BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Profesi guru memegang peranan sentral dalam sistem pendidikan nasional, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005, yang mendefinisikan guru sebagai "pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah." Tugas dan peran pokok ini tidak terbatas pada jenjang pendidikan formal semata. Sejalan dengan itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengakui keberadaan pendidikan khusus yang ditujukan bagi peserta didik dengan tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran akibat kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan/atau yang memiliki potensi kecerdasan serta bakat istimewa (Purnamasari & dkk, 2020). Dalam konteks ini, guru Sekolah Luar Biasa (SLB) menjalankan peran krusial dalam memberikan layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan unik setiap siswa.

Permasalahan yang dihadapi oleh guru reguler tentu tidak sama dengan yang dialami oleh guru pendidikan khusus atau SLB. Guru SLB cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi

daripada guru reguler. Penyebabnya adalah anak berkebutuhan khusus memerlukan perhatian dan pelatihan yang lebih intensif dibandingkan anak pada umumnya, sehingga proses penanganannya dapat menguras tenaga fisik dan mental. Sementara itu, guru reguler menghadapi siswa dengan kebutuhan belajar yang lebih umum sehingga sumber stres mereka lebih banyak berasal dari faktor birokrasi, tuntutan kurikulum, beban administrasi, maupun kedisiplinan siswa (Mustikarini, 2016).

Berbagai penelitian menemukan bahwa Guru SLB memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru reguler dengan lebih banyak sumber stres yang dihadapi (Pratiwi, 2022; Leguminosa et al., 2017 dalam Saputra, Kadar, & Shofiah, 2021; Mustikarini, 2016). Prevalensi stres pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) pernah dilakukan dibeberapa SLB diantaranya menunjukkan bahwa lebih dari setengah pengajar mengalami stres sedang (70.7%), sementara 17.1% mengalami stres ringan dan 12.2% mengalami stres berat. Tingkat stres ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja dan karakteristik siswa (iTa) (Pratiwi, 2022).

Selain itu, sumber stres guru SLB juga teridentifikasi melalui wawancara di lokasi penelitian, yaitu SLB Negeri Jember dan SLB Negeri Branjangan Jember. Terungkap beberapa sumber stres, seperti kompleksitas penyusunan Program Pembelajaran Individual

(IEPs), tuntutan integrasi teknologi, beban administratif, dan sulitnya kerja sama dengan wali murid. Selain itu, implementasi IEPs yang tidak efektif di lapangan dan sistem rolling guru memperparah tekanan yang dialami.

Pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan, hal tersebut terbukti menjadi sumber stress bagi guru SLB. Proses IEPs sendiri menuntut guru SLB menguasai aspek hukum, kebijakan, dan kolaborasi multidisiplin tuntutan multilevel ini memicu stres dalam pelaksanaannya (Landa et al., 2023 dalam Nagandran, Che Hassan, & Bin Hassan, 2025). Sumber stres spesifik lainnya bagi guru SLB juga berasal dari perilaku siswa yang bermasalah, seperti perilaku agresif yang dapat melukai orang lain (Amstad & Müller, 2020). Selain itu, integrasi teknologi pendidikan, yang sejatinya bertujuan untuk meningkatkan proses belajar mengajar, seringkali justru menambah beban dan stres bagi guru yang merasa kewalahan dalam menguasai dan menerapkannya (Fernández et al., 2021). Dalam aspek administratif yang juga menjadi salah satu sumber stres signifikan bagi guru secara umum didukung dengan temuan dari Survei Pengajaran dan Pembelajaran Internasional (TALIS). Survei menunjukkan bahwa tingginya beban pekerjaan administratif merupakan sumber stres yang nyata bagi guru secara global, bahkan melebihi jam mengajar di kelas (Freeman et al., 2014; OECD, 2014, 2020a; dalam Carrol et al., 2022; Oktafiami & Rizqa, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diidentifikasi bahwa guru SLB mengalami tiga bentuk utama stres yang muncul dari dinamika pekerjaannya sehari-hari.

Bentuk stres yang pertama berkaitan dengan *feeling of unpredictability* atau perasaan tidak terprediksi. Guru menggambarkan bahwa setiap hari penuh dengan ketidakpastian, baik dari perilaku siswa berkebutuhan khusus maupun dari dinamika kebijakan sekolah. Misalnya, perubahan status sekolah dari swasta ke negeri menimbulkan ketidakjelasan sistem yang membayangi keseharian guru. Kondisi tersebut membuat guru merasa tidak dapat memprediksi apa yang akan terjadi, baik di kelas maupun dalam struktur organisasi. Fenomena ini mencerminkan aspek *unpredictability*, yaitu ketidakpastian yang terus-menerus dialami sehingga menimbulkan rasa putus asa dan tidak berdaya.

Bentuk stres yang kedua berkaitan dengan *feeling of uncontrollability* atau perasaan tidak terkontrol. Meskipun guru telah berusaha maksimal, perkembangan siswa sering kali berada di luar kendali mereka. Bahkan ketika mengambil cuti sakit, guru tetap dihantui rasa bersalah karena merasa meninggalkan anak didik. Ketidakmampuan mengendalikan jalannya pembelajaran maupun perubahan sistem sekolah memperburuk kondisi psikologis mereka. Hal ini menggambarkan aspek *uncontrollability*, yaitu kondisi di

mana guru merasa usaha yang dilakukan tidak sebanding dengan hasil, sehingga menimbulkan tekanan mental.

Bentuk stres yang ketiga berkaitan dengan *feeling of overload* atau perasaan tertekan akibat beban berlebih. Guru tidak hanya dituntut memenuhi kebutuhan akademik siswa, tetapi juga berperan sebagai pendamping, terapis, hingga pengasuh. Peran ganda ini menuntut tenaga fisik, emosional, dan kognitif secara berlapis. Menurut Cohen dan Williamson (1988), tekanan semacam ini merupakan pemicu utama stres yang dapat menimbulkan gejala psikosomatis, seperti hipertensi, kecemasan, dan gangguan tidur. Dampaknya tidak hanya terbatas di sekolah, tetapi juga terbawa ke rumah sehingga mengurangi waktu istirahat dan kebersamaan dengan keluarga. Fenomena ini menunjukkan aspek *overload*, di mana akumulasi tuntutan berlebih melemahkan keseimbangan pribadi maupun profesional guru.

Secara keseluruhan, hasil tersebut mengindikasikan bahwa stres pada guru SLB berakar pada tiga aspek utama, yaitu *unpredictability, uncontrollability,* dan *overload*. Ketiganya tidak hanya memengaruhi keseimbangan emosional guru di sekolah, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, kondisi psikologis, serta kualitas kehidupan pribadi mereka.

Stres sendiri menurut Cohen (1995) adalah respons fisiologis dan psikologis seseorang terhadap tekanan atau tuntutan yang

melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, yang kemudian menimbulkan ketegangan dan gangguan pada keseimbangan tubuh dan pikiran. Ia juga menekankan pentingnya penilaian subjektif individu terhadap situasi stres tersebut, sehingga stres bukan hanya berasal dari faktor eksternal, tetapi juga dari bagaimana individu memaknai dan merespons tekanan tersebut secara psikologis. Kemudian Lazarus dan Cohen (1977) mengklasifikasikan stresor menjadi tiga kategori yaitu *cataclysmic stressor*, *personal stressor* dan *background stressor*. Dalam konteks guru SLB, stresor yang dominan termasuk dalam kategori ketiga: kerepotan sehari-hari (*background stressor*). Meskipun dampaknya tampak kecil, akumulasi masalah tersebut dapat menjadi sumber stres kronis serta menjadi permasalahan yang harus dihadapi guru setiap hari.

Mengingat pekerjaan mengajar ditandai dengan hal-hal baru, perubahan, dan ketidakpastian setiap hari seperti yang dialami oleh guru A dan guru B terkait kerepotan sehari-hari, dan jumlah guru SLB baik di SLB Negeri Jember dan SLB Negeri Branjangan cukup minim dibandingkan dengan jumlah siswa dan kelas yang ada, maka adaptabilitas menjadi sangat penting bagi guru dalam mengelola perubahan di kelas maupun di luar kelas (Collie & Martin, 2015, 2016). Martin et al. 2012 mendefinisikan adaptabilitas sebagai kemampuan untuk mengatur secara konstruktif fungsi psiko-perilaku dalam menanggapi keadaan, kondisi, dan situasi yang baru,

berubah, dan/atau tidak pasti. Fungsi psiko-perilaku ini meliputi pikiran, tindakan, dan emosi. Gary VandenBos (2015) dalam Asosiasi Psikologis Amerika (APA) menjelaskan bahwa kemampuan adaptasi adaptabilitas adalah "kapasitas untuk menghasilkan respon-respon yang sesuai dengan situasi-situasi yang telah berubah atau berubah-ubah; kemampuan untuk memodifikasi atau menyesuaikan perilaku seseorang saat menemui keadaan keadaan atau orang yang berbeda".

Dalam menghadapi tantangan yang terus-menerus seperti dinamika kelas ABK, beban administratif, sistem rolling guru, serta perubahan status sekolah, adaptabilitas menjadi kunci penting dalam menjaga efektivitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis guru (Collie & Martin, 2016). Berdasarkan hasil wawancara, Guru B mengungkapkan bahwa dirinya harus terus-menerus berimprovisasi dalam mengajar karena bahan ajar yang telah dipersiapkan sering kali tidak sesuai dengan kondisi aktual di kelas. Tuntutan untuk menyesuaikan strategi pembelajaran ini semakin kompleks akibat kebijakan sistem *rolling* di sekolah, di mana guru secara berkala dipindahkan ke kelas dengan karakteristik siswa yang berbeda. Kondisi tersebut menggambarkan besarnya tuntutan adaptabilitas yang harus dimiliki guru dalam menghadapi dinamika lingkungan kerja.

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi langsung, ditemukan variasi kemampuan adaptasi di antara guru dalam merespons perubahan situasi kelas secara tiba-tiba. Guru C dapat dengan segera memahami situasi (aspek kognitif), bertindak secara fleksibel untuk menenangkan siswa (aspek perilaku), dan tetap tenang secara emosional (aspek emosional) ketika menghadapi siswa ABK yang menangis dan menolak belajar. Sebaliknya, Guru D menunjukkan kesulitan menghadapi situasi yang ditandai dengan respons pasif yang justru memperburuk situasi kelas dan menyebabkan tekanan emosional pada dirinya sendiri. Perbedaan ini menegaskan bahwa tingkat adaptabilitas yang dimiliki guru sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola kelas yang dinamis dan menantang.

Adaptasi yang efektif melibatkan tiga komponen penting:kognitif, perilaku dan emosional. Pada adaptasi kognitif, guru menggunakan kemampuan berpikir fleksibel dan kreatif untuk menemukan solusi ketika menghadapi situasi tak terduga di kelas. Misalnya, ketika rencana pembelajaran tidak berjalan sesuai persiapan karena siswa menunjukkan perilaku agresif atau perhatian mudah teralihkan, guru segera memikirkan strategi alternatif, seperti mengganti metode pengajaran atau memodifikasi aktivitas agar tetap menarik. Situasi ini dapat memunculkan bentuk stres *unpredictability*, karena kondisi kelas berubah secara tiba-tiba dan

menuntut keputusan cepat. Kemampuan ini didukung oleh penelitian Chew & Cerbin (2020) yang menyatakan bahwa pengajaran efektif bukanlah sekadar penerapan satu metode, tetapi merupakan proses adaptasi berkelanjutan untuk mengatasi berbagai tantangan kognitif di kelas.

Dalam adaptasi perilaku, guru mengeksekusi strategi yang telah dipikirkan. Contohnya, melakukan improvisasi pengajaran, mengubah pendekatan manajemen kelas, atau menyesuaikan interaksi dengan siswa. Saat beban tugas meningkat atau peraturan sekolah baru diterapkan di luar kendali guru, proses penyesuaian ini dapat menimbulkan stres *uncontrollability*, karena guru harus menindaklanjuti perubahan yang tidak sepenuhnya bisa mereka kendalikan (Alson (2019); Carroll et al (2022); Fernández et al (2021)).

Adaptasi emosional berperan menjaga keseimbangan perasaan guru. Dalam situasi *overload*, misalnya saat beban administrasi menumpuk bersamaan dengan tanggung jawab mengajar, guru perlu mengelola kecemasan, kelelahan, dan frustrasi agar tetap produktif. Ketidakmampuan mengelola aspek emosional ini akan meningkatkan risiko stres *overload*. Penelitian Adib (2023) mengonfirmasi bahwa stres yang berasal dari "administrasi pendidikan yang menumpuk" dapat mengganggu kemampuan guru untuk berpikir jernih, mengambil keputusan yang bijak, dan bahkan

memengaruhi hubungan guru-siswa. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi sangat penting agar guru dapat tetap produktif dan efektif di tengah beban kerja yang tinggi.

Dengan demikian, proses adaptasi pada ketiga aspek yaitu kognitif, perilaku, dan emosional, menjadi mekanisme penting bagi guru SLB untuk menghadapi tekanan kerja. Guru yang mampu mengelola proses ini secara efektif dapat menekan dampak negatif dari *unpredictability, uncontrollability, dan overload*, sehingga stres dapat diminimalkan. Sebaliknya, keterbatasan dalam adaptasi akan memperbesar risiko stres berlebihan yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis guru.

Dinamika antara kedua variabel ini juga dibuktikan dalam berbagai temuan penelitian sebelumnya. Penelitian Collie dan Martin (2016, 2017) menemukan bahwa guru yang lebih adaptif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi tekanan profesional. Martin et al. (2021) juga menemukan bahwa adaptabilitas berdampak positif pada motivasi, partisipasi kerja, dan konsep diri asisten guru di kelas inklusif. Secara lebih kuantitatif, Morgan (2024) melaporkan bahwa adaptabilitas memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres.

Meskipun demikian, beberapa studi menunjukkan temuan yang berbeda. Wadeck et al. (2021) menemukan bahwa setelah

memperhitungkan faktor fleksibilitas psikologis, hubungan antara adaptabilitas dan tekanan psikologis menjadi tidak signifikan. Begitu pula penelitian Mantog et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan langsung antara adaptabilitas dan persepsi stres. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak selalu bersifat linier, melainkan dapat dimoderasi oleh variabel lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau fleksibilitas psikologis.

Dalam penelitian oleh Perez et al. (2023), ditemukan hubungan timbal balik antara adaptabilitas dan manajemen stres, di mana keduanya saling memengaruhi secara dinamis. Individu yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung lebih efektif dalam mengelola stres, sementara individu yang memiliki strategi manajemen stres yang baik akan memperkuat kapasitas adaptasinya dalam menghadapi tantangan berikutnya. Hubungan ini menggambarkan dinamika psikologis yang bersifat sirkular, bukan satu arah, di mana adaptabilitas tidak hanya sebagai pelindung terhadap stres, tetapi juga sebagai hasil dari proses belajar adaptif ketika individu berhasil melewati situasi sulit.

Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara kedua variabel ini pun yaitu adaptabilitas stres pada guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) juga masih cukup terbatas. Studi-studi sebelumnya, seperti Collie & Martin (2016, 2017) yang berfokus pada guru

sekolah reguler dan Martin et al. (2021) pada asisten guru pendamping khusus, belum secara spesifik mengkaji dinamika ini dalam konteks guru SLB. Kekosongan penelitian ini menjadi semakin krusial mengingat kompleksitas tantangan dan potensi stres yang tinggi di lingkungan SLB.

Pentingnya penelitian ini juga didasarkan pada dampak signifikan stres terhadap kesehatan psikologis guru SLB, seperti penurunan kesejahteraan, ketidakpuasan kerja, masalah kesehatan mental, hingga risiko meninggalkan profesi (Lestari & Fachrurozzy, 2022; Vesely et al., 2014 dalam Issom, 2022). Dengan memahami hubungan antara adaptabilitas dan stres, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya khazanah ilmu pendidikan khusus, sekaligus kontribusi praktis bagi sekolah, lembaga terkait, dan pemerintah dalam merancang asesmen, program, atau kebijakan yang mendukung pengelolaan stres guru. Pada akhirnya, upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas, sehingga siswa ABK memperoleh layanan pendidikan yang optimal sesuai kebutuhan individual mereka.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara adaptabilitas dan stres pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri di Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan adaptabilitas dan stres pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri di Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya khazanah ilmu psikologi dan pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan luar biasa (SLB).

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi guru SLB: Dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan adaptasi diri, untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan.

b. Bagi sekolah: dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar untuk merancang asesmen yang lebih efektif. Asesmen ini tidak hanya berfokus pada kinerja akademik atau profesional, tetapi juga mencakup aspek psikologis, khususnya kemampuan adaptasi dan tingkat stres guru SLB.

E. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian yang penulis jadikan sebagai acuan terkait topik adaptabilitas dan stres pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Jember:

1. *Predictors of Perceived Stress Among Public School Teachers: A Predictive Correlational Design* oleh Tracy Lynn Morgan tahun 2024

   Dalam sebuah studi yang dikerjakan oleh Morgan (2024), ditelaah berbagai aspek yang berpengaruh terhadap tingkat stres para guru. Riset ini memakai pendekatan kuantitatif korelasional dan berfokus pada tiga variabel pokok: kemampuan beradaptasi, beban kerja, dan ketersediaan sumber daya pendukung pekerjaan. Sebanyak 114 guru dari berbagai sekolah publik di Amerika Serikat turut ambil bagian dalam penelitian ini. Alat ukur yang dipakai meliputi Skala Adaptabilitas (α=. 91), Skala Beban Kerja-Sumber Daya (α=. 83-. 90), dan Skala Persepsi Stres (α=. 89). Analisis regresi memperlihatkan bahwa ketiga variabel ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 50. 8% variasi stres (R^2=. 51, p<.001), dengan kontribusi individu yang berarti: kemampuan beradaptasi (β=-. 24), tuntutan pekerjaan (β=. 45), dan sumber daya pekerjaan (β=-. 33). Hasil ini mendukung argumen dari Teori Permintaan-Sumber Daya Pekerjaan serta menegaskan pentingnya Model Tripartit Adaptabilitas dalam lingkungan pendidikan.

Implikasi praktisnya menunjukkan perlunya adanya intervensi yang berfokus pada sekolah untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan peningkatan sumber daya organisasi dan pelatihan kemampuan beradaptasi. Keterbatasan utama terletak pada ketidakberagaman gender (94. 7% responden adalah perempuan) serta metode pengambilan sampel yang menggunakan media sosial, yang dapat memengaruhi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggunakan desain panjang dan sampel yang lebih variatif guna memperdalam temuan.

2. *Mental Health Wellness Program and Elementary Teacher's Perceived Stress and Adaptability*" yang ditulis oleh Ruthchelle C. Mantog, Rose Anelyn C. Ceniza, dan Diether C. Montejo (2024)

   Penelitian ini menelaah bagaimana pelaksanaan program kesehatan mental memengaruhi tingkat stres dan kemampuan adaptasi guru sekolah dasar selama masa transisi dari pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional dan melibatkan 147 guru tetap di distrik Banaybanay, Filipina. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale (PSS)* dari Cohen dkk. (1983) dengan reliabilitas $\alpha = .79$, dan *Adaptability Scale* dari Martin dkk. (2012) dengan reliabilitas $\alpha = .93$. Nilai Cronbach's Alpha keseluruhan dari ketiga variabel (pelaksanaan program, stres, dan adaptabilitas) adalah .894, yang menunjukkan tingkat reliabilitas

yang sangat baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program kesehatan mental tergolong tinggi (M = 3.57), tingkat stres guru berada pada kategori sedang (M = 3.05), dan kemampuan adaptasi guru tergolong tinggi (M = 4.28). Korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara implementasi program dan stres ($\rho = -0.465$, $p < .001$), serta korelasi positif yang lemah namun signifikan antara implementasi program dan adaptabilitas ($\rho = 0.234$, $p = .004$). Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stres dan adaptabilitas ($\rho = 0.027$, $p = .749$).

3. *Exploring Primary School Teacher Perspectives on Adaptability and Its Links with Classroom Management and Psychological Wellbeing: A Qualitative Inquiry* yang ditulis oleh Robyn Davis, Andrew J. Holliman, Michael John Burrows, Daniel Waldeck, dan David M. Holliman (2024)

   Davis dkk. (2024) menelaah bagaimana guru sekolah dasar memaknai adaptabilitas serta kaitannya dengan pengelolaan kelas dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap empat guru, dan dianalisis menggunakan *thematic analysis*. Hasilnya mengidentifikasi empat tema utama: pengalaman adaptasi sebagai bagian tak terpisahkan dari profesi guru, adaptasi sebagai proses aktif yang dipelajari melalui refleksi dan pengalaman,

pengaruh budaya organisasi terhadap adaptasi, serta hubungan timbal balik antara adaptabilitas dan kesejahteraan guru. Adaptabilitas dinilai penting untuk mengatasi tekanan kerja dan menyesuaikan strategi mengajar dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini menekankan bahwa adaptabilitas bukan hanya sumber daya psikologis yang melindungi guru dari stres, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesejahteraan emosional mereka. Implikasi praktisnya adalah perlunya pelatihan reflektif dan dukungan organisasi untuk meningkatkan kemampuan adaptasi guru. Keterbatasan utama terletak pada jumlah partisipan yang sedikit dan kurang beragam, sehingga studi lanjutan disarankan mencakup sampel lebih luas.

4. *Teacher Assistants Working with Students with Disability: The Role of Adaptability in Enhancing Their Workplace Wellbeing* ditulis oleh Andrew J. Martin, Iva Strnadova, Zbyněk Němec, Vanda Hájková, dan Lea Květoňová pada tahun 2019.

   Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran adaptabilitas asisten guru (TAs) dalam meningkatkan kesejahteraan kerja mereka, khususnya di kelas inklusif yang melibatkan siswa penyandang disabilitas. Fokusnya adalah pada empat aspek kesejahteraan: kenikmatan kerja, partisipasi, konsep diri, dan motivasi. Teori yang mendasari penelitian ini adalah *Model Tripartit Adaptability* (Martin et al., 2012), yang menekankan pentingnya

penyesuaian kognitif, emosional, dan perilaku dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian di lingkungan kerja. Penelitian ini juga mengacu pada *Teori Kontrol Rentang Hidup* (Heckhausen, Wrosch, & Schulz, 2010) untuk menjelaskan bagaimana individu mengelola tuntutan pekerjaan yang dinamis. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif terhadap 128 asisten guru di Republik Ceko yang bekerja di sekolah inklusif. Data dianalisis menggunakan *analisis jalur hierarkis* untuk menguji hubungan antara adaptabilitas, variabel demografis, jenis disabilitas siswa, dan kesejahteraan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptabilitas secara signifikan memengaruhi kesejahteraan kerja TAs. Mereka yang lebih adaptif melaporkan tingkat kenikmatan, partisipasi, konsep diri, dan motivasi yang lebih tinggi. Selain itu, TAs yang bekerja dengan siswa dari latar belakang sosial ekonomi rendah cenderung lebih adaptif, sementara mereka yang mendukung siswa dengan gangguan penglihatan atau pendengaran mengalami kesulitan lebih besar dalam beradaptasi.

5. Hubungan Adaptasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang oleh Afistian Rizki, Betie Febriana, dan Wahyu Endang Setyowati (2025)

   Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kemampuan adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa baru.

Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*, penelitian dilakukan pada 147 mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang pada Desember 2024 dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur adaptasi diri dan kuesioner tingkat stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi gamma. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat adaptasi diri sangat rendah (51,7%) dan mengalami stres akademik sangat berat (59,2%). Uji korelasi gamma menghasilkan nilai p = 0,005 (p < 0,05) dengan koefisien r = -0,402, menunjukkan hubungan negatif berkekuatan sedang antara adaptasi diri dan tingkat stres. Artinya, semakin baik adaptasi diri mahasiswa baru, semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu adaptabilitas dan stres. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada konteks, fokus variabel, dan populasi yang diteliti. Secara umum, sebagian besar penelitian terdahulu yang membahas topik adaptabilitas dan stres lebih banyak menyoroti keterkaitan adaptabilitas dengan kesejahteraan psikologis secara umum, bukan secara langsung dengan tingkat stres. Selain itu, populasi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya umumnya berasal dari kalangan guru sekolah reguler, asisten guru di kelas inklusif, atau mahasiswa, sehingga belum secara

spesifik meneliti guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang menghadapi tantangan kerja yang lebih kompleks. Sementara itu, penelitian ini secara khusus mengambil konteks guru SLB di Kabupaten Jember, yang memiliki karakteristik unik terkait beban kerja, perubahan sistem sekolah, serta dinamika pembelajaran anak berkebutuhan khusus (ABK). Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan sudut pandang yang berbeda dari penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi baru yang relevan serta berpotensi menjadi salah satu pijakan penting dalam memperkaya kajian pendidikan khusus.