

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Guru harus memiliki kesehatan mental yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah (Dina, 2017). Kesehatan mental seorang pendidik dibutuhkan oleh peserta didik untuk membangun kepribadian anak didik yang baik untuk kedepannya dan menjauhkan sifat yang tercela (Wardani, 2017). Seorang anak berkebutuhan khusus yang memiliki gangguan psikologis hendaknya dididik oleh guru yang memiliki kesehatan mental yang baik. Penting bagi guru SLB untuk tetap menjaga kesehatan mental dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang guru. Hal ini karena guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus memiliki tantangan yang lebih besar dari guru lainnya.

Menurut Istiqomah (2015) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan antara tugas guru SLB dengan guru pada anak normal dimana guru SLB memiliki beban yang harus ditempuh lebih berat. Guru SLB dituntut untuk tidak hanya mengajar, tetapi juga harus sabar untuk mengasuh dan membimbing para peserta didiknya dengan penanganan yang khusus/berbeda. Rosdiana (dalam Firmansyah & Widuri, 2014) mengemukakan bahwa menjadi guru SLB harus menganggap anak didiknya sebagai anak sendiri dan ketika sedang mengajar harus mampu membaca dan mengerti apa yang diinginkan oleh anak didiknya. Menurut Dewi (2018) mengemukakan bahwa menjadi guru SLB harus memberikan materi sekitar 60% tentang keterampilan

secara tidak langsung guru SLB banyak melakukan aktifitas fisik saat mengajar.

Anak penyandang disabilitas memerlukan dukungan dalam jumlah besar dalam rutinitas sehari-hari, pengaturan emosi dan perilaku, serta pembelajaran. Anak-anak ini seringkali membutuhkan bantuan guru dalam rehabilitasi, penggunaan alat bantu, dan pengobatan multidimensi lainnya (Cheng, 2013). Tuntutan pekerjaan yang semakin intensif kemungkinan besar akan meningkatkan kelelahan kerja dan penyakit mental pada guru SLB misalnya stres. Seseorang dapat mengalami stres di mana saja, di antaranya: di rumah dan tempat kerja. Pekerja dapat merasakan stres ketika dihadapkan dengan tekanan, kelelahan, kondisi kerja yang berisik, tingkat kompetitif yang sangat tinggi bahkan melakukan tugas yang bukan kewajibannya. Stres kerja merupakan kondisi dari interaksi manusia dan pekerjaannya pada suatu hal yang berupa ketegangan dan menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik maupun psikis serta mempengaruhi proses berpikir, emosi dan kondisi seorang pekerja (Asih, 2018).

Menurut Lianto (2019) stres kerja yang dikenal dengan istilah *burnout* dikenalkan pertama kali oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973. Freudenberger, Leiter dan Maslach dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *burnout* (stres kerja) ialah suatu kondisi yang dialami individu berupa sindrom psikologis di antaranya; kelelahan fisik, kelelahan mental karena adanya situasi maupun tuntutan yang penuh dengan tekanan secara emosional (dalam

Hasanah, 2020).

Menurut Yeni & Idah (2012) burnout (stres kerja) ialah gejala kelelahan emosional, fisik, perilaku dan sikap, perasaan ketidakpuasan terhadap diri, ketidakpercayaan akan kemampuan diri dan kurangnya hasrat pencapaian pribadi yang timbul akibat stres kerja berkepanjangan. *Burnout* (stres kerja) akan berdampak negatif pada diri individu dan instansi, di antaranya menyebabkan rendahnya atau menurunnya *job performance* karyawan dan kurang menikmati pekerjaan. Semakin banyak stres kerja yang dialami karyawan, maka karyawan akan semakin mungkin mengalami burnout (Hayati, I dan Suci F, 2018). Stres yang berkepanjangan tersebut membuka ancaman bagi para pengajar anak berkebutuhan khusus untuk mengalami *burnout*.

Sejalan dengan hal itu, sementara jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia dari tahun ke tahun terus meningkat (Kemdikbud, 2023). Pada tahun ajaran 2023/2024 jumlah peserta didik SLB mencapai 158.664 jiwa (Rekapitulasi Data Pokok Pendidikan Nasional, 2024). Anak berkebutuhan khusus yang ada di Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang diatur dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 ayat 2 yang menyatakan bahwa warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual dan sosial berhak memperoleh pendidikan khusus (UU Sisdiknas).

Berdasarkan Undang-undang yang menyatakan bahwa ABK memiliki hak mendapatkan pendidikan yang dijelaskan diatas maka pemerintah memberikan fasilitas kepada ABK dengan menyediakan Sekolah Luar Biasa (SLB). Sekolah Luar Biasa merupakan sarana pendidikan yang khusus dibuat untuk mendidik individu yang memiliki kebutuhan khusus atau yang biasa disebut Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). SLB Negeri yang ada di Kota Padang hanya ada 2 sekolah saja. Salah satunya SLB Negeri 02 Padang yang terletak di Kelurahan Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah. Disini terdapat berbagai jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP hingga SMA. SLB Negeri 02 Padang memiliki siswa sebanyak 134 orang dengan guru berjumlah 44 orang, berikut jumlah guru berdasarkan jenis anak berkebutuhan khusus.

Tabel 1.1
Data guru SLB Negeri 2 Padang

Guru	Jumlah
Tunanetra	1 Orang
Tunarungu	5 Orang
Tunagrahita ringan	10 Orang
Tunagrahita sedang	13 Orang
Tunadaksa	3 Orang
Autis	12 Orang
Jumlah	44 Orang

Sumber: Data TU SLB N 02 Padang (Desember 2024)

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, untuk melihat adanya *burnout* dalam bekerja pada guru SLB Negeri 2 Padang. Peneliti melakukan pengambilan data awal dengan menyebarkan kuisioner yang terdiri dari indikator mengenai *burnout* kepada 9 responden. Berdasarkan penyebaran kuisioner tersebut di peroleh pada tabel 1.2

Tabel 1.2
Hasil Survei Awal Mengenai *Burnout*

NO	Pertanyaan	Jawaban		Persentase
		Pilihan	Jumlah	
1.	Saya merasa kelelahan fisik yang amat sangat lelah setelah bekerja	Setuju	6	55,6%
		Tidak setuju	4	44,4%
2.	Sulit bagi saya untuk memahami apa yang diinginkan siswa	Setuju	8	77,8%
		Tidak setuju	2	22,2%
3.	Saya merasa seakan-akan hidup dan karir saya tidak akan pernah berubah	Setuju	7	66,7%
		Tidak setuju	3	33,3%
4.	Pekerjaan sebagai guru SLB membuat saya frustrasi	Setuju	4	44,4%
		Tidak setuju	6	55,6%

Sumber : Hasil Kuisioner Pada Tanggal 14 Oktober 2024

Tabel 1.2 merupakan jenis survei awal yang disebarkan kepada 9 responden. Survei awal tersebut berisi empat aitem terkait *burnout* dengan dua jawaban alternatif yaitu setuju dan tidak setuju. Berdasarkan dari beberapa aitem diantaranya, bahwa 55,6% menyetujui bahwa merasa kelelahan fisik yang amat sangat lelah setelah bekerja dan 44,4% tidak menyetujui. Lalu pada aitem sulit bagi saya untuk memahami apa yang diinginkan siswa mendapatkan skor 77,8% menjawab setuju dan 22,2% menjawab tidak setuju. Pada aitem saya merasa seakan-akan hidup dan karir saya tidak akan pernah berubah mendapatkan skor 66,7% menjawab setuju dan 33,3% menjawab tidak setuju. Selanjutnya, pada aitem pekerjaan sebagai guru SLB membuat saya frustrasi mendapatkan skor 44,4% menjawab setuju dan 55,6% tidak setuju.

Penelitian yang dilakukan oleh Vanes Juwita, dkk (2024) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *work burnout* dengan regulasi emosi pada guru Sekolah Luar Biasa di daerah Jakarta. Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa di dalam sekolah tersebut memiliki tingkat *regulasi emosi* yang tinggi dan tingkat *burnout* yang rendah. Penelitian lainnya dilakukan oleh Dwi dan Nailul (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat rawat inap. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *burnout*.

Selanjutnya penelitian lain oleh Sysditya dan Olievia (2016), dari hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru. Hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki arah negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *burnout*.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan kemudian diperkuat dengan adanya wawancara kepada 4 orang guru yang memiliki permasalahan mengenai *burnout* dalam bekerja. Kemudian peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa orang guru di beberapa SLB di kota padang. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober, wawancara dilakukan kepada Ibu DW yang mengajar Tunagrahita sedang merupakan salah satu guru yang sudah cukup lama bekerja di SLB.

“Saya kesal melihat siswa yang suka berlarian dan tidak mau mendengarkan perkataan dan terkadang saya suka terbawa emosi

dengan memarahi siswa yang berperilaku nakal yang susah diatur, hal-hal tersebut membuat saya stres dan lelah”. (DW, wawancara preliminary)

Keadaan yang dialami oleh ibu DW berbanding lurus dengan pendapat Pines & Maslach (1993) dalam penelitian yang dilakukan oleh Azzahroh, et.al (2021) yang menyatakan bahwa *burnout* (stres kerja) merupakan kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi akibat keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang dipenuhi dengan emosional.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada Ibu MS guru SLB yang mengajar ABK dengan keadaan tunagrahita namun dengan kondisi ringan juga mengalami hal yang sama. Wawancara berikutnya dilakukan pada 15 Oktober 2024 :

“Saya merasa sulit saat memberi pengertian kepada orang tua siswa untuk ikut serta dalam perkembangan anak dan memperhatikan kondisi anak mereka di sekolah. Orang tua tidak mau terlibat dalam membantu proses pembelajaran. Karna di sekolah negeri menerima setiap siswa yang ingin masuk dan gratis. Akibatnya orang tua terkesan melepaskan begitu saja anaknya kepada pihak sekolah”. (MS, wawancara preliminary)

Dari penjelasan ibu M mengatakan bahwa SLB negeri menerima siapa saja siswa yang ingin masuk SLB. Selain itu siswa tidak dibebankan biaya pendidikan sama sekali. Hal ini bisa menjadi pemicu tidak adanya suatu pengorbanan dan usaha untuk mendapatkan sesuatu dari orang tua siswa. Seperti kaedahnya sesuatu yang didapatkan secara gratis cenderung tidak dihargai (Adam: 1776). Imbasnya kepada guru yang mengajar anaknya. Ibu MS juga kesulitan dan kelelahan di sekolah karena tidak adanya perhatian

orang tua kepada perkembangan anaknya sehingga menjadi pemicu kelelahan, kemarahan dan sakit kepala saat mengajar.

Wawancara berikutnya dilakukan pada 15 Oktober 2024 :

"Saya mengalami kelelahan saat mengerjakan tugas yang diberikan, kurang berenergi, sakit kepala, susah tidur, mudah marah dan pernah merasa terasingkan oleh orang-orang dalam lingkungan kerjanya sehingga ada perasaan takut bekerja di hari berikutnya". (YL, wawancara preliminary)

Menurut Ibu YL adanya pembuatan RPP, Dalam pembuatan kisi-kisi, soal ujian dan administrasi itu yang menyebabkan beban tambahan yang melelahkan. Karena di SLB negeri yang mengikuti kurikulum yang ditetapkan oleh pemerintah dimana harus melengkapi administrasi kerja layaknya sekolah biasa lainnya.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara pada ibu PW yang mengajar di SLB salsabila indah. Wawancara berikutnya dilakukan pada 30 November 2024 :

"Saya mengajar disini sudah hampir 5 tahun dan saya disini mengajar untuk anak tunarungu. Saya disini juga mengalami kesusahan dalam mengajar karena kurangnya komunikasi pada anak-anak karena kan anak tunarungu itu sulit untuk pendengarannya. Dan disekolah ini juga kurangnya objek atau alat- alat peraga yang dipergunakan untuk memberitahu kepada mereka jadi saya agak kesulitan dan merasa tertekan untuk mengajar mereka." (PW, wawancara preliminary)

Dari hasil wawancara, ibu PW merasakan kesulitan dan tekanan saat mengajar dikarenakan kurangnya dukungan serta fasilitas yang disediakan pihak sekolah .

Berdasarkan pada wawancara yang peneliti lakukan, maka diperoleh

fakta bahwa subjek menunjukkan adanya burnout dalam bekerja. Hal tersebut diperkuat dari hasil wawancara, subjek mengaku kelelahan dan susah mengontrol emosi. Selain menggunakan wawancara, peneliti juga membagikan survei untuk melihat permasalahan terkait *burnout* pada Guru SLB.

Menurut (Kaff 2024) Tuntutan dokumen digambarkan sebagai mimpi terburuk bagi guru. Beberapa orang mengindikasikan menghabiskan banyak waktu untuk mengurus dokumen dibandingkan dengan merencanakan pembelajaran (Paperwork in Special Education, 2002). Sebuah studi yang dilakukan oleh Morvant, Gersten, Gillman, Keating, dan Blake (1995) menemukan bahwa 68 persen pendidik khusus tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan pekerjaannya.

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan diatas, terdapat beberapa perilaku guru yang mengindikasikan terjadinya *burnout*. Kasus yang ditemui dalam lingkungan kerja dibuktikan dengan masih adanya rasa kelelahan kerja, emosional dan sikap akibat stres dalam pekerjaan yang dialami oleh guru SLB Negeri 02 Lubuk Buaya. Hal ini karena situasi dan tuntutan kerja guru yang mengurus emosi jika tidak dapat ditangani dengan baik akan mengakibatkan *burnout*.

Amanda dan Riana dalam penelitiannya menyatakan profesi yang berkaitan dengan pemberi bantuan seperti layanan sosial lainnya dinilai memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami gejala *burnout* seperti kelelahan

emosional berkepanjangan karena tekanan mental dan beban kerja yang berat di pekerjaan mereka (Purnamasari, Satyadi, & Rostiana, 2020). Berdasarkan penjabaran tersebut maka profesi guru termasuk dalam kategori bidang pendidikan yang terindikasi rentan mengalami *burnout* dimana guru selalu berhubungan langsung dengan individu-individu lain dalam memberikan pelayanan pendidikan maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan pekerjaannya. Seperti dengan siswa, rekan kerja, staf administrasi, petugas sekolah, orang tua siswa dan hubungan dalam bentuk lainnya.

Guru yang mengalami *burnout* dapat dilihat dari tanda-tanda seperti sedih dan depresi, mudah frustrasi, merasa terisolasi, kelelahan fisik dan mental, merasa gagal, dan rasa khawatir yang menyebabkan waspada berlebihan (Jha dkk., 2020). Salah satu faktor yang sangat mendukung seseorang mengalami *burnout* adalah emosi/afektivitas negatif yang ada di dalam dirinya. Hal ini karena emosi negatif akan memperburuk keadaan ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan di sekolah. Ketika individu mengalami emosi negatif maka dampak yang dapat dirasakan adalah negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan (Dwi dan Nailul, 2019). Bagian dari emosi negatif diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.

Emosi-emosi negatif tersebut harus dapat diatasi oleh guru SLB agar dapat bertahan dengan kondisi pekerjaannya. Untuk itu individu memerlukan sistem pengaturan emosi yang baik. Sistem pengaturan emosi dapat mengolah

emosi negatif menjadi emosi positif sehingga perilaku yang muncul tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Sistem pengaturan emosi ini disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu proses yang berpengaruh pada emosi seseorang, proses tersebut juga bisa membantu individu untuk mengekspresikan dan mengungkapkan emosinya, regulasi emosi membantu individu untuk mengendalikan emosi yang mereka miliki (Hasanah & Alivia, 2023).

Jadi regulasi emosi mengacu pada proses yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosinya, serta bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Adanya kondisi *burnout* pada guru SLB, maka diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk membantu penurunan tingkat *burnout*. Ditambah pernyataan dari Maslach, Schaufeli, & Leiter bahwa pekerjaan guru memiliki level tertinggi pada dimensi kelelahan emosional (Dita & Muryantinah, 2014). Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Subagyo (2014) bahwa terdapat hubungan dan pengaruh negatif antara regulasi emosi dengan *burnout*.

Regulasi emosi berperan penting bagi guru SLB terutama saat menghadapi situasi yang tidak terduga. Guru yang mampu mengontrol emosi mereka dapat menciptakan lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan, namun guru dengan kemampuan regulasi emosi yang buruk akan mengarah kepada hal-hal yang tidak diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2023) mengenai regulasi emosi pada guru anak

berkebutuhan khusus yang menunjukkan terdapat 3 subjek yang saat itu tidak mampu meregulasi emosinya sehingga melampiaskannya kepada anak-anak berkebutuhan khusus yang ada di sekolah tersebut seperti menjewer, mencubit, hingga memukul. Hal tersebut diakui oleh para subjek karena mengalami kelelahan secara fisik dan mental atau dikenal sebagai *burnout*.

Guru SLB harus memiliki kemampuan regulasi emosi sehingga merasakan kedamaian dalam jiwanya agar pendidikan yang diberikan kepada siswa juga maksimal. Namun kenyataannya, dari data awal yang telah diambil oleh peneliti bahwa *burnout* (stres kerja) bisa mengakibatkan kurang optimalnya pembelajaran yang dilakukan disekolah, hal ini dikarenakan guru SLB merasakan stres berkepanjangan, kelelahan fisik, mudah marah, merasa terasingkan dan lainnya. Alasan peneliti tertarik melakukan penelitian di SLB Negeri 2 Padang ini ialah karena masih adanya tenaga pengajar yang tidak mampu untuk mengendalikan emosionalnya, cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik ingin mengangkat penelitian dengan judul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Guru SLB Negeri 2 Padang**”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumus masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, apakah ada hubungan regulasi emosi terhadap *bornout* pada guru SLB Negeri 2 Padang?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan diatas, penulis dapat membatasi masalah yaitu :

1. Apakah kategorigrisasi regulasi emosi pada guru SLB Negeri 2 Padang?
2. Apakah kategorigrisasi *burnout* pada guru SLB Negeri 2 Padang?
3. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru SLB Negeri 2 Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang sudah ada penulis dapat merumuskan tujuan masalah yang akan di teliti, yaitu :

1. Untuk mengetahui kategorigrisasi regulasi emosi pada guru SLB Negeri 2 Padang
2. Untuk mengetahui kategorigrisasi *burnout* pada guru SLB Negeri 2 Padang
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru SLB Negeri 2 Padang

E. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini memperkaya literatur mengenai *burnout* sehingga dapat menjadi bahan pembanding untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi guru SLB, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor penyebab *burnout* pada guru SLB sehingga guru dapat mengantisipasi diri dari *burnout*.
- 2) Bagi sekolah, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai tingkat *burnout* dan faktor-faktor penyebab *burnout* pada guru SLB sehingga pihak sekolah lebih memahami guru SLB dan membantu menurunkan *burnout* guru SLB.
- 3) Bagi pemerintah, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai tingkat *burnout* yang dialami oleh guru SLB sehingga pemerintah dapat membuat kebijakan bagi guru SLB.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama.

F. Sistematika Penulisan

BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini membahas pendahuluan, yang berisikan latar belakang. Identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II. LANDASAN TEORI

Landasan teori dengan mengemukakan kerangka teori melalui tinjauan pustaka, yang menjelaskan tentang Pengaruh regulasi emosi terhadap *bornout* pada guru sekolah dasar luar biasa di Padang.

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini membahas tentang metode penelitian yang digunakan dalam melakukan penelitian.

BAB IV. HASIL PENELITIAN

Pembahasan inti dari permasalahan dalam skripsi ini yang berisikan hasil penelitian dari dampak Pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout* pada guru sekolah dasar luar biasa di kota Padang.

BAB V. PENUTUP

Merupakan bab penutup yang mengemukakan kesimpulan yang diambil dari hasil penelitian dan saran-saran.

