

**IDENTIFIKASI BURNOUT SHADOW TEACHER ABK PADA PEMBELAJARAN  
IPAS DI SDN 131/IV KOTA JAMBI**

Shofy Ilaina<sup>1</sup>, Hendra Budiono<sup>2</sup>, Khorunnisa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>PGSD FKIP Universitas Jambi

[1shofyilaina305@gmail.com](mailto:shofyilaina305@gmail.com), [2hendra.budiono@unj.ac.id](mailto:hendra.budiono@unj.ac.id),

[3khoirunnisa@unj.ac.id](mailto:khoirunnisa@unj.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to describe the experiences of mentor teachers in dealing with fatigue and identify factors that influence the emergence of fatigue in mentors with special needs (ABK) in science learning at SD Negeri 131/IV, Jambi City. The study used a qualitative approach with a phenomenological research type. The research subjects consisted of two shadow mentor teachers of grade III and one principal as a supporting informant. Data collection was conducted through in-depth interviews and document studies. The results showed that mentor teachers experienced mental fatigue characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal achievement. This fatigue arises as a result of inconsistent behavior of students with special needs, difficult-to-understand science material demands, and a continuous workload. Depersonalization can be seen when teachers try to maintain distance to balance themselves, while decreased personal achievement is caused by feelings of failure when student development does not reflect expectations. This mental fatigue is influenced by various factors such as student behavior, material demands, level of engagement, work atmosphere, and support from the school. School initiatives such as monthly meetings, providing breaks, and personal communication also help reduce the burden felt by mentor teachers.*

**Keywords:** children with special needs, accompanying teachers, fatigue, inclusive education, science learning

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman guru pendamping dalam menghadapi kelelahan serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya kelelahan pada pendamping ABK dalam pembelajaran IPAS di SD Negeri 131/IV Kota Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari dua guru pendamping bayangan kelas III dan satu kepala sekolah sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan studi dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru pendamping mengalami kelelahan mental yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan

penurunan prestasi pribadi. Kelelahan ini muncul sebagai akibat dari perilaku siswa berkebutuhan khusus yang tidak konsisten, tuntutan materi IPAS yang sulit dipahami, serta beban kerja yang terus-menerus. Depersonalisasi dapat terlihat saat guru mencoba menjaga jarak untuk menyeimbangkan diri, sedangkan penurunan prestasi pribadi disebabkan oleh perasaan gagal ketika perkembangan siswa tidak mencerminkan harapan. Kelelahan mental ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perilaku siswa, tuntutan materi, tingkat keterlibatan, suasana kerja, dan dukungan dari sekolah. Inisiatif dari sekolah seperti pertemuan bulanan, pemberian waktu istirahat, dan komunikasi pribadi turut membantu mengurangi beban yang dirasakan oleh guru pendamping.

**Kata Kunci:** abk, guru pendamping, kelelahan, pendidikan inklusif, pembelajaran ipas

## A. Pendahuluan

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas menegaskan bahwa setiap penyandang disabilitas berhak untuk menerima pendidikan yang berkualitas dan setara di semua tingkat. Kebijakan ini dikuatkan oleh Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2023 mengenai Layanan Pendidikan Inklusif, yang wajibkan setiap institusi untuk memberikan pendidikan yang mendukung semua siswa tanpa kecuali, termasuk menyediakan guru pendamping yang memiliki kualifikasi yang sesuai untuk siswa berkebutuhan khusus (Kemendikbudristek, 2023). Guru pendamping ini tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pelajaran,

tetapi harus memiliki kemampuan untuk bersabar, berkomunikasi dengan baik, serta memahami keadaan emosional dan sosial dari masing-masing anak. Guru pendamping ini biasanya disebut dengan *shadow teacher*.

*Shadow teacher* adalah guru yang memiliki tanggung jawab untuk mendampingi di sekolah yang menerapkan pendidikan inklusif dan memiliki kemampuan dalam mengelola siswa dengan kebutuhan khusus (Adawiyah dkk., 2022). Menurut Skjorten dkk., (dalam Pasaribu dkk., 2023), tugas dari *shadow teacher* adalah mendukung guru dalam mempersiapkan kegiatan yang berhubungan dengan materi pelajaran, membantu anak berkebutuhan khusus dalam menyelesaikan tugas dengan

memberikan arahan yang singkat dan jelas, merancang aktivitas yang bisa dilakukan baik di dalam maupun di luar kelas, serta mempersiapkan anak berkebutuhan khusus untuk menghadapi rutinitas yang dapat membawa perubahan positif. Hal ini menunjukkan peran pendamping dalam proses pembelajaran anak berkebutuhan khusus sangat penting.

Tugas para pendidik di sekolah inklusi menjadi suatu tantangan serta beban bagi mereka, karena tidak semua dari mereka memiliki latar belakang sebagai pendidik khusus. Hal ini mengakibatkan guru merasakan *burnout* saat menghadapi berbagai karakter siswa. Tingkat stres yang dialami oleh guru di sekolah inklusi lebih tinggi dibandingkan dengan yang ada di sekolah umum (Muqarrama & Hatimah, 2024). Menurut Wijaya & Prastuti, (2021) menyatakan bahwa guru yang mengalami *burnout* adalah guru yang mengalami keletihan dalam bekerja. Keletihan ini bisa bersifat mental atau fisik dan muncul sebagai dampak dari meningkatnya tuntutan pekerjaan yang tidak diimbangi dengan kemampuan dalam mengatasi stres yang rendah. Selanjutnya Riska dkk., (2024) *burnout* yang terjadi pada guru

pendamping disebabkan oleh jam kerja yang terlalu lama dan beban tugas yang terus bertambah.

Semua guru memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi *burnout*, yang berarti bahwa semua guru mampu mengelola situasi dan tuntutan yang mereka rasakan dengan dapat menahan tekanan dari lingkungan sekitar terutama dalam mendidik anak berkebutuhan khusus (ABK). Anak-anak dengan kebutuhan khusus adalah mereka yang memiliki ciri khas yang berbeda dari anak-anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan kelemahan dalam aspek emosional, fisik, maupun mental (Pasaribu dkk., 2023). Sejalan Pasaribu dkk., (Fakhiratunnisa dkk., 2022) mengungkapkan bahwa anak dengan kebutuhan khusus diartikan sebagai anak yang memerlukan pendidikan dan layanan khusus agar dapat mengembangkan potensi kemanusiaan mereka secara optimal.

Berdasarkan observasi awal pada 1 Agustus 2025 di SD Negeri 131/IV Kota Jambi, terlihat bahwa proses pembelajaran inklusif berjalan cukup baik dengan keterlibatan *shadow teacher* dan sebagian orang tua dalam mendampingi Anak

Berkebutuhan Khusus (ABK). Namun, guru pendamping menghadapi beban kerja yang tinggi, terutama pada pembelajaran IPAS yang bersifat abstrak sehingga membutuhkan penyesuaian materi secara intens. Kondisi tersebut membuat beberapa *shadow teacher* menunjukkan tanda *burnout*, seperti kurang fokus, mudah lelah, pusing, menghindari siswa, serta perubahan suasana hati, yang berdampak pada proses belajar ABK yang menjadi kurang optimal. Wawancara dengan wakil kepala sekolah dan guru pendamping menguatkan bahwa tantangan muncul dari karakteristik siswa, kesulitan mengenalkan konsep lingkungan, serta kebutuhan untuk membuat materi lebih konkret. Sekolah telah menyediakan pelatihan dan dukungan emosional bagi guru, namun jumlah pendamping yang terbatas membuat pendampingan belum merata di semua kelas. Meskipun demikian, partisipasi orang tua cukup aktif, dan sekolah terus berupaya meningkatkan kualitas layanan inklusif meski menghadapi beberapa kendala struktural dan beban kerja guru yang berat.

Berdasarkan hal itulah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

agar mengetahui, mengidentifikasi, mengkaji, dan mendeskripsikan secara mendalam lagi mengenai identifikasi burnout yang dialami guru pendamping (*shadow teacher*) anak berkebutuhan khusus terutama pada pembelajaran IPAS di sekolah dasar inklusi. Maka, dalam hal ini peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Identifikasi *Burnout Shadow Teacher* ABK Pada Pembelajaran IPAS di SDN 131/IV Kota Jambi”.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hal ini dikarenakan peneliti ingin menggali pemahaman yang mendalam tentang suatu fenomena serta memahami pengalaman, persepsi, dan makna yang terkait dengan fenomena tersebut. Menurut Safrudin dkk., (2023) penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi fenomena dalam situasi nyata, berbeda dengan metode eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode fenomenologi. Hal ini dikarenakan peneliti bermaksud untuk melihat pengalaman secara mendalam dari guru pendamping

yang mengalami kelelahan dalam mendampingi ABK.

Subjek pada penelitian ini adalah 2 *shadow teacher* kelas III dan kepala sekolah SD Negeri 131/IV Kota Jambi. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara mendalam dan studi dokumen. Uji validitas data menggunakan triangulasi.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil dan pembahasan pada temuan penelitian terkait identifikasi *burnout shadow teacher* ABK pada pembelajaran IPAS di SDN 131/IV Kota Jambi akan sebagai berikut.

#### **A. Pengalaman *Shadow Teacher* Anak Berkebutuhan Khusus dalam Menghadapi *Burnout* Pada Pembelajaran IPAS di SD Negeri 131/IV Kota Jambi**

##### **1. Kelelahan Emosional**

Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa para *shadow teacher* di SDN 131/IV Kota Jambi mengalami kelelahan emosional sebagai akibat dari tuntutan tinggi dalam pendampingan proses belajar, terutama saat membantu siswa dengan kebutuhan khusus yang mengalami kesulitan dalam memperhatikan serta memahami konsep-konsep abstrak. Peran guru

tidak sebatas menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai pengelola emosi, pengarah tingkah laku, dan sosok pendukung bagi para siswa. Situasi ini membuat para pendidik sering kali merasa bahwa energi dan emosinya tergerus selama proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pernyataan Muqarrama & Hatimah, (2024) yang menyebutkan bahwa guru pendamping bagi anak berkebutuhan khusus sangat rentan terhadap kelelahan mental karena tuntutan interaksi yang intens dan kebutuhan emosional siswa yang berubah-ubah.

Pemahaman yang dimiliki guru terkait kelelahan emosional ini didukung oleh penemuan Rahayu, (2017) yang menunjukkan bahwa *burnout* pada guru pendamping umumnya disebabkan oleh tingginya tuntutan pekerjaan dan kebutuhan untuk terus-menerus memberikan perhatian pribadi kepada siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Dalam hal ini, *shadow teacher* di SDN 131/IV Kota Jambi menyatakan bahwa perubahan suasana hati siswa yang cepat seperti ledakan emosi, penolakan saat pembelajaran, atau kesulitan dalam berkonsentrasi

menjadi penyebab utama yang menambah beban emosional mereka.

## **2. Depersonalisasi**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa depersonalisasi pada pengajar pendamping terjadi sebagai reaksi psikologis ketika mereka mengalami tekanan emosional yang sangat tinggi saat membantu siswa dengan kebutuhan khusus. Depersonalisasi terlihat ketika pengajar memilih untuk menjauh baik secara fisik maupun emosional sebagai cara untuk melindungi diri dari stres yang melebihi batas kemampuan. Pengajar tidak lagi dapat berinteraksi dengan hangat seperti biasanya karena emosi pribadi mereka sudah habis.

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa *shadow teacher* merasa perlu memberi jarak sementara untuk menenangkan diri sebelum terlibat kembali dengan siswa. Hal ini terlihat ketika guru memilih untuk diam, menjauh, atau menunda interaksi agar tidak menyalurkan emosinya yang negatif kepada anak berkebutuhan khusus. Keadaan tersebut sejalan dengan pandangan Fitri & Adri, (2025) yang menjelaskan guru pendamping ABK menggunakan strategi menjauh

sementara untuk mempertahankan stabilitas emosional ketika menghadapi beban kerja yang berat atau perilaku siswa yang sulit ditebak.

## **3. Penurunan Prestasi Pribadi**

Guru pendamping di kelas III mengalami penurunan performa individu akibat dari tekanan emosional dan harapan yang tinggi. Mereka merasakan bahwa hasil bimbingan tidak selalu sesuai dengan yang diinginkan, terutama ketika siswa berkebutuhan khusus menunjukkan perilaku sulit seperti amukan ketika kondisi emosional anak tidak stabil. Situasi ini mengakibatkan motivasi pengajar menurun menimbulkan keraguan terhadap keberhasilan metode yang mereka terapkan. Walaupun telah berusaha keras, guru pendamping merasakan bahwa usaha tidak memberikan hasil berarti, terutama di saat perkembangan anak berlangsung lambat atau tidak tampak jelas dalam pelajaran Sains (Budiono dkk., 2025). Mereka mulai meragukan kompetensi diri sebagai pendidik atau pendamping. Awalnya, pekerjaan sebagai guru pendamping diambil karena niat untuk memberikan bantuan dan membawa perubahan. Namun, lelah mengurangi makna, membuat pekerjaan yang dijalani tidak

lagi bernilai atau tidak menghasilkan pengaruh yang baik.

**B. Faktor Yang Memengaruhi Timbulnya Burnout Pada Shadow Teacher Anak Berkebutuhan Khusus dalam Pembelajaran IPAS di Sekolah Dasar Negeri 131/IV Kota Jambi**

**1. Faktor Penyebab Kelelahan Emosional**

Salah satu faktor signifikan yang menyebabkan kelelahan emosional adalah sifat perilaku siswa dengan kebutuhan khusus, kemudian faktor pembelajaran IPAS, beban kerja guru pendamping, serta faktor lingkungan dan dukungan. Di SDN 131/IV Kota Jambi, sekolah mengadakan pertemuan bulanan untuk guru pendamping yang bertujuan mendiskusikan permasalahan dan mencari jalan keluar, serta pelatihan untuk mengelola stres. Bentuk dukungan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Hasyyati & Widayarsi, (2023) tentang hubungan *self-compassion* dengan burnout pada guru SD inklusif, yang menunjukkan *self-compassion* dan dukungan dari institusi memiliki hubungan negatif dengan kelelahan emosional.

**2. Faktor Penyebab Depersonalisasi**

Faktor yang menyebabkan timbulnya depersonalisasi bagi guru pendamping adalah kondisi siswa yang menantang, ketidakseimbangan emosi guru, dan prespektif kepala sekolah. Menurut Budiono dkk., (2025) dalam proses *burnout* jenis ini, kondisi ini ditandai dengan sikap negatif, sinis, atau acuh tak acuh terhadap siswa berkebutuhan khusus yang dilayani. Salah satu bentuk depresi ini adalah perlakuan yang tidak objektif dan impersonal. Dalam kajian yang membahas tentang *burnout*, depersonalisasi sering kali sebagai reaksi yang adaptif terhadap stres yang berkepanjangan di mana pendidik menciptakan jarak emosional untuk tidak mengalami “kehilangan” secara psikologis.

**3. Faktor Penyebab Penurunan Prestasi Pribadi**

Penyebab timbulnya penurunan prestasi yang dialami guru pendamping siswa tidak merespon dalam pembelajaran, keberhasilan pendampingan bergantung pada *mood* siswa, serta dukungan kepala sekolah dalam pemulihian prestasi pribadi. Menurut Brando dkk., (2025) yang menekankan bahwa pengaturan emosi dan dukungan dari organisasi sangat krusial untuk mencegah

penurunan kinerja individu. Tindakan ini berkaitan dengan hasil penelitian tentang *burnout* pada guru inklusi yang menunjukkan kepemimpinan yang mendukung dan umpan balik positif dari lembaga meningkatkan pencapaian pribadi para guru.

Penurunan kinerja individu bagi guru pendamping ABK di SDN 131/IV disebabkan oleh perubahan respons dari siswa dan tekanan internal untuk mencapai target pendampingan. Keterlibatan aktif dari sekolah melalui penilaian, dorongan, dan komunikasi sangat penting untuk mempertahankan rasa kemampuan dan profesionalisme para guru.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai identifikasi *burnout* pada *shadow teacher* Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam pembelajaran IPAS di SD Negeri 131/IV Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa *shadow teacher* mengalami *burnout* yang muncul dalam bentuk kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. *Burnout* ini dipicu oleh tuntutan pendampingan yang intens, perilaku siswa ABK yang sulit diprediksi, beban kerja tinggi, serta karakteristik materi IPAS yang

abstrak dan menuntut penyesuaian khusus. Kondisi ini menyebabkan tekanan emosional, fisik, dan mental yang berkelanjutan sehingga berdampak kualitas pendampingan dan kesejahteraan guru.

Disarankan agar sekolah memperkuat dukungan institusional melalui pelatihan berkelanjutan, manajemen beban kerja, peningkatan fasilitas layanan inklusi, serta forum konsultasi rutin bagi guru pendamping. Penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi strategi intervensi khusus dalam mengurangi *burnout* serta menilai efektivitas dukungan sekolah terhadap kesejahteraan guru pendamping.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiyah, R., Aini, N., & Lestari, W. M. (2022). Studi Kasus Peran *Shadow Teacher* Pada *Blended Learning* Di Sdi Al-Chusnaini Klopopepuluh Sukodono. *Pendidikan*, 5 No. 2(2), 79.
- Brandao, T., Alfacinha, L., Brites, R., & Diniz, E. (2025). Kelelahan Guru: Peran Pengaturan Emosi , Empati , dan Tingkat Pendidikan. *Kesehatan Mental Sekolah*, 17(1), 1014–1025.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12310-025-09794-7>
- Budiono, H., Rosyadi, A. F., Firman, Noviyanti, S., Zahyuni, V., & Antonio, M. D. (2025). Kelelahan

- Guru Bayangan dalam Mengajar Sains kepada Anak Berkebutuhan Khusus: Studi Kasus di Sekolah Dasar Inklusif di Jambi. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 14(5), 748–757. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33578/jpfkip.v14i5.p748-757>
- Fakhiratunnisa, S. A., Pitaloka, A. A. P., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *Masaliq: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2(1), 26–42. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Kemendikbudristek. (2023). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 48 Tahun 2023 tentang Akomodasi yang Layak untuk Peserta Didik Penyandang Disabilitas pada Satuan Pendidikan Anak Usia Dini Formal, Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah, dan Pendidikan. Jakarta. 1–32.
- Fitri, N., & Adri, Z. (2025). Dinamika Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Khusus (GPK): Studi Pada Tiga Latar Sekolah Berbeda. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1).
- Hasyyati, B. M., & Widayasari, 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.
- Muqarrama, R., & Hatimah, N. A. (2024). Gambaran *Burnout* pada Guru Pendamping untuk Anak Berkebutuhan Khusus di TK Madania. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.54297/seduj.v4i1.623>
- Pasaribu, F. P., Wati, S., & Charles, C. (2023). Problematika *Shadow Teacher* Dalam Membantu Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di SD Lebah Pembelajar. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(4), 01–13. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v3i4.2242>
- Rahayu, T. (2017). *Burnout* dan Koping Stres Pada Guru Pendamping (*Shadow Teacher*) Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang Menggerjakan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 192–198. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4363>
- Riska, E., Kustandi, C., & Winarsih, M. (2024). Analysis of Special Assistance Teachers ' Needs for Hy- permedia-Integrated Science Learning Modules in Junior. *Journal of Science and Education (JSE)*, 5(1), 254–263.
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Wijaya, B. J., & Prastuti, E. (2021). The Contribution of Workload and Stress towards Burnout in Special Needs Teachers. *KnE Social Sciences*, 2020, 263–283. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15>

