



PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* PADA GURU INKLUSI

Vita Ayu Gitara¹, Widyastuti¹ & Zaki Nur Fahmawati¹

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo¹

Email: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract

Burnout has a varied impact on various professions, especially teachers, and interventions to solve the stress problem that leads to burnout are still rare. Research is aimed at finding out whether mindfulness training has an impact on reducing burnout symptoms in teachers of inclusion. The paired sample t-test analysis test showed that the average post-test score of a burnout questionnaire with mindfulness training in the inclusion teacher was significantly smaller than the average score of the pretest. The sample used was a one-group pretest-posttest design with a total of 40 subjects using simple random sampling techniques. The study uses a psychological measurement, the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale by Maslach, which was previously used by Salsabila in 2021. The paired sample t-test obtained a significance of 0.0010.005. This means that burnout rates before and after mindfulness training are not the same. Research findings suggest that mindfulness training can lower burnout rates in teachers of inclusion.

Keywords: Burnout, inclusion teacher, mindfulness training

Abstrak

Burnout mempunyai dampak yang beragam di berbagai profesi pekerjaan terutama guru, intervensi yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan stress yang mengarah pada burnout juga masih jarang. Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan mindfulness memiliki dampak untuk menurunkan gejala burnout pada guru inklusi. Uji analisis Paired Sample T-Test menunjukkan skor rata-rata post-test dari kuesioner burnout dengan pelatihan mindfulness pada guru inklusi lebih kecil secara signifikan dibanding skor rata-rata pretest. Sampel yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design dengan jumlah 40 subjek menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian ini menggunakan alat ukur psikologi yakni skala Maslach Burnout Inventory (MBI) oleh Maslach yang sebelumnya digunakan oleh Salsabila tahun 2021. Uji t berupa Paired Sample T-Test. diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.005$. Hal ini berarti, tingkat burnout sebelum dan sesudah diberikan pelatihan mindfulness tidak sama. Hasil penelitian menyatakan bahwa pelatihan mindfulness dapat menurunkan tingkat burnout pada guru inklusi.

Kata kunci: Burnout, guru inklusi, pelatihan mindfulness

1. Pendahuluan

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang berdasar pada acuan kegiatan pendidikan meliputi pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa. Pendidikan ialah hak segala bangsa yang terdapat pada Pasal 31 (1) UUD 1945 yang menyatakan “Setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan” (Jurumiah & Saruji, 2020). Setiap anak negara yang memiliki kemampuan dan kecerdasan yang luar biasa, serta anak yang berkelainan, seperti ketidakmampuan belajar, cacat, buta, cacat mental, tuli, dan tunadaksa pun juga berhak untuk memperoleh pendidikan. Dengan adanya kondisi ini, maka munculah sebuah konsep pendidikan khusus untuk anak dengan kebutuhan khusus (G.D. & Widyasari, 2020). Hal ini sesuai dengan Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003, pemerintah Indonesia telah melaksanakan pendidikan inklusi guna memfasilitasi serta memberi hak kepada anak-anak dengan kebutuhan khusus. Dan usaha dari pemerintah untuk melaksakan sekolah inklusi ini sudah ada sejak tahun 2001 (Tarnoto, 2016).

Pendidikan inklusif juga bermanfaat pada siswa di kelas inklusif secara keseluruhan, termasuk siswa non ABK, khususnya dalam aspek pengembangan karakter dan sikap yang positif dalam menghadapi perbedaan (Murniati, 2020). Pengajar di sekolah inklusif disebut sebagai shadow teacher atau guru pendamping yang bertugas untuk berpartisipasi dalam pembelajaran untuk membangun hubungan sosial mereka (Pratiwi, 2015).

Sebagai guru pendamping tentunya membutuhkan pengetahuan, ketekunan tingkat tinggi untuk belajar dan bersabar dalam pembelajaran, apalagi ketika siswa mengalami permasalahan seperti kurang konsentrasi, tantrum dan kurang memahami instruksi maka guru bisa mengalami permasalahan di lingkungan internal sekolah dan lingkungan tempat tinggal (Setyowati & Fahiroh, 2021).

Selain itu, guru sekolah inklusif memiliki tuntutan untuk mengajar secara efektif tanpa adanya dukungan ataupun tunjangan yang memadai dalam pelaksanaan pendidikan inklusif, seperti pelatihan serta penyediaan sarana dan prasarana yang dapat menimbulkan persepsi dalam diri guru inklusif bahwa mengajar siswa dengan kebutuhan khusus merupakan suatu beban (Dewi, 2017). Kondisi ini pada akhirnya menimbulkan tekanan jangka panjang pada guru pendamping yang dapat menimbulkan *burnout*. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Skaalvik (dalam Hasyati & Widyasari, 2023), bahwa guru sekolah inklusif lebih sering mengalami hal yang memicu *burnout*, seperti kurangnya dukungan administratif.

Menurut Maslach dan Jackson, *burnout* diartikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi sebagai respon dari stressor berkepanjangan (dalam Yulia Arifah, 2018). Selain itu, Harnida menjelaskan *burnout* sebagai jenis stres atau tekanan psikologis yang memiliki hubungan atau berdampak pada timbulnya stres. Hal ini dapat dialami oleh individu dari hari ke hari atau secara terus menerus (dalam Wulan, 2017). Menurut Maslach dan Jackson *burnout* dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan juga berkurangnya pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*). Ketiga dimensi tersebut tercermin pada masing-masing individu berdasarkan hasil wawancara dan observasi di awal yang sesuai kebutuhan peneliti. Reaksi stres terjadi akibat dari proses penilaian sekunder ketika kita merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi situasi stres (Fahmi & Garlianka, 2019).

Konsekuensi negatif dari *burnout* pada guru adalah meningkatnya ketidakhadiran di sekolah, tidak antusias dengan pekerjaan, meningkatnya penyakit, bahkan pensiun dini dari pekerjaan yang dapat memberi pengaruh negatif pada kesuksesan siswa di sekolah (Jacobson, 2016). Sementara itu, guru yang mengalami *burnout* namun tetap bertahan pada pekerjaannya, cenderung akan kehilangan motivasi dalam bekerja, kewalahan, getir, dan membenci pekerjaannya (Emery & Vandenberg, 2010). Oleh karena itu, diperlukan pelatihan khusus bagi guru inklusif agar mereka mampu terhindar dari *burnout*, seperti pelatihan *mindfulness* (Maharani, 2016).

Mindfulness merupakan keadaan ketika kesadaran terbuka dan perhatian terhadap apa yang terjadi pada saat ini. Keadaan perhatian adalah seseorang dengan keterbukaan dan penerimaan penuh pada kondisi mereka, yang dimana secara sadar dapat membawa pengalamannya ke dalam keadaan saat ini (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2021). *Mindfulness* memfokuskan perhatian individu pada tujuan untuk menghindari situasi yang tidak menghakimi dan di luar kendali (Agustin & Kusnadi, 2019). *Mindfulness* diproyeksikan menjadi psikoterapi yang sangat efektif dalam proses penyembuhan kondisi emosional. Ketika psikoterapi *mindfulness* berhasil, klien biasanya menerima serangkaian emosi positif dan negatif, termasuk ketakutan, kesedihan, kemarahan, dan kebosanan (Murniati, 2020). Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Setyawati & Ratnasari (2021), menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) mampu mengurangi kecenderungan peserta mengalami *burnout*, dan terdapat penurunan pada skor *burnout* yang mana pelatihan *mindfulness* ini dapat digunakan untuk mengurangi *burnout* pada guru inklusi.

Guru inklusi membutuhkan keterampilan *mindfulness* karena dapat membantu individu tersebut mengatasi stres saat pembelajaran dan interaksi dengan siswa, orang tua, serta rekan kerja. Intervensi yang berbasis *mindfulness* dianggap sebagai dukungan empiris terbaik, salah satunya adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang berfokus pada latihan *mindfulness* melalui meditasi dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan yang digunakan adalah *Foursquare Breathing* (Setyawati & Ratnasari, 2021).

Penelitian tentang pelatihan *mindfulness* telah dilakukan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2012) dengan judul "Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA" dengan hasil bahwa pelatihan meditasi *mindfulness* tidak berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri subjek kelompok eksperimen. Tema penelitian ini mendekati dengan tema penelitian yang sedang peneliti lakukan tentang pengaruh pelatihan *mindfulness* dalam mengurangi tingkat *burnout* pada guru inklusi. Adapun fokus yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti dan subjek yakni menggunakan variabel *burnout* dan subjeknya berupa guru inklusi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, bentuk intervensi yang diberikan untuk mengurangi *burnout* pada guru inklusi adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, MBSR dianggap efektif mengurangi *burnout* dengan menurunkan skor *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat mengurangi gejala *burnout* pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia.

2. Metode Penelitian

Partisipan

Subjek Penelitian ini adalah 40 guru sebagai subjek penelitian yang tidak memiliki karakteristik khusus. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian menggunakan *one group test pre-test post-test*. Pendekatan *pre-experimental design* digunakan untuk mengukur persepsi mengenai perilaku stress kerja guru agar tidak *burnout*. Peneliti melakukan pengambilan data sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah pelatihan.

Prosedur

Adapun pelaksanaan intervensi yang berbasis *mindfulness* yang dianggap memiliki dukungan empiris terbaik salah satunya yaitu *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* fokus untuk melatih kesadaran melalui teknik meditasi dan pernapasan. Teknik pernapasan yang digunakan dalam pelatihan *mindfulness* ini adalah Pernapasan *Four Square Breathing* (Setyawati & Ratnasari, 2021). *Four Square Breathing* adalah teknik pernapasan yang bisa digunakan untuk meredakan stres akibat kelelahan dalam bekerja. Pernapasan ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) bernafas perlahan-lahan melalui hidung, rasakan perut anda terisi angin dan mengembang seperti balon, lakukan selama 4 detik 2) tahan nafas selama 4 detik 3) buang nafas secara perlahan melalui mulut dengan mulut pada posisi yang sama seperti sedang meniup lilin, selama 4 detik 4) tahan nafas lagi selama 4 detik. Ulangi teknik ini 4 kali dengan memperhatikan perubahan yang terjadi dalam diri individu. Pelaksanaan intervensi diakhiri dengan mengerjakan posttest yang bertujuan untuk melihat skor rata-rata survei yang kemudian dibandingkan untuk melihat apakah tingkat stres sudah menurun, sehingga tidak terjadi kelelahan setelah pelatihan.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory (MBI)* yang dikembangkan oleh Maslach dan digunakan oleh (Salsabila, 2021). Skala MBI terdiri dari 22 aitem dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,856. Penyebaran skala ini menggunakan angket dalam bentuk *google form* untuk penggalian *pre-test* dan *post-test*. Intervensi yang diberikan berbentuk Pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*.

Analisis Statistik

Teknik analisis uji *Paired Sample t-test* dilakukan untuk membuktikan hipotesis mengenai ada atau tidak adanya perubahan signifikan dalam hal *burnout* saat sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*.

3. Hasil dan Diskusi

Data Demografis

Tabel 1 merangkum data demografis partisipan. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (94%) dan berada pada rentang usia 20-25 tahun (62%).

Tabel 1. Data Demografi Sample

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	6
Perempuan	37	94
Usia		
20-25 Tahun	25	62
26-30 Tahun	15	38

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden lebih banyak perempuan dengan frekuensi 37 partisipan, kategori usia 20-25 tahun dengan frekuensi 25 partisipan dan usia 26-30 tahun dengan frekuensi 15 partisipan.

Tabel 2. Hasil Aspek Kelelahan Emosional

Kategori	Pre-Test	Post-test
	Frekuensi (f)	Frekuensi (f)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	5	3
Sedang	25	34
Tinggi	10	3
Sangat Tinggi	0	0

Pada tabel diatas diperoleh hasil *pre-test* sebelum diberi pelatihan *mindfulness* pada aspek kelelahan emosional, tidak ada yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian kategori tinggi sebanyak 10 responden (25%), responden yang berada dalam kategori sedang sebanyak 25 responden (62,5%) , rendah sebanyak 5 responden (12,5%) dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 10. Dimana nilai rata-rata tersebut pada interval 8-12 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa pada aspek kelelahan emosional berada pada kategori sedang. Setelah diberi pelatihan *mindfulness* pada aspek kelelahan emosional mengalami sedikit penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* dalam kategori sangat rendah tidak ada responden,, kategori rendah terdapat 3 responden (7,5%), sedang sebanyak 34 responden (80 %), kemudian kategori kategori tinggi 3 responden (7,5%), dan tidak ada responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 12. Dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 10-14 yang berarti sedang, aspek emosional mengalami penurunan pada responden yang berada pada kategori tinggi dan kategori rendah.

Tabel 3. Hasil Aspek Dipersonalisasi

Kategori	Pre-test	Post-test
	Frekuensi (f)	Frekuensi (f)
Sangat Rendah	5	0
Rendah	12	10
Sedang	5	22
Tinggi	10	6
Sangat Tinggi	8	2

Pada tabel diatas diperoleh hasil *pre-test* sebelum diberi pelatihan *mindfulness* pada aspek dipersonalisasi, terdapat 8 responden (20%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian kategori tinggi sebanyak 10 responden (25%), responden yang berada dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (12,5%) , rendah sebanyak 12 responden (30%) dan 5 responden (12,5%) yang berada dalam kategori sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 23. Dimana nilai rata-rata tersebut pada interval 21-25 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa pada aspek dipersonalisasi berada pada kategori sedang. Setelah diberi pelatihan *mindfulness* pada aspek dipersonalisasi mengalami sedikit penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* dalam kategori sangat rendah tidak ada responden,, kategori rendah terdapat 10 responden (25%), sedang sebanyak 32 responden (75 %), kemudian kategori kategori tinggi 6 responden (15%), dan 2 responden (5%) pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 30. Dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 28-30 yang berarti sedang, aspek emosional mengalami penurunan pada responden yang berada pada kategori rendah, kategori tinggi dan kategori sangat tinggi.

Tabel 4. Hasil Aspek Penurunan Capaian Prestasi

Kategori	Pre-test	Post-test
	Frekuensi (f)	Frekuensi (f)
Sangat Rendah	6	0
Rendah	9	9
Sedang	6	25
Tinggi	16	6
Sangat Tinggi	3	0

Pada tabel diatas diperoleh hasil *pre-test* sebelum diberi pelatihan *mindfulness* pada aspek penurunan capaian prestasi, terdapat 3 responden (7,5%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian kategori tinggi sebanyak 16 responden (40%), responden yang berada dalam kategori sedang sebanyak 6 responden (15%) , rendah sebanyak 9 responden (22,5%) dan 6 responden (15%) yang berada dalam kategori sangat rendah.

Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 19. Dimana nilai rata-rata tersebut pada interval 17-21 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa pada aspek penurunan capaian prestasi berada pada kategori sedang. Setelah diberi pelatihan *mindfulness* pada aspek penurunan capaian prestasi mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* dalam kategori sangat rendah tidak ada responden, kategori rendah terdapat 9 responden (22,5%), sedang sebanyak 25 responden (62,5%), kemudian kategori kategori tinggi 6 responden (15%), dan tidak ada responden pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 23. Dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 21-25 yang berarti sedang, aspek penurunan capaian prestasi mengalami penurunan pada responden yang berada pada kategori sangat rendah, kategori tinggi dan kategori sangat tinggi.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data distribusi normal atau tidak sebagai salah satu prasyarat untuk melakukan uji analisis *Paired Sample T-Test*. Berikut adalah hasil pengujiannya.

Table 5. Hasil Uji Normalitas

		W	p
PRE-TEST	- POST-TEST	0.948	0.063

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* hasil dari pengukuran burnout pada guru inklusi berdistribusi normal dengan taraf signifikansi $0,063(>0,05)$. Hasil ini berarti data tingkat burnout berdistribusi normal. Berikut hasil tes uji beda data *pre-test* dan *post-test* burnout guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia:

Table 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
PRE-TEST	- POST-TEST	6.135	39	< .001	12.800	2.086	0.970

Note. Student's t-test.

Hasil analisis uji t berupa *Paired Sample T-Test*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 (<0,05). Hal ini berarti bahwa hasil tingkat *burnout* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness* tidak sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan pelatihan dan sesudah di berikan pelatihan *mindfulness*.

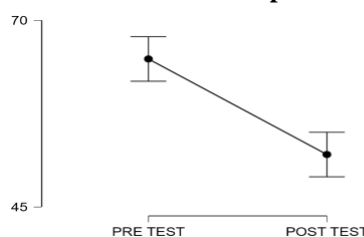
Hasil *pre-test* dan *post-test* dari tingkat burnout sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan *mindfulness* seperti tabel di bawah ini:

Table 7. Hasil Uji Beda Skor Burnout

	N	Mean	SD	SE
PRE-TEST	40	64.825	6.122	0.968
POST-TEST	40	52.025	11.146	1.762

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai mean hasil *pre-test* atau sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* tingkat *burnout* sebesar 64,8 dengan standart deviasi sebesar 6,12. Sedangkan hasil *post-test* atau setelah diberikan pelatihan *mindfulness*, tingkat burnout pada guru PKBM Lentera Fajar Indonesia sebesar 52,0 dengan standart deviasi sebesar 11,1. Yang mana hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tersebut menunjukkan pada penurunan tingkat burnou. Grafik *plot* pengujian juga memperlihatkan terjadinya penurunan antara skor *burnout* antara *pre-test* dan *post-test*. Selengkapny dapat dilihat pada Grafik 1.

Grafik 1. Descriptive Plots



4. Pembahasan

Setelah dilakukan uji beda, didapatkan hasil yang signifikan antara sebelum dengan sesudah diberikan

pelatihan *mindfulness* pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia yang dimana hal ini ditinjau dari hasil analisis *Paired Sample T-Test*. Hasil skor rata-rata sebelum diberikan pelatihan adalah sebesar 64,825 dan setelah diberikan pelatihan, turun menjadi 53,025. Adapun penurunan yang terjadi pada setiap aspek *burnout*, yakni aspek kelelahan emosional pada saat dilakukan *pre-test* tidak ada yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian kategori tinggi sebanyak 10 responden (25%), responden yang berada dalam kategori sedang sebanyak 25 responden (62,5%) rendah sebanyak 5 responden (12,5%) dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat rendah. setelah dilakukan pelatihan dan *posttest* didapatkan sedikit penurunan yakni kategori sangat rendah tidak ada responden, kategori rendah terdapat 3 responden (7,5%), sedang sebanyak 34 responden (80%), kemudian kategori kategori tinggi 3 responden (7,5%), dan tidak ada responden pada kategori sangat tinggi.

Pada aspek depersonalisasi pada saat dilakukan *pre-test* didapatkan terdapat 8 responden (20%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian kategori tinggi sebanyak 10 responden (25%), responden yang berada dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (12,5%), rendah sebanyak 12 responden (30%) dan 5 responden (12,5%) yang berada dalam kategori sangat rendah. sedangkan pada saat dilakukan *pos-test* didapatkan hasil kategori sangat rendah tidak ada responden, kategori rendah terdapat 10 responden (25%), sedang sebanyak 32 responden (75%), kemudian kategori kategori tinggi 6 responden (15%), dan 2 responden (5%) pada kategori sangat tinggi.

Pada aspek capaian prestasi pada saat dilakukan *pre-test* didapatkan hasil terdapat 3 responden (7,5%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, kemudian kategori tinggi sebanyak 16 responden (40%), responden yang berada dalam kategori sedang sebanyak 6 responden (15%), rendah sebanyak 9 responden (22,5%) dan 6 responden (15%) yang berada dalam kategori sangat rendah. dan hasil *posttest* terdapat penurunan yang dimana kategori sangat rendah tidak ada responden, kategori rendah terdapat 9 responden (22,5%), sedang sebanyak 25 responden (62,5%), kemudian kategori kategori tinggi 6 responden (15%), dan tidak ada responden pada kategori sangat tinggi. Dari hasil penurunan ketiga aspek *burnout* setelah diberikan pelatihan *mindfulness*, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* bisa dilakukan dengan mendapat hasil yang efektif untuk proses penurunan *burnout* pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Maharani (2016), yang dimana pada penelitian tersebut membuktikan terkait teknik meditasi yang berbasis *mindfulness* dapat digunakan untuk mengatasi stres yang bisa menyebabkan terjadinya *burnout* pada guru paud. Terapi atau pengobatan yang berbasis *mindfulness* dapat membantu peserta untuk mendapatkan kembali kontrol diri sehingga para guru bisa berperan aktif dalam menentukan apa yang harus mereka lakukan tanpa menunggu adanya bantuan. Mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Setyawati & Ratnasari (2021), bahwa pemberian intervensi berupa pelatihan *mindfulness* mampu menurunkan tingkat kecenderungan *burnout* pada peserta.

Burnout dapat menyebabkan guru mengalami *overwhelmed*, *exhausted*, dan *stress*, menyebabkan guru mulai kehilangan semangat untuk bekerja, menurunkan kreatifitas dan kompetensi sehingga menyebabkan produktifitas menurun dan menyebabkan kehilangan kepercayaan diri pada guru (Rizal et al., 2023). Pelatihan *mindfulness* ini mengajarkan individu dalam mengetahui dan menyadari tentang pikiran, afeksi, dan perilakunya sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya. Temuan dalam penelitian ini peserta telah mampu fokus dengan keadaan dirinya sendiri dan optimis dalam menjalani kehidupan lebih baik serta kembali bekerja dengan lebih baik dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari (Prandesya D, 2020). menunjukan hasil bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat menurunkan gejala *stress* dan *burnout* hingga meningkatkan konsentrasi, pemikiran positif, resiliensi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) pada penelitian ini diberikan pada satu kali pertemuan dan diikuti beberapa sesi yang harus dijalankan. Pada sesi pertama, partisipan diajak untuk berbagi pengalamannya bekerja di lembaga terkait. Pengalaman yang membuat mereka merasa tertekan serta kesulitan yang dihadapi selama bekerja sebagai seorang guru, dengan hal tersebut harapannya mampu membangun kepercayaan kelompok. Pada sesi pertama, lebih banyak ditekankan mengenai psikoedukasi terkait dengan kondisi stres hingga *burnout*, pengenalan mengenai *mindfulness* serta *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* dan dampaknya terhadap penurunan stres selama bekerja yang diikuti dengan *pengertian focused attention, open monitoring, loving-kindness* dan *compassion*.

Sesi kedua berfokus pada pengenalan ke dalam diri. Partisipan mencoba *body-scan meditation* untuk latihan memperhatikan sensasi ketubuhan, terutama ketika dalam kondisi *burnout*, lalu partisipan diminta untuk mengidentifikasi sensasi ketubuhan tersebut. Pada sesi kedua ini, partisipan juga diminta untuk mengutamakan dengan membuat daftar apa yang selama ini dirasakan ketika mereka capek saat bekerja dan mereka diminta untuk memberikan urutan dari yang paling sering berhasil dilakukan hingga ke yang kurang berhasil dengan skala 1-5.

Sesi ketiga berisi penjelasan peran persepsi dalam hubungan antara stimulus dan respon. Melalui penjelasan ini, partisipan diharapkan dapat memahami bahwa persepsi mempengaruhi respon individu yang berbeda-beda terhadap stimulus yang sama. Partisipan juga diajak untuk mencoba *loving-kindness meditation* untuk membantu partisipan menyadari cinta kasih yang ada dalam dirinya dan mengembangkan cinta kasih tersebut kepada lingkungan serta dalam menghadapi *stressor* di pekerjaannya dengan metode *Four Square Breathing*.

Di sesi keempat, partisipan diberikan strategi koping yang *simple* atau bahkan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun saat mereka merasa capek ketika bekerja. Strategi koping yang digunakan yakni latihan bernafas. Peserta pelatihan di kenalkan dengan *Four Square Breathing*. *Four Square Breathing* merupakan teknik pernapasan yang dilakukan secara pelan dan mendalam. Kenapa disebut *Four square Breathing* karena teknik ini menggunakan 4 kali hitungan. Sebelum teknik pernapasan ini dijalankan peserta diminta untuk duduk dengan posisi senyaman mungkin bisa dengan kaki menyila dan tangan berada di atas paha. Peserta pelatihan diminta untuk membayangkan, atau juga bisa dengan sambil melihat benda dengan bentuk segi empat di sekeliling mereka. atau bisa juga dengan menggambar bentuk segi empat di kertas dan memandangnya. Selanjutnya, pada segi empat yang sudah dilihat atau dibayangkan, peserta pelatihan diberi instruksi bahwasanya jika terdapat pikiran-pikiran yang muncul, maka boleh dianggap pikiran tersebut akan berlalu. Setelah itu kita memutar musik yang tenang agar peserta lebih *relax*. Lalu mulailah peserta kami pandu untuk tarik nafas dengan lembut melalui hidung dan dapat dirasakan perut akan menggelembung seperti balon yang ditiup (dilakukan selama 4 detik), lalu tahan napas (dilakukan selama 4 detik), setelah itu hembuskan napas secara perlahan-lahan melalui mulut dengan posisi mulut seperti sedang meniup lilin (dilakukan selama 4 detik). Pernapasan ini dilakukan selama 4 kali sambil memperhatikan dan juga merasakan apakah ada perubahan pada tubuh dan juga perasaan individu. Pada saat kita melakukan pernapasan secara dalam dan perlahan-lahan, maka detak jantung akan terasa lebih pelan. Hal ini akan membuat perasaan menjadi lebih tenang. Pada saat itu, kita akan bisa untuk berpikir secara rasional serta lebih fokus ketika bekerja. Setelah sesi keempat berakhir dilakukannya *follow up* kembali sebagai bentuk kontrol dan menghindari adanya bias selama pelatihan, dengan cara partisipan diminta untuk mengisi *google form*.

Menurut Crane dengan adanya pelatihan *mindfulness* para peserta akan belajar untuk mengendalikan isi pikiran dan emosinya sehingga terjadi perubahan efek positif pada fungsi tubuh mereka (Agustin & Kusnadi, 2019). Dalam pelatihan *mindfulness*, khususnya pada saat dilakukan teknik pernapasan, maka fokus aliran oksigen yang masuk bisa menyebabkan tubuh menyadari dan juga memberi respon aliran oksigen tersebut, yang menyebabkan pada kondisi tersebut, secara otomatis dapat menurunkan tekanan stres yang bahkan belum disadari oleh masing-masing individu (Murniati, 2020)

Salah satu mekanisme yang menjelaskan efek *mindfulness* dalam hal *decentering* menyebutnya sebagai *mindful coping model* (Garland et al., 2011). *Mindfulness* juga telah terbukti meningkatkan supresi pikiran mental yang tidak relevan di saat tertentu di masa kini dan mendorong fleksibilitas kognitif dan memperbaiki fungsi kognitif secara keseluruhan (Azzahra et al., 2023). Studi yang meneliti intervensi berbasis *mindfulness* pada subjek yang sehat menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif seperti memori kerja, fleksibilitas kognitif, dan inhibisi kognitif (Shapero et al., 2018). Intervensi *mindfulness* berupaya untuk melatih individu untuk mengembangkan hubungan yang berbeda dengan pikiran mereka sendiri dengan mengembangkan kemampuan untuk memperhatikan pikiran sendiri dan kemudian mempraktikkan strategi yang berbeda untuk menjauhkan diri dari pemikiran tersebut. Dengan cara tersebut, *mindfulness* bekerja mengurangi gejala melalui *meta-awareness*, mengubah perspektif diri, dan kesadaran diri atau *self-awareness* (Shapero et al., 2018)

Mekanisme *transdiagnostik* lainnya dimana intervensi berbasis *mindfulness* dapat bekerja adalah melalui peningkatan strategi dalam meregulasi emosi. Pada *burnout*, seringkali terjadi disregulasi emosi. Melalui latihan, *mindfulness* mengembangkan kemampuan kesadaran tubuh, regulasi diri dan emosi. Sikap tidak menghakimi pada prinsip *mindfulness* memungkinkan peserta pulih dari suatu keadaan emosi dengan lebih cepat dan meningkatkan fleksibilitas individu dalam merespons peristiwa yang menimbulkan stres (Hutapea et al., 2022).

Adapun implikasi penelitian ini kepada peserta LFI untuk mengetahui gejala yang dirasakan selama menjadi pengajar PKBM LFI, juga membantu individu mengurangi gejala yang dirasakan menuju *burnout* dengan menerapkan teknik pernafasan *mindfulness*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu dan hasil penelitian yang dilakukan bahwa adanya manfaat yang dirasakan setelah menerapkan, dan terdapat peningkatan pengetahuan setelah mengerjakan *post-test* terkait gejala, materi yang dipaparkan. Kebermanfaatan untuk pembaca atau orang umum adalah dapat mengetahui gejala yang dirasakan terkait *burnout* baik untuk guru maupun tidak. Serta intervensi atau penanganan untuk mengatasi paling dasar yaitu dengan pernafasan *mindfulness*.

Pada dasarnya penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun hasilnya tidak bisa menggeneralisasikan lingkup yang lebih luas karena penelitian ini hanya berfokus pada satu kelompok subjek. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas kelompok subjek dan wilayah penelitian. Selain itu penelitian ini menggunakan desain penelitian yang tidak sepenuhnya kuat, seperti desain tanpa kelompok kontrol sehingga ini dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengidentifikasi efek pelatihan *mindfulness* secara akurat.

5. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini didapatkan hasil yang signifikan antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness* pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia yang dimana hal ini ditinjau dari hasil analisis *Paired Sample T-Test*. Hasil skor rata-rata sebelum diberikan pelatihan adalah sebesar 64,825 dan setelah diberikan pelatihan, turun menjadi 53,025. Dari hasil penurunan ketiga aspek *burnout* setelah diberikan pelatihan

mindfulness, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) bisa dilakukan dan mendapat hasil yang efektif untuk menurunkan *burnout* pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia.

Saran bagi penelitian selanjutnya yakni peneliti dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil penelitian. Sampel yang lebih besar dapat memberikan gambaran yang lebih representatif tentang dampak pelatihan *mindfulness* terhadap *burnout*. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengukur variabel lain yang terkait dengan *burnout* sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efek pelatihan *mindfulness*.

6. Referensi

- Abdul hakim Jurumiah dan Husen Saruji. (2020). Sekolah Sebagai Instrumen Konstruksi Sosial di Masyarakat (School As a Social Construction Instrument In The Community). *ISTIQRRA': Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 1–9.
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 5(1), 20–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.21107/pamator.v5i1>
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan kontrol diri anak berhadapan hukum (ABH). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 40–47.
- Azzahra, F., Victoriana, E., & Megarini, Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Untuk Penurunan Burnout Pada Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 15. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burnout Pada Guru Di Sekolah Inklusi. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 155–167. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.15>
- Emery, D. W., & Vandenberg, B. (2010). Special education teacher burnout and act. *International Journal of Special Education*, 25(3), 119–131.
- Fahmi, A. Z., & Garlianka, M. (2019). Kebersyukuran dan Burnout pada Guru Sekolah Dasar di Yogyakarta. 24, 105–114. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art1>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pengembangan Keterampilan Mindfulness pada Remaja Melalui Pelatihan di Sekolah. 5(3), 694–698.
- G.D., P. W. Y., & Widyasari, P. (2020). Peran efikasi diri dalam memediasi interaksi mindfulness dan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 118–139. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3373>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). *Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness : An Upward Spiral Process*. *March*. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Hasyiyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif Correlation between Self-Compassion and Burnout among Inclusive Elementary School Teachers. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 19(1), 29–42.
- Hutapea, B., Tsabita, A., Chandra, A., Derianti, V., Halim, J., & Roro, R. (2022). Mindfulness sebagai Intervensi : Tinjauan Cakupan pada Pekerja Sosial. *Jurnal Pendidikan , Sains, Sosial Dan Agama*, 8(2). <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i2.691>
- Jacobson, D. . (2016). *Causes and Effect of Teacher Burnout*.
- Luluk Setyowati, Siti AttiyatulFahiroh, R. R. (2021). Perbedaan Tingkat Burnout Ditinjau Dari Kepribadian Pada Guru Inklusi Di Sekolah Dasar Inklusi Surabaya. 1(2), 11–20. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3651/aj.v4i2.10824>
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. 9(2), 100–110. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Taujihat: Jurnal BimbinganKonseling Islam*, 1(2), 81–92.
- Prandesya D. (2020). Efektivitas Intervensi Pengurangan Tingkat Stres Dengan Pendekatan Mindfulness Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat di Rumah Sakit. *Universitas Airlangga*.
- Pratiwi, J. C. (2015). Sekolah Inklusi Untuk Anak Berkebutuhan Khusus : Tanggapan Terhadap Tantangan Kedepannya. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan “Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi,” November*, 237–242.
- Rizal, M., Rina, P., & Noviekayati, I. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout Pegawai. *Briliant : Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(1), 359–371. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v8i2.1207>
- Salsabila, Q. M. (2021). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Tingkat Burnout Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Guru Sekolah Luar Biasa.
- Setyowati, J. I., & Ratnasari, Y. (2021). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Psychological Capital

- Intervention (PCI) untuk Mengurangi Burnout pada Perawat Lansia. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 164–182. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1498>
- Shapero, B. G., Ph, D., Greenberg, J., Ph, D., Pedrelli, P., Ph, D., & Jong, M. De. (2018). Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *FOCUS*, 16(1). <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170039>
- Tarnoto, N. (2016). Permasalahan-Permasalahan Yang Dihadapi Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusif. *Humanitas*, 13(1), 50–61.
- Wulan, D. K. (2017). *Job Demands Dan Burnout* Pada Guru Sekolah Luar Biasa (Slb) Negeri. 6(April), 17–25.
- Yulia Arifah. (2018). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Burnout Pada Shadow Teacher Special Needs Children*.