



## HUBUNGAN *HARDINESS* DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH DASAR DI SD MUHAMMADIYAH 019 BANGKINANG

Friska Elvita<sup>1</sup>, Alini<sup>2</sup>, Zurrahmi Z.R<sup>3</sup>, Bri Novrika<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
friskaelv05@gmail.com<sup>1</sup>, alini\_09@yahoo.com<sup>2</sup>, zurrahmi10@gmail.com<sup>3</sup>

### Abstrak

Profesi guru, khususnya di tingkat sekolah dasar, memiliki tantangan tersendiri yang dapat memicu tekanan psikologis tinggi. Tuntutan administrasi, tanggung jawab mendidik, serta interaksi intens dengan siswa dan orang tua seringkali menjadi sumber stres yang berkelanjutan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan *burnout*. *Burnout* yaitu kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi individu yang berdampak pada penurunan kualitas kinerja dan kesejahteraan psikologi guru. Disisi lain, *hardiness* dianggap sebagai faktor pelindung yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja dengan cara yang lebih positif. *Hardiness* mencakup tiga aspek utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. *Hardiness* dapat memungkinkan individu tetap tangguh meskipun dalam situasi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan dilakukan pada 17-19 Maret 2025 dengan jumlah sampel 161 guru melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *hardiness* dan kuesioner *burnout*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil univariat menunjukkan 81 responden (50,3%) mengalami *hardiness* tinggi dan 95 responden (59,0%) mengalami *burnout* ringan. Uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang dengan *p value* sebesar 0,003.

**Kata Kunci:** *Hardiness, Burnout, Guru Sekolah Dasar*

### Abstract

The teaching profession, especially at the elementary school level, has its own challenges that can trigger high psychological stress. Administrative demands, educational responsibilities, and intense interactions with students and parents are often sources of ongoing stress. In the long term, this condition can lead to burnout. Burnout is a condition of emotional exhaustion, depersonalization, and decreased individual achievement that has an impact on the quality of teacher performance and psychological well-being. On the other hand, hardiness is considered a protective factor that can help individuals deal with work pressure in a more positive way. Hardiness includes three main aspects, namely commitment, control, and challenge. Hardiness can enable individuals to remain resilient even in difficult situations. This study aims to determine the relationship between hardiness and burnout in elementary school teachers at SD Muhammadiyah 019 Bangkinang. This study used a cross-sectional design and was conducted on March 17-19, 2025 with a sample of 161 teachers through a total sampling technique. Data were collected using a hardiness questionnaire and a burnout questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. Univariate results showed that 81 respondents (50.3%) experienced high hardiness and 95 respondents (59.0%) experienced mild burnout. The Chi-Square test showed that there was a relationship between hardiness and burnout in elementary school teachers at SD Muhammadiyah 019 Bangkinang with a *p value* of 0.003.

**Keywords:** *Hardiness, Burnout, Elementary School Teachers*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Bangkinang

Email : friskaelv05@gmail.com

Phone : 082285011779

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara besar dengan potensi besar untuk berkembang menjadi bangsa yang maju dan bermartabat. Salah satu faktor utama dalam mencapai kemajuan tersebut adalah pendidikan, yang memiliki peran krusial dalam kehidupan sosial maupun pribadi. Melalui pendidikan, seseorang dapat meningkatkan kemampuan intelektual serta membangun karakter yang baik guna memperkuat kualitas sumber daya manusia. Karakter bangsa sendiri menjadi aspek penting dalam menentukan perkembangan suatu negara (Saputro & Wijayanti, 2021).

Di era globalisasi saat ini, guru memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan serta membantu peserta didik mencapai tujuan hidup yang lebih baik. Guru bertanggung jawab membimbing dan membina siswa, baik secara individu maupun kelompok, serta dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Uno & Nina, 2016).

Sebagai tenaga pengajar, guru tidak hanya harus memiliki keterampilan mengajar, tetapi juga harus mengembangkan kompetensi lain yang mendukung tugasnya, seperti mengoperasikan komputer, menggunakan internet, dan meningkatkan keterampilan komunikasi. Selain mengajar di kelas, guru juga berperan dalam kegiatan di luar kelas, misalnya mengelola proses akademik, menyusun peraturan sekolah, dan menentukan jadwal akademik (Fahmi, 2019).

Salah satu tantangan yang dihadapi guru sekolah dasar adalah memahami dan menyesuaikan diri dengan perbedaan karakter setiap siswa. Guru harus mampu menangani berbagai perilaku siswa dengan bijak dan sabar, mengingat mereka memiliki karakter yang beragam, mulai dari yang sangat aktif hingga yang pasif. Selain menjaga keseimbangan emosionalnya sendiri, guru juga harus memberikan dukungan emosional kepada siswa. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan pada guru (Saputro & Wijayanti, 2021).

Tingkat kelelahan yang tinggi berpotensi menurunkan kemampuan guru dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya secara normal. Jika keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang tinggi, maka dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental (Ainin, 2021).

Selain mengalami kelelahan fisik, banyak guru juga mengalami penurunan kesehatan mental, salah satunya adalah *burnout*. *Burnout* ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, dimana guru harus menangani tugas-tugas sekolah serta membantu siswa dan staf sekolah. Beban kerja yang berlebihan ini berpotensi meningkatkan risiko *burnout* (Lineuwih et al., 2023).

*Burnout* sendiri merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan lelah dan jenuh, baik secara mental maupun fisik, akibat tuntutan pekerjaan yang berat dan terus-menerus. Salah satu indikator utama dari *burnout* adalah kelelahan ekstrem yang menyebabkan individu merasa terkuras secara emosional dan fisik akibat tekanan kerja yang berkepanjangan (Ainin, 2021).

Survei yang dilakukan oleh *American Federation of Teacher* (AFT) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 59% guru mengalami

*burnout*. Profesi yang berkaitan dengan pelayanan masyarakat, seperti pekerja sosial, perawat, guru, dan pegawai layanan publik, cenderung lebih rentan mengalami *burnout* (Alfarisi, 2024). Fenomena *burnout* juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 30,27% guru mengalami *burnout* tingkat tinggi, 48,11% mengalami *burnout* tingkat sedang, dan 21,62% mengalami *burnout* tingkat rendah (Wantoro, 2020).

*Burnout* pada guru berdampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Dari sisi fisik, guru berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi. Sementara itu, secara psikologis, *burnout* dapat menyebabkan gangguan mental yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Selain itu, *burnout* juga berdampak pada perilaku kerja guru, yang berujung pada menurunnya semangat mengajar, berkurangnya kinerja, bahkan dalam beberapa kasus dapat memicu perilaku agresif. Padahal, guru memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan proses belajar dan diharapkan menjadi teladan bagi siswa serta perwakilan orang tua di sekolah (Hadini, 2024).

Beberapa faktor yang memengaruhi *burnout* antara lain kurangnya apresiasi, kepribadian individu, pekerjaan yang monoton, serta adanya konflik di tempat kerja. Salah satu faktor kepribadian yang berkaitan dengan *burnout* adalah tingkat *hardiness* seseorang (Anggraini & Sawitri, 2023). Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki kontrol diri yang baik, serta memiliki komitmen dalam menghadapi tantangan. *Hardiness* sendiri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan mengubah stres negatif menjadi tantangan yang dapat dikelola (Wahdaniyah & Miftahuddin, 2019). Orang dengan *hardiness* yang tinggi lebih mampu mengatasi masalah, sementara individu dengan *hardiness* rendah cenderung merasa tidak berdaya dan menyerah saat menghadapi kesulitan.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti (2017) menemukan adanya hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dan *burnout* pada guru sekolah dasar. Semakin rendah tingkat *hardiness* seseorang, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami *burnout*, dan sebaliknya. Dengan kata lain, guru dengan tingkat *hardiness* yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan kerja serta mengurangi dampak negatif dari *burnout*. Guru yang memiliki kontrol diri, komitmen, dan kesiapan menghadapi tantangan yang tinggi akan melihat kesulitan sebagai dorongan untuk meningkatkan motivasi dan kinerja mereka. Sebaliknya, guru yang memiliki tingkat kontrol diri, komitmen, dan tantangan yang rendah cenderung pasif dalam menghadapi tekanan kerja, yang justru meningkatkan risiko mengalami *burnout*.

Adapun hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi *burnout* yaitu pergi berlibur, memperbaiki pola tidur, manajemen waktu dengan baik, jadwalkan waktu bersama keluarga, mengevaluasi kembali komitmen secara berkala, dan berolahraga (Ristiani, 2022).

Untuk memahami lebih jauh hubungan antara *hardiness* dan *burnout*, survei pendahuluan dilakukan di tiga sekolah dasar di Bangkinang: SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, SD Negeri 005

Langgini, dan SD IT Lukmanul Hakim Bangkinang. Survei ini menggunakan 10 kuesioner *hardiness* yang diadaptasi dari penelitian Hananta (2018) serta 10 kuesioner *burnout* yang diambil dari penelitian Ristiani (2022).

Hasil survei menunjukkan bahwa di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, dari 10 guru yang disurvei, 7 mengalami *burnout* ringan dan 3 mengalami *burnout* berat. *Burnout* yang dialami meliputi kelelahan fisik, perasaan lesu saat bangun pagi, serta sakit kepala saat bekerja. Kondisi ini dikaitkan dengan rendahnya tingkat *hardiness* pada guru, yang ditandai dengan kurangnya kontrol diri dalam menghadapi berbagai tantangan.

Di SD Negeri 005 Langgini, hasil survei menunjukkan bahwa dari 10 guru, 9 mengalami *burnout* ringan dan 1 mengalami *burnout* berat. *Burnout* berat ini ditandai dengan gejala depersonalisasi akibat rendahnya tingkat *hardiness*, misalnya merasa tidak nyaman saat rutinitas terganggu.

Sementara itu, di SD IT Lukmanul Hakim Bangkinang, dari 10 guru yang disurvei, 8 mengalami *burnout* ringan dan 2 mengalami *burnout* berat. Guru yang mengalami *burnout* berat ditandai dengan kelelahan fisik dan beban pekerjaan yang terlalu banyak. Kondisi ini dikaitkan dengan rendahnya tingkat *hardiness* pada guru, yang ditandai dengan kontrol diri yang rendah, misalnya tidak dapat mencapai tujuan walaupun sudah bekerja keras dan tidak percaya dengan dirinya sendiri.

Dari hasil survey yang dilakukan pada ketiga sekolah tersebut didapatkan hasil dari 10 orang guru di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang terdapat 3 orang guru yang mengalami *burnout* berat. Oleh karena itu, peneliti memilih SD Muhammadiyah 019 Bangkinang sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa *hardiness* memiliki peranan dalam meningkatkan *burnout*. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Hardiness* dengan *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang Tahun 2025”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan tanggal 17-19 Maret 2025 dengan jumlah populasi 169 guru. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 161 guru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik yaitu *total sampling*. Data yang digunakan dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner *hardiness* dan kuesioner *burnout*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Bahwa uji *chi-square* untuk menganalisis hubungan *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 17-19 Maret 2025 di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

dengan jumlah responden sebanyak 161 guru.

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, dimana variabel univariat terdiri dari *hardiness* dan *burnout* dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Hardiness* pada Guru Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

No	<i>Hardiness</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	<i>Hardiness</i> Rendah	80	49,7
2.	<b><i>Hardiness</i> Tinggi</b>	<b>81</b>	<b>50,3</b>
<b>Jumlah</b>		<b>161</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 161 responden di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, sebagian besar responden mengalami *hardiness* tinggi yaitu sebanyak 81 guru (50,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

No	<i>Burnout</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	<i>Burnout</i> Berat	66	41,0
2.	<b><i>Burnout</i> Ringan</b>	<b>95</b>	<b>59,0</b>
<b>Jumlah</b>		<b>161</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 161 responden di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, sebagian besar responden mengalami *burnout* ringan yaitu sebanyak 95 guru (59,0%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* ( $\chi^2$ ), dengan derajat kepercayaan  $\alpha < 0,05$ .

Tabel 3. Hubungan *Hardiness* dengan *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

Hardiness	Burnout				Total		p value	POR (CI: 95%)
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	42	52,5	38	47,5	80	100	0,0	2,625
Tinggi	24	29,6	57	70,4	81	100	03	(1,373-5,019)
Total	66	41,0	95	59,0	161	100		

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa dari 80 guru yang mengalami *hardiness* rendah terdapat 38 guru (47,5%) yang memiliki *burnout* ringan. Sedangkan dari 81 yang mengalami *hardiness* tinggi terdapat 24 guru (29,6%) yang memiliki *burnout* berat.

Berdasarkan uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai  $p \text{ value } 0,003 \leq \text{Alpha } (0,05)$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang. Dari hasil analisis



diperoleh *Prevalence Odd Ratio* (POR) sebesar 2,625 artinya guru yang mengalami *hardiness* rendah mempunyai risiko 2,6 kali lebih besar memiliki *burnout* berat dibandingkan guru yang mengalami *hardiness* tinggi.

## Pembahasan

### *Hardiness*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 161 responden di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, diketahui bahwa sebagian besar, yaitu 81 guru (50,3%) mengalami *hardiness* tinggi. Berdasarkan analisis kuesioner, terdapat beberapa alasan yang menjelaskan guru mengalami *hardiness* tinggi salah satu faktor utamanya yaitu guru berusaha mengerahkan kemampuan semaksimal mungkin agar bermanfaat bagi orang lain terutama peserta didik. Guru sudah merencanakan kegiatan pembelajaran yang saling terkait satu sama lain dan memberikan pelajaran yang sesuai dengan masing-masing kemampuan peserta didik. Guru juga memanfaatkan masukan dan hasil penilaian sebagai bahan rancangan pembelajaran selanjutnya. Selain mengajar, guru juga membantu mengembangkan potensi dan mengatasi kekurangan peserta didik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Salsabila (2022), yang menyatakan bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki seorang guru maka semakin rendah *burnout* yang dialaminya. *Hardiness* yang dimiliki seorang guru membantunya berpikir untuk selalu mengembangkan dirinya sehingga membuat dirinya terlibat terhadap apa yang sedang mereka lakukan serta guru percaya akan pentingnya dan berharganya pekerjaan mereka.

### *Burnout*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 161 responden di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, diketahui bahwa sebagian besar, yaitu 95 guru (59,0%) mengalami *burnout* ringan. Berdasarkan analisis kuesioner, terdapat beberapa alasan yang menjelaskan guru mengalami *burnout* ringan salah satu faktor utamanya yaitu guru merasa lelah dengan banyaknya tugas yang harus diatasi sebagai seorang guru. Selain itu, guru juga merasa tertekan dengan adanya target prestasi sekolah. Dengan banyaknya tugas yang diemban seorang guru sehingga merasa kelelahan, tak jarang mereka juga memarahi siswa saat membuat kesalahan. Meskipun begitu, guru tetap optimis dalam mengajar siswa dan peduli terhadap anak didiknya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yosiana dan Suci (2021) menyatakan bahwa *burnout* ringan pada guru meskipun tidak menjadi masalah yang serius, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja profesional mereka. meskipun *burnout* ringan, jika tidak ditangani dengan benar maka dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih parah. Sehingga dapat mempengaruhi motivasi, interaksi dengan siswa dan efektifitas pengajaran.

### Hubungan *Hardiness* dengan *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

Berdasarkan uji statistik dengan *chi-square*

diperoleh nilai *p value*  $0,003 \leq \text{Alpha}$  (0,05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang. Dari hasil analisis diperoleh *Prevalence Odd Ratio* (POR) sebesar 2,625 artinya guru yang mengalami *hardiness* rendah mempunyai risiko 2,6 kali lebih besar memiliki *burnout* berat dibandingkan guru yang mengalami *hardiness* tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Arum (2021) yang berjudul Pengaruh Stres Kerja dan *Hardiness* Terhadap *Burnout*, menunjukkan hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan *burnout*. Dalam penelitiannya, Pugud Aujian Arum menjelaskan bahwa guru yang memiliki *hardiness* tinggi mampu untuk mengurangi dan merubah perilaku-perilaku negatif yang ditimbulkan dari *burnout* menjadi perilaku positif. Memiliki *hardiness* tinggi membuat guru mampu merubah *stressor* yang diterima menjadi tantangan yang harus diselesaikan. Namun sebaliknya guru dengan *hardiness* rendah rentan mengalami *burnout* yang dapat menimbulkan perilaku-perilaku negatif.

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya kesenjangan. Dari 80 guru yang mengalami *hardiness* rendah, sebanyak 38 guru (47,5%) justru memiliki *burnout* ringan yang menjadi temuan penting untuk ditelusuri lebih lanjut. Peneliti berasumsi bahwa dari 38 guru (47,5%) yang memiliki *burnout* ringan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, kecerdasan emosional dan kontrol diri. Dari 38 guru (47,5%) tersebut, 14 guru berusia kurang dari 30 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2021) yang menjelaskan bahwa guru yang berusia kurang dari 30 tahun masih memiliki pengalaman yang kurang karena pada usia tersebut guru masih mulai beradaptasi dengan pekerjaan dan lingkungannya sehingga guru mudah tertekan dan mengalami konflik dalam pekerjaan yang dapat memicu timbulnya *burnout* pada guru.

Kemudian, dari 38 guru (47,5%) yang memiliki *burnout* rendah, 35 guru memiliki kecerdasan emosional yang baik ditandai dengan guru masih memiliki empati setelah mendapat tekanan dari pekerjaan dan peduli terhadap anak didiknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avionela, F & Fauziah, N yang menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki persepsi yang lebih baik dalam aspek sosial, kemampuan dalam menghadapi persoalan, dan memiliki kematangan dalam bertindak, berpikir, serta mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil kuesioner, peneliti juga menyimpulkan bahwa *burnout* ringan yang dialami oleh 38 guru (47,5%) dipengaruhi oleh kontrol diri yang baik. Hal ini tercermin dari jawaban pernyataan negatif di poin ke-2 banyak guru menjawab “sangat setuju”. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainin (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah *burnout* yang dimilikinya. Dengan kontrol diri yang baik maka seseorang dapat lebih disiplin dan termotivasi dalam mencapai tujuan bahkan dalam situasi sulit.

Sementara itu, dari 81 guru yang mengalami *hardiness* tinggi, sebanyak 24 guru (29,6%) justru

memiliki *burnout* berat. Peneliti berasumsi bahwa dari 24 guru (29,6%) yang memiliki *burnout* berat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, lama jam kerja, dan beban kerja. Dari 24 guru (29,6%) yang memiliki *burnout* berat terdapat 17 orang guru berjenis kelamin perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani, L & Silvia, A (2024) yang menyatakan bahwa guru perempuan lebih rentan mengalami *burnout*, dikarenakan guru perempuan seringkali dihadapkan oleh tuntutan peran dalam pekerjaan dan tuntutan peran dalam keluarga secara bersamaan, sehingga tidak jarang menimbulkan konflik peran ganda apabila terjadi ketidakseimbangan antara kedua peran tersebut. Konflik peran ganda mampu menyebabkan timbulnya gejala psikologis yang memicu terjadinya *burnout*.

Kemudian, dari 24 guru (29,6%) yang memiliki *burnout* berat terdapat 13 orang guru memiliki lama jam kerja yaitu 9 jam, dimana hal tersebut melebihi batas jam kerja normal. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) mengemukakan bahwa aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan energi, baik aktivitas fisik maupun non fisik. Energi yang dikeluarkan dalam jumlah besar tanpa diimbangi dengan istirahat yang cukup menyebabkan guru mengalami kelelahan. Kurangnya waktu luang dikarenakan jam kerja yang padat membuat seseorang kehilangan waktu untuk istirahat dan liburan sehingga kondisi seperti itu yang terus menerus membuat seseorang *stress* dan pada akhirnya mengalami *burnout*.

Berdasarkan hasil kuesioner, tingginya *burnout* pada 24 guru (29,6%) tersebut juga disebabkan karena banyaknya beban kerja yang diemban seorang guru sehingga guru tersebut merasa kelelahan. Hal ini tercermin pada pernyataan positif di poin ke-3 dalam kuesioner, dimana banyak guru yang menjawab “setuju”. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) menyatakan bahwa *burnout* yang terjadi pada guru disebabkan karena adanya tekanan untuk memberikan diri secara total secara terus menerus, adanya batas waktu dalam menjalankan tugas, melakukan kesalahan saat bekerja dengan batasan waktu, menurunnya kesehatan, merasakan bosan pada pekerjaan yang monoton, serta kurangnya perhatian pada tugas yang sedikit. Hal ini akhirnya membuat tenaga dan kekuatan guru semakin habis yang menimbulkan kelelahan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang hubungan *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar guru mengalami *hardiness* tinggi
2. Sebagian besar guru mengalami *burnout* ringan
3. Ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang dengan *p value* 0,003

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainin. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* pada Guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di Masa Pandemi Covid-1. 1–130.
- Alfarisi, M. A. (2024). Hubungan Strategi Koping, Dukungan Sosial Keluarga dan Kecerdasan Emosi dengan *Burnout* pada Guru.
- Anggraini, M. R., & Sawitri, D. R. (2023). Hubungan antara *Academic Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi
- Cahyani, D. R. (2019). Kejenuhan Kerja (*Burnout*) pada Guru Honorer di Kota Makassar. 11(1), 1–14.
- Fahmi. (2019). *Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies)* Volume 3. Peranan Guru Sebagai Model dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Journal Research and Education Studies*, 3(2), 27–35.
- Fatmawati. (2022). Hubungan antara *Hardiness* dengan *Well-Being* Pada Guru SLB Negeri Pembina.
- Hadini, T. (2024). Hubungan antara *Workload* dan *Burnout* dengan *Teacher Well Being* pada Guru Honorer.
- Hadiyani, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, *Hardiness* dan Jenis Kelamin Terhadap Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi, 1–111.
- Herliany, K. (2023). *Hardiness* pada Mahasiswa yang Berwirausaha. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(2), 240–264.
- Husnia, F. (2020). Hubungan *Hardiness* dengan *Stress Akademik* pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh. Poltekkes Kemenkes Aceh, 1–109.
- Lineuwih, I. I., Sariwulan, T., & Fidhayallah, N. F. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Work Family Conflict* Terhadap *Burnout* Karyawan *The Effect of Workload, Work Stress, and Work Family Conflict on Burnout in Employees*. *Sinomika Journal | Volume*, 1(5), 1235–1248.
- Marisa, P. A. A., & Utami, L. H. (2021). Kontribusi Stress Kerja dan *Hardiness* pada *Burnout* Pekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 29.
- Maslach. (2001). *What Have We Learned About Burnout And Healthy*. 16(5), 607–611.
- Mukhid. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan penerapan Praktis Analisis Data Berbasis Studi Kasus (Edisi Pert). PT. Sonpedia Publisher Indonesia.
- Ni Putu Emy Darma Yanti, Ida Ayu Md Vera Susiladewi, I Kade Iman Darmawan, & I Gusti Ngurah Putu Jaya Antara. (2021). *Nurse's Burnout In The Coronavirus Disease 2019 Isolation Room*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 675–684.
- Nugroho, U. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani (Y. Abdulloh (ed.); Edisi Pert). CV. Sarnu Untung.
- Nurdin. (2021). Analisis Pergeseran Stigma Gender Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2505–2517.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu

Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi keli). Salemba Medika.

Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). *Urgensi Altruisme dan Hardiness pada Relawan Penanggulangan Bencana Alam: Sebuah Studi Kepustakaan [the Urgency of Altruism and Resilience in Natural Disaster Management Volunteers: a Literature Study]*. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 45–58.

Ristiani, P. R. (2022). *Support dengan Burnout pada Guru di SMA Yayasan Pendidikan Keluarga Medan Tesis*.

Saputro, A., & Wijayanti, O. (2021). Tantangan Guru Abad 21 dalam Mengajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 1(3), 51–59.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung:CV.Alfabeta, 1(2), 48.

Uno, H. B., & Nina, L. (2016). *Tugas Guru dalam Pembelajaran: Aspek yang Memengaruhi* (B. S. Fatmawati (ed.); Edisi Pert). Sinar Grafika Offset.

Wahdaniyah, N., & Miftahuddin, M. (2019). Pengaruh *Hardiness*, Beban Kerja, dan Faktor Demografi Terhadap Stres Kerja Guru. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 69–84.

Wantoro, S. B. (2020). *Tingkat Penurunan Burnout pada Guru*.