

**STRATEGI GURU SLB DALAM MENGELOLA *BURNOUT*
(STUDI KASUS GURU SLBN 5 KOTA BENGKULU)**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

MUZAROAH
NIM. 2111320048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2025/1447 H**

STRATEGI GURU SLB DALAM MENGELOLA *BURNOUT*
(STUDI KASUS GURU SLBN 5 KOTA BENGKULU)



SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam
Bidang Bimbingan Konseling Islam

OLEH:

MUZAROAH
NIM. 2111320048

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
2025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Muzaro'ah**, NIM: **2111320048** yang berjudul **"Strategi Guru SLB Dalam Mengelola Burnout (Studi Kasus Guru SLBN 5 Kota Bengkulu)"**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Jurusan

Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munagasyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 16 Oktober 2025

Pembimbing I

Dr. Rahmad Ramdhani, M.Sos.I

NIP. 198306122009121006

Pembimbing II

Asti Haryati, M. Pd

NIP. 199108252023212050

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Muzaro'ah, NIM: 2111320048** yang berjudul **"Strategi Guru SLB Dalam Mengelola Burnout (Studi Kasus Guru SLBN 5 Kota Bengkulu)"** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : **Senin**

Tanggal : **27 Oktober 2025**

Dengan ini dinyatakan **LULUS** dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, **24 November 2025**

Dekan

Dr. An Suplan, M. Ag

NIP. 196906151997031003

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012

Asti Haryati, M.Pd
NIP. 199108252023212050

Penguji I

Penguji II

Sugeng Sejati, MM
NIP. 198206042004061001

Edi Sumanto, M.Ag
NIP. 197209052007011030

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan ini menyatakan :

1. Skripsi yang berjudul : Startegi guru SLB Dalam Mengelola *Burnout* (Studi Kasus Guru di SLBN 5 Kota Bengkulu).
2. Karya tulis ini murni gagasan ,atau pemikiran, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing .
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil dari karya atau pendapat yang telah di tulis atau di terbitkan orang lain, selain kutipan yang dirujuk yang di sebutkan dalam nama penulis dan di cantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku

Bengkulu, 14 . oktober 2025



Muzaro'an
Nim 2111320048

MOTTO

" Dan Mintalah Pertolongan Dengan Sabar dan Sholat ."
(Q.S Al Baqarah: 45)

“ Hidup Akan Menyerangmu Dengan Hal – Hal Yang Tak Kau
Inginkan, Bukan Untuk Membuat Mu Menyerah
Tapi Untuk Membuatmu Bersearah “
(Prilly Latuconsina)



PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT dengan mengucap rasa Syukur karena diberikan nikmat, kesempatan, kesehatan, kekuatan, kesabaran, dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Keberhasilan ini merupakan satu langkah awal bagi saya untuk mewujudkan cita-cita yang lebih besar. Oleh karena itu, skripsi dan gelar sarjana ini penulis persembahkan sebagai tanda syukur dan penghargaan kepada pihak yang mendukung dalam penyelesaian skripsi ini kepada:

1. Allah SWT dan Rasulullah SAW Sebagai sumber cahaya kehidupan, penguat hati, dan teladan sejati dalam setiap langkah
2. Ayah dan ibu tercinta yang doa-doanya tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus tanpa syarat, dan pengorbanan yang tidak pernah tergantikan. Terima kasih karena telah menjadi alasan terbesar saya untuk terus berjuang.
3. Keluarga besar saudara-saudara yang senantiasa mendukung, memberi semangat, dan menjadi tempat pulang yang penuh kehangatan.

4. Para dosen yang dengan penuh kesabaran membimbing, mengajar, dan menanamkan ilmu yang tak ternilai, hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan karya ini.
 5. Sahabat-sahabat terbaik saya Nales Monika, Fiki Bela Anggraini, Anggelia Desiska, Najmi Nur Afifah, Dian Fitri Kulyatul Huda, Cicih Nuryani, Issa Bela Ramadani yang selalu ada dalam suka maupun duka, menjadi teman berbagi cerita, doa, dan tawa, serta memberikan dorongan saat semangat mulai meredup.
 6. Teruntuk rekan-rekan khusus nya BKI angkatan 2021 Yang selalu hadir memberikan semangat, tawa, dan dukungan dalam suka maupun duka selama menjalani proses perkuliahan hingga skripsi ini terselesaikan.
 7. Almamater tercinta Universitas Islam Fatmawati Sukarno Bengkulu, tempat dimana saya tumbuh, dan menemukan jati diri sebagai calon pendidik dan konselor yang profesional.
- Skripsi ini bukanlah akhir, melainkan awal dari perjalanan panjang untuk terus belajar dan memberikan manfaat bagi sesama.

ABSTRAK

**MUZARO'AH (2111320048) : STRATEGI GURU SLB
DALAM MENGELOLA
BURNOUT (STUDI KASUS
GURU SLBN 5 KOTA
BENGKULU)**

Tujuan Penelitian untuk mengetahui strategi guru dalam mengelola *burnout* serta faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhinya di SLBN 5 Kota Bengkulu. *Burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) menjadi isu penting karena beban kerja tinggi dan tuntutan emosional yang kompleks dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis guru dan kualitas pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan utama terdiri dari 5 guru SLB dan 1 guru Bimbingan Konseling (BK) sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi guru dalam mengelola *burnout* meliputi emotion-focused coping (menenangkan diri, berdoa, menarik napas dalam) dan problem-focused coping (berbagi cerita dengan rekan guru, memanfaatkan konseling guru BK, mengatur waktu kerja). Faktor pendukung utama adalah dukungan sosial dari kepala sekolah, rekan guru, keluarga, serta lingkungan kerja religius. Faktor penghambat utama meliputi beban administrasi yang berat dan tuntutan emosional tinggi dari siswa berkebutuhan khusus. Temuan ini memberikan implikasi secara praktis hal ini mendorong perlunya pengembangan program intervensi kesetaraan guru berbasis dukungan sosial dan spiritual secara profesional. Sebagai model strategi integratif pengelolaan *burnout* guru SLB.

Kata Kunci: Strategi Guru, *Burnout*, Sekolah Luar Biasa, Bimbingan Konseling

ABSTRACT

MUZARO'AH (2111320048) : STRATEGIES OF SLB TEACHERS IN MANAGING BURNOUT (CASE STUDY OF SLBN 5 TEACHERS IN BENGKULU CITY)

This study aims to determine teacher strategies for managing burnout and the supporting and inhibiting factors influencing it at Special Needs School 5 (SLB) in Bengkulu City. Burnout among Special Needs School (SLB) teachers is a critical issue because the high workload and complex emotional demands can impact their psychological well-being and the quality of learning. This study employed a qualitative method with a case study approach. Key informants included five SLB teachers and one Guidance and Counseling (BK) teacher as supporting informants. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis employed the Miles & Huberman interactive model, which encompasses data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that teacher strategies for managing burnout include emotion-focused coping (calming down, praying, taking deep breaths) and problem-focused coping (sharing with fellow teachers, utilizing counseling from the BK teacher, and managing work time). Key supporting factors were social support from the principal, fellow teachers, family, and a religious work environment. Key inhibiting factors included the heavy administrative burden and the high emotional demands of students with special needs. These findings provide practical implications, this encourages the need to develop teacher equality intervention programs based on professional social and spiritual. As an integrative strategy model for managing SLB teacher burnout.

Keywords : *Teacher Strategies, Burnout, Special Needs Schools, Guidance and Counseling*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan bimbingannya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Strategi Guru SLB Dalam Mengelola *Burnout* (Studi Kasus Guru SIBN 5 Kota Bengkulu)” tepat pada waktunya. Sholawat beriring salam tidak lupa kita hanturkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari kegelapan ilmu menjadi terang hidup karena ilmu.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai syarat untuk meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materil, sehingga skripsi penelitian ini dapat selesai untuk itu penulis menghanturkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. KH Zulkarnain Dali, M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Dr. Aan Supian, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
3. Dr. Wira Hadikusuma, M.SI., selaku Ketua Jurusan Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

4. Pebri Prandika, M.Hum selaku Sekretaris Jurusan Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
 5. Dilla Astarini, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
 6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan berbagai ilmunya dengan penuh keiklasan.
 7. Staf dan Karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam hal administrasi.
 8. Kepada Kakek, Nenek, Ibuk, Bapak, Adek penulis yang telah memberikan semangat, dorongan dan kasih sayang.
 9. Serta teman-teman yang telah banyak membantu penulis
- Demikianlah Skripsi ini penulis buat, semoga dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pembaca atas bantuan dan partisipasinya semoga menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT dan mendapat balasan baik Aamiin Yarobbal'alamin.

Bengkulu, 16 Oktober 2025

Muzaroah
NIM. 2111320048

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PERSETUJUAN PEMBIMBINGii

PENGESAHAN.....iii

SURAT PERNYATAANiv

MOTTO v

PERSEMBAHAN.....vi

ABSTRAKviii

ABSTRACTix

KATA PENGANTAR.....x

DAFTAR ISI.....xii

DAFTAR TABELxiv

DAFTAR GAMBAR.....xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Batasan Penelitian 7

D. Tujuan Penelitian 7

E. Manfaat Penelitian 8

F. Penelitian Terdahulu 10

G. Sistematika Penulisan 19

BAB II KAJIAN TEORI

A. Strategi Mengelola *Burnout*22

B. Teori-Teori yang Mendukung Pengelolaan *Burnout* ...27

C. Perilaku <i>Burnout</i>	32
D. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	35
E. Faktor-faktor <i>Burnout</i>	38
F. Tahapan-Tahapan <i>Burnout</i>	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian	50
C. Informan Penelitian	50
D. Sumber Data.....	52
E. Teknik Penggumpulan Data.....	54
F. Teknik Keabsahan Data	58
G. Teknik Analisis Data.....	60

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	64
B. Profil Informan.....	68
C. Hasil Penelitian	69
D. Pembahasan.....	95

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	130
B. Saran.....	132

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Fasilitas Gedung.....	67
Tabel 4.2 Sarana Pendukung.....	68
Tabel 4.3 Data Informan Utama.....	68
Tabel 4.4 Data Informan Pendukung	69
Tabel 4.5 Hasil Deskripsi Penelitian.....	90



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Struktur Sekolah.....	68
----------------------------------	----

