

## Kebersyukuran dan *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar di Yogyakarta

Ahmad Zain Fahmi  
Wulanning Siti Muthia  
Farhan Alfarizi

Muhammad Garlianka  
Wangsadikrama  
Nur Widiasmara

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

**Abstract.** The aimed of present research is to investigate the gratitude and burnout among teachers. Participants comprised of 119 elementary school teachers in Yogyakarta. This was a quantitative research and data was collected using Gratitude Questionnaire (GQ-6) and Maslach Inventory Burnout (MIB). Spearman's coefficient of rank correlation reported there were significant negative correlation ( $r = -0.262$  ;  $p < 0.02$ ) between gratitude and burnout that the higher the gratitude, the lower the burnout. This result was consistent with this study hypothesis, indicate that there is negative relationship between gratitude and burnout among teachers in Yogyakarta. Analysis between aspects of gratitude and burnout show that the aspect of gratitude (intensity) has the strongest relationship with burnout with a value of  $r = -0.365$  and a significance level ( $p$ ) = 0.000.

**Keywords:** burnout, elementary school teacher, gratitude

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dan *burnout* pada guru. Subjek penelitian ini adalah 119 guru sekolah dasar yang ada di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan dua alat ukur untuk pengambilan data, yaitu *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) untuk mengukur kebersyukuran dan *Maslach Inventory Burnout* (MIB) untuk mengukur *burnout*. Berdasarkan analisis statistik menggunakan *Spearman's coefficient of rank correlation* didapatkan hasil ada korelasi yang negatif antara kebersyukuran dan *burnout* pada guru sekolah dasar ( $r = -0,262$  ;  $p < 0,02$ ). Hasil penelitian ini konsisten dengan hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dan *burnout* pada guru di Yogyakarta. Hasil analisis antar aspek kebersyukuran dan burnout menunjukkan bahwa aspek kebersyukuran *intensity* memiliki hubungan yang paling kuat terhadap *burnout* dengan nilai  $r = -0,365$  dan taraf signifikansi ( $p$ ) = 0,000.

**Kata kunci:** *burnout*, guru sekolah dasar, kebersyukuran

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar dan mengajar di sekolah. Rusman (Kirom, 2017) menjelaskan ada empat peran guru sebagai pengajar, yaitu peran guru sebagai demonstran, peran guru sebagai pengelola kelas, peran guru sebagai mediator dan fasilitator, dan peran guru sebagai evaluator. Peran guru sebagai demonstran yaitu guru mampu menguasai dan mengembangkan materi pembelajaran. Peran

guru sebagai pengelola kelas yaitu guru mampu mengelola kelas. Peran guru sebagai mediator yaitu guru memiliki bekal pengetahuan akan materi yang diajarkan dan keterampilan tentang teknik-teknik mengajar. Peran guru sebagai fasilitator yaitu guru mampu mempertunjukkan referensi bahan ajar. Terakhir, peran guru sebagai evaluator yaitu guru mampu mengukur apakah materi yang diajarkan sudah berhasil dicapai oleh siswa.

**Korespondensi:** Ahmad Zain Fahmi. E-mail: 15320291@students.uii.ac.id

Peran guru sebagai pengajar menuntut guru harus memiliki dan meningkatkan keterampilan-keterampilan lain untuk menunjang tugas-tugas mengajarnya, seperti keterampilan mengoperasikan komputer, menggunakan koneksi internet, kecakapan berkomunikasi, dan lain-lain (Asmani, 2011). Selain itu, guru tidak hanya berperan mengajar di dalam kelas saja. Menurut Asmani (2011), guru memiliki peran di luar kelas seperti berperan sebagai organisator dimana guru memiliki tugas untuk mengelola berbagai proses akademik, turut menyusun tata tertib sekolah, dan menentukan kalender akademik.

Guru juga berperan penting dalam menentukan mutu pendidikan. Hal ini karena guru langsung berhadapan dengan siswa. Siswa akan melihat dan meniru apa yang dilakukan guru, baik di kelas maupun di luar kelas. Shabir (2015) menyatakan bahwa tujuan akhir dari peran guru adalah membentuk pribadi siswa menjadi pribadi yang mandiri dan matang. Salah satu perilaku yang harus dilakukan guru dalam membentuk kepribadian dan karakter siswa dijelaskan oleh Ormrod (2008) bahwa guru harus mampu memberikan perlakuan yang sama secara profesional kepada seluruh siswa walaupun berbeda agama, status ekonomi, dan lokasi tempat tinggal.

Selain itu, guru juga harus berhadapan dengan berbagai stresor di lingkungan sekolah (Chan, 2010). Misalnya siswa yang berkelakuan tidak baik di sekolah, atau siswa yang melakukan perilaku indisipliner, juga ada siswa

yang tidak memiliki motivasi belajar. Guru sendiri juga harus menghadapi beban kerja yang tinggi dan tekanan dalam menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tersebut. Bisa jadi muncul konflik peran pada guru, selain juga muncul konflik dengan sesama kolega guru, staf administrasi, atau pihak pengelola sekolah. Dari orangtua serta pihak pembuat kebijakan pendidikan juga guru harus menghadapi tuntutan yang tidak ringan. Guru juga harus berhadapan dengan masalah pencapaian skor siswa saat melaksanakan ujian dan masalah reputasi sekolah yang harus dijaga (Cui, Chao, Han, Zhang, Ren, & Shi, 2018).

Melihat banyaknya peran dan tanggung jawab yang harus diemban oleh guru, tentunya akan membawa dampak bagi guru. Guru yang tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya akan berisiko mengalami masalah psikologis dan perasaan tertekan. Penelitian-penelitian pendahulu yang dirangkum oleh Sabanci (2009) menunjukkan bahwa profesi guru menuntun pada *burnout* karena peran dan tanggung jawabnya dalam objek relasi antar individu. Data survei menunjukkan bahwa guru yang mengalami *burnout* di negara-negara Asia mencapai 50% - 70% (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Guru yang mengajar pada sekolah dasar ditemukan mengalami kelelahan emosi yang lebih tinggi dibanding guru-guru yang mengajar pada sekolah menengah (Antonioni, Ploumpi, & Ntalla, 2013). Penelitian tentang *burnout* pada guru honorer di sekolah dasar

swasta dan sederajat menengah ke bawah yang berdomisili mengajar di Jakarta berdasarkan perhitungan *mean* didapatkan bahwa ada 47 subjek (61%) dengan tingkat *burnout* tinggi (Wulan & Sari, 2015). Padahal kesehatan mental guru menjadi komponen utama tercapainya pendidikan yang berkualitas (Zhang, Zhao, Xiao, Zheng, Xiao, Chen, & Chen, 2014) maka penelitian tentang *burnout* pada guru sekolah dasar menjadi penting untuk dilakukan.

Schaufeli, Leiter, dan Maslach (2009) menjelaskan bahwa *burnout* adalah sindrom dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian personal yang terjadi akibat stres dan emosi yang akut dalam jangka panjang pada individu yang pekerjaannya berhubungan secara intensif dengan individu lain. Penjelasan lain tentang *burnout* adalah suatu kondisi yang mengarahkan pada perubahan perilaku, sikap, dan kondisi psikis terhadap pekerjaan, yang berdampak pada emosi dan rendahnya prestasi pribadi (Maslach & Leiter, 2007). Karakteristik dari sindrom *burnout* ada tiga (Maslach & Jackson, 1981), yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan tingkat pencapaian individu yang rendah.

*Burnout* mempengaruhi semua area keberfungsian individu (Sabanci, 2009). *Burnout* pada guru dapat berdampak secara personal, seperti ketidakhadiran, menurunnya performa kerja dan produktivitas kerja, sehingga berdampak kepada siswa (Chennoufi, Ellouze, Cherif, Mersni, & M'rad, 2012). Guru

yang *burnout* akan mengalami penurunan performansi kerja yang berdampak secara sosial, yaitu kepedulian guru terhadap siswa, staf administrasi, keluarga, pekerjaan menjadi rendah sehingga meninggalkan kesan yang negatif kepada orang-orang yang berhadapan dengan guru tersebut (Akyuz & Kaya, 2014). Guru yang *burnout* biasanya melakukan perubahan perilaku dan sikap menarik diri dari pekerjaannya, seperti membolos, sering terlambat, sinis kepada siswa, berjarak kepada siswa, dan memiliki keinginan yang tinggi untuk pindah pekerjaan (Septianisa & Caninsti, 2016).

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *burnout*, yaitu faktor situasional, yakni jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik organisasi dan faktor individual, yakni karakteristik demografis, sikap terhadap pekerjaan, dan karakteristik kepribadian. Acker (1999) menyatakan bahwa prediktor *burnout* dapat diidentifikasi, seperti waktu yang dihabiskan dalam bekerja, banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, dukungan sosial di lingkungan kerja, hubungan dengan pihak lain, juga ketidakmampuan menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga. Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) merangkum faktor-faktor risiko *burnout* pada guru adalah tekanan kerja, perilaku siswa yang bermasalah, tekanan akan peran, kurang dukungan dari teman dan supervisor, aturan dan jenis sekolah,

lokasi sekolah, pertimbangan finansial, dan faktor pribadi seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, lama bekerja, dan *self-efficacy*. Selain itu, konstruk psikologi lain yang memiliki peran penting dalam mengurangi *burnout* adalah kebersyukuran (Bartlett & DeSteno, 2006). Menurut Wood, Joseph, dan Maltby (2009), kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Penelitian Watkins, Grimm, dan Kolts (2004) menemukan bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur memiliki hubungan yang terbalik dengan tekanan yang dapat menimbulkan depresi. Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) lebih jauh menjelaskan bahwa apabila seseorang kurang memiliki rasa syukur maka dapat mempengaruhi munculnya gejala depresi dalam diri individu karena tidak mampu menghadapi tekanan pada situasi tertentu. Rasa syukur meningkatkan pengaruh positif seperti optimisme, kesejahteraan psikologis dan menjauhkan pengaruh negatif seperti *burnout* pada pekerjaan (Emmons, 2007). Watkins dkk. (2003) menyatakan bahwa kekuatan rasa syukur mempromosikan kebahagiaan dengan menambah pengalaman positif seseorang dalam mengatasi situasi negatif, mengembangkan kestabilan kondisi mental dan meningkatkan kondisi sosial individu sebagai sistem pendukung. Artinya, ketika individu merasa terdapat tekanan dalam menjalankan pekerjaan maka rasa syukur akan menjaga kestabilan kondisi mental dengan

meningkatkan hal-hal positif dalam diri individu. Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa guru yang memiliki kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki kemampuan mengatasi masalah yang lebih efektif sehingga bisa meminimalkan pengalaman *burnout*.

## Metode

### Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 119 guru sekolah dasar di Yogyakarta. Subjek terdiri dari 38 guru berjenis kelamin laki-laki dan 79 guru berjenis kelamin perempuan yang mengajar baik di sekolah dasar negeri maupun swasta. Metode sampling yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu.

### Metode pengumpulan data

Ada dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: Skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) dan Skala *Maslach Inventory Burnout*.

Skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran. GQ-6 berjumlah 6 aitem yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yang terdiri dari empat aspek, yakni *frequency*, *intensity*, *span*, dan *density*. Setiap pernyataan diberikan lima alternatif

pilihan jawaban. Reliabilitas skala ini ditunjukkan dengan koefisien *Cronbach á* = 0,076, dan *item-retest correlation* bergerak dari angka 0,274 - 0,703.

Skala *Maslach Inventory Burnout* (Maslach dan Jackson, 1981) digunakan untuk mengukur variabel *burnout*. Jumlah aitem pada skala tersebut adalah 22 pernyataan yang digunakan untuk mengukur tiga aspek *burnout*, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *low personal accomplishment*. Setiap pernyataan diberikan lima alternatif pilihan jawaban. Reliabilitas skala ini ditunjukkan dengan nilai koefisien *Cronbach á* = 0,860 dan *item-retest correlation* bergerak dari angka 0,290 - 0,550.

## Metode analisis data

Penelitian ini menggunakan metode statistik analisis korelasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Spearman's non-parametric correlation*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM *Statistical Package for Sosial Science (SPSS) 22 version*.

## Hasil

Hasil dari analisis statistik korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ( $p = 0,002$ ,  $r = -0,262$ ) antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran guru maka semakin rendah *burnout* yang dialami guru tersebut

Tabel 1. Hasil analisis korelasi *Gratitude* dan *Burnout* (*Spearman Correlation*)

Variabel	p	r
<i>Gratitude - Burnout</i>	0,002 ( $p < 0,005$ )	-,262**

Berdasarkan hasil korelasi antar aspek pada kebersyukuran dan *burnout* menunjukkan bahwa aspek *intensity* ( $r = -0,365$ ,  $p = 0,000$ ) memiliki hubungan yang paling kuat terhadap

*burnout*, kemudian dilanjutkan oleh aspek *density* ( $r = -0,301$ ,  $p = 0,000$ ), dan terakhir adalah aspek *span* ( $r = -0,154$ ,  $p = 0,047$ ) memiliki korelasi yang paling rendah di antara ketiganya.

Table 2. Correlation Between Dimensions of Gratitude and Burnout

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Gratitude</b>									
2. Intensity	.793**								
3. Frequency	.370**	0,092							
4. Span	.881**	.654**	0,073						
5. Density	.537**	.537**	-0,119	.359**					
<b>6. Burnout</b>	-.262**	-.365**	-0,003	-.154*	-.301**				
7. Emotional Exhaustion	-.290**	-.340**	-0,031	-.192*	-.311**	.877**			
8. Depersonalization	-0,082	-0,132	-0,018	0,009	-0,113	.542**	.313**		
9. Low Personal Achievement	-.238**	-.366**	0,076	-.194*	-.245**	.823**	.592**	.330**	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan *burnout* pada guru sekolah dasar di Yogyakarta. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan *burnout*, dengan koefisien korelasi antar variabel sebesar  $r = -0,262$  dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa ketika guru memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi maka guru tersebut akan mengalami tingkat *burnout* yang rendah. Sebaliknya, ketika guru memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah maka tingkat *burnout* yang dialami tinggi.

*Burnout* merupakan kondisi psikologis dimana guru merasa stres yang disertai kegagalan dalam usaha mencapai target kerja dan harapan dalam jangka waktu yang cukup panjang, secara umum kondisi ini banyak ditemui pada individu yang bekerja dalam bidang yang berkaitan langsung dengan banyak orang seperti halnya guru yang berperan sebagai pelayan peserta didik untuk memberikan pembelajaran (Maslach & Jackson, 1981). Kokkinos (2007) merangkum beberapa hal yang membuat guru tertekan, yaitu tuntutan interpersonal, kurangnya penghargaan, beragamnya jenis pekerjaan yang harus diselesaikan, masalah disiplin di dalam kelas, birokrasi, keterbatasan waktu, banyaknya tugas siswa yang harus dikoreksi

namun sedikitnya sumber daya untuk menyelesaikannya, beban kerja yang berlebih, dan kurangnya dukungan.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *burnout* pada guru adalah kebersyukuran. Hal ini tampak pada hasil penelitian ini, dimana hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Chan (2010). Chan melakukan penelitian eksperimen pada guru-guru di Hong Kong. Setelah para subjek penelitian melakukan intervensi kebersyukuran kepada dirinya berupa *counting your blessing* selama delapan minggu, ditemukan hasil bahwa intervensi meningkatkan perasaan pencapaian pribadi, dan menurunkan kelelahan emosional dan depersonalisasi saat dilakukan pengukuran pasca intervensi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Lanham, Rye, Rimsky, dan Weill (2012) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif dengan *burnout*. Dengan demikian dapat diartikan bahwa dengan bersyukur, memungkinkan guru untuk mengurangi fokus guru terhadap masalah yang dialami dalam pekerjaannya. Ketika seorang guru memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, akan menimbulkan emosi positif pada guru sehingga guru cenderung akan berfokus pada aspek-aspek yang dapat mendorong penyelesaian pekerjaannya menjadi lebih baik dibandingkan melihat aspek yang cenderung negatif.

Watkins, Grimm dan Kolts (2004) menjabarkan lebih dalam tentang kebersyukuran, bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur memiliki hubungan yang terbalik dengan tekanan yang dapat menimbulkan depresi. Apabila seseorang kurang memiliki rasa syukur maka dapat mempengaruhi gejala depresi dalam diri individu karena tidak mampu menghadapi tekanan pada situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa guru yang mampu bersyukur pada berbagai aspek kehidupan, terutama saat bekerja, akan mampu melihat apapun kondisi yang guru tersebut dapatkan sebagai suatu hal positif yang diberikan dunia dan Tuhan dalam menjalani proses kehidupan. Dengan pola pikir positif yang dimiliki guru membuat beban kerja yang dihadapi dianggap sebagai hal wajar yang dialami individu dalam menjalani pekerjaan sehingga guru tidak akan merasa tertekan, stres dalam jangka waktu yang lama, tidak akan timbul perasaan merasa diasingkan dari lingkungan, serta akan memiliki kemampuan penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis korelasi antar aspek kebersyukuran dengan *burnout* pada guru sekolah dasar. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek *intensity* memiliki hubungan yang paling kuat terhadap *burnout* dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,365 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000. Aspek *intensity* berdasarkan pendapat McCulloch, Emmons, dan Tsang (2002)

merupakan aspek yang menjelaskan intensitas individu dalam bersyukur ketika mengalami peristiwa positif. Aspek ini dapat menjelaskan seberapa sering guru dapat bersyukur dalam keseharian, terutama selama kegiatan belajar mengajar berlangsung di sekolah. Menurut Fitzgerald (dalam Lopez & Snyder, 2004), bersyukur dapat berupa rasa apresiasi yang hangat kepada orang lain atau terhadap suatu hal yang meliputi perasaan kasih sayang dan cinta, niat baik (*goodwill*) yang meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang mengalami kesusahan, dan keinginan untuk berbagi juga termasuk pada contoh bersyukur yang dapat ditemui pada keseharian guru. Intensitas guru sekolah dasar dalam hal bersyukur dapat dilihat dari seberapa sering guru tersebut berterima kasih kepada orang lain khususnya yang telah memberikan kebaikan, dan juga dapat dilihat dari intensitas ungkapan rasa terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi atau kepada dunia. Guru yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan mampu memandang berbagai hal sebagai suatu nikmat yang telah diberikan Tuhan dan dunia sehingga akan mampu mengucapkan terima kasih dengan intensitas yang tinggi. Hal tersebut dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri guru sekolah dasar seperti tingkat *burnout* yang dialami, dan di satu sisi akan memunculkan emosi positif dalam diri guru yang selanjutnya akan berdampak baik pada kondisi psikologis guru sehari-hari.

Rasa syukur meningkatkan pengaruh positif seperti optimisme, kesejahteraan psikologis dan menjauhkan pengaruh negatif seperti *burnout* pada pekerjaan (Emmons, 2007). Watkins, dkk. (2003) menyatakan bahwa kekuatan rasa syukur dapat menumbuhkan tingkat kebahagiaan dengan menambah pengalaman positif seseorang dalam mengatasi situasi negatif. Rasa syukur yang dimiliki guru dapat mengembangkan kestabilan kondisi mental guru. Ketika guru merasa mendapat tekanan jangka panjang dalam menjalankan pekerjaan, rasa syukur menjaga kestabilan kondisi mental dengan meningkatkan hal-hal positif dalam diri guru sekolah dasar.

### **Simpulan**

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan *burnout* pada guru sekolah dasar di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki guru sekolah dasar, maka semakin rendah *burnout* yang dialami. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa aspek *intensity* memiliki hubungan yang paling kuat dengan *burnout*.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti ajukan di antaranya:

Para guru hendaknya dapat meningkatkan rasa syukur dalam dirinya. Kebersyukuran membuat seseorang lebih

berfokus pada hal-hal positif yang dialaminya sehingga membuatnya cenderung tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif yang dapat menghambat pekerjaannya. Emosi positif yang ditimbulkan dari kebersyukuran yang dimiliki, membuat guru lebih berfokus pada hal-hal yang mendorong dirinya untuk menyelesaikan pekerjaannya dibanding terus berkuat dengan permasalahannya sehingga beban kerja yang dialaminya dapat teratasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti selanjutnya dapat menindaklanjuti dengan memberikan penelitian eksperimen berupa intervensi kebersyukuran kepada para guru.

### **Daftar Pustaka**

- Acker, G. M. (1999). The impact of client's mental illness on social worker's job satisfaction and burnout. *Health and Social Work, 24*(2), 112-119.
- Akyüz, H. E., & Kaya, H. (2014). A study on the burnout level of primary school teachers. *Journal of Internasional Social Research, 7*(34), 731 - 740.
- Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology 4*(3A), 349 - 355.
- Asmani, J. M. M. (2011). Tips Sukses PLPG (Pendidikan dan Pelatihan Profesi Guru).
- Barlett, M.Y., & Desteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior. *Psychological Science. 17*(4), 19-32.
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 30*(2), 139-153.



- Chennoufi, L., Ellouze, F., Cherif, W., Mersni, M., & M'rad, M. F. (2012). Stress and burnout among Tunisian teachers. *Encephale*, 38(6), 480 – 487.
- Cui, Q., Chao, Q., Han, J., Zhang, X., Ren, Y., & Shi, J. (2018). Job stress, burnout and the relationship among the science and mathematics teachers in basic education schools. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(7), 3235 – 3244.
- Kirom, A. (2017). Peran guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran berbasis multikultural. *AL MURABBI*, 3(1), 69-80.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Education Psychology*, 77(1), 229 – 243.
- Lanham, M., Rye, M., Rinsky, L., & Weill, S. (2012). How gratitude relates to burnout and job satisfaction in mental health professionals. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 341-354.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2004). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. United States: American Psychological Association.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99 – 113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397 – 422.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2007). Burnout Dalam G. Fink (Eds.), *Encyclopedia of Stress* (2<sup>nd</sup> ed. Pp. 358 – 362). Amsterdam: Elsevier.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1) 112-127.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang* (3rd ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sabanci, A. (2009). The effect of primary school teachers' burnout on organizational health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 195-205.
- Septianisa, S. & Caninsti, R. (2016). Hubungan self-efficacy dengan burnout pada guru di sekolah dasar inklusi. *Jurnal Psikogenesis*, 4(1), 126 – 137.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204 – 220.
- Shabir, M. (2015). Kedudukan guru sebagai pendidik: Tugas dan tanggung jawab, hak dan kewajiban, dan kompetensi guru. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 2(2), 221-232.
- Watkins, P.C., Grimm, D.L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-45.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological wellbeing above the big five facets. *Journal Personality and Individual Different*, 46(10), 443 – 447.
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi emosi dan burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74 – 82.
- Zhang, L., Zhao, J., Xiao, H., Zheng, H., Xiao, Y., Chen, M., & Chen, D. (2014). Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the people's Republic of China. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 123 – 130.

