

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa *burnout* yang dialami oleh guru di SLB Kemala Bhayangkari 2 Gresik merupakan suatu masalah yang perlu diperhatikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* pada guru SLB tercermin dari tiga dimensi utama yaitu Kelelahan Emosional, Sinisme, dan Penurunan Prestasi Pribadi. Ketiga dimensi yang saling terkait membentuk pengalaman *burnout* pada guru, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pengajaran dan kesejahteraan pribadi guru. Ketiga subjek menunjukkan kelelahan emosional yang kronis akibat beban kerja berlebihan, tuntutan emosional tinggi dalam mengajar anak berkebutuhan khusus, serta akumulasi tugas tambahan administratif yang menyita waktu dan energi. Kelelahan ini tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga bermanifestasi dalam gejala fisik seperti gangguan tidur, pola makan tidak teratur, sakit kepala, gangguan penglihatan, dan kelelahan tubuh yang berulang. Beban kerja yang tinggi tanpa waktu pemulihan yang memadai menyebabkan subjek terus berada dalam siklus tekanan yang menguras sumber daya emosional dan fisik mereka secara berkelanjutan.

Proses terjadinya *burnout* pada guru SLB Kemala Bhayangkari 2 Gresik berlangsung secara bertahap, kumulatif, dan kronis. Prosesnya diawali dengan munculnya kelelahan emosional akibat paparan berulang terhadap tuntutan kerja yang tinggi, baik dari karakteristik siswa berkebutuhan khusus, beban administratif, maupun konflik peran ganda. Ketika kelelahan emosional tidak mendapatkan penanganan atau pemulihan yang memadai, guru tetap berada dalam siklus tekanan yang sama dimana tuntutan pekerjaan terus datang sementara kapasitas energi semakin menurun. Kondisi ini menyebabkan kelelahan bersifat kronis dan menyebar ke aspek afektif serta relasi interpersonal. Seiring meningkatnya kelelahan emosional, guru mulai mengembangkan sikap depersonalisasi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk mengurangi paparan tekanan lebih lanjut, yang terwujud dalam bentuk penarikan diri dari interaksi sosial, menurunnya empati, serta munculnya sikap sinis dan mudah marah terhadap siswa maupun orang-orang di sekitarnya. Dalam jangka panjang, akumulasi kelelahan emosional dan depersonalisasi memicu penurunan prestasi diri, yang tercermin dari menurunnya kualitas kerja,

hilangnya motivasi dan kepuasan profesional, serta berkurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan mengajar. Tanpa intervensi yang tepat, siklus ini akan terus berulang dan memperparah kondisi burnout, yang tidak hanya berdampak pada kinerja profesional tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan kualitas kehidupan guru secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif bahwa *burnout* pada guru SLB Kemala Bhayangkari 2 Gresik merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui siklus tekanan kerja yang berulang, dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, tuntutan profesi, dan kondisi organisasi, sehingga *burnout* tidak hanya berdampak pada kinerja profesional, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan kualitas kehidupan guru secara keseluruhan. Ketiga subjek berada dalam kondisi *burnout* yang signifikan dengan tingkat keparahan yang bervariasi, dimana subjek VR menunjukkan *burnout* yang lebih parah dengan keinginan kuat untuk meninggalkan profesi, subjek RD mengalami *burnout* yang terfokus pada konflik peran ganda dan penurunan prestasi diri, sementara subjek LM mengalami *burnout* yang didominasi oleh beban tugas administratif dengan tanggung jawab besar terhadap kesejahteraan orang lain. Kondisi *burnout* yang dialami ketiga subjek menunjukkan urgensi untuk dilakukan intervensi yang komprehensif dan terstruktur.

Tanpa penanganan komprehensif yang melibatkan intervensi individual, perubahan struktural organisasi, dan dukungan sistemik dari berbagai pihak, *burnout* yang dialami ketiga subjek berpotensi memburuk dan menimbulkan konsekuensi jangka panjang tidak hanya pada karir profesional mereka sebagai pendidik, tetapi juga pada kesehatan mental, kesejahteraan keluarga, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penanganan *burnout* pada guru ABK memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada individu, tetapi juga pada perubahan sistem, budaya organisasi, dan kebijakan pendidikan yang lebih humanis dan berkelanjutan. *Burnout* ini menyebabkan penurunan kualitas hidup guru, serta memperburuk hubungan sosial mereka di lingkungan kerja dan di rumah. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan guru, dengan memberikan dukungan yang cukup, pelatihan pengelolaan stres, dan penghargaan yang lebih tinggi terhadap kontribusi mereka. Selain itu, perlu adanya pembagian tugas yang lebih adil dan pengelolaan beban kerja yang lebih baik agar *burnout* dapat dihindari dan kualitas pengajaran dapat ditingkatkan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

### 1. Saran untuk Subjek Penelitian

- a. Subjek VR, disarankan untuk meningkatkan Pemahaman Diri (*Self-understanding*) dengan terapi atau konseling karir tujuannya untuk membantu mengidentifikasi konflik nilai dan menetapkan tujuan karir yang sesuai untuk subjek. Jika subjek memilih tetap di SLB disarankan untuk melakukan Perubahan Pola Kerja (*Change in Work Patterns*) dimana subjek harus mencoba untuk perubahan peran dan pindah ke spesialisasi tunanetra sesuai minat subjek untuk mengembalikan motivasi kerja subjek.
- b. Saran untuk subjek RD, diharapkan untuk lebih fokus pada Keterampilan Mengatasi Masalah (*Coping Skill*) seperti management waktu untuk menghindari kelelahan yang berkepanjangan. Subjek juga diharapkan untuk meningkatkan Pemahaman Diri (*Self-understanding*) agar dapat menghindari sikap yang selalu memilih mengalah, dan diharapkan subjek dapat merubah pola kerja dimana subjek bisa lebih mengoptimalkan waktu untuk istirahat demi memulihkan energi yang terkuras. Subjek RD juga disarankan untuk melakukan Strategi Relaksasi (*Relaxation strategies*), Pendekatan utama untuk mengurangi stres adalah dengan melakukan relaksasi yang meliputi meditasi, biofeedback, tidur siang dan tidur malam yang lebih lama, mandi air hangat dan pijat.
- c. Subjek LM, disarankan untuk mempertahankan skala prioritasnya dan menghentikan kebiasaan lembur hingga dini hari dengan melakukan Perubahan Pola Kerja (*Change in Work Patterns*) Karena terdapat beban kerja berlebihan dan kelelahan disarankan untuk bekerja lebih sedikit. Ini bisa dilakukan dengan menambah waktu istirahat dalam rutinitas kerja, menghindari lembur, dan mengambil waktu libur atau cuti. Serta disarankan untuk meningkatkan kesehatan serta kebugarannya. Subjek juga diharapkan mempertahankan pemanfaatan sistem dukungan sosial (*Social Support*) keluarga untuk membantu mengelola stres.
- d. Subjek yang sudah berada pada tingkat *burnout* yang tinggi disarankan untuk mencari bantuan dari konselor atau psikolog yang berkompeten untuk

mendapatkan dukungan lebih lanjut. Terapi atau konseling dapat membantu guru mengatasi tekanan yang mereka hadapi, serta memberikan ruang bagi subjek untuk mengelola perasaan yang muncul.

2. Saran untuk Instansi (SLB Kemala Bhayangkari 2 Gresik)

- a. Menambah staff atau tenaga administrasi untuk menjalankan tugas administrasi secara semestinya sehingga guru dapat lebih fokus dalam pembelajaran dikelas tanpa terganggu oleh beban tugas tambahan administrasi.
- b. Instansi juga diharapkan dapat lebih memperhatikan kesejahteraan guru dengan mengidentifikasi stres yang dialami guru lebih awal, menggunakan model kecocokan Pekerjaan-Orang (*Person-Job Fit Model*), pada model tersebut menyatakan bahwa *burnout* adalah hasil dari ketidaksesuaian yang berkelanjutan antara individu dengan enam area utama dalam kehidupan kerja *Six Areas of Work Life*, sehingga nantinya bisa melihat pada sisi mana guru mengalami *missmatch* sehingga intervensi bisa segera dilakukan untuk menjaga kesejahteraan guru yang akhirnya hal ini akan berdampak positif terhadap proses pembelajaran dan prestasi belajar siswa.
- c. Instansi juga diharapkan dapat menyesuaikan nilai-nilai yaitu evaluasi acara dan kegiatan yayasan atau kegiatan dari luar yang mengganggu KBM. Diharapkan untuk sedikit mengurangi kegiatan dari luar untuk mengurangi konflik internal guru sehingga guru dapat fokus pada KBM siswa.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan perluasan subjek penelitian, dimana peneliti selanjutnya bisa melibatkan banyak guru dari berbagai SLB untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai *burnout* pada guru SLB di wilayah yang lebih luas baik di Gresik maupun diluar Gresik.
- b. Disarankan juga untuk peneliti selanjutnya meneliti gambaran *burnout* pada guru SLB yang mengajar siswa dengan keterbatasan intelektual atau keterbatasan lainnya sehingga dapat memungkinkan perbandingan dengan kondisi *burnout* pada guru yang mengajar siswa dengan kebutuhan khusus lainnya.

- c. Peneliti selanjutnya mungkin bisa menggunakan penelitian dengan metode yang berbeda seperti kuantitatif, peneliti dapat menambahkan variabel-variabel seperti tingkat dukungan sosial, stres kerja, kepuasan kerja, peran ganda dan beban kerja untuk memahami pengaruh masing-masing faktor terhadap tingkat *burnout* yang dialami oleh guru SLB.

