

## TINGKAT STRESS KERJA GURU DI SEKOLAH INKLUSI

### *Teachers' Job Stress Levels in Inclusive Schools*

Rahma Uluwiyya<sup>1\*</sup>, Aat Sriati<sup>1</sup>, Kosim Kosim<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

\*Email: rahma20010@mail.unpad.ac.id

### ABSTRACT

*Teachers in inclusive education have different responsibilities from teachers in general schools because they have to interact directly with both children with special needs and children without special needs who certainly have different characteristics. Teachers need special knowledge and skills to handle, teach, and guide children with special needs. This is certainly a big responsibility that must be carried out by teachers in inclusive schools. The amount of responsibility can cause increased job stress in teachers. The purpose of this study was to determine the level of job stress among teachers in inclusive schools. The research was conducted in June 2024 in one of the inclusive schools in Cimahi City with a research population of 73 teachers. Sample determination using a total sampling technique. This study the Teacher Stress Inventory (TSI) to measure the level of teacher job stress. The results of this study are that most teachers in inclusive schools experience job stress with the following category distribution. There were 38.4% of teachers experiencing moderate stress, 28.8% experiencing high stress, and 1.4% of respondents experiencing very high stress. However, some respondents only experienced mild stress (23.3%) and very mild stress (8.2%). Based on this study, it can be concluded that teachers who teach in inclusive schools mostly experience high stress. It's suggested that institutions can create a positive environment for teachers and provide counseling services for educators who experience very mild, mild, moderate, high, or even very high job stress.*

**Keywords:** *inclusive school, job stress, teacher*

### ABSTRAK

Guru pada pendidikan inklusi memiliki tanggung jawab yang berbeda dengan guru pada sekolah umum karena harus berinteraksi langsung baik dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) maupun anak reguler yang tentunya memiliki perbedaan karakteristik. Guru memerlukan pengetahuan dan kemampuan khusus untuk menangani, mengajar dan membimbing Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Hal tersebut menjadi tanggung jawab besar untuk guru sekolah inklusi yang dapat meningkatkan tingkat stres kerja. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran tingkat stres kerja guru di sekolah inklusi. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024 di salah satu sekolah inklusi yang berada di Kota Cimahi dengan populasi penelitian 73 guru. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Teacher Stress Inventory* (TSI) untuk mengukur tingkat stres kerja guru. Hasil dari penelitian ini ialah sebagian besar guru di sekolah inklusi mengalami stres kerja dengan distribusi kategori sebagai berikut. Terdapat 38,4% guru mengalami stres sedang, 28,8% mengalami stres tinggi, dan 1,4% responden mengalami stres yang sangat tinggi. Namun terdapat pula responden yang hanya mengalami stres ringan (23,3%) dan stres sangat ringan (8,2%). Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa guru yang mengajar di sekolah inklusi sebagian besar mengalami stres yang cukup tinggi. Disarankan bahwa institusi dapat membuat lingkungan yang positif bagi guru serta menyediakan layanan konseling bagi tenaga pendidik yang mengalami stres kerja baik sangat ringan, ringan, sedang, tinggi, dan bahkan sangat tinggi.

**Kata kunci:** guru, sekolah inklusi, stres kerja

## PENDAHULUAN

Pendidikan inklusi adalah salah satu sistem pendidikan yang diciptakan untuk memungkinkan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) belajar sepenuhnya di kelas reguler dan berpartisipasi dalam pembelajaran di lingkungan yang sama dengan anak reguler. Rencana pendidikan bagi ABK akan berbeda dengan anak reguler meskipun mereka berada pada kelas yang sama karena harus disesuaikan dengan keperluan dan keterampilan mereka. Siswa berkebutuhan khusus biasanya akan didampingi dan diberikan perhatian khusus selama proses pembelajaran, beberapa sekolah inklusi juga memberikan fasilitas berupa pembelajaran stimulasi dan terapi untuk membantu siswa berkebutuhan khusus sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting sebagai komponen utama dalam pendidikan, kehadiran dan kesediaan guru menunaikan tugasnya sebagai pendidik sangat menentukan terselenggaranya proses pendidikan.<sup>1</sup>

Pada sekolah inklusi, guru berinteraksi langsung dengan siswa berkebutuhan khusus dan tidak berkebutuhan khusus. Mereka didesak agar dapat membagi perhatian antara siswa berkebutuhan khusus dan siswa reguler, guru juga harus bisa mendidik secara sabar, kreatif juga inisiatif dalam mencari cara agar anak berkebutuhan khusus tertarik untuk belajar, mengetahui cara mengatasi tantrum pada anak berkebutuhan khusus, dan mengidentifikasi juga memahami mengenai kebutuhan khusus yang diperlukan oleh siswa di kelasnya baik anak berkebutuhan khusus maupun anak reguler.<sup>2</sup>

Bagi sebagian guru, mengajar anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang mudah, salah satu penyebabnya adalah beban mengajar anak berkebutuhan khusus dinilai lebih berat dibandingkan dengan anak reguler. Guru di sekolah inklusi juga wajib untuk membuat

silabus, materi pembelajaran, dan soal ujian yang berbeda bagi siswa berkebutuhan khusus dan siswa reguler. Silabus, materi, dan soal ujian dibedakan karena hal tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus. Selain itu, guru yang mengajar di sekolah inklusi kerap kali kesulitan untuk menjalin interaksi dengan siswa, sehingga harus menggunakan metode lain untuk melakukan pendekatan dengan siswanya. Guru di sekolah inklusi juga harus membuat siswa reguler memahami keadaan teman ABK-nya dan memberikan perhatian yang sama kepada seluruh siswa untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif.<sup>3</sup>

Besarnya tanggung jawab dan beban kerja pada guru di sekolah inklusi dapat menyebabkan meningkatnya stress kerja. Hal ini didukung oleh pernyataan Hans, dalam Septianisa & Caninsti (2016), yang mengemukakan bahwa tingkat stress kerja yang dialami guru di sekolah inklusi lebih tinggi dibandingkan guru yang mengajar di sekolah umum.<sup>4</sup> Stress kerja yang dialami oleh guru dapat berdampak pada individu guru maupun pada siswa yang diajarkan olehnya. Dimana guru tersebut dapat mengalami kebosanan dan berakibat pada menurunnya motivasi kerja pada guru. Stress kerja juga dapat berakibat pada fisiologis, psikologis dan perilaku pada guru, dimana guru menjadi sangat rentan mengalami kelelahan dan terpapar emosi negatif sehingga kualitas pengajaran guru akan menurun dan menyebabkan pula turunnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.<sup>5</sup>

Studi pendahuluan telah dilakukan kepada 5 guru pada tanggal 18 Oktober 2023. 1 dari 5 orang guru tersebut mengatakan bahwa ia kerap kali merasa kewalahan karena harus berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus yang emosinya tidak dapat diprediksi, gejala yang di rasakan oleh guru

tersebut ialah sakit kepala, mual, dan sering merasa lelah, ia juga mengatakan bahwa gejala yang dihadapinya dapat berkurang ketika ia sudah mengerti dan memahami cara untuk menangani anak berkebutuhan khusus ketika sedang tantrum, dukungan dan bantuan dari sesama rekan kerja juga sangat berpengaruh pada gejala yang dialami. Sementara itu, 4 guru lainnya mengatakan bahwa mereka tidak merasa mengalami gejala-gejala stres, mereka mengatakan bahwa seringkali merasa lelah dan kewalahan namun mereka menikmatinya karena mereka mempunyai rekan kerja yang sangat membantu dan mereka juga sudah mengetahui teknik untuk menangani anak berkebutuhan khusus terutama ketika mereka sedang tantrum.

5 orang guru tersebut mengatakan bahwa beberapa hal yang membuat mereka kewalahan adalah Anak berkebutuhan khusus yang berat, grey area atau area abu-abu yakni anak-anak yang sebenarnya berkebutuhan khusus namun terlambat diketahui dan akhirnya tidak diberikan perhatian khusus, sifat anak berkebutuhan khusus yang tidak dapat diprediksi, tuntutan untuk mengerti dan mengetahui penanganan ABK yang tantrum, tuntutan dari sekolah, *fullday school*, juga ekspektasi orangtua terhadap perkembangan anaknya. Belum lagi seringkali terdapat ABK yang kabur dari jangkauan guru nya, bahkan sampai keluar sekolah. Sering juga terjadi kecelakaan saat anak-anak bermain sampai harus dilarikan kerumah sakit. Hal tersebut dapat menambah beban kerja guru karena saat anak-anak berada di sekolah, mereka merupakan tanggung jawab gurunya.

Para Guru tersebut juga menambahkan bahwa tidak hanya orangtua dari ABK saja yang menaruh harapan yang besar pada mereka terkait dengan perkembangan anaknya, orangtua anak lainnya juga menaruh harapan yang sama besarnya pada guru-guru di sekolah inklusi, banyak

orangtua yang melimpahkan tanggung jawab untuk membimbing perkembangan anak-anaknya pada guru, padahal hal tersebut juga merupakan tugas orangtua ketika berada dirumah. Penelitian Styaningseh sejalan dengan pernyataan tersebut dimana pada penelitiannya ia mengemukakan bahwa tuntutan dari orangtua ABK cukup besar, beberapa dari mereka menginginkan anaknya setara dengan anak reguler dalam bidang akademik atau menginginkan anaknya mendapatkan nilai yang bagus. Faktanya, ABK mempunyai perbedaan kemampuan dalam penerimaan materi pembelajaran sehingga tidak dapat disamaratakan dengan anak reguler. Hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor stress bagi guru disekolah inklusi, dalam hal ini, kerjasama yang baik antara orangtua dan guru tentu sangat diperlukan.<sup>6</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa topik stress kerja pada guru di sekolah inklusi cukup penting dan jika tidak ditangani secepatnya dapat mengakibatkan dampak negatif. Sesuai dengan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui mengenai gambaran tingkat stres kerja guru di sekolah inklusi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada salah satu sekolah inklusi yang berada di Kota Cimahi pada bulan Juni 2024 dengan menggunakan teknik *total sampling* untuk pengambilan sampel dimana seluruh populasi menjadi sampel yang berjumlah 73 guru. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian kesehatan dengan No.049/KEPK/FITKes-Unjani/V/2024. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *google form* sebagai alat untuk menyebarkan kuesioner yang mencakup pertanyaan mengenai karakteristik responden yaitu usia, jenis

kelamin, lama tahun mengajar, status pernikahan, dan pengalaman mendapatkan edukasi mengenai ABK serta instrumen Teacher Stress Inventory (TSI). Instrumen Teacher Stress Inventory (TSI) digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat stress kerja pada guru. Instrumen ini valid dengan hasil nilai p-value <0,05 dan reliable dengan hasil 0,901.<sup>7</sup> Analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS dan excel untuk melihat distribusi frekuensi dan hasil tingkat stress kerja. Hasil pengisian instrumen Teacher Stress Inventory (TSI) akan diinterpretasikan terlebih dahulu menggunakan rumus kategorisasi hipotetik yang dikemukakan oleh Azwar (1993) sehingga mendapatkan hasil kategori stres kerja yaitu sangat ringan, ringan, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.<sup>8</sup>

## HASIL

Berikut merupakan hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

**Tabel 1. Tingkat Stress Kerja Guru di Sekolah Inklusi**

Kategori stres kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat ringan	6	8,2
Ringan	17	23,3
Sedang	28	38,4
Tinggi	21	28,8
Sangat tinggi	1	1,4
Total	73	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang yakni 28 orang (38,4 %). Responden lainnya yang mengalami stress sangat ringan sebanyak 6 orang (8,2%). Responden yang mengalami stress ringan sebanyak 17 orang (23,3%). Responden yang mengalami stress tinggi sebanyak 21 orang (28,8%), dan responden yang mengalami stress sangat tinggi sebanyak 1 orang (1,4%).

**Tabel 2. Tingkat Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik responden	Tingkat Stres kerja										Total	
	Sangat ringan		Ringan		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia												
17-25 tahun	0	0,0	0	0,0	2	2,7	3	4,1	0	0,0	5	6,8
26-35 tahun	0	0,0	2	2,7	5	6,8	5	6,8	0	0,0	12	16,4
36-45 tahun	5	6,8	9	12,3	16	21,9	10	13,7	1	1,4	41	56,2
46-55 tahun	1	1,4	6	8,2	5	6,8	3	4,1	0	0,0	15	20,5
Total											73	100
Jenis kelamin												
Perempuan	1	1,4	14	19,2	18	24,7	15	20,5	0	0,0	48	65,8
Laki-laki	5	6,8	3	4,1	10	13,7	6	8,2	1	1,4	25	34,2
Total											73	100
Status pernikahan												
Menikah	5	6,8	16	21,9	24	32,9	15	20,5	1	1,4	61	83,6
Belum menikah	0	0,0	1	1,4	3	4,1	4	5,5	0	0,0	8	11
Duda/janda	1	1,4	0	0,0	1	1,4	2	2,7	0	0,0	4	5,5
Total											73	100
Lama tahun mengajar												
≤1 tahun	1	1,4	0	0,0	2	2,7	3	4,1	0	0,0	6	8,2
2-5 tahun	0	0,0	0	0,0	1	1,4	0	0,0	0	0,0	1	1,4
>5 tahun	5	6,8	17	23,3	25	34,2	18	24,7	1	1,4	66	90,4

Karakteristik responden	Tingkat Stres kerja										Total	
	Sangat ringan		Ringan		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Total											73	100
Mendapatkan edukasi / pelatihan mengenai anak berkebutuhan khusus												
Pernah	5	6,8	17	23,3	24	32,9	17	23,3	1	1,4	64	87,7
Tidak pernah	1	1,4	0	0,0	4	5,5	4	5,5	0	0,0	9	12,3
Total											73	100

Tabel 2 menunjukkan tingkat stres kerja guru berdasarkan karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, status pernikahan, lama tahun mengajar dan pengalaman mendapatkan pelatihan atau edukasi mengenai Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

## PEMBAHASAN

Mengajar merupakan salah satu pekerjaan yang dapat menyebabkan stres yang tinggi. Stres yang diakibatkan oleh faktor pekerjaan atau beban kerja dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres kerja.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini, responden merupakan guru yang mengajar di sekolah inklusi, dimana pada sekolah inklusi terdapat siswa berkebutuhan khusus juga siswa reguler yang disatukan di satu kelas yang sama sehingga guru yang mengajar di sekolah inklusi harus berhadapan dengan siswa dengan karakteristik yang berbeda setiap harinya. Tanggung jawab beban dan moral pada guru di sekolah inklusi untuk membimbing ABK memiliki konsekuensi yang besar dari segi fisik dan sosial. Hal ini disebabkan karena hasil yang diperoleh bergantung pada kemampuan masing-masing ABK. Hal tersebut dapat membuat guru mengalami stres kerja karena merasa tidak mampu untuk memenuhi ekspektasi orang tua ABK.<sup>10</sup>

Tingkat stres kerja yang dialami oleh seseorang dapat berbeda-beda

bergantung pada berbagai faktor seperti keadaan hidup, pekerjaan, hubungan relasi, dan kesehatan. Memahami tingkat stres kerja yang dialami seorang guru sangatlah penting karena jika guru mengalami stres akan memengaruhi cara mereka mengajar. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, diketahui bahwa terdapat 8,2% guru mengalami stres sangat ringan, 23,3% guru mengalami stres ringan, 38,4% guru mengalami stres sedang, 28,8% mengalami stres tinggi, dan 1,4% responden mengalami stres yang sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut, didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres kerja baik sangat ringan, ringan, sedang, tinggi bahkan sangat tinggi. Hal ini tentu sangat mengkhawatirkan karena stres kerja akan berdampak buruk jika tidak segera ditangani oleh tenaga profesional.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Blaze (1986) dalam Suparman (2018) yang menyatakan bahwa jika stres kerja pada guru berlanjut maka akan menyebabkan terganggunya proses pembelajaran. Hubungan antara guru dan siswa akan mengalami konflik sehingga membuat siswa enggan terlibat dalam interaksi pembelajaran. Guru juga akan sering mengalami perubahan suasana hati saat merespons perilaku siswa, yang pada



akhirnya akan menyebabkan guru menyalahkan diri sendiri dan merasa putus ada dengan situasi yang dihadapinya.<sup>11</sup> Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gaol (2021) yang menyatakan bahwa stres kerja dapat menyebabkan seorang guru mengalami kebosanan yang berdampak pada menurunnya motivasi kerja. Stres kerja juga dapat mempengaruhi aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku guru, membuat mereka rentan terhadap kelelahan dan terpapar emosi negatif. Akibatnya kualitas pengajaran menurun yang juga bisa menyebabkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran ikut berkurang.<sup>12</sup>

Stres sangat ringan yang dialami oleh 8,2% guru pada penelitian ini merupakan jenis stres yang biasanya tidak mempengaruhi aspek fisiologis seseorang. Emosi individu yang tidak selamanya stabil dan sedang berada di titik jenuh dapat membuat individu tersebut mengalami stres sangat ringan. Berdasarkan penelitian lain, stres sangat ringan setara dengan no stres atau normal stres, sehingga pada stres tingkat ini biasanya, seseorang dianggap tidak mengalami stres.<sup>13</sup> Pada tingkat stres ini, dapat dilakukan perawatan diri sendiri untuk menghadapi stres dengan cara membuat to do list atau agenda setiap minggu atau bulan, memberikan hadiah untuk diri sendiri, mengenali sinyal bahaya yang muncul dalam diri, melakukan perawatan tubuh, memelihara suatu hubungan baik dengan seseorang, menetapkan batas kemampuan diri, menetapkan pelarian masalah yang sehat, menciptakan lingkungan yang positif, dan menumbuhkan spiritualitas.<sup>14</sup>

Terdapat 23,3% responden dalam penelitian ini yang mengalami stres ringan. Sama halnya dengan stres sangat ringan, stres pada tingkat ini juga tidak mempengaruhi aspek fisiologis kronis, namun stres ringan berpengaruh pada aspek psikologis seperti perasaan

dapat menyelesaikan pekerjaan lebih banyak dari biasanya. Hal ini akan menyebabkan guru merasa mudah lelah dan tidak dapat bersantai. Peran perawat jiwa komunitas diperlukan pula dengan memberikan edukasi pada guru yang mengalami stres ringan dan memberikan saran untuk istirahat dengan tidur yang cukup untuk memulihkan cadangan energi yang berkurang, aktifitas fisik seperti yoga, relaksasi, dan meditasi, serta manajemen waktu untuk membuat jadwal yang teratur sehingga guru tidak akan melakukan overwork namun tidak pula menunda pekerjaan.<sup>15</sup>

Pada penelitian ini, terdapat 38,4% responden yang mengalami stres dalam tingkat sedang, dimana jumlah tersebut mendominasi sebagai tingkat stres terbanyak yang dialami oleh responden guru. Pada tingkat stres sedang ini diperlukan kewaspadaan yang lebih tinggi bagi guru yang mengalaminya karena tingkat stres sedang merupakan masa transisi dimana seseorang yang mengalami tingkat stres ini berada di antara stres ringan dan tinggi. Hal ini perlu diantisipasi agar stres yang dialami guru tidak meningkat ke tingkat yang lebih buruk. Dalam hal ini, perawat jiwa komunitas dapat berperan menjadi edukator dan kolaborator dimana responden dapat diedukasi untuk mengekspresikan perasaannya baik kepada teman maupun tenaga profesional.<sup>16</sup> Jika hal tersebut tidak berpengaruh, maka dapat dilakukan teknik relaksasi napas. Hal ini didukung oleh penelitian Asda et al (2023) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian teknik nafas dalam terhadap tingkat stres.<sup>17</sup>

Stres pada tingkat tinggi dapat menyebabkan banyak pengaruh negatif baik dari segi fisiologis maupun kronis, oleh karena itu seseorang perlu penanganan yang cepat dan tepat ketika sudah atau sedang mengalami tingkat stres tinggi. Pada penelitian ini, ditemukan 28,8% responden mengalami tingkat stres tinggi. Jika penanganan

stres pada tingkat sebelumnya sudah tidak berpengaruh, maka perawat jiwa komunitas yang bertugas dapat berkolaborasi bersama tenaga profesional lainnya untuk dapat memberikan terapi atau konseling yang diperlukan pada guru yang mengalami stres tinggi berdasarkan masalah yang dihadapinya.

Ditemukan bahwa terdapat 1,4% responden yang mengalami tingkat stres sangat tinggi. Hal ini tentu sangat mengkhawatirkan karena jika tidak ditangani secara tepat dan cepat stres sangat tinggi dapat menimbulkan depresi berat. Sama hal nya dengan stres tingkat tinggi, pada tingkat stres sangat tinggi ini diperlukan kolaborasi antara perawat jiwa komunitas dan tenaga profesional lainnya untuk dapat memberikan konseling dan terapi sesuai dengan masalah yang dihadapi.

Faktor yang dapat menyebabkan tingkat stress kerja pada guru meliputi faktor individu, faktor organisasional, dan faktor lingkungan.<sup>18</sup> Dalam penelitian ini, faktor individu atau dapat disebut dengan karakteristik mencakup usia, jenis kelamin, status pernikahan, lama tahun mengajar, dan pengalaman mendapatkan pelatihan atau edukasi mengenai anak berkebutuhan khusus. Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang mendominasi penelitian ini berada pada rentang usia 36-45 tahun, berdasarkan karakteristik usia tersebut didapatkan bahwa pada masing-masing rentang usia guru mengalami stres kerja, namun stres kerja paling tinggi didapatkan pada guru dengan rentang usia 36-45 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Desouky & Allam (2017) yang menyatakan bahwa usia dan stres kerja berhubungan secara signifikan dengan *p-value* 0,04 (*p-value* <0,05). Hal tersebut disebabkan karena daya tahan tubuh seseorang mulai berkurang seiring dengan bertambahnya usia sehingga berpotensi untuk mengalami stres kerja.<sup>19</sup>

Berdasarkan hasil *crosstab* antara jenis kelamin dengan tingkat stres kerja, didapatkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Responden dengan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki dominan memiliki tingkat stress kerja sedang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian milik Amalia et al. (2017) dimana dikemukakan bahwa perempuan lebih mengedepankan perasaan atau emosional dibanding laki-laki yang cenderung berfikir secara rasional. Hal tersebut dapat diartikan bahwa antara guru laki-laki dan 48 perempuan memiliki peluang yang sama untuk mengalami stres kerja. Pada studi pendahuluan, guru perempuan mengatakan bahwa mereka memiliki rekan kerja yang mendukung dan kerap kali membantu satu sama lain, hal ini yang dapat menyebabkan terjadinya perbedaan antara teori dengan penelitian ini karena walaupun guru perempuan memiliki resiko stres kerja yang lebih tinggi, namun memiliki lingkungan kerja yang positif.

Responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya sudah menikah. Didapatkan bahwa baik responden yang sudah menikah, belum menikah, dan berstatus janda/duda tetap mengalami stres kerja. Penelitian Aprianti & Surono sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa tidak terdapat korelasi antara status pernikahan dengan stres kerja pada dosen, karena baik dosen yang sudah menikah maupun yang belum menikah tetap mengalami stres kerja.<sup>20</sup> Sementara itu, penelitian lain membuktikan bahwa guru yang belum menikah mengalami stres yang lebih tinggi dibanding dengan guru yang sudah menikah maupun duda/janda.<sup>21</sup> Perbedaan teori tersebut dapat diakibatkan oleh penyesuaian dari masing-masing individu baik di lingkungan pekerjaan maupun di lingkungan keluarganya. Pada penelitian ini terdapat kemungkinan bahwa stres yang dialami oleh guru

bukan hanya disebabkan beban kerjanya di sekolah.

Responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya telah mengajar selama lebih dari 5 tahun. Didapatkan bahwa baik responden yang mengajar  $\leq 1$  tahun, 2-5 tahun, maupun responden yang telah mengajar  $>5$  tahun tetap mengalami stres kerja, bahkan pada responden yang telah bekerja  $>5$  tahun, 24,7% nya mengalami stres tinggi dan 1,4% nya mengalami stres sangat tinggi. Hal ini tidak sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Manabung (2018) bahwa semakin lama seseorang bekerja, maka individu tersebut cenderung telah memahami tugas dan tanggung jawabnya, maka dari itu tekanan kerja akan lebih mudah dikelola sehingga stres kerja juga akan berkurang.<sup>22</sup> Perbedaan teori ini dapat disebabkan karena guru yang telah mengajar selama  $>5$  tahun memungkinkan untuk mengalami kejenuhan lebih tinggi dibanding dengan guru yang mengajar  $\leq 1$  tahun. Adanya tingkat kejenuhan tersebut dapat menyebabkan stres dalam bekerja.

Hampir seluruh responden pada penelitian ini pernah mendapatkan edukasi/pelatihan mengenai anak berkebutuhan khusus. Namun, hal tersebut tidak membuat responden tidak mengalami stres kerja, baik responden yang pernah maupun tidak pernah mendapatkan edukasi/pelatihan mengenai anak berkebutuhan khusus tetap mengalami stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun telah mendapatkan pelatihan, tidak berarti guru tidak akan mengalami stres kerja. Hal ini sejalan dengan pernyataan Leguminosa et, al. (2017) bahwa meskipun guru telah mendapatkan kompetensi yang memadai, mereka tetap mengalami stres kerja.<sup>23</sup>

Berdasarkan pengisian kuesioner, pernyataan yang paling banyak disetujui oleh guru ialah “banyak pekerjaan yang harus saya lakukan”, “saya mengajar di ruang kelas yang besar”, “saya menghadapi sikap dan perilaku guru

yang berbeda”, dan “saya menghadapi siswa yang kurang memiliki sopan santun terhadap guru”. Berdasarkan hal tersebut, menurut peneliti, faktor yang dapat membuat guru mengalami stres kerja pada sekolah inklusi ialah beban kerja berlebih, jumlah siswa dalam satu kelas yang terlalu banyak, guru harus menghadapi karakteristik guru lainnya yang berbeda-beda, dan sikap siswa yang tidak sopan terhadap gurunya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Kyriacou (2001) yang menyatakan bahwa yang dapat menjadi faktor stres kerja ialah mengajar murid-murid yang kurang memiliki motivasi, mempertahankan disiplin, tekanan waktu dan beban kerja, menghadapi adanya perubahan, dievaluasi oleh orang lain, hubungan dengan rekan kerja, harga diri dan reputasi, administrasi dan manajemen yang harus dikerjakan, peran konflik dan ambiguitas, dan kondisi lingkungan kerja yang buruk.<sup>24</sup> Sejalan juga dengan penelitian Reilly (2012) bahwa *Work-related stressor* atau stressor yang berhubungan dengan pekerjaan dan tempat kerja seperti beban kerja, persiapan sebelum mengajar, ukuran kelas, urusan administrasi, dan tanggung jawab merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres kerja.<sup>25</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hudha et al. (2015) dimana pada penelitian tersebut didapatkan bahwa sebagian besar guru pendidikan khusus di sekolah inklusi mengalami stres kerja dalam kategori sedang dan sisanya mengalami stres dalam kategori berat dan ringan.<sup>26</sup> Dilihat dari data yang telah dibahas dapat disimpulkan bahwa guru yang mengajar di sekolah inklusi mengalami stres kerja di semua tingkatan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing responden maupun beban kerja yang harus ditanggung oleh responden sebagai guru di sekolah inklusi. Dalam hal ini, institusi berperan penting untuk



membuat lingkungan yang positif bagi guru yang memungkinkan guru untuk berbagi masalah yang dapat menghasilkan saran bermanfaat dari rekan kerja dan dapat diimplementasikan oleh guru sebagai upaya untuk menangani stres kerja. Selain itu, institusi juga dapat menyediakan layanan konseling bagi anggota staff yang mengalami stres kerja baik sangat ringan, ringan, sedang, tinggi, dan bahkan sangat tinggi berkolaborasi dengan perawat jiwa komunitas dan tenaga profesional lainnya.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, institusi berperan penting untuk membuat lingkungan yang positif bagi guru yang memungkinkan guru untuk berbagi masalah yang dapat menghasilkan saran bermanfaat dari rekan kerja dan dapat diimplementasikan oleh guru sebagai upaya untuk menangani stres kerja. Selain itu, institusi juga dapat menyediakan layanan konseling bagi anggota staff yang mengalami stres kerja baik sangat ringan, ringan, sedang, tinggi, dan bahkan sangat tinggi berkolaborasi dengan perawat jiwa komunitas dan tenaga profesional lainnya.

### DAFTAR RUJUKAN

1. Wahid A. Guru Sebagai Figur Sentral dalam Pendidikan. *Sulasena: Jurnal Wawasan Keislaman*. 2013;8(2):1-13.
2. Nurhakim YF, Furnamasari YF. Sikap Guru dalam Menghadapi Siswa yang Berkebutuhan Khusus di Kelas 2 SDN Jelegong 01 Rancaekek. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*. 2023;1(3):155-176.
3. Fatimatuzzahra N. *Gambaran Teacher's Well-Being Pada Guru Reguler Yang Mengajar Di Sekolah Dasar Inklusi*. Universitas Negeri Jakarta; 2020.
4. Septianisa S, Caninsti R. Hubungan Self Efficacy dengan Burnout Pada Guru di Sekolah Dasar Inklusi. *Jurnal Psikogenesis*. 2016;4(1):126-137.
5. Gaol NTL. Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. 2021;4(1):17-28.
6. Styaningseh R. *Hubungan Antara Komitmen Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Sekolah Inklusi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya; 2016.
7. Agustin S. *Uji Validasi Dan Reliabilitas Stress Inventory(TSI) Versi Bahasa Indonesia Sebagai Instrumen Penilaian Stressor Kerja Pada Guru*. Universitas Indonesia; 2019.
8. Azwar S. "kelompok Subjek ini Memiliki Harga Diri yang Rendah"; Kok,Tahu...? *Buletin Psikologi*. 1993;2:13-17.
9. Muhbar F, Rochmawati DH. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;5(2):82-86. doi:10.26714/jkj.5.2.2017.82-86
10. Musyafira ID, Hendriani W. Fenomena Stres pada Guru Pendidikan Khusus: Sistematis Review. *PROCEEDING SERIES OF PSYCHOLOGY*. 2022;1(1):114-121.
11. Suparman. Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*. 2018;8(1):9-14.
12. Gaol NTL. Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. 2021;4(1):17-28.
13. International Labour Organization. *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Vol 1. ILO; 2016. <https://www.ilo.org/resource/news/workplace-stress-collective-challenge>

14. Rahmayanty D, Wahyuni E, Fridani L. Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2021;5(1):125-131. doi:10.26539/terapeutik.51669
15. Handayani PA, Dwidiyanti M, Mu'in M. Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*. 2021;4(1):24-37. doi:10.35473/ijnr.v4i1.879
16. Alfian AR, Zahra R, Sari PN, Azkha N. Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021;20(4):275-282. doi:10.14710/mkmi.20.4.275-282
17. Asda P, Anida, Soliqah Anis Yulis. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*. 2023;16(2):277-286.
18. Robbins stephen P, Judge TA. *Organizational Behavior*. 15th ed.; 2012.
19. International Labour Office. *Key Indicators Of The Labour Market*.; 2016.
20. Aprianti R, Surono A. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja pada Dosen Tetap di STIKES Y Bengkulu. *Photon: Journal of Natural Sciences*. 2018;9(1):189-196. doi:10.37859/jp.v9i1.1082
21. Pertiwi NY, Wardani IY. Tingkat Stres Kerja dan Strategi Koping Guru SD dalam Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2019;9(2):155-164. doi:10.32583/pskm.9.2.2019.155-164
22. Manabung AR, Suoth LF, Warouw F. Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja Di PT. Pertamina TBBM Bitung. *Kesmas*. 2018;7(5).
23. Leguminosa P, Nashori F, Rachmawati MA. Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2017;5(2):186-201.
24. Kyriacou C. Teacher stress: Directions for future research. *Educ Rev (Birm)*. 2001;53(1):27-35. doi:10.1080/00131910120033628
25. Reilly eithne. *An Empirical Investigation of Teacher's Self Efficacy, Self Esteem and Job Stress as Predictors of Job Satisfaction*. Dublin Business School of arts; 2012.
26. Hudha A, Efendi M, Iriyanto T. Penatalaksanaan stress akibat kerja guru pendidikan khusus pada sekolah penyelenggaraan pendidikan inklusif. *Sekolah Dasar : Kajian Teori dan Praktik Pendidikan*. 2015;24(1):34-44.