

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu. Sebagaimana fungsi pendidikan nasional, pendidikan merupakan akar dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.¹ *Burnout* merupakan kondisi ketika individu mengalami stres dalam jangka waktu panjang dan dengan intensitas tinggi, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, kurangnya perhatian terhadap orang lain maupun terhadap pekerjaan serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, sehingga individu merasa terpisah dari lingkungannya.²

¹ Faturrahman. "Pengantar Pendidikan". Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher. (2012)

² Sihotang, I. N. "Burnout Pada Karyawan Ditinjau dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dan Jenis Kelamin". Jurnal Psikologi, 1 (1). (Diakses 19 Oktober 2014)

Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus merupakan bagian penting dari sistem pendidikan nasional. Sekolah Luar Biasa (SLB) sebagai lembaga pendidikan khusus berperan penting dalam memberikan layanan yang sesuai dengan karakteristik siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Dalam pelaksanaannya, guru SLB memiliki peran strategis, tidak hanya sebagai pengajar tetapi juga sebagai pendamping, motivator, sekaligus pembimbing emosional bagi peserta didik.

Namun, peran tersebut seringkali disertai dengan beban kerja yang tinggi, tuntutan emosional yang besar, serta keterbatasan sumber daya. Hal ini

dapat memicu kelelahan psikologis atau yang dikenal dengan istilah *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi stres kerja kronis yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan (*depersonalisasi*), dan penurunan rasa pencapaian pribadi. Pada guru SLB, *burnout* bisa muncul

akibat kompleksitas kebutuhan siswa, kurangnya dukungan profesional, dan minimnya fasilitas pendukung.³

Burnout terjadi ketika tuntutan pekerjaan (*job demands*) seperti tekanan emosional dan administratif tinggi, tetapi tidak diimbangi dengan ketersediaan sumber daya (*job resources*) seperti pelatihan, otonomi, dan dukungan sosial. Guru SLB berada dalam posisi yang sangat rentan terhadap ketidakseimbangan ini.⁴ *Burnout* terjadi ketika individu kehilangan sumber daya yang dimilikinya baik berupa energi, waktu, maupun dukungan tanpa adanya proses pemulihan yang memadai. Jika guru SLB terus-menerus menghadapi tekanan tanpa kesempatan pemulihan atau dukungan, maka risiko *burnout* akan meningkat secara signifikan.⁵ Penelitian terkini juga menegaskan bahwa salah satu faktor protektif terhadap *burnout* adalah *self- efficacy*, yaitu keyakinan

³ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout: Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry.

⁴ Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2020). Job Demands–Resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*

⁵ Hobfoll, S. E., et al. (2021). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Burnout and Engagement. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*

individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dan stres kerja pada guru SLB di Medan. Semakin tinggi keyakinan guru terhadap kemampuannya, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.⁶

Untuk mengelola *burnout*, guru SLB perlu menerapkan berbagai *Strategi Coping*. Strategi seperti *self-care*, membentuk jaringan dukungan sosial, serta mencari bantuan profesional merupakan cara-cara yang efektif untuk mengurangi dampak *burnout* pada guru pendidikan khusus.⁷ Tuntutan yang tinggi dan beban emosional yang berkelanjutan tersebut dapat memicu kondisi *burnout* jika tidak dikelola dengan baik. *Burnout* yang dialami guru tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga dapat memengaruhi efektivitas dalam proses belajar-mengajar dan kualitas layanan pendidikan itu sendiri.

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui strategi-strategi

⁶ Harahap, R. D., & Siregar, F. R. (2023). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Kerja pada Guru SLB di Medan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*

⁷ Prasetyo, A., & Aulia, M. (2023). Strategi Coping Guru Pendidikan Khusus dalam Menghadapi Burnout di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Khusus*

yang digunakan oleh guru dalam mengelola *burnout* yang mereka alami, serta memahami faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan strategi tersebut.

SLB N 5 Kota Bengkulu merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memberikan layanan kepada peserta didik dengan berbagai kebutuhan khusus, seperti tunanetra, tunarungu, tunagrahita dan autisme. Dalam menjalankan tugasnya, guru-guru di sekolah ini dihadapkan pada tantangan yang kompleks, baik dalam proses pembelajaran maupun dalam membangun interaksi sosial dengan siswa. Adapun permasalahan kerap dihadapi guru, antara lain kesulitan dalam memahami karakter dan kebutuhan individual siswa, beban administrasi yang tinggi, keterbatasan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, serta minimnya dukungan emosional dan profesional dari lingkungan kerja. Selain itu, guru juga sering merasa mengalami kelelahan fisik dan emosional, terutama ketika harus menghadapi perilaku siswa yang membutuhkan pendekatan khusus secara konsisten.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pengelolaan *burnout* yang diterapkan oleh guru-guru di SLB N 5 Kota Bengkulu, serta mengungkap faktor-faktor yang mendukung atau menghambat efektivitas strategi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis guru SLB, serta menunjang kualitas layanan pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana strategi Guru SLB dalam mengelola *burnout* di SLBN 5 Bengkulu?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat guru SLB 5 Kota Bengkulu dalam mengelola *burnout*?

C. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah, permasalahan penelitian ini dibatasi pada guru tunagrahita yang mengajar di SLB N 5 Kota Bengkulu, yaitu penelitian meliputi aspek *emotional exhaustion*, aspek *Depersonalization*, aspek *reduced personal accomplishment* selanjutnya penelitian ini dibatasi pada faktor yang mempengaruhi pengelolaan *burnout* pada guru SLBN 5 Kota Bengkulu. Penelitian ini hanya menelaah strategi yang digunakan guru SLB dalam mengelola *burnout*, faktor dukungan serta hambatan yang guru SLB alami dalam menangani *burnout* ini.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui strategi guru SLB dalam mengelola *burnout* di SLB N 5 Bengkulu
2. Untuk mengetahui apa saja aktor-faktor yang mendukung dan menghambat guru SLB 5 Kota Bengkulu dalam mengelola *burnout* Di SLB N 5 Bengkulu

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi guru slb dalam mengelola *burnout* , terutama di lingkungan pendidikan luar biasa. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan atau referensi tambahan bagi pengembangan teori-teori yang berkaitan dengan stres kerja, regulasi diri, dan kinerja tenaga pendidik di lingkungan sekolah inklusif maupun khusus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru SLB

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama menjalankan tugas, sehingga dapat meminimalisir risiko *burnout* dan menjaga kualitas

layanan pendidikan yang diberikan kepada peserta didik. Guru SLB dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi untuk mengelola emosi dan perencanaan perilaku dalam konteks kerja mereka sehari-hari.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menyusun program layanan konseling yang lebih tepat sasaran bagi rekan guru yang mengalami stres kerja atau *burnout*. Dengan memahami strategi mengelola *burnout*, Guru BK dapat memberikan intervensi yang sesuai, seperti pelatihan pengelolaan emosi, relaksasi, atau konseling individu yang mendukung kesejahteraan psikologis guru. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Guru BK untuk mengembangkan program promotif dan preventif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara mental dan emosional.

c. Bagi peneliti selanjutan

Penelitian ini dapat menjadi dasar atau referensi awal dalam mengembangkan penelitian lanjutan yang lebih mendalam terkait upaya preventif dan intervensi terhadap *burnout* guru, baik melalui pendekatan psikologis, manajerial, maupun institusional, serta memperluas konteks ke jenjang pendidikan lain atau wilayah yang berbeda.

F. Penelitian Terdahulu

Untuk melengkapi penelitian ini maka penulis akan memaparkan penelitian terdahulu yang memiliki sangkut paut dengan penelitian ini (penelitian yang relevan) yang sebelumnya telah diteliti strategi guru dalam mengelola *burnout* yaitu sebagai berikut :

Skripsi pertama ditulis oleh Dewi Suryani Purnamasari dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosi, *Self-Efficacy*, Dukungan Sosial, dan Demografi terhadap *Burnout* pada Guru SLB” pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah

responden sebanyak 229 guru SLB. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, *Self-Efficacy*, serta dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Tingkat *burnout* guru, ditambah pula dengan faktor usia dan masa kerja. Penelitian ini menyajikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout*, namun belum secara eksplisit menjelaskan strategi yang dilakukan guru dalam menghadapinya di lapangan.⁸

Penelitian Dewi Suryani Purnamasari (2020) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian saya, yaitu Tema Penelitian Sama-sama membahas tentang *burnout* pada guru SLB. Fokus pada *Burnout* Kedua penelitian sama-sama berupaya memahami kondisi *burnout* yang dialami oleh guru, meskipun dari pendekatan yang berbeda. Perhatian pada Faktor Penyebab keduanya berupaya menelusuri faktor-faktor

⁸ Dewi Suryani Purnamasari, "Pengaruh Kecerdasan Emosi, Self-Efficacy, Dukungan Sosial, dan Demografi terhadap Burnout pada Guru SLB" (Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2020), hlm. 55.

yang memengaruhi *burnout*, baik dari aspek personal maupun sosial.

Adapun terdapat perbedaan antara penelitian Purnamasari dengan penelitian saya. Pendekatan penelitian Purnamasari menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi berganda, sedangkan saya menggunakan metode kualitatif studi kasus untuk menggali strategi guru dalam menghadapi *burnout*. Jumlah Partisipan Purnamasari melibatkan 229 guru SLB sebagai responden, sedangkan saya menggunakan jumlah informan yang lebih sedikit, namun dipilih secara purposive untuk mendapatkan data yang mendalam.

Penelitian kedua terdahulu yang relevan dengan topik ini salah satunya dilakukan oleh Fitriani (2020) dengan judul “*Strategi Coping Guru dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Akibat Burnout.*” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan teknik analisis data berupa reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan model Miles & Huberman. Hasil dari penelitian ini

menunjukkan bahwa guru menggunakan berbagai *Strategi Coping* untuk mengatasi *burnout*, di antaranya coping religius seperti beribadah dan berdoa, *coping emosional* dengan cara menenangkan diri, serta memanfaatkan dukungan sosial dari rekan kerja maupun keluarga. Penelitian ini menyoroti pentingnya kekuatan spiritual dan hubungan sosial dalam menghadapi tekanan kerja.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) memiliki sejumlah persamaan dengan penelitian saya Fokus Penelitian Sama-sama meneliti tentang strategi guru dalam mengatasi *burnout*, khususnya aspek kelelahan emosional. Metode Penelitian: Keduanya menggunakan metode kualitatif, serta sama-sama menggunakan model analisis Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Adapun terdapat beberapa perbedaan antara penelitian Fitriani (2020) dengan penelitian saya, yaitu Objek

⁹ N. Fitriani, "Strategi Coping Guru dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Akibat Burnout," Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami, vol. 8, no. 1 (2020), hlm. 35–47.

Penelitian Fitriani meneliti guru secara umum tanpa spesifikasi pada guru SLB, sedangkan penelitian saya fokus pada guru SLB di SLBN 5 Kota Bengkulu. Jenis Strategi yang Dihasilkan Fitriani lebih banyak menemukan *Strategi Coping religius*, *coping emosional*, dan dukungan sosial, sedangkan penelitian saya tidak hanya mencakup aspek religius dan sosial tetapi juga mengeksplorasi strategi manajemen diri dalam konteks pekerjaan di SLB

Penelitian ketiga dilakukan oleh Putri, Rahayu, dan Huda (2022) yang berjudul “Dukungan Organisasi terhadap Guru dalam Menghadapi *Burnout*.” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dan dianalisis dengan teknik analisis tematik. Fokus utama penelitian ini adalah pada bagaimana peran institusi atau organisasi sekolah dalam membantu guru menghadapi *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari kepala sekolah, pembagian beban kerja yang seimbang, serta lingkungan kerja

yang positif dan suportif merupakan faktor kunci dalam mengurangi tingkat *burnout* pada guru.¹⁰

Penelitian ini menekankan bahwa *burnout* tidak hanya bisa diatasi secara personal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh sistem dan kebijakan yang berlaku di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Rahayu, dan Huda (2022) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian saya, yaitu Tema Penelitian Sama-sama mengkaji tentang *burnout* pada guru, khususnya guru di lingkungan pendidikan khusus (SLB). Perhatian pada Upaya Mengatasi *Burnout* Baik penelitian Putri et al. maupun penelitian saya sama-sama memfokuskan perhatian pada cara atau strategi menghadapi *burnout*, meskipun dari sudut pandang yang berbeda.

Adapun perbedaan penelitian Putri et al. dengan penelitian saya Penelitian Putri et al. lebih menitikberatkan pada peran institusi atau organisasi sekolah dalam membantu

¹⁰ D. A. Putri, S. Rahayu, dan M. Huda, "Dukungan Organisasi terhadap Guru dalam Menghadapi Burnout," Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Guru, vol. 10, no. 3 (2022), hlm. 98– 110.

guru menghadapi *burnout*, seperti dukungan kepala sekolah, pembagian beban kerja, dan suasana kerja yang suportif. Sedangkan penelitian saya berfokus pada strategi personal yang dilakukan guru sendiri dalam mengelola *burnout* yang mereka alami. Pendekatan Analisis Penelitian Putri et al. menggunakan analisis tematik, sedangkan dalam penelitian saya menggunakan analisis model interaktif Miles & Huberman.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Geta Wahyu Absari dalam skripsinya yang berjudul “*Burnout* pada Guru Sekolah Luar Biasa di SLB PGRI Plosoklaten” (2023) menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Absari menggali pengalaman enam orang guru SLB dalam menghadapi *burnout*, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa empat dari enam guru mengalami *burnout*, yang ditandai oleh kelelahan fisik seperti pusing dan sulit tidur, serta kelelahan emosional seperti stres dan perasaan sinis terhadap pekerjaan. Meskipun skripsi ini

berhasil memotret gejala *burnout* secara mendalam, namun belum menyoroti secara rinci strategi-strategi yang digunakan guru untuk mengatasi kondisi tersebut.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Geta Wahyu Absari (2023) memiliki persamaan dengan penelitian saya, yaitu dari objek Penelitian sama-sama meneliti tentang *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Adapun pendekatan penelitian keduanya menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali pengalaman guru secara mendalam. Dan yang terakhir fokus gejala *burnout* yaitu keduanya menemukan adanya gejala *burnout* yang meliputi kelelahan fisik maupun emosional pada guru SLB.

Adapun, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian Absari dengan penelitian saya Lokasi Penelitian Absari melakukan penelitian di SLB PGRI Plosoklaten, sedangkan penelitian saya dilakukan di SLBN 5 Kota Bengkulu. Penelitian Absari hanya memotret gejala *burnout*,

¹¹ Geta Wahyu Absari, “Burnout pada Guru Sekolah Luar Biasa di SLB PGRI Plosoklaten” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023), hlm. 45.

sedangkan dalam penelitian saya, selain mengidentifikasi gejala *burnout*, juga secara spesifik mengkaji strategi-strategi guru dalam mengelola *burnout*.

Penelitian terakhir adalah skripsi dari Nurwahyuni Adistya berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri dengan *Burnout* pada Guru SLB di Yogyakarta” yang dilakukan pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis data Pearson Product Moment, dan melibatkan 108 guru SLB sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *burnout*, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri seorang guru, maka semakin rendah tingkat *burnout*-nya.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Nurwahyuni Adistya memiliki sejumlah persamaan dengan penelitian saya. Penelitian Adistya fokus pada Efikasi Diri Sama-sama menyoroti pentingnya efikasi diri dalam kaitannya dengan

¹² Nurwahyuni Adistya, “Hubungan antara Efikasi Diri dengan *Burnout* pada Guru SLB di Yogyakarta” (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023), hlm. 60.

burnout, meskipun fokus utama penelitian saya adalah pada strategi pengelolaan *burnout*. Perhatian pada Kesejahteraan Psikologis Guru Kedua penelitian bertujuan untuk memahami kondisi psikologis guru SLB agar kesejahteraan mereka tetap terjaga dalam menghadapi tuntutan kerja

Adapun perbedaan penelitian Adistya dengan penelitian saya, yaitu metode penelitian Adistya menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan analisis *Pearson Product Moment*, sedangkan saya menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Tujuan Penelitian Penelitian Adistya berfokus pada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat *burnout*, sedangkan penelitian saya lebih meneliti strategi-strategi konkret yang diterapkan guru dalam mengelola *burnout*.

G. Sistematika Penulisan

Agar penulisan skripsi ini lebih mengarah pada tujuan pembahasan, maka diperlukan sistematika penulisan yang terdiri dari lima bab, di mana antara satu bab dan bab lainnya

saling mendasari dan berkaitan. Adapun Sistematika dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan berupa latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

BAB II : Pendahuluan berupa latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan. Kajian 10 teori berupa landasan teori, terdiri dari penjelasan pengembangan diri, manajemen waktu dan anak asuh

BAB III : Pada bab ini menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik keabsahan data dan teknik analisis data.

BAB IV : Hasil dan pembahasan Bab IV ini membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan

yang telah diperoleh. Hasil penelitian yang meliputi Deskripsi Wilayah Penelitian, Profil Informan, Deskripsi hasil penelitian dan Pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Penutup Bab V ini membahas mengenai kesimpulan hasil dan saran yang bertujuan untuk memberikan kejelasan secara singkat atas apa yang peneliti tulis diharapkan.

