

ABSTRAK

Mia Tyas Diti Savitri (1211040072), 2025: Pengaruh Sikap Syukur Terhadap Tingkat *Burnout* Pada Guru dan Tenaga Kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung.

Guru dan tenaga kependidikan berperan penting dalam keberhasilan pendidikan, namun pekerjaan dengan beban tinggi dan tuntutan emosional kerap menimbulkan kelelahan psikologis atau *burnout*. Kondisi ini berdampak pada penurunan kinerja, motivasi, dan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik. Salah satu faktor yang diyakini dapat menurunkan risiko *burnout* adalah sikap syukur, yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan menghargai nikmat Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Dalam perspektif Al-Ghazali, syukur mencakup pengakuan hati, ungkapan lisan, dan penggunaan nikmat sesuai kehendak Allah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran sikap syukur, tingkat *burnout*, serta pengaruh sikap syukur terhadap *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan di SDN 004 Cisaranten Kulon.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Populasi penelitian berjumlah 33 responden yang terdiri dari guru dan tenaga kependidikan. Pengumpulan data dilakukan melalui Skala Sikap Syukur yang disusun berdasarkan teori Al-Ghazali dan Skala *Burnout* berdasarkan teori Maslach dan Jackson. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 dengan serangkaian uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sikap syukur responden terdapat 1 orang (3,0%) yang memiliki tingkat sikap syukur rendah, 2 orang (6,1%) yang berada pada kategori sedang, dan 30 orang (90,9%) yang termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan tingkat *burnout* sebanyak 2 orang (6,1%) termasuk dalam kategori *burnout* rendah, 29 orang (87,9%) berada pada kategori *burnout* sedang, dan 2 orang (6,1%) berada pada kategori *burnout* tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara sikap syukur dan *burnout* ($r = -0,635$; $p < 0,001$). Hasil uji regresi menghasilkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,403, yang berarti sikap syukur memberikan kontribusi sebesar 40,3% terhadap penurunan *burnout*, sementara 59,7% dipengaruhi faktor lain di luar variabel penelitian.

Kesimpulannya, semakin tinggi sikap syukur yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Nilai syukur sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali terbukti berperan penting dalam menjaga keseimbangan spiritual dan psikologis tenaga pendidik, sehingga pembinaan sikap syukur dapat menjadi strategi preventif dalam mengatasi *burnout* di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Burnout*, Guru, Sikap Syukur, Tenaga Kependidikan