



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) DI YOGYAKARTA

Adisty Nurwahyuni¹, Rahma Widyana^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

Dec 2023

Approved:

May 2024

Published:

June 2024

Keywords :

age; burnout; duration of teaching; gender; self-efficacy; special school teachers.

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and burnout in special school (Sekolah Luar Biasa or SLB) teachers in Yogyakarta. Sampling method was collected by non probability sampling technique which is purposive sampling. The research sample were 108 SLB teachers in Yogyakarta with an age range of 25-50 years who are still actively teaching. The research data was collected with correlational quantitative approach with psychology scale which is the General Self Efficacy (GSE) Scale and the Burnout Scale. Based on data analysis results, a correlation coefficient (r_{xy}) = -0.418 ($p < 0.050$) was generated, indicating that the proposed hypothesis was accepted; there was a negative correlation between self-efficacy and burnout in special school (SLB) teachers in Yogyakarta. Additional analysis using chi square on burnout in terms of age and duration of teaching. The study results showed that there was a significant correlation on burnout in terms of age. Subjects aged 38-50 years had lower burnout than subjects aged 25-37 years. There was no significant correlation on burnout in terms of duration of teaching. Then, no difference in burnout levels in terms of gender.

Alamat Korespondensi:

Jl. Wates Km.10 Bantul Yogyakarta

E-mail:

190810018@student.mercubuana-yogya.ac.id

rahma@mercubuana-yogya.ac.id (correspondence)

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima :**

Desember 2023

Disetujui:

Mei 2024

Dipublikasikan:

Juni 2024

Kata Kunci:

usia; burnout; lama mengajar; jenis kelamin; efikasi diri; guru sekolah luar biasa.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Pengambilan sampel data menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 108 guru SLB di Yogyakarta dengan rentang usia 25-50 tahun yang masih aktif mengajar. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan skala psikologi yaitu Skala *General Self Efficacy* (GSE) dan Skala *Burnout*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,418 ($p < 0,050$) menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru SLB. Analisis tambahan menggunakan *chi square* pada *burnout* ditinjau dari usia dan lama mengajar dan uji beda ditinjau dari jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan pada *burnout* ditinjau dari usia. Subjek usia 38-50 tahun memiliki *burnout* yang lebih rendah dibandingkan dengan usia 25-37 tahun. Tidak ada hubungan yang signifikan pada *burnout* ditinjau dari lama mengajar. Kemudian, tidak ada perbedaan tingkat *burnout* ditinjau dari jenis kelamin.

PENDAHULUAN

Agar setiap individu mendapatkan pendidikan maka dibutuhkan tenaga pendidik yang biasa disebut dengan guru, sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 yang menyatakan bahwa guru merupakan pendidik profesional yang tugas pokoknya mendidik, mengajar, melatih, membimbing dan mengevaluasi anak didik (UU No. 14, 2005). Untuk dapat memenuhi tugas serta tanggung jawab, guru diharuskan untuk mempunyai keterampilan dan kualifikasi tertentu sebagai bagian dari profesionalisme seorang guru (Anwar, 2018). Menjadi guru SLB harus memiliki kemampuan untuk mempertahankan emosi positif dalam mendidik anak berkebutuhan khusus sehingga mampu bertahan ketika berhadapan dengan masalah. Dalam penelitian Khoiriyah dan Khaerani (2015) emosi positif pada guru SLB menghasilkan motivasi yang dapat digunakan dalam memberikan pelayanan dan pengajaran bagi anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, profesi guru harus memenuhi beberapa persyaratan untuk mendukung pekerjaan yang mempunyai tuntutan kerja tinggi (Palupi & Pandjaitan, 2022).

Guru SLB berbeda dengan guru sekolah umum dalam menghadapi siswa karena guru sekolah luar biasa dituntut untuk ikhlas, sabar, dan tekun (Rosdiana, 2013). Tuntutan itu terjadi karena di SLB terdapat anak dengan karakteristik khusus yaitu fisik, intelegensi, perilaku, emosi, dan sosial sehingga dibutuhkan layanan pendidikan khusus yang berbeda dengan anak di sekolah umum dan guru SLB harus lebih memiliki metode ataupun strategi yang tepat untuk digunakan dalam mengajar anak didiknya, sehingga guru SLB memiliki tantangan tersendiri dibandingkan dengan guru di sekolah umum (Putri & Sudarto, 2019). Oleh sebab itu, tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada guru SLB dapat menjadi beban kerja bagi guru dan seringkali membuat guru merasa tidak nyaman dan tertekan, hal ini membuat guru sekolah luar biasa sangat rentan mengalami kelelahan emosi dan fisik yang biasa disebut dengan *burnout* (Rachmani, 2021).

Menurut Costa dkk. (2016) *burnout* merupakan kejenuhan kerja yang diakibatkan adanya tekanan yang didapatkan individu pada pekerjaannya secara berlebihan dan stres jangka panjang. Selain itu, menurut Maslach dan Leiter (2016) *burnout* merupakan sindrom psikologis yang melibatkan suatu reaksi jangka panjang terhadap stresor interpersonal yang kronis pada pekerjaan. Menurut Maslach dan Leiter (2016) *burnout* memiliki 3 aspek, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan diri.

Berdasarkan data survei yang dilakukan Stapleton (2019) menemukan bahwa pada 122 guru di Australia terdapat 18% guru mengalami gejala depresi sedang hingga berat, 62% mengalami gangguan kecemasan sedang hingga berat, sementara hampir 20% (19,75%) mengalami gangguan kecemasan berat. Kecemasan merupakan salah satu akibat terjadinya *burnout* pada guru. Responden mengatakan bahwa lingkungan kerja, beban kerja, dan keuangan menjadi sumber stres yang signifikan, seringkali guru merasakan kelelahan secara emosional hingga merasa cemas, stres bahkan depresi terhadap kinerjanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bintang dan Rositawati (2022) kepada 266 guru di kota Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 84 subjek (31,5%) mengalami *burnout* rendah, dan 182 subjek (68,5%) mengalami *burnout* tinggi. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 guru SLB di Yogyakarta terdapat kesamaan jawaban yaitu guru mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi kepada siswa karena adanya keterbatasan yang dimiliki siswa sehingga jika tidak tersampaikan dengan baik guru merasa kecewa dan gagal, adanya tuntutan guru untuk lebih inovatif dan kreatif dalam menyampaikan materi kepada siswa, dan dituntut untuk memiliki kesabaran yang ekstra dalam menghadapi siswa dengan keterbatasan yang berbeda-beda. Selain itu, diketahui juga bahwa guru SLB mengalami kelelahan fisik seperti sakit kepala dan susah tidur maupun emosional seperti mudah lelah, mudah marah, mudah tersinggung serta menunjukkan adanya sikap sinis kepada sesama rekan kerja. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa guru SLB terdapat indikasi *burnout*.

Burnout menyebabkan individu dari yang berkomitmen pada pekerjaannya menjadi kecewa dan kehilangan minat serta motivasi dalam dirinya (Ekawanti & Mulyana, 2016). Menurut Fauziah dan Kartikasari (2017) dampak *burnout* tinggi yang sering dialami guru SLB yaitu mengalami penurunan energi hingga merasa kekurangan tenaga, serta bersikap acuh dan sinis terhadap orang lain di lingkup pekerjaan. Tuntutan dan tanggung jawab yang ditanggung guru menjadi faktor yang menimbulkan stres kerja, jika dibiarkan maka akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas guru (Kurniawati, Wahyuni, & Widjasena, 2022). Stres dengan jangka yang panjang akan menyebabkan kelelahan kronis yang berkorelasi dengan *burnout* maka dari itu, untuk menghindari *burnout* sangat perlu untuk menghilangkan stres akibat tekanan atau tuntutan yang didapat (Smetackova, 2017).

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), faktor yang mempengaruhi *burnout* meliputi faktor situasional (*job characteristics, occupational characteristic, organizational characteristic*) dan faktor individual (*demographic characteristic, personality characteristic, job attitudes*). Faktor *personality characteristics* menjadi salah satu sebab seseorang mengalami *burnout* karena rendahnya efikasi diri yang dimiliki (Puspitasari & Handayani, 2014). Di dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti faktor efikasi diri karena menurut Bandura (1995) efikasi diri dapat mempengaruhi *burnout*, sebab pada diri individu terdapat kepercayaan serta keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi masalah. Demikian pula di dunia pekerjaan, efikasi diri yang tinggi membantu seseorang mengurangi tingkat stres sehingga *burnout* dapat dihindari (Prihandhani & Hakim, 2020).

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dalam memobilisasi motivasi, serta melakukan suatu tindakan tertentu dalam menyelesaikan suatu tugas dengan sukses meskipun dalam keadaan sulit. Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdiri dari 3 aspek, yaitu tingkat, generalisasi, dan kekuatan. Efikasi diri membuat individu merasa yakin untuk melakukan sesuatu dengan baik dalam mengubah sesuatu atau kejadian di sekitar karena adanya potensi diri dan efikasi diri yang tinggi menyebabkan individu mempunyai tingkat fokus yang tinggi terhadap pekerjaan atau tujuan yang ingin dicapai meskipun dirinya dihadapkan dengan kesulitan yang menghambat sekalipun, dirinya tidak akan mudah putus asa (Sari & Handayani, 2017).

Puspitasari dan Handayani (2014) mengatakan bahwa guru dengan efikasi diri tinggi akan sangat mudah mengontrol stres akibat tuntutan pekerjaan dan mencegah terjadinya *burnout*. Efikasi diri yang tinggi dapat memudahkan individu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang kuat, stres berkurang, saat di situasi yang mengancam tidak akan mudah

mempengaruhi diri (Larengkeng dkk, 2019). Mempunyai efikasi diri yang tinggi membuat individu mampu menumbuhkan kepercayaan diri sehingga mampu melaksanakan tugas dengan baik serta mampu mengelola stresor yang akan muncul. (Prihandhani & Hakim, 2020). Hal ini juga berlaku untuk guru, semakin kuat efikasi diri yang dimiliki maka semakin besar motivasinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi meskipun sulit (Septianisa & Caninsti, 2016). Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan di atas, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta yang berjumlah 108 responden baik laki-laki maupun perempuan yang masih aktif mengajar dengan rentang usia 25-50 tahun. Pengambilan sampel data menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian agar dapat menjawab permasalahan penelitian (Sugiyono, 2018).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *burnout* dan skala *General Self Efficacy* (GSE). Skala *burnout* diadaptasi dari skala yang disusun oleh Sakti (2022) berdasarkan aspek-aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016). Skala efikasi diri menggunakan skala *General Self Efficacy* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (2002) versi Bahasa Indonesia yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Bandura (1997). Reliabilitas skala *burnout* dengan 14 aitem yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,821 dan pada skala efikasi diri dengan 10 aitem adalah 0,888. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan metode statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Analisis tambahan menggunakan metode statistik chi square pada *burnout* ditinjau dari usia dan lama mengajar, kemudian analisis uji beda *burnout* ditinjau dari jenis kelamin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala *Burnout* memiliki 14 aitem dan Skala Efikasi Diri memiliki 10 aitem. Skor tertinggi di kedua skala tersebut yaitu 4 dan skor terendah yaitu 1. Skala *Burnout* memiliki skor minimum hipotetik yaitu $14 \times 1 = 14$ dan skor maksimum $14 \times 4 = 56$ dengan rerata hipotetik sebesar $(14 + 56) : 2 = 35$ dan standar deviasi sebesar $(56 - 14) : 6 = 7$. Sedangkan data empirik yang didapatkan memiliki skor minimum sebesar 17 dan skor maksimum sebesar 39 dengan rerata empirik sebesar 29,07 dan standar deviasi sebesar 4,092. Selanjutnya, skala Efikasi Diri memiliki skor minimum $10 \times 1 = 10$ dan skor maksimum $10 \times 4 = 40$ dengan rerata hipotetik sebesar $(40 + 10) : 2 = 25$ dan standar deviasi (SD) sebesar $(40 - 10) : 6 = 5$. Sedangkan hasil data empirik yang didapatkan memiliki skor minimum 23 dan skor maksimum sebesar 40 dengan rerata empirik sebesar 30,57 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,977. Deskripsi skor data pada Skala *Burnout* dan Skala Efikasi Diri dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Me an	Min	Skor M ax	S D	Mea n	Min	Skor Max	SD
<i>Burnout</i>	108	35	14	56	7	29,07	17	39	4,092
Efikasi Diri	108	25	10	40	5	30,57	23	40	2,977

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel *burnout* diperoleh $K-S Z = 0,000$ ($p < 0,050$) yang berarti sebaran data variabel *burnout* tidak mengikuti sebaran data yang berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel efikasi diri diperoleh $K-S Z = 0,000$ ($p < 0,050$) yang berarti sebaran data variabel efikasi diri tidak mengikuti sebaran data yang berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan kedua variabel yaitu *burnout* dan efikasi diri pada penelitian ini tidak mengikuti sebaran data yang berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pertama dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Uji Normalitas Pertama

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
<i>Burnout</i>	.184	108	.000
Efikasi Diri	.225	108	.000

Maka dari itu, peneliti melakukan uji normalitas kedua yang menggunakan metode Monte Carlo dengan tingkat *confidence level* sebesar 99%. Dasar pengambilan keputusan untuk menggunakan Monte Carlo dalam uji normalitas salah satunya adalah apabila probabilitas signifikansi $< 0,050$ maka data yang sedang diuji tidak berdistribusi secara normal (Ghozali, 2018). Penelitian yang dilakukan Mustofa dan Nurfadillah (2021) juga menggunakan metode Monte Carlo sebagai alternatif lain dari uji normalitas dikarenakan sebaran data tidak berdistribusi normal, hal ini bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak pada data yang telah diuji dari sampel yang bernilai acak atau nilai yang terlalu ekstrim. Jadi, hasil uji normalitas masing-masing variabel menggunakan metode Monte Carlo pada penelitian ini. Hasil uji normalitas kedua dengan metode Monte Carlo pada kedua variabel diperoleh $p = 0,123$ ($p > 0,050$) yang berarti sebaran data variabel *burnout* dan variabel efikasi diri mengikuti sebaran data yang berdistribusi normal. Data uji normalitas kedua dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Uji Normalitas Kedua

		Unstandardized Residual
N		108
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.123 ^d

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas atau independen (Efikasi Diri) dan variabel terikat atau dependen (*Burnout*) memiliki hubungan yang linier atau tidak pada distribusi data penelitian. Untuk uji linieritas memiliki kaidah apabila nilai signifikansi $p > 0,050$ maka hubungan variabel terikat dengan variabel bebas

bukan merupakan hubungan yang linier. Sedangkan, apabila nilai signifikansi $p < 0,050$ maka hubungan variabel terikat dengan variabel bebas merupakan hubungan yang linier (Priyatno, 2014). Hasil uji linieritas diperoleh nilai $F = 24,215$ ($p < 0,050$) yang berarti bahwa variabel efikasi diri dengan variabel *burnout* memiliki hubungan yang linier. Data uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Uji Linieritas

		F	Sig.
<i>Burnout</i> * Efikasi Diri	Linearity	24.215	.000

Berdasarkan karakteristik subjek penelitian berjumlah 108 orang, ditinjau dari jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan jumlah 83 orang (76,9%), subjek laki-laki dengan jumlah 25 orang dengan persentase 23,1%. Berdasarkan karakteristik usia didominasi oleh subjek dengan usia 25-37 tahun dengan jumlah 65 (60,2%), usia 38–50 tahun berjumlah 43 (39,8%). Berdasarkan lama mengajar, didominasi subjek dengan lama mengajar kurang dari 15 tahun sebanyak 82 orang (75,9%), yang mengajar lebih dari 15 tahun sebanyak 26 orang (24,1%). Data demografi dapat dilihat pada tabel 5 dan 6 dan 7.

Tabel 5.
Sebaran subjek berdasarkan Usia

Usia	Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent
25-37 Tahun	65	60.2	60.2	60.2
38-50 Tahun	43	39.8	39.8	100.0
Total	108	100.0	100.0	

Tabel 6.
Sebaran subjek berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	25	23.1	23.1	23.1
Perempuan	83	76.9	76.9	100.0
Total	108	100.0	100.0	

Tabel 7.
Sebaran subjek berdasarkan Lama Mengajar

Lama Mengajar	Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent
< 15 Tahun	82	75.9	75.9	75.9
> 15 Tahun	26	24.1	24.1	100.0
Total	108	100.0	100.0	

Hasil analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,418 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta yaitu semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta, begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti. Hasil uji korelasi *product moment* dapat dilihat

dalam tabel 8.

Tabel 8.

Hasil uji korelasi *product moment* efikasi diri dan *burnout*

Variabel bebas	Variabel tergantung	Koefisien r	r ²	P
Efikasi diri	<i>Burnout</i>	-0,418	0,175	0,05

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartawati dan Mariyanti (2014) yang meneliti hubungan *self-efficacy* dengan *burnout*. Penelitian ini menunjukkan bahwa 40 pengajar taman kanak-kanak sekolah “X” di Jakarta yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka *burnout* yang dialami semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* yang dialami dan *self-efficacy* memberikan kontribusi terhadap *burnout* pada pengajar TK di sekolah “X” sebesar 47,7%. Lalu, sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassan dan Ibourk (2021) menunjukkan ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru PAUD di Maroco. Penelitian lain yang dilakukan oleh Shaliha (2017) kepada guru SLB di Jakarta Selatan menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout*.

Menurut Minarni (2020) efikasi diri yang dimiliki guru akan membuat guru lebih kreatif dalam memberikan metode pembelajaran sehingga perasaan jenuh yang akan timbul pada guru maupun siswa dalam proses belajar mengajar dapat dihindari. Muna, Khotimah, dan Zuhaira (2021) mengatakan ketika efikasi diri guru tinggi maka akan mengurangi tingkat kecemasan tentang kemampuan menyelesaikan pekerjaan sehingga guru akan lebih sabar ketika mengalami hambatan atau masalah. Namun sebaliknya, apabila efikasi diri guru rendah maka akan menganggap dirinya tidak mampu menghadapi suatu tantangan di pekerjaannya, cenderung membesar-besarkan masalah, sering merasa pesimis, mudah putus asa, tertekan, cenderung tertutup dan kurang terlibat dalam kerjasama tim hingga mengalami stres bahkan *burnout*.

Koefisien determinan (r²) efikasi diri mempengaruhi *burnout* adalah sebesar 0,175. Hal tersebut memperlihatkan bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 17,5% terhadap variabel *burnout* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti sebesar 82,5% dalam penelitian ini. *Burnout* yang dialami individu juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kondisi lingkungan, dukungan sosial, dan lain-lain sehingga tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan lama mengajar atau bekerja (Ulfa & Aprianti, 2021).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan kategorisasi variabel *burnout* dari 108 subjek, diperoleh hasil yaitu pada kategori rendah sebanyak 23 subjek (21,3%), kategori sedang sebanyak 85 subjek (78,7%) dan tidak ada yang dalam kategori tinggi (0%). Kemudian, kategorisasi variabel efikasi diri diperoleh hasil pada kategori tinggi sebanyak 73 subjek (67,6%), kategori sedang sebanyak 35 subjek (32,4%), dan tidak ada yang berada dalam kategori rendah (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru SLB di Yogyakarta memiliki tingkat *burnout* cenderung sedang dan tingkat efikasi diri cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar guru sekolah luar biasa di Yogyakarta belum puas terhadap performa kerjanya, mudah lelah saat bekerja, terkadang mengabaikan rekan kerja ketika berbuat salah kepada mereka, merasa bahwa hasil pekerjaan orang lain lebih baik daripada diri sendiri, dan merasa tertekan ketika masih banyak tugas yang belum diselesaikan. Tetapi, guru juga terkadang merasa bahagia saat bekerja meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan dan tetap semangat menyelesaikan tugas-tugas

dengan baik meskipun rumit. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kebanyakan guru memiliki *burnout* dengan kategori sedang dan tidak sampai pada kategori tinggi atau kondisi serius. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rachmani (2021) menunjukkan bahwa guru SLB dengan *burnout* kategori sedang terkadang merasa lelah setiap bekerja ataupun selesai bekerja, merasa memberi pengaruh negatif kepada rekan kerja dan terkadang tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan pekerjaan.

Sementara itu, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan melakukan yang terbaik untuk mengatasi tantangan yang dihadapi meski rumit sekalipun (Florina & Zagoto, 2019). Individu dengan efikasi diri tinggi atau kuat akan berusaha semaksimal mungkin dan optimis agar mendapatkan hasil yang diinginkan atau berhasil (Bandura, 1997). Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa sebagian besar guru beranggapan bahwa dirinya selalu mampu menyelesaikan masalah yang sulit karena telah berusaha sekuat tenaga dan mampu menemukan cara untuk memecahkan permasalahan, dapat tetap tenang ketika dihadapkan dalam situasi sulit, dan yakin bahwa dapat menyelesaikan berbagai masalah jika melakukannya dengan sungguh-sungguh. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar guru mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi, yaitu guru yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Florina dan Zagoto (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memperoleh kegigihan serta ketekunan untuk berusaha mencapai tujuan serta mampu mengelola tingkat kecemasan saat menghadapi situasi sulit.

Selanjutnya dilakukan analisis tambahan dengan uji statistik *chi-square burnout* ditinjau dari usia dan lama mengajar, hasilnya dapat dilihat dalam tabel 9 dan 10, lalu hasil uji beda *burnout* ditinjau dari jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 9.
Hubungan Usia dengan *Burnout*

Usia	<i>Burnout</i>				<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		
	N	%	N	%	
25-37	9	13,8	56	86,2	0,02
38-50	14	32,6	29	67,4	
Jumlah	23	21,3	85	78,7	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dapat diketahui *p value* = 0,02 ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara usia dengan *burnout*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liana (2020) Liana (2020) yang mengatakan bahwa semakin tua usia individu maka tingkat kematangan dan kekuatannya jauh lebih matang dalam berfikir dan bekerja dikarenakan individu yang lebih tua lebih dipercaya dari segi kepercayaan masyarakat. Meilina, Yenni, dan Hamdani (2022) mengatakan bahwa semakin muda usia individu maka akan semakin labil serta memiliki emosi yang belum matang untuk bekerja. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bintang dan Rositawati (2022) yang mengatakan bahwa individu yang berusia lebih muda lebih rentan mengalami *burnout* dibandingkan dengan usia yang lebih tua.

Tabel 10.
Hubungan Lama Mengajar dengan *Burnout*

Lama Mengajar	<i>Burnout</i>				<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		
	N	%	N	%	
0-15	15	18,3	67	81,7	0,176
16-30	8	30,8	18	69,2	
Jumlah	23	21,3	85	78,7	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dapat diketahui $p\ value = 0,176$ ($\alpha > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara lama mengajar dengan *burnout*. Dilihat dari hasil tabulasi antara lama mengajar dan guru SLB, sebagian besar mengalami *burnout* yang lebih tinggi dengan lama mengajar < 15 tahun, artinya responden dengan lama mengajar < 15 tahun lebih berisiko mengalami *burnout* dibandingkan dengan responden dengan lama mengajar > 15 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk. (2022) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara lama mengajar dengan *burnout*, karena *burnout* yang terjadi pada responden dengan lama mengajar < 15 tahun bisa disebabkan karena guru SLB dituntut untuk mempunyai keterampilan dan kualifikasi dalam mengajar serta harus memiliki kesabaran dan keikhlasan yang lebih besar dalam menghadapi anak didiknya. Secara teoritis, terdapat hubungan antara lama mengajar dengan *burnout*, tetapi hasil penelitian ini mengatakan tidak ada hubungan antara lama mengajar dengan *burnout*, yang artinya lama mengajar tidak berkaitan dengan *burnout* yang dialami guru SLB.

Tabel 11.
Hasil Uji Beda *Burnout* Ditinjau dari Jenis Kelamin

Variabel	Koefisien t	P	Kesimpulan
Jenis Kelamin	0,278	>0,05	Tidak berbeda

Hasil analisis uji beda yang dilakukan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *burnout* antara laki-laki dan perempuan dengan koefisien $t = 0,278$ ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fyana dan Rozali (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *burnout* yang terjadi pada laki-laki dengan *burnout* yang terjadi pada perempuan. Hal ini bisa saja terjadi karena terdapat faktor-faktor lain yang menjadi alasan tidak adanya perbedaan perlakuan antara laki-laki dan perempuan ketika bekerja seperti beban kerja atau tuntutan pekerjaan, aturan atau kebijakan sekolah untuk mencapai target yang diberikan sekolah sama besar tanpa membedakan antara kedua jenis kelamin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan metode kuantitatif yang diperoleh melalui penelitian ini, terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta, begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta. Kemudian, berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar guru sekolah luar biasa di Yogyakarta memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan tingkat *burnout* yang sedang. Peneliti melakukan analisis tambahan yaitu uji *chi square burnout* berdasarkan usia dan lama mengajar serta uji beda ditinjau dari jenis kelamin. Hasil

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan subjek usia 25-37 tahun dan usia 38-50 tahun. Subjek usia 38-50 tahun memiliki *burnout* yang lebih rendah dibandingkan dengan subjek usia 25-37 tahun. Hasil uji tambahan juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *burnout* dengan subjek laki-laki dan perempuan, tidak ada hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan guru sekolah luar biasa yang mengajar atau bekerja kurang dari 15 tahun dan yang mengajar atau bekerja lebih dari 15 tahun. Guru sekolah luar biasa yang mengajar atau bekerja lebih dari 15 tahun memiliki *burnout* yang lebih rendah dibandingkan dengan guru sekolah luar biasa yang mengajar atau bekerja kurang dari 15 tahun. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri yang dimiliki guru sekolah luar biasa di Yogyakarta sangat berpengaruh pada tingkat *burnout*. Selain itu, *burnout* juga dipengaruhi oleh usia tetapi tidak dipengaruhi oleh lama mengajar dan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. (2018). *Menjadi Guru Profesional Edisi Pertama*. 1-7. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy In Changing Societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W. H. Freeman And Company.
- Astuti, D. A., Hernaya, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Pada Tenaga Kesehatan Instalasi Pelayanan Radiologi dan Kedokteran Nuklir RSUPN Cipto Mangunkusumo Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 108–114. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.32004>.
- Bintang, A., & Rositawati S. (2022). Studi Deskriptif Burnout pada Guru yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.349>.
- Costa, E. S., Hyeda, A., & Maluf, E. M. C. P. (2016). Working Environment and Burnout Syndrome. *Medical & Clinical Reviews*, 2, 1–5. <https://doi.org/10.21767/2471-299X.1000039>.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113-118. <https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2>.
- Fauziah, F., & Kartikasari, R. (2017). Gambaran Tingkat Burnout Pada Guru SLB Di SLB-B Negeri Cicendo Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 3(2), 17–21. <https://doi.org/10.58550/jka.v3i2.5>.
- Florina, S., & Zagoto, L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.
- Fyana, L., & Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan Burnout Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Journal Psikologi*, 962(9), 1–8. <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-13103-JURNAL.Image.Marked.pdf>.
- Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah “X” di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 54–60.
- Hassan, O., & Ibourk, A. (2021). Burnout, self-efficacy and job satisfaction among primary school teachers in Morocco. *Social Sciences & Humanities Open*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2021.100148>.
- Khoiriyah, D., & Khaerani, N. (2015). Peran Emosi Positif Pada Guru SLB Tunagrahita. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 7–26.
- Kurniawati, R., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2022). Hubungan Beban Kerja Mental dan Sistem Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 dengan Stres Kerja pada Guru SLB. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 379–388.
- Larengkeng, T., Gannika, L., & Kundre, R. (2019). Burnout Dengan Self Efficacy Pada Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24474>.
- Liana, Y. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Burnout (Kejenuhan Kerja) Pada Perawat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 6(1), 108-115. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1760>.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 407–411.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. *Medical Teacher*, 39(2), 160–163. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2016.1248918>.
- Mauliana, S. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Burnout Pada Guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar Yang Mengajar Secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Minarni. (2020). Efikasi Diri Guru (Studi di Kabupaten Sidenreng Rappang - Sulawesi Selatan). *POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan*, 1(2), 121–130. <https://media.neliti.com/media/publications/345935-efikasi-diri-guru-studi-di-kabupaten->

- sid-f76ffc34.pdf.
- Muna, M. S., Khotimah, N., & Zuhaira, Y. J. (2021). Self-Efficacy Guru terhadap Dinamika Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 3113–3122. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.754>.
- Mustofa, I., & Nurfadillah, M. (2021). Analisis Pengaruh Price Earning Ratio dan Earning Per Share terhadap Return Saham pada Sub Sektor Property and Real Estate yang Terdaftar di BEI. *Borneo Student Research*, 2(2), 1460–1468. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1959>.
- Palupi, V. C., & Pandjaitan, L. N. (2022). Self Efficacy dan Burnout pada Guru. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24123/soshum.v3i1.5225>.
- Prihandhani, I. S., & Hakim, N. R. (2020). Self Efficacy berhubungan dengan Burnout Perawat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kenda*, 10(2), 1–8.
- Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan tingkat Self Efficacy Guru dengan tingkat burnout pada guru sekolah inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Pengembangan*, 2(1), 59-68. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jppp2a9996ff38full.pdf>.
- Putri, M. K., & Sudarto, Z. (2019). Studi Deskriptif Kompetensi Guru dalam Proses Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendiidkan Khusus*, 1–15.
- Rachmani, A. N. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Burnout pada Guru SLB. Program Sarjana Universitas Islam Indonesia.
- Sari, R. P., & Handayani, A. (2017). *Hubungan Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Semarang*. 12(2), 53–58.
- Septianisa, S., & Caninsti, R. (2016). Hubungan Self Efficacy dengan Burnout Pada Guru di Sekolah Dasar Inklusi. *Journal Psikogenesis*, 4(1), 126-137. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.523>.
- Smetackova, I. (2017). Self-Efficacy and Burnout Syndrome Among Teachers. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 20(3), 228–241. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.219>.
- Stapleton, P. (2019). Teachers are more depressed and anxious than the average Autralian. *The Conversation*. Dikutip dari <https://theconversation.com/teachers-are-more-depressed-and-anxious-than-the-average-australian-117267>.
- Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap burnout dan perbedaannya berdasarkan gender (Studi Empiris Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi). *Psychosophia*, 3(1), 24–35. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651>.