

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah lembaga pendidikan yang disediakan untuk anak-anak dengan berbagai kebutuhan khusus, seperti disabilitas fisik, sensorik, atau intelektual. Dalam konteks ini, pendidikan di SLB bertujuan untuk memberikan akses yang setara bagi anak-anak dengan disabilitas agar mereka dapat mengembangkan keterampilan hidup, memperoleh pengetahuan, serta memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi secara penuh dalam masyarakat. Pendidikan di SLB juga berperan dalam mempersiapkan siswa agar dapat mandiri dan berdaya saing meski dengan keterbatasan yang ada. Setiap anak berkebutuhan khusus memiliki kebutuhan yang beragam, sehingga jenis sekolah luar biasa disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing peserta didik. Terdapat tujuh kategori sekolah luar biasa, diantaranya SLB-A untuk tunanetra, SLB-B untuk tunarungu, SLB-C untuk tunagrahita, SLB-D untuk tunadaksa, SLB-E untuk tunalaras, SLB-F untuk anak dengan kemampuan di atas rata-rata, dan SLB-G untuk anak dengan kelainan ganda.²

Berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 31 ayat (1) menyatakan bahwa setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Hal ini menegaskan bahwa semua warga negara, termasuk anak-anak penyandang disabilitas atau anak yang kurang beruntung memiliki hak atas pendidikan, terutama pendidikan di tingkat Sekolah Dasar sebagaimana layaknya anak-anak tanpa disabilitas.³ Selain

²Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan* (Bumi Aksara, 2006).

³Undang-Undang Dasar RI 1945 Bab VIII tentang Pendidikan dan Kebudayaan.

itu, Pasal 15 dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 mengategorikan pendidikan menjadi berbagai jenis, seperti pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan, dan khusus.⁴ Pendidikan khusus ditujukan bagi peserta didik yang menghadapi kesulitan belajar akibat kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, sosial, atau yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat luar biasa.⁵

Anak dengan kemampuan khusus tentunya memerlukan tenaga ahli, seperti guru atau pendidik untuk mengajar, mendidik, dan membimbing mereka. Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru, seorang guru adalah pendidik profesional yang memiliki tanggung jawab utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dalam pendidikan anak usia dini melalui jalur formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.⁶ Guru adalah tenaga pendidik, pembimbing, pelatih, pengajar, dan penilai yang telah dilatih seprofesional mungkin untuk menyampaikan pendidikan (akademik, sikap, maupun moral) kepada peserta didik. Guru sebagai pengajar bertugas untuk membagi ilmunya kepada peserta didik, sementara guru sebagai pendidik mempunyai tugas untuk membimbing dan mengembangkan peserta didik menjadi pribadi yang lebih baik. Guru adalah elemen paling penting dalam pendidikan, karena perannya sangat mempengaruhi kemajuan suatu peradaban pendidikan. Oleh karena itu, seorang guru harus profesional dan

⁴Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

⁵Ibnu Firmansyah dan Erlina Listyani Widuri, *Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)*, Jurnal Fakultas Psikologi Vol.2 No.1, Juli 2014, hal. 1

⁶Peraturan Pemerintah RI Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru Bab I Pasal 1.

memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian yang baik, serta kompetensi sosial.⁷

Keberhasilan pendidikan tidak hanya bergantung pada peran guru, tetapi bagian terpenting dari pendidikan ada di tangan guru itu sendiri.⁸ Pendidikan di SLB tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek afektif dan psikomotorik. Oleh karena itu, guru-guru di SLB diharuskan memiliki kompetensi yang lebih luas, tidak hanya dalam bidang pedagogik, tetapi juga dalam memahami karakteristik perkembangan anak dengan kebutuhan khusus, serta mampu mengelola berbagai tantangan yang ada dalam proses pembelajaran. Guru di sekolah khusus atau inklusi perlu memiliki kemampuan untuk mengelola anak-anak dengan berbagai tingkat kemampuan.⁹ Guru SLB memerlukan keahlian atau keterampilan khusus agar siap mengajar dengan baik dan benar. Pada dasarnya bekerja sebagai guru SLB memerlukan kesabaran yang tinggi, tidak hanya menyampaikan materi atau pembuatan bahan ajar, tetapi juga dituntut untuk mampu berkomunikasi dalam berbagai cara.¹⁰ Pernyataan ini sejalan dengan penjelasan Direktur Pendidikan Luar Biasa Depdiknas yang menyatakan bahwa mengajar di SLB bukanlah pekerjaan yang ringan, guru SLB dituntut untuk memiliki komitmen, ketekunan, dan kesabaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru di sekolah pada umumnya, serta harus

⁷Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007.

⁸Fadjar Shadiq, *Penerapan Teori Belajar dalam Pembelajaran Matematika di SD* (Yogyakarta: PPPPTK Matematika, 2011), hal.2

⁹Zefanya Agatha Pramudani dan Sutarto Wijono, *The Relationship Between Gratitude and Work Stress on Teachers in School for Children with Special Needs*, Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha Vol.12 No.2, September 2021, hal. 240

¹⁰Ibnu Firmansyah dan Erlina Listyani Widuri, *Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)*, Jurnal Fakultas Psikologi Vol.2 No.1, Juli 2014, hal. 2

mampu menunjukkan tingkat kesabaran yang luar biasa dalam mendampingi dan melayani siswa. Oleh karena itu, unsur pengabdian sangat penting dan dibutuhkan.¹¹ Menjadi guru di SLB berbeda dengan menjadi guru di sekolah umum. Selain harus sabar, tekun, dan antusias, guru SLB juga perlu mengajar dengan ikhlas dan memperlakukan siswa seolah-olah mereka adalah anaknya sendiri.¹² Guru SLB mengajarkan anak-anak cara menjalani hidup di tengah tantangan yang ada dan kehidupan yang tidak banyak berpihak. Banyak orang tua yang menolak secara halus ketika mengetahui anaknya akan menjadi guru pendidikan luar biasa, meski tidak melarangnya atas dasar kemanusiaan. Tidak jarang guru pendidikan khusus mengajar semua mata pelajaran. Anak berkebutuhan khusus seringkali mengalami penolakan dari masyarakat, lingkungan, bahkan keluarga mereka sendiri. Guru SLB merupakan pendidik, penasehat, dan pembimbing bagi masyarakat dan keluarga siswanya. Mereka memiliki cita-cita mulia untuk menjadikan anak didiknya mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dan masyarakat.

Mengingat pentingnya peran guru dalam membentuk kualitas pendidikan di SLB, maka kesejahteraan mental dan emosional guru menjadi hal yang sangat krusial. Meskipun profesi guru di SLB sangat mulia dan penuh tantangan, namun banyak guru yang menghadapi stres akibat beban kerja yang sangat tinggi, misalnya kurangnya fasilitas yang memadai dan minimnya pelatihan khusus terkait dengan penanganan anak berkebutuhan khusus. Sebuah penelitian di Inggris yang melibatkan 25.000 pekerja dari 26 profesi yang berbeda menunjukkan bahwa profesi

¹¹Rifqi Moh. Haikal dkk, *Problematika Guru dalam Mengajar Peserta Didik Berkebutuhan Khusus di SLB Azahra*, Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan Vol.7 No.2b, Juni 2022, hal. 644

¹²Ibnu Firmansyah dan Erlina Listyani Widuri, *Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)*, Jurnal Fakultas Psikologi Vol.2 No.1, Juli 2014, hal. 2

guru atau pengajar termasuk yang mengalami tingkat stres tertinggi, terutama bagi pengajar di SLB yang menghadapi beban kerja cukup berat.¹³ Dalam konteks ini, terdapat berbagai tuntutan yang harus dipenuhi agar siswa dapat mencapai keberhasilan dan proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif.¹⁴ Bapak Joko Widodo presiden Indonesia ketujuh saat hadir pada acara peringatan ulang tahun ke-78 Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) di Kelapa Gading, Jakarta pada tanggal 25 November 2023 mengatakan, “Menurut sebuah lembaga riset internasional, ini yang saya baca di Rand Corporation tahun 2022. Saya kaget juga setelah membaca bahwa tingkat stres guru itu lebih tinggi dari pekerjaan lain”.¹⁵

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ayu Mustikarini tahun 2016 terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres guru SLB dengan tingkat stres guru reguler, hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Independent Sample T-Test* diketahui rata-rata tingkat stres guru SLB Negeri Surakarta sebesar 0,8680 sedangkan tingkat stres guru SMP Negeri 1 Surakarta sebesar 0,5452, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga diartikan tingkat stres guru SLB lebih tinggi dibandingkan tingkat stres guru sekolah reguler.¹⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Gede Angga Wiragita dan David Hizkia Tobing tahun 2018 menunjukkan

¹³Asri Dewanty P., *Perbedaan Stres Kerja antara Guru Tunarungu dengan Guru Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan* (Medan: FKM Universitas Sumatera Utara, 2011).

¹⁴Azyyati Ridha Alfian dkk, *Analisis Manajemen Stres Kerja pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB)*, Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Vol.20 No.4, 2021, hal. 276

¹⁵Ardito Ramadhan dan Akhdi Martin Pratama, *Jokowi: Saya Kaget Tingkat Stres Guru Lebih Tinggi dari Pekerjaan Lain*, <https://ls1.in/TxNHt> (diakses pada 1 Agustus 2024).

¹⁶Ayu Mustikarini, Skripsi: *Perbedaan Tingkat Stres Antara Guru Sekolah Luar Biasa di SLB Negeri Surakarta dengan Guru Reguler di SMP Negeri 1 Surakarta*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah, 2016).

bahwa adanya permasalahan guru SLB ketika awal bertugas sebagai guru SLB karena dimutasi dari sekolah reguler ke SLB. Guru SLB sebelum bertugas di SLB harus memiliki kemampuan dasar pendidikan luar biasa (PLB). Stres yang muncul pada individu dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki oleh individu dengan pekerjaan yang harus dikerjakan, sehingga guru yang dimutasi tersebut menghadapi permasalahan pada awal penugasan di SLB dan permasalahan ketika mengajar di SLB. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja menjadi guru SLB lebih tinggi daripada guru reguler.¹⁷

Berdasarkan penelitian sebelumnya, stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental guru, serta mempengaruhi kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa. Stres di tempat kerja dapat mengakibatkan ketidakpuasan, absensi, bahkan pengunduran diri dari pekerjaan.¹⁸ Stres terjadi akibat perbedaan cara pandang terhadap tekanan fisik dan psikologis, yang mana interaksi antara individu dengan lingkungan dapat menyebabkan perubahan pada aspek biologis, psikologis, atau sosial individu.¹⁹ Stres yang dialami ketika kerja dapat menimbulkan emosi negatif dan berbagai faktor yang mempengaruhi situasi ini dapat membuat guru merasa marah, gelisah, dan tertekan. Ketika guru mengalami stres kerja, mereka cenderung melihat situasi dengan cara negatif sehingga membuat mereka merasa terbebani dan kinerjanya pun menurun. Kelelahan emosional menjadi penyebab utama stres,

¹⁷Gede Angga Wiragita dan David Hizkia Tobing, *Stressor dan Coping Stress Guru yang Dimutasi dari Sekolah Reguler ke Sekolah Luar Biasa (SLB)*, Jurnal Psikologi Udayana Vol.5 No.2, 2018, hal. 444

¹⁸Anri Saputra dkk, *Sabar dan Tawakkal sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa*, Jurnal Psikologi Vol.18 No.1, Juni 2022, hal. 74

¹⁹*Ibid*, hal. 74

terlihat dari guru yang mengalami trauma psikologis, merasa tidak puas dengan diri mereka, dan kesulitan mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan siswa maupun orang tua.²⁰ Data menunjukkan bahwa sekitar sepertiga guru mengalami stres, sementara sepertiga lainnya memutuskan untuk meninggalkan profesi mengajar dalam lima tahun pertama.²¹ Bagi guru, stres merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang sering disertai dengan perasaan negatif seperti marah, cemas, tegang, frustrasi, dan depresi akibat tuntutan pekerjaan.²²

Setiap guru SLB berusaha untuk mengelola stres kerja, baik dari segi psikologis maupun fisiologis, melalui perubahan pada lingkungan maupun diri mereka sendiri. Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi stres kerja meliputi motivasi, kematangan beragama, komitmen, dukungan sosial, karakteristik pribadi, rasa syukur, pola pikir positif, dan kesabaran. Dalam mengelola stres, guru SLB memerlukan upaya manajemen stres agar keseimbangan emosionalnya terjaga. Manajemen stres merupakan pendekatan yang efektif bagi para guru di SLB agar mereka dapat tetap bekerja dengan penuh dedikasi dan memberikan yang terbaik bagi siswa mereka. Sebagai seorang guru memang dituntut harus cerdas dalam mengelola stres agar tidak berdampak negatif terhadap anak didiknya di sekolah maupun kehidupan pribadi atau keluarganya ketika di rumah. Manajemen stres adalah proses krusial yang

²⁰Zefanya Agatha Pramudani dan Sutarto Wijono, *The Relationship Between Gratitude and Work Stress on Teachers in School for Children with Special Needs*, Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha Vol.12 No.2, September 2021, hal. 240

²¹Fitri Lestari Issom dan Fachrurrozzy, *Pengaruh Stres Guru terhadap Kesejahteraan Guru pada Guru yang Mengajar di Sekolah Dasar Inklusi*, Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol.11 No.02, Oktober 2022, hal. 78

²²Chris Kyriacou, *Teacher Stress: Directions for Future Research*, Educational Review Vol.53 No.1, Juli 2010, hal. 27-35

mencakup pemahaman dan pengelolaan tingkat tekanan serta ketegangan yang dialami seseorang saat menghadapi situasi tertentu. Teknik manajemen stres mencakup penggunaan berbagai metode untuk mengurangi atau menghilangkan tingkat stres seseorang. Stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan guru mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan sosial, keluarga, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Manajemen stres di kalangan guru khususnya di lingkungan SLB menjadi suatu hal penting untuk diperhatikan. Salah satu kondisi psikologis yang efektif untuk merespons serta berkontribusi dalam menghadapi stres adalah kebersyukuran (*gratitude*). Rasa syukur adalah keadaan emosional dan sikap terhadap kehidupan yang menjadi sumber kekuatan bagi individu untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi dan hubungan sosialnya.²³ Praktik kebersyukuran membantu guru melihat sisi positif dari pekerjaan mereka dan kehidupan secara keseluruhan. Kebersyukuran membantu mereka untuk fokus pada hal-hal yang baik dan berhasil dalam pekerjaan mereka, bahkan di tengah tantangan dan kesulitan. Dengan bersyukur, guru mengalihkan perhatian dari stres dan tekanan yang mereka alami. Fokus pada hal-hal yang membuat mereka bersyukur dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Praktik kebersyukuran telah terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang. Kebersyukuran bisa membuat guru merasa lebih bahagia, damai, dan puas dengan hidup dan pekerjaan mereka. Dengan bersyukur, guru belajar untuk menerima tantangan dan kesulitan sebagai bagian dari kehidupan tanpa

²³Robert Emmons dan Cheryl A. Crumpler, *Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence*, Journal of Social and Clinical Psychology Vol.19 No.1, Maret 2000, hal. 56-69

terpengaruh secara berlebihan olehnya. Guru yang memiliki sikap penuh syukur cenderung menciptakan lingkungan yang positif di sekolah. Mereka menjadi contoh bagi siswa dan staf lainnya, menciptakan atmosfer yang mendukung dan membangun. Dengan demikian, praktik kebersyukuran dapat menjadi alat yang sangat berharga bagi guru di sekolah luar biasa dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran bukan hanya sikap yang baik untuk dimiliki, tetapi juga alat praktis dalam menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaan maupun urusan lainnya. Telah dijelaskan bahwa syukur bukan hanya merupakan kebajikan terbesar, tetapi juga sumber dari kebajikan lainnya. Syukur adalah memori moral umat manusia, kekuatan transformatif yang ada di alam semesta, kunci untuk membuka berbagai kesempatan, serta kualitas yang membuat kita tetap muda.²⁴

Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk senantiasa bersyukur atas segala karunia yang diberikan Allah. Perintah tersebut tercantum dalam QS. Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:²⁵

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اذْكُرُوْا اَنْعَمَ عَلَیْكُمْ بِاللّٰهِ الَّذِیْ هُوَ اَعْلَمُ بِمَا تَشْكُرُوْنَ ۙ وَلَا لِیْ وَاَشْكُرُوْا اَذْكُرْکُمْ فَادْكُرُوْۤیْۤیْ

Artinya: “Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. Al-Baqarah: 152)”

Ayat ini mengandung perintah untuk selalu mengingat Allah (dzikr) dan bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Allah menekankan pentingnya rasa syukur sebagai bentuk pengakuan terhadap karunia-Nya. Dalam konteks ini, bersyukur

²⁴Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, *The Psychology of Gratitude* (New York: Oxford University Press, 2004), hal. 4

²⁵Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 31

kepada Allah adalah dengan cara mengingat-Nya, menghargai nikmat yang diberikan, serta tidak mengingkari atau menyia-nyaiakan nikmat tersebut. Ayat ini menggarisbawahi hubungan antara hamba dan Pencipta, serta mengingatkan kita untuk selalu bersyukur dalam setiap keadaan. Mengingat-Nya melalui lisan, pikiran, hati, dan anggota tubuh. Lisan kita gunakan untuk memuji Allah, sementara pikiran dan hati harus senantiasa menrenungkan tanda-tanda kebesaran-Nya. Anggota tubuh kita gunakan untuk melaksanakan perintah-perintah-Nya. Jika semua ini dilakukan, Allah akan senantiasa mengingat dan mendampingi hamba-Nya baik dalam suka maupun duka. Bersyukur kepada Allah dengan hati, lisan, dan tindakan, maka Allah akan menambah nikmat-Nya. Penjelasan ini sejalan dengan pandangan Imam Al-Ghazali yang menyatakan bahwa syukur adalah kewajiban bagi mereka yang menerima nikmat sebagai ungkapan keimanan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah bahkan menyatakan bahwa Allah menyamakan syukur dengan dzikir sebagai tujuan penciptaan makhluk. Quraish Shihab juga menekankan bahwa dzikir dan syukur adalah kunci untuk meraih kesuksesan dalam hidup.²⁶ Pendapat-pendapat ini menunjukkan bahwa bersyukur atas nikmat adalah kewajiban antara hamba dengan Pencipta.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana makna rasa syukur dan bagaimana upaya guru SLB dalam manajemen stres untuk mencapai rasa syukur. Karena setiap pengajar mungkin memiliki sudut pandang, keluhan, dan pengalaman yang berbeda selama mereka menyanggah profesi sebagai guru. Alasan pemilihan lokasi penelitian di SLB PGRI Among Putra karena letak geografisnya berada di Desa Kromasan, Kecamatan Ngunut,

²⁶Cicin Yulianti, *Surat Al Baqarah Ayat 152: Perintah untuk Senantiasa Berzikir kepada Allah SWT*, <https://ls1.in/eEAlx> (diakses pada tanggal 15 September 2024).

Kabupaten Tulungagung yang letaknya tidak di kota, meskipun strategis karena berada dipinggir jalan raya namun kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar terutama orang awam yang kurang mengenal dunia disabilitas serta tak jarang mereka tersisihkan atau terabaikan keberadaannya; menurut data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, SLB PGRI Among Putra memiliki peserta didik dengan jumlah 93 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki berjumlah 49 dan siswa perempuan berjumlah 44 siswa. Tenaga pendidik ada 9 guru, yang mana hanya 3 guru yang sudah mengajar selama lebih dari 10 tahun, sedangkan guru lain masih baru masuk di bulan Januari 2024 dan ada beberapa yang *fresh graduated*,²⁷ hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa tidak sebanding dengan jumlah guru; fasilitas tempat yang kurang memadai, yaitu dengan banyaknya peserta didik hanya terdapat 3 kelas dan setiap kelasnya terbagi menjadi beberapa kelas dan hanya disekat menggunakan papan kayu sebagai pembatas, yang mana hal tersebut mengakibatkan kurang kondusif pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung; adanya beban kerja guru yang bersumber dari wali murid siswa berkebutuhan khusus yang menuntut guru di SLB PGRI Among Putra untuk menjadikan anaknya normal selayaknya anak pada umumnya.²⁸ Melalui paparan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang menimbulkan stres kerja pada guru SLB PGRI Among Putra, maka peneliti tertarik untuk mengkaji pengalaman subjek terkait upaya guru SLB dalam manajemen stres untuk mencapai rasa syukur.

²⁷Hasil wawancara dengan subjek DM selaku guru di SLB PGRI Among Putra, pada tanggal 20 Agustus 2024.

²⁸Hasil wawancara dengan subjek RY selaku guru di SLB PGRI Among Putra, pada tanggal 15 Agustus 2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, identifikasi masalah yang akan menjadi fokus penelitian adalah sebagai berikut:

1. Guru di SLB dituntut harus bisa mengenal berbagai kepribadian dan melakukan pendekatan mendalam dengan masing-masing siswanya.
2. Fasilitas yang kurang memadai, pada tahun ajaran 2024 terdapat 93 siswa namun hanya ada 9 tenaga pendidik dan hanya terdapat 3 ruang kelas di mana dalam satu kelas hanya dibatasi papan sekat sehingga kelas tidak bisa kondusif.
3. Adanya beban kerja yang berasal dari tuntutan wali murid siswa yang menyekolahkan anaknya di SLB PGRI Among Putra dengan harapan anaknya bisa normal seperti layaknya anak yang lain.
4. Banyaknya beban kerja yang dialami guru di SLB PGRI Among Putra Desa Kromasan, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung menyebabkan stres kerja.
5. Jika stres kerja tidak dimanajemen dengan baik akan mempengaruhi kinerja ketika di sekolah sehingga berdampak negatif ke anak didik, serta emosi bisa terbawa sampai ke rumah dan dapat berdampak negatif kepada keluarga.

C. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan informasi yang telah dipaparkan, rumusan masalah yang akan dikaji adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana guru SLB memaknai rasa syukur?
2. Bagaimana upaya guru SLB dalam manajemen stres untuk mencapai rasa syukur?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana guru SLB memaknai rasa syukur.
2. Untuk mengetahui bagaimana upaya guru SLB dalam manajemen stres untuk mencapai rasa syukur.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Di bawah ini adalah beberapa manfaat teoritis yang bisa diperoleh dari penelitian ini:

- a. Penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan teori psikologi positif dengan mengidentifikasi peran manajemen stres dalam meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan mental individu untuk mencapai rasa syukur, terutama dalam konteks pekerjaan yang menantang seperti guru di SLB.
- b. Penelitian ini dapat membantu dalam memahami pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh guru di SLB secara lebih mendalam, terutama dalam hal manajemen stres. Ini memberikan wawasan yang berharga tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan dan kinerja guru di lingkungan kerja.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, studi ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman baru dalam psikologi positif mengenai kebersyukuran dan manajemen stres, terutama dalam konteks pendidikan berkebutuhan khusus. Penelitian ini menjadi pengalaman reflektif bagi peneliti untuk selalu meningkatkan kesadaran

tentang pentingnya pengelolaan stres diri untuk mencapai rasa syukur, serta menawarkan wawasan baru tentang penerapannya dalam menjalani hidup agar senantiasa merasakan kebahagiaan.

b. Bagi Guru SLB

Bagi guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus, penelitian ini dapat meningkatkan motivasi dan semangat kerja guru dalam memberikan pengajaran yang lebih baik dan lebih efektif sehingga guru lebih fokus dan berkomitmen pada tugas pengajaran. Selain itu, penelitian ini juga bisa dijadikan acuan dalam menerapkan upaya praktis dan teknik yang dapat diadopsi oleh guru untuk mengurangi tekanan dan stres dalam lingkungan sosial mereka. Dengan manajemen stres, banyak nilai-nilai yang positif bisa diambil, bahwa dengan menjadi guru di sekolah luar biasa juga membawa kebahagiaan dan rasa syukur tersendiri.

c. Bagi Instansi Terkait

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran, saran, dan informasi tentang manajemen stres dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental guru untuk mencapai rasa syukur. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman masyarakat tentang profesi guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus.