



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Analisis Burnout Syndrom pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus di Yogyakarta Melalui Emotional Self Control Program

Analysis of Burnout Syndrome in Teachers with Students with Special Needs in Yogyakarta Through the Emotional Self Control Program

Muhammad Erwan Syah^(1*) & Inna Zahara⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author: muhammaderwansyach@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mempelajari bagaimana guru SLB dalam mengelola *emotional self control* dalam menghadapi murid dengan kebutuhan khusus, memahami proses pembelajaran Guru SLB dengan murid berkebutuhan khusus di kelas dan mempelajari proses komunikasi antara Guru SLB dengan muridnya. Berdasarkan hasil, proses, dan hal-hal yang sangat mempengaruhi pelaksanaan intervensi, didapatkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Ada perbedaan yang signifikan pada burnout syndrom pada guru dengan siswa berkebutuhan khusus di Yogyakarta kelompok eksperimen yang di ukur selama 3 kali yaitu pretest, posttest dan tindak lanjut, sehingga *emotional self control program* terbukti efektif untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan pada guru dengan siswa berkebutuhan khusus yang irasional dan tidak logis menjadikan pandangan yang rasional. selain itu, guru dengan siswa berkebutuhan khusus dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. 2) Ada perbedaan yang tidak signifikan pada burnout syndrom pada guru dengan siswa berkebutuhan khusus di Yogyakarta kelompok kontrol yang diukur selama 3 kali yaitu pretest, posttest dan tindak lanjut, hal ini disebabkan oleh carry-over effect (partisipan sudah terkontaminasi sama pengerjaan tes di post-test), terkontaminasi pada lingkungan subjek penelitian tinggal. selain itu, adanya cofounding faktor seperti interaksi dan komunikasi yang intens antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Kata Kunci: Burnout Syndrom; Siswa Berkebutuhan Khusus; Emotional Self Control Program

Abstract

This research aims to study how SLB teachers manage emotional self-control in dealing with students with special needs, understand the learning process of SLB teachers with students with special needs in class and study the communication process between SLB teachers and their students. Based on the results, processes and things that really influence the implementation of the intervention, the following things were found: 1) There is a significant difference in burnout syndrome between teachers and students with special needs in Yogyakarta, the experimental group which was measured 3 times, namely pre-test, post-test and follow-up, so that the emotional self-control program is proven to be effective in improving and changing attitudes, perceptions, ways of thinking, beliefs and views of teachers with students with special needs who are irrational and illogical into rational views. Apart from that, teachers with students with special needs can develop themselves, increasing self-actualization as optimally as possible through positive cognitive and affective behavior. 2) There is an insignificant difference in burnout syndrome between teachers and students with special needs in Yogyakarta, the control group which was measured 3 times, namely pre-test, post-test and follow-up, this is caused by the carry-over effect (participants have been contaminated by taking the test in post-test), contaminated in the environment where research subjects live. Apart from that, there are cofounding factors such as intense interaction and communication between the experimental and control groups.

Keywords: Burnout Syndrome; Students with Special Needs; Emotional Self Control Program

How to Cite: Syah, M. E. & Zahara, I. (2023), Analisis Burnout Syndrom pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus di Yogyakarta Melalui Emotional Self Control Program, *Jurnal Social Library*, 3 (3): 174-182.

PENDAHULUAN

Guru adalah pendidik profesional yang mempunyai misi utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini melalui pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Keberhasilan proses belajar mengajar bergantung pada interaksi antara staf dan siswa, namun di zaman modern ini sering kali guru menghadapi situasi stres yang sedikit menurunkan kinerjanya dalam proses pembelajaran (Syah & Bantam, 2022). Tidak mungkin setiap individu dapat berfungsi secara efektif ketika sedang mengalami stres (Kencana Wulan & Citra Apriliani, 2017).

Burnout dalam kasus guru, beban kerja dan stres yang berlebihan menghalangi mereka untuk bekerja secara efektif. Guru yang mengalami *burnout* dapat berdampak pada kinerjanya dengan merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaannya, menarik diri, dan memandang anak berkebutuhan khusus di kelasnya sebagai beban atau masalah tambahan daripada tantangan atau pengayaan (Septianisa et al., 2016). *Emotional self control* adalah teknik untuk mengurangi kemarahan dan stres individu, yang mencakup banyak emosi seperti ketidakberdayaan, kelemahan, kecemasan, ketakutan, dan rasa malu. Penting bagi semua individu untuk mengelola emosinya dengan baik agar tidak mempengaruhi apa yang dilakukannya (Bachtiar & Faletahan, 2021).

Burnout dapat dialami guru, melihat banyak peran dan tanggung jawab yang harus dilakukan seorang guru. Hal ini terutama berlaku bagi guru yang mengajar di sekolah luar biasa (SLB).

Guru pendidikan khusus harus mempunyai latar belakang pendidikan khusus karena harus berhadapan dengan siswa yang mempunyai karakteristik berbeda dengan siswa sekolah reguler. Menghadapi siswa berkebutuhan khusus memerlukan tingkat kesabaran yang tinggi. Karena tugasnya sangat berbeda dengan guru yang mengajar siswa biasa. Setiap guru SLB tentunya mempunyai cara tersendiri dalam mengelola *emotional self control* ketika menghadapi siswa berkebutuhan khusus, sehingga dalam hal ini guru SLB lebih besar kemungkinannya untuk mengalami *burnout* yang lebih besar dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik (Mariyani Hi. dkk., 2020).

Emosi adalah keadaan mental yang penuh kekerasan atau berlebihan. Emosi tersebut adalah marah, sedih, takut, gembira, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Tepian lingkaran luar emosi dipenuhi dengan suasana hati. Suasana hati, sebaliknya, ada di luar disposisi atau kesiapan untuk membangkitkan emosi tertentu, yang merupakan penyebab kesedihan, ketakutan, dan kebahagiaan. Selain bakat emosional, terdapat gangguan emosi seperti mood, temperamen, dan gangguan afektif yang harus dikelola secara harmonis dan menciptakan suasana damai (Djihadah, 2020).

Self control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan impuls-impuls yang berasal dari dalam dan luar individu. Individu dengan pengendalian diri membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk menghasilkan apa yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan. Romadona & Mamat (2019) menyatakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan

mengatur, membimbing, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat menimbulkan hasil positif, suatu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan siswa sepanjang hidupnya, termasuk ketika menghadapi situasi sulit.

Aspek *self control* menurut Gufron & Risnawati (dalam Ahmad, 2021) adalah: (a) Kontrol perilaku, aspek ini menjelaskan bagaimana individu mempunyai kemampuan untuk memodifikasi situasi yang tidak menyenangkan terhadap respon yang diterimanya. (b) Kontrol kognitif, aspek ini menunjukkan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengevaluasi, menafsirkan atau menghubungkan peristiwa-peristiwa dalam berpikir (kognisi) sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan psikologis. (c) Pengendalian keputusan, aspek ini melihat dan menunjukkan kemampuan individu untuk memutuskan suatu hasil atau tujuan yang diinginkan berdasarkan apa yang diyakini dan disetujui.

Burnout syndrom adalah proses yang berkembang seiring waktu. Perubahan perilaku negatif yang terjadi akibat tekanan atau stres akibat pekerjaan jangka panjang (Wardani & Syah, 2022). Orang tersebut merasa kehilangan semangat dan menjadi putus asa, pesimis, selalu melakukan kesalahan dalam melakukan sesuatu, menjadi apatis, sangat mudah tersinggung terhadap rekan kerja atau orang lain, sulit menerima perubahan, dan kurang kreatif, sehingga akan kehilangan kreativitasnya (Firdaus dkk., 2021).

Orang yang mengalami *burnout* biasanya ditandai dengan perilaku penarikan diri dari pekerjaan, seperti tingginya tingkat ketidakhadiran,

keinginan untuk meninggalkan tempat kerja, dan tingginya turnover karyawan (Nelma, 2019). Aspek *burnout syndrome* menurut Wardani dkk (2022) yaitu (a) *Emotional exhaustion*, mengacu pada perusahaan yang merasa frustrasi, putus asa, tidak berdaya, depresi, terjebak, jengkel dan marah tanpa alasan yang jelas. (b) *Depersonalization*, adalah perilaku menjauhkan diri dari lingkungan sosial. (c) *Personal accomplishment*, adalah ketika seseorang tidak pernah puas dengan hasil pekerjaannya sehingga merasa tidak ada manfaatnya bagi dirinya atau orang lain.

Syndrom menurut Alwi (dalam Rohmadheny, 2016), sebagai gejala atau tanda yang muncul secara bersamaan. Kata *down* diambil dari nama belakang dokter Inggris John Langdon Down. Menurut Kosasih (Rohmadheny, 2016), *down syndrome* adalah suatu kondisi dimana perkembangan fisik dan mental anak terhambat karena adanya kelainan pada perkembangan kromosom. Menurut Wiyani, kromosom merupakan serat khusus yang terdapat pada setiap sel tubuh manusia, yang mengandung materi genetik yang dapat menentukan ciri-ciri internal seseorang (Rohmadheny, 2016).

Down syndrom mungkin disebabkan oleh kelainan pada susunan kromosom 21 dan 23 manusia. Manusia normal mempunyai 23 kromosom berpasangan, sehingga totalnya 46 kromosom. Orang dengan *down syndrom* memiliki tiga salinan kromosom 21, atau trisomi, sehingga orang dengan *down syndrom* memiliki 47 kromosom. Kromosom yang berlebihan yang dapat menyebabkan terganggunya sistem metabolisme sel sehingga mengakibatkan terjadinya *down syndrom* (Rohmadheny, 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan eksperimental yang dirancang oleh peneliti agar sesuai dengan situasi sekolah dan dilakukan bekerja sama dengan organisasi terkait. Model desain eksperimen yang digunakan adalah yang dikemukakan oleh Sugiartini, G.A²⁰ yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Peneliti sebelumnya telah memberikan pre-test kepada kelompok yang akan menerima perlakuan. Peneliti kemudian melakukan perlakuan atau intervensi. Setelah selesai, peneliti melakukan post-test. Besar kecilnya pengaruh perlakuan dapat dinilai lebih akurat dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Desain eksperimental berikut yang digunakan.

Tabel 1. One Group Pretest-Posttest

Kelompok	Pretes	Perlakuan	Posttes
Eksperimen	01	X	02

Subjek dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus di Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emotional Self Control Programe adalah pendekatan kognitif-perilaku yang berfokus pada perilaku individu dan kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah analisis *burnout syndrome* pada guru dengan siswa berkebutuhan khusus di Yogyakarta melalui *Emotional Self Control Programe*.

Pelaksanaan *Emotional Self Control Programe* Guru dengan siswa berkebutuhan khusus di Yogyakarta berlangsung sebanyak tiga kali yaitu pada tanggal 16, 17, dan 18 Juli 2023. Pertemuan dilaksanakan secara offline. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pendahuluan, dan kegiatan penelitian pendahuluan ini dilakukan untuk

mengetahui permasalahan-permasalahan yang umumnya ditemui guru pada saat melakukan kegiatan belajar mengajar di kelas. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan bahan penelitian dan modul dengan melakukan analisis masalah untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada selama pembelajaran.

Secara umum penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Selain itu, rangkaian prosedur ESCP melibatkan psikolog yang berpengalaman di bidang pelatihan, dibekali keterampilan verbal dan nonverbal, memiliki kemampuan adaptasi remaja, serta memiliki kemampuan penguasaan informasi dan keterampilan.

Tahap persiapan terdiri dari perencanaan dan simulasi pelatihan offline. Proses ini meliputi identifikasi permasalahan awal, koordinasi dengan berbagai pihak, koordinasi modul pelatihan dan alat ukurnya, penjelasan langkah pelaksanaan pelatihan kepada psikolog dan co-fasilitator, simulasi pelatihan online dengan co-fasilitator, penyiapan co-fasilitator, dan pembagian pelatihan menjadi beberapa kelompok.

Tahap implementasinya berupa pelatihan. ESCP mengadakan tiga pertemuan empat jam setiap hari. Metode penggunaan meliputi ceramah, video, pekerjaan rumah, latihan individu, diskusi, dan tanya jawab. Pertemuan pertama adalah menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman, mengenalkan hubungan baik di sekolah, memberikan motivasi, dan memberikan pekerjaan rumah. Pertemuan kedua merupakan pertemuan kerja individu untuk pemanfaatan ESCP. Untuk pertemuan kedua ini, co-fasilitator membagi setiap kelompok

menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 6 sampai 7 subjek, dan juga didatangkan satu co-fasilitator.

Tahap evaluasi terdiri dari observasi, evaluasi, analisis, penarikan kesimpulan, dan pelaporan. Selama pelatihan, dua orang co-fasilitator melakukan observasi. Penilaian dilakukan dengan memberikan angket penilaian reaksi dan pengetahuan (saat pasca test dan tindak lanjut).

Penelitian ini terdiri dari 13 subjek yang dipilih secara acak pada kelompok eksperimen dan 13 subjek pada kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis statistik. Hal ini karena statistik memungkinkan kita menggunakan angka objektif dan universal. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dengan menggunakan uji Mann-Whitney dan uji skor ganda Friedman. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui sindrom *burnout* pada guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan kelompok yang tidak mendapat intervensi dan kelompok yang ditindaklanjuti. Berikut data yang diberikan sehubungan dengan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Mann Whitney.

Test Statisticsb

	PRATES
Mann-Whitney U	66.000
Wilcoxon W	157.000
Z	-.950
Asymp. Sig. (2-tailed)	.342
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.362a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

Ranks

	Kelompok Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRATES	Eksperimen	13	14.92	194.00
	Kontrol	13	12.08	157.00
	Total	26		

Sebelum melakukan pengujian analisis validasi *ESCP* penurunan *burnout syndrom* terlebih dahulu melakukan uji perbedaan data awal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan analisis Mann Whitney. Hal ini dilakukan untuk membuktikan bahwa data pre-test antara kedua kelompok setara. Data Mann Whitney menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen ($U=6$, $z=-0.950$, $p=0.342$) pada pre-test. Nilai sig lebih besar dari 0,05 (0,342), artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan data perlakuan *burnout syndrome* antara guru dengan siswa berkebutuhan khusus. Melihat tabel rank terlihat rata-rata rank kelompok eksperimen sebesar 14,92 dan rata-rata rank kelompok kontrol sebesar 12,08. Kalaupun ada selisih 2,84, selisihnya tidak terlalu besar. Oleh karena itu peneliti melakukan analisis lebih lanjut dengan menggunakan analisis uji Friedman. Berikut disajikan data sehubungan dengan uji hipotesis menggunakan uji Friedman pada kelompok eksperimen.

Descriptive Statistics

						Percentiles		
		Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	25th	50th (Median)	75th
Prates	13	82.6154	13.43837	56.000	102.000	78.5000	85.0000	90.0000
Pascate s	13	100.6923	9.52527	87.000	118.000	92.0000	102.0000	108.0000
Tindak Lanjut	13	89.5385	12.19710	65.000	110.000	86.0000	92.0000	95.5000

Tabel pertama ini menggambarkan informasi data penelitian deskriptif

tentang *burnout syndrome* pada guru berkebutuhan khusus. Kelompok Eksperimen (1) Nilai N mewakili jumlah responden atau subjek yang digunakan yaitu 13 orang pada saat pre-test, post-test dan follow up. (2) Nilai rata-rata setiap pengukuran yaitu pre-test sebesar 82,62, post-test 100,7, tindak lanjut 89,54. (3) Nilai simpangan baku dari pre-test adalah 13,4, post-test 9,53 dan tindak lanjut 12,2; (4) Nilai minimum *burnout syndrom* guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus yaitu 56 pada pre-test, 87 pada post-test, dan 65 pada follow up. (5) Nilai maksimum *burnout syndrom* guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus yaitu 102 pada pre-test, 118 pada post-test, dan 110 pada follow-up. (6) Selain itu juga terdapat informasi median persentil setiap waktu pengukuran.

Ranks	
	Mean Rank
Prates	1.04
Pascates	3.00
Tindak Lanjut	1.96

Tabel kedua ini menunjukkan mean *burnout syndrom* pada guru dengan siswa berkebutuhan khusus dalam format ranking. *Burnout syndrom* yang membutuhkan bantuan paling banyak terjadi pada kelompok eksperimen pada pengukuran post-test setelah administrasi *ESCP*.

Test Statistics^a

N	13
Chi-Square	25.529
Df	2
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

Tabel ketiga ini merupakan tabel yang paling penting untuk menguji analisis atau hipotesis penelitian dengan menggunakan uji Friedman. Sebelum memutuskan menerima atau menolak

suatu hipotesis, perlu melihat kembali hipotesis penelitian, yaitu:

1. Ho: Tidak ada penurunan *Burnout Syndrom* pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus pada kelompok Eksperimen setelah diberikan *ESCP* (Tidak ada perbedaan *Burnout Syndrom* pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus pada kelompok Eksperimen antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut)
2. Ha: Ada penurunan *Burnout Syndrom* pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus pada kelompok Eksperimen setelah diberikan *ESCP* (Ada perbedaan *School Well-Being* pada kelompok Eksperimen antara ketiga pengukuran yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut).

Berdasarkan hipotesis penelitian, dasar pengambilan keputusan melalui analisis ini adalah sebagai berikut.

1. Jika Nilai Asymp. Sig. > 0.05, maka Ho diterima dan Ha ditolak
2. Jika Nilai Asymp. Sig. < 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Hasil uji Friedman menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan data *burnout syndrome* kelompok eksperimen yang diukur sebanyak tiga kali (pre, post, post). Nilai χ^2 (2, n = 13) = 25,529, p < 0,05. Data sebelumnya juga menunjukkan adanya peningkatan dari pretest (Md = 82) ke posttest (Md = 102), serta adanya peningkatan pada pengukuran lanjutan (Md = 92). Artinya dalam penelitian ini Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat diambil kesimpulan *burnout syndrome* meningkat di kalangan guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus. Pada kelompok eksperimen setelah diberikan *ESCPA*

ternatifnya, terdapat perbedaan *burnout syndrome* dalam kelompok eksperimen dalam tiga ukuran: pra-tes, pasca-tes, dan tindak lanjut.

Data mengenai pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Friedman pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Descriptive Statistics								
					Percentiles			
	N	Mean	Std. Deviat	Minim	Maxi	25th	50th (Median)	75th
Prates	13	80.46	12.95	54.00	98.00	78.50	81.00	87.50
	15		901			00	00	00
Pascates	13	80.76	12.98	55.00	99.00	78.00	82.00	87.50
	92		816			00	00	00
Tindak Lanjut	13	83.84	11.34	60.00	100.0	79.00	86.00	91.50
	62		935		0	00	00	00

Tabel pertama ini menjelaskan informasi data penelitian deskriptif tentang *burnout syndrome* kelompok kontrol. (1) Nilai N mengacu pada jumlah responden atau subjek yang digunakan pada saat pre-test yaitu 13, post-test dan tindak lanjut; (2) Nilai rata-rata setiap pengukuran yaitu pre-test 80,46, post-tes 80,77, dan tindak lanjut 83,84; (3) Nilai simpangan baku dari pretest adalah 12,96, post-test 12,99 dan tindak lanjut 11,35; (4) Nilai minimum *burnout syndrome* yaitu 54 pada saat pre-test, 55 pada post-test, dan 60 pada follow-up. (5) Nilai maksimum *burnout syndrome* pada pre-test adalah 98, pada post-test adalah 99, dan pada follow-up adalah 100. (6) Selain itu juga terdapat informasi median persentil setiap waktu pengukuran.

Ranks	
	Mean Rank
Prates	1.65
Pascates	1.58
Tindak Lanjut	2.77

Tabel kedua menunjukkan mean *burnout syndrome* pada guru dengan siswa berkebutuhan khusus. Dalam format ranking. *Burnout syndrome* pada

guru dengan siswa berkebutuhan khusus paling besar terjadi pada pengukuran tindak lanjut pada kelompok kontrol, namun menurun pada post-test dibandingkan pre-test.

Test Statistics ^a	
N	13
Chi-Square	13.378
Df	2
Asymp. Sig.	.001

a. Friedman Test

Tabel ketiga merupakan tabel yang paling penting untuk membuktikan analisis hipotesis penelitian dengan menggunakan uji Friedman.

Hasil uji Friedman menunjukkan terdapat perbedaan data *burnout syndrome* kelompok kontrol diukur sebanyak tiga kali (pra, pasca, dan lanjutan). $X^2 (2, n = 13) = 13,378, p < 0,05$. Data sebelumnya menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan dari pre-test ($Md = 81$) ke post-test ($Md = 82$), sedangkan pengukuran lanjutan menunjukkan peningkatan yang signifikan ($Md = 86$). Dapat disimpulkan bahwa berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Terdapat perbedaan *burnout syndrome* pada guru pada kelompok kontrol pada tiga ukuran: pra-tes, pasca-tes, dan tindak lanjut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil, proses, dan hal-hal yang sangat memperngaruhi pelaksanaan intervensi, didapatkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Ada perbedaan yang signifikan pada Burnout Syndrom pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus di Yogyakarta kelompok Eksperimen yang di ukur selama 3 kali yaitu Prates, Pascates dan Tindak Lanjut, sehingga *Emotional Self Control Progame* terbukti efektif untuk memperbaiki dan merubah sikap,

persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus yang irasional dan tidak logis menjadikan pandangan yang rasional. Selain itu, Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. 2) Ada perbedaan yang tidak signifikan pada Burnout Syndrom pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus di Yogyakarta kelompok kontrol yang diukur selama 3 kali yaitu prates, pascates dan tindak lanjut, hal ini disebabkan oleh carry-over effect (partisipan sudah terkontaminasi sama pengerjaan tes di post-test), terkontaminasi pada lingkungan subjek penelitian tinggal. Selain itu, adanya cofounding factor seperti interaksi dan komunikasi yang intens antara kelompok eksperimen dan kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. H. (2021), Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal realita bimbingan dan konseling (jrbk)* 6(2).
- Bachtiar, M. A. & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6(1): 41-54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Dijhadah. N. (2020). Kecerdasan Emosional dan Kepemimpinan Kepala Madrasah dalam Aplikasi Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) di Madrasah. *Jurnal pendidikan madrasah*. 5(1).
- Purnami, N. (2020). Karakteristik Anak Syndrom Down Dengan Keterlambatan Bicara Dan Gangguan Pendengaran. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Firdaus. A., Sakinah., & Anisah. (2021). Brunout Syndrome Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya, Fakultas Ekonomi, Universitas Batanghari Jambi.
- Fitrah. M. & Luthfiah. (2017). Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus. CV. Jejak. tersedia di <https://books.google.co.id/books?id=UVRtDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Haryanto F. Rasyi. (2016), *Brunout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati*, 4(1). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Kencana Wulan, D., & Citra Apriliani, A. (2017). *Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri*. 6(1) Fakultas Pendidikan Psikologi, Jakarta.
- Wardani. L. M. I., Depati. M C. R., (2022). *Active Coping Style pada Pharmacist di Masa Pandemi Covid-19*. Penerbit NEM.
- Mariyani Hi. Tamrin., Said Hasan., & Jannang. A. R. (2020). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Dengan Kecerdasan Emosional Dan Self Efficacy Sebagai Pemediasi Pada Guru SLB Di Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 6(2) <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/260/165>
- Nelma. H. (2019). Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 8(01). <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/590>
- Rohmadeny. P. S. (2016). Studi Kasus Anak DownSyndrom Case Study of Down Syndrom Child. *Program Studi Pendidikan Guru Paud, Universitas PGRI Madiun*.
- Putri. & Atikah. N. (2019). Hubungan antara self control dengan kecenderungan Nomophobi (No mobile phone phobia) pada Mahasiswa Undergraduate. Thesis. UIN Sunan ampel Surabaya
- Sandakh. R., Boham. A., Stefi H. Harilama. (2017). Pola Komunikasi Guru Dalam Proses Pembelajaran Anak Down Sindrom Di Yayasan Pendidikan Anak Cacat Malalayang. *Jurusan ilmu komunikasi, fispol Unsrat, Manado*. 6 (1).
- Renawati, Rudi, Saprudin & Hery, Wibowo. (2017). Interaksi Sosial Anak Down Syndome Dengan Lingkungan Sosial (Studi Kasus Anak Down Syndome Yang Bersekolah Di SLB Pusppa Suryakanti Bandung), 4 (2), 129-389. Universitas Padjajaran
- Rohmadheny. P. S. (2016). Studi Kasus Anak Down Syndrom. *Jurnal CARE Edisi Khusus Temu Ilmiah*. 03(3).
- Marsela. R. D., & Supriyatna. R., (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*. 3(2), 65-69.
- Septianisa, S., Caninsti, R., & Kunci, K. (2016). Hubungan Self Efficacy Dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi

- Correlational Between Self- Efficacy and Burnout in Primary Inclusion Teacher. *Jurnal Psikogenesis*. 4(1).
- Syah, M. E. & Bantam, D. J. (2022). Konseling Kelompok Sebagai Mediator Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan School Well Being pada Siswa SMK Kelautan Kabupaten Gunungkidul di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Diversita*, 8 (2), 215-224.
- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8628>