

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kejadian *Burnout* Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta

The Relationship Between Mental Workload and Burnout Incidences in Special School Teachers (SLB) in Surakarta City

Amalia Natasyafira^{1*}, Salsabila Purnamasari²

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: amalianatasyafira74@gmail.com

Abstrak

Guru SLB tidak hanya mempunyai tanggung jawab untuk mengajarkan keterampilan dan pengetahuan yang sesuai dengan karakteristik dan potensi siswanya, mereka juga diharuskan untuk berperan sebagai paramedis, *social worker*, konselor administrator dan terapis. Tuntutan yang dihadapi oleh guru yang mengajar di SLB jauh lebih berat dibandingkan dengan guru yang mengajar di sekolah biasa. Beban kerja mental yang tinggi dapat menurunkan kinerja dan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *burnout* pekerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah populasi dari penelitian ini adalah 176, yang selanjutnya dihitung menggunakan rumus *lemeshow* dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga dihasilkan jumlah sampel sebanyak 121 responden dan dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagian besar responden guru memiliki tingkat beban kerja mental sedang (47,9%) dan mengalami *burnout* sedang (49,6%), yang selanjutnya dilakukan uji menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru SLB dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). *Burnout* pada guru menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian karena mereka mempunyai tanggung jawab untuk menciptakan suasana kelas yang dapat mendorong pembelajaran. Oleh karena itu, perlunya memberikan dukungan, penghargaan, serta sumber daya yang mendukung untuk mengurangi tingkat beban kerja mental yang dimiliki oleh guru SLB dan mencegah kejadian *burnout* untuk meningkatkan derajat kesehatan kerja.

Kata kunci: *Burnout*; Beban Kerja Mental; Guru SLB; Kesehatan Kerja; Kesehatan Mental

Abstract

Special school (SLB) teachers not only have the responsibility to teach skills and knowledge according to the characteristics and potential of their students, but they are also required to take on roles as paramedics, social workers, counselors, administrators, and therapists. The demands faced by teachers who work in special schools are far greater than those faced by teachers in regular schools. A high mental workload can reduce performance and has a significant positive effect on worker burnout. The purpose of this study was to determine the relationship between mental workload and the occurrence of burnout among special school (SLB) teachers in Surakarta City. This study used a quantitative method with a cross-sectional research design. The study population was 176 teachers, and the sample size was calculated using the Lemeshow formula with a 95% confidence level, resulting in 121 respondents selected through proportional random sampling. Based on the results of the study, most teacher respondents have a moderate level of mental workload (47,9%) and experience moderate burnout (49,6%). The Chi-Square test shows that there is a relationship between mental workload and burnout among SLB teachers, with a p-value 0,000 ($p < 0,05$). burnout among teachers is an issue that requires attention because they have a responsibility to create a classroom environment that supports learning. Therefore, providing support, recognition, and adequate resource is necessary to reduce the mental workload of SLB teachers and prevent burnout in order to improve occupational health.

Keywords: *Burnout; Mental Workload; SLB Teacher; Occupational Health ; Mental Health*

*Corresponding Author: Amalia Natasyafira, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

E-mail : amalianatasyafira74@gmail.com

Doi : 10.35451/71zec316

Received : January 10, 2026. Accepted: March 08, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Amalia Natasyafira. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah suatu lembaga pendidikan yang dirancang untuk proses pembelajaran dan pengembangan diri bagi anak-anak berkebutuhan khusus, dengan penyesuaian berdasarkan kemampuan setiap individu, guna membangun kemandirian serta kemampuan mereka dalam menghadapi keterbatasan yang dimiliki [1]. Siswa dengan kebutuhan khusus umumnya menghadapi hambatan dan keterlambatan pada fungsi kecerdasan serta aspek fisik, sehingga mereka memerlukan layanan pendidikan khusus untuk mengoptimalkan potensinya secara maksimal. Pendidikan yang diberikan bagi siswa reguler atau normal dengan siswa yang memiliki kebutuhan khusus tentu saja berbeda. Seorang guru memiliki tuntutan atau beban kerja baik fisik maupun mental atas pekerjaannya seperti kemampuan mereka untuk dapat memahami setiap siswanya dalam hal pikiran dan perasaan, guru dituntut untuk menerima setiap siswanya dengan apa adanya di tengah mereka harus memiliki sikap sabar, ramah dan pengertian [2,3].

Guru SLB tidak hanya mempunyai tanggung jawab untuk mengajarkan keterampilan dan pengetahuan yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi siswanya, mereka juga diharuskan untuk berperan sebagai paramedis, *social worker*, konselor administrator dan terapis. Definisi beban kerja yaitu kondisi seseorang yang mempunyai tuntutan pekerjaan yang cukup banyak tetapi tidak sesuai dengan kemampuan dan waktu yang tersedia [3]. Beban kerja dapat meliputi beban kerja mental dan fisik. Beban kerja mental biasanya ditemukan pada saat melakukan pekerjaan yang menggunakan pikiran sebagai alat utama dalam pekerjaan contohnya yaitu guru [4]. Definisi lain dari beban kerja mental yaitu aktivitas seseorang dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan kapasitas mental, motivasi, dan tuntutan pekerjaan secara optimal. Tingginya beban kerja mental dapat mengurangi produktivitas dan berdampak signifikan untuk meningkatkan risiko *burnout* pada karyawan [5]. Definisi dari beban kerja fisik adalah aktivitas yang mengandalkan energi fisik dari otot manusia sebagai sumber tenaganya. Tingkat energi yang dimiliki individu menjadi faktor penentu seberapa berat atau ringan sebuah pekerjaan [6].

Menurut WHO (2019) *burnout* merupakan sindrom akibat dari stres kronis di tempat kerja yang belum berhasil dikelola oleh individu, yang ditandai dengan kelelahan, perasaan negatif atau sinisme yang berhubungan dengan pekerjaan sehingga dapat menurunkan kemampuan atau sikap profesional dalam bekerja [7]. Berdasarkan teori, definisi dari *burnout* yaitu kondisi seseorang yang mengalami kelelahan secara fisik maupun mental seperti tidak bersemangat dan sering merasa lelah dalam lingkup pekerjaan. Seseorang yang mengalami *burnout* dapat menyebabkan penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah atau pekerjaan (*reduced personal accomplishment*), bersikap sinis (*depersonalization*), dan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) [8]. *Burnout* merupakan gejala psikologis yang muncul dari hasil suatu pekerjaan, sebagai bentuk respon stres berlebih atau rasa tidak puas dalam bekerja yang dapat mengakibatkan perilaku berubah dan penurunan pencapaian. Hal ini dapat ditandai dengan gejala seperti kelelahan fisik maupun mental, penurunan kemampuan, rasa kompetensi, dan sikap disfungsi di tempat kerja [9].

Berdasarkan studi terdahulu, faktor utama penyebab *burnout* mencakup tugas yang berlebih serta lingkungan kerja yang buruk. Beban kerja yang berlebihan berperan penting dalam timbulnya *burnout* [10]. Beban kerja yang berat seperti waktu kerja yang panjang, tanggung jawab yang banyak, dan tugas yang berat dapat memicu terjadinya *burnout* [11]. Tuntutan atau beban yang dialami oleh guru di SLB lebih berat dibandingkan dengan guru yang mengajar di sekolah reguler, yang pada akhirnya dapat menimbulkan beban kerja berat pada rutinitas sehari-hari yang sering menyebabkan guru mengalami *burnout* [12]. Prevalensi *burnout* pada guru menempati kategori yang cukup tinggi, dengan studi global menunjukkan sebanyak 52% yang lebih tinggi dibandingkan dengan profesi lainnya [13]. *Burnout* pada guru merupakan isu yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat mereka memiliki peran penting dalam membangun suasana kelas yang dapat mendorong pembelajaran. Seorang guru perlu membangun lingkungan kelas yang nyaman sehingga dapat mendukung siswanya dalam proses pembelajaran [14].

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan pada kelompok guru, diketahui bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan *burnout* pada seorang pendidik. Variabel beban kerja menunjukkan korelasi positif dan kuat terhadap kejadian *burnout*, dimana semakin berat beban kerja yang dialami guru maka tingkat *burnout* yang dirasakan semakin meningkat, sebaliknya semakin ringan beban kerja guru, maka tingkat *burnout* yang dirasakan

akan semakin menurun [4]. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menggambarkan tingkat *burnout* pada guru SLB di Negeri Cicendo Kota Bandung, dari 22 responden, sebanyak 18 mengalami *burnout* dengan kategori rendah dan 4 dengan kategori sedang [12]. Studi lain yang dilakukan pada populasi guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu, juga menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja mental dengan *burnout* pada guru [15].

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, belum banyak penelitian yang menyoroti terkait beban kerja mental dan *burnout* terhadap populasi guru SLB. Beberapa penelitian terbaru lebih banyak menyoroti pada faktor psikologis seperti kecerdasan emosi, *self efficacy*, dan dukungan sosial sebagai prediktor *burnout* [9,16,17]. Hal ini menunjukkan bahwa belum banyak yang secara spesifik mengukur beban kerja mental yang berkorelasi dengan tingkat *burnout* pada guru SLB. Permasalahan dari lokasi penelitian yang dipilih yaitu masih kurangnya sumber daya manusia atau tenaga pendidik. Keterbatasan jumlah guru menyebabkan beban kerja setiap guru semakin berat dan menjadi semakin kompleks karena siswa SLB memiliki karakteristik yang beragam dan berbeda-beda, seperti hambatan intelektual, sensorik, fisik, maupun sosial-emosional yang memerlukan pendekatan dan pendampingan yang spesifik dan bersifat individual. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dari uraian di atas sebagai seorang guru perlu mendapatkan perhatian terkait beban kerja yang diberikan khususnya pada aspek beban kerja mental untuk mengetahui kondisi seseorang dalam menjalani pekerjaannya sebagai seorang guru yang setiap hari bertemu dengan siswa yang mana banyak melibatkan aspek psikologis sehingga dapat menyebabkan terjadinya *burnout* yang kemudian dapat berpengaruh terhadap suasana lingkungan kelas serta proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat beban kerja mental guru dengan hubungannya dengan kejadian *burnout* yang dialami.

2. METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik dengan metode kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen (tingkat beban kerja mental) dengan variabel dependen (kejadian *burnout*) dalam kurun waktu yang sama. Lokasi penelitian ini dilakukan di SLB Kota Surakarta pada periode bulan Februari – Juni 2025, dengan jumlah SLB sebanyak 17 sekolah. Namun, dalam penelitian ini hanya terdapat 15 SLB yang diteliti dari jumlah total SLB yang terdapat di Kota Surakarta, karena terdapat 2 sekolah SLB yang terkendala teknis, sehingga tidak dapat dilakukan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru dari 15 SLB yang ada di Kota Surakarta, dengan total populasi yaitu 176 guru serta jumlah sampel sebanyak 121 yang diperoleh dari perhitungan sampel menggunakan rumus *Lemeshow*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportional random sampling* dan instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan alat ukur NASA-TLX untuk variabel independen (beban kerja mental) dan MBI-ES untuk variabel dependen (*burnout*). Kuesioner disusun dan dicetak kemudian diberikan kepada guru SLB yang akan menjadi responden di 15 sekolah yang dihitung secara proporsional.

Seluruh instrumen penelitian sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil keseluruhan item dinyatakan valid. Variabel beban kerja mental dengan menggunakan alat ukur NASA-TLX yang terdiri dari 6 indikator yaitu *Mental Demand (MD)*, *Physical Demand (PD)*, *Temporal Demand (TD)*, *Own Performance (OP)*, *Effort (EF)*, dan *Frustration (FR)* dengan hasil uji validitas dan reliabilitas diperoleh koefisien alfa > 0,6 [18]. Variabel *burnout* dengan menggunakan alat ukur MBI-ES yang mengukur tiga dimensi *burnout* yaitu dimensi kelelahan emosional sebanyak 9 item, kemudian depersonalisasi sebanyak 8 item dan rendahnya pencapaian pribadi sebanyak 5 item dengan jumlah total pertanyaan sebanyak 22 item. Dari 22 item pertanyaan tersebut terdapat 14 pertanyaan *favorable* (1,2,3,5,6,8,10,11,13,14,15,16,20,22) dan 8 pertanyaan *unfavorable* (4,7,9,12,17,18,19,21) yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas diperoleh koefisien alfa > 0,6 [19].

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat yang menampilkan distribusi frekuensi dan persentase, kemudian analisis bivariat dengan Uji *Chi Square* menggunakan *software* SPSS versi 24 untuk mengidentifikasi hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan kode 214/A.2-III/FIK/I/2025 dari Komite Etik Penelitian

Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. HASIL

Hasil penelitian disajikan dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat menggambarkan distribusi frekuensi tingkat beban kerja mental dan *burnout* pada guru SLB di Kota Surakarta. Adapun analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara kedua variabel yang dipilih, yaitu hubungan beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru SLB di Kota Surakarta.

Tabel 1. Gambaran Beban Kerja Mental dan Tingkat *Burnout* Pada Guru SLB di Kota Surakarta

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Beban Kerja Mental		
Ringan	14	11,6
Sedang	58	47,9
Tinggi	49	40,5
Total	121	100
<i>Burnout</i>		
Rendah	17	14
Sedang	60	49,6
Tinggi	44	36,4
Total	121	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden guru SLB memiliki tingkat beban kerja mental sedang sebanyak 58 orang dengan persentase sebanyak 47,9%, sedangkan untuk tingkat *burnout* sebagian besar responden guru SLB mengalami *burnout* sedang sebanyak 60 orang dengan persentase sebanyak 49,6%.

Tabel 2. Gambaran Dimensi Beban Kerja Mental dan *Burnout*

Dimensi	Mean
Beban Kerja Mental	
<i>Mental Demand (MD)</i>	238,84
<i>Physical Demand (PD)</i>	146,36
<i>Temporal Demand (TD)</i>	155,62
<i>Own Performance (OP)</i>	112,64
<i>Effort (EF)</i>	200,81
<i>Frustration (FR)</i>	215,79
<i>Burnout</i>	
Kelelahan emosional	326,22
Depersonalisasi	328,63
Menurunnya pencapaian pribadi	520,26

Pada tabel 2 dimensi beban kerja mental yang mendominasi dari hasil penelitian yang dilakukan pada guru SLB di Kota Surakarta yaitu pada dimensi *Mental Demand (MD)* dengan rata-rata 238,84, sedangkan untuk dimensi *burnout* yang mendominasi yaitu pada dimensi menurunnya pencapaian pribadi dengan rata-rata 520,26.

Tabel 3. Hubungan Variabel Beban Kerja Mental dengan Kejadian *Burnout*

Beban Kerja Mental	<i>Burnout</i>						Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	14	11,6	0	0	0	0	14	100	0,000
Sedang	3	2,5	38	31,4	17	14	58	100	

Tinggi	0	0	22	18,2	27	22,3	49	100
Total	17	14	60	49,6	44	36,4	121	100

Berdasarkan hasil analisis bivariat tabel 3 didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru SLB di Kota Surakarta.

4. PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Beban Kerja Mental pada Guru SLB

Beban kerja sering kali diartikan sebagai sesuatu yang berat atau tekanan bagi seseorang. Definisi dari beban kerja yaitu banyaknya volume tugas yang dibebankan kepada seseorang dan harus diselesaikan pada batas waktu tertentu [21]. Beban kerja dapat berasal dari tekanan pekerjaan, peraturan dan kondisi sekitar pekerjaan yang dapat berkontribusi terhadap menurunnya efisiensi kerja serta memicu munculnya gejala kelelahan ketika beban kerja mengalami peningkatan [21]. Secara umum, beban kerja mencakup jumlah aktivitas atau volume pekerjaan baik yang bersifat fisik atau mental dan menjadi tanggung jawab individu. Beban setiap pekerjaan sendiri-sendiri bagi pelakunya, sementara kemampuan setiap orang untuk menanganinya berbeda-beda bergantung pada jenis pekerjaan dan posisi yang diemban [22,23]. Beban kerja mental merupakan jenis beban kerja yang sering dialami oleh seorang pengajar atau guru, hal ini dikarenakan beban mental umumnya muncul saat melakukan tugas yang sangat bergantung pada penggunaan pikiran, seperti kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru [24]. Beban kerja dapat diukur dengan pendekatan subjektif, yaitu berdasarkan persepsi pekerja mengenai seberapa berat tuntutan pekerjaan yang mereka rasakan dalam menyelesaikan tugasnya. Salah satu metode yang umum digunakan untuk menilai beban kerja mental secara subjektif adalah NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration Task Load Index*). NASA-TLX dirancang untuk menggambarkan sejauh mana tuntutan mental, fisik, temporal, upaya, dan tingkat frustrasi dialami dalam suatu pekerjaan [22].

Berdasarkan tabel 1 tingkat beban kerja mental didominasi oleh beban kerja mental sedang dan tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terkait beban kerja mental guru SLBN bahwa tingkat beban kerja mental berada pada tingkat sedang hingga sangat tinggi. Guru SLBN yang mengalami beban kerja mental paling tinggi umumnya yaitu guru yang menangani kelas tunagrahita, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti proses pembelajaran yang harus disesuaikan secara individual, serta hambatan siswa tunagrahita dalam hal konsentrasi, komunikasi, dan pemahaman materi. Sementara itu, guru SLB yang mengajar di kelas tunarungu mengalami beban kerja mental sedang. Kondisi ini timbul karena siswa memiliki keterbatasan dalam kemampuan mendengar dan berbicara, sehingga guru diharuskan menggunakan bahasa isyarat, berbicara dengan volume yang lebih tinggi, menyiapkan berbagai media pendukung untuk memudahkan proses pembelajaran [3].

Dimensi beban kerja mental yang mendominasi pada penelitian ini adalah pada dimensi *Mental Demand (MD)*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan kognitif dan perseptual seperti kebutuhan untuk memahami karakteristik tiap peserta didik berkebutuhan khusus, merencanakan pembelajaran peserta didik, menangani perilaku menantang, serta melakukan komunikasi intensif dengan orang tua menjadi sumber utama beban kerja mental pada guru SLB. Hasil ini diperoleh sejalan dengan pandangan bahwa profesi yang berorientasi pada layanan manusia dan menuntut interaksi emosional dan kognitif intensif cenderung memiliki beban kerja mental yang tinggi, terutama pada dimensi *mental demand* dan *effort* [3]. Guru pendidikan khusus, mereka harus menangani kebutuhan individual siswa, bekerja sama dengan banyak pihak, dan sering kali kekurangan sumber daya pendukung. Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa guru SLB merupakan kelompok dengan *mental workload* tinggi dan berisiko mengalami masalah psikologis yang cukup serius [15].

Guru SLB dituntut untuk mengelola kebutuhan individual siswa seperti kebutuhan untuk memahami karakteristik setiap siswa berkebutuhan khusus dan menangani perilaku menantang yang berkontribusi terhadap mental guru [25]. Beban kerja mental yang berlebihan bisa memicu timbulnya gangguan kesehatan atau penyakit pada pekerjaan, hal ini karena adanya respons yang muncul dari sistem saraf pusat. Ketika tuntutan mental melampaui kapasitas individu, berbagai gejala dapat muncul, mulai dari ketidaknyamanan ringan, kelelahan, peningkatan risiko kecelakaan dan cedera, hingga penurunan produktivitas kerja sebagai dampak paling akhir [15].

4.2 Gambaran Kejadian *Burnout* Pada Guru SLB

Burnout merupakan suatu sindrom yang muncul dalam bentuk kelelahan emosional dan sikap sinis, terutama dialami oleh individu yang berkaitan dengan pelayanan manusia. Kondisi ini ditandai oleh rasa lelah yang diikuti tekanan berkepanjangan, menurunnya rasa kompetensi diri, munculnya sikap negatif terhadap pekerjaan, serta berkurangnya efektivitas dalam menjalankan tugas profesional [26]. Pada profesi guru, tingkat *burnout* umumnya diukur menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory–Educators Survey* (MBI-ES), yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1996. Kuesioner ini berisi 22 item pernyataan yang mengevaluasi tiga dimensi utama *burnout*, yang dapat dialami oleh individu yang bekerja dan berinteraksi dengan orang lain [27].

Berdasarkan hasil pada tabel 1 *burnout* pada guru didominasi pada *burnout* sedang dan tinggi, hal ini sejalan dengan penelitian pada guru SD bahwa paling banyak berada pada kategori *burnout* sedang [28]. Dimensi *burnout* yang mendominasi berdasarkan tabel 2 adalah menurunnya pencapaian pribadi. Dimensi ini muncul ketika seseorang tidak puas pada dirinya sendiri, orang lain bahkan kehidupan. Hal ini dikarenakan mereka merasa belum melakukan sesuatu yang bermanfaat atau hasil yang terbaik atas ketidakmampuan mereka pada tuntutan pekerjaan yang diberikan. Dari hal tersebut dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial yang nantinya dapat memunculkan penilaian seseorang yang rendah terhadap kemampuan diri [29]. Berdasarkan penelitian terdahulu tentang konsep *burnout* pada guru pendidikan khusus, menyampaikan bahwa mereka sering merasa tidak mampu mencapai tujuan dan memenuhi harapan akibat berbagai kendala. Selain itu, mereka juga mengungkapkan perasaan kewalahan dan kesulitan mencapai tujuan pembelajaran secara optimal karena harus menghadapi tuntutan kerja yang semakin besar di tengah keterbatasan sumber daya seperti adaptasi materi, komunikasi dengan siswa berkebutuhan khusus, dan pengelolaan kelas yang berat. Tuntutan yang terus meningkat tanpa dukungan sumber daya yang memadai, guru lebih mungkin merasa performa mereka kurang efektif, yang berkontribusi terhadap menurunnya pencapaian pribadi yang dirasakan [30].

Meskipun kategori *burnout* didominasi oleh kategori sedang, hal tersebut tetap perlu menjadi perhatian karena *burnout* yang dibiarkan akan berdampak pada individu masing-masing dan memungkinkan terjadinya peningkatan pada kategori *burnout* tinggi. Setiap pekerja termasuk guru, perlu mendapatkan perhatian terkait kesehatan kerjanya agar pekerja memperoleh derajat kesehatan setinggi-tingginya baik fisik, mental, maupun sosial [31]. *Burnout* pada guru dapat mempengaruhi kualitas pengajaran mereka serta pencapaian akademik siswa. Di samping itu, kondisi ini dapat berpengaruh buruk pada keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, sebab ketika guru mengalami stres kerja, mereka cenderung lebih lama di lingkungan kerja untuk menghabiskan waktu dan energinya, sehingga mempengaruhi waktu untuk keluarga, teman, serta aktivitas pribadi lainnya, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tidak puas, frustrasi, dan mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan [32].

Guru pendidikan khusus diketahui mengalami *burnout* yang sangat tinggi karena tuntutan emosional dan kognitif yang intens dari peran mereka. Mereka sering bekerja dengan siswa yang memiliki disabilitas signifikan, yang membutuhkan kesabaran, strategi individual, dan kolaborasi yang sering dengan keluarga dan spesialis. Tantangan-tantangan ini dapat membebani sumber daya emosional guru dari waktu ke waktu. Penelitian internasional yang dilakukan di Tiongkok menggarisbawahi bahwa banyak pendidik khusus melaporkan tingkat *burnout* sedang hingga tinggi, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan kerja, masalah kesehatan, dan keluar dari profesi. Mengurangi *burnout* guru sangat penting, karena *burnout* kronis tidak hanya mengganggu kesejahteraan guru (melanggar target SDG 3 tentang kesehatan mental) tetapi juga berdampak negatif pada hasil siswa dan agenda pendidikan inklusif (merusak SDG 4 tentang pendidikan berkualitas) [33].

4.3 Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kejadian *Burnout*

Tabel 3 menggambarkan hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta. Dari hasil yang diperoleh, guru dengan beban kerja mental sedang mengalami kejadian *burnout* sedang memiliki persentase paling banyak kemudian disusul dengan guru yang memiliki beban kerja tinggi mengalami *burnout* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa, beban kerja mental yang tinggi dapat memungkinkan responden mengalami *burnout*. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*, ditemukan bahwa nilai *p-value* adalah 0,000 yang artinya nilai *p-value* < 0,05, yang berarti H₀ ditolak. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta. Berdasarkan studi terdahulu tentang beban kerja dan *burnout*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan *burnout* ke arah positif. Selain itu, sebagian besar responden mengalami beban kerja yang tinggi (71,7%) dan (28,3%) mengalami beban kerja sedang. Hasil *cross tabulation* menunjukkan (9,5%) responden dengan beban kerja tinggi mengalami *burnout*, sehingga ketika beban kerja tinggi maka semakin tinggi tingkat *burnout*, begitu pula sebaliknya [34].

Berdasarkan studi terdahulu dengan populasi guru anak berkebutuhan khusus di Malang secara eksplisit menunjukkan bahwa beban kerja dan *coping stress* berkontribusi terhadap *burnout*, dengan kontribusi efektif sekitar 22,44% [35]. Penelitian lain menyebutkan bahwa penyebab utama *burnout* pada guru sebagian besar adalah beban kerja yang berlebihan yang mengharuskan guru bekerja lebih lama setiap hari untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mereka [36]. Studi lain juga menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dari tanggung jawab administratif, pendidikan, dan non-pengajaran merupakan prediktor signifikan dari *burnout* [37]. Pekerjaan guru menuntut penggunaan kemampuan kognitif yang intens untuk memenuhi berbagai tuntutan tugas, sehingga memunculkan beban kerja mental yang tinggi. Jenis beban kerja ini umum dialami oleh banyak profesi, termasuk guru. Beban kerja mental cenderung memperoleh nilai tertinggi karena pekerja dituntut untuk selalu siap dalam menjalankan tugasnya. Aspek mental inilah yang kemudian menjadi faktor dominan yang membuat individu merasa terbebani dan pada akhirnya dapat menimbulkan kelelahan dalam bekerja [15]. Permasalahan yang dihadapi guru saat pembelajaran yang berkontribusi terhadap *burnout* yaitu karakteristik siswa, sarana pembelajaran yang kurang mendukung, dan tidak dapat memanajemen waktu dengan baik [9].

Kondisi *burnout* dapat berdampak pada individu dan pekerjaan yang berkaitan dengan buruknya hubungan rumah tangga dan rekan kerja. Selain itu, *burnout* juga akan berdampak pada proses dan hasil dalam suatu organisasi. Individu yang mengalami *burnout* biasanya berdampak pada kualitas pekerjaannya seperti pemberian pelayanan yang kurang terhadap klien, rendahnya keterlibatan kerja, dan menurunnya kualitas ketelitian terhadap suatu tugas pekerjaan [38]. Usaha untuk mengatasi *burnout* dapat dilakukan dengan melibatkan orang lain untuk membantu, mengerjakan pekerjaan sesuai dengan kemampuan, dan menenangkan diri [9]. Upaya yang berfokus untuk mencegah *mental demand* dan penurunan pencapaian pribadi diantaranya yaitu dengan menambah sumber daya, ketika pekerja dipaksa untuk bekerja melebihi kapasitasnya dengan sumber daya yang terbatas, mereka tidak dapat memberikan hasil yang optimal [39]. Memberikan dukungan dan umpan balik positif, membuat guru merasakan adanya perhatian dan dukungan sehingga tidak hanya berdampak pada peningkatan kesejahteraan, tetapi juga menumbuhkan rasa penghargaan yang berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas dan komitmen dalam bekerja [40]. Upaya tersebut berkontribusi terhadap dimensi penurunan pencapaian pribadi yang ditandai dengan tidak kompeten atas pencapaiannya, merasa gagal dalam pekerjaan dan merasa tidak kompeten karena dukungan sosial yang diterima baik dari keluarga, rekan kerja, atau atasan yang kurang [41]. Pendekatan konseling psikologis seperti pelatihan pengelolaan emosi juga dapat berkontribusi dalam mengurangi *burnout* di kalangan guru [42].

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis menemukan beberapa keterbatasan penelitian seperti cakupan topik penelitian yang hanya memfokuskan pada satu faktor utama yaitu beban kerja mental, tanpa mempertimbangkan faktor pendukung lain, sehingga perlu menambahkan variabel lain pada penelitian selanjutnya. Akses untuk mendapatkan data pada beberapa sekolah cukup sulit karena adanya kendala administrasi, selain itu hasil penelitian yang tertulis belum spesifik pada pengelompokan peran guru yang mengajar di SLB seperti guru yang mengajar pada kelompok siswa tunagrahita, tunarungu, tunadaksa, dan lainnya. Keterbatasan yang ditemukan ini diharapkan dapat menjadi perhatian bagi penelitian selanjutnya dengan topik serupa agar dapat menyempurnakan dan hasil yang diperoleh lebih optimal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta terkait hubungan beban kerja mental dengan kejadian *burnout* yang dialami oleh guru SLB dapat disimpulkan bahwa beban kerja mental yang dialami guru SLB mayoritas terdapat pada kategori sedang (47,9%) dan tinggi (40,5%). Kejadian *burnout* yang dialami oleh guru SLB sebagian besar terdapat pada tingkat *burnout* sedang (49,6%) dan tinggi (36,4%). Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian *burnout* pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Surakarta. Melihat hasil penelitian yang telah

dilakukan, perlu dilakukan upaya yang dapat mengurangi beban kerja mental dan mencegah terjadinya *burnout* pada guru SLB, seperti menambah sumber daya, memberikan dukungan dan umpan balik positif terhadap rekan kerja, serta memberikan akses konseling pada guru SLB.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Luar Biasa (SLB) yang ada di Kota Surakarta, para responden, dosen pembimbing, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan seluruh pihak yang sudah terlibat dan telah memberikan dukungan serta arahan kepada penulis. Semoga hasil penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan manfaat kepada pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aulia F, Hariono DS. Hardiness personality dan burnout pada guru SLB di Kalimantan Selatan. *J Psikol Terap Dan Pendidik* 2022;4:47–54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24053>.
- [2] Novindari H, Huda, Tian F. Peran Sekolah Dalam Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB PGRI Bangorejo Banyuwangi. *J Psikol* 2018;5:29–37.
- [3] Sari, Dewi R, Akbar, Kurnia A, Nafikadini I. Perbedaan Beban Kerja Mental dan Stress Kerja Guru SDN Dengan Guru SLBN. *J Ind Hyg Occup Heal* 2021;5:83–98. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/jihoh.v5i2.5181>.
- [4] Afwina R. The Relationship of Workload with Burnout in Teachers. *EDUMASPULJurnal Pendidik* 2023;7:559–66.
- [5] Ruga FBP, Kusumapradja R, Pamungkas RA. Impact of Physical Workload and Mental Workload on Nurse Performance: A Path Analysis. *Int J Nurs Heal Serv* 2022;5:219–25. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i2.604>.
- [6] Rohmatin, Y Y, Josehine M. Pengukuran Beban Kerja Operator Dengan Menggunakan Metode National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX) Di CV. Mediatama Perkasa. *UG J* 2022;13.
- [7] WHO. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. 2019.
- [8] Maslach C. What have we learned about burnout and health? *Psychol Health* 2001;16:607–11. <https://doi.org/10.1080/08870440108405530>.
- [9] Varina Citra Palupi, Lena Nesyana Pandjaitan. Self Efficacy dan Burnout pada Guru. *Keluwih J Sos Dan Hum* 2022;3:28–39. <https://doi.org/10.24123/soshum.v3i1.5225>.
- [10] Meilina S, Yenni M, Hamdani. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun 2022. *J Kesmas Jambi* 2022;6:1–6.
- [11] Mouliansyah R, Zulkarnaini, Safitri. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Pada Perawat. *Darussalam Indones J Nurs Midwifery* 2023;5:19–31.
- [12] Fauziah F, Kartikasari R. Gambaran Tingkat Burnout Pada Guru SLB di SLB-B Negeri Cicendo Kota Bandung. *J Kesehat Aeromedika* 2017;3:17–21.
- [13] Etxebarria, Naiara O, Fernnadez, Idoia L, Lipnicki, Darren M, Mondragon, Nahia I, Santabarbara J. Prevalence of Burnout among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis. *Int J Enviromental Rexearch Public Heal* 2023;20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064866>.
- [14] Karanfil F, Khatami M. The Correlation between Teachers’ Burnout and Workload: The Case of Iranian EFL Teachers. *J Asia TEFL* 2021;18:1023–31.
- [15] Salong P, Tunny R, Lating Z, Tunny, Ira S, Kaliky, M F. Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu. *Calory J Med Lab J* 2023;1:48–57.
- [16] Purnamasari, Suryani D. Pengaruh Kecerdasan Emosi Self Efficacy, Dukungan Sosial, dan Demografi Terhadap Burnout Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- [17] Sya’adah SS, Rusmawati D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Burnout Pada Guru Slb C Di Kota Surakarta. *J Empati* 2021;10:137–41. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31006>.
- [18] Shinta Prastika, Dayal Gustopo, Prima Vitasari. Analisis Beban Kerja Dengan Metode Nasa-Tlx di PT. Pos Indonesia Cabang Malang Raya. *J Teknol Dan Manaj Ind* 2020;6:24–9.
- [19] Yudhaningrum L, Hanifah A. Hubungan Antara Sense of Humor dan Burnout Pada Guru SD di Jakarta Timur. *J Penelit Dan Pengukuran Psikol JPPP* 2019;8:69–72.
- [20] Parwoto, Trisnawaty M. Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Bagian Produksi 1 Pt Js Jakarta). *J Manjemen Dayasaing* 2020;22:84–92.
- [21] Tarigan L, Ginting KA, Kusuma T, Bakkara JD. Relationship Between Workload_and_Work Fatigue in Cleaning Service Officers at Grandmed Lubuk Pakam Hospital in 2025. *J Kesmas Dan Gizi* 2025;8:627–

33. <https://doi.org/10.35451/9nexbm51>.
- [22] Zainudin, Purbasari A. Pengukuran Beban Kerja Mental Dengan Metode Nasa-Tlx Pada Pekerja Departemen Mekanik Di PT. XYZ 2025;13:1–11.
- [23] Mahawati E, Yuniwati I, Ferinia R, Rahayu PP, Fani T, Sari AP, et al. Analisis Beban Kerja dan Produktivitas. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
- [24] Rambulangi CJ. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pegawai. *Psikoborneo J Ilm Psikol* 2016;4. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4003>.
- [25] Park E-Y, Shin M. A Meta-Analysis of Special Education Teachers' Burnout. *Sage Open* 2020;10. <https://doi.org/10.1177/2158244020918297>.
- [26] Yuswanto SP. MP. Studi Deskriptif Burnout Syndrome Guru Tidak Tetap (GTT) Pasca Seleksi Pegawai Pemerintah Dengan Perjanjian Kerja Jabatan Fungsional Guru Tahun 2021. *J Psikol Humanistik* 45 2022.
- [27] Nadyastuti SC, Mularsih H, Tiatri S. Grand 5 dan permasalahan guru. *J Muara Ilmu Sos Humaniora, Dan Seni* 2021;5:475–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.12097>.
- [28] Hutabarat, Hasian, Arta U, Brahmana, Beru, Mariem K. Gambaran Burnout pada Guru SD Negeri di Desa Hutabalang Kecamatan Badiri. *Innov J Soc Sci Res* 2023;3:6384–94.
- [29] Arroisi J, Afifah H. Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala Repos IMWI* 2022;5:290–302.
- [30] Brunsting N, Giani, M V, Jeannite D, Mathews, H M, Ruble L. Special Education Teachers' Conceptualizations of Burnout: An Iterative Thematic Inquiry Analysis. *Res Spec Educ* 2025. <https://doi.org/https://doi.org/10.25894/rise.2745>.
- [31] Panjaitan DB, Octavariny R, Br Bangun SM, Isnani Parinduri A, Julfiani Ritonga A. Hubungan Beban Kerja Dan Masa Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Penjahit Di Lembaga Latihan Kerja Lubuk Pakam Tahun 2020. *J Kesmas Dan Gizi* 2021;3:144–8. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i2.599>.
- [32] Yulianti A, Dewanti R. Dampak Burnout Guru Taman Kanak-kanak terhadap Kepuasan Kerja di Sidoarjo. *J Islam Psychol* 2024;1:12. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.47>.
- [33] Liu L, Li K, Yue L, Arshad MZ. Burnout and leadership in special education: A sustainable approach through the Lens of SDG 3 and SDG 4. *Acta Psychol (Amst)* 2025;259:105421. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105421>.
- [34] Sari NLPDY. Hubungan Beban Kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana Ruang Intermediet Rsup Sanglah. *J Dunia Kesehat* 2016;5:87–92.
- [35] Wijaya BJ, Prastuti E. The Contribution of Workload and Stress towards Burnout in Special Needs Teachers. *KnE Soc Sci* 2021:263–83. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8215>.
- [36] Wahab A. SA. J. Penyajian Data Dalam Tabel Distribusi Frekuensi Dan Aplikasinya Pada Ilmu Pendidikan. *Educ Learn J* 2021;2:40–8.
- [37] Hlad'o P, Dosedlová J, Harvanková K, Novotný P, Gottfried J, Rečka K, et al. Work Ability among Upper-Secondary School Teachers: Examining the Role of Burnout, Sense of Coherence, and Work-Related and Lifestyle Factors. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:9185. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249185>.
- [38] Lesmana G. Bimbingan dan Konseling Belajar. Jakarta: KENCANA; 2022.
- [39] Widayani, Fathoni S. Analisis Beban Kerja Mental Menggunakan Metode Nasa-Tlx: Studi Kasus Pada Service Engineering PT. Xyz. *J Ilm Wahana Pendidik* 2024;10:650–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11183250>.
- [40] Zuhroh Fatimatuz S, Rindaningsih I. Peran Apresiasi terhadap Stres dan Burnout pada Guru: Systematic Literature Review. *Nusant J Multidiscip Sci* 2025;2:1202–8.
- [41] Musdalifah, Puspitasari Y, Prasetyo J. Kompensasi, Burnout Syndrome dan Stres Kerja sebagai Determinan Kualitas Layanan Kebidanan di Rumah Sakit. *J Penelit Kesehat Suara Forikes* 2024;15:507–11.
- [42] Cervellione B, Lombardo EMC, Iacolino C. Psychological resources and interventions for teachers' emotional competence and well-being: a systematic review. *Front Psychol* 2025;16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640968>.