

Fenoma Stres Pada Guru Pendidikan Khusus

Ilena Dwika Musyafira¹, Dr. Wiwin Hendriani²
Universitas Airlangga^{1,2}

e-mail: *ilena.dwika.musyafira-2019@psikologi.unair.ac.id ¹,
wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id ²

ABSTRAK

Menjadi guru pendidikan khusus merupakan pekerjaan yang menantang. Guru pendidikan khusus mengalami stres yang lebih tinggi karena banyaknya permintaan akademik siswa berkebutuhan khusus. Penelitian ini berupa sistematik review, bertujuan untuk melihat fenomena stres pada guru pendidikan khusus. Sebanyak 7 jurnal dalam 10 tahun terakhir ditemukan untuk melihat fenomena stres pada guru pendidikan khusus. Jurnal dari benua Asia sebanyak 2 jurnal, Eropa 2 jurnal dan Amerika sebanyak 3 jurnal. Kesimpulan yang dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat stres yang dialami oleh guru kebutuhan khusus berada pada tingkat sedang. Penghargaan, gaji, minimnya pelatihan serta beban kerja yang berlebihan menjadi stressor paling kuat. Olah raga menjadi pilihan yang paling efektif sebagai cara koping pada guru pendidikan khusus. Fenomena burnout serta self-efficacy menjadi bahasan yang erat terkait dengan stres pada guru pendidikan khusus. *Self-efficacy* serta lama mengajar memiliki peran penting pada pengalaman stres yang dialami oleh guru pendidikan khusus.

Kata kunci: stres, pendidikan khusus, guru

ABSTRACT

Becoming a special education teacher is a challenging job. Special education teachers experience higher stress. This research is a systematic review, aiming to see the phenomenon of stress in special education teachers. A total of 7 journals in the last 10 years were found to look at that phenomenon. There are 2 journals from the Asian continent, 2 European journals and 3 journals from America. The conclusion that can be seen is that most of the stress levels experienced by special needs teachers are at a moderate level. Rewards, salaries, lack of training and excessive workloads are the strongest stressors. Sport is the most effective choice as a coping for special education teachers. The phenomenon of burnout and self-efficacy were closely related to stress in special education teachers. Self-efficacy and length of teaching have an important role in the experience of stress by special education teachers.

Keywords: stress, special education, teacher

PENDAHULUAN

Menjadi guru pendidikan khusus merupakan salah satu pekerjaan yang menantang dan penuh tekanan pada dunia pendidikan. Dibandingkan dengan guru pendidikan umum, guru pendidikan khusus mengalami stres yang lebih tinggi karena banyaknya permintaan tantangan akademik siswa berkebutuhan khusus (Garwood, Werts, Varghese, & Gosey, 2018). Hal ini dikarenakan Pendidikan khusus melayani siswa dari berbagai keterbatasan fisik, emosi maupun kognitif sehingga terdapat heterogenitas pada kebutuhan, tujuan dan hasil dari proses belajar mengajar (Love, dkk., 2020). Peran guru Pendidikan khusus merupakan faktor utama dalam keberhasilan dan perkembangan siswa berkebutuhan khusus dibandingkan dengan metode belajar mengajar, program sekolah ataupun lingkungan keluarga (Boujut, Popa-Roch, Palomares, Dean, & Cappe, 2017). Melakukan kegiatan belajar mengajar setiap hari dan memenuhi kebutuhan siswa membuat mengajar menjadi salah satu pekerjaan yang membuat stres. Stres mampu menurunkan motivasi seorang guru dan berdampak buruk pada seorang guru seperti, keterasingan dari tempat kerja dan absen dari kegiatan belajar mengajar. Bahkan ketika seorang guru pendidikan khusus berada pada keadaan tertekan dan tidak mampu mengelola beban kerja, mereka cenderung untuk meninggalkan sekolah pendidikan khusus (Ghani, Ahmad, & Ibrahim, 2014). Tanggung jawab moral dan beban yang dimiliki seorang guru untuk memandirikan anak berkebutuhan khusus memiliki konsekuensi beban dari segi fisik, psikis dan juga sosial. Akumulasi kerja yang dilakukan bertahun-tahun tidak diimbangi dengan perolehan hasil seperti anak normal. Hal tersebut membuat seorang guru merasa stres karena tidak mampu memenuhi harapan dari orang tua murid. Selain itu konflik batin, terbatasnya fasilitas, gaji yang tidak memadai, pekerjaan administrasi, status profesi yang rendah dan kurangnya respon siswa terhadap pembelajaran juga memicu stres yang terjadi pada guru pendidikan khusus (Hudha, Efendi, & Iriyanto, 2015). Sekolah yang memiliki siswa dengan kebutuhan khusus harus menerapkan perubahan struktural seperti; desain pendidikan, organisasi dan manajemen kelas, dimana secara signifikan hal ini memberikan beban pekerjaan tambahan bagi guru kebutuhan khusus (Boujut, Popa-Roch, Palomares, Dean, & Cappe, 2017). Meskipun trend saat ini pengambilan keputusan berdasar pada sekolah, namun banyak sekolah yang menerapkan birokrasi dimana guru memiliki sedikit kendali atas keputusan besar di lingkungan sekolah. Selanjutnya guru diberikan tuntutan tanggung jawab yang lebih tinggi, pekerjaan guru menjadi lebih intens dan banyak guru merasa lelah secara emosional. Sehingga karena birokrasi yang diberikan oleh sekolah, guru menjadi stres karena kelebihan peran dan kurangnya otonomi (Ghani, Ahmad, & Ibrahim, 2014).

Stres kerja dapat terjadi di berbagai tempat dan sebagian besar dapat terjadi ketika beban kerja yang tinggi bertentangan dengan pengalaman kerja serta harapan yang dimiliki oleh individu. Stres mengajar didefinisikan sebagai respon negatif yang dihasilkan dari pekerjaan seorang guru (Paquette & Rieg, 2016). Coronado (2011) menyatakan bahwa profesi sebagai seorang guru merupakan profesi yang sangat menegangkan dibandingkan dengan profesi lain. Profesi guru dilaporkan mengalami penurunan kesehatan mental, kepuasan kerja yang lebih rendah serta mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan dengan profesi lainnya. Seorang individu dapat merasa stres tidak dikarenakan oleh lingkungan sekitarnya saja, namun juga persepsi kognitif yang dianalisis oleh individu sebagai ancaman, kerugian atau tantangan (Lazarus & Folkman, 1984). Sebagai seorang guru, situasi yang penuh tantangan dan tekanan adalah ketika siswa menunjukkan perilaku menantang ataupun tidak patuh. Stres yang dialami oleh seorang individu dipengaruhi oleh situasi stres dan juga kepribadian dari seorang individu itu sendiri (Boujut, Popa-Roch, Palomares, Dean, & Cappe, 2017).

Pembelajaran dengan pendidikan khusus menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada guru Pendidikan khusus, seperti kurangnya perhatian, kelemahan akademis, *burnout* dan stres. Fenomena *burnout* banyak ditemukan pada tenaga didik yang ada di daerah pedesaan karena minimnya jumlah tenaga didik yang ada. Pada akhir abad ke-20 *burnout* yang dimiliki oleh guru pendidikan khusus dinyatakan sebagai krisis kesehatan mental. Walaupun begitu, tidak banyak upaya yang dilakukan untuk menangani *burnout* pada guru pendidikan khusus di pedesaan. Peran guru dan kepercayaan diri yang dimiliki guru untuk mampu mengelola kelas disebutkan sebagai

sumber stres pada guru pendidikan khusus dan memicu timbulnya *burnout*. Guru Pendidikan khusus yang mampu menetapkan batasan dan terkadang mengutamakan kesejahteraan mental mereka sendiri dinilai lebih mampu menghindari peristiwa *burnout* (Garwood, Werts, Varghese, & Gosey, 2018). Guru yang bekerja dengan anak-anak dengan peristiwa traumatis memiliki potensi untuk mengalami stres, terutama pada guru yang memiliki empati lebih tinggi, penyayang dan pekerja keras (Danahoo, Siegrist, & Garret-Wright, 2017). Berani menghadapi situasi yang penuh tekanan, melakukan beberapa upaya untuk mengurangi, menahan dan mengelola ketegangan didefinisikan sebagai strategi koping.

Strategi koping merupakan seperangkat upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh seorang individu untuk mengelola tuntutan internal/eksternal yang dianggap melebihi kemampuan yang mereka miliki. Terdapat tiga jenis strategi koping yaitu, strategi koping berfokus pada masalah, strategi koping berfokus pada dukungan sosial dan strategi koping berfokus pada emosi. Strategi koping yang berfokus pada masalah mengharuskan seorang individu untuk menghadapi masalah secara langsung. Strategi koping berfokus pada dukungan sosial dilakukan oleh individu guna mendapatkan simpati dan bantuan dari orang lain. Sedangkan strategi koping berfokus pada emosi merupakan sebuah upaya yang dilakukan individu untuk mengelola ketegangan emosi yang dirasakan pada diri sendiri (Lazarus & Folkman, 1984). Tidak ada strategi paling baik diantara ketiga jenis strategi koping, semua bergantung pada kepribadian dan karakter individu serta situasi stres yang dialami oleh seorang individu.

Seorang guru pendidikan khusus harus mampu mengelola stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar untuk dapat bertahan dan berkembang di sekolah kebutuhan khusus (Boujut, Popa-Roch, Palomares, Dean, & Cappe, 2017). Selain itu, keterampilan dan kemampuan guru dalam mengelola stres berdampak pada hasil pendidikan para siswa. Stres berkaitan dengan kesejahteraan dan kesehatan para guru pendidikan khusus. Memiliki hubungan kerja dengan rekan kerja, membangun hubungan yang baik dengan siswa, sistem administrasi yang baik tercatat dapat membantu menjaga kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan dan pekerjaan (Garwood, Werts, Varghese, & Gosey, 2018). Sehingga penting untuk meneliti *stressor* pada para guru pendidikan khusus serta strategi koping yang telah diuji dan diteliti oleh penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena stress berupa sumber stres dan strategi koping stres pada guru berkebutuhan khusus di belahan dunia asia, eropa dan amerika dalam kurun waktu 10 tahun terakhir.

METODE

Penelitian ini merupakan sistematik review guna mengetahui fenomena stres pada guru pendidikan khusus. Proses pengumpulan data dilakukan melalui situs jurnal online yang dapat diakses dan di download versi *full text* dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, yaitu dari 2010 hingga 2020. Sumber data elektronik yang digunakan meliputi SAGE, Scopus, Sciencedirect dan Google Shoolar. Pertama, penulis mencari jurnal dengan memasukkan istilah umum dan menggunakan istilah khusus pada akhir pencarian. Istilah umum yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian meliputi, *special education teacher, special education, teacher's stres, stres, special education stres, coping strategies, coping strategies special education teacher*. Penelitian ini mengungkap sumber stres dan strategi koping yang dilakukan oleh guru pendidikan khusus. Pencarian awal menghasilkan 1.778 jurnal, kemudian penulis mempersempit bahasan yang berfokus pada stress guru pendidikan khusus. Setelah itu penulis mencoba menyeleksi kembali melalui abstrak, jika terdapat literature yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian, literature tersebut di eliminasi. Hingga pada akhir proses eliminasi terdapat 7 jurnal yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan oleh penulis.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 7 jurnal penelitian ditentukan untuk mengidentifikasi sumber stres/*stressor* serta strategi koping pada guru pendidikan khusus di benua amerika, eropa dan asia. Berikut simpulan dari ke tujuh jurnal yang telah dipilih, disajikan dalam bentuk tabel:

Penulis	Lokasi	Populasi	Desain Penelitian	Instumen Penelitian	Hasil Penelitian
Kelli R. Paquette, Sue A. Rieg (2016)	Amerika (Pennsylvania)	51 guru pra-jabatan di Universitas Pennsylvania	Kuantitatif Deskriptif	Hockley & Hemming's Survey (2001)	Beban kerja dan manajemen waktu yang buruk merupakan sumber stres paling besar. Olah raga dipilih sebagai cara koping paling efektif.
Mohd Zuri Ghani, Aznan Che Ahmad, Suzana Ibrahim (2013)	Asia (Malaysia)	92 orang guru pendidikan khusus di Penang, Malaysia	Korelasi dan Komparatif	Teacher's Stress Inventory milik Boyle, dkk (1995)	Masalah yang ditimbulkan oleh murid menjadi <i>stressor</i> paling tinggi
Dr. Ruxandra Folostina, Loredana Adriana Tudorache (2012)	Eropa (Romania)	120 Guru Pendidikan khusus di Romania	Korelasi	Maslach Burnout Inventory (1981), Job Satisfaction Survey (1999), COPE Inventory (1989), Defense Style Questionnaire (2008)	Guru dengan pengalaman yang lebih sedikit menggunakan strategi koping berdasarkan emosi, sehingga memicu guru untuk mengalami stres.
Emilie Boujut, Maria Popa-Roch, Emilie-Anne Palomares, Annika Dean, Emilie Cappe (2017)	Eropa (Perancis)	203 volunteer guru pendidikan khusus di beberapa daerah Prancis	Multiple korelasi	GSE (2002), Appraisal of Life Event Scale (2009), the Ways of Coping Checklist (2009), Maslach Burnout Inventory (1981)	Guru pendidikan khusus yang memiliki self-efficacy yang rendah cenderung menilai stres sebagai suatu ancaman
Abigail M.A. Love, Jordan A. Findley,	Amerika (Kentucky)	44 guru pendidikan khusus	Korelasi	Index of Teaching Stress (2004), ASSET (2013),	<i>Self-efficacy</i> pada guru kebutuhan khusus berkorelasi

Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi

18 September 2022

Lisa A. Ruble, John H. McGrew (2020)				Teacher Engagement Rating Scale (2013), Student IEP goal attainment (2012)	negative dengan stres
Lori M. Sharp Danahoo, Beverly Siegrist, Dawn GarrettWright (2017)	Amerika(Kentucky)	67 orang guru kebutuhan khusus	Komparatif Eksperimen tal	Perceived Stres Scale (2012), Professional Quality of Life (2012)	Doa dan mindfulness dapat mengurangi stres pada guru pendidikan khusus.
Abdul Hudha, Moh. Efendi, Tomas Iriyanto	Asia (Indonesia)	98 guru pendidika n khusus di Jawa Timur	Studi eksplanatori	-	Motivasi kerja merupakan prediktor tinggi pada potensi stres yang dialami oleh guru pendidikan khusus.

Secara geografis, penelitian terkait dengan tema berasal dari benua Amerika sebanyak 3 jurnal, dari negara Kentucky dan Pennsylvania, sedangkan untuk jurnal yang berasal dari Asia sebanyak 2 jurnal, yaitu dari negara Malaysia dan Indonesia, kemudian untuk jurnal dari benua Eropa sebanyak 2, yaitu dari negara Perancis dan Romania. Keseluruhan jurnal yang telah ditentukan ini dinilai memenuhi kriteria dan sesuai dengan tujuan penelitian, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena stres pada guru dari siswa berkebutuhan khusus.

DISKUSI

Ditinjau dari hasil sistematik review, *stressor* yang dialami oleh guru pendidikan khusus di benua Asia adalah minimnya penghargaan dan pelatihan yang diberikan kepada siswa kebutuhan khusus. Selain itu penelitian stres pada guru pendidikan khusus di benua Asia menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami berada pada tingkat sedang. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan di negara Malaysia dan Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Ghani, Ahmad, & Ibrahim (2014) pada 92 guru pendidikann khusus di Penang, Malaysia menyebutkan bahwa sumber stres pada guru pendidikan khusus meliputi penghargaan, hubungan interpersonal, beban kerja guru dan masalah pada murid. Karena yang dihadapi adalah siswa kebutuhan khusus, banyak kasus yang muncul terkait dengan komunikasi. Sehingga materi yang guru sampaikan tidak diterima dengan baik oleh siswa, ataupun siswa sulit untuk menerima instruksi yang diberikan oleh guru sehingga menyebabkan stres pada guru pendidikan khusus. Faktor masalah pada siswa menjadi sumber stres paling tinggi diantara sumber stres yang lain pada guru pendidikan khusus di Malaysia. Kemudian faktor yang paling mempengaruhi selanjutnya adalah beban kerja berlebihan pada guru, kemudian minimnya sumber pelatihan yang diberikan, penghargaan dan relasi interpersonal. Penelitian ini juga menyebutkam bahwa tidak ada perbedaan stres yang signifikan pada guru kebutuhan khusus ditinjau dari jenjang pendidikan, gender dan status pernikahan. Durasi mengajar pada guru berkebutuhan khusus tidak berhubungan secara signifikan dengan stres. Guru yang memiliki pengalaman lebih baik bukan berarti tidak lebih berpotensi mengalami stres (Ghani, Ahmad, & Ibrahim, 2014). Sedangkan penelitian yang dilakuakn oleh Hudha, Efendi, & Iriyanto (2015) pada 98 orang guru pendidikan khusus di Jawa Timur menunjukkan bahwa sebagian besar guru pendidikan khusus di Jawa Timur memiliki tingkat stres dengan tingkat sedang. Penelitian ini

Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi

18 September 2022

membagi stres menjadi dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal, meliputi jenis kelamin, usia, masa kerja, status kepegawaian, gaji, jenjang pendidikan, kesesuaian pendidikan, pelatihan, motivasi dan minat. Sesuai dengan penelitian di benua Asia lain bahwa penghargaan dalam penelitian ini dalam bentuk gaji, serta minimnya pelatihan tambahan menjadi sumber stres pada guru pendidikan khusus. Motivasi berprestasi guru menjadi penentu terbesar stres pada guru pendidikan khusus. Keadaan *inner state* individu dengan motivasi yang lebih besar dan disertai dengan kemampuan yang memadai cenderung menghasilkan kerja yang lebih optimal, sehingga rasa stres tidak berpengaruh pada kerja guru pendidikan khusus. Latar belakang pendidikan juga merupakan salah satu *stressor* pada guru pendidikan khusus di Jawa Timur. Guru pendidikan khusus yang bukan berasal dari sekolah pendidikan luar biasa/pendidikan khusus memiliki pengalaman stres lebih tinggi daripada guru kebutuhan khusus yang berasal dari pendidikan sekolah kebutuhan khusus. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa strategi koping yang tepat untuk guru pendidikan khusus adalah dengan melakukan olah raga dan saling bertukar pengalaman dengan teman satu profesi (Hudha, Efendi, & Iriyanto, 2015).

Self-efficacy pada guru menjadi peran penting terhadap pengendalian stres pada guru pendidikan khusus di benua Eropa. Selain itu, fenomena *burn out* diketahui berkaitan erat dengan stres pada guru pendidikan khusus di benua Eropa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Folostina & Tudorache (2012) pada 120 guru pendidikan khusus di Romania. Berbeda dengan di benua Asia, guru pendidikan khusus di Romania sebagian besar memiliki tingkat stres di atas rata-rata. Begitu pula dengan durasi bekerja menjadi guru pendidikan khusus. Penelitian ini menunjukkan bahwa guru yang memiliki pengalaman lebih rendah, cenderung menggunakan strategi koping berdasar emosi, sehingga memicu timbulnya rasa stres yang lebih tinggi. Berbeda dengan guru pendidikan khusus yang memiliki pengalaman lebih banyak, cenderung menggunakan strategi koping berdasarkan masalah, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres pada lama mengajar guru pendidikan khusus di Romania. Hal tersebut bertolak belakang dengan kondisi guru kebutuhan khusus di benua Asia, dimana lama bekerja tidak berpengaruh terhadap pengalaman stres yang dialami oleh guru pendidikan khusus. Stres berhubungan secara signifikan dengan keuntungan yang didapatkan oleh guru pendidikan khusus. Penelitian ini menyebutkan bahwa imbalan buruk yang diterima oleh guru pendidikan khusus adalah gaji yang rendah serta minimnya penghargaan yang didapatkan. Sehingga masalah gaji dan penghargaan menjadi salah satu *stressor* pada guru pendidikan khusus di Romania. Sepadan dengan penelitian yang dilakukan di Asia, penelitian ini juga menyebutkan bahwa olah raga merupakan salah satu koping terbaik untuk mengurangi perasaan stres pada guru pendidikan khusus. Sehingga pada penelitian ini diberikan saran untuk memberikan fasilitas *gym*, aula ataupun kegiatan olah raga lain pada sekolah khusus di Romania. Penelitian lain di benua Eropa dilakukan oleh Boujut, Popa-Roch, Palomares, Dean, & Cappe (2017) pada 203 *volunteer* guru pendidikan khusus di Perancis. Penelitian ini menyebutkan bahwa *self-efficacy* pada guru pendidikan khusus secara tidak langsung berpengaruh pada stres. Guru pendidikan khusus yang memiliki *self-efficacy* rendah, cenderung memiliki strategi koping berfokus pada emosi sehingga lebih memicu stres. Stres dianggap sebagai ancaman dan sebuah kerugian pada guru pendidikan khusus yang memiliki *self-efficacy* rendah. Guru yang memiliki *self-efficacy* rendah menerapkan strategi koping berfokus pada emosi yang memicu stres dan menimbulkan persepsi bahwa stres sebagai ancaman dan kerugian. Pengalaman stres kemudian menyebabkan kelelahan secara emosional pada guru pendidikan khusus di Perancis Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki, maka semakin besar kemampuan untuk mengelola kelas yang penuh dengan tekanan dan semakin sedikit guru pendidikan khusus yang mengalami stres dan emosi negatif.

Penelitian di benua Amerika juga menyebutkan bahwa *self-efficacy* merupakan penentu stres pada guru kebutuhan khusus. Selain itu, penelitian pada kedua Amerika juga menyebutkan pentingnya kualitas hidup dan pemikiran *mindfulness* sehingga mampu menekan rasa stres yang dirasakan oleh guru pendidikan khusus. Penelitian yang dilakukan oleh Paquette & Rieg (2016) pada 50 guru pra- jabatan yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Pennsylvania menyebutkan bahwa

beban kerja serta permasalahan manajemen waktu merupakan pemicu stres paling tinggi. Responden pada penelitian ini diharuskan untuk melakukan praktik kerja pada salah satu lembaga pendidikan khusus. Selama proses tersebut, tidak ada prosedur yang jelas terkait dengan kegiatan pembelajaran yang harus diberikan. Sehingga penyusunan rencana belajarnya pun menjadi sulit karena tidak memiliki panduan. Selain itu masalah manajemen waktu terkait dengan administrasi dan anggaran dana yang diputuskan berdekatan dengan kegiatan yang akan dilakukan oleh guru pendidikan khusus. Sehingga hal tersebut membuat guru kebutuhan khusus mengalami stres. Sepadan dengan penelitian yang dilakukan di benua Asia dan Eropa, penelitian ini juga menunjukkan bahwa olah raga merupakan salah satu strategi koping yang dilakukan untuk menekan perasaan stres yang dialami oleh para guru pendidikan khusus. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Love, Findley, Ruble, & Mc.Grew (2020) pada 44 guru pendidikan khusus, menyebutkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu hal penentu stres. Dibuktikan dalam penelitian ini bahwa *self-efficacy* berhubungan negative dengan stres. Guru pendidikan khusus yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibanding dengan guru yang memiliki *self-efficacy* tinggi. Penelitian ini menjelaskan bahwa *self-efficacy* bertindak sebagai pelindung guru kebutuhan khusus terhadap stres. Guru pendidikan khusus yang memiliki keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri bahwa mereka mampu menghadapi siswa dengan kebutuhan khusus, cenderung tidak mengalami stres. Kepercayaan dan keyakinan pada guru kebutuhan khusus berpengaruh pula pada kemampuan untuk mengendalikan kelas, keputusan guru pada lingkungan mengajar dan interaksi siswa dengan guru. Sehingga, penelitian ini juga menemukan bahwa rasa kepercayaan dan keyakinan yang ada dalam *self-efficacy* pada guru juga menentukan hasil belajar para siswanya. Berbeda dengan penelitian lainnya, penelitian yang dilakukan oleh Danahoo, Siegrist, & Garret-Wright (2017) pada 67 guru kebutuhan khusus di Kentucky, menjelaskan bahwa doa dan pemikiran *mindfulness* akan mengurangi stres dan kelelahan yang dialami oleh guru pendidikan khusus. Guru pendidikan khusus yang melakukan kegiatan do'a dan memiliki pemikiran *mindfulness* lebih tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, sehingga pada penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner pre-test dan post-test. Setelah melakukan pengisian kuesioner pre-test, responden diberikan stimulus berupa pengingat elektronik untuk menyisihkan waktu berdoa serta menenangkan pikiran. Hasilnya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, hal ini ditunjukkan bahwa kelelahan secara emosional meningkat saat setelah eksperimen dibanding sebelum eksperimen. Sehingga pengingat elektronik tidak cukup membantu guru pendidikan khusus untuk melakukan do'a dan menenangkan pikiran mereka untuk mengurangi perasaan stres yang dirasakan. Do'a merupakan metode alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi stress karena do'a dapat meningkatkan kesehatan emosional, spiritual dan mental. Responden pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa do'a dapat meningkatkan ketahanan, mengatasi serta meningkatkan pengajaran sehingga kepuasan kerja yang dimiliki oleh guru pendidikan khusus meningkat. Dukungan sosial seperti relasi dengan rekan pendidikan khusus lain disebutkan pula dapat memfasilitasi guru untuk mengatasi stres yang sedang dialami dan menurunkan *burnout* serta meningkatkan rasa kepuasan.

SIMPULAN

Fenomena stres yang terjadi di belahan dunia Asia, Eropa dan Amerika memiliki beberapa persamaan yaitu, *stressor* pada guru pendidikan khusus adalah terkait dengan gaji, penghargaan dan kesempatan untuk mengikuti atau diberikan pelatihan. Sedangkan bentuk koping paling efektif terkait dengan stres pada guru pendidikan khusus adalah dengan melakukan olah raga. Selain itu, do'a dan pemikiran *mindfulness* diteliti menjadi salah cara koping bagi guru pendidikan khusus. *Self-efficacy* dan *burnout* menjadi variabel yang berperan penting dengan tingkat stres pada guru kebutuhan khusus. Guru kebutuhan khusus dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kecenderungan stres yang lebih rendah. Lama kerja atau durasi bekerja pada guru kebutuhan khusus juga berpengaruh pada tingkat stres yang dimiliki. Guru yang memiliki pengalaman yang lebih banyak, memiliki pengalaman stres yang lebih rendah dibanding dengan guru yang memiliki pengalaman yang lebih sedikit. Diketahui pula bahwa memiliki kualitas hidup yang baik penting bagi guru pendidikan khusus untuk bertahan dan berkembang pada bidang pekerjaannya, sehingga mereka dapat memiliki keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan.

PUSTAKA ACUAN

- Boujut, E., Popa-Roch, M., Palomares, E.-A., Dean, A., & Cappe, E. (2017). Self-efficacy and Burnout in Teachers of Students with Autism Spectrum Disorder . *Research in Autism Spectrum Disorders* 36, 8-20.
- Coronado, J. (2011). Stressor that beginning teacher stress. *National Teacher Education Journal* 4 (4), 43-45.
- Danahoo, L. M., Siegrist, B., & Garret-Wright, D. (2017). Addressing Compassion Fatigue and Stress of Special Education Teachers and Professional Staff Using Mindfulness and Prayer. *The Journal of School Nursing Vol. 34(6)*, 442-448.
- Folostina, R., & Tudorache, L. A. (2012). Stress management tools for preventing burnout phenomenon at teachers from special education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69, 933-941.
- Garwood, J. D., Werts, M. G., Varghese, C., & Gosey, L. (2018). Mixed-Method Analysis of Rural Special Educator's Role Stressor, Behavior Management, and Burnout. *Rural Special Education Quarterly, Vol.37 (1)*, 30-43.
- Ghani, M. Z., Ahmad, A. C., & Ibrahim, S. (2014). Stress among Special Education Teachers in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 114 , 4-13.
- Hudha, A., Efendi, M., & Iriyanto, T. (2015). Penatalaksanaan Stress Akibat Kerja Guru Pendidikan Khusus Pada Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusif. *Sekolah Dasar, Tahun 24 Nomor 1*, 34-44.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, Coping*. New-York : Springer .
- Love, M. A., Findley, J. A., Ruble, L. A., & Mc.Grew, H. J. (2020). Teacher Self-efficacy for Teaching Students with Autism Spectrum Disorder: Association with Stress, and Student IEP Outcomes Following COMPASS Consultation . *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities Vol. 35 (1)*, 47-54.
- Paquette, K. R., & Rieg, A. S. (2016). Stressors and coping strategies through the lens of Early Childhood/Special Education pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education* 57, 51-58