LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling

Vol 18 No 4 Tahun 2026

HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN BURNOUT PADA GURU SLB DI JAKARTA BARAT

Kuntum Marsyahrani Priyanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

marsyahrani25@student.esaunggul.ac.id

Abstract

The daily responsibilities of teachers in Special Needs Schools (SLB) involve constant adjustment to the diverse characteristics and needs of their students, a condition that creates a relevant context for examining the relationship between resilience and burnout. This study aimed to determine the relationship between resilience and burnout among SLB teachers in West Jakarta. A quantitative correlational design was employed, involving 74 SLB teachers selected through purposive sampling from a population of 286 teachers. Resilience was measured using a scale developed based on the concept of Reivich and Shatte (2002), while burnout was measured using a scale based on Maslach and Jackson (1981). Data were analyzed using Pearson product-moment correlation following normality and linearity assumption tests. The results showed that resilience scores ranged from 58 to 128 (M = 95.84), while burnout scores ranged from 30 to 80 (M = 53.68). Normality tests indicated significance values of 0.071 for resilience and 0.075 for burnout (p > 0.05), confirming normal distribution. The Pearson correlation test yielded r = -0.616 with p = 0.000, indicating a significant negative relationship between resilience and burnout. The coefficient of determination (R^2 = 0.379) showed that resilience accounted for 37.9% of the variance in burnout, while the remaining 62.1% was attributable to other factors outside the scope of this study. These findings indicate that higher resilience is associated with lower levels of burnout among SLB teachers in carrying out their daily professional responsibilities.

***Keyword**: Resilience, Burnout, Special Needs School Teachers, Correlational Study*

Abstrak

Keseharian guru Sekolah Luar Biasa (SLB) menuntut penyesuaian terhadap karakteristik dan kebutuhan peserta didik yang beragam, kondisi yang menjadi konteks relevan dalam melihat keterkaitan antara resiliensi dengan burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan burnout pada guru SLB di Jakarta Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 74 guru SLB yang dipilih melalui purposive sampling dari populasi sebanyak 286 guru. Resiliensi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan konsep Reivich dan Shatte (2002), sedangkan burnout diukur menggunakan skala berdasarkan konsep Maslach dan Jackson (1981). Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson product moment setelah melalui uji

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

asumsi normalitas dan linearitas. Hasil menunjukkan skor resiliensi berada pada rentang 58–128 (M = 95,84), sedangkan skor burnout berada pada rentang 30–80 (M = 53,68). Uji normalitas memperoleh nilai signifikansi 0,071 pada resiliensi dan 0,075 pada burnout (p > 0,05), sehingga data memenuhi asumsi normalitas. Uji korelasi Pearson memperoleh r = -0,616 dengan p = 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan burnout. Nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,379) menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan 37,9% variasi burnout, sedangkan 62,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi guru SLB, semakin rendah kecenderungan burnout yang dialami dalam menjalankan tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Kata kunci: Resiliensi, Burnout, Guru SLB, Studi Korelasional

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hak dasar setiap warga negara yang dijamin melalui Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 31 ayat 1, serta diperkuat melalui Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 5 ayat 2 yang menegaskan bahwa warga negara dengan berbagai jenis disabilitas berhak memperoleh layanan pendidikan khusus (Tirik dkk., 2025). Di DKI Jakarta tercatat sekitar 1.515.066 siswa berkebutuhan khusus, dengan 331.007 di antaranya berada di wilayah Jakarta Barat. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang menempuh pendidikan di Sekolah Luar Biasa (SLB) memiliki karakteristik belajar yang berbeda dari peserta didik pada umumnya, sehingga membutuhkan pendekatan pengajaran yang disesuaikan secara individual (Asfiyah & Kurniawati P, 2014).

Kondisi tersebut menempatkan guru SLB pada peran yang jauh lebih kompleks dibandingkan guru pada sekolah reguler. Guru tidak hanya bertanggung jawab menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga dituntut memahami kondisi emosional, mengelola perilaku, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi peserta didik dengan kebutuhan yang sangat beragam. Tuntutan pekerjaan yang berlangsung secara terus-menerus, disertai beban kerja tinggi dan keterlibatan emosional yang intens, berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental apabila tidak diimbangi kemampuan penyesuaian diri yang memadai (Hofmann dkk., 2023).

Kondisi kelelahan tersebut dikenal sebagai *burnout*, yaitu sindrom psikologis yang berkembang akibat paparan tuntutan kerja berkepanjangan, ditandai oleh terkurasnya sumber daya emosional, munculnya sikap berjarak terhadap pekerjaan, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas profesional (Maslach & Jackson, 1981). Burnout tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui interaksi antara tuntutan lingkungan kerja dan kapasitas individu dalam mengelola tekanan (Carroll dkk., 2022). Hasil wawancara pendahuluan dengan guru kelas Tunagrahita (SSH, 60 tahun) dan guru kelas Tunarungu (BS, 57 tahun) di SLB Jakarta Barat memperkuat fenomena ini di lapangan: keduanya melaporkan kelelahan fisik dan emosional akibat kebutuhan mengulang instruksi secara berulang, memberikan perhatian individual pada setiap anak, serta menahan respons emosional agar tidak terbawa situasi kelas yang menuntut konsentrasi tinggi secara terus-menerus. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa burnout pada guru dapat menurunkan kualitas interaksi dan efektivitas pembelajaran, sekaligus memengaruhi keberlangsungan layanan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus (Jackson & Parker, 2023).

Di tengah tuntutan kerja yang tinggi tersebut, tidak semua guru menunjukkan tingkat burnout yang seragam, sehingga diduga terdapat faktor internal yang berperan dalam

memoderasi dampak tekanan kerja. Salah satu kapasitas psikologis yang relevan dalam konteks ini adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi situasi penuh tekanan (Arsini dkk., 2022). Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tetap produktif dan berfungsi secara efektif meskipun menghadapi kesulitan yang berpotensi memicu stres, mencakup kapasitas regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Guru dengan resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan stabilitas psikologis, mengelola emosi secara stabil, dan menjaga motivasi kerja ketika menghadapi tantangan pembelajaran yang berkelanjutan (Pratiwi & Yuliandri, 2022). Sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat membuat guru lebih rentan mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Janetiana & Wibowo, 2024).

Penelitian terdahulu pada guru SLB swasta di Bandar Lampung menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh signifikan terhadap *work engagement*, sementara dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ketika dianalisis secara terpisah (Nurjanah dkk., 2024). Pada kelompok profesi lain, penelitian terhadap 203 Pegawai Negeri Sipil menemukan bahwa resiliensi berperan menurunkan tingkat burnout, sedangkan karakteristik *psychopathy* berkaitan dengan peningkatan burnout, sementara faktor usia, jenis kelamin, masa kerja, dan jabatan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan (Lailia & Nuzulia, 2024). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan kerja sekaligus menurunkan risiko burnout, meskipun kajian pada guru SLB masih lebih banyak difokuskan pada *work engagement* dan stres, sedangkan penelitian mengenai burnout justru banyak dilakukan pada kelompok profesi yang berbeda (Sujarwanto dkk., 2024).

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan resiliensi dengan burnout secara spesifik pada guru SLB, mengingat karakteristik pekerjaan yang menuntut keterlibatan interpersonal tinggi dan kesiapan emosional berkelanjutan dalam mendampingi peserta didik berkebutuhan khusus. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan burnout pada guru SLB di Jakarta Barat.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, karena data yang diperoleh dari responden diolah dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2023). Penelitian dilakukan pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di wilayah Jakarta Barat.

Populasi penelitian mencakup seluruh tenaga pendidik yang bertugas di SLB wilayah Jakarta Barat, dengan jumlah 286 orang berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan (*margin of error*) sebesar 10%, sehingga diperoleh 74 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria responden meliputi: (1) guru aktif SLB di wilayah Jakarta Barat; (2) memiliki masa kerja minimal satu tahun; (3) masih aktif bertugas pada saat pengambilan data; (4) merupakan guru kelas maupun guru mata pelajaran pada seluruh jenjang dan jenis SLB; dan (5) bersedia menjadi responden penelitian.

Resiliensi didefinisikan sebagai skor total yang diperoleh responden dari Skala Resiliensi yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), yang menggambarkan kemampuan guru SLB dalam menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit dari tekanan pekerjaan. Burnout didefinisikan sebagai tingkat kelelahan kerja yang diukur berdasarkan skor pada aspek *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* (Maslach & Jackson, 1981), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat burnout yang lebih tinggi.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup berupa dua skala Likert lima pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai), dengan skor 1–5 untuk aitem *favorable* dan skor terbalik untuk aitem *unfavorable*. Skala Resiliensi disusun oleh peneliti berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out* yang terdiri atas 27 aitem, dengan sebaran 21 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Skala Burnout disusun berdasarkan tiga dimensi burnout menurut Maslach dan Jackson (1981) *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* yang terdiri atas 19 aitem, dengan sebaran 13 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*.

Uji validitas aitem dilakukan menggunakan *Corrected Item-Total Correlation*, dengan kriteria aitem dinyatakan valid apabila nilai korelasi ≥ 0,30 (Muri Yusuf, 2017). Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabel apabila nilai ≥ 0,70 (Ghozali, 2021).

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap menggunakan bantuan program statistik. Uji frekuensi digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan kecenderungan jawaban pada setiap variabel (Sugiyono, 2023). Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05 (Muri Yusuf, 2017). Uji linearitas dilakukan melalui *Test for Linearity* pada tabel ANOVA, dengan hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* > 0,05 (Sugiyono, 2016). Selanjutnya, hubungan antara resiliensi dan burnout diuji menggunakan korelasi Pearson Product Moment setelah data memenuhi prasyarat normalitas dan linearitas (Sugiyono, 2017).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 74 guru SLB di Jakarta Barat yang telah memenuhi kriteria sampel. Karakteristik demografis responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N = 74)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	45,9%
	Perempuan	40	54,1%
Usia	23–27 tahun	10	13,5%
	28–32 tahun	24	32,4%
	33–37 tahun	19	25,7%
	38–42 tahun	13	17,6%
	43–47 tahun	6	8,1%
	48–52 tahun	1	1,4%
	53–57 tahun	1	1,4%
Pendidikan Terakhir	S1	54	73,0%
	S2	20	27,0%
Status Kepegawaian	PNS	29	39,2%

	PPPK	22	29,7%
	Honorer	21	28,4%
	Guru Swasta	2	2,7%
Rata-rata Jam Kerja/Hari	< 3 jam	1	1,4%
	3–5 jam	6	8,1%
	5–8 jam	45	60,8%
	> 8 jam	22	29,7%

Sumber: Data penelitian oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (54,1%), berada pada rentang usia 28–32 tahun (32,4%), berpendidikan S1 (73,0%), berstatus PNS (39,2%), dan bekerja rata-rata 5–8 jam per hari (60,8%). Lama mengajar responden bervariasi antara 2–21 tahun.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Aitem	Rentang *Corrected Item-Total Correlation*	Cronbach's Alpha	Kategori
Resiliensi	27	0,359 – 0,696	0,920	Valid & Reliabel (Tinggi)
Burnout	19	0,436 – 0,667	0,898	Valid & Reliabel (Tinggi)

Sumber: Data penelitian oleh peneliti (Output SPSS)

Seluruh nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada kedua skala berada di atas kriteria minimum 0,30 (Muri Yusuf, 2017), sehingga seluruh aitem dinyatakan valid. Nilai Cronbach's Alpha kedua skala juga berada jauh di atas ambang 0,70 (Ghozali, 2021) dan tergolong kategori reliabilitas tinggi.

Uji Asumsi Klasik

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

Uji	Variabel	Nilai	Signifikansi	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	Resiliensi	Test Statistic = 0,099	0,071	Normal (p > 0,05)
	Burnout	Test Statistic = 0,098	0,075	Normal (p > 0,05)
Deviation from Linearity	Resiliensi-Burnout	-	0,678	Linear (p > 0,05)

Sumber: Data penelitian oleh peneliti (Output SPSS)

Kedua variabel memenuhi asumsi normalitas dan hubungan antara resiliensi dan burnout bersifat linear, sehingga prasyarat analisis korelasi Pearson terpenuhi.

Deskripsi Skor Variabel

Skor resiliensi responden berada pada rentang 58–128, dengan rata-rata 95,84 dan standar deviasi 15,25. Skor burnout berada pada rentang 30–80, dengan rata-rata 53,68 dan standar deviasi 11,56.

Uji Korelasi

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Resiliensi dan Burnout

Variabel		Total Skor Resiliensi	Total Skor Burnout
Total Skor Resiliensi	Pearson Correlation	1	-0,616**
	Sig. (1-tailed)	-	0,000
	N	74	74
Total Skor Burnout	Pearson Correlation	-0,616**	1
	Sig. (1-tailed)	0,000	-
	N	74	74

Sumber: Data penelitian oleh peneliti (Output SPSS).

uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = -0,616 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (1-tailed), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara resiliensi dan burnout pada guru SLB di Jakarta Barat. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,379 menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan 37,9% variasi burnout, sedangkan 62,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan burnout pada guru SLB di Jakarta Barat (r = -0,616; p = 0,000), yang bermakna bahwa semakin tinggi kemampuan resiliensi seorang guru, semakin rendah kecenderungan burnout yang dialaminya, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Santoso dan Setiawan (2018) serta Maisyarah (2015) yang juga menunjukkan keterkaitan antara kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dengan kondisi burnout pada guru sekolah luar biasa. Kesesuaian temuan pada konteks penelitian yang berbeda ini memperkuat argumen bahwa resiliensi merupakan sumber daya psikologis yang relevan secara konsisten dalam menjelaskan variasi burnout pada profesi keguruan di lingkungan pendidikan khusus.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep resiliensi Reivich dan Shatte (2002), yang memandang resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan dari tekanan, melainkan mencakup serangkaian kapasitas adaptif regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out* yang bekerja secara simultan dalam merespons situasi sulit (Astutik & Fitriyah, 2025). Pada konteks guru SLB, kapasitas-kapasitas tersebut berperan penting ketika guru dihadapkan pada situasi pembelajaran yang menuntut kesabaran dan perubahan strategi secara terus-menerus. Guru yang mampu meregulasi emosi dan mengendalikan respons terhadap tekanan memiliki peluang lebih besar untuk tetap menjalankan tugas secara terarah, sementara efikasi diri dan optimisme membantu guru memandang tuntutan pekerjaan sebagai situasi yang dapat dihadapi, bukan ancaman yang melumpuhkan fungsi kerja.

Hubungan negatif yang ditemukan juga selaras dengan kerangka konseptual burnout dari Maslach dan Jackson (1981), yang menguraikan burnout melalui tiga aspek: *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Tuntutan pekerjaan guru SLB yang berlangsung terus-menerus mendampingi peserta didik dengan kebutuhan sangat beragam, mengulang instruksi berkali-kali, serta menjaga stabilitas emosi di depan peserta didik berpotensi menguras energi emosional guru dan memicu kelelahan yang menjadi inti dari aspek *emotional exhaustion*. Ketika tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, guru dapat mengalami perubahan sikap berupa menjaga jarak secara emosional (*depersonalization*) serta menurunnya keyakinan terhadap pencapaian dirinya (*reduced personal accomplishment*). Dalam kerangka ini, resiliensi berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu guru mengatur respons terhadap tekanan tersebut sebelum berkembang menjadi ketiga aspek burnout secara utuh.

Interpretasi ini juga diperkuat oleh temuan kualitatif pendahuluan dalam penelitian ini. Wawancara dengan guru kelas Tunagrahita (SSH, 60 tahun) mengungkapkan bahwa kelelahan fisik dan emosional muncul akibat kebutuhan memberikan pendekatan berbeda untuk setiap anak secara simultan, sementara guru kelas Tunarungu (BS, 57 tahun) melaporkan kelelahan konsentrasi dan fisik akibat komunikasi isyarat yang harus dilakukan berulang-ulang sepanjang hari. Kedua narasi ini menggambarkan secara konkret bagaimana tuntutan kerja guru SLB sebagaimana dijelaskan Hofmann dkk. (2023) menciptakan kondisi rawan burnout apabila tidak diimbangi kapasitas adaptif individu, dan sekaligus menegaskan relevansi resiliensi sebagai faktor pelindung dalam konteks pekerjaan tersebut.

Namun, nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,379) menunjukkan bahwa resiliensi hanya menjelaskan 37,9% variasi burnout, sementara 62,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor protektif yang penting, tetapi bukan satu-satunya determinan burnout pada guru SLB. Hal ini konsisten dengan pandangan Maslach dan Leiter (2016) bahwa burnout juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan kerja seperti beban kerja, kurangnya kontrol, penghargaan yang tidak memadai, hubungan sosial di tempat kerja, ketidakadilan, dan konflik nilai faktor-faktor eksternal yang berada di luar cakupan variabel resiliensi dalam penelitian ini. Sebagian variasi tersebut turut tergambar dari kondisi kerja responden, di mana 60,8% bekerja rata-rata 5–8 jam per hari dan 29,7% bekerja lebih dari 8 jam, menunjukkan bahwa beban waktu kerja kemungkinan turut berkontribusi terhadap burnout di luar kapasitas resiliensi individu.

Temuan penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi industri organisasi, khususnya dengan mengisi kesenjangan yang diidentifikasi oleh Sujarwanto dkk. (2024), bahwa kajian resiliensi pada guru SLB sebelumnya lebih banyak difokuskan pada *work engagement* dan stres (Nurjanah dkk., 2024; Janetiana & Wibowo, 2024), sementara penelitian mengenai burnout secara spesifik pada profesi ini masih terbatas. Dengan mengonfirmasi hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dan burnout secara empiris pada populasi guru SLB di Jakarta Barat, penelitian ini memperluas cakupan literatur yang sebelumnya lebih banyak menyasar profesi non-pendidikan khusus, seperti Pegawai Negeri Sipil dalam penelitian Lailia dan Nuzulia (2024). Secara praktis, temuan ini turut menjadi dasar bagi sekolah untuk mempertimbangkan penguatan resiliensi guru sebagai salah satu strategi mitigasi burnout, tanpa mengabaikan pentingnya intervensi pada faktor lingkungan kerja yang turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan burnout pada guru SLB di Jakarta Barat. Berdasarkan hasil analisis terhadap 74 responden, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar r = -0,616 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan burnout pada guru SLB di Jakarta Barat: semakin tinggi kemampuan resiliensi yang dimiliki guru, semakin rendah kecenderungan burnout yang dialami, dan sebaliknya.

Nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,379) menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan 37,9% variasi burnout pada guru SLB, sedangkan 62,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, resiliensi terkonfirmasi sebagai salah satu faktor psikologis yang relevan dalam menjelaskan kondisi burnout pada guru SLB, namun bukan merupakan satu-satunya determinan, mengingat karakteristik pekerjaan

guru SLB yang kompleks turut dipengaruhi oleh faktor lingkungan kerja lain di luar kapasitas resiliensi individu.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi konsep resiliensi Reivich dan Shatte (2002) serta kerangka burnout Maslach dan Jackson (1981) dalam konteks profesi guru pendidikan khusus, sekaligus mengisi kesenjangan literatur yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada kajian *work engagement* dan stres pada guru SLB dibandingkan burnout secara spesifik. Secara praktis, temuan ini menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk mempertimbangkan penguatan resiliensi guru melalui pelatihan pengelolaan emosi dan ruang diskusi antarguru sebagai salah satu upaya mitigasi burnout, tanpa mengabaikan pentingnya perhatian terhadap faktor lingkungan kerja yang turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan responden yang hanya berasal dari guru SLB di Jakarta Barat, sehingga belum menggambarkan kondisi guru SLB secara umum di wilayah lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden serta mempertimbangkan faktor lain di luar resiliensi, seperti beban kerja, dukungan sosial, kepuasan kerja, dan kondisi lingkungan kerja, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai burnout pada guru SLB.

Daftar Referensi

Asfiyah, E. Y., & Kurniawati P, E. (2014). Hubungan antara Resiliensi dengan Work Engagement pada Guru SLB. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *11*(2). https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6385

Astutik, L. W., & Fitriyah, H. (2025). Self-Optimism Psychoeducation and Resilience Patterns among Prison Inmates. *International Journal of Community Development*, *16*(3). https://doi.org/10.21070/ijccd.v16i2.1277

Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil resiliensi remaja putri di panti asuhan dilihat pada aspek *empathy*, *emotion regulation*, dan *self-efficacy*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(1), 76–83. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151

Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Fynes-Clinton, S., York, A., & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, *25*(2–3), 441–469. https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate*.

Hofmann, V., Pagnotta, C., Lacombe, N., & Squillaci, M. (2023). Burnout among special education teachers and the role of individual, interpersonal, and organizational risk and protective factors. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, *8*(3), 1–25. https://doi.org/10.21926/obm.icm.2303033

Jackson, K., & Parker, L. (2023). Building resilience: Strategies to combat burnout and attrition in new special education teachers. *Journal of Special Education Preparation*, *3*(3), 56–70. https://doi.org/10.33043/josep.3.3.56-70

Janetiana, M. T., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada guru Sekolah Luar Biasa. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*(6), 6236–6244.

Lailia, S., & Nuzulia, S. (2024). Pengaruh resiliensi dan *psychopathy trait* terhadap burnout kerja pada Pegawai Negeri Sipil. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*(3), 15379–15392. https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Maisyarah. (2015). Dukungan sosial, kecerdasan emosi dan resiliensi guru Sekolah Luar Biasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(3), 225–232. https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.717

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *[Rincian judul/sumber tidak lengkap — lihat catatan di bawah].*

Muri Yusuf. (2017). *Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Kencana.

Nurjanah, D. A., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2024). Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap *work engagement* pada guru Sekolah Luar Biasa Bandar Lampung. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*, 12368–12383. http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14367

Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden dan hasil dari resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *5*(1), 8–15.

Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran dukungan sosial keluarga, atasan, dan rekan kerja terhadap *resilient self-efficacy* guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*, *45*(1), 27–39. https://doi.org/10.22146/jpsi.25011

Sugiyono. (2016). *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.

Sujarwanto, Saroinsong, W. P., Boonroungrut, C., & Purwoko, B. (2024). Special education teachers' perceived work stress, burnout symptoms, towards adoption of transformational teaching in inclusive schools: A cross-country study between Indonesia and Thailand. *European Journal of Educational Research*, *13*(3), 1215–1226.

Tirik, L. A., Aipipidely, D., Anakaka, D. L., & Manurung, I. F. E. (2025). The influence of social support on resilience in state special school teachers in Alor District. *Jurnal Pembelajaran Aktif*, *6*(1), 449–459.