

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *BURNOUT* PADA GURU
SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) DI KOTA MAGELANG,
TEMANGGUNG, SURAKARTA, DAN SEMARANG**

Hanif Fathin Nashifa¹, Jati Ariati¹

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario Tembalang, Semarang, 50275**

E-mail: fathinnsh29@gmail.com

ABSTRAK

Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) memiliki tuntutan pekerjaan yang kompleks, seperti menangani peserta didik dengan kebutuhan khusus, administrasi sekolah, dan tuntutan emosional pada proses pembelajaran. Kondisi tersebut dapat menyebabkan *burnout*. Salah satu hal yang dapat mengatasi *burnout* adalah regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 115 guru SLB yang diperoleh menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *burnout* yang terdiri atas 15 aitem dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 20 aitem. Analisis data menggunakan korelasi *Spearman's Rho* dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru SLB ($p = -0,651$; $p < 0,001$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 49,9% terhadap *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki guru, maka semakin rendah *burnout* yang dirasakan, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: regulasi emosi, *burnout*, guru SLB

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND BURNOUT IN SPECIAL SCHOOL TEACHERS IN THE CITIES OF MAGELANG, TEMANGGUNG, SURAKARTA, AND SEMARANG

Hanif Fathin Nashifa¹, Jati Ariati¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: fathinnsh29@gmail.com

ABSTRACT

Teachers at special needs schools face complex job demands, such as managing students with special needs, handling administrative tasks, and navigating the emotional challenges inherent in the teaching process. These conditions can lead to burnout. Emotion regulation is one factor that can help mitigate burnout. This study employed a quantitative correlational approach with a sample of 115 special needs school teachers selected via convenience sampling. Data were collected using a 15-item burnout scale and a 20-item emotion regulation scale. Data analysis was conducted using Spearman's Rho correlation and simple linear regression. The results revealed a significant negative relationship between emotion regulation and burnout among the teachers ($r = -0.651$; $p < 0.001$). Regression analysis indicated that emotion regulation contributed 49.9% to the variance in burnout. This demonstrates that higher levels of emotion regulation are associated with lower levels of burnout, and vice versa.

Keywords: emotional regulation, burnout, teachers.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan layanan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus dengan karakteristik, kemampuan, dan kebutuhan belajar yang beragam. Melalui layanan pendidikan khusus, peserta didik diharapkan dapat mengembangkan potensi akademik, sosial, emosional, dan keterampilan hidup sehingga mampu mencapai kemandirian sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Atmaja, 2017). Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan di SLB tidak hanya dari kurikulum dan fasilitas yang ada di sekolah, namun juga bergantung pada peran guru sebagai pelaksana utama proses pembelajaran.

Guru merupakan bagian penting dalam proses pelaksanaan pendidikan karena guru sebagai pendidik, pembimbing, pengarah, pelatih, dan mengevaluasi atau menilai perkembangan peserta didik. Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2005, guru memiliki tugas utama yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, maupun pendidikan menengah. Tetapi, peran guru pada pendidikan khusus memiliki karakteristik yang berbeda dengan guru sekolah pada umumnya.

Karakteristik yang berbeda pada setiap peserta didik mengharuskan guru SLB menyesuaikan strategi pembelajaran, dan bagaimana bentuk

pendampingan yang sesuai terhadap peserta didik. Situasi ini menyebabkan guru SLB memiliki tuntutan pekerjaan yang lebih kompleks dibandingkan guru sekolah pada umumnya. Chyaningtyas dkk (2020) melakukan penelitian bahwa guru SLB dituntut untuk terus profesional dalam melaksanakan pekerjaannya, memiliki kesabaran yang tinggi, serta ketekunan untuk menghadapi karakter siswa yang beragam. Guru SLB juga dituntut untuk berperan sebagai paramedis, pekerja sosial, konselor, administrator, dan terapis untuk mendukung keberjalanan pendidikan inklusif secara menyeluruh (Sar dkk., 2021). Lebih jauh dari itu, tugas Guru SLB tidak hanya sebatas di lingkungan kelas atau sekolah saja, namun mereka juga perlu melibatkan orang tua di rumah untuk bisa terlibat dalam proses pendidikan anak-anaknya. Maka dari itu dibutuhkan kerja sama antara orang tua dan guru untuk mendukung perkembangan peserta didik.

Kompleksitas tugas yang harus dilakukan juga terlihat dari beban kerja yang harus dilakukan oleh guru. Pada umumnya, guru bekerja selama 40 jam dalam satu minggu, dengan menyisihkan waktu selama 2,5 jam untuk istirahat. Sedangkan, 37,5 jam mereka melakukan berbagai tugas, termasuk pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, melakukan tugas tambahan, memberikan instruksi serta pelatihan, dan menilai atau mengevaluasi hasil belajar (Sar dkk., 2021). Namun, tugas guru SLB tidak hanya pada kompleksitas jam kerja. Selain melaksanakan kegiatan pembelajaran, guru SLB juga memiliki berbagai tugas administratif dan tugas tambahan, seperti berkontribusi dalam struktur kelembagaan sekolah, pelaksanaan administrasi yang mencakup penyusunan rapor dan administrasi lainnya. Guru SLB juga menyusun tujuan, materi, dan strategi pembelajaran yang

menyesuaikan pada kebutuhan setiap peserta didiknya, sehingga proses pembelajaran dapat dilaksanakan secara efektif.

Data yang dipublikasikan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan menengah Kemendikbud Ristek untuk semester ganjil Tahun Ajaran (TA) 2022/2023, menunjukkan bahwa terdapat sekitar 26.938 guru SLB di seluruh Indonesia. Jumlah guru yang masih sangat kecil untuk memenuhi kebutuhan pendidikan yang kompleks dan beragam, sedangkan, di Indonesia jumlah anak berkebutuhan khusus terus bertambah di setiap tahun. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan pada tahun 2022, mengemukakan jumlah anak berkebutuhan khusus berusia 5-19 tahun menjadi peserta didik di Sekolah Luar Biasa dan sekolah inklusif mencapai 269.398 anak. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara jumlah guru dengan kebutuhan layanan pendidikan khusus. Ketidakseimbangan tersebut mengakibatkan beban kerja guru SLB semakin besar, karena harus menangani karakteristik yang beragam pada setiap peserta didiknya dengan jumlah yang lebih banyak, mengerjakan berbagai tugas administratif, dan beberapa tugas tambahan di sekolah. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan kerja yang dirasakan oleh guru SLB.

Beban kerja yang tinggi dan kompleksitas tugas yang dimiliki guru SLB, berpotensi menyebabkan tekanan dalam melaksanakan pekerjaannya. Tugas guru SLB tidak terbatas rancangan metode pembelajaran yang akan diberikan di kelas, namun guru SLB menyesuaikan materi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswanya dan berbagai tugas tambahan yang membutuhkan keterlibatan,

perhatian, dan energi yang lebih. Hal tersebut sangat menguras energi fisik dan emosionalnya. Sehingga, situasi ini dapat menimbulkan stres di kalangan para guru. Guru pendidikan khusus (*special education teachers*) menghadapi tuntutan kerja (*job demands*), seperti beban kerja (*workload*), tuntutan emosional (*emotional demands*), dan keterbatasan sumber daya di lingkungan kerja (Murangi, Rothmann, & Nel, 2022). Tingginya tuntutan pekerjaan dan rendahnya sumber daya di lingkungan kerja, dapat menimbulkan gangguan kesejahteraan psikologis dan dapat mempengaruhi keterikatan guru terhadap pekerjaan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan tidak sejalan dengan pengelolaan stres yang baik, maka guru berpotensi mengalami *burnout* yang dapat menyebabkan penurunan kualitas kerja (Leguminosa dkk., 2017).

Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respons dari stres kerja yang tidak berhasil dikelola. Menurut (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001) tanda – tanda *burnout* yaitu situasi atau kondisi kelelahan emosional maupun fisik yang diakibatkan oleh tuntutan kerja yang berlangsung secara terus – menerus. Individu yang merasakan *burnout* pada umumnya mengalami beberapa gejala, seperti merasa lelah, mudah tersinggung, hilangnya semangat atau ambisi dalam bekerja, dan individu merasa tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan maksimal (Salgado, 2009). Individu yang merasakan *burnout* juga cenderung menarik diri secara psikologis dari pekerjaannya, seperti kerap datang terlambat, kerap tidak hadir pada beberapa kegiatan, dan menunjukkan sikap sinis terhadap pekerjaan ataupun peserta didik. Kondisi tersebut apabila terus dibiarkan akan

berdampak pada kesejahteraan psikologis guru dan dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran di sekolah.

Guru yang mengalami *burnout* tidak hanya diakibatkan oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi, tetapi juga diakibatkan oleh kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yang dihadapi. Salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki oleh guru yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi membantu individu mengelola, mengontrol, mengendalikan, dan memahami emosi yang muncul ketika individu menghadapi berbagai situasi lingkungan kerja. Ketika guru memiliki regulasi emosi yang baik diharapkan dapat menghadapi tantangan atau tuntutan pekerjaannya, sehingga dapat meminimalkan munculnya *burnout*.

Regulasi emosi yaitu sebagai upaya pengaturan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya, bagaimana individu merasakan, mengekspresikan atau mengungkapkan emosi, serta bagaimana regulasi emosi yang dimiliki oleh individu mampu meningkatkan atau mempertahankan emosi yang dirasakan baik emosi positif atau negatif (Gross, 2007). Proses pengelolaan emosi yang dilakukan oleh individu untuk membentuk emosinya, serta bagaimana individu mengutarakan emosi yang dirasakan. Salah satu aspek penting pada regulasi emosi yaitu perkembangan emosi. Ketika individu tidak memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengakibatkan individu mengevaluasi situasi yang dirasakan dengan tidak sesuai. Pada situasi tertentu individu membutuhkan regulasi emosi untuk mengontrol emosi pada sebuah situasi di kehidupannya.

Melihat berbagai tantangan atau tuntutan yang dihadapi, selama proses pembelajaran atau berbagai tugas pekerjaan guru SLB, maka pentingnya peran

regulasi emosi bagi para guru SLB. Guru tidak hanya bertanggung jawab untuk menyampaikan materi pembelajaran, namun guru SLB juga menghadapi berbagai karakteristik dan perilaku peserta didik berkebutuhan khusus yang membutuhkan kesabaran, pengendalian diri, dan kemampuan pengelolaan emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhsinah dan Ashar (2024) menunjukkan bahwa guru yang mengajar peserta didik autis, kerap menghadapi berbagai perilaku yang bermasalah, seperti keluar masuk kelas, perilaku repetitif, dan perilaku lainnya yang mengganggu proses pembelajaran. Kondisi tersebut menuntut guru untuk dapat memiliki strategi atau cara penanganan yang sesuai dan dapat mengelola respons emosinya agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara kondusif.

Pentingnya regulasi emosi pada guru SLB juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhaliza dkk. (2023) menunjukkan bahwa masih terdapat guru SLB yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga kesulitan dalam mengelola respons emosi negatif ketika menghadapi tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi penting untuk dimiliki oleh guru SLB agar dapat menghadapi tekanan kerja yang lebih adaptif dan meminimalkan dampak negatif yang muncul ketika melaksanakan tugas pekerjaannya.

Meskipun penelitian terkait regulasi emosi pada guru SLB telah dilakukan oleh penelitian Nurhaliza dkk. (2023), namun penelitian yang membahas terkait hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru SLB di wilayah Jawa Tengah di kota Magelang, Temanggung, Semarang, dan Surakarta, masih

terbatas. Perbedaan lingkungan kerja, jumlah guru, dan tuntutan pekerjaan pada setiap sekolah di daerahnya berpotensi mempengaruhi kemampuan regulasi emosi maupun tingkat *burnout* yang dialami guru. Maka dari itu, penelitian pada wilayah tersebut perlu dilakukan untuk memberi gambaran yang lebih sesuai dengan kondisi guru SLB di Jawa Tengah.

Berdasarkan uraian mengenai tuntutan kerja guru SLB, pentingnya regulasi emosi, dan masih terbatasnya penelitian pada guru SLB di wilayah Jawa Tengah, peneliti melakukan penelitian terkait hubungan regulasi emosi dengan *burnout* pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di kota Magelang, Temanggung, Surakarta, dan Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru SLB di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Peneliti mengajukan pertanyaan pada penelitian adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* kerja pada guru SLB”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru SLB.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berkontribusi pada ilmu atau pengetahuan psikologi, khususnya pada pemahaman kesehatan mental terkait regulasi emosi dan *burnout*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empiris terkait regulasi emosi dengan *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB). Penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi, *burnout*, dan variabel lain yang berkaitan dengan kesejahteraan guru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Guru mendapatkan informasi terkait kondisi *burnout* yang dirasakan dan pentingnya regulasi emosi untuk menghadapi tuntutan pekerjaan. Para guru SLB menyadari seberapa penting pengaturan emosi dalam diri, terlebih ketika menghadapi tuntutan kerja yang tinggi. Penelitian ini juga dapat membantu guru SLB bagaimana mempertahankan kesehatan psikologisnya. Diharapkan, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi guru SLB.

b. Bagi Sekolah Luar Biasa

Penelitian ini menjelaskan gambaran yang konkrit bagi sekolah terkait tingkat *burnout* yang dialami oleh para guru, serta bagaimana peran regulasi emosi untuk mengatasi hal tersebut. Selain itu, penelitian ini sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun

kebijakan atau program pendukung, seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, ataupun program peningkatan kesejahteraan psikologis guru. Serta bagaimana guru menghadapi tantangan dalam mengajar siswa berkebutuhan khusus.

c. Bagi Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terkait regulasi emosi dan *burnout* pada guru SLB. Diharapkan, penelitian ini dapat menjadi pemahaman bagi masyarakat terhadap berbagai tantangan psikologis yang dirasakan atau dihadapi guru dalam mendampingi peserta didik atau siswa berkebutuhan khusus.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian terkait regulasi emosi dan *burnout*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengkaji faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi *burnout* pada guru SLB, dengan menggunakan metode, subjek, atau variabel yang berbeda.

