

**STRATEGI *COPING* GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)
'X' YANG MENGALAMI *BURNOUT***

SKRIPSI

RIKA NATALIA
21.E1.0258



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

**STRATEGI *COPING* GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)
'X' YANG MENGALAMI *BURNOUT***

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Rika Natalia

21.E1.0258



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

Strategi Coping Guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) 'X' Yang Mengalami Burnout

Rika Natalia, Cicilia Tanti Utami

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi strategi *coping* yang digunakan oleh guru di sekolah luar biasa (SLB) dalam mengatasi *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi *coping* yang digunakan oleh guru SLB dalam mengatasi *burnout* yang terjadi. Dengan meningkatnya tuntutan dan tantangan emosional yang terkait dengan mengajar siswa autisme, *burnout* telah menjadi perhatian signifikan bagi pendidik. Metode pengumpulan data adalah kualitatif, melalui wawancara mendalam terhadap partisipan, teman dekat partisipan dan atasan di SLB X. Hasil penelitian ini adalah setiap guru tidak merujuk pada salah satu strategi *coping* saja, namun dalam menghadapi situasi *burnout*, guru memakai beberapa strategi *coping* yang berbeda-beda yaitu menggunakan *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, *seeking social support for instrumental reasons*, *seeking social support for emotional reasons*, *positive reinterpretation and growth*, *acceptance*, *turning to religion*, *focus on and venting of emotions*, *denial*, *behavior disengagement*, *mental disengagement*.

Kata Kunci: Strategi Coping, Burnout, Guru SLB

Abstract

This study explores the coping strategies used by teachers in special schools (SLB) in overcoming burnout. This study aims to identify and analyze the coping strategies used by special education teachers in overcoming burnout. With the increasing demands and emotional challenges associated with teaching students with autism, burnout has become a significant concern for educators. The data collection method was qualitative, through in-depth interviews with the participants, close friends of the participants and supervisors in SLB X. The result of this study is that each teacher does not refer to only one coping strategy, but in dealing with burnout situations, teachers use several different coping strategies, namely using active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping, seeking social support for instrumental reasons, seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, acceptance, turning to religion, focusing on and venting of emotions, denial, behavior disengagement, mental disengagement.

Keywords: Coping Strategies, Burnout, Special Education Teacher