

BURNOUT PADA TERAPIS ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Samsuddin¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *Child therapists with special needs are one of the professions that are prone to fatigue. There is no other job available here with emotional assistance that can generate considerable pressure in the service provider. This study aims to study the description of burnout, burnout occurred, and the impact of burnout on therapists children with special needs. This type of research is a qualitative research that aims to test or describe the object to be discussed based on the facts in the field. Subjects in this study were three special disabled children therapists in the age category 20 to 30 and four informants consisted of client's parents and therapist's colleagues. The results of this study could be used in general. self and low desire for self-esteem appreciation. Because the causes of fatigue occur in subjects that discuss individual characteristics, work environment, and emotional participation with service or client acceptance. Meanwhile, the impact on oneself, the impact on others and the impact of burnout affect the effectiveness and efficiency of the therapist.*

Keywords: *burnout, child therapist with special needs*

ABSTRAK. Terapis anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap burnout. Tidak lain karena pekerjaan ini berkenaan dengan besarnya keterlibatan emosional yang dapat menimbulkan tekanan yang cukup besar dalam diri pemberi pelayanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran burnout, terjadinya burnout, dan dampak burnout pada terapis anak berkebutuhan khusus. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian yang berusaha untuk menggambarkan atau melukiskan objek yang akan diteliti berdasarkan fakta yang ada di lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga terapis anak berkebutuhan khusus dengan kategori usia 20 hingga 30 dan empat orang informan terdiri dari orang tua klien dan rekan kerja terapis. Hasil dari penelitian ini secara umum dapat dilihat bahwa gambaran burnout subjek terdiri dari kelelahan emosional, penarikan diri dan rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri. Adapun penyebab terjadinya burnout pada subjek meliputi karakteristik individu, lingkungan kerja, dan keterlibatan emosional dengan penerimaan pelayanan atau klien. Sedangkan dampak yang dialami mencakup, dampak pada diri sendiri, dampak pada orang lain dan dampak burnout mempengaruhi efektifitas dan efisiensi terapis.

Kata kunci: *burnout, terapis anak berkebutuhan khusus*

PENDAHULUAN

Anak dengan kebutuhan khusus termasuk anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan perilakunya. Perilaku anak-anak ini, antara lain terdiri dari kesulitan berbahasa dan perkembangan motorik tidak berkembang seperti pada anak yang normal, padahal kedua jenis perilaku ini penting untuk komunikasi dan sosialisasi. Menurut Mangunsong (2009) anak yang tergolong luar biasa atau berkebutuhan khusus adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal: ciri-ciri mental, kemampuan-kemampuan sensorik, fisik, perilaku sosial dan emosional, dan kemampuan berkomunikasi.

Yayasan Sinar Talenta adalah salah satu tempat terapi anak berkebutuhan khusus. Yayasan ini telah

berdiri selama delapan tahun yang khususnya menangani masalah anak berkebutuhan khusus dengan berbagai tingkat kesulitan yang dialami oleh anak. Sarana dan prasarana yang dimiliki cukup menunjang kemajuan proses terapi, dan juga memiliki tenaga terapis yang sudah berpengalaman. Terapis merupakan satu jenis profesi yang banyak dibutuhkan karena meningkatnya jumlah anak-anak berkebutuhan khusus yang ada. Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 5 September di Yayasan Sinar Talenta terlihat tenaga terapis yang dimiliki berjumlah tujuh terapis, sedangkan jumlah klien yang diterapi sebanyak empat puluh satu orang dengan berbagai karakteristik anak berkebutuhan khusus, bisa dikatakan tenaga terapis yang dimiliki

¹ Email: smsdnsmsdn__@gmail.com

yayasan tersebut masih terbatas, belum lagi ditambah dengan adanya *waiting list* atau daftar tunggu dari orang tua yang menginginkan anaknya di terapi. Suasana kerja yang bersifat rutinitas dan cenderung monoton karena setiap harinya terapis harus berhadapan dengan klien yang sama bahkan sampai berbulan-bulan sehingga dapat menimbulkan perasaan bosan dan jenuh.

Besarnya tanggung jawab yang dimiliki oleh terapis terhadap kliennya karena selama melakukan terapi klien harus mengalami perkembangan agar sesuai dengan yang diharapkan oleh orang tua klien, hal ini membuat seorang terapis dituntut untuk bekerja lebih ekstra lagi. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Greenberg, Baron dan Grover (1993) menyatakan bahwa adanya tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout*. Tugas pokok seorang terapis anak berkebutuhan khusus adalah memberikan terapi dan menangani anak berkebutuhan khusus dengan berbagai tingkat kesulitan yang dimiliki oleh anak untuk mempercepat proses perkembangannya. Terapis harus mengembangkan hubungan yang hangat dan erat dengan anak. Sikap seorang terapis dituntut untuk dapat menerima klien dalam arti utuh, tidak saja menganggap klien sebagai orang bermasalah, tidak membedakan golongan, status ekonomi, pendidikan, dan lain-lain. Selain itu, terapis juga dituntut untuk menghargai kliennya sehingga dengan demikian dapat terjadi hubungan yang baik dan mempunyai kepercayaan yang baik terhadap dirinya maupun terhadap kliennya (Handojo, 2002).

Menurut Leatz dan Stolar (1993) kelelahan fisik, mental dan emosional sebab stress yang dialami berlangsung dalam waktu yang lama dengan situasi yang menuntut adanya keterlibatan emosi yang tinggi serta tingginya standar keberhasilan pribadi disebut *burnout*.

Greenberg, Baron dan Grover (1993) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang berupa kelelahan atau frustrasi sebab merasa apa yang diharapkannya tidak sesuai. Apalagi pekerjaan tersebut dilakukan oleh orang yang memiliki komitmen berlebihan dan melibatkan diri dalam pekerjaan, tentu akan merasa kecewa jika tidak berimbang antara usaha yang dilakukan dan imbalan yang diterima.

Pernyataan diatas dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan STN (20 tahun) pada tanggal 3 September bertempat di Yayasan Sinar Talenta tempat responden bekerja. Dimana pada wawancara tersebut terapis mengatakan bahwa, dirinya terkadang merasa jenuh bekerja atau terkadang stress ketika melakukan terapi tetapi hasilnya tidak maksimal dan target yang diharapkan dapat tercapai selama 3 bulan namun tidak tercapai sehingga terapis merasa bahwa dirinya tidak maksimal dalam bekerja. DIR (22 tahun) pada tanggal 3 September, sesuai dengan

hasil wawancara terapis mengatakan bahwa, dirinya terkadang merasa kecewa dengan klien karna upaya yang telah dilakukan terapis dengan maksimal namun klien tidak mengalami perkembangan sama sekali sehingga terapis terkadang berpikir bahwa dirinya tidak mampu bekerja menjadi seorang terapis dan berpikir untuk mencari pekerjaan lain yang sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan wawancara diatas, maka dapat dilihat bahwa responden mengalami stress. Maslach (1998) menyatakan keadaan stress yang berkelanjutan ini akan dapat memunculkan gejala yang dikenal sebagai *burnout*, yaitu sindrom psikologis yang terdiri atas keterlibatan emosi yang menyebabkan energi dan sumber-sumber dirinya terkuras oleh satu pekerjaan, sikap dan perasaan yang negatif terhadap klien atau pasien, dan rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri. Kelelahan emosional adalah gejala utama dari *burnout*. Hal ini terjadi apabila individu terlalu terlibat secara emosional dengan pekerjaan. Menurut Maslach (1998) *burnout* merupakan gejala yang lebih banyak ditemukan pada bidang pekerjaan pelayanan kemanusiaan, dibandingkan pada bidang pekerjaan lainnya. Hal ini tidak lain disebabkan karena pada pekerjaan pelayanan kemanusiaan berkenaan dengan besarnya keterlibatan emosional yang dapat menimbulkan tekanan yang cukup besar dalam diri pemberi pelayanan.

Pekerjaan dibidang sosial membutuhkan energi besar untuk selalu bersikap sabar dalam memahami orang lain. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2007) tentang mengenal burnout pada guru, menyebutkan bahwa pekerjaan sebagai guru membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi serta kemampuan emosi yang baik agar tidak mengalami *burnout*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sihotang (2004) bahwa semakin baik persepsi karyawan terhadap lingkungan kerja psikologisnya maka akan semakin rendah gejala *burnout* yang diperlihatkan oleh karyawan.

Ubaydillah (2008) menjelaskan efek buruk yang ditimbulkannya pun tergantung pada kadarnya. *Burnout* dengan kadar yang rendah bisa menciptakan gangguan hubungan personal (hubungan antara individu dengan dirinya). *Burnout* dengan kadar yang sedang bisa menciptakan gangguan hubungan antarpersonal (hubungan antara individu dengan orang lain) di tempat kerja atau dalam kehidupan secara umum. *Burnout* dengan kadar yang tinggi bisa menciptakan gangguan hubungan antara individu dengan pekerjaan.

Akhirnya, semakin bagus kemampuan seseorang dalam beradaptasi, semakin kecil mengalami sindrom *burnout*. Kemampuan individu yang bagus akan membuatnya tenang (mengalir dengan menyesuaikan realitas) dan fokus (berkonsentrasi pada tujuan, target, atau arah). Sebaliknya, kemampuan adaptasi

yang rendah akan mengalami konflik dengan realitas dan berkonsentrasi pada apa yang tidak diinginkan atau kekesalan. Semakin banyak pengetahuan, keahlian, dan informasi yang dikuasai seseorang, semakin tidak mudah mengalami *burnout* karena ia punya banyak pilihan, jika ia tidak sanggup lagi bertahan di satu tempat karena berbagai alasan, ia lebih mudah untuk memutuskan pindah ke tempat lain, ke pilihan lain, atau ke bidang lain yang lebih baik atau yang setimpal. Sebaliknya beda dengan orang yang informasinya sedikit, keahliannya sedikit dan pengetahuannya sedikit (Ubaydillah, 2008).

Melihat fenomena seperti yang dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut menjadi penelitian skripsi dengan judul *burnout* pada terapis anak berkebutuhan khusus di Yayasan Sinar Talenta Samarinda

TINJAUAN PUSTAKA

Burnout

Maslach (1998) mendefinisikan *burnout* adalah sebuah sindrom hebat yang dibangun sebagai konsekuensi dari stress yang panjang terhadap situasi di tempat kerja. Manifestasinya sebagai suatu sindrom dijelaskan melalui tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, penarikan diri, dan rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri. *Burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dari ketidaksesuaian antara kondisi karyawan dengan pekerjaannya (lingkungan dan desain pekerjaan) (Gunarsa, 2008).

Burnout juga didefinisikan Pastore dan Judd (1993) suatu bentuk kelelahan fisik, mental, dan tanggapan emosional bagi tingkatan konstan tekanan tinggi. *Burnout* adalah suatu perasaan tidak enak yang dirasakan fisik dan mental disebabkan motivasi mengalami kemunduran. Menurut Pines dan Arason (1989) mengemukakan pendapat bahwa *burnout* adalah suatu bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang dialami seseorang dari hari ke hari, ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional.

Menurut Tarwaka dan Sudiajeng (2004) *burnout* adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh yang dirasakan secara subjektif yang terjadi akibat kerja fisik atau mental secara berulang sehingga menyebabkan ketidaknyamanan, hilangnya efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh yang ditandai oleh adanya pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan kelelahan fisik.

Berdasarkan pemahaman penelitian dari teori-teori yang telah dijelaskan di atas peneliti menyimpulkan definisi *burnout* adalah keadaan stres yang dialami individu dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang cukup tinggi, ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang

mengakibatkan individu merasa terpisah dari lingkungannya.

Gejala *Burnout*

Menurut Maslach (1998) mengungkapkan bahwa gejala-gejala *burnout* dapat dikategorikan dalam 3 dimensi, yaitu:

- a. Kelelahan emosional
Dimensi yang ditandai dengan berkurangnya energi secara emosi dan perasaan sumber emosi yang tidak mencukupi untuk menghadapi situasi, akibat banyaknya tuntutan atau beban kerja yang diajukan pada dirinya yang kemudian menguras sumber-sumber emosional yang ada. Juga ditandai dengan perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik (sakit kepala, flu, insomnia), mental (merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal) dan emosional (bosan, sedih, tekanan, marah) ketika mengalami kelelahan, mereka akan merasakan energinya seperti terkuras habis dan ada perasaan “kosong” yang tidak dapat diatasi lagi.
- b. Penarikan diri
Merupakan perkembangan dari dimensi kelelahan pada saat seseorang melakukan coping terhadap situasi yang memiliki banyak tuntutan. Penarikan diri ditunjukkan dengan sikap tidak peduli dengan pekerjaan, kehilangan kepentingan dan arti sebuah pekerjaan, menjauhnya individu dari lingkungan sosial, apatis, tidak peduli terhadap lingkungan dan orang-orang disekitarnya. Perilaku yang muncul adalah memperlakukan orang lain secara kasar, merawat orang lain sebagai objek, menjaga jarak dengan penerima layanan, mengurangi kontak, bersikap sinis, kurang perhatian dan kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain dan juga sikap yang tidak mempunyai perasaan terhadap orang lain. Perilaku tersebut ditunjukkan sebagai upaya melindungi diri dari perasaan kecewa, karena penderitanya menganggap bahwa dengan berperilaku seperti itu, maka mereka akan aman dan terhindar dari ketidakpastian dalam pekerjaan.
- c. Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri
Rendahnya penghargaan terhadap dirinya sendiri merupakan kecenderungan untuk mengevaluasi perilaku dan prestasi secara negatif khususnya dalam bekerja dengan klien. Dicitrakan dengan individu tidak pernah merasa puas dengan hasil karyanya sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain, merasa tidak efektif atau kompeten dalam pekerjaan, adanya perasaan

gagal dalam bekerja dan menganggap tugas-tugas yang dibebankan terlalu berlebihan sehingga tidak mampu untuk mencapai prestasi. Kondisi tersebut akhirnya membuat individu merasa kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri dan juga kehilangan kepercayaan dari orang lain akibat perilakunya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga dimensi *burnout*, kelelahan emosional, sikap dan perasaan yang negatif terhadap klien, dan rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri.

Faktor Penyebab *Burnout*

Maslach dan Leiter (2008) timbulnya *burnout* disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya yaitu:

1. Karakteristik individu

Sumber dari dalam diri individu merupakan salah satu penyebab timbulnya *burnout*. Sumber tersebut dapat digolongkan atas dua faktor yaitu:

- a. Faktor demografi, mengacu pada perbedaan jenis kelamin antara wanita dan pria. Pria rentan terhadap stres dan *burnout* jika dibandingkan dengan wanita.
- b. Faktor perfeksionis, yaitu individu yang selalu berusaha melakukan pekerjaan sampai sangat sempurna sehingga akan sangat mudah merasakan frustrasi bila kebutuhan untuk tampil sempurna tidak tercapai.

2. Lingkungan kerja dapat menentukan kemungkinan munculnya *burnout* seperti beban kerja yang berlebihan, konflik peran, jumlah individu yang harus dilayani, tanggung jawab yang harus dipikul, dukungan sosial dari rekan kerja yang tidak memadai, dukungan sosial dari atasan tidak memadai, control yang rendah terhadap pekerjaan dan kurangnya stimulasi dalam pekerjaan.

3. Keterlibatan emosional dengan penerimaan pelayanan atau klien, bekerja melayani orang lain membutuhkan banyak energi karena harus bersikap sabar dan memahami orang lain dalam keadaan krisis, frustrasi, ketakutan dan kesakitan. Pemberi dan penerima pelayanan turut membentuk dan mengarahkan terjadinya hubungan yang melibatkan emosional, dan secara tidak sengaja dapat menyebabkan stres secara emosional karena keterlibatan antar mereka dapat memberikan penguatan positif atau kepuasan bagi kedua belah pihak, atau sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor penyebab *burnout* yaitu, karakteristik individu meliputi demografi dan perfeksionis, lingkungan pekerjaan, keterlibatan

emosional dengan penerimaan pelayanan atau pelanggan.

Dampak *Burnout*

Menurut Maslach dan Leiter (2008) dampak-dampak *burnout* secara umum berpengaruh pada individu, orang lain dan orang terdekat, antara lain:

- a. Dampak *burnout* pada individu tampak secara fisik, seperti penurunan kekebalan tubuh individu sehingga rentan terhadap penyakit antara lain demam dan sakit kepala. Sedangkan dampak secara psikis menyebabkan individu menilai dirinya rendah dan bila berlanjut dapat menyebabkan depresi. Mereka juga menarik diri dari kehidupan sosial dan terlibat dalam penyalahgunaan obat-obatan untuk mengatasi masalah.
- b. Dampak *burnout* pada orang lain dirasakan oleh penerima pelayanan. Perubahan sikap memberi pelayanan ternyata berdampak negatif terhadap kondisi penerima pelayanan.
- c. Dampak *burnout* mempengaruhi efektifitas dan efisiensi orang yang mengalami *burnout*, misalnya ketidakhadiran individu yang terlampaui sering sehingga menghambat penerapan program pelayanan pada akhirnya terjadi pemborosan finansial.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga dampak *burnout* yaitu, dampak *burnout* pada individu tampak secara fisik, dampak *burnout* pada orang lain disarankan oleh penerima pelayanan dan keluarga, dampak *burnout* mempengaruhi efektifitas dan efisiensi.

Terapis

Pekerjaan dibidang sosial membutuhkan energi besar untuk selalu bersikap sabar dalam memahami orang lain. Baik itu yang berada dalam keadaan krisis, frustrasi, ketakutan dan kesakitan. Contoh profesi yang termasuk dalam bidang ini adalah terapis. Menurut Handojo (2002) terapis anak berkebutuhan khusus adalah seseorang yang bertugas memberikan terapi dan menangani anak berkebutuhan khusus dengan berbagai tingkat kesulitan yang dimiliki oleh anak untuk mempercepat proses perkembangannya. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapis anak berkebutuhan khusus adalah seseorang yang memberikan terapi pada anak-anak berkebutuhan khusus.

Bekal dasar dari terapis anak berkebutuhan khusus

Handojo (2002) mengungkapkan bahwa sebelum dan sewaktu melakukan terapi seharusnya setiap terapis sudah mempunyai bekal mental, antara lain:

- a. Kasih sayang
Kasih sayang yang bertumbuh dan tulus akan memberikan ketabahan dan ketahanan yang tinggi, serta meminimalkan terjadinya stress pada diri terapis.
- b. Profesional
Siapa pun yang akan menterapi anak harus memiliki pengetahuan tentang kelainan perilaku anak dan metode yang akan dipakai dalam proses terapi. Disamping pengetahuan dia juga harus memiliki keterampilan yang memadai dalam menerapkan metode yang digunakan.
- c. Disiplin
Terapi harus dilakukan secara tertib dan tepat. Waktu yang dipakai untuk terapi harus ditepati sesuai dengan metode yang dipakai.
- d. Etika
Setiap terapis seharusnya memiliki kesadaran dan tanggung jawab terhadap aturan, tata-krama dan norma yang berlaku umum.
Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bekal dasar yang harus dimiliki seorang terapis adalah kasih sayang, profesional, disiplin, dan etika yang baik.

Sikap Terapis Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Handojo (2002) sikap seorang terapis anak berkebutuhan khusus dituntut untuk dapat bersikap:

- a. Menerima
Sikap ini penting bagi klien. Menerima klien dalam arti utuh, tidak saja menganggap klien sebagai orang yang bermasalah.
- b. Menghargai
Dalam hal ini seorang terapis dituntut untuk menghargai kliennya sehingga dengan demikian dapat terjadi hubungan yang baik.
- c. Percaya
Seorang terapis harus mempunyai kepercayaan, baik terhadap dirinya maupun terhadap kliennya. Terapis harus percaya bahwa kliennya dapat diajarkan untuk dapat berperilaku yang wajar dan terapis dengan bekal ilmu dan pengalamannya harus percaya juga bahwa dirinya mampu.
Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa seorang terapis yang baik dituntut untuk bersikap, menerima, menghargai dan adanya kepercayaan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian mengenai *burnout* pada terapis anak berkebutuhan khusus menggunakan jenis penelitian pendekatan kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Creswell (1998) penelitian kualitatif adalah suatu

penelitian untuk memahami masalah-masalah manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci dari para sumber informan serta dilakukan dalam latar yang alamiah.

Penelitian kualitatif lebih ditujukan untuk mencapai pemahaman mendalam mengenai organisasi atau peristiwa khusus ketimbang mendeskripsikan bagian permukaan dari sampel besar dari sebuah populasi. Penelitian kualitatif juga bertujuan untuk menyediakan penjelasan tersurat mengenai struktur, tatanan dan pola yang luas yang terdapat dalam suatu kelompok partisipan. Di samping itu, penelitian kualitatif menghasilkan data mengenai kelompok manusia dalam latar sosial.

Moleong (2008) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah manusia dan sosial. Penelitian kualitatif dilakukan dalam latar (*setting*) yang alamiah (*naturalistic*), bukan hasil perlakuan (*treatment*) atau manipulasi variabel yang dilibatkan. Penelitian kualitatif menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekeliling, dan bagaimana makna tersebut mempengaruhi perilaku mereka.

Berdasarkan uraian di atas maka dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode wawancara sebagai alat pengumpulan utama terhadap subjek dan informan yang berkaitan erat dengan subjek.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran *burnout* pada ketiga subjek. Menurut Maslach (1998) bahwa *burnout* merupakan suatu pengertian yang multidimensional. *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu dimensi kelelahan emosional yang terdiri dari segi fisik, mental, dan emosi, dimensi penarikan diri dan dimensi rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri.

Adapun gambaran *burnout* pada terapis anak berkebutuhan khusus berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek yaitu, mengalami kelelahan secara fisik meliputi perasaan lelah, lemas dan terkadang sakit kepala, terjadinya perubahan nafsu makan serta adanya pola tidur yang tidak teratur. Sedangkan dari segi mental meliputi, cenderung mengalami perasaan tidak nyaman saat bekerja, harga diri yang terlihat rendah karena merasakan dirinya biasa-biasa saja menjadi terapis, memiliki keinginan untuk berhenti bekerja, merasa tidak bahagia, serta adanya perasaan gagal menjadi terapis anak berkebutuhan khusus. Adapun dari segi emosi meliputi, timbulnya sikap jengkel atau emosi, merasa tertekan, adanya perasaan jenuh dan bosan karena sistem kerja yang monoton.

Ketiga subjek juga melakukan bentuk-bentuk perilaku penarikan diri antara lain bersikap cuek dengan klien, cenderung menunda atau mengulur waktu saat diberikan tugas dari atasan, serta minimnya komunikasi subjek dengan orang tua klien, sedangkan hubungan dengan rekan kerja cukup baik hanya saja saat berkumpul dengan rekan kerja cenderung diam. Ketiga subjek juga mengalami penurunan dalam hal hasrat pencapaian prestasi diri, hal ini terlihat tidak adanya keinginan untuk naik jabatan, dari segi tugas yang diberikan merasa berlebihan, serta merasa tidak puas bekerja menjadi terapis anak berkebutuhan khusus.

Sesuai dengan yang diungkapkan Maslach (1998), dimensi kelelahan emosional ditandai dengan berkurangnya energi secara emosi dan perasaan sumber emosi yang tidak mencukupi untuk menghadapi situasi, akibat banyaknya tuntutan atau beban kerja yang diajukan pada dirinya yang kemudian menguras sumber-sumber emosional yang ada. Juga ditandai dengan perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik (sakit kepala, flu, insomnia), mental (merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal) dan emosional (bosan, sedih, tertekan, marah) ketika mengalami kelelahan, mereka akan merasakan energinya seperti terkuras habis.

Sementara itu penyebab atau sumber terjadinya *burnout* pada terapis anak berkebutuhan khusus berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek yaitu, dari segi karakteristik individu ketiga subjek selalu ingin melakukan pekerjaannya dengan sempurna, sehingga apabila ada kesalahan sedikit saja dengan tugas yang dikerjakan subjek kecewa dan merasa tidak mampu dengan pekerjaan yang diberikan yang akhirnya subjek akan selalu memikirkannya. Lingkungan kerja subjek juga menjadi penyebab atau sumber terjadinya *burnout*, karena beban kerja yang berlebihan di rasakan dari ketiga subjek, banyaknya jumlah individu yang harus diterapi, adanya konflik peran yang dirasakan oleh ketiga subjek, dan besarnya tanggung jawab yang harus dihadapi, sehingga subjek harus bekerja dengan baik. Serta adanya keterlibatan emosi yang terkadang keluar dari ketiga subjek saat melakukan terapi karena klien yang tidak bisa diajak bekerjasama saat proses terapi berlangsung membuat ketiga subjek terkadang merasa lelah. Seperti yang di ungkapkan oleh Maslach dan Leiter (2008), terdapat beberapa hal yang dapat menjadi penyebab atau sumber terjadinya *burnout* diantaranya karakteristik individu, lingkungan kerja dan keterlibatan emosional dengan penerima pelayanan (klien).

Individu yang mengalami *burnout* tentu saja akan merasakan dampak akibat terjadinya *burnout*. Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek dapat dilihat bahwa dampak *burnout* pada terapis

anak berkebutuhan khusus antara lain, dampak *burnout* pada individu terdiri dari segi fisik mengalami penurunan kekebalan tubuh, dari segi psikis adanya perasaan rendah diri dan melakukan penarikan diri terhadap klien dan orang tua klien. Dampak *burnout* pada penerimaan pelayanan yakni, orang tua klien yang merasakan minimnya komunikasi antara subjek dengan orang tua klien. Serta dari segi efisiensi dan efektifitas kerja terjadi penurunan kinerja karena ketiga subjek terkadang datang terlambat saat bekerja, terlihat lelah setiap melakukan terapi atau terlihat sudah tidak bersemangat lagi bekerja serta adanya komunikasi yang minim dengan orang tua klien. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Maslach dan Leiter (2008) dampak terjadinya *burnout* terdiri dari, dampak *burnout* pada individu, dampak *burnout* pada orang lain dirasakan oleh penerima pelayanan dan dampak *burnout* mempengaruhi efektifitas dan efisiensi orang yang mengalami *burnout*.

Stres di tempat kerja merupakan keadaan yang tidak bisa dihindari. Kenyataan menunjukkan ada individu yang dapat bertahan dan mengatasi situasi yang menekan tersebut, namun ada juga yang tidak dapat bertahan yang mengakibatkan timbulnya *burnout*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran *burnout* yang terjadi pada terapis anak berkebutuhan khusus dibedakan kedalam tiga dimensi yaitu: Dimensi kelelahan emosional, terdiri dari segi fisik, mental, dan emosi. Dimensi penarikan diri tampil dalam perkembangan sikap negatif pada klien dan orang tua klien. Sedangkan dari segi penurunan hasrat pencapaian prestasi diri, tidak berkeinginan untuk naik jabatan dan merasa tidak mampu dengan pekerjaannya.
- b. Sumber *burnout* yang terjadi pada terapis anak berkebutuhan khusus yaitu berkaitan dengan karakteristik individu seperti sifat perfeksionis. Lingkungan kerja meliputi beban tugas yang berlebihan, jumlah klien yang harus ditangani, besarnya tanggungjawab yang dipegang, adanya konflik peran yang dirasakan. Sedangkan yang berkaitan dengan keterlibatan emosional, yaitu adanya keterlibatan emosi yang terkadang keluar saat melakukan terapi karena klien yang tidak bisa diajak bekerjasama saat terapi berlangsung.
- c. Dampak *burnout* pada terapis anak berkebutuhan khusus meliputi dampak *burnout* pada individu

secara fisik, seperti mengalami penurunan kekebalan tubuh pada individu yaitu sakit kepala, lemas dan lelah. Secara psikis timbulnya perasaan rendah diri, melakukan penarikan diri terhadap klien dan orang tua klien, dan menurunnya efektifitas dan efisiensi kerja terapis.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti diantaranya:

- a. Bekerja menjadi terapis anak berkebutuhan khusus memang merupakan pekerjaan yang sangat berat untuk dijalani, karena harus mengutamakan kepentingan klien dari pada kepentingan diri sendiri. Oleh karena itu diharapkan bagi subjek penelitian untuk lebih dapat menerima kondisi dan situasi lingkungan pekerjaannya.
- b. Lembaga (Yayasan Sinar Talenta Samarinda)
Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk mengambil langkah penanganan bagi pihak manajemen lembaga terkait. Serta perlu diadakan perubahan sistem kerja bagi para terapis, misalnya lima atau sepuluh menit sebelum melakukan terapi, para terapis diberikan kesempatan untuk menyusun materi yang akan diberikan saat proses terapi berlangsung. Adanya program refreshing untuk mengurangi stress, dan melakukan penambahan Sumber Daya Manusia.
- c. Orang tua klien
Adanya dukungan yang positif dari orang tua klien, akan turut membantu terapis dalam berupaya meningkatkan kinerja. Selain itu, adanya kerja sama yang baik antara orang tua dan terapis akan sangat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan diri mereka.
- d. Bagi penelitian selanjutnya.
Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *burnout*, perlu dikembangkan lagi pada bidang pekerjaan lain yang dapat menimbulkan *burnout*. Serta lebih menggali teori dan aspek-aspek dari *burnout*, sehingga didapatkan data yang lebih banyak mengenai *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

Cresswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand: SAGE Publications.

- Greenberg, J., Baron, R. A., & Grover, R. A. (1993). *Behavior in organizations: Understanding and managing the human side of work*. New York: Prentice Hall
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, N. S. D. (2008). *Psikologi perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Handojo, Y. (2002). *Petunjuk praktis dan pedoman materi untuk mengajar anak normal, autisme dan perilaku lain*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Leatz, C. A., & Stolar, M. W. (1993). *When Works Gets to be Too Much, world Executives Digest*. New York: McGraw-Hill Companies
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Depok: LPSP3 UI.
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of organizational stress*. Oxford University Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: John Wiley & Sons.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis* (terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: UI Press.
- Moleong, L. J. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Pastore, D. L., & Judd, M. R. (1993). Gender differences in burnout among coaches of women's athletic teams at 2-year colleges. *Sociology of sport Journal*, 10 (2), 205-212.
- Pines, A., & Aronson, E. (1989). *Career Burnout: Causes and Cures*, New York: The Free Press, A Division of Macmillan, Inc.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*. 10 (2), 216-227.
- Sihotang, I. N. (2004). Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), 9-17
- Tarwaka, B. S. & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk Kesehatan, Keselamatan Kerja & Produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Ubaydillah. (2008). *Menangani Masalah Burnout di Tempat Kerja*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.