

ABSTRAK

PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP BURNOUT GURU DI
SEKOLAH ISLAM X KARAWANG

¹Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Erna Patmawati

Ps19.enapatmawati@mhs.ubpkarawang.ac.id

Guru adalah profesi yang memiliki banyak peranan bagi pendidikan dan tidak hanya itu guru juga mempunyai banyak tekanan yang tentunya banyaknya tekanan itu akan mempermudah guru mengalami *burnout*. *Burnout* adalah gejala dimana seseorang mengalami kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), timbulnya sikap kurang menghargai atau adanya pandangan negatif terhadap orang lain (*depersonalization*) dan menurunnya pencapaian prestasi dalam dirinya (*reduced personal accomplishment*) yang ditandai dengan menurunnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas sebagai akibat dari adanya stress yang berkepanjangan. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat *burnout*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout* guru di Sekolah Islam X Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik sampel jenuh sehingga 70 populasi guru menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan dari variabel kebersyukuran sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout* guru di Sekolah Islam X Karawang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout* guru di Sekolah Islam X Karawang. Besaran pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout* guru di Sekolah Islam X karawang sebesar 55.3 %.

Kata Kunci : Kebersyukuran, *Burnout*, Sekolah Islam X Karawang

ABSTRACT**THE EFFECT OF GRATITUDE ON TEACHER BURNOUT AT ISLAMIC
SCHOOL X KARAWANG**

¹**Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University**

Erna Patmawati

Ps19.ernapatmawati@mbh.tubpkarawang.ac.id

The teacher is a profession that has many roles for education and not only that the teacher also has a lot of pressure which of course the amount of pressure will make it easier for the teacher to experience burnout. Burnout is a symptom in which a person experiences emotional exhaustion, the emergence of a lack of respect or a negative view of others (depersonalization) and decreased personal accomplishment which is characterized by decreased ability to perform tasks as a result from prolonged stress. Gratitude is one of the factors that can reduce burnout levels. The purpose of this study was to determine the effect of gratitude on teacher burnout at Islamic School X Karawang. This study uses a quantitative approach with an associative research design. The sampling method used was non-probability sampling with a saturated sample technique so that 70 teacher populations became research subjects. The results showed that the significant value of the Gratitude variable was $0.000 < 0.05$, so H_a was accepted and H_0 was rejected, meaning that there is an effect of gratitude on teacher burnout at Islamic School X Karawang. The conclusion from this study is that there is an effect of gratitude on teacher burnout at Islamic School X Karawang. The magnitude of the influence of gratitude on teacher burnout at Islamic School X Karawang is 55.3%.

Keywords: Gratitude, Burnout, Islamic School X Karawang