HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) DI YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP OF SELF EFFICACY AND BURNOUT IN SPECIAL EDUCATION NEEDS TEACHER AT YOGYAKARTA***

**Adistya Nurwahyuni**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[190810018@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:190810018@student.mercubuana-yogya.ac.id)

082307535146

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Subjek pada penelitian ini yaitu 108 guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta dengan rentang usia 25-50 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala *General Self Efficacy* (GSE) dan Skala *Burnout.* Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,418 dengan p = 0,000 (p < 0,050) yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,175 sehingga dapat dikatakan bahwa kontribusi efikasi diri sebesar 17,5% terhadap *burnout* dan sisanya sebesar 82,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata kunci**: *Burnout*, Efikasi Diri, Skripsi

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship of self efficacy and burnout in special education needs teacher at Yogyakarta. This study proposes a hypothesis that there is a negative the relasionship of self efficacy and burnout in special education needs teacher at Yogyakarta. The subjects in this study were 108 special education needs teacher at Yogyakarta with an age range of 25-50 years. The data collection methods used in this study were the General Self Efficacy (GSE) Scale and Burnout Scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = -0.418 with p = 0.000 (p < 0.050) which indicates that the hypothesis proposed in this study is accepted, there is a negative correlation the relationship of self efficacy and burnout in special education needs teacher at Yogyakarta. The coefficient of determination (R2) is 0,175, so it can be said that the contribution of self efficacy is 17,5% towards burnout and the remaining 82,5% is influenced by other factors.*

***Keywords****: Burnout, Self Efficacy, Thesis*

**PENDAHULUAN**

Agar setiap individu mendapatkan pendidikan maka dibutuhkan tenaga pendidik yang biasa disebut dengan guru, sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 yang menyatakan bahwa guru merupakan pendidik profesional yang tugas pokoknya mendidik, mengajar, melatih, membimbing dan mengevaluasi anak didik (UU No. 14, 2005). Untuk dapat memenuhi tugas serta tanggung jawab, guru diharuskan untuk mempunyai keterampilan dan kualifikasi tertentu sebagai bagian dari profesionalisme seorang guru (Anwar, 2018). Menjadi guru SLB harus memiliki kemampuan untuk mempertahankan emosi positif dalam mendidik anak berkebutuhan khusus sehingga mampu bertahan ketika berhadapan dengan masalah. Dalam penelitian Khoiriyah dan Khaerani (2015) emosi positif pada guru SLB menghasilkan motivasi yang dapat digunakan dalam memberikan pelayanan dan pengajaran bagi anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, profesi guru harus memenuhi beberapa persyaratan untuk mendukung pekerjaan yang mempunyai tuntutan kerja yang tinggi (Palupi & Pandjaitan, 2022).

Guru SLB berbeda dengan guru sekolah umum dalam menghadapi siswa karena guru sekolah luar biasa dituntut untuk ikhlas, sabar, dan tekun (Rosdiana, 2013). Tuntutan itu terjadi karena di SLB terdapat anak dengan karakteristik khusus yaitu fisik, intelegensi, perilaku, emosi, dan sosial sehingga dibutuhkan layanan pendidikan khusus yang berbeda dengan anak di sekolah umum dan guru SLB harus lebih memiliki metode ataupun strategi yang tepat untuk digunakan dalam mengajar anak didiknya, sehingga guru SLB memiliki tantangan tersendiri dibandingkan dengan guru di sekolah umum (Putri & Sudarto, 2019). Oleh sebab itu, tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada guru SLB dapat menjadi beban kerja bagi guru dan seringkali membuat guru merasa tidak nyaman dan tertekan, hal ini membuat guru sekolah luar biasa sangat rentan mengalami kelelahan emosi dan fisik yang biasa disebut dengan *burnout* (Rachmani, 2021).

Menurut Freudenberger (1991) *burnout* adalah ketika individu bekerja terlalu giat atau keras tanpa memperdulikan dirinya sendiri sehingga merasa kelelahan. Selain itu, menurut Maslach dan Leiter (2016) *burnout* merupakan sindrom psikologis yang melibatkan suatu reaksi jangka panjang terhadap stresor interpersonal yang kronis pada pekerjaan. MenurutMaslach dan Leiter (2016) *burnout* memiliki 3 aspek, yaitu kelelahan emosional (*emotional* *exhaustion)*, depersonalisasi (*depersonalization*), dan rendahnya penghargaan diri (*reduced personal accomplishment*).

Berdasarkan data survei yang dilakukan Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menemukan bahwa 50%-70% guru di negara-negara Asia mengalami *burnout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bintang dan Rositawati (2022) kepada 266 guru di kota Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 84 subjek (31,5%) mengalami *burnout* rendah, dan 182 subjek (68,5%) mengalami *burnout* tinggi. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 guru SLB di Yogyakarta terdapat kesamaan jawaban yaitu guru mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi kepada siswa karena adanya keterbatasan yang dimiliki siswa sehingga jika tidak tersampaikan dengan baik guru merasa kecewa dan gagal, adanya tuntutan guru untuk lebih inovatif dan kreatif dalam menyampaikan materi kepada siswa, dan dituntut untuk memiliki kesabaran yang ekstra dalam menghadapi siswa dengan keterbatasan yang berbeda-beda. Selain itu, diketahui juga bahwa guru SLB mengalami kelelahan fisik seperti sakit kepala dan susah tidur maupun emosional seperti mudah lelah, mudah marah, mudah tersinggung serta menunjukkan adanya sikap sinis kepada sesama rekan kerja. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa guru SLB terdapat indikasi *burnout*.

*Burnout* menyebabkan individu dari yang berkomitmen pada pekerjaannya menjadi kecewa dan kehilangan minat serta motivasi dalam dirinya (Ekawati & Mulyana, 2016). Menurut Fauziah dan Kartikasari (2017) dampak *burnout* tinggi yang sering dialami guru SLB yaitu mengalami penurunan energi hingga merasa kekurangan tenaga, serta bersikap acuh dan sinis terhadap orang lain di lingkup pekerjaan. Tuntutan dan tanggung jawab yang ditanggung guru menjadi faktor yang menimbulkan stres kerja, jika dibiarkan maka akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas guru (Kurniawati, Wahyuni, & Widjasena, 2022). Stres dengan jangka yang panjang akan menyebabkan kelelahan kronis yang berkorelasi dengan *burnout* maka dari itu, untuk menghindari *burnout* sangat perlu untuk menghilangkan stres akibat tekanan atau tuntutan yang didapat (Smetackova, 2017).

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) yaitu faktor situasional (*job characteristics, occupational characteristic, organizational characteristic*) dan faktor individual (*demographic characteristic, personality characteristic, job attitudes*). Faktor *personality characteristics* menjadi salah satu sebab seseorang mengalami *burnout* karena rendahnya efikasi diri yang dimiliki (Puspitasari & Handayani, 2014). Di dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti faktor efikasi diri karena menurut Bandura (1995) efikasi diri dapat mempengaruhi *burnout*, sebab pada diri individu terdapat kepercayaan serta keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi masalah. Demikian pula di dunia pekerjaan, efikasi diri yang tinggi membantu seseorang mengurangi tingkat stres sehingga *burnout* dapat dihindari (Prihandhani & Hakim, 2020).

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dalam memobilisasi motivasi, serta melakukan suatu tindakan tertentu dalam menyelesaikan suatu tugas dengan sukses meskipun dalam keadaan sulit. Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdiri dari 3 aspek, yaitu tingkat, generalisasi, dan kekuatan. Efikasi diri membuat individu merasa yakin untuk melakukan sesuatu dengan baik dalam mengubah sesuatu atau kejadian di sekitar karena adanya potensi diri dan efikasi diri yang tinggi menyebabkan individu mempunyai tingkat fokus yang tinggi terhadap pekerjaan atau tujuan yang ingin dicapai meskipun dirinya dihadapkan dengan kesulitan yang menghambat sekalipun, dirinya tidak akan mudah putus asa (Sari & Handayani, 2017).

Puspitasari dan Handayani (2014) mengatakan bahwa guru dengan efikasi diri tinggi akan sangat mudah mengontrol stres akibat tuntutan pekerjaan dan mencegah terjadinya *burnout*. Efikasi diri yang tinggi dapat memudahkan individu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang kuat, stres berkurang, saat di situasi yang mengancam tidak akan mudah mempengaruhi diri (Larengkeng dkk., 2019). Mempunyai efikasi diri yang tinggi membuat individu mampu menumbuhkan kepercayaan diri sehingga mampu melaksanakan tugas dengan baik serta mampu mengelola stresor yang akan muncul. (Prihandhani & Hakim, 2020). Hal ini juga berlaku untuk guru, semakin kuat efikasi diri yang dimiliki maka semakin besar motivasinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi meskipun sulit (Septianisa & Caninsti, 2016). Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan di atas, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta?

**METODE**

Subjek pada penelitian ini adalah guru sekolah luar biasa (SLB) baik laki-laki maupun perempuan yang masih aktif mengajar dengan rentang usia 25-50 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 108. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian agar dapat menjawab permasalahan penelitian.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *burnout* dan skala *General Self Efficacy* (GSE). Skala *burnout* diadapatasi dari skala yang disusun oleh Sakti (2022) berdasarkan aspek-aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016). Skala efikasi diri menggunakan skala *General Self Efficacy* (GSE) oleh Schwarzer dan Jerussalem (1995) yang diadaptasi oleh Novrianto dkk. (2019) dalam Bahasa Indonesia yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Bandura (1997). Reliabilitas skala *burnout* yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,821 dan pada skala efikasi diri adalah 0,888. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan metode statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta. Hasil analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (rxy) = -0,418 (p < 0,050) yang berarti hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta yaitu semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta, begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartawati dan Mariyanti (2023) yang meneliti hubungan *self-efficacy* dengan *burnout*. Penelitian ini menunjukkan bahwa 40 pengajar taman kanak-kanak sekolah “X” di Jakarta yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka *burnout* yang dialami semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* yang dialami dan *self-efficacy* memberikan konstribusi terhadap *burnout* pada pengajar TK di sekolah “X” sebesar 47,7% . Lalu, sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassan dan Ibourk (2021) menunjukkan ada korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru PAUD di Maroco. Penelitian lain yang dilakukan oleh Shaliha (2017) kepada guru SLB di Jakarta Selatan menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout*.

Menurut Minarni (2020) efikasi diri yang dimiliki guru akan membuat guru lebih kreatif dalam memberikan metode pembelajaran sehingga perasaan jenuh yang akan timbul pada guru maupun siswa dalam proses belajar mengajar dapat dihindari. Muna, Khotimah, dan Zuhaira (2021) mengatakan ketika efikasi diri guru tinggi maka akan mengurangi tingkat kecemasan tentang kemampuan menyelesaikan pekerjaan sehingga guru akan lebih sabar ketika mengalami hambatan atau masalah. Namun sebaliknya, apabila efikasi diri guru rendah maka akan menganggap dirinya tidak mampu menghadapi suatu tantangan di pekerjaannya, cenderung membesar-besarkan masalah, sering merasa pesimis, mudah putus asa, tertekan, cenderung tertutup dan kurang terlibat dalam kerjasama tim hingga mengalami stres bahkan *burnout*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan kategorisasi variabel *burnout* dari 108 subjek, diperoleh hasil yaitu pada kategori rendah sebanyak 23 subjek (21,3%), kategori sedang sebanyak 85 subjek (78,7%) dan kategori tinggi 0 subjek (0%). Kemudian, kategorisasi variabel efikasi diri diperoleh hasil pada kategori tinggi sebanyak 73 subjek (67,6%), kategori sedang sebanyak 35 subjek (32,4%), dan kategori rendah sebanyak 0 subjek (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru SLB di Yogyakarta memiliki tingkat *burnout* yang sedang dan tingkat efikasi diri yang tinggi.

Individu yang mengalami *burnout* ditandai dengan hilangnya semangat kerja, merasa tidak efektif, lelah, getir, dan membenci pekerjaannya (Emery & Venderberg, 2017), mencaci maki anak didiknya dan tingkat kesabarannya rendah (Jacobson, 2016). Selain itu, Poloni dkk. (2017) mengatakan bahwa individu yang mengalami *burnout* maka akan mengalami tingkat depresi yang tinggi, kecemasan, dan penderitaan yang berhubungan dengan beban emosional yang tinggi. Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa sebagian besar guru sekolah luar biasa di Yogyakarta belum puas terhadap performa kerjanya, mudah lelah saat bekerja, terkadang mengabaikan rekan kerja ketika berbuat salah kepada mereka, merasa bahwa hasil pekerjaan orang lain lebih baik daripada diri sendiri, dan merasa tertekan ketika masih banyak tugas yang belum diselesaikan. Tetapi, guru juga terkadang merasa bahagia saat bekerja meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan dan tetap semangat menyelesaikan tugas-tugas dengan baik meskipun rumit. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kebanyakan guru memiliki *burnout* dengan kategori sedang dan tidak sampai pada kategori tinggi atau kondisi serius. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rachmani (2021) menunjukkan bahwa guru SLB dengan *burnout* kategori sedang terkadang merasa lelah setiap bekerja ataupun selesai bekerja, merasa memberi pengaruh negatif kepada rekan kerja dan terkadang tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan pekerjaan.

Sementara itu, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan melakukan yang terbaik untuk mengatasi tantangan yang dihadapi meski rumit sekalipun (Florina & Zagoto, 2019). Individu dengan efikasi diri tinggi atau kuat akan berusaha semaksimal mungkin dan optimis agar mendapatkan hasil yang diinginkan atau berhasil (Bandura, 1997). Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa sebagian besar guru beranggapan bahwa dirinya selalu mampu menyelesaikan masalah yang sulit karena telah berusaha sekuat tenaga dan mampu menemukan cara untuk memecahkan permasalahan, dapat tetap tenang ketika dihadapkan dalam situasi sulit, dan yakin bahwa dapat menyelesaikan berbagai masalah jika melakukannya dengan sungguh-sungguh. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar guru mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi, yaitu guru yakin akan kemampuannya dirinya dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Florina dan Zagoto (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memperoleh kegigihan serta ketekunan untuk berusaha mencapai tujuan serta mampu mengelola tingkat kecemasan saat menghadapi situasi sulit.

Kemudian, berdasarkan hasil analisis uji beda yang dilakukan pada kelompok usia, dapat diketahui bahwa pada skala *burnout* nilai signifikansi p = 0,002 (p < 0,050) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara *burnout* dengan subjek usia 25-37 tahun dan usia 38-50 tahun. Subjek usia 38-50 tahun memiliki *burnout* yang lebih rendah (Mean = 27,58) dibandingkan dengan subjek usia 25-37 tahun (Mean = 30,06). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bintang dan Rositawati (2022) yang mengatakan bahwa individu yang berusia lebih muda jauh lebih rentan mengalami *burnout* dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Meilina, Yenni, dan Hamdani (2022) juga mengatakan bahwa semakin muda usia individu maka akan semakin labil serta memiliki emosi yang belum matang untuk bekerja.

Hasil analisis uji beda yang dilakukan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *burnout* antara laki-laki dan perempuan dengan nilai signifikansi p = 0,692 (p > 0,050). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bintang dan Rositawati (2022) yang mengatakan bahwa laki-laki mengalami *burnout* yang tinggi daripada perempuan. Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fyana dan Rozali (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *burnout* yang terjadi pada laki-laki dengan *burnout* yang terjadi pada perempuan. Dalam penelitian ini subjek laki-laki dan perempuan hanya memiliki sedikit selisih dalam rata-rata *burnout* yaitu sebesar 0,37.

Selanjutnya, hasil analisis uji beda yang dilakukan berdasarkan lama mengajar atau bekerja menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *burnout* pada guru sekolah luar biasa yang telah mengajar atau bekerja kurang dari 15 tahun dengan yang telah mengajar atau bekerja lebih dari 15 tahun. Guru sekolah luar biasa yang telah mengajar atau bekerja lebih dari 15 tahun memiliki *burnout* yang lebih rendah (Mean = 27,35) dibandingkan dengan guru sekolah luar biasa yang telah mengajar atau bekerja kurang dari 15 tahun (Mean = 29,62). Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmani (2021) yang mengatakan tidak ada perbedaan *burnout* jika dilihat dari lama mengajar.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, Zulkaida, dan Rosmasuri (2019) menunjukkan bahwa ada perbedaan *burnout* yang signifikan dilihat dari lama mengajar atau bekerja dikarenakan proses adaptasi, penyesuaian diri dengan pekerjaan, lingkungan kerja yang menyebabkan seseorang mudah merasa jenuh, kurangnya dukungan dari atasan, melakukan kesalahan serta banyaknya tugas hingga dikejar *deadline.* Maslach dan Leiter (2008) mengemukakan bahwa *burnout* yang dirasakan oleh individu yang telah lama mengajar dikarenakan semakin lama individu bekerja maka ia akan merasa semakin terbiasa dengan pekerjaan, sedangkan individu yang baru mengajar atau belum terlalu lama bekerja baru memulai mempelajari atau menguasai pekerjaannya sehingga dapat menjadi beban stres dan menyebabkan kejenuhan ketika bekerja.

Dari penjelasan di atas khusunya mengenai perbedaan efikasi diri dan *burnout* ditinjau dari usia, jenis kelamin dan lama mengajar atau bekerja, didapatkan hasil bahwa efikasi diri yang dimiliki guru SLB di Yogyakarta sangat berpengaruh pada tingkat *burnout* yang dialami meskipun ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan lama mengajar atau bekerja, karena efikasi diri yang dimiliki dan *burnout* yang dialami individu juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kondisi lingkungan, dukungan sosial, dan lain-lain sehingga tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan lama mengajar atau bekerja (Ulfa & Aprianti, 2021).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dengan metode kuantitatif yang diperoleh melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta, begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* pada guru sekolah luar biasa di Yogyakarta. Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa dari 108 guru sekolah luar biasa di Yogyakarta terdapat 73 guru (67,6%) yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Sedangkan, sebanyak 85 guru (78,7%) memiliki tingkat *burnout* yang sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru sekolah luar biasa di Yogyakarta memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan tingkat *burnout* yang sedang.

Selain itu, hasil analisis uji beda berdasarkan usia diketahui subjek dengan usia yang lebih muda (25-37 tahun) mengalami *burnout* lebih tinggi, semakin muda usia subjek maka semakin tinggi tingkat *burnout* yang dimiliki. Diketahui juga tidak terdapat perbedaan *burnout* ditinjau dari jenis kelamin, dalam penelitian ini subjek laki-laki dan perempuan hanya memiliki sedikit selisih dalam rata-rata *burnout* yaitu sebesar 0,37. Kemudian, berdasarkan lama mengajar atau bekerja menunjukkan bahwa subjek yang telah mengajar atau bekerja kurang dari 15 tahun mengalami *burnout* yang tinggi dibandingkan yang telah mengajar atau bekerja lebih dari 15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran yaitu bagi subjek penelitian untuk dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki ke dalam diri agar ketika dihadapkan masalah atau kejenuhan selama bekerja dan kehidupan ke depannya, subjek dapat bekerja secara optimal dan mendapatkan hasil sesuai keinginan atau target. Bagi subjek yang memiliki *burnout* rendah diharapkan mampu mempertahakan kondisinya sedangkan yang memiliki *burnout* tinggi bisa mencoba mengurangi kondisi tersebut dengan cara memiliki hubungan yang sehat jasmani dan rohani dengan individu lain atau mencari suatu kegiatan yang bisa membuat diri rileks. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama lebih dalam mengenai efikasi diri dengan *burnout*, disarankan untuk dapat memperhatikan jumlah subjek laki-laki dan perempuan agar lebih seimbang, memperhatikan usia dan lama mengajar atau bekerja sehingga jumlah data yang diperoleh tidak jauh berbeda, dan jika menyebarkan skala secara *offline* melalui kuesioner dalam bentuk *booklet* untuk dapat lebih diperhatikan dan dikontrol lagi kesesuaian kriteria subjek serta jangkauan wilayah yang menjadi lokasi penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arfarulana, Sholehah, B., & Munir, Z. (2023). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Penelitian Perawat Profesional*, *5*, 27–36.

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise Of Control.* New York: W. H. Freeman And Company.

Bintang, A., & Rositawati S. (2022). Studi Deskriptif Brunout pada Guru yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(1), 29–37. https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.349.

Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *6*(2), 113. https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p113-118.

Fauziah, F., & Kartikasari, R. (2017). Gambaran Tingkat Burnout Pada Guru SLB Di SLB-B Negeri Cicendo Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, *3*(2), 17–21. https://doi.org/10.58550/jka.v3i2.5.

Florina, S., & Zagoto, L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *2*(2), 386–391. https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159–165. Doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.

Fyana, L., & Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan Burnout Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Journal Psikologi*, *962*(9), 1–8. http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-13103-JURNAL.Image.Marked.pdf.

Hassan, O., & Ibourk, A. (2021). Burnout, self-efficacy and job satisfaction among primary school teachers in Morocco. *Social Sciences & Humanities Open*, *4*(1), 100148. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2021.100148.

Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" di Jakarta. *Jurnal Psikologi, 12*(2), 54-60.

Khoiriyah, D., & Khaerani, N. (2015). Peran Emosi Positif Pada Guru SLB Tunagrahita. In *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 20*(1), 7–26.

Kurniawati, R., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2022). Hubungan Beban Kerja Mental dan Sistem Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 dengan Stres Kerja pada Guru SLB. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *12*(2), 379–388.

Larengkeng, T., Gannika, L., & Kundre, R. (2019). Burnout Dengan Self Efficacy Pada Perawat. *Jurnal Keperawatan*, *7*(2), 1–7. https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24474.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*, 407–411.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. *Medical Teacher*, *39*(2), 160–163. https://doi.org/10.1080/0142159X.2016.1248918.

Mauliana, S. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Burnout Pada Guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar Yang Mengajar Secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*.

Meilina, S., Yenni, M., Studi, P., Masyarakat, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Ibu, H. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun*. *6*(2), 1–6.

Minarni. (2020). Efikasi Diri Guru (Studi di Kabupaten Sidenreng Rappang - Sulawesi Selatan). *Jurnal Sosial Keagamaan, 1*(2), 121-130.

Muna, M. S., Khotimah, N., & Zuhaira, Y. J. (2021). Self Efficacy Guru Terhadap Dinamika Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 3*(5), 3113-3122.

Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *Jp3Sdm*, *8*(1), 12–27. ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/590.

Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 1. https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943.

Palupi, V. C., & Pandjaitan, L. N. (2022). Self Efficacy dan Burnout pada Guru. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *3*(1), 28–39. https://doi.org/10.24123/soshum.v3i1.5225.

Prihandhani, I. S., & Hakim, N. R. (2020). Self Efficacy berhubungan dengan Burnout Perawat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kenda*, *10*(2), 1–8.

Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan tingkat Self Efficacy Guru dengan tingkat burnout pada guru sekolah inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Pengembangan*, *2*(1), 68. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jppp2a9996ff38full.pdf.

Putri, L. A. Z., Zulkaida, A., & Rosmasuri, P. A. (2019). Perbedaan Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. *Jurnal Psikologi*, *12*(2), 157–168. https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2440.

Putri, M. K., & Sudarto, Z. (2019). Studi Deskriptif Kompetensi Guru dalam Proses Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendiidkan Khusus*, 1–15.

Rachmani, A. N. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Burnout pada Guru SLB. *Skripsi Universitas*.

Sari, R. P., & Handayani, A. (2017). *Hubungan Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Semarang*. *12*(2), 53–58.

Septianisa, S., & Caninsti, R. (2016). Hubungan Self Efficacy dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi. *Journal Psikogenesis*, *4*(1), 126. https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.523.

Shaliha, R. (2017) Hubungan Antara Self Efficacy dengan Burnout Pada Guru SLB di Jakarta Selatan. *Skripsi thesis*. Universitas Mercu Buana Jakarta. Diakses tanggal 2 November 2023 dari https:repository.mercubuana.ac.id/39278/.

Smetackova, I. (2017). Self-Efficacy and Burnout Syndrome Among Teachers. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, *20*(3), 228–241. https://doi.org/10.15405/ejsbs.219.

Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap burnout dan perbedaannya berdasarkan gender (Studi Empiris Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi). *Psychosophia*, *3*(1), 24–35. https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651.

UU No. 14. (2005). Guru dan Dosen. Diakses dari https://jdih.usu.ac.id/phocadownload/userupload/Undang-Undang/UU%2014-2005%20Guru%20dan%20Dosen.pdf.