

PERUBAHAN ORGANISASI DAN MANAJEMEN STRESS DALAM LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM PENYELENGGARA LAYANAN INKLUSI

Januariani¹, Sulistyorini¹

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

E-mail: januariani1981@gmail.com

Abstract: Education is dynamic. Changes need to be handled properly so as not to cause stress, both stress on educators, education staff, students, and parents of students. This study aims to determine organizational changes and stress management that occur in educational institutions providing inclusive services. This research uses a qualitative case study approach and was conducted at SD Muhammadiyah 1 Tulungagung. The stress management data were obtained from interviews with the Principal, inclusive Special Advisory Teachers (GPK), and observations during the research process. This research shows that as an educational institution providing inclusive services, SD Muhammadiyah 1 Tulungagung has changed from time to time. These changes cause stress but can be managed properly. Stress management is carried out by means of prevention and control. Stress prevention is carried out at the beginning of the school year by involving psychologists in Acceptance of New Students activities and organizing training/workshop activities that direct teachers in the preparation of learning tools. Meanwhile, stress relief during the learning process is carried out by holding fun activities such as outdoor learning, outbound, parenting with psychologists, implementation of learning adapted to the conditions of the school and students, self-awareness that the conditions of students are indeed different from other normal students.

Keywords: organizational change; stress management; islamic educational institutions providing inclusive services

Abstrak: Pendidikan bersifat dinamis. Perubahan yang terjadi perlu disikapi dengan baik agar tidak menimbulkan stress baik stress pada pendidik, tenaga kependidikan, peserta didik, dan orang tua peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan organisasi dan manajemen stress yang terjadi pada lembaga pendidikan penyelenggara layanan inklusi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus dan dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Tulungagung. Data mengenai manajemen stress diperoleh dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah, Guru Pembimbing Khusus (GPK) inklusi, dan observasi selama proses penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagai lembaga pendidikan penyelenggara layanan inklusi, SD Muhammadiyah 1 Tulungagung mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Perubahan ini menimbulkan stress namun dapat dikelola dengan baik. Pengelolaan stress dilakukan dengan cara pencegahan dan penanggulangan. Pencegahan stress dilakukan di awal tahun pelajaran dengan melibatkan psikolog dalam kegiatan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) dan penyelenggaraan kegiatan diklat/workshop yang mengarahkan pendidik dalam penyusunan perangkat pembelajaran. Sementara itu penanggulangan stress selama proses pembelajaran berlangsung dilakukan dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan seperti pembelajaran outdoor, outbound, parenting bersama psikolog, pelaksanaan pembelajaran disesuaikan dengan kondisi sekolah dan peserta didik, kesadaran diri bahwa kondisi peserta didik memang berbeda dengan peserta didik

normal lainnya.

Kata Kunci: perubahan organisasi; manajemen stress; lembaga pendidikan islam penyelenggara layanan inklusi

Pendidikan dapat dilihat sebagai sebuah organisasi yang menaungi berbagai karakter individu dengan tujuannya masing-masing. Sulistyorini mengartikan organisasi sebagai struktur hubungan diantara orang-orang berdasarkan wewenang dan bersifat tetap dalam suatu sistem administrasi¹. Hal ini membuat pendidikan bersifat dinamis. Pendidikan mengalami perubahan dari waktu ke waktu, baik dari segi kurikulum maupun kebijakan lainnya. Perubahan ini memerlukan tindak lanjut oleh pendidik, tenaga kependidikan, maupun peserta didik. Pihak-pihak yang mampu menindaklanjuti perubahan dengan baik akan mampu menyesuaikan diri dan melaksanakan kegiatan pembelajaran tanpa kendala. Sementara itu pihak-pihak yang tidak mampu menyikapi perubahan akan mengalami Stress.

Stress dalam dunia pendidikan dapat dialami oleh pendidik, tenaga kependidikan, peserta didik, dan orang tua peserta didik. Stress yang dialami pendidik dan tenaga kependidikan dapat disebabkan oleh tekanan pekerjaan yang menumpuk dan hubungan dengan rekan kerja yang kurang baik. Sementara stress yang dialami peserta didik bisa disebabkan oleh tugas-tugas sekolah yang menumpuk. Stress yang dialami oleh peserta didik ini akan menambah beban bagi orang tua peserta didik sehingga bisa jadi akan menimbulkan stress pula pada diri orang tua peserta didik.

Sekolah penyelenggara inklusi merupakan lembaga pendidikan yang juga mengalami perubahan. Pengelola lembaga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Tugas-tugas sekolah yang tidak dikelola dengan baik akan menyebabkan stress. Kondisi peserta didik yang merupakan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dapat meningkatkan kadar stress pada diri pendidik sekaligus peserta didik.

Stress dalam dunia pendidikan perlu segera diatasi karena berpengaruh pada kinerja pendidik dan tenaga kependidikan. Stress juga berpengaruh pada prestasi peserta didik. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Perubahan Organisasi dan Manajemen Stress dalam Lembaga Pendidikan Islam Penyelenggara Layanan Inklusi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Penelitian dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Tulungagung. Data mengenai perubahan organisasi dan manajemen stress di lembaga pendidikan tersebut diperoleh peneliti dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah, Guru Pembimbing Khusus (GPK) inklusi, dan dari observasi selama proses penelitian. Data lain untuk menguatkan hasil

¹ Sulistyorini, *Manajemen Pendidikan Islam*, (Surabaya : eLKAF, 2006) hlm. 178

penelitian diambil dari dokumentasi yang meliputi foto, video kegiatan, dokumen sekolah, dan perangkat pembelajaran. Seluruh data yang terkumpul, selanjutnya dilakukan kondensasi data untuk memilah-milah data yang relevan dengan penelitian dan data yang tidak dapat digunakan dalam tahap penelitian selanjutnya. Data terpilih selanjutnya diuji keabsahannya menggunakan empat teknik pengujian meliputi uji konfirmasi, kredibilitas, *dependability*, dan transferabilitas. Setelah melewati tahap pengecekan keabsahan data, tahap selanjutnya adalah analisis data untuk mendapatkan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan dalam pendidikan bersifat dinamis. Setiap saat terjadi perubahan dalam pendidikan baik secara substansi maupun kebijakan. Pendidikan inklusi yang merupakan sebuah bentuk sistem pendidikan juga mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Penyelenggaraan pendidikan inklusi di dunia dipelopori oleh negara Skandinavia. Pada tahun 1960, Presiden Amerika John F Kennedy mengirimkan pakar-pakar Pendidikan Luar Biasa ke Skandinavia untuk mempelajari sistem pendidikan inklusi dan mulai menerapkannya di Amerika. Sementara itu, pendidikan inklusi di Inggris mulai diperkenalkan pada tahun 1991 ditandai dengan adanya pergeseran model pendidikan dari segregatif ke integratif bagi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK)².

Perkembangan penyelenggaraan pendidikan inklusi didukung oleh konvensi hak anak-anak yang diadakan pada tahun 1989 di Bangkok. Konvensi tersebut melahirkan deklarasi *Education fo All* yang memberikan penguatan pada pemberian layanan pendidikan yang memadai bagi PDBK.

Deklarasi *Education fo All* ditindaklanjuti dengan penyelenggaraan konvensi pendidikan di Salamanca Spanyol pada tahun 1994³. Konvensi tersebut menghasilkan konsep pendidikan inklusi yang dikenal dengan *Salamanca statement on inclusive education*. Deklarasi Salamanca menjadi dasar pengembangan pendidikan inklusi di berbagai belahan dunia termasuk di Indonesia.

Pendidikan inklusif bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Indonesia digagas sejak tahun 1960-an yang ditandai dengan berhasil diterimanya beberapa lulusan SLB Tunanetra di Bandung ke sekolah umum. Meski awalnya ada penolakan dari pihak sekolah, seiring waktu sikap masyarakat terhadap kecacatan mulai berubah. Pemerintah mulai menaruh perhatian terhadap pentingnya pendidikan integrasi pada tahun 1970-an. Pendidikan integrasi ini cukup berkembang ditandai dengan diterbitkannya Surat Keputusan Menteri Pendidikan nomor 002/U/1986 tentang Pendidikan Terpadu bagi Anak Cacat.

Pendidikan Terpadu bagi Anak Cacat tidak berkembang baik. Konsep pendidikan inklusi dalam deklarasi Salamanca membangkitkan lagi kesadaran akan pentingnya layanan pendidikan bagi PDBK.

² Tim. *Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Inklusi*. Jakarta: Direktorat PPK-LK Dikdas Kemendikbud, 2011. hlm. 12

³ Sunaryo, *Manajemen Pendidikan Inklusif*, Bandung: Jurusan PLB FIP UPI, 2009, hlm. 2

Selanjutnya pengembangan penyelenggaraan pendidikan inklusi diupayakan dengan mengadakan konvensi nasional pada tahun 2004 yang menghasilkan Deklarasi Bandung. Deklarasi Bandung merupakan bentuk komitmen Indonesia dalam pelaksanaan pendidikan inklusi. Deklarasi Bandung diperkuat dengan penyelenggaraan simposium internasional di Bukittinggi pada tahun 2005 yang menghasilkan Rekomendasi Bukittinggi. Salah satu isi dari Rekomendasi Bukittinggi adalah penekanan perlunya pengembangan program pendidikan inklusi sebagai jaminan pendidikan yang layak dan berkualitas bagi PDBK.

Sistem pendidikan inklusi di Indonesia mengalami beberapa perubahan. Perubahan tersebut meliputi kurikulum, ketenagaan, kegiatan pembelajaran, sarana prasarana, dan pemberdayaan masyarakat. Perubahan kurikulum dilakukan dengan jalan menyesuaikan kurikulum standar nasional dengan kondisi peserta didik. Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK) ada yang mengalami lambat belajar dan ada pula yang merupakan Peserta Didik Cerdas Istimewa (CI), sehingga kurikulum disesuaikan dengan cara Eskalasi (menaikkan kualifikasi), Duplikasi (peniruan), Modifikasi (perubahan), Substitusi (penggantian), dan Omisi (penghapusan)⁴. Modifikasi kurikulum tersebut dilengkapi dengan pengadaan kurikulum kekhususan yang disesuaikan dengan kebutuhan PDBK. Kurikulum kekhususan bisa berupa baca tulis braille, orientasi mobilitas, bina komunikasi, bina pribadi dan sosial, modifikasi perilaku, dan lain-lain.

Ketenagaan dan kegiatan pembelajaran dalam pendidikan inklusi juga mengalami perubahan. Pelaksanaan pembelajaran di sekolah reguler hanya dilaksanakan oleh guru kelas dan guru mata pelajaran, namun pada lembaga pendidikan penyelenggara layanan inklusi terdapat Guru Pembimbing Khusus (GPK) yang menyusun dan melaksanakan Program Pembelajaran Individual (PPI) bagi PDBK bersama dengan guru kelas dan guru mata pelajaran. Kegiatan pembelajaran bagi PDBK dulu dilaksanakan di sekolah terpisah yaitu di Sekolah Luar Biasa (SLB) sesuai dengan kelainan yang disandang peserta didik. Perkembangan berikutnya membuat kegiatan pembelajaran pada sistem pendidikan inklusi dilaksanakan dalam tiga model : (1) Kelas Reguler Penuh dimana PDBK belajar bersama dengan Peserta Didik Reguler (PDR) menggunakan kurikulum yang sama; (2) Kelas Reguler dengan GPK dimana PDBK belajar bersama dengan PDR didampingi GPK; dan (3) Kelas Khusus di Sekolah Reguler dimana PDBK belajar di sekolah reguler dalam ruang kelas terpisah⁵. Segala perubahan dalam kurikulum, ketenagaan dan kegiatan pembelajaran berdampak pada perubahan sarana prasarana yang harus disiapkan sekolah. Keberadaan PDBK memerlukan sarana prasarana khusus yang menunjang proses pembelajaran sekaligus membuat PDBK merasa nyaman di sekolah.

Perubahan yang terjadi dalam lembaga pendidikan penyelenggara layanan inklusi memerlukan

⁴ Adibussholeh, *Pendidikan Inklusi pada Anak Berkebutuhan Khusus*, (Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences Volume 2 Issue 1, 2021), hlm. 43

⁵ Alfia Miftakhul Jannah dkk, *Model Pendidikan Inklusi di Indonesia*, (Anwarul Jurnal Pendidikan dan Dakwah, Volume 1 Nomor 1, 2021), hlm. 134

tindak lanjut oleh pendidik, tenaga kependidikan, peserta didik, serta masyarakat. Pihak-pihak yang mampu menyikapi dan menindaklanjuti perubahan dengan baik akan mampu menyesuaikan diri dan melaksanakan kegiatan pembelajaran tanpa kendala. Sementara itu pihak-pihak yang tidak mampu menyikapi perubahan akan mengalami stress.

Stress diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan⁶. Robbins menyatakan bahwa stress merupakan kondisi dinamik yang didalamnya individu menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang terkait dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti tetapi penting⁷. Stress dapat juga diartikan sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dan pekerjaan yang menjadikan manusia menyimpang dari fungsi normalnya. Stress merupakan wujud reaksi psikologis yang biasanya terjadi saat beban kehidupan meningkat, salah satunya adalah beban pekerjaan⁸. Rita Aryani dkk menyatakan bahwa stress adalah suatu keadaan ketegangan yang dialami seseorang dikarenakan kondisi yang memengaruhinya⁹. Stress merupakan respons dari diri seseorang terhadap tantangan fisik maupun mental yang datang dari dalam atau luar dirinya. Keadaan stress akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia karena stress merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, stress dapat diartikan sebagai kondisi ketegangan yang dialami seseorang yang disebabkan oleh meningkatnya tekanan dalam hidupnya.

Konteks perilaku organisasi melihat stress dari dua sisi, sisi positif maupun dari sisi negatif. Stress ditinjau dari sisi yang positif merupakan peluang bila stress menawarkan potensi peningkatan kinerja, sementara dari sisi negatif stress yang tidak dikelola dapat mengakibatkan penurunan kinerja.

Gejala stress dikelompokkan menjadi aspek emosional, aspek kognitif, aspek perilaku sosial, dan aspek fisiologis. Aspek emosional (perasaan) meliputi kecemasan, ketakutan, mudah marah, murung, dan perasaan tidak mampu menanggulangi. Aspek kognitif (pikiran) meliputi penghargaan atas diri rendah, takut gagal, tidak mampu berkonsentrasi, mudah bertindak memalukan, khawatir akan masa depannya, mudah lupa, dan emosi tidak stabil. Aspek perilaku sosial meliputi berbicara gagap, enggan bekerja sama, tidak mampu rileks, menangis tanpa alasan yang jelas, bertindak impulsif (sesuka hati), mudah kaget, mengertakkan gigi, peningkatan frekuensi merokok, peningkatan penggunaan obat-obatan dan alkohol, mudah celaka, dan kehilangan nafsu makan atau sebaliknya selera makan berlebihan. Aspek fisiologis meliputi berkeringat, detak jantung meningkat, menggigil atau gemeteran, gelisah (*nervous*), mulut dan kerongkongan kering, mudah letih, sering buang air kencing, bermasalah dengan tidur, diare atau muntah,

⁶ Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D., *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment*, Psychology Press, 2004. hlm. 286

⁷ Stephen P Robbins, *Organizational Behavior*. Pearson: Boston, 2014, hlm. 793

⁸ Fathorrahman, *Manajemen Konflik dan Stress di Sekolah*, ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan Volume 12 Nomor 02 Tahun 2021, hlm. 183

⁹ Rita Aryani, Yudin Citriadin, Lalu Muhamad Ismail, *Model Penanggulangan Manajemen Stress Kerja pada Lingkungan Pendidikan*, Fitrah Jurnal Studi Pendidikan, 2020. hlm. 2

perut melilit atau sembelit, sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan sakit pada leher dan atau punggung bawah¹⁰.

Stress dapat terjadi di kehidupan manusia, termasuk dalam lingkungan kerja. Terdapat beberapa pemicu stress di tempat kerja, yang dibedakan kedalam tiga kelompok.

1. Kelompok pertama adalah faktor pribadi, yang meliputi masalah keluarga dan karakteristik kepribadian. Permasalahan keluarga contohnya perselingkuhan pasangan, perceraian serta anak-anak yang tidak disiplin dan sulit diatur, dan penghasilan yang kurang mencukupi. Karakteristik kepribadian misalnya gaya hidup yang berlebihan, kepribadian yang tertutup, mudah tersinggung, perfeksionis, sangat berorientasi pada waktu dan hasil.
2. Kelompok kedua adalah faktor organisasi, yang meliputi beban kerja, peran, dan dinamika interaksi antar karyawan. Pekerjaan yang bersifat rutin, monoton, membutuhkan kecepatan dalam pengerjaan, dengan ruang atau lokasi kerja yang bising dan panas, tuntutan peran yang tidak jelas atau bertentangan dengan sistem nilai yang dianut, serta hubungan kerja antar rekan yang tidak cocok, merupakan beberapa contoh faktor organisasi yang dapat menjadi pemicu terjadinya stress di tempat kerja. Selain itu juga budaya tempat kerja yang menekankan individualisme dan persaingan, struktur organisasi dengan kontrol dan komando yang ketat, kurangnya penguasaan terhadap teknologi yang digunakan, serta perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat di dalam organisasi juga turut meningkatkan kadar stress seseorang di tempat kerja.
3. Kelompok ketiga adalah faktor lingkungan yang meliputi kondisi ekonomi, politik, dan teknologi. Ketidakpastian kondisi politik, krisis ekonomi negara yang berkepanjangan, serta perkembangan teknologi yang mengancam kelangsungan kerja merupakan beberapa contoh faktor lingkungan yang dapat menjadi pemicu terjadinya stress di tempat kerja.

Stress dapat ditanggulangi secara mandiri maupun melalui bantuan ahli. Penanggulangan secara mandiri dapat dilakukan dengan cara bersikap tenang, ambil napas panjang, mencoba bersantai, kemudian mengenali permasalahan dan menemukan akar permasalahan yang meresahkan. Apabila akar permasalahan telah ditemukan, maka jalan keluarnya dapat diupayakan. Mengikuti kegiatan sosial atau melakukan hobi lainnya dapat dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari permasalahan yang sedang dihadapi. Upaya penanggulangan stress secara mandiri yang tidak mendatangkan hasil, mengharuskan adanya diskusi dengan orang lain, seperti keluarga, sahabat, atau bahkan psikolog mengenai permasalahan yang dihadapi. Setelah kadar stress menurun, kita dapat mengatur ulang jadwal kegiatan dengan memprioritaskan hal-hal yang penting terlebih dahulu. Menulis pesan yang bersifat motivasi untuk diri sendiri, mengganti suasana lingkungan tempat kerja, mencari referensi kisah orang-orang sukses yang

¹⁰ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 4

pernah gagal, dan menambah intensitas dengan keluarga, dapat juga dilakukan untuk mengurangi stress.

Stress di dunia pendidikan dapat dialami oleh setiap orang yang berkecimpung dalam sistem pendidikan, baik pemimpin, tenaga pendidik, staff kependidikan, peserta didik, maupun wali peserta didik. Hal-hal yang mempengaruhi stress peserta didik dikelompokkan menjadi lima, yaitu ekspektasi diri, keputusan, tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, dan beban belajar¹¹. Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan peserta didik memprediksi masa depannya. Peserta didik akan merasa stress jika merasa tidak mampu menunjukkan prestasi yang membanggakan orang tua dan gurunya. Tugas-tugas yang tidak terselesaikan dengan baik dan ketidakmampuan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, membuat peserta didik semakin merasa tertekan. Rasa tertekan ini diperparah dengan kekhawatiran terhadap nilai yang diperoleh. Rasa tertekan inilah yang selanjutnya disebut stress.

Respon peserta didik terhadap stress yang dihadapinya ada bermacam-macam. Respon yang pertama berupa fokus kepada permasalahan yang dihadapi dengan cara membuat perencanaan, meningkatkan pengendalian diri, dan mencari alternatif solusi dari permasalahan. Respon kedua berupa fokus kepada reaksi emosional yang meliputi bersikap husnudzon (prasangka baik), penerimaan, dan mengembalikan segala urusan berdasarkan kaidah keagamaan. Respon ketiga berupa perilaku menyimpang misalnya penyalahgunaan narkoba dan psikotropika, perkelahian pelajar, perusakan barang orang lain, salah pergaulan, game online, dll. Bentuk respon ketiga ini sebisa mungkin harus dicegah dan dihindari.

Berdasarkan penelitian, teman sebaya dapat memberikan dukungan dalam menghadapi stress di dunia pendidikan¹². Teman sebaya dapat bereran sebagai *esteem support*, *informational support*, *venting support*, dan *motivational support*. Sebagai *esteem support*, teman sebaya mampu memberikan dukungan berupa perasaan senasib bahwa mereka sama-sama berjuang untuk meraih kesuksesan di masa depan. Perasaan senasib ini akan melahirkan ikatan emosional yang tinggi dan perasaan nyaman, menimbulkan rasa percaya diri, dan bisa meningkatkan harga diri peserta didik. Teman sebaya sebagai *informational support* akan selalu berbagi dalam berbagai hal. Berbagi disini meliputi berbagi pengetahuan, berbagi suka dan duka, berbagi informasi, dan bahkan berbagi dalam hal urusan akademik. Dukungan informasi teman sebaya antara lain memberi bantuan mengerjakan tugas-tugas sekolah. Teman sebaya sebagai *venting support* adalah menjadikan teman sebagai tempat mencurahkan isi hatinya sehingga stress yang dialami peserta didik dapat berkurang. Terakhir teman sebagai *motivational support* akan memberikan motivasi pada saat mereka merasa tertekan. Peserta didik yang mendapatkan motivasi dari teman sebaya akan lebih semangat belajar dan rajin mengerjakan tugas.

¹¹ Susi Alawiyah, *Manajemen Stresss Dan Motivasi Belajar Peserta didik Pada Era Disrupsi*. Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam Volume 10 Nomor 2 Tahun 2020, hlm. 211

¹² Miftahul Hidayah, *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stresss Akademik Pada Peserta didik SMA Boarding School*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta : Skripsi tidak dipublikasikan, 2018, hlm. 21

Kondisi stress yang melanda pendidik akan mempengaruhi kinerja guru¹³. Beberapa hal yang dapat menyebabkan stress pada pendidik adalah (1) ekspektasi menjadi sempurna; (2) selalu ingin mencoba lebih baik; (3) selalu ingin menjadi kuat. Ketiga hal tersebut dapat dikelola dengan mengubah pola pikir pendidik untuk tidak selalu memikirkan kesempurnaan, berbuat kesalahan itu adalah suatu hal yang manusiawi. Pendidik sebaiknya mencoba metode lain dan tidak mempertahankan metode lama yang belum membuahkan hasil. Strategi lain yang dapat dilakukan pendidik untuk mengurangi stress adalah fokus pada masalah yang tengah dihadapi, menguatkan diri sendiri dengan mengatakan hal-hal baik tentang diri sendiri, curhat dengan orang yang tepat, menghindari orang-orang yang toxic, dan belajar berkata “tidak” kepada orang lain yang meminta bantuan di saat yang tidak tepat.

Setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi stress yang dialami¹⁴. Perbedaan respon tersebut dipengaruhi oleh pengalaman kerja, dukungan sosial, ruang kendali, dan tingkat kepribadian. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih banyak dan mendapat dukungan atau memiliki hubungan baik dengan rekan kerjanya cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stress.

Stress pendidik dan tenaga kependidikan dalam lembaga pendidikan dapat dikelola melalui dua pendekatan, yaitu pendekatan secara individu dan pendekatan secara lembaga. Pendekatan individu dapat dilakukan dengan memperbaiki manajemen waktu, meningkatkan aktifitas latihan fisik seperti jogging, berenang, dan relaksasi, serta perluasan jaringan dukungan sosial seperti teman dan keluarga. Sementara itu, pendekatan lembaga dapat dilakukan dengan memperbaiki mekanisme seleksi personil dan penempatan kerja, penetapan target yang realistis, perancangan ulang pekerjaan, meningkatkan keterlibatan pendidik dalam pengambilan keputusan, memperbaiki komunikasi dalam lembaga, dan peningkatan kesejahteraan pendidik.

Lembaga pendidikan penyelenggara layanan inklusi juga tidak dapat menghindari terjadinya stress. Stress dalam lembaga pendidikan ini dapat terjadi pada diri pendidik, tenaga kependidikan, peserta didik, dan orang tua peserta didik. Perubahan mendasar dalam sistem pendidikan yang semula dari sekolah reguler ke sekolah penyelenggara layanan inklusi akan menambah kewajiban bagi guru untuk membuat setumpuk administrasi pembelajaran. Para pendidik di sekolah inklusi diwajibkan membuat dan melaksanakan Program Pembelajaran Individual (PPI) yang bersifat dinamis. Tugas administratif yang menumpuk dan kondisi peserta didik yang merupakan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dapat meningkatkan stress pendidik. Sementara itu faktor yang dapat meningkatkan stress pada peserta didik di sekolah penyedia layanan inklusi adalah banyaknya tugas sekolah, dan kemampuan komunikasi serta

¹³ Juni Aziwantoro, *Analisis Implementasi Manajemen Konflik, Manajemen Stress dan Manajemen Waktu dalam Pendidikan di Indonesia*, Jurnal Bening Volume 8 Nomor 2 Tahun 2021, hlm. 238

¹⁴ Sentot Imam Wahjono, *Stress dan Perubahan*, Surabaya : Bahan Ajar Peilaku Organisasi Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2022, hlm. 9

adaptasi yang kurang baik. Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK) yang mengalami peningkatan stress akan menambah masalah baru bagi orang tua/wali peserta didik yang pastinya akan meningkatkan kadar stress pada orang tua PDBK.

SD Muhammadiyah 1 Tulungagung merupakan salah satu lembaga pendidikan setingkat Sekolah Dasar di Kabupaten Tulungagung yang menyediakan layanan inklusi. Sejak berdiri di tahun 2008, SD Muhammadiyah 1 Tulungagung telah menerima PDBK untuk belajar bersama Peserta Didik Reguler (PDR) lainnya. Kini SD Muhammadiyah 1 Tulungagung memiliki 22 PDBK yang tersebar dalam kelas 1 hingga 6. Hampir semua PDBK yang ada di SD Muhammadiyah 1 Tulungagung adalah PDBK dengan kelainan lambat belajar dan tuna grahita ringan¹⁵.

SD Muhammadiyah 1 Tulungagung memiliki beberapa tips untuk mengatasi stress yang terjadi di lingkungan sekolah. Upaya penanganan stress di sekolah ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu pencegahan dan penanggulangan. Upaya pencegahan dilakukan di awal tahun pelajaran pada saat kegiatan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB). Kegiatan PPDB dilakukan sekolah dengan melibatkan psikolog dan memaksimalkan peran serta masyarakat (dalam hal ini orang tua PDBK) dalam penerimaan PDBK. Pengetahuan awal mengenai kondisi PDBK dapat membantu pendidik dan tenaga kependidikan menyiapkan Program Pembelajaran Individual (PPI) dan sarana prasarana sekolah yang diperlukan. Sekolah juga bekerja sama dengan lembaga yang berkompeten menyelenggarakan diklat/workshop penyusunan perangkat pembelajaran. Penyusunan perangkat pembelajaran di awal tahun pelajaran diharapkan mampu mengurangi tingkat stress pendidik selama kegiatan pembelajaran yang disebabkan oleh tugas-tugas administratif. Sementara itu penanggulangan stress yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung dapat dikurangi dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan ini bisa berupa pembelajaran *outdoor*, *outbound*, *parenting* bersama psikolog, pelaksanaan pembelajaran disesuaikan dengan kondisi sekolah dan peserta didik, kesadaran diri bahwa kondisi PDBK memang berbeda dengan peserta didik normal lainnya. Berbagai upaya di atas, bertujuan agar seluruh peserta didik dan pendidik merasa nyaman dalam kegiatan belajar-mengajar di sekolah yang pada akhirnya tujuan pendidikan akan tercapai.

Perubahan dalam kehidupan tidak dapat dihindari. Perubahan dapat terjadi di semua bidang kehidupan manusia termasuk dalam bidang pendidikan. Perubahan memerlukan penanganan yang bilaksana agar tidak menimbulkan stress. Stress perlu dikelola dengan baik agar dapat menjadi peluang dan meningkatkan kinerja, bukan sebaliknya mengakibatkan penurunan kinerja. Stress dapat diatasi dengan senantiasa menjadikan sabar dan sholat sebagai penolong, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 45 yang artinya “Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat;

¹⁵ Hasil wawancara dengan Kepala SD Muhammadiyah 1 Tulungagung pada hari Senin, 12 Desember 2022 pukul 10.15 WIB

Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”. Makna ayat ini diulang beberapa kali dalam ayat Al-Qur’an lainnya diantaranya dalam surat Al-Baqarah ayat 153. Senantiasa berpegang pada tuntunan agama akan membuat manusia mampu menghadapi segala permasalahan dalam hidupnya sehingga terhindar dari stress.

SIMPULAN

Pendidikan bersifat dinamis dan mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Perubahan yang tidak disikapi dengan baik dapat menimbulkan stress baik stress pada pendidik, tenaga kependidikan, peserta didik, dan orang tua peserta didik. Stress dapat diartikan sebagai kondisi ketegangan yang dialami seseorang yang disebabkan oleh meningkatnya tekanan dalam hidupnya. Stress dapat disebabkan oleh faktor pribadi, faktor organisasi, dan faktor lingkungan. Stress dapat diatasi secara mandiri maupun melalui bantuan orang lain. Lembaga pendidikan penyelenggara layanan inklusi dapat mengelola stress yang terjadi melalui cara pencegahan dan penanggulangan. Pencegahan stress dilakukan di awal tahun pelajaran dengan melibatkan psikolog dalam kegiatan Penerimaan Peserta Didik (PPDB) dan penyelenggaraan kegiatan diklat/workshop yang mengarahkan pendidik dalam penyusunan perangkat pembelajaran. Sementara itu penanggulangan stress selama proses pembelajaran berlangsung dilakukan dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan seperti pembelajaran *outdoor*, *outbound*, *parenting* bersama psikolog, pelaksanaan pembelajaran disesuaikan dengan kondisi sekolah dan peserta didik, kesadaran diri bahwa kondisi PDBK memang berbeda dengan peserta didik normal lainnya. Stress perlu dikelola dengan baik karena berpengaruh pada kinerja pendidik dan prestasi peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Abu. S, Munawar. 2005. *Psikologi Perkembangan untuk Fakultas Tarbiyah, IKIP, SGPLB serta Para Pendidik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Adibushsholeh, 2021. *Pendidikan Inklusi pada Anak Berkebutuhan Khusus*, Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences Volume 2 Issue 1
- Alawiyah, Susi, 2020. *Manajemen Stresss Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi*. Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam Volume 10 Nomor 2 Tahun 2020
- Aryani, Rita, 2020. *Model Penanggulangan Manajemen Stresss Kerja pada Lingkungan Pendidikan*, Fitrah Jurnal Studi Pendidikan
- Aziwantoro, Juni, 2021. *Analisis Implementasi Manajemen Konflik, Manajemen Stresss dan Manajemen Waktu dalam Pendidikan di Indonesia*, Jurnal Bening Volume 8 Nomor 2 Tahun 2021
- Fathorrahman, 2021. *Manajemen Konflik dan Stresss di Sekolah*, ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan Volume 12 Nomor 02 Tahun 2021
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D., 2004. *Adapting Educational and Psychological*

Tests for Cross-Cultural Assessment, Psychology Press

Hidayah, Miftahul, 2018. *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stresss Akademik Pada Siswa SMA Boarding School*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta : Skripsi tidak dipublikasikan

Jannah, Alfia Miftakhul, 2021. *Model Pendidikan Inklusi di Indonesia*, (Anwarul Jurnal Pendidikan dan Dakwah, Volume 1 Nomor 1

Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika