

Stres Kerja pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa Negeri Pesisir Barat Lampung

Kiki Cahaya Setiawan¹, Rieka Fajar Apriani², Luna Nurlia Putri Aldian³, M. Raihan Bakri⁴, Syakilla Zahra Basmalah⁵, dan Dwi Oktaviani⁶

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁶

Corresponding Email: lunanurliaa@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 28-11-2025

Revised: 21-04-2026

Accepted: 11-05-2026

Keywords

Work-related Stress

Special Needs Support Teachers (SNSTs)

Emotional Regulation and Coping Strategies

Inclusive Education Policy

Kata Kunci

Stres Kerja

Guru Pendamping Khusus (GPK)

Regulasi Emosi dan Strategi

Koping

Kebijakan Pendidikan Inklusif

ABSTRACT

This study addresses the issue of rising work-related stress among teachers of children with special needs at the Pesisir Barat State School for the Disabled, particularly support teachers who face emotional demands and complex teaching responsibilities. The aim of this study is to obtain an empirical understanding of teachers' work-related stress and to identify the forms of psychological pressure they experience, based on Cooper and Marshall's theory of work-related stress. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was employed, involving the distribution of printed Likert-scale questionnaires to 31 teachers as study participants. The process began with the development of indicators and instrument items, followed by online data collection and ongoing evaluation regarding completeness, consistency of responses, and technical obstacles in the field. All respondents successfully completed the questionnaire without any missing data. Descriptive analysis indicated that teachers experienced relatively high levels of work-related stress ($M = 80.84$; $SD = 9.94$), and a one-sample t -test revealed that the stress levels were statistically significant ($t = 45.265$; $p < 0.001$). These findings underscore the need for systematic support within the special needs school environment through training in emotional regulation, strengthening peer support, and ongoing supervision to improve teachers' well-being and the quality of educational services.

ABSTRAK

Penelitian ini mengangkat permasalahan meningkatnya stres kerja pada guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat, khususnya guru pendamping yang menghadapi tuntutan emosional dan beban pembelajaran yang kompleks. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran empiris mengenai stres kerja guru serta mengidentifikasi bentuk tekanan psikologis yang dialami berdasarkan teori stres kerja Cooper dan Marshall. Pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* digunakan melalui penyebaran kuesioner cetak berskala Likert kepada 31 guru sebagai mitra kegiatan. Tahapan dimulai dari penyusunan indikator dan aitem instrumen, dilanjutkan dengan pengumpulan data secara daring serta evaluasi berkelanjutan terkait kelengkapan, konsistensi jawaban, dan hambatan teknis di lapangan. Seluruh responden berhasil menyelesaikan kuesioner tanpa data hilang. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa guru memiliki stres kerja yang cukup tinggi ($M = 80,84$; $SD = 9,94$), dan uji *one-sample t-test* menunjukkan signifikansi stres ($t = 45,265$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan perlunya dukungan sistematis di lingkungan SLB melalui pelatihan regulasi emosi, penguatan dukungan sejawat, dan supervisi berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan guru serta kualitas layanan pendidikan.

Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia menjelaskan bahwa stres adalah kondisi ketika seseorang merasa cemas atau tegang karena menghadapi situasi yang sulit (Smith & Wesselbaum, 2025). Stres didefinisikan sebagai reaksi fisik, mental, dan emosional seseorang terhadap suatu rangsangan tertentu, yang sering dikenal sebagai *stressor*. Stres adalah cara tubuh kita merespons segala jenis tuntutan (Devaraji, 2022). Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Fenomena ini tidak hanya terjadi di satu negara, tetapi menjadi tantangan global yang memengaruhi kesejahteraan tenaga pendidik di berbagai sistem pendidikan. (Gaol, 2016). Profesi mengajar memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan intelektual dan moral masyarakat. Namun, kompleksitas sistem pendidikan yang semakin meningkat dan harapan yang tinggi menimbulkan tekanan signifikan pada para guru, sehingga memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis mereka (Sharma & Chand, 2025).

Guru pendamping khusus disingkat GPK merupakan guru yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam tentang anak kebutuhan khusus dan mempunyai tugas membantu dan bekerjasama dengan guru sekolah dalam menciptakan pembelajaran yang inklusi. Tugas seorang GPK sangatlah komplisit, selain menjadi guru sumber, guru kunjung, dan guru konsultan (Wardani, 2016). Beban tanggung jawab yang berat menjadi GPK menjadi pemicu stress, jika stress semakin tinggi dan tidak diregulasi dengan baik, kondisi stress dapat berlanjut dengan tanpa sebuah penyelesaian sehingga guru memiliki potensi untuk melakukan kekerasan baik secara fisik maupun verbal (Sitio & Diponegoro, 2024). Oleh karena itu, diperlukan komitmen bersama untuk mendukung kesejahteraan GPK melalui pelatihan, supervisi, dan sistempendampingan yang berkelanjutan.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa stres kerja pada guru pendidikan khusus cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan guru di sekolah umum. (Suryani & Fitri, 2020) mencatat bahwa guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) menghadapi tekanan emosional dan beban kerja yang lebih berat karena harus memberikan perhatian secara individual kepada siswa dengan kebutuhan yang beragam. Penelitian oleh (Susanto & al., 2021) mendukung temuan tersebut, dengan menjelaskan bahwa stres kerja pada guru anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh kompleksitas dalam penyesuaian metode pembelajaran, terbatasnya akses terhadap pelatihan profesional yang berkelanjutan, serta kurangnya fasilitas pendukung di sekolah. Jika tidak ditangani dengan intervensi yang memadai, stres kronis pada guru dapat mengganggu kualitas pembelajaran dan hubungan antara guru dan siswa, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan mutu pendidikan bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus.

Intervensi terhadap stres yang dialami guru pendamping khusus (GPK) semakin relevan seiring dengan temuan empiris yang menyoroti efektivitas strategi koping dan regulasi emosi. (Rachmawaty, 2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok berperan dalam membantu GPK mengelola tekanan kerja melalui proses berbagi pengalaman dan dukungan sosial. (Azzura & Idulfilastri, 2024) juga menekankan bahwa dukungan dari rekan sejawat merupakan salah satu cara paling efektif untuk meredakan stres sekaligus memperkuat strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah. Di sisi lain, kemampuan regulasi emosi yang meningkat terbukti berkaitan positif dengan profesionalisme, stabilitas psikologis, dan kualitas hubungan dengan siswa berkebutuhan khusus. Pendekatan yang menggabungkan dukungan sosial dan regulasi emosi ini dapat

menjadi alternatif strategis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan GPK.

Dari sisi kebijakan, pemerintah Indonesia telah memberikan dasar hukum yang kuat bagi pelaksanaan dukungan terhadap kesejahteraan guru pendidikan khusus. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2020 menegaskan komitmen negara dalam menjamin kesetaraan akses pendidikan bagi seluruh anak, termasuk anak berkebutuhan khusus (Unesa, 2025). Selain itu, Permendiknas No. 70 Tahun 2009 tentang Pendidikan Inklusif serta Permendikbud No. 10 Tahun 2017 tentang Perlindungan Guru mengatur hak guru untuk memperoleh lingkungan kerja yang aman dan sehat. Kebijakan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah terbaru juga memperkuat redistribusi guru dan peningkatan kapasitas GPK sebagai bagian integral dari upaya mewujudkan keadilan pendidikan (Kemendikdasmen, 2025).

Stres kerja pada guru anak berkebutuhan khusus, terutama guru pendamping khusus (GPK), merupakan isu yang semakin mendesak untuk diperhatikan. Beban tugas yang kompleks, tuntutan emosional, serta minimnya dukungan sistemik menjadikan GPK rentan terhadap stres berkepanjangan. Temuan empiris menunjukkan bahwa strategi koping, regulasi emosi, dan dukungan sejawat dapat membantu mengurangi tekanan kerja. Di sisi lain, komitmen kebijakan pemerintah melalui regulasi pendidikan inklusif dan perlindungan guru memberikan landasan penting bagi upaya peningkatan kesejahteraan GPK. Oleh karena itu, studi mengenai stres kerja pada guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat Lampung menjadi relevan untuk memahami tantangan yang dihadapi dan merumuskan intervensi yang tepat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* melalui penyebaran kuesioner kepada guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat Lampung. Metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai stres kerja secara objektif dan terukur. Responden penelitian berjumlah 31 guru aktif yang direkrut berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mengajar di SLB, bersedia menjadi partisipan, serta berkomitmen mengisi kuesioner dengan jujur sesuai kondisi yang dialami. Tahapan penelitian diawali dengan studi pendahuluan terkait beban kerja guru anak berkebutuhan khusus dan teori stres kerja berdasarkan Cooper dan Marshall, dilanjutkan dengan penyusunan indikator serta aitem kuesioner berbasis skala Likert. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring, kemudian dilanjutkan dengan monitoring dan evaluasi secara berkesinambungan untuk memastikan kelengkapan dan kualitas data.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *uji One Sample T-Test*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai skewness sebesar 0,051 dan kurtosis sebesar $-0,926$ yang berada dalam rentang normal ± 1 , sehingga menunjukkan bahwa distribusi data bersifat normal dan memenuhi syarat penggunaan uji statistik parametrik. Nilai mean sebesar 80,83 yang mendekati median 82 serta hasil boxplot tanpa outlier menguatkan kesimpulan tersebut. Rentang skor stres kerja responden berada pada 63–100 dengan standar deviasi 9,94, yang mengindikasikan bahwa mayoritas guru mengalami stres pada kategori sedang menuju tinggi. Hasil uji *One Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$ dan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, yang berarti rata-rata stres kerja guru anak berkebutuhan khusus secara signifikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata hipotetik (misalnya 75). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres

kerja guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat Lampung tergolong tinggi dan perlu menjadi perhatian serius dalam upaya peningkatan kesejahteraan tenaga pendidik.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross sectional* untuk memperoleh gambaran empiris mengenai stres kerja pada guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat Lampung. Partisipan terdiri dari 31 guru anak berkebutuhan khusus yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu guru aktif yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner sesuai kondisi sebenarnya. Seluruh responden mengisi kuesioner secara lengkap sehingga data yang dianalisis berjumlah $N = 31$ (100%).

Tahap awal penelitian dimulai dengan studi literatur mengenai teori stres kerja Cooper & Marshall sebagai dasar penyusunan instrumen. Indikator kemudian dikembangkan menjadi aitem skala Likert yang menggambarkan beban kerja, tekanan emosional, dukungan organisasi, serta faktor individu yang memengaruhi stres. Setelah instrumen final disusun, kuesioner dicetak dan disiapkan untuk proses pengumpulan data. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta penyusunan jadwal pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan secara daring di SLB Negeri Pesisir Barat. Para guru diminta mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan. Setiap responden mengisi instrumen dalam satu sesi dengan rata-rata waktu 8 menit.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden penelitian sebanyak 31 orang dengan skor stres kerja berada pada rentang 63–100. Nilai rata-rata (*mean*) diperoleh sebesar 80,83 dengan standar deviasi 9,94 yang menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengalami stres kerja pada kategori sedang menuju tinggi. Selain itu, median sebesar 82 menunjukkan bahwa distribusi skor responden relatif merata.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Stres Kerja Guru ABK

	Statistic	Std. Error
VAR0001	Mean	80.8387
	95% Confidence Lower Bound	77.1914
	Interval for Mean Upper Bound	84.4860
	5% Trimmed Mean	80.7849
	Mean	82.0000
	Variance	98.873
	Std. Deviation	9.94350
	Minimum	63.00
	Maximum	100.00
	Range	37.00
	Interquartile Range	15.00
	Skewness	.951
	Kurtosis	-.926

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis deskriptif yang lebih rinci diperoleh nilai *skewness* sebesar 0,951 dan *kurtosis* sebesar -0,926. Nilai tersebut berada dalam rentang toleransi normal ± 1 sehingga menunjukkan bahwa distribusi data bersifat normal. Hal ini

juga diperkuat oleh nilai *mean* sebesar 80,83 yang mendekati median 82, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak terlalu menceng ke salah satu sisi. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan layak dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif dan Normalitas Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	31	63.00	100.00	80.8387	9.94350
Valid N (listwise)	31				

Berdasarkan hasil uji *One Sample T-Test*, diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 atau $< 0,05$ dengan nilai t-hitung sebesar 45,265 dan $df = 30$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata stres kerja guru anak berkebutuhan khusus berbeda secara signifikan dibandingkan nilai rata-rata hipotetik yang digunakan sebagai nilai pembanding. Nilai *mean difference* sebesar 80,83871 juga menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru cenderung tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat Lampung termasuk kategori tinggi dan memerlukan perhatian serius, terutama terkait dukungan psikologis, manajemen beban kerja, serta penguatan dukungan organisasi di lingkungan sekolah.

Tabel 3. Hasil One Sample T-Test

Test Value = 0						
				Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Difference	Lower	Upper
ST	45.265	30	.000	80.83871	77.1914	84.4860

Proses monitoring dilakukan selama pengisian kuesioner dengan memperhatikan kelengkapan data, kualitas jawaban, serta konsistensi antar-item. Evaluasi lanjutan dilakukan melalui pemeriksaan *missing data*, distribusi skor, dan kestabilan nilai rata-rata. Tidak ditemukan data yang hilang dan semua respons dinilai memadai untuk dianalisis. Penyebaran skor yang relatif homogen memperkuat keandalan temuan bahwa guru anak berkebutuhan khusus memiliki pengalaman stres yang cenderung serupa. Evaluasi ini menjadi dasar penyusunan rekomendasi terkait strategi dukungan psikologis dan manajemen stres di lingkungan sekolah.

Dalam pelaksanaan penelitian, beberapa guru menghadapi keterbatasan waktu akibat jadwal mengajar yang padat sehingga membutuhkan pendampingan atau penyesuaian waktu pengisian. Pada beberapa sekolah, proses distribusi kuesioner juga mengalami keterlambatan karena adanya kegiatan internal. Hambatan tersebut diatasi melalui komunikasi intensif dengan pihak sekolah, penjadwalan ulang, dan asistensi langsung selama pengisian. Upaya ini memastikan seluruh partisipan dapat menyelesaikan kuesioner dengan baik tanpa mengurangi kualitas data.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pesisir Barat Lampung mengalami stres kerja yang cukup tinggi, yang tercermin dari nilai

rata-rata skor stres serta konsistensi respons seluruh partisipan selama proses pengumpulan data. Keterlibatan penuh 31 guru memungkinkan diperolehnya gambaran empiris yang jelas mengenai tekanan psikologis yang mereka hadapi, terutama terkait tuntutan emosional, beban kerja, dan keterbatasan dukungan lingkungan sekolah. Progres penting yang dicapai dari kegiatan ini adalah tersedianya data terukur yang dapat menjadi dasar perencanaan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan guru. Temuan tersebut menegaskan perlunya dukungan yang lebih sistematis melalui pengembangan soft skills seperti regulasi emosi, strategi koping adaptif, serta penguatan dukungan sejawat dan supervisi berkelanjutan. Ke depan, penelitian lanjutan diharapkan dapat menggali faktor-faktor pemicu stres secara lebih komprehensif serta menguji efektivitas intervensi psikologis yang relevan bagi guru pendidikan khusus.

Pernyataan

Kontribusi Penulis. Kiki Cahaya Setiawan, S.Psi., M.Si berperan sebagai dosen pengampu yang memberikan supervisi akademik, serta peninjauan naskah. Rieka Fajar Apriani membantu dalam pembuatan introduction, berkontribusi pada penelusuran literatur serta penulisan pembahasan, pengolahan data awal, analisis statistik, penyusunan hasil penelitian, editing naskah, penyusunan *references*, dan harmonisasi struktur artikel. M. Raihan Bakri bertanggung jawab pada proses pengumpulan data dan membantu dalam pembuatan *introduction*, Dwi Oktavia berperan dalam penyusunan bagian *introduction*, dan proses pengumpulan data. Luna Nurlia Putri Aldian berkontribusi dalam penyusunan kerangka teori, proses pengumpulan data, dan perumusan instrumen penelitian. Syakilla Zahra Basmalah berperan dalam membuat *method* penelitian, proses pengumpulan data dan membantu Menyusun *references*. Seluruh penulis berkontribusi dalam revisi dan persetujuan naskah final.

Pernyataan Pendanaan. Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari lembaga mana pun dan sepenuhnya dilakukan tanpa dukungan finansial eksternal.

Konflik Kepentingan. Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Informasi Tambahan. Tidak ada informasi tambahan yang perlu disampaikan dalam artikel ini.

Referensi

- Azzura, C., & Idulfilastri, R. (2024). Gambaran regulasi emosi pada guru pendamping yang mengalami stres dalam proses interaksi saat pendampingan siswa inklusi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 4546–45477.
- Devaraji, M. (2022). Stress and Stress Management: A Review. *Indian Journal of Natural Sciences*, 13(73). <https://www.researchgate.net/publication/365488803>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Kemendikdasmen. (2025, Oktober 20). Siaran Pers: Pemerintah perkuat kolaborasi daerah lewat kebijakan redistribusi guru. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. <https://internal-portal.kemdikbud.go.id/siaran>
- Rachmawaty, F. (2024). Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Simptom Stres Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(2), 101–115.

- Sharma, P., & Chand, T. (2025). A Study on Teacher Stress: Causes, Types, and Management Strategies in the Educational System. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 5(2), 19–23. <https://doi.org/10.55544/ijrah.5.2.4>
- Sitio, D. K., & Diponegoro, A. M. (2024). STUDI FENOMENOLOGI: COPING STRESS GURU PENDAMPING KHUSUS DI SEKOLAH KRISTEN KALAM KUDUS PONTIANAK. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 323–334. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.910>
- Smith, M. D., & Wesselbaum, D. (2025). Global evidence on the prevalence of and risk factors associated with stress. *Journal of Affective Disorders*, 374, 179–183. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053>
- Suryani, & Fitri. (2020). *Work stress among special education teachers in Indonesia*. <https://scholar.google.com/scholar?q=Work+stress+among+special+education+teachers+in+Indonesia+Suryani+Fitri+2020>
- Susanto, & al., et. (2021). *Factors contributing to job stress among teachers in special schools*. <https://scholar.google.com/scholar?q=Factors+contributing+to+job+stress+among+teachers+in+special+schools+Susanto+2021>
- Unesa PLB. (2025, Mei 8). Pendidikan inklusif: Kebijakan pemerintah untuk mewujudkan kesetaraan bagi anak berkebutuhan khusus. Universitas Negeri Surabaya - PLB. <https://plb.fip.unesa.ac.id/post/pendidikan>
- Wardani, I. A. K. (2016). Hakikat Pendidikan Khusus. In 7 (Ed.), *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (pp. 1–51). Penerbit Universitas Terbuka. <https://www.scribd.com/document/422968307/PDGK4407-pdf>