

Hubungan Regulasi Diri dengan Stres Kerja Pada Guru Pembimbing Khusus di Daerah Istimewa Yogyakarta

Exwati Miatari¹, Th. Dewi Setyorini², Ayu Gigih Rizqia³

¹ Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

² Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

³ Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

Info Artikel :

Diterima Juni, 2025

Direvisi Agustus, 2025

Dipublikasikan Oktober 2025

Kata Kunci:

Regulasi Diri,

Stres Kerja,

Guru Pembimbing Khusus.

ABSTRAK

Guru pembimbing khusus merupakan seorang guru yang memiliki pengetahuan dalam bidang khusus dalam bidang pendidikan anak berkebutuhan khusus ataupun pendidikan luar biasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi diri dan stres kerja pada guru pembimbing khusus di Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah guru pembimbing khusus di Kota Yogyakarta yang berjumlah 100 orang. *Sampel* penelitian berjumlah 30 guru pembimbing khusus yang diperoleh dengan teknik studi populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala Regulasi Diri dan Stres Kerja. Uji korelasi Pearson Product Moment yang signifikan antara regulasi diri dan stres kerja ($r = -548, p = 0,001$). Semakin tinggi regulasi diri guru pembimbing khusus, maka semakin rendah stres kerja. Untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri, guru pembimbing khusus sebaiknya meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Exwati Miatari,

Email: exmiatarii@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu hal yang memiliki peran penting untuk pembangunan sumber daya manusia khususnya bagi setiap warga negara Indonesia (Ali, 2009). Sayangnya, dalam konteks pendidikan di Indonesia, belum ada penyelarasan yang memadai untuk mengakomodasi keberagaman siswa. Hal ini mengakibatkan terbentuknya kelompok-kelompok pendidikan yang dibedakan berdasarkan agama, etnis, serta perbedaan kemampuan fisik dan mental siswa (Darma & Rusyidi, 2015). Salah satu solusi yang diambil untuk meminimalisir kesenjangan dan perlakuan deskriptif dalam memperoleh peluang terutama untuk anak-anak penyandang cacat atau berkebutuhan khusus adalah melalui pendidikan inklusi. Dalam pembelajaran inklusi, siswa berkebutuhan khusus perlu didukung dengan adanya tenaga pendidik yang memiliki keahlian khusus dalam proses pembelajaran. Hal ini berguna untuk melakukan adanya pembelajaran dan pembinaan untuk anak-anak berkebutuhan khusus pada proses pembelajaran di sekolah.

Salah satu peran yang sangat penting dalam konteks pendidikan inklusif adalah Guru Pembimbing Khusus (GPK). Sesuai petunjuk yang diterbitkan pada tahun 2007 mengenai pelaksanaan pendidikan inklusif, seorang guru pembimbing khusus adalah guru yang memiliki

pengetahuan khusus dalam pendidikan anak-anak dengan kebutuhan khusus atau pendidikan luar biasa. Dalam hal ini guru hendaknya telah mengikuti pelatihan terkait pendidikan khusus dan ditugaskan di sekolah inklusif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa potensi pekerjaan seorang pendidik ABK lebih sulit, menuntut, serta memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan guru umum (Bettini, 2017). Stres merupakan salah satu prediktor yang kuat pada GPK sehingga menimbulkan keinginan untuk keluar dan meninggalkan pekerjaannya (Billingsley, 2004). Sedangkan peneliti lain menemukan bahwa, stres yang dirasakan oleh GPK mampu membuat mereka untuk merencanakan berhenti dari pekerjaan (Billingsley & Cross, 1992). Di sisi lain stres juga memiliki dampak positif yaitu dapat meningkatkan motivasi diri dan rangsangan untuk bekerja lebih keras, serta semakin meningkatkan produktivitas kinerja (Bimantoro & Noor, 2012). Melihat paparan data survei tersebut tentunya hal ini menjadi urgensi bagi hubungan regulasi diri dengan stres kerja pada guru pembimbing khusus di daerah istimewa Yogyakarta. Sebagaimana fenomena yang ditemui di lapangan melalui observasi pada guru pembimbing khusus di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa guru pembimbing khusus mengalami stres kerja beberapa kali melakukan izin dan mengalami keterlambatan dalam bekerja. Oleh sebab itu maka pentingnya penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui urgensi bagi hubungan regulasi diri dengan stres kerja pada guru pembimbing khusus di daerah istimewa Yogyakarta.

Metode

Metodologi dalam Penelitian ini menggunakan Kuantitatif, hipotesis dalam penelitian tersebut yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan stres kerja pada guru pembimbing khusus. “Semakin tinggi regulasi diri guru pembimbing khusus, maka semakin rendah stres kerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri guru pembimbing khusus, maka semakin tinggi stres kerjanya”. Untuk populasi dalam penelitian tersebut guru pembimbing khusus yang berada di Kota Yogyakarta yang berjumlah 167. Dalam pengambilan sample peneliti hanya mengambil 100 guru pembimbing khusus sebagai sample dalam penelitian. Peneliti menggunakan teknik sampling studi populasi. Peneliti menggunakan pengumpulan data yaitu dengan proses Pengembangan Instrumen dan Pengujian Instrumen dengan melalui tahapan Uji Validitas & Reliabilitas. Analisis yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Deskriptif, Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk mengetahui urgensi bagi hubungan regulasi diri dengan stres kerja pada guru pembimbing khusus di daerah istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian yang didapatkan kemudian dijabarkan untuk mencari apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan stres kerja pada guru pembimbing khusus di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil analisis pada skala

regulasi diri dan stress kerja sebesar -548 dan nilai taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Dilanjutkan hasil analisis tambahan yaitu 42,04%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor atau variabel independen lain yang mempengaruhi stres kerja sebesar 57,96%..

Kesimpulan

Demikian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negative yang sangat signifikan antara regulasi diri dan stress kerja. Hal ini mempunyai arti bahwa Semakin tinggi regulasi diri guru pembimbing khusus, maka semakin rendah stres kerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri guru pembimbing khusus, maka semakin tinggi stres kerjanya". Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi stres kerja selain regulasi diri, seperti konflik peran, dukungan sosial dan jenis kelamin.

Referensi

- Ali, M. (2009). Pendidikan untuk pembangunan nasional: Menuju bangsa Indonesia yang mandiri dan berdaya saing tinggi. Jakarta: Grasindo.
- Ardianto, E. (2011). Metodologi penelitian untuk public relations kuantitatif dan kualitatif. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Azwar, S. (2000). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Billingsley, B. S. (2004). Special education teacher retention and attrition: A critical analysis of the research literature. *The Journal of Special Education*, 38(1), 39–55.
- Kasiram, M. (2009). Metode penelitian kuantitatif-kualitatif. Malang: UIN Maliki Press.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 9(1), 33–39.
- Lukmawati, F., & D. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63–74.