

## GAMBARAN UMUM TOLERANSI DISTRES DAN BURNOUT PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SMK DI KABUPATEN DAN KOTA TASIKMALAYA

**Sukma Putri Maharani<sup>1</sup>, Feida Noorlaila Isti'adah<sup>2</sup>, Cucu Arumsari<sup>3</sup>**  
[sukmaputrimaharani0@gmail.com](mailto:sukmaputrimaharani0@gmail.com)<sup>1</sup>, [feida@umtas.ac.id](mailto:feida@umtas.ac.id)<sup>2</sup>, [cucu.arumsari@umtas.ac.id](mailto:cucu.arumsari@umtas.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh toleransi distress terhadap burnout pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Subjek penelitian berjumlah 94 Guru BK SMK. Data dikumpulkan menggunakan skala toleransi distress dan skala burnout, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara toleransi distress dan burnout ( $r = -0,497$ ;  $p < 0,01$ ). Toleransi distress memberikan kontribusi sebesar 24,7% terhadap burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi toleransi distress, semakin rendah tingkat burnout guru BK. Oleh karena itu, toleransi distress berperan sebagai faktor protektif dalam menekan burnout pada guru BK.

**Kata Kunci:** Toleransi Distress, Burnout, Guru Bimbingan Dan Konseling.

### Abstract

*This study aimed to examine the effect of distress tolerance on burnout among vocational high school guidance and counseling teachers in Tasikmalaya Regency and City. A quantitative approach with a correlational predictive design was employed. The participants were 94 guidance and counseling teachers selected using total sampling. Data were collected using distress tolerance and burnout scales and analyzed through Pearson correlation and simple linear regression. The results indicated a significant negative relationship between distress tolerance and burnout ( $r = -0.497$ ,  $p < 0.01$ ). Distress tolerance contributed 24.7% to the variance in burnout. These findings suggest that higher distress tolerance is associated with lower burnout levels. Therefore, distress tolerance plays a protective role in reducing burnout among guidance and counseling teachers.*

**Keywords:** Distress Tolerance, Burnout, Guidance And Counseling Teachers.

## PENDAHULUAN

Profesi guru Bimbingan dan Konseling (BK) menuntut keterlibatan emosional yang tinggi serta kemampuan regulasi diri yang kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan peserta didik. Guru BK tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pendamping psikologis bagi siswa dalam menghadapi masalah pribadi, sosial, akademik, dan karier. Tingginya tuntutan tersebut, apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan psikologis yang memadai, berpotensi menimbulkan stres kerja kronis yang berujung pada burnout. Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan, karena burnout guru BK tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara teoritis, burnout dipahami sebagai respons psikologis terhadap stres kerja berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola. Maslach dan Jackson (1981) serta Maslach dan Leiter (1997) menjelaskan burnout sebagai sindrom yang terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Grand theory burnout menekankan bahwa kondisi ini muncul akibat ketidaksesuaian antara individu dan lingkungan kerja, terutama pada enam aspek utama kehidupan kerja, yaitu beban kerja, kontrol,

penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai. Ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya psikologis yang dimiliki individu, maka risiko burnout menjadi semakin besar. Dalam konteks guru BK, ketidakseimbangan ini sering tercermin pada beban siswa yang tinggi, tuntutan administratif, serta tekanan emosional dari berbagai pihak.

Sementara itu, dari perspektif psikologi klinis dan regulasi emosi, toleransi distres dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan tetap berfungsi secara adaptif ketika menghadapi pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Konsep toleransi distres berakar dari pendekatan Dialectical Behavior Therapy (DBT) yang dikembangkan oleh Linehan (1993), yang menekankan penerimaan terhadap pengalaman emosional negatif tanpa menghindari atau bereaksi secara maladaptif. Simons dan Gaher (2005) kemudian mengembangkan toleransi distres sebagai konstruk psikologis yang mencakup kemampuan bertahan terhadap emosi negatif, penilaian subjektif terhadap distres, tingkat keterhanyutan emosi, serta kemampuan regulasi emosi. Dalam grand theory ini, toleransi distres dipandang sebagai kapasitas internal yang berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi dan fungsi adaptif individu di bawah tekanan.

Lebih lanjut, toleransi distres juga berkaitan erat dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998), yang menekankan bahwa individu dapat mengelola emosi melalui berbagai strategi, seperti pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan pengaturan respons. Individu dengan toleransi distres yang baik cenderung mampu menggunakan strategi regulasi emosi secara lebih adaptif, sehingga tidak mudah terjebak dalam kelelahan emosional atau reaksi impulsif. Sebaliknya, individu dengan toleransi distres rendah lebih rentan mengalami tekanan emosional yang berlebihan, kesulitan mengelola stres, serta kecenderungan menggunakan strategi coping yang maladaptif.

Berdasarkan integrasi kedua grand theory tersebut, burnout dapat dipahami sebagai konsekuensi dari stres kerja kronis yang tidak diimbangi oleh kapasitas psikologis individu dalam mentoleransi distres. Guru BK yang memiliki toleransi distres rendah akan lebih mudah mengalami kelelahan emosional, menarik diri secara psikologis dari pekerjaannya, serta mengalami penurunan rasa pencapaian diri. Sebaliknya, toleransi distres yang tinggi berpotensi menjadi faktor protektif yang membantu guru BK bertahan dalam tekanan kerja, menjaga keterlibatan profesional, dan mencegah perkembangan burnout.

Fenomena burnout pada guru BK juga ditemukan dalam berbagai penelitian empiris. Beberapa studi menunjukkan bahwa guru BK dan konselor sekolah merupakan kelompok profesi yang rentan mengalami burnout akibat tuntutan emosional pekerjaan dan keterbatasan dukungan lingkungan kerja. Temuan lapangan pada guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya menunjukkan adanya keluhan kelelahan fisik, gangguan tidur, kejemuhan kerja, serta menurunnya motivasi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Kondisi ini mengindikasikan pentingnya memahami faktor psikologis internal yang berperan dalam menghadapi tekanan kerja, salah satunya toleransi distres.

Isti'adah, et.al (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu, yang merupakan bagian dari kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan emosional dan stres. Temuan ini menguatkan temuan dalam penelitian ini bahwa individu yang memiliki sumber daya psikologis internal seperti toleransi distres yang baik cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, sehingga kemungkinan mengalami burnout lebih rendah. Dukungan sosial, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian tersebut, turut berkontribusi terhadap penguatan ketahanan psikologis yang dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana toleransi distres bekerja dalam konteks profesi layanan manusia seperti guru BK. Isti'adah (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, yang merupakan salah satu aspek dari kemampuan adaptif menghadapi tekanan emosional. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa sumber daya psikologis internal seperti toleransi distres turut

membantu dalam mengurangi risiko burnout pada profesi layanan manusia.”

Meskipun penelitian mengenai burnout dan toleransi distres telah banyak dilakukan secara terpisah, kajian yang secara spesifik menggambarkan profil toleransi distres dan burnout pada guru BK, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penggambaran profil toleransi distres dan burnout pada Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya. Pemahaman yang komprehensif mengenai kedua variabel ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program peningkatan kesejahteraan psikologis serta pencegahan burnout bagi guru BK.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara variabel toleransi distress dan burnout pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) secara objektif dan terukur. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan antara toleransi distress sebagai variabel bebas dan burnout sebagai variabel terikat, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Creswell (2021), pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional cocok digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk menguji teori, mengungkap fakta-fakta, menjelaskan hubungan antar variabel, serta memberikan deskripsi yang terukur. Selanjutnya, Creswell (2024) juga menyatakan bahwa desain korelasional dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih melalui analisis statistik.

Sejalan dengan itu, Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih, di mana terdapat variabel independen (variabel yang memengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi).

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berada di wilayah Kabupaten dan Kota Tasikmalaya pada tahun 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa Guru BK di wilayah tersebut memiliki beban kerja yang cukup tinggi dan tuntutan emosional yang berkelanjutan, sehingga berpotensi mengalami burnout. Seluruh rangkaian penelitian, mulai dari tahap persiapan hingga analisis data, dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan prosedur penelitian kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif terbatas sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran kondisi toleransi distress dan burnout secara menyeluruh. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 94 Guru BK yang berasal dari SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen toleransi distress dan burnout. Instrumen toleransi distress diadaptasi dari Distress Tolerance Scale yang dikembangkan oleh Simons dan Gaher (2005), yang disusun berdasarkan konstruk toleransi distress yang mencakup kemampuan individu dalam menghadapi, menoleransi, dan mengelola tekanan emosional yang tidak menyenangkan. Instrumen ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang telah melalui proses uji validitas. Skala toleransi distress disusun menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Ragu-ragu, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen toleransi distress yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Sementara itu, instrumen burnout diadaptasi dari Maslach Burnout Inventory–Educators Survey (MBI-ES) yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson, yang disusun berdasarkan konstruk burnout yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Instrumen burnout terdiri dari 22 butir pernyataan yang telah diuji validitasnya. Skala burnout disusun menggunakan skala Likert dengan tujuh pilihan jawaban, mulai dari Tidak Pernah hingga Sangat Sering. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen burnout yang digunakan memiliki kriteria reliabilitas yang tinggi, sehingga dapat mengukur tingkat burnout Guru Bimbingan dan Konseling secara konsisten.

Seluruh instrumen disebarluaskan kepada responden penelitian, yaitu Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya, baik secara langsung maupun melalui media daring. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian, kesediaan responden untuk berpartisipasi, serta jaminan kerahasiaan data yang diperoleh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab tujuan penelitian ini, yaitu (1)

Untuk mengetahui bagaimana gambaran Burnout Guru BK di Kabupaten atau Kota Tasikmalaya. (2) Untuk mengetahui bagaimana gambaran Toleransi Distress Guru BK di Kabupaten atau Kota Tasikmalaya. (3) Untuk mengetahui pengaruh Toleransi Distress terhadap Burnout Guru BK SMK di Kabupaten atau Kota Tasikmalaya.

#### **a. Gambaran Umum Burnout Guru BK Guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya**

Bab ini memaparkan hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh toleransi distres terhadap burnout pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya. Subjek dalam penelitian ini adalah Guru BK SMK yang berada di wilayah Kabupaten dan Kota Tasikmalaya, dengan jumlah responden sebanyak 94 orang. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap analisis, meliputi uji instrumen penelitian, analisis korelasi, analisis regresi, serta pengujian hipotesis, yang seluruhnya dianalisis menggunakan program SPSS versi 22.

Tabel 1. Gambaran umum Burnout

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase Pencapaian
104–140	Tinggi	0	0%
65–103	Sedang	32	34,04%
28–64	Rendah	62	65,96%

Berdasarkan hasil analisis, tingkat burnout Guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya didominasi oleh kategori rendah. Mayoritas responden, yaitu 62 Guru BK (65,96%), berada pada kategori burnout rendah, sementara 32 Guru BK (34,04%) berada pada kategori sedang, dan tidak ditemukan guru BK dengan burnout tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum Guru BK masih mampu menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan secara adaptif, meskipun sebagian mengalami gejala burnout pada tingkat menengah.

Tabel 2. Gambaran Umum Burnout berdasarkan Aspek

Aspek	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Kelelahan Emosi	Tinggi	45–60	0	0%
	Sedang	28–44	75	79,79%
	Rendah	12–27	19	20,21%
Depersonalisasi	Tinggi	23–30	0	0%

Aspek	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Penurunan Pencapaian Diri	Sedang	14–22	35	37,23%
	Rendah	6–13	59	62,77%
	Tinggi	38–50	0	0%
Depersonalisasi	Sedang	23–27	28	29,79%
	Rendah	10–22	66	70,21%

Berdasarkan data pada Tabel X, ditinjau dari aspek kelelahan emosi, mayoritas Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya berada pada kategori sedang. Sebanyak 75 Guru BK (79,79%) memperoleh skor antara 28–44, yang menunjukkan adanya kelelahan emosional dalam menjalankan tugas profesional, namun belum berada pada tingkat yang berat. Sementara itu, sebanyak 19 Guru BK (20,21%) berada pada kategori rendah, dan tidak ditemukan Guru BK dengan kelelahan emosi tinggi.

Lebih lanjut, pada aspek depersonalisasi, sebagian besar Guru BK berada pada kategori rendah. Sebanyak 59 Guru BK (62,77%) memperoleh skor antara 6–13, yang menunjukkan bahwa mayoritas Guru BK masih mampu mempertahankan sikap profesional, empati, dan hubungan interpersonal yang positif dalam menjalankan tugas konseling. Sebaliknya, terdapat 35 Guru BK (37,23%) yang berada pada kategori depersonalisasi sedang, sementara tidak ditemukan responden pada kategori tinggi.

Pada aspek penurunan pencapaian diri, mayoritas Guru BK berada pada kategori rendah. Sebanyak 66 Guru BK (70,21%) memperoleh skor antara 10–22, yang menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK masih memiliki rasa kompetensi, efektivitas, dan kepuasan terhadap pencapaian kerja. Sementara itu, sebanyak 28 Guru BK (29,79%) berada pada kategori sedang, dan tidak ditemukan Guru BK dengan penurunan pencapaian diri tinggi.

Dengan demikian, berdasarkan ketiga aspek burnout, dapat disimpulkan bahwa aspek kelelahan emosi cenderung berada pada kategori sedang, sedangkan aspek depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri didominasi oleh kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun Guru BK menghadapi tuntutan emosional yang cukup tinggi, secara umum mereka masih mampu mempertahankan sikap profesional dan efektivitas kerja.

#### b. Gambaran Umum Toleransi Distres Guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya

Tabel 3. Gambaran Umum Toleransi Distres

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
51–70	Tinggi	32	34,04%
33–52	Sedang	56	59,57%
14–32	Rendah	6	6,38%
<b>Total</b>		<b>94</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada Tabel Y, gambaran umum toleransi distres pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Sebanyak 56 Guru BK memperoleh skor antara 33 hingga 52, yang mencakup 59,57% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan dan situasi stres yang muncul dalam pelaksanaan tugas profesional sehari-hari. Selanjutnya, sebanyak 32 Guru BK berada pada kategori toleransi distres tinggi dengan skor berkisar antara 51 hingga 70, yang mencakup 34,04% responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian Guru BK memiliki kapasitas yang baik dalam menoleransi tekanan emosional dan stres kerja, sehingga mampu menghadapi tuntutan pekerjaan yang kompleks secara lebih stabil dan adaptif.

Sementara itu, hanya 6 Guru BK yang berada pada kategori toleransi distres rendah

dengan skor antara 14 hingga 32, yang mencakup 6,38% responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil Guru BK masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan emosional dan situasi stres, sehingga berpotensi lebih rentan terhadap kelelahan kerja apabila tidak didukung dengan strategi pengelolaan stres yang memadai. Dengan demikian, secara umum toleransi distres Guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang cukup baik dalam mengelola stres kerja, meskipun tetap terdapat sebagian kecil responden yang memerlukan perhatian khusus untuk mencegah dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja profesional.

Tabel 4. Gambaran Umum Toleransi Distres Berdasarkan Aspek

Aspek	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
<b>Toleransi (Tolerance)</b>	Tinggi	11–15	47	50,00%
	Sedang	7–10	43	45,74%
	Rendah	3–6	4	4,26%
<b>Penilaian (Appraisal)</b>	Tinggi	19–25	47	50,00%
	Sedang	12–17	41	43,62%
	Rendah	5–11	6	6,38%
<b>Penyerapan (Absorption)</b>	Tinggi	12–15	39	41,49%
	Sedang	7–11	44	46,81%
	Rendah	3–6	11	11,70%
<b>Regulasi (Regulation)</b>	Tinggi	12–15	9	9,57%
	Sedang	7–11	46	48,94%
	Rendah	3–6	39	41,49%

Berdasarkan data pada Tabel X, ditinjau dari aspek toleransi, mayoritas Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya berada pada kategori tinggi dan sedang. Sebanyak 47 Guru BK (50%) memperoleh skor antara 11–15 dan berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kemampuan yang baik dalam menghadapi tekanan emosional dan situasi stres. Sementara itu, 43 Guru BK (45,74%) berada pada kategori sedang, dan hanya 4 Guru BK (4,26%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK mampu menoleransi tekanan kerja secara adaptif.

Lebih lanjut, pada aspek penilaian, sebanyak 47 Guru BK (50%) berada pada kategori tinggi dengan skor antara 19–25. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK mampu menilai dan memahami tekanan atau tantangan kerja secara objektif. Sebaliknya, 41 Guru BK (43,62%) berada pada kategori sedang dan 6 Guru BK (6,38%) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan masih adanya sebagian kecil Guru BK yang mengalami kesulitan dalam mengevaluasi situasi stres yang dihadapi.

Selanjutnya, pada aspek penyerapan, mayoritas Guru BK berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 44 Guru BK (46,81%) dengan skor antara 7–11. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar Guru BK mampu menyesuaikan diri dan tetap berfungsi dalam situasi penuh tekanan, meskipun tingkat adaptasi belum sepenuhnya optimal. Sebanyak 39 Guru BK (41,49%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 11 Guru BK (11,70%) berada pada kategori rendah.

Pada aspek regulasi, mayoritas Guru BK berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 46 Guru BK (48,94%) dengan skor antara 7–11. Namun, terdapat proporsi Guru BK yang cukup besar pada kategori rendah, yaitu sebanyak 39 Guru BK (41,49%), yang menunjukkan bahwa sebagian guru masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur respons emosional ketika menghadapi tekanan kerja. Sementara itu, hanya 9 Guru BK (9,57%) yang

berada pada kategori regulasi tinggi.

Dengan demikian, berdasarkan keempat aspek toleransi distres, dapat disimpulkan bahwa aspek toleransi, penilaian, dan penyerapan cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan aspek regulasi menunjukkan kecenderungan lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun Guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya secara umum memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi stres kerja, kemampuan regulasi emosional masih perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pencegahan burnout.

### C. Pengaruh Toleransi Distress Terhadap Burnout Guru Bk Smk Di Kabupaten Dan Kota Tasikmalaya

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

**Correlations**

		Toleransi Distres	Burnout
Toleransi Distres	Pearson Correlation	1	-.497**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	94	94
Burnout	Pearson Correlation	-.497**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	94	94

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara toleransi distres dan burnout pada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya. Nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,497$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang dan signifikan secara statistik. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi toleransi distres yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami.

Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 <sup>a</sup>	.247	.238	12.765

a. Predictors: (Constant), toleransi distress

#### a. Predictors: (Constant), toleransi distress

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa toleransi distres memiliki hubungan yang bermakna dengan burnout. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,247 menunjukkan bahwa toleransi distres menjelaskan sebesar 24,7% variasi burnout, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Beta	T	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	93,129	6,274		14,843	.000
	-.710	.129	-.497	-5,489	.000

a. Dependent Variable: burnout

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$\text{Burnout} = 93,129 - 0,710 (\text{Toleransi Distres})$$

Koefisien regresi bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan toleransi distres diikuti dengan penurunan tingkat burnout. Setiap peningkatan satu satuan toleransi distres berkaitan dengan penurunan burnout sebesar 0,710.

**Tabel 8. Hasil Pengujian Hipotesis  
ANOVA**

toleransi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	56.037	1	56.037	.532	.468
Within Groups	9695.293	92	105.384		
Total	9751.330	93			

Hasil pengujian tambahan menggunakan ANOVA menunjukkan nilai  $F = 0,532$  dengan signifikansi  $p = 0,468$  ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat burnout yang signifikan antar kelompok toleransi distres. Oleh karena itu, analisis ini menegaskan bahwa hubungan toleransi distres dan burnout lebih tepat dipahami sebagai hubungan linear antar variabel, bukan sebagai perbedaan antar kelompok.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya secara umum berada pada kategori rendah hingga sedang. Mayoritas guru BK berada pada kategori burnout rendah (65,96%), sementara sisanya berada pada kategori sedang (34,04%), dan tidak ditemukan guru BK dengan burnout tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum guru BK masih mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dan tekanan emosional secara adaptif. Burnout rendah mengindikasikan bahwa kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, serta penurunan pencapaian diri belum berkembang secara signifikan. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Maslach dan Leiter (2016) yang menyatakan bahwa burnout rendah ditandai oleh keterlibatan kerja yang relatif positif, regulasi emosi yang memadai, serta persepsi kompetensi diri yang tetap terjaga. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya pada guru BK di beberapa daerah di Indonesia yang menunjukkan dominasi burnout rendah, meskipun masih ditemukan sebagian guru pada kategori sedang (Apsarie, 2016; Suwanto & Fitriyadi, 2019).

Meskipun burnout secara umum berada pada kategori rendah, hasil analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan aspek yang paling menonjol, dengan mayoritas guru BK berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK mulai merasakan kelelahan psikologis akibat tuntutan emosional dan administratif yang berlangsung secara berkelanjutan, meskipun belum sampai mengganggu fungsi kerja secara signifikan. Maslach;Leiter;Jackson (2018) menjelaskan bahwa kelelahan emosional merupakan inti dari burnout dan biasanya muncul sebagai respons awal terhadap stres kerja yang berkepanjangan. Namun demikian, rendahnya tingkat depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa guru BK masih mampu mempertahankan empati, komitmen profesional, serta rasa kompetensi dalam menjalankan peran konselingnya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Skaalvik dan Skaalvik (2017) yang menyatakan bahwa guru dengan persepsi pencapaian diri yang positif cenderung lebih terlindungi dari perkembangan burnout yang lebih berat.

Sejalan dengan temuan burnout, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa toleransi distres guru BK secara umum berada pada kategori sedang. Mayoritas guru BK cukup mampu menghadapi tekanan emosional dalam pekerjaannya, namun masih merasakan ketidaknyamanan ketika berhadapan dengan stres kerja yang intens dan berkelanjutan. Simons dan Gaher (2005) menyatakan bahwa individu dengan toleransi distres sedang masih mampu bertahan dalam kondisi emosional yang tidak menyenangkan, tetapi memerlukan usaha yang cukup besar dalam mengelola tekanan tersebut. Ditinjau dari aspek toleransi distres, guru BK menunjukkan kemampuan yang relatif baik pada aspek toleransi dan penilaian terhadap distres, yang menunjukkan adanya kapasitas untuk menahan dan memaknai tekanan secara

rasional. Namun, pada aspek penyerapan dan regulasi emosi, sebagian guru masih berada pada kategori sedang hingga rendah, yang menunjukkan bahwa tekanan emosional masih cukup menyita energi psikologis dan berpotensi meningkatkan risiko kelelahan emosional apabila tidak dikelola secara adaptif (Leyro et al., 2010).

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara toleransi distres dan burnout guru BK. Semakin tinggi toleransi distres yang dimiliki guru BK, semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa toleransi distres memberikan kontribusi sebesar 24,7% terhadap variasi burnout. Temuan ini menegaskan bahwa toleransi distres berperan sebagai faktor psikologis yang bermakna dalam menekan perkembangan burnout. Hasil ini konsisten dengan teori toleransi distres yang dikemukakan oleh Simons dan Gaher (2005), yang memandang toleransi distres sebagai kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi emosional yang tidak menyenangkan tanpa menunjukkan respons yang maladaptif. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan teori regulasi emosi Gross (2015) yang menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif merupakan sumber daya penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu yang bekerja dalam situasi penuh tekanan.

Meskipun toleransi distres terbukti berhubungan secara signifikan dengan burnout, kontribusinya yang bersifat parsial menunjukkan bahwa burnout guru BK juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian, seperti beban kerja, dukungan organisasi, iklim sekolah, dan karakteristik individu. Temuan ini memperkuat pandangan Maslach dan Leiter (2016) bahwa burnout berkembang ketika tuntutan pekerjaan tidak diimbangi oleh sumber daya psikologis dan kontekstual yang memadai. Dengan demikian, toleransi distres dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang berperan protektif, namun perlu didukung oleh faktor eksternal agar pencegahan burnout dapat berjalan secara optimal.

Secara keseluruhan, temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa burnout guru BK SMK di Kabupaten dan Kota Tasikmalaya cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, toleransi distres berada pada kategori sedang, dan toleransi distres memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout. Temuan ini memiliki signifikansi praktis karena menunjukkan bahwa penguatan toleransi distres melalui pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, dan pengembangan ketahanan psikologis berpotensi menjadi strategi preventif yang efektif untuk menekan risiko burnout pada guru BK. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada desain korelasional yang belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam, penggunaan instrumen self-report yang memungkinkan bias respon, serta keterbatasan cakupan subjek penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel tambahan, pendekatan longitudinal atau kualitatif, serta cakupan konteks yang lebih luas guna memperkaya pemahaman mengenai mekanisme burnout pada guru BK.

### C. Rancangan Workshop Regulasi Emosi pada Guru BK

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa toleransi distres berpengaruh terhadap burnout Guru Bimbingan dan Konseling (BK), penelitian ini memiliki implikasi praktis berupa rancangan workshop regulasi emosi sebagai upaya preventif dan pengembangan profesional. Workshop ini didasarkan pada teori burnout (Maslach & Jackson) dan regulasi emosi (Gross), yang menekankan pentingnya kemampuan mengelola emosi negatif dalam menghadapi tekanan kerja.

Workshop regulasi emosi diarahkan untuk meningkatkan pemahaman Guru BK mengenai burnout, distres, dan regulasi emosi, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan coping adaptif dan strategi regulasi emosi yang aplikatif dalam konteks pekerjaan. Melalui peningkatan kesadaran emosi, pengelolaan respons emosional, serta penguatan toleransi distres, guru BK diharapkan mampu menekan risiko burnout dan menjaga kesejahteraan psikologis serta kinerja profesionalnya.

Dengan demikian, workshop regulasi emosi dapat dipandang sebagai intervensi preventif yang relevan untuk mendukung keberlanjutan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya bagi Guru BK yang berada pada kategori burnout rendah hingga sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK di Kabupaten/Kota Tasikmalaya menghadapi tuntutan pekerjaan yang kompleks dan berpotensi menimbulkan tekanan emosional berkelanjutan. Kondisi ini menjadikan burnout sebagai fenomena yang relevan dalam konteks profesi guru BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout guru BK secara umum berada pada kategori sedang, yang ditandai dengan munculnya kelelahan emosional, namun sebagian besar guru BK masih mampu mempertahankan rasa kompetensi dan pencapaian diri dalam menjalankan tugas profesional.

Di sisi lain, tingkat toleransi distress guru BK berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas guru BK memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi dan mengelola tekanan emosional di lingkungan kerja. Kemampuan tersebut tercermin dari daya tahan terhadap stres, pengelolaan emosi, serta regulasi diri ketika menghadapi situasi kerja yang menekan.

Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa toleransi distress berpengaruh terhadap burnout guru BK, di mana semakin tinggi toleransi distress, semakin rendah kecenderungan burnout yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa toleransi distress berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru BK. Oleh karena itu, penguatan toleransi distress menjadi penting sebagai upaya preventif untuk menekan risiko burnout dan mendukung keberlangsungan peran profesional guru BK secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Isti'adah, F. N., et. al (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja di Kota X. *PEDU: Journal of Psychology and Education*, 8(1), 45–55. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/article/view/1547>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature Among Adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Dalam G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (hlm. 351–357). London: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., dan Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey Bas.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Jackson, S. E. (2018). *Maslach Burnout Inventory Manual* (4th ed.). Mind Garden.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivation and burnout in teachers: The role of individual and contextual factors. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83– 102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-0001-0>

005-7955-3

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suwanto, I., & Fitriyadi, S. (2019). Burnout Guru BK di Kota Singkawang. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 127-136.