

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SLB C DI KOTA SURAKARTA

Sarah Sakinatus Sya'adah, Diana Rusmawati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email: sarahsakinatuss@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecerdasan emosional dengan *burnout*. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan mengatur emosi diri serta menyadari emosi orang lain. *Burnout* merupakan keadaan kelelahan yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian pribadi akibat situasi yang menuntut secara emosional dalam jangka panjang. Guru yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mengurangi resiko terkena *burnout*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Guru SLB C di Kota Surakarta yang berjumlah 66 guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala Kecerdasan Emosional (34 aitem, $\alpha=0,954$) dan Skala *Burnout* (29 aitem, $\alpha=0,962$). Berdasarkan uji korelasi *Spearman's Rho* didapatkan $r_{xy}=-0,803$ dengan sig. 0,000 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *burnout*. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin rendah *burnout* yang dialami dan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, *Burnout*, Guru, SLB C

Abstract

This study aims to find empirically the relationship between emotional intelligence and burnout. Emotional intelligence is the ability to realize and regulate their emotions and realize the emotions of the others. Burnout is a fatigue condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and lack of personal accomplishment due to emotionally demanding situations in the long term. Teachers who have good emotional intelligence will reduce their risk of getting burnout. The population in this study were SLB C Teachers in Surakarta. The population are 66 teachers. The sampling technique used is Purposive Sampling. The measuring instruments used were the Emotional Intelligence Scale (34 items, $\alpha = 0.954$) and the Burnout Scale (29 items, $\alpha = 0.962$). Based on the Spearmans Rho correlation test it was found that $r_{xy} = -0.803$ with sig. 0,000 ($p < 0.05$) which indicates that there is a negative relationship between emotional intelligence and burnout. The higher the emotional intelligence, the lower the burnout experienced and the lower the emotional intelligence, the higher the burnout experienced.

Keyword: Emotional Intelligence, Burnout, Teacher, SLB C

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang penting untuk meningkatkan kemajuan bangsa. Pendidikan harus didapatkan oleh masing-masing individu agar potensi yang dimiliki dapat berkembang, salah satunya adalah anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami gangguan dan kelainan sehingga memerlukan penanganan khusus (Desiningrum, 2016). Pendidikan khusus adalah pendidikan bagi siswa yang memiliki kesulitan dalam mengikuti pembelajaran karena kelainan fisik, emosional mental, sosial, dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat yang istimewa (Mangunsong, 2011). Pendidikan khusus diselenggarakan di Sekolah Luar Biasa (SLB).

Dalam pelaksanaan pendidikan khusus, guru merupakan faktor yang penting dalam proses pembelajaran. Guru SLB harus menangani anak-anak yang spesifik dengan ketunaannya. Salah satunya adalah anak tunagrahita. Mengajar anak dengan tunagrahita memiliki beban kerja yang berbeda dengan anak berkebutuhan khusus lainnya. Karakteristik yang dimiliki oleh anak tunagrahita antara lain memiliki tingkat intelegensi dibawah rata-rata normal dan ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan sesuai dengan usianya (Desiningrum, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tongam dan Yusuf (2017) menunjukkan bahwa mengajar anak dengan tunagrahita membutuhkan kemampuan tersendiri karena guru harus menyesuaikan diri dengan kondisi anak. Keadaan tersebut mengakibatkan guru dituntut untuk memiliki kreativitas sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anak. Kreativitas tersebut antara lain berkaitan dengan media yang lebih bervariasi sehingga anak lebih mudah memahami pelajaran (Khoiriyah dan Khaerani, 2015).

Dalam melaksanakan tugasnya, Guru SLB C di Kota Surakarta ditunjang dengan fasilitas yang memadai. Fasilitas tersebut berupa sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran di sekolah. Selain fasilitas fisik, terdapat fasilitas lainnya yaitu dukungan yang didapatkan guru dalam lingkungan sekolah. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan secara nyata maupun dukungan secara emosional. Namun, disisi lain guru mengalami berbagai kesulitan karena karakteristik anak tunagrahita yang mudah lelah, mudah bosan, sulit untuk menerima pelajaran sehingga harus diulang-ulang, tidak fokus, sulit diam, dan guru harus memegang banyak murid dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, tuntutan dari orang tua yang masih belum paham mengenai kondisi anak, kesulitan dalam menerapkan materi yang akan diajarkan kepada anak, dan kesulitan untuk menghadapi anak dengan karakteristik yang berbeda akan menambah beban kerja yang dialami guru.

Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah dan Khaerani (2015) yang menunjukkan bahwa guru SLB terkadang mengalami kejenuhan dalam menjalankan kegiatannya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan guru mengalami stres. Kondisi stres terhadap pekerjaan apabila berlangsung lama akan menyebabkan munculnya resiko *burnout*. Pekerja pelayanan sosial seperti dokter, perawat, sukarelawan, terapis, dan guru banyak mengalami masalah *burnout* karena keterlibatan emosional dan energi yang besar untuk selalu bersabar dalam memahami orang lain (Aufa, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* adalah dukungan sosial (McCormack & Catter, 2013). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat mendukung berkurangnya kecenderungan *burnout*. Kurangnya dukungan sosial yang didapatkan dapat menyebabkan individu mengalami *burnout*. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki persepsi terhadap dukungan sosial yang baik di tempat kerja sehingga mengurangi resiko *burnout* (Mériida-López & Extremera, 2017).

Menurut Goleman (2009) kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengendalikan impuls emosional, membaca perasaan orang lain, dan membina hubungan yang baik dengan orang lain. Menurut penelitian Mulyana (2010) salah satu faktor penting yang relevan pada kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial guru adalah kecerdasan emosional. Guru dengan kecerdasan emosional tinggi adalah individu yang cerdas dalam mengelola tekanan kerja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Megawati dan Yuwono (2010) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi akan membuat individu tetap tenang ketika berada pada keadaan dibawah tekanan dan mampu bekerja dengan baik. Guru yang memiliki kecerdasan emosional juga mampu untuk mengelola emosinya sehingga memungkinkan tindakan guru menjadi lebih rasional dan tidak akan mengalami *burnout*.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah guru SLB C di Kota Surakarta yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Peneliti melakukan penelitian pada guru yang aktif mengajar anak tunagrahita dengan masa kerja minimal satu tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 66 guru dengan jumlah subjek *try out* sebanyak 30 guru dan subjek penelitian sebanyak 36 guru. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi. Skala Kecerdasan Emosional (34 aitem, $\alpha = 0,954$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2009). Skala *Burnout* (29 aitem, $\alpha = 0,962$) yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (dalam McCormack & Catter, 2013). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah *Spearman Rho* dengan menggunakan SPSS 23.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Spearman Rho* menunjukkan koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dengan *burnout* sebesar $-0,803$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan koefisien korelasi tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *burnout*. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin rendah *burnout* yang dialami dan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh guru SLB C. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis awal yang menyatakan terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan *burnout* dapat diterima.

Sebanyak 66,7% guru berada dalam kategori *burnout* yang rendah dan sebanyak 33,3% guru berada dalam kategori *burnout* yang sangat rendah. Sehingga, dapat diketahui bahwa tingkat *burnout* yang dialami oleh guru SLB C berada pada tingkat rendah. Salah satu faktor mempengaruhi *burnout* adalah umur. Menurut Maslach dan Leiter (dalam Fink, 2016) usia yang lebih tinggi memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah karena pengalaman kerja yang dimiliki. Usia yang lebih tua memiliki pengalaman dan pemahaman kerja yang lebih banyak dan menurunkan stres karena memiliki sistem *defense* yang bagus, sehingga semakin tua usia individu maka semakin besar tingkat sistem *defense* (pertahanan diri) terhadap tekanan dalam lingkungan kerja (Ferlia, Jayanti, & Suroto, 2016). Sebesar 63,8% guru SLB C di Kota Surakarta berusia diatas 40 tahun sehingga guru telah mengembangkan keterampilan dan metode-metode pembelajaran yang berhasil bagi siswa. Sehingga, hal tersebut menunjukkan bahwa guru yang lebih muda mungkin lebih rentan mengalami *burnout*.

Burnout yang rendah juga dipengaruhi oleh masa kerja. Dengan masa kerja yang sudah lama akan memberikan individu pengalaman sehingga individu akan mempunyai adaptasi yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki masa kerja yang lebih pendek (Sari, 2015). Guru SLB C di Kota Surakarta sebagian besar memiliki masa kerja diatas 10 tahun, hal tersebut akan meningkatkan kemampuan adaptasi guru terhadap berbagai macam karakteristik siswa yang memiliki kesulitan yang berbeda-beda dari setiap individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian guru SLB C di Kota Surakarta memiliki kecerdasan emosional pada kategori yang sedang yaitu sebesar 2,8%, pada kategori tinggi sebesar 63,9% dan sebanyak 33,3% guru berada pada kategori kecerdasan emosional sangat tinggi. Berdasarkan kategori tersebut dapat dilihat bahwa guru SLB C memiliki kecerdasan emosional yang baik. Menurut penelitian Mérida-López dan Extremera (2017) guru dengan kecerdasan emosional yang tinggi merasa bahwa memiliki kontrol yang lebih besar atas tugas-

tugas yang membuat stres di kelas, menggunakan pola pemikiran yang lebih konstruktif untuk mengatasi stres, dan lebih mudah untuk mengidentifikasi penilaian yang salah dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puluhwala (2013) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi kompetensi sosial guru sehingga kecerdasan emosional sangat diperlukan agar guru dapat berhasil dalam menjalankan profesinya. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat dilihat dari kemampuan guru dalam mengelola kelas, menciptakan hubungan baik dengan siswa, dan membina kerjasama (Puluhwala, 2013).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Avionela dan Fauziah (2016) tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan *burnout* pada guru berstratifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *burnout*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *burnout* pada guru SLB C di Kota Surakarta. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin rendah *burnout* yang dialami dan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh guru SLB C.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. A. B. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kecenderungan burnout. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99-107. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/156927-ID-kecerdasan-emosional-dukungan-sosial-dan.pdf>.
- Aufa, A. (2014). Upaya preventif guru bimbingan dan konseling terhadap terjadinya burnout. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 1-14. Diunduh dari ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/150/144.
- Avionela, F. & Fauziah, N. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan burnout pada guru berstratifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro, *Jurnal Empati*, 5(4), 687-693. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15440>.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Ferlia, D. A., Jayanti, S. & Suroto. (2016). Analisis tingkat stres kerja pada guru tunagrahita di sekolah dasar luar biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 331-341. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13037/12595>.
- Fink, G. (2016). *Stress : Concept, Cognition, Emotion, and Behavior*. London : Elsevier. Diunduh dari <https://www.elsevier.com/books/stress-concepts-cognition-emotion-and-behavior/fink/978-0-12-800951-2>.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

- Khoiriyah, D. & Khaerani N. S. (2015). Peran emosi positif pada guru slb tunagrahita. *Psikologika*, 20(1), 7-26. Diunduh dari <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7707/6701>.
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kedua*. Depok: LPSP3.
- McCommack, N. & Catter, C. (2013). *Managing Burnout in Workplace*. Diunduh dari <https://www.sciencedirect.com/book/9781843347347/managing-burnout-in-the-workplace>.
- Mérida-López, S. & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout : A systematic review. *International Journal of Education Research*, 85, 121-130. DOI : 10.1016/j.ijer.2017.07.006.
- Mulyana, E. H. (2010). Guru berkualitas : Profesional dan cerdas emosi. *Jurnal Saung Guru*, 1(2), 1-11.
- Puluhuwala, C. W. (2013). Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual meningkatkan kompetensi sosial seorang guru. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17, 139-147. DOI : 10.7454/mssh.v17i2.xxxx.
- Sari, I. K. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout perawat di RSUD Haji Makassar Tahun 2015. Skripsi, Makassar : UIN Alauddin Makassar. Diunduh dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4803/>.
- Tongam, I. & Yusuf, Y. (2017). Peran guru terhadap anak penyandang tunagrahita ditinjau dari kinerja kompetensi guru. *JOM Fisip*, 4(2), 1-13. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/205456-peran-guru-terhadap-anak-penyandang-tuna.pdf>. Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence why it can matter more than iq*. New York: Bloomsbury.