

Burnout dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Tri Rahayu¹

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

ABSTRACT. *Research on burnout and coping stress on the teacher accompanying children with special needs who are working on this thesis asks to learn from the companion teacher who is working and completing the thesis. Accompaniment teacher (shadow teacher) is a teacher who accompanies children with special needs when studying in class, the accompanying teacher (shadow teacher) bridges the permission given by the class teacher with students, making children look for information conveyed by the class teacher and the teaching and learning process runs smoothly. This study uses a qualitative method. Respondents were taken based on purposive sampling, namely the selection of subjects and informants in the study of characteristics that meet the objectives set. The data collection method is a method of in-depth interviews, with four research subjects. The results showed that from the 4 Subject 3 had fatigue. Subject D increased Burnout because working hours were too long and work routines did not change. Subject C is ready to be burdened with additional tasks given from the workplace and is easily angered Subject Happy to be excessive because of the many tasks given, besides that the subject is also burdened with conflicts that occur in the workplace. Subject A successfully recovered which made the subject get tired quickly, the subject felt tired pushing and became less happy in his activities. Problem solving is done by the subject, which is to stop from work and focus on completing the thesis.*

Keywords: *burnout, stress coping, shadow teacher.*

ABSTRAK. Penelitian mengenai *burnout* dan koping stres pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus yang sedang mengerjakan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pada guru pendamping yang sedang berkerja dan menyelesaikan skripsi. Guru pendamping (*shadow teacher*) adalah guru yang mendampingi anak berkebutuhan khusus saat belajar di kelas, guru pendamping (*shadow teacher*) menjembatani instruksi yang diberikan guru kelas dengan anak didik, sehingga anak mengerti informasi yang disampaikan guru kelas dan kegiatan proses belajar mengajar berjalan lancar. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Responden diambil berdasarkan *purposive sampling* yaitu pemilihan subjek dan informan dalam penelitian didasarkan atas ciri-ciri yang memenuhi tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan. Metode pengumpulan data adalah metode wawancara mendalam (*in depth interview*), dengan empat subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari ke 4 Subjek 3 diantaranya memiliki *burnout*. Subjek D mengalami *burnout* karena jam kerja terlalu lama dan rutinitas pekerjaan yang tidak berubah. Subjek C merasa terbebani dengan tugas-tugas tambahan yang diberikan dari tempat kerja dan mudah marah ketika mengalami kelelahan yang berlebihan. Subjek S merasakan kelelahan berlebihan karena banyaknya tugas yang diberikan, selain itu Subjek juga merasa terbebani dengan konflik-konflik yang terjadi pada tempat kerja. Subjek A merasakan kelelahan yang membuat Subjek cepat lelah, Subjek merasakan pusing ketika lelah dan menjadi kurang bersemangat dalam beraktivitas. Penyelesaian masalah yang dilakukan Subjek A yaitu berhenti dari tempat kerja dan fokus untuk menyelesaikan skripsi.

Kata kunci: *burnout, koping stres, guru pendamping anak berkebutuhan khusus.*

¹ Email: trii.raa@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan inklusi menuntut pihak sekolah untuk dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam diri setiap siswanya dengan cara menerapkan metode pembelajaran yang berpusat pada siswa. Dengan diterapkannya metode pembelajaran yang berpusat pada siswa ini, menyebabkan guru kelas kurang dapat mengoptimalkan perhatiannya kepada setiap siswa, khususnya pada siswa berkebutuhan khusus. Dengan adanya permasalahan tersebut maka dibutuhkan seseorang yang senantiasa berada di samping anak berkebutuhan khusus. Orang tersebut mempunyai tugas untuk memberikan pengarahan apabila anak tidak mengerti tentang pelajarannya. Orang tersebut dikenal dengan sebutan guru pendamping (*shadow teacher*).

Menurut Yuwono dan Joko (2007), menjelaskan bahwa dalam pendidikan inklusi guru pendamping (*shadow teacher*) adalah guru yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam bidang anak-anak kebutuhan khusus serta mempunyai tugas untuk membantu atau bekerjasama dengan guru sekolah reguler dalam menciptakan pembelajaran yang inklusi.

Sebagai guru pendamping (*shadow teacher*), seseorang harus memiliki pengetahuan yang cukup luas dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus, maka dari itu tidak jarang mahasiswa berperan sebagai guru pendamping (*shadow teacher*). Mahasiswa yang bekerja paruh waktu sebagai guru pendamping (*shadow teacher*) tidak sedikit, ini dilakukan untuk mengisi waktu luang dalam mengerjakan skripsi. Adakalanya mahasiswa tidak dapat membagi waktu dan pikiran antara bekerja dan menyusun skripsi sehingga hal ini dapat menimbulkan permasalahan bagi individu tersebut. Mahasiswa yang bekerja sebagai guru pendamping (*shadow teacher*) anak berkebutuhan khusus harus dapat membagi waktu antara memikirkan metode pembelajaran anak berkebutuhan khusus dan memikirkan bagaimana dapat menyelesaikan skripsi, hal ini membuat mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan kelelahan emosi sehingga dapat menyebabkan kurang maksimal dalam memberikan pendampingan dan pengajaran pada anak berkebutuhan khusus.

Stres adalah kata yang tidak asing dari suatu kehidupan. Terdapat tiga definisi stres dalam tiga konteks yaitu sebagai respon, sebagai stimulus dan transaksional. Penjelasan mengenai respon stres

diungkapkan oleh Cannon (dalam Larkin, 2008), menurut Cannon tubuh memiliki mekanisme internal untuk menjaga fungsi tubuh atau ekuilibrium. Ketika lingkungan menghadirkan berbagai kesulitan pada seseorang, tubuh harus merespon masing-masing situasi dengan menyesuaikan beragam sistem fisiologis untuk mengkompensasi sumber-sumber yang telah dipergunakan.

Maslach dan Jackson (dalam Kristensen dkk, 2005) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sindrom kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain (*depersonalization*) dan penurunan pencapaian prestasi diri (*reduced personal accomplishment*) yang ditandai dengan menurunnya kemampuan dalam menjalankan tugas-tugas rutin sebagai akibat dari adanya stres berkepanjangan. Guru merupakan salah satu profesi yang rentan mengalami *burnout* (Borg & Riding dkk, dalam Zaidi dkk., 2011).

Guru yang mengalami *burnout* biasanya memberikan reaksi berlebihan ketika marah, cemas, depresi, lelah, bosan, sinis, bersalah, reaksi psikosomatis dan gangguan emosional (Maslach, dalam Talmor dkk, 2005). Tingginya tingkat *burnout* yang terjadi pada guru juga dapat memberikan pengaruh pada kerja dan kesehatan. Cholily (dalam Sulaksono, 2007) menggunakan istilah manifestasi dalam menggambarkan gejala *burnout*, yaitu manifestasi mental, manifestasi fisik, manifestasi perilaku, manifestasi sosial, manifestasi sikap dan manifestasi organisasi. Manifestasi tersebut dapat memberikan pemahaman tentang gejala-gejala seseorang yang mengalami *burnout*.

Koping merupakan strategi-strategi sosial, personal dan kontekstual yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai kondisi yang menyebabkan stres atau *distress* psikologis (dalam Mohino, dkk, 2004). Koping menjadi bagian dari penyesuaian diri, namun koping merupakan istilah khusus yang digunakan untuk menunjukkan reaksi seseorang ketika menghadapi tekanan atau stres. Aldwin dan Revenson (dalam Utomo, 2008) mengemukakan macam-macam strategis dalam menghadapi permasalahan yang dikembangkan dari teori Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Strategi *problem focus coping* maupun *emotion focus coping* keduanya memiliki efek yang positif. *Problem focus coping* lebih kepada perencanaan dalam

menyelesaikan permasalahan langsung kepada tindakan yang terarah sedangkan *emotion focus coping* membantu untuk dapat memberikan makna yang positif dari peristiwa yang dialami.

TINJAUAN PUSTAKA

Burnout

Burnout merupakan respon individu terhadap stres yang dialaminya dalam situasi kerja, ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan psikis, perasaan tidak berdaya serta berkembangnya konsep diri negatif terhadap pekerjaan dan kehidupannya (Farber, dalam Seniati & Rostiana, 2010). Maslach (dalam Ema, 2004) mengungkapkan *burnout* berdampak bagi individu, orang lain, dan organisasi. Dampak pada individu terlihat adanya gangguan fisik seperti sulit tidur, rentan terhadap penyakit, munculnya gangguan psikosomatik, maupun gangguan psikologis yang meliputi penilaian yang buruk terhadap diri sendiri yang dapat mengarah pada terjadinya depresi. Dampak *burnout* yang dialami individu terhadap orang lain dirasakan oleh penerima pelayanan dan keluarga. Selanjutnya dampak *burnout* bagi organisasi adalah meningkatnya frekuensi tidak masuk kerja, berhenti dari pekerjaan atau *job turnover*, sehingga kemudian berpengaruh pada efektivitas dan efisiensi kerja dalam organisasi (Cherniss, dalam Ema, 2004). Baron dan Greenberg (2003) mengatakan bahwa *burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental, berhubungan dengan rendahnya perasaan harga diri, disebabkan penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan. Pekerja yang mengalami *burnout* menjadi berkurangnya energi dan ketertarikannya pada pekerjaan. Mereka mengalami kelelahan emosional, apatis, depresi, mudah tersinggung, dan merasa bosan. Mereka menemukan kesalahan pada berbagai aspek, yakni lingkungan kerja mereka, hubungan dengan rekan kerja, dan bereaksi secara negatif terhadap saran yang ditunjukkan pada mereka (Schultz & Schultz, 2002).

Menurut Baron dan Greenberg (dalam Rahman, 2007) mengungkapkan bahwa terdapat empat dimensi *burnout*, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental dan rendahnya penghargaan terhadap diri. terdapat tiga dampak *burnout* menurut Maslach dan Leiter (1997) yaitu *burnout is lost energy*, *burnout is lost enthusiasm*, dan *burnout is lost confidence*.

Koping Stres

McEwen (dalam Larkin, 2008) menggunakan istilah allostatis untuk menyebut kemampuan tubuh individu dalam beradaptasi dengan sebuah lingkungan dalam situasi-situasi yang tidak menantang kemampuan bertahan. Menurutnya sebuah organisme yang mampu menjaga kestabilan fisiologis selama kondisi stres tanpa memberikan respon, dapat saja sama bermasalahnya dengan organisme yang menampilkan sebuah respon fisiologis yang berat. Respon stres individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif serta perilakunya.

Feldman (dalam Fausiah dan Widury, 2005) menurutnya stres adalah suatu kondisi sebagai akibat dari adanya sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Secara fisiologis, respon stres yang ditunjukkan oleh individu misalnya ketegangan otot serta kondisi imunitas yang rendah yang ditampakkan dalam bentuk terkenanya infeksi bakteri, virus atau jamur. Respon stres secara kognitif ditunjukkan dalam melemahnya konsentrasi, cemas, serta keputusan atau pesimisme. Respon stres secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresi, mudah tersinggung, serta menarik diri. Sedangkan respon stres secara afektif ditampakkan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut.

Penilaian terhadap kondisi stres dalam psikologi berhubungan dengan konsep koping. Koping merupakan strategi-strategi sosial, personal dan kontekstual yang digunakan oleh individu dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai kondisi yang menyebabkan stres atau *distress* psikologis (Mohino, dkk, 2004). Menurut Taylor (2009) koping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. Aldwin dan Revenson (dalam Kertamuda & Herdiansyah, 2006) menyatakan bahwa pengertian strategi koping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

Menurut Mutadin (2002) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan

ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (*Shadow Teacher*)

Utami (dalam Sulaksono, 2007), mengatakan bahwa guru pendamping (*shadow teacher*) anak berkebutuhan khusus dipaparkan bahwa guru pendamping (*shadow teacher*) adalah seseorang yang membantu guru kelas dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus sehingga proses pengajaran dapat berjalan lancar tanpa gangguan. Prasyarat menjadi guru pendamping (*shadow teacher*) menurut Sulaksono (2007) adalah bukan asisten anak (*helper*), mempunyai latar belakang sebagai pendidik, bersifat terbuka dan mau bekerjasama, berdedikasi tinggi dan tidak mudah menyerah, mengajarkan sopan santun, saling menghormati, tenggang rasa dan empati, menjadi figur bagi seluruh siswa.

Romi Arif (dalam Sulaksono, 2007), menambahkan bahwa guru pendamping (*shadow teacher*) ini memiliki fungsi yang berbeda dengan *baby sitter* atau pengasuh, karena selain menjadi terapis juga membantu guru kelas dalam memberikan pelajaran. Kualifikasi guru pendamping pun tidak bisa sembarangan, harus memiliki keahlian sebagai terapis khusus bagi anak autis. Dalam pengertian sederhana, guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik. Guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu, tidak selalu di lembaga pendidikan formal, tetapi bisa juga di mesjid, di surau/musholla, di rumah, dan sebagainya.

Peran guru pendamping (*shadow teacher*) dalam membantu guru reguler dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan guru-guru tersebut. Guru bertindak sebagai jembatan dalam berinteraksi antara guru kelas, dan anak yang umumnya masih sulit berkonsentrasi dan fokus memperhatikan guru kelas. Kemampuan yang harus dimiliki oleh guru pendamping (*shadow teacher*) dalam menghadapi anak autis di kelas adalah memiliki pengetahuan mengenai gaya belajar individu *autistic* secara umum dan ciri khas anak yang ia dampingi pada khususnya. Tugas guru pendamping (*shadow teacher*) antara lain tidak membantu anak dalam mengerjakan tugas, bertindak sebagai komunikator dan jembatan

komunikasi, mendorong anak berinteraksi dengan teman-teman sekelasnya.

Guru pendamping (*shadow teacher*) khusus dalam sekolah inklusi adalah sebagai guru pendamping (*shadow teacher*) bagi siswa ABK dengan tugas pokok antara lain adalah mengembangkan dan memelihara kesepadanan optimal ABK dengan anak lain, menjaga agar kehadiran ABK tidak mengganggu pelaksanaan program pendidikan sekolah umum, mengembangkan dan meningkatkan program pendidikan inklusi, mengusahakan keserasian suasana pendidikan di sekolah di tengah-tengah keluarga anak berkebutuhan khusus.

Guru pendamping (*shadow teacher*) mempunyai peranan yang sangat penting di dalam kelas, karena mempunyai peranan yang sangat penting antara lain menjembatani instruksi yang di berikan guru kelas kepada murid, mengendalikan perilaku anak di kelas, membantu anak untuk tetap berkonsentrasi, membantu anak belajar, bermain, berinteraksi dengan teman-temannya, menjadi media informasi antara guru kelas dan orang tua dalam membantu anak mengajjar ketinggalan dari pelajaran di kelasnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini mengenai *burnout* dan koping stres menggunakan jenis penelitian pendekatan kualitatif. Dengan pendekatan penelitian kualitatif ini, peneliti akan membuat deskripsi tentang gambaran objek yang diteliti secara sistematis, baik itu mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta berbagai hal yang terkait dengan tema penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif berupa wawancara dan observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek D Mudah marah, mudah tersinggung, ketika stress lebih banyak istirahat dan menunda waktu untuk mengerjakan skripsi. *Burnout* yang dialami Subjek D seperti kelelahan berlebihan sehingga menyebabkan subjek jatuh sakit. Subjek merasakan pusing, pegal-pegal, lelah dan merasa rendah diri ketika berada di sekitar lingkungan Subjek. Subjek D melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan untuk menghindari pikiran-pikiran negatif. D mendapat motivasi dari orang-orang

terdekat yaitu orang tua, sahabat dan rekan kerja. Subjek lebih terbuka dengan orang-orang sekitar ketika terjadi masalah dan melampiaskan amarah dengan bercerita kepada orang terdekat. Ketika mengalami stres, Subjek istirahat terlebih dahulu kemudian meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsi.

Subjek C Subjek mudah marah ketika mengalami stres. Ketika stres pikiran negatif selalu terlintas dalam pikiran Subjek dan mempengaruhi dalam menyelesaikan skripsi sehingga mengakibatkan Subjek menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi. *Burnout* yang dialami Subjek C yaitu kelelahan fisik yang dialami seperti lelah, lemah, letih dan lesu. Subjek juga jatuh sakit ketika mendampingi anak berkebutuhan khusus. Subjek merasakan rendah diri karena perlakuan-perlakuan yang di terima tidak sesuai dengan keinginan. Subjek C ketika merasa kurang bersemangat dalam beraktivitas mengalihkan dengan mendengarkan musik. Subjek membagi waktu untuk mengerjakan skripsi ketika malam hari. Ketika terjadi masalah di tempat kerja, Subjek berbagi cerita dengan rekan kerja. Ketika marah, Subjek C meluangkan waktu untuk lebih banyak beristirahat dan cara mengalihkan rasa lelah yaitu Subjek memilih untuk tidur.

Subjek S Subjek mengalami kejenuhan kerja yang disebabkan rutinitas yang dilakukan tidak berubah-ubah. Stres yang di alami Subjek menyebabkan Subjek menunda dalam mengerjakan skripsi. *Burnout* yang dialami Subjek S yaitu Subjek S merasa lelah dengan rutinitas pekerjaan sehari-hari sehingga Subjek S mudah marah dan menunda waktu ketika mengerjakan skripsi. Selain itu Subjek juga merasa terbebani dengan konflik-konflik yang terjadi pada tempat kerja. Subjek S memilih untuk diam dan beristirahat ketika kinerja menurun. Subjek mendapatkan motivasi dari orang-orang terdekat. Ketika terjadi masalah,

Subjek menyelesaikan masalah pada saat itu juga dan mengintropeksi diri ketika mengalami kegagalan. Subjek mengerjakan skripsi pada malam hari. Subjek mencari kesibukan lain ketika melampiaskan amarah yang dirasakan seperti berjualan *online* dan untuk menambah penghasilan. Subjek mengatasi rasa lelah yaitu dengan cara banyak istirahat.

Subjek A Ketika mengalami stres, Subjek kesulitan untuk berfikir sehingga menunda untuk

menyelesaikan skripsi. Subjek A hanya diam saja selama mendampingi anak berkebutuhan khusus ketika mengalami stres. *Burnout* yang dialami Subjek A yaitu Subjek A merasakan kelelahan yang membuat Subjek cepat lelah, Subjek merasakan pusing ketika lelah dan menjadi kurang bersemangat dalam beraktivitas. Subjek A merasa kurang bersemangat dalam beraktivitas dan mengalihkannya dengan mendengarkan musik dan berjalan-jalan. Ketika terjadi masalah, Subjek menceritakannya dengan orang terdekat seperti orang tua, sahabat dan rekan kerja. Cara Subjek A melampiaskan amarah yang sering dialami yaitu lebih sering menenangkan diri. Ketika melakukan kesalahan, Subjek A lebih mengontrol emosi dan intropeksi diri untuk menghukum diri sendiri. Penyelesaian masalah yang dilakukan Subjek yaitu berhenti dari tempat kerja dan fokus untuk menyelesaikan skripsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka diperoleh data mengenai *burnout* dan koping stres pada guru pendamping (*shadow teacher*) anak berkebutuhan khusus yang sedang mengerjakan skripsi. gambaran mengenai *burnout* dan koping stres pada guru pendamping (*shadow teacher*) anak berkebutuhan khusus yang sedang mengerjakan skripsi, keempat subjek dapat disimpulkan seperti berikut:

1. Pada Subjek D mengalami *burnout* karena jam kerja terlalu lama dan rutinitas pekerjaan yang tidak berubah. Subjek juga memiliki beban pikiran yang berat yaitu memikirkan keponakan yang juga mengalami berkebutuhan khusus sehingga waktu untuk mengerjakan skripsi sangat sedikit. Kelelahan yang di alami Subjek menyebabkan Subjek jatuh sakit dan sangat mengganggu dalam menyelesaikan skripsi tetapi Subjek tetap berusaha mengerjakan skripsi tepat waktu. D melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan untuk menghindari pikiran-pikiran negatif. D mendapat motivasi dari orang-orang terdekat yaitu orang tua, sahabat dan rekan kerja. Subjek lebih terbuka dengan orang-orang sekitar ketika terjadi masalah dan melampiaskan amarah dengan bercerita kepada orang terdekat. Ketika mengalami stres, Subjek

- istirahat terlebih dahulu kemudian meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsi.
2. Pada Subjek C merasa terbebani dengan tugas-tugas tambahan yang diberikan dari tempat kerja dan mudah marah ketika mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu orang tua Subjek selalu menuntut untuk memilih antara pekerjaan dan kuliah. Keadaan seperti itu membuat Subjek mengalami *burnout* sehingga Subjek tertunda dalam menyelesaikan skripsi. C ketika merasa kurang bersemangat dalam beraktivitas mengalihkan dengan mendengarkan musik. Subjek membagi waktu untuk mengerjakan skripsi ketika malam hari. Ketika terjadi masalah di tempat kerja, Subjek berbagi cerita dengan rekan kerja. Ketika marah, Subjek C meluangkan waktu untuk lebih banyak beristirahat dan cara mengalihkan rasa lelah yaitu Subjek memilih untuk tidur.
 3. Pada Subjek S merasakan kelelahan berlebihan karena banyaknya tugas yang diberikan, selain itu Subjek juga merasa terbebani dengan konflik-konflik yang terjadi pada tempat kerja. Perilaku anak berkebutuhan khusus juga membuat Subjek selalu ingin berhenti berkerja. Kurangnya waktu dalam istirahat membuat Subjek memiliki sedikit waktu untuk mengerjakan skripsi. Subjek S memilih untuk diam dan beristirahat ketika kinerja menurun. Subjek mendapatkan motivasi dari orang-orang terdekat. Ketika terjadi masalah, Subjek menyelesaikan masalah pada saat itu juga dan mengintropeksi diri ketika mengalami kegagalan. Subjek mengerjakan skripsi pada malam hari. Subjek mencari kesibukan lain ketika melampiaskan amarah yang dirasakan seperti berjualan *online* dan untuk menambah penghasilan. Subjek mengatasi rasa lelah yaitu dengan cara banyak istirahat.
 4. Pada Subjek A merasakan kelelahan yang membuat Subjek cepat lelah, Subjek merasakan pusing ketika lelah dan menjadi kurang bersemangat dalam beraktivitas. Ketika mengalami banyak pikiran yang di alami Subjek, Subjek menjadi mudah marah dan mudah tersinggung sehingga Subjek tidak dapat memotivasi diri untuk mengerjakan skripsi. Subjek A merasa kurang bersemangat dalam beraktivitas dan mengalihkannya dengan mendengarkan musik dan berjalan-jalan. Ketika terjadi masalah, Subjek menceritakannya dengan orang terdekat seperti orang tua, sahabat dan rekan

kerja. Cara Subjek A melampiaskan amarah yang sering dialami yaitu lebih sering menenangkan diri. Ketika melakukan kesalahan, Subjek A lebih mengontrol emosi dan intropeksi diri untuk menghukum diri sendiri. Penyelesaian masalah yang dilakukan Subjek yaitu berhenti dari tempat kerja dan fokus untuk menyelesaikan skripsi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa Subjek harus dapat membagi waktu antara berkerja dan mengerjakan skripsi. Sebagai bentuk upaya agar guru pendamping (*shadow teacher*) yang mengalami *burnout* tingkat rendah tidak berlanjut ke tingkat tinggi sehingga ketika ada masalah muncul dalam melakukan tugas pekerjaannya sampai menimbulkan stres, diharapkan subjek dapat mengontrol dan mengelola emosinya baik secara kognitif maupun efektif sehingga subjek dapat menghadapi masalah tersebut dengan baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa pihak sekolah tidak dapat membedakan tugas-tugas sebagai guru pendamping (*shadow teacher*) dan tugas sebagai guru pengajar, sehingga disarankan kepada pihak sekolah untuk membuat *job description* bagi guru pendamping (*shadow teacher*) dan guru pengajar.
3. Bagi sekolah inklusif yang memiliki guru pendamping (*shadow teacher*) disarankan dapat memperhatikan kinerja para guru pendamping (*shadow teacher*) dan memberikan kesempatan untuk beristirahat pada jam-jam kerja tertentu.
4. Bagi peneliti berikutnya agar dapat menambahkan Subjek pada penelitian ini dan menggunakan metode penelitian yang lain (kuantitatif, eksperimen, dan sebagainya) serta melanjutkan penelitian kepada variabel yang terkait seperti *burnout* dan koping stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron & Greenberg. (2003). *Behavior in organization understanding and managing the human side of work 5th edition*. USA: Prentice Hall.

- Ema, A. (2004). Peranan dimensi-dimensi birokrasi terhadap burnout pada perawat rumah sakit di Jakarta. *Jurnal Psyche*, 1(1), 33-46.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2005). Psikologi abnormal klinis dewasa. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kertamuda, F., & Herdiyansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 6 (1).
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207.
- Larkin, K. T. (2008). Stress and hypertension: examining the relation between psychological stress and high blood pressure. Yale university press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Boss Publishers.
- Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (2004). Coping strategies in young male prisoners. *Journal of youth and adolescence*, 33(1), 41-49.
- Mu'tadin, Z. (2002). Kemandirian sebagai kebutuhan psikologi pada remaja. www.e-Psikologi.com. Diunduh pada 4 Maret 2016.
- Seniati, L., & Rostiana, D. N. (2010). *Faktor-faktor Yang mempengaruhi burnout pada tenaga penjual*.
- Sulaksono, A. (2007). Gambaran *Burnout* pada Guru Pendamping Anak Autis di Sekolah Dasar Negeri 04 Pagi Jakarta Timur (SD Penyelenggara Pendidikan Inklusi). *Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Schultz, D. & Schultz, S. E. (2002). *Psychology and work today*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227.
- Talmor, R., Reiter*, S., & Feigin, N. (2005). Factors relating to regular education teacher burnout in inclusive education. *European Journal of Special Needs Education*, 20(2), 215-229.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology. 7th edition*. New York: McGraw-Hill, International Edition.
- Utomo, U. (2008). *Hubungan antara model-model coping stres dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Yuwono, I. (2018). *Shadow Teacher Problematics in SDN Gadang 2 Banjarmasin*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Zaidi, N. R, Wajid, R. A, & Zaidi, F. B. (2011). Relationship between demographic characteristics and burnout among public sector University Teachers of Lahore. *Interdisiplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(4), 1-16.