

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SLBN 5 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Guru memiliki berbagai strategi dalam mengelola *burnout* merupakan strategi koping holistik yang mencakup aspek emosional, sosial, spiritual, dan profesional. Guru berupaya menjaga keseimbangan diri dengan mengambil jeda, mencari suasana baru, serta mengikuti kegiatan religius seperti doa bersama dan pengajian untuk memperoleh ketenangan batin serta memaknai pekerjaan sebagai ibadah. Selain itu, dukungan sosial dari rekan kerja, kepala sekolah, dan keluarga menjadi sumber motivasi serta solusi dalam menghadapi tekanan kerja. Dengan strategi tersebut, guru mampu mempertahankan kesejahteraan emosional, meningkatkan motivasi, dan menjaga kinerja dalam menghadapi tuntutan pendidikan anak berkebutuhan khusus.

2. Faktor pendukung dalam pengelolaan *burnout* pada guru SLBN 5 Kota Bengkulu antara lain adanya kerja sama antar guru, pembagian tugas yang jelas, dukungan kepala sekolah, serta lingkungan kerja yang religius dan harmonis. Dukungan keluarga juga menjadi aspek penting yang membantu guru menjaga keseimbangan emosional di luar lingkungan sekolah. Sementara itu, faktor penghambat yang dihadapi guru meliputi beban administrasi yang berat, keterbatasan tenaga pendidik, serta tingginya tuntutan emosional dari siswa berkebutuhan khusus yang memerlukan perhatian intensif. Kombinasi faktor-faktor ini berpengaruh terhadap tingkat kelelahan dan kemampuan guru dalam mempertahankan kinerja. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dan sistem kerja yang kondusif menjadi elemen kunci dalam meminimalkan *burnout* dan menjaga kesejahteraan psikologis guru di lingkungan SLB.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, penelitian ini memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru SLBN 5 Kota Bengkulu

Guru diharapkan dapat terus meningkatkan keterampilan dalam mengelola *burnout* melalui pengendalian diri, manajemen waktu, dan penerapan *Strategi Coping* positif seperti relaksasi, berbagi pengalaman dengan rekan sejawat, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Guru juga disarankan untuk lebih peka mengenali tanda-tanda awal kelelahan emosional yang mungkin muncul akibat beban kerja maupun tuntutan emosional saat mengajar anak berkebutuhan khusus.

2. Pihak sekolah

Diharapkan dapat memberikan dukungan berupa pelatihan manajemen stres, kegiatan rekreasi, membangun lingkungan kerja yang sehat dan saling mendukung serta

memberikan apresiasi terhadap kinerja guru untuk menjaga motivasi dan mengurangi resiko *burnout*.

3. Pemerintah maupun instansi

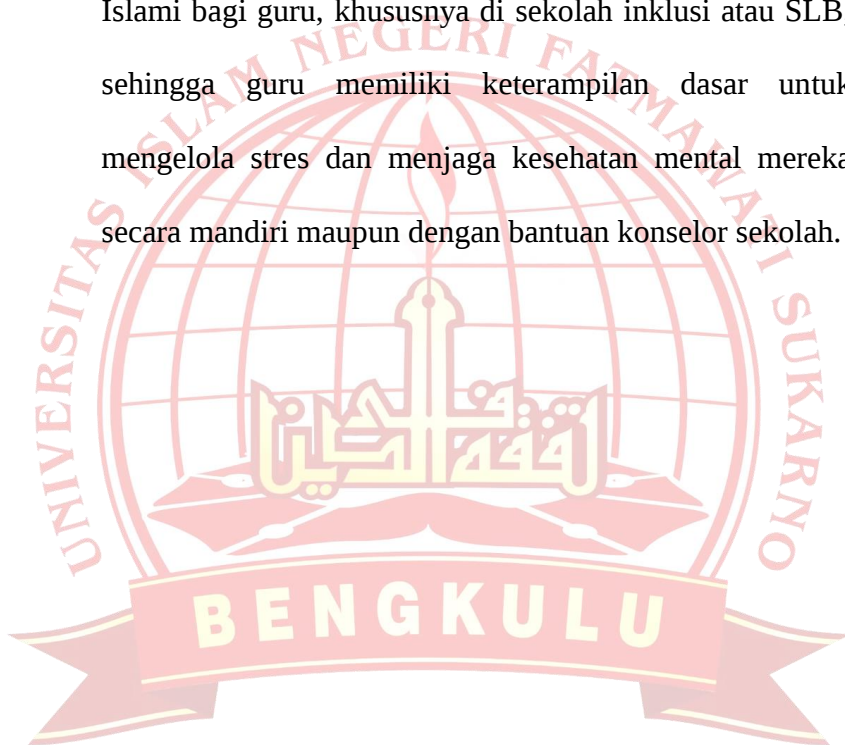
Perlu adanya perhatian lebih terhadap kesejahteraan guru SLB, baik dalam hal fasilitas, beban kerja, maupun penghargaan atas dedikasi mereka.

4. Peneliti selanjutnya

Disarankan melakukan kajian yang lebih mendalam dengan melibatkan lebih banyak responden dan menggunakan metode campuran agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *burnout* guru di sekolah luar biasa. Penelitian ini juga masih terbatas pada jumlah informan yang sedikit dan waktu pengumpulan data yang singkat, sehingga kajian mendatang diharapkan dapat memperluas fokus pada faktor lain seperti dukungan kebijakan sekolah dan pelatihan manajemen stres bagi guru SLB.

5. Untuk Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan dapat menyelenggarakan program pelatihan atau workshop tentang manajemen *Burnout* dan konseling Islami bagi guru, khususnya di sekolah inklusi atau SLB, sehingga guru memiliki keterampilan dasar untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka secara mandiri maupun dengan bantuan konselor sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin, Fatmaningrum, & Soetjipto. (2021). *Gambaran burnout akademik mahasiswa kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2021*.
- Agustina, A. F. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik yang aktif bekerja dengan kuliah* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gresik].
- Ahmadi, R. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ariyani, F., & Setiawan, A. (2021). Manajemen stres dan burnout pada guru sekolah dasar selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(2), 112–124.
- Arnold, K. A., Connelly, C. E., Walsh, M. M., & Martin Ginis, K. A. (2021). Burnout and engagement: A multidimensional review of the literature. *Journal of Organizational Behavior*, 42(5), 581–598. <https://doi.org/10.1002/job.2523>
- Ashmos, D. & Duchon, D.(2000), *Spirituality at Work: A Conceptualization and Measure*.
- Azizah, L. (2023). *Pengaruh self-esteem dan burnout peserta didik terhadap kemampuan berpikir kreatif matematis*.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2020). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(1), 1–13.
- Bandura, A.(1997), *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.

- Chen, X., Liu, Y., & Wang, L. (2020). Professional recognition and its impact on teacher personal accomplishment. *Teaching and Teacher Education*, 91, 103043.
- De Simone, S., Planta, A., & Cicotto, G. (2018). The role of work-life balance in preventing *burnout* among teachers. *Frontiers in Psychology*, 9, 1234.
- Demerouti, E. et al.(2001), *The Job demands–Resources Model of Burnout*.
- Dony, D. S., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic *burnout* mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048.h.109>
- Eliya, S., et al. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan. *Statistika*, 24(1), 93–101. <https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257.h.94>
- Fitriani, N. (2020). *Strategi Coping* guru dalam mengatasi kelelahan emosional akibat *burnout*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*, 8(1), 35–47.
- Handayani, L., & Rahmawati, D. (2023). *Burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa: Tantangan psikologis dan strategi penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 55–65. <https://doi.org/10.21009/jppk.091.07>
- Harahap, I. K., & Siregar, K. A. (2023). Dukungan sosial terhadap *burnout* guru di sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 89–97.

- Harahap, R. D., & Siregar, F. R. (2023). Hubungan *Self-Efficacy* dan stres kerja pada guru SLB di Medan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 45–52.
- Herdiansyah, H. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Hidayat, R., & Lestari, W. (2023). Peran kelompok dukungan sejawat dalam meredam *burnout* guru di masa pasca-pandemi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 15(1).
- 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*, 8, 103–130.
- Khan, F., Yusoff, R. M. D., & Khan, A. (2014). *Job demands, burnout* and resources in teaching: A conceptual review. *World Applied Sciences Journal*, 30.
- Kristanti, D., Charviandi, A., Juliawati, P., & Harto, B. (2023). *Manajemen sumber daya manusia* (Edisi revisi, Issue 1). Jakarta: Bumi Aksara.
- Kuntjojo. (2009). *Metodologi penelitian*. Kediri: TP (Tanpa Penerbit).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Mardhotillah, R. N. (2023). *Pengaruh regulasi diri dan perceived social support terhadap burnout pada karyawan Bank BPR BKK Kebumen (PERSERODA)* (Vol. 5).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). *Burnout*: Understanding the *burnout* experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 20(2), 103–111.

- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2001). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Meier, M. A. (2021). *Burnout in educators: Identifying patterns and interventions. International Journal of Educational Research Open*, 2(3), 100076.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muliawan, J. U. (2014). *Metodologi penelitian pendidikan dengan studi kasus*. Yogyakarta: Gava Media.
- Nurdin, M. (2008). *Kiat menjadi guru profesional*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurhasanah, E., Sari, D. P., & Maulana, H. R. (2022). Tahapan *burnout* pada tenaga pendidik: Studi literatur perkembangan emosi kerja. *Jurnal Kajian Psikologi dan Pendidikan*, 11(2), 99–110. <https://doi.org/10.1234/jkpp.v11i2.567>
- Prasetyo, A. W., & Aulia, D. (2023). *Strategi Coping* guru dalam menghadapi kelelahan kerja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 13(1), 25–36.
- Prasetyo, A., & Aulia, M. (2023). *Strategi Coping* guru pendidikan khusus dalam menghadapi *burnout* di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 19(2), 67–75.
- Prastowo, A. (2016). *Metode penelitian kualitatif dalam rancangan penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purwanti, R., & Prihatin, T. (2020). Dimensi *burnout* pada guru SLB dan implikasinya terhadap profesionalisme kerja. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 6(1), 23–31.

- Putri, D. A., Rahayu, S., & Huda, M. (2022). Dukungan organisasi terhadap guru dalam menghadapi *burnout*. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Guru*, 10(3), 98–110.
- Putri, R. A., & Setiawan, F. A. (2021). *Burnout* dan coping pada guru SLB: Kajian terhadap kelelahan emosional dan strategi pengelolaannya. *Jurnal Psikologi Empiris*, 8(2), 134–144. <https://doi.org/10.24252/jpe.v8i2.2021>
- Rahman, U. (2007). Mengenal *burnout* pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Rijali, A. (2018, Januari-Juni). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 91-94.
- Shirom, A. (2003). Job-related *burnout*: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245–264). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sejati, S. (2019). *Implikasi Egosentris dan Spiritual Remaja dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri*. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 19(1), 103–126.
- Sejati, S. (2020). *Urgensi Manajemen Sumber Daya Manusia Sebagai Nilai Strategis Dalam Mencapai Target Perusahaan*, **Jurnal Ilmiah**, 3,(2),104
- Sejati, S. (2017). *Tinjauan Al-Qur'an terhadap Perilaku Manusia: Dalam Perspektif Psikologi Islam*. *Jurnal Syi'ar*, 17(1), 61–68.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suwarjo, & Purnama, D. S. (2014). *Model bimbingan pengembangan kompetensi pribadi sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar (burnout)* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Tidak diterbitkan.
- Tang, Y., Zhang, S., Li, H., & Li, X. (2021). The effect of mindfulness-based stress reduction on teacher burnout: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Toker, S., & Shirom, A. (2020). The relationship between burnout and health: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 123–137.
- Wardhani, D. T. (2012). *Burnout di kalangan guru pendidikan luar biasa di Kota Bandung*. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 75.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Zhou, H., Zhang, Q., & Liu, Y. (2022). Teacher burnout and emotional competence: The moderating role of professional development. *Teaching and Teacher Education*, 111.