

ABSTRAK

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Burnout* Pada Ibu Yang Berprofesi Guru SMA

Avnezia Verel Navaro
Program Studi Psikologi

Guru merupakan profesi dalam bidang pelayanan masyarakat yang rentan mengalami gejala kelelahan akibat beban kerja, dibutuhkan regulasi emosi untuk mengontrol perilaku selama mengajar dan mendidik anak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout* pada ibu yang berprofesi guru SMA. Metode penelitian yang digunakan berjenis kuantitatif kausalitas dengan teknik sampling *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan 264 guru SMA yang sudah menikah dan memiliki anak. Alat ukur regulasi emosi terdiri dari 27 aitem valid dengan nilai koefisien reliabilitas (α) 0,952 dan *burnout* dengan 23 aitem valid dan koefisien reliabilitas (α) 0,939. Nilai signifikansi sebesar $\text{sig.}(p) = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap *burnout*, hipotesis diterima. Namun bila dilihat dari nilai koefisien (β) regresi sebesar 0,531 artinya bahwa terdapat pengaruh positif regulasi emosi terhadap *burnout* pada ibu yang berprofesi guru SMA. Diketahui juga bahwa lebih banyak guru SMA yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah sebanyak (51,1%) dan *burnout* yang rendah (92%). Dan diduga persepsi guru yang lebih mempengaruhi tingkat *burnout*.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Burnout, Guru SMA