

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *WORK BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA

Vanes Juwita¹, Monika²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: vanes.705200157@stu.untar.ac.id

² Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta *

Email: monika@psi.untar.ac.id

ABSTRACT

In carrying out their profession, there are many challenges that special schoolteachers face every day. Special schoolteachers often face complex and challenging situations such as the emotional situations of diverse students and high emotional intensity, so that indirectly special schoolteachers are required to have the ability to manage emotions well to prevent things that can stress teachers. This is called emotional regulation, namely the process of individuals recognizing their emotions, knowing when their emotions appear, and how to show them. Teachers who can control their emotions can create a good and enjoyable learning environment, but teachers with poor emotional regulation skills will lead to undesirable things, one of them is work burnout. Work burnout is an individual response to emotional and interpersonal stressor which keeps happening in workplace. This research aims to find out whether there is a relationship between emotional regulation and work burnout in special schoolteachers. This research uses quantitative research methods and uses gforms to distribute questionnaires to participants. Participants for this research were 233 teachers who worked in Special Schools in the Jakarta area. The measuring instruments used in this research were the Emotion Regulation Questionnaire and the Maslach Burnout Inventory-Educators Survey. The results of the research show that there is a negative and significant relationship between work burnout and emotional regulation in Special School teachers in the Jakarta area.

Keywords: *Emotion Regulation, Work Burnout, Teacher in Special School*

ABSTRAK

Dalam menjalani profesinya, terdapat banyak tantangan yang dihadapi oleh guru SLB setiap harinya. Guru SLB sering berhadapan dengan situasi yang kompleks dan menantang seperti situasi emosional dari siswa yang beragam dan intensitas emosi yang tinggi, sehingga secara tidak langsung guru SLB dituntut untuk memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik agar dapat mencegah hal-hal yang dapat membuat guru stres. Hal ini disebut sebagai regulasi emosi, yaitu proses individu mengenali emosinya, mengetahui kapan emosinya muncul, dan bagaimana cara untuk menunjukkannya. 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, salah satunya *work burnout*. *Work burnout* adalah respons individu terhadap stresor emosional dan interpersonal yang terus-menerus di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *work burnout* pada guru SLB. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan menggunakan *gform* untuk menyebarkan kuesioner kepada partisipan. Partisipan untuk penelitian ini adalah 233 guru-guru yang bekerja di Sekolah Luar Biasa di daerah Jakarta. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* dan *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *work burnout* dengan regulasi emosi pada guru Sekolah Luar Biasa di daerah Jakarta.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Work Burnout, Guru SLB.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Indonesia memiliki banyak jenis sekolah, salah satunya adalah Sekolah Luar Biasa (SLB) yang merupakan lembaga pendidikan formal yang melayani pendidikan bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus seperti gangguan mental dan gangguan fisik (Pramartha, 2015). Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Pendidikan dan Budaya, saat ini terdapat 2.200 SLB yang tersebar di Indonesia dari berbagai tingkat pendidikan. Proses belajar mengajar yang terjadi di SLB tidak jauh berbeda dengan sekolah normal lainnya, yang membedakan hanya tenaga pendidik yang lebih terlibat dalam perkembangan siswanya. Jika pada sekolah normal hanya membutuhkan 1 guru untuk 1 kelas, maka SLB membutuhkan 3 guru untuk 1 kelas. Guru SLB juga dituntut untuk memiliki banyak tanggung jawab dalam menjalani perannya sebagai guru untuk anak berkebutuhan khusus. Menjadi guru SLB adalah tugas yang sulit karena harus tahu tentang anak-anak berkebutuhan khusus dan juga harus kuat secara fisik dan mental, sabar, dan sehat (Haikal et al., 2022). Pemerintah seharusnya memahami bahwa SLB membutuhkan fasilitas yang lebih memadai seperti lingkungan yang mendukung hingga tenaga pendidik yang lebih banyak karena anak dengan kebutuhan khusus membutuhkan lebih banyak perhatian dibanding anak normal pada umumnya.

Dalam menjalani keseharian, terdapat banyak tantangan yang dihadapi oleh guru SLB setiap harinya. Hasil observasi penulis di salah satu SLB di Jakarta Barat menunjukkan situasi di dalam kelas yang terdapat 10 anak SLB dengan rentang usia 3 hingga 7 tahun dan hanya terdapat 3 guru di dalam kelas tersebut, setiap anak wajib mendapatkan materi pembelajaran yang sama dari guru dan diberikan secara individu, dengan tingkat konsentrasi yang sangat rendah dari anak-anak berkebutuhan khusus, maka guru-guru harus memiliki kesabaran dan ketekunan yang lebih dari biasanya. Hal seperti ini terjadi setiap hari di SLB dan berpotensi membuat guru-guru stres. Gangguan fisik dan mental dapat terjadi ketika individu mengalami stres dalam jangka waktu yang lama (Ramli et al., 2022). Stres yang berkepanjangan ini dapat berubah menjadi *burnout*. *Burnout* adalah reaksi terhadap stres emosional dan interpersonal pekerjaan yang berlangsung lama (Maslach et al., 2001).

Terdapat tiga dimensi pada *burnout*, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi pribadi (Maslach et al., 2001). Jika seseorang mengalami kelelahan emosional, mereka merasa tidak memiliki energi untuk bekerja, menyebabkan mereka tidak mau melakukan pekerjaan baru atau berinteraksi dengan orang lain (Maslach et al., 2001). Depersonalisasi adalah kecenderungan seseorang untuk menghindari beban emosional yang berlebihan, seperti menjadi acuh tak acuh terhadap orang lain, di tempat kerja atau di tempat lain (Maslach et al., 2001). Penurunan pencapaian prestasi ditandai dengan persepsi pesimis terhadap kemampuan bekerja dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan, atau kehidupan. Penurunan pencapaian ini dikarenakan adanya perasaan bersalah telah memperlakukan klien secara *negative* (Lee & Ashforth, 1996).

Guru SLB sering berhadapan dengan situasi yang kompleks dan menantang seperti situasi emosional dari siswa yang beragam dan intensitas emosi yang tinggi, sehingga secara tidak langsung guru SLB dituntut untuk memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik agar dapat mencegah hal-hal yang dapat membuat guru stres. Hal ini mengenai cara individu menghadapi situasi yang kompleks lalu mampu mengendalikan emosi negatif yang ada dan mengubahnya ke hal-hal yang positif (Wulan & Sari, 2015). Kemampuan mengelola emosi ini dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang mengendalikan emosi mereka, mengidentifikasi saat mereka muncul, dan mengekspresikannya (Gross, 1998).

Menurut Gross dan John (2003) terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat digunakan oleh individu saat sedang dalam situasi yang kompleks, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah jenis perubahan kognitif yang melibatkan orang untuk mengubah cara mereka berpikir tentang situasi mereka sehingga mereka dapat menimbulkan emosi dan mengubah pengaruh emosi mereka. Dengan menggunakan strategi ini, individu akan mengalami penurunan jumlah emosi negatif dan peningkatan jumlah emosi positif sehingga individu mampu mengontrol emosinya dan memiliki kedekatan emosional dengan orang di sekitarnya (Gross, 2015). Ketika seseorang merasa emosional, mereka tidak akan mengekspresikan emosi mereka dengan perilaku yang melibatkan mereka disebut sebagai *Expressive suppression*. Strategi ini mengarahkan individu pada peningkatan emosi negative dan penurunan emosi positif, karena ketika individu yang menggunakan Strategi ini cenderung tidak menyukai hubungan sosial, menghindari hubungan yang akrab, kurang baik dengan orang lain, dan tidak dekat secara emosional dengan orang lain (Gross, 2015).

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*.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Sari (2015) mengenai regulasi emosi dan *burnout* pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah yang menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang disusun oleh Maslach dan menghasilkan bahwa *burnout* berpengaruh terhadap regulasi emosi, tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi akan diikuti dengan tingkat kelelahan guru. Selain itu juga terdapat penelitian mengenai regulasi diri dan *burnout* pada guru SMP yang dilakukan oleh Ekawanti dan Mulyana (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru SMP, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *burnout* yang terjadi. Prastuti dan Febrinan (2020) juga melakukan penelitian tentang peran regulasi emosi terhadap stress kerja pada guru SD dan mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap stress kerja, sebesar 29,2% regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stress kerja para guru SD. Dengan adanya fenomena yang terjadi pada guru SLB di atas, menunjukkan bahwa penting bagi guru SLB untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik jika ingin memberikan pelayanan pendidikan yang terbaik bagi anak-anak berkebutuhan khusus di Indonesia. Pembaharuan penelitian terdapat pada subjeknya yaitu guru SLB karena banyak penelitian tentang regulasi emosi dan *burnout* hanya mengenai guru di sekolah normal. Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* Pada Guru Sekolah Luar Biasa “.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *work burnout* guru SLB?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan menjadi angka-angka sehingga dapat digunakan teknik statistik untuk menganalisis hasilnya. Data yang berbentuk angka atau diangkakan disebut data kuantitatif. Metode korelasi digunakan untuk mengidentifikasi jalur dan hubungan antara variabel dalam penelitian ini. Untuk pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk angket dan *gform*. Partisipan untuk penelitian ini adalah 233 guru-guru yang bekerja di Sekolah Luar Biasa di daerah Jakarta. Berikut adalah karakteristik partisipan pada penelitian ini, yaitu (a) merupakan guru di sekolah luar biasa (SLB), (b) sekolah luar biasa berdomisili di Jakarta, (c) berusia 20 – 65 tahun, (d) memiliki latar belakang pendidikan minimal S1, dan (e) minimal sudah bekerja selama 1 tahun.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* dan *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey*. *Emotion Regulation Questionnaire* digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada individu yang diciptakan oleh Gross dan Oliver pada tahun 2003. Gross yang membagi menjadi dua strategi dalam meregulasi emosi, yaitu strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Alat ukur ini memiliki 10 butir pernyataan *favorabel* dengan dengan 7 alternatif respon jawaban yaitu sangat setuju, setuju, cukup setuju, netral, cukup tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pada penelitian ini, butir-butir pada alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* telah ditranslasi ke bahasa Indonesia dan ditelaah oleh tiga orang nilai *subject matter expert* dan memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,796 yang berarti alat ukur ini reliabel dengan partisipan pada penelitian ini.

Maslach Burnout Inventory-Educators Survey yang dibuat oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1981 digunakan untuk mengetahui tingkat *burnout* pada individu yang berprofesi sebagai guru dengan mengukur 3 dimensi yaitu *emotional exhausted*, *depersonalisation*, dan *personal accomplishment*. Alat ukur ini memiliki 22 butir pernyataan dengan 14 butir *favorable* dan 8 butir *unfavorable* dengan 7 alternatif respon jawaban yaitu yaitu tidak pernah, setahun sekali, sebulan sekali, beberapa kali dalam sebulan, seminggu sekali, beberapa kali dalam seminggu, dan setiap hari. Alat ukur ini telah ditranslasi ke bahasa Indonesia pada penelitian mengenai *teacher burnout* yang dilakukan oleh Nadyastuti et al (2021). Alat ukur ini memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,902 yang berarti alat ukur ini reliabel dengan partisipan pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran partisipan penelitian

Berdasarkan kategori jenis kelamin, dari total 233 partisipan, ada 156 (66,95%) partisipan perempuan dan 77 (33,05%) partisipan laki-laki. Berdasarkan kategori usia, paling banyak berada pada usia 20-30 tahun dengan jumlah 94 (40,34%) partisipan, lalu usia 31-40 tahun dengan jumlah 66 (28,33%) partisipan, usia 41-50 tahun dengan jumlah 39 (16,74%) partisipan, usia 51-65 tahun dengan jumlah 34 (14,59%) partisipan. Berdasarkan kategori sekolah tempat bekerja, pada sekolah A dan F ada 40 (17,17%) partisipan, sekolah B ada 43 (18,45%), sekolah C ada 45 (19,31%), sekolah D ada 3 (1,28%) partisipan, sekolah E ada 32 (13,74%), dan sekolah G ada 30 (12,88%) partisipan.

Gambaran *work burnout*

Variabel *work burnout* menggunakan skala 0 sampai 6 dan memiliki nilai *mean* sebesar 3,5. Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang dilakukan oleh peneliti, nilai *mean* variabel *work burnout* partisipan berada di bawah nilai tengah, yaitu sebesar 1,27 yang berarti tingkat *work burnout* pada partisipan penelitian ini tergolong rendah. Pada dimensi *emotional exhausted* partisipan memiliki nilai *mean* sebesar 1,71 yang berarti ketika mereka bekerja di tempat kerja, guru-guru di sekolah yang luar biasa dalam penelitian ini memiliki semangat yang cukup untuk bekerja dan berinteraksi dengan karyawan. Pada dimensi *depersonalisation*, partisipan memiliki nilai *mean* sebesar 0,76 yang berarti guru-guru di sekolah luar biasa pada penelitian ini berupaya aktif dalam lingkungan pekerjaan dan memiliki keseimbangan emosional yang baik ketika bekerja. Pada dimensi *personal accomplishment*, partisipan memiliki nilai *mean* sebesar 1,35 yang berarti guru-guru di sekolah yang luar biasa dalam penelitian ini memiliki rasa percaya diri dan optimis dengan kemampuan mereka untuk bekerja, serta perasaan menghargai diri mereka sendiri.

Tabel 1. Gambaran Statistik Deskriptif Variabel *Work Burnout*

Dimensi	N	M	SD	Keterangan
<i>emotional exhausted</i>	233	1,71	1,27	Rendah (M<3,5)
<i>depersonalisation</i>	233	0,76	1,06	Rendah (M<3,5)
<i>personal accomplishment</i>	233	1,35	1,1	Rendah (M<3,5)

Gambaran regulasi emosi

Variabel regulasi emosi menggunakan skala 1 sampai 7 dan memiliki nilai *mean* sebesar 4. Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang dilakukan oleh peneliti, nilai *mean* variabel regulasi emosi partisipan berada di atas nilai tengah, yaitu sebesar 5,14 yang berarti tingkat regulasi emosi pada partisipan penelitian ini tergolong tinggi. Pada dimensi *cognitive reappraisal*, partisipan memiliki nilai *mean* sebesar 5,7 yang berarti guru-guru di sekolah luar biasa pada penelitian ini mampu mengontrol emosi dengan mengubah cara berpikir mengenai kondisi yang sedang dialami sehingga dapat berpotensi memunculkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Pada dimensi *expressive suppression*, partisipan memiliki nilai *mean* sebesar 4,59 yang berarti pada penelitian ini, guru-guru sekolah yang luar biasa mampu mengontrol ekspresi emosi dan perasaan mereka dengan mengurangi perilaku ekspresif emosi mereka.

Tabel 2. Gambaran Statistik Deskriptif Variabel Regulasi Emosi

Dimensi	N	M	SD	Keterangan
<i>Cognitive reappraisal</i>	233	5,7	0,86	Tinggi (M>4)
<i>Expressive suppression</i>	233	4,59	1,09	Tinggi (M>4)

Analisis data utama

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data penelitian ini terdistribusi secara normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria dalam uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menentukan hasil salah satunya dapat melihat nilai signifikan atas *Monte Carlo (2-tailed)*. Apabila nilai *Monte Carlo (2-tailed)* yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal ($sig > 0,05$) dan sebaliknya jika nilai *Monte*

Carlo Sig (2-tailed) yang dihasilkan kurang dari 0,05 dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal ($sig < 0,05$). Dari hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,071 yang berarti bahwa data yang dikumpulkan pada penelitian ini terdistribusi dengan normal.

Uji Korelasi

Pada penelitian ini, peneliti melakukan Uji Korelasi *Pearson* menggunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan statistik antara dua variabel yang digunakan. Hasil uji korelasi antar variabel *work burnout* dan regulasi emosi menunjukkan bahwa $r = -0,402$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan demikian tolak H_0 , artinya ada hubungan negatif dan signifikan antara *work burnout* dengan regulasi emosi pada guru Sekolah Luar Biasa di daerah Jakarta (terima H_1). Hubungan negatif memiliki arti jika regulasi emosi guru-guru SLB memiliki nilai yang tinggi, maka *work burnout* yang dialami guru-guru SLB menjadi turun atau rendah. Sebaliknya jika regulasi emosi guru-guru SLB memiliki nilai yang rendah, maka *work burnout* yang dialami guru-guru SLB menjadi naik atau tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Sari (2015) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap *burnout* di kalangan guru sekolah. Subagyo (2014) juga melakukan penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dan *burnout* dan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara keduanya. Pada penelitian ini regulasi emosi yang dimiliki guru-guru SLB berada pada tingkat tinggi, maka *work burnout* yang dialami oleh guru-guru SLB berada pada tingkat yang rendah.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *work burnout* dengan regulasi emosi pada guru-guru sekolah luar biasa di Jakarta. Jika guru-guru memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka akan minim *work burnout* yang terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani et al (2021) yang mengatakan bahwa regulasi emosi dapat membantu guru-guru mengurangi dampak kondisi kerja terhadap *burnout*. Dapat dilihat bahwa sebagian besar guru-guru sekolah luar biasa yang menjadi partisipan pada penelitian ini tergolong memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, hal ini berarti guru-guru tersebut mampu mengelola emosi yang dimiliki hingga cara mengekspresikan emosi tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Variabel *Work Burnout* dan Regulasi Emosi

Variabel	r	p	Keterangan
<i>Work Burnout</i>	-0,402	0,000	Negatif dan Signifikan
Regulasi Emosi			

Analisis data tambahan

Uji beda *work burnout* ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan uji perbedaan variabel *work burnout* berdasarkan jenis kelamin menggunakan *independent sample t-test*. Setelah dilakukan uji beda, diperoleh hasil $F = 2,026$, $p = 0,156 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan tingkat *work burnout* antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel *work burnout* berdasarkan jenis kelamin. Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan usia, berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan uji perbedaan menggunakan *one way ANOVA* diperoleh hasil $p = 0,00 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan secara signifikan pada *work burnout* antara usia 20 hingga 65. Berdasarkan hasil analisis data, partisipan berusia 20 - 30 tahun memiliki tingkat *work burnout* yang paling tinggi karena memiliki nilai *mean* sebesar

36,4255 dan partisipan berusia 51 - 65 tahun memiliki tingkat *work burnout* yang paling rendah karena memiliki nilai mean sebesar 15,8824.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chou et al (2014) yang mengatakan bahwa tingkat *burnout* individu cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Pada penelitian ini guru-guru yang berusia lebih tua dinilai sudah lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan pekerjaan sehingga tingkat *burnout* mulai menurun seiring bertambahnya usia, dibandingkan dengan guru-guru yang berusia lebih muda dan baru beberapa tahun menjadi guru di sekolah luar biasa harus belajar beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan pekerjaan serta harus menghadapi berbagai konflik yang baru ditemui setelah menjadi guru di sekolah luar biasa.

Uji beda regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan uji perbedaan variabel regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin menggunakan *independent sample t-test*. Setelah dilakukan uji beda, diperoleh hasil $F = 1,460$, $p = 0,228 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan tingkat regulasi emosi antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan usia, berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan uji perbedaan menggunakan *one way ANOVA* diperoleh hasil $p = 0,01 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan secara signifikan pada regulasi emosi antara usia 20 hingga 65. Berdasarkan hasil analisis data, partisipan berusia 51 – 65 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang paling tinggi karena memiliki nilai *mean* sebesar 56,2941 dan partisipan berusia 20 – 30 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang paling rendah karena memiliki nilai mean sebesar 51,5. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanchis-Sanchis et al (2020) yang mengatakan bahwa regulasi emosi berubah seiring bertambahnya usia individu, semakin dewasa individu akan mengembangkan pengaturan emosi yang lebih efektif dan menggunakan strategi yang lebih adaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Menurut analisis data, hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru-guru di sekolah luar biasa di Jakarta memiliki hubungan antara *work burnout* dan regulasi emosi. Jika guru-guru memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, maka akan minim *work burnout* yang terjadi. Dapat dilihat bahwa sebagian besar guru-guru sekolah luar biasa yang menjadi partisipan pada penelitian ini tergolong memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dengan sangat baik, hal ini berarti guru-guru tersebut mampu mengelola emosi yang dimiliki hingga cara mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi sangat diperlukan bagi setiap individu, terlebih para guru-guru SLB yang setiap hari mengalami situasi emosional. Seperti guru-guru pada penelitian ini membutuhkan regulasi emosi yang baik agar dapat menjalani proses belajar mengajar yang kondusif dengan anak-anak berkebutuhan khusus dan mencegah terjadinya stres berkepanjangan karena situasi emosional yang dihadapi setiap harinya.

Lingkungan sekolah tempat bekerja juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab guru-guru pada penelitian ini memiliki regulasi emosi yang baik, seperti tuntutan kerja yang realistis, dukungan sosial dan psikologis dari rekan kerja dan atasan, dan fasilitas sekolah yang memadai. Sementara itu, regulasi emosi yang rendah akan menyebabkan guru-guru tidak siap secara emosional dalam menghadapi anak-anak berkebutuhan khusus dan situasi emosional yang terjadi setiap harinya. Jika individu tidak memiliki kontrol emosi yang baik, akan mengalami stres yang berlebihan, yang pada gilirannya akan menyebabkan individu lelah di tempat kerja.

Berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan adanya perbedaan kemampuan regulasi emosi pada usia 20 hingga 65 tahun, dimana usia 50 hingga 65 tahun memiliki kemampuan regulasi emosi yang paling baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia dan pengalaman emosional yang dialami individu, maka individu akan terus belajar meningkatkan kemampuan meregulasi emosinya terhadap situasi-situasi emosional yang terjadi. Selain itu, perbedaan tingkat *burnout* juga ditemukan pada usia 20 hingga 65 tahun, dimana usia 50 hingga 65 tahun memiliki tingkat *burnout* paling rendah. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang sudah bertahun-tahun bekerja akan lebih paham dan lebih mampu dalam beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan dibandingkan individu yang masih muda dan baru bekerja 1 hingga 2 tahun yang masih kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan dan menyebabkan individu mengalami stres hingga *burnout*.

Saran

Studi tentang regulasi emosi dan *burnout* di Sekolah Luar Biasa (SLB) diharapkan dapat membantu memahami bagaimana dinamika ini mempengaruhi guru yang bekerja dengan siswa dengan kebutuhan khusus. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat melakukan penelitian jangka panjang untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi guru SLB berubah seiring waktu dan bagaimana perubahan ini terkait dengan tingkat *burnout*. Selain itu, peneliti mengharapkan penelitian selanjutnya akan melakukan wawancara mendalam dengan guru SLB untuk mengetahui bagaimana mereka mengelola emosi saat bekerja dengan siswa berkebutuhan khusus. Saran untuk guru-guru SLB adalah agar lebih banyak menyediakan waktu untuk diri sendiri dan melakukan hal-hal yang disukai seperti olahraga, jalan-jalan, dan meditasi untuk mengontrol emosi.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yaitu Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah mendukung penelitian ini, pihak sekolah A, B, C, D, E, F, dan G yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data pada guru-guru, serta keluarga dan teman-teman yang selalu mendukung peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Chou, L. P., Li, C. Y., & Hu, S. C. (2014). Job stress and burnout in hospital employees: comparisons of different medical professions in a regional hospital in Taiwan. *BMJ open*, 4(2), e004185.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi diri dengan burnout pada guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v6n2.p113-118>
- Febrinan, J., & Prastuti, E. (2020). Peran regulasi emosi terhadap stres kerja guru sekolah dasar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 86–100. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i2.10183>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes:

- Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haikal, R. M., Darmiany, & Husniati. (2022). Problematika guru dalam mengajar peserta didik berkebutuhan khusus di SLB Azahra. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2b), 643–648.
- Lee, R. L., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123–133. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Mulyani, S., Salameh, A. A., Komariah, A., Timoshin, A., Hashim, N. A. A. N., Fauziah, R. S. P., Mulyaningsih, M., Ahmad, I., & Ul din, S. M. (2021). Emotional regulation as a remedy for teacher burnout in special schools: Evaluating school climate, teacher's work-life balance and children behavior. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655850>
- Nadyastuti, S. C., Mularsih (Almh), H., & Tiatri, S. (2021). Peran perceived stress dan self-efficacy terhadap teacher burnout guru Tk pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 475. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.12097.2021>
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus (Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.199>
- Pramartha, I. N. B. (2015). 90086-ID-sejarah-dan-sistem-pendidikan-sekolah-lu. *Jurnal HISTORIA*, 3(2), 67–74.
- Ramli, M. A., Jufri, M., & Djalal, N. M. (2022). Perbedaan strategi coping terhadap burnout guru honorer sekolah luar biasa di Kota Makassar. *Jurnall Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 1(4), 359–368. <http://www.ulilalbabinstitute.com/index.php/PESHUM/article/view/469>.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Subagyo, A. S. (2014). Burnout Ditinjau dari Budaya Organisasi dan Regulasi Emosi Pada Polisi di Polres Karanganyar. *Skripsi*, 15–25.
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi emosi dan burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74–82. <https://doi.org/10.21009/jppp.042.05>