

Hubungan Adaptabilitas dan Stres Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Di Kabupaten Jember

Shaleha Resti Syafira

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember
shaleharestisyafira12@gmail.com

ABSTRACT

Special Needs School (SLB) teachers are at high risk of work stress due to the demands of educating children with special needs and complex administrative burdens. Adaptability is needed as an individual's capacity to adjust cognition, behavior, and affection to changing situations. This study aims to empirically examine the relationship between adaptability and stress in public SLB teachers in Jember Regency. The research method used is a quantitative correlational with a total sampling technique (N = 64). Data collection used the Adaptability Scale ($\alpha = 0.844$) and the Perceived Stress Scale (PSS-10) $\alpha = 0.761$. The data analysis technique used the Pearson Product Moment correlation. The results of the analysis showed a significant negative relationship between adaptability and teacher stress ($r = -0.445$; $p < 0.0\%$). This finding indicates that the higher the level of adaptability, the lower the level of stress experienced by SLB teachers. These results emphasize the importance of developing adaptive skills as a preventive strategy in managing work stress in special needs education environments.

Keywords: adaptability, teacher, special needs school, stress.

ABSTRAK

Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) memiliki risiko stres kerja yang tinggi akibat tuntutan mendidik anak berkebutuhan khusus dan beban administratif yang kompleks. Adaptabilitas diperlukan sebagai kapasitas individu dalam menyesuaikan kognisi, perilaku, dan afeksi terhadap situasi yang berubah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara adaptabilitas dan stres pada guru SLB Negeri di Kabupaten Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik *total sampling* (N = 64). Pengumpulan data menggunakan Skala Adaptability $\alpha = 0,844$ dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) $\alpha = 0,761$. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara adaptabilitas dan stres guru ($r = -0,445$; $p < 0,0\%$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adaptabilitas, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami guru SLB. Hasil ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan adaptif sebagai strategi preventif dalam mengelola stres kerja pada lingkungan pendidikan luar biasa.

Kata Kunci: adaptabilitas, guru, sekolah luar biasa (SLB), stres.

PENDAHULUAN

Profesi guru memiliki peran strategis dalam pendidikan nasional, termasuk dalam pendidikan khusus bagi siswa berkebutuhan khusus (ABK) sebagaimana diatur dalam UU No. 14 Tahun 2005 dan UU No. 20 Tahun 2003. Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) memikul tanggung jawab yang lebih kompleks karena harus menangani siswa dengan kebutuhan unik, yang menuntut perhatian dan pendekatan khusus. Kondisi ini membuat guru SLB lebih rentan terhadap stres dibandingkan guru reguler. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru SLB mengalami stres sedang hingga berat, yang dipengaruhi oleh faktor seperti beban kerja dan karakteristik siswa (Pratiwi, 2022; Saputra dkk., 2021; Mustikarini dkk., 2016).

Hasil wawancara di SLB Negeri Jember dan Branjangan mengidentifikasi lima sumber stres utama guru SLB: (1) kompleksitas penyusunan IEP yang membutuhkan pemahaman hukum dan kolaborasi multidisiplin (Landa et al., 2023), (2) tantangan adaptasi teknologi pendidikan (Fernández et al., 2021), (3) beban administratif yang melebihi tugas mengajar berdasarkan data TALIS/OECD (2014-2020), (4) perilaku agresif siswa (Amstad & Müller, 2020), serta (5) perubahan sistem seperti transisi status sekolah dan rotasi guru. Dampaknya terlihat nyata pada kasus Guru A yang mengalami hipertensi hingga harus cuti 4 bulan dengan gangguan *work-life balance*, dan Guru B yang kelelahan akibat terus berimprovisasi menyesuaikan bahan ajar. Temuan ini tidak hanya memperkuat penelitian sebelumnya tentang stres guru SLB, tetapi juga mengungkap dimensi baru berupa dampak perubahan status institusi dan sistem rotasi guru terhadap kesehatan mental pendidik.

Fenomena ini menunjukkan bahwa Guru A dan B menghadapi tiga bentuk tekanan utama: (1) perasaan tidak terprediksi (*unpredictability*) akibat ketidakpastian perilaku siswa dan perubahan sistem sekolah, (2) perasaan tidak terkontrol (*uncontrollability*) karena kegagalan mengendalikan hasil meski sudah berusaha maksimal, dan (3) beban kerja berlebihan (*overloaded*) yang memicu kelelahan fisik, emosional, dan kognitif. Menurut Cohen dan Williamson (1988),

tekanan semacam ini berpotensi menimbulkan stres yang berdampak pada gangguan psikosomatis seperti hipertensi, kecemasan, dan gangguan tidur, serta mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi.

Menurut Cohen (1995), stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh dan pikiran. Ia juga menekankan bahwa stres dipengaruhi oleh penilaian subjektif individu terhadap situasi, bukan semata-mata faktor eksternal. Lazarus dan Cohen (1977) mengklasifikasikan stresor menjadi tiga, yaitu *cataclysmic*, *personal*, dan *background stressor*. Dalam konteks guru SLB, stresor yang dominan adalah *background stressor* berupa kerepotan sehari-hari, yang meskipun tampak kecil, jika terus-menerus dialami dapat menimbulkan stres kronis.

Mengajar merupakan pekerjaan yang penuh perubahan dan ketidakpastian, sehingga adaptabilitas menjadi keterampilan penting (Collie & Martin, 2015, 2016). Martin et al. (2012) mendefinisikan adaptabilitas sebagai kemampuan mengatur pikiran, tindakan, dan emosi secara konstruktif dalam menghadapi situasi baru, sementara APA (VandenBos, 2015) menyebutnya sebagai kapasitas menyesuaikan perilaku terhadap kondisi yang berubah. Bagi guru SLB, adaptabilitas membantu menghadapi tantangan seperti dinamika kelas ABK, beban administratif, sistem rolling, dan perubahan status sekolah. Guru yang adaptif lebih mampu merespons tekanan secara fleksibel dan menurunkan stres, sedangkan stres tinggi justru dapat melemahkan adaptabilitas (Dato, 1996 dalam Ekawarna, 2019).

Hubungan antara adaptabilitas dan stres telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Collie dan Martin (2016, 2017) menemukan bahwa guru yang adaptif memiliki kesejahteraan lebih tinggi dan mampu mengatasi tekanan profesional. Martin et al. (2021) juga melaporkan dampak positif adaptabilitas terhadap motivasi, partisipasi kerja, dan konsep diri asisten guru di kelas inklusif. Secara kuantitatif, Morgan (2024) menunjukkan bahwa adaptabilitas berpengaruh negatif signifikan terhadap stres guru ($\beta = -0.24$) dan menjelaskan lebih dari 50% variasi stres bersama

beban kerja dan sumber daya.

Temuan Wadeck et al. (2021) dan Mantog et al. (2021) menunjukkan bahwa hubungan antara adaptabilitas dan stres tidak selalu signifikan atau langsung, karena dipengaruhi faktor lain seperti fleksibilitas psikologis, efikasi diri, dan dukungan sosial. Sementara itu, Perez et al. (2023) mengungkapkan hubungan timbal balik yang dinamis antara adaptabilitas dan manajemen stres, di mana keduanya saling memperkuat. Hal ini menunjukkan bahwa adaptabilitas bersifat sirkular—sebagai pelindung dari stres sekaligus hasil dari proses pengelolaan stres.

Adaptabilitas berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, terutama bagi guru yang mampu menyesuaikan pikiran, perilaku, dan emosi saat menghadapi tantangan (Granziera et al., 2016; Saira, 2021). Guru yang kurang adaptif cenderung lebih rentan mengalami stres. Dalam konteks kerja guru SLB, adaptabilitas menjadi keterampilan krusial sekaligus pelindung psikologis yang mendukung kesejahteraan dan efektivitas mengajar. Namun, penelitian tentang hubungan adaptabilitas dan stres pada guru SLB masih terbatas, karena studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada guru reguler, bukan pada guru SLB yang menghadapi tantangan unik dan tingkat stres yang tinggi. Stres yang tidak tertangani dapat berdampak serius pada kesehatan psikologis guru SLB, seperti menurunnya kesejahteraan, kepuasan kerja, serta risiko gangguan mental hingga keinginan meninggalkan profesi (Lestari & Fachrurrozy, 2022; Vesely et al., 2014 dalam Issom, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan kontribusi teoretis dalam pendidikan khusus serta kontribusi praktis bagi sekolah dan pemerintah dalam menyusun program atau kebijakan yang mendukung pengelolaan stres guru dan peningkatan kualitas layanan pendidikan bagi siswa ABK.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan (Azwar, 2017).

Populasi penelitian ini yaitu guru SLB Negeri di Kabupaten Jember dengan jumlah sampel sebanyak 64 guru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling*.

Tingkat stres diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) adaptasi Muin (2019) berdasarkan Cohen et al. (1983), yang memiliki reliabilitas sangat baik (*Cronbach's alpha* = 0.96). pada adaptabilitas menggunakan *Adaptability Scale* yang diadaptasi dari Martin et al. (2013) dengan reliabilitas 0.89 (kategori sangat baik), terdiri dari tiga dimensi kunci: (1) *Cognitive Adaptability* (kemampuan berpikir fleksibel), (2) *Behavioural Adaptability* (fleksibilitas tindakan), dan (3) *Emotional Adaptability* (pengelolaan emosi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian berasal dari populasi dengan distribusi normal, yang merupakan asumsi fundamental dalam analisis statistik parametrik. Pengujian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program SPSS 26 *for Windows*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Residual	64	0.200	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 8, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200 pada 64 sampel penelitian. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji Kolmogorov-Smirnov, apabila nilai signifikansi (*p-value*) > 0.05 , maka data dianggap berdistribusi normal. Nilai signifikansi ini secara jelas melebihi batas kriteria, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual penelitian berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa persyaratan normalitas telah terpenuhi.

Uji linieritas merupakan metode statistik yang krusial untuk memastikan asumsi linieritas terpenuhi. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan apakah pola hubungan antara dua variabel atau lebih bersifat linier.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	659.877	1	659.877	68.519	0.000
Deviation from Linearity	338.013	31	10.904	1.132	0.366
Total	1296.437	63			

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 pada baris *Linearity* ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan linier antara variabel Adaptabilitas dan Stres. Sementara itu, nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,366 ($p > 0,05$) menunjukkan tidak adanya penyimpangan signifikan dari pola linier. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linier.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara adaptabilitas dan stress pada guru SLB Negeri di Kabupaten Jember.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

		STRES	ADAPTABILITAS
STRES	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.4.45**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	64	64
ADAPTABILITAS	<i>Pearson Correlation</i>	-.4.45**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64

Berdasarkan tabel 1 hasil uji hipotesis menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *adaptabilitas* dan stres pada guru SLB ($r = -0,445$; $p < 0,01$). Nilai korelasi moderat ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi adaptabilitas guru, semakin rendah tingkat stresnya, dan sebaliknya.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Variabel Secara Keseluruhan

Variabel	Kategori	Interval	F	Percent
Stres	Tinggi	≥ 18	33	51.6%
	Rendah	≤ 18	31	48.4%
	Total		64	100%
Adaptabilitas	Tinggi	≥ 35	39	60.9%
	Rendah	≤ 35	25	39.1%
	Total		64	100%

Analisis deskriptif terhadap 64 responden menunjukkan bahwa 51,6% guru SLB mengalami tingkat stres tinggi, mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden menghadapi tekanan yang melebihi kapasitas penyesuaian diri mereka. Di sisi lain, 48,4% menunjukkan tingkat stres yang relatif terkendali. Pada variabel adaptabilitas, 60,9% responden berada pada kategori tinggi, mencerminkan kemampuan yang baik dalam menyesuaikan pikiran, perilaku, dan emosi terhadap perubahan. Namun, 39,1% masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi, menunjukkan perlunya upaya pengembangan keterampilan adaptasi bagi sebagian guru. Temuan ini menggarisbawahi bahwa meskipun mayoritas guru memiliki kemampuan adaptasi yang baik, isu stres tetap dominan di kalangan responden.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adaptabilitas

dan stres pada guru SLB di Kabupaten Jember. Berdasarkan analisis korelasi, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ($r = -0,445$; $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adaptabilitas seorang guru, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya, dan sebaliknya. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Morgan (2024) dan Rizki (2025) yang menunjukkan bahwa adaptabilitas bertindak sebagai faktor protektif terhadap stres.

Tingginya tuntutan kerja dan dinamika lingkungan SLB membuat guru harus memiliki adaptabilitas yang optimal. Guru dengan adaptabilitas yang baik mampu menyesuaikan strategi pembelajaran, mengelola emosi, dan menyikapi perubahan kebijakan atau kebutuhan siswa yang beragam (Martin et al., 2012). Sebaliknya, teori stres Cohen et al. (1995) menegaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, usaha adaptasi yang tidak berhasil dapat memicu perasaan kehilangan kendali dan ketidakmampuan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya stres.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar guru SLB dalam penelitian ini mengalami tingkat stres yang tinggi (51,6%) dan juga memiliki tingkat adaptabilitas yang tinggi (60,9%). Kondisi ini dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Stres Tinggi: Guru SLB menghadapi tuntutan emosional dan fisik yang berat, seperti menangani perilaku siswa, memenuhi target pembelajaran individual, dan tekanan dari orang tua. Hal ini memicu persepsi kehilangan kendali (*uncontrollability*), yang menjadi aspek stres tertinggi (64,1%). (2) Adaptabilitas Tinggi: Meskipun mengalami stres, guru SLB juga menunjukkan adaptabilitas yang tinggi karena mereka terbiasa menghadapi situasi yang tidak terduga, seperti perubahan *mood* siswa atau kurikulum yang fleksibel. Aspek tertinggi dari adaptabilitas adalah *cognitive-behavior adaptability* (73,4%), yang menunjukkan kemampuan guru untuk menyesuaikan pikiran dan tindakan mereka secara efektif.

Meskipun guru SLB menghadapi stres tinggi, kemampuan adaptasi yang

kuat membantu mereka mengelola tekanan, mempertahankan kinerja, dan melihat tantangan sebagai hal yang dapat diatasi. Penelitian ini menegaskan bahwa adaptabilitas berperan sebagai penyeimbang stres dan faktor penting bagi ketahanan kerja guru SLB. Namun, karena hanya dilakukan pada dua SLB Negeri di Jember, temuan belum dapat digeneralisasi.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel moderasi atau mediasi lainnya yang mungkin memengaruhi hubungan adaptabilitas dan stres, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial rekan sejawat, atau *burnout*. Mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif (studi kasus atau fenomenologi) untuk menggali lebih dalam bagaimana strategi adaptasi guru secara spesifik dilakukan dalam ruang kelas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adaptabilitas dan stres pada guru SLB Negeri di Kabupaten Jember ($r = -0,445$; $p < 0,01$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa peningkatan kemampuan adaptabilitas berperan krusial dalam menurunkan tingkat stres kerja, sehingga hipotesis penelitian (H_1) diterima. Secara deskriptif, mayoritas guru (60,9%) memiliki tingkat adaptabilitas yang baik, dengan keunggulan utama pada aspek *cognitive-behaviour adaptability* (73,4%). Hal ini menunjukkan kekuatan guru dalam menyesuaikan pola pikir dan tindakan terhadap dinamika lingkungan sekolah. Namun di sisi lain, prevalensi stres tinggi masih ditemukan pada 51,6% responden, yang didominasi oleh dimensi *uncontrollability* (64,1%) atau perasaan kurangnya kendali terhadap situasi kerja. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun guru menghadapi tuntutan kerja yang menantang dan di luar kendali, kemampuan adaptasi yang tinggi berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif. Oleh karena itu, penguatan aspek adaptabilitas perlu menjadi fokus dalam program pengembangan profesional guru untuk meminimalisir risiko psikologis di lingkungan pendidikan luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amstad, M., & Müller, C. M. (2020). Students' problem behaviors as sources of teacher stress in special needs schools for individuals with intellectual disabilities. *Frontiers in Education*, 4, 159. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00159>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi ke-2)*. Pustaka Pelajar.
- Burns, E., & Martin, A. J. (2014). ADHD and adaptability: The roles of cognitive, behavioural, and emotional regulation. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24(2), 227–242. <https://doi.org/10.1017/jgc.2014.13>
- Cancio, E. J., Larsen, R., Mathur, S. R., Estes, M. B., Johns, B., & Chang, M. (2018). Special education teacher stress: Coping strategies. *Education and Treatment of Children*, 41(4), 457–481.
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Fynes-Clinton, S., ... & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 25(2), 441–469. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09669-1>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–67). Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. In S.
- Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 235–283). Oxford University Press.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2016). Adaptability: An important capacity for effective teachers. *Educational Practice and Theory*, 38(1), 27–39. <https://doi.org/10.7459/ept/38.1.03>
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2017). Teachers' sense of adaptability: Examining links

-
- with perceived autonomy support, teachers' psychological functioning, and students' numeracy achievement. *Learning and Individual Differences*, 55, 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.003>
- Davis, R., Holliman, A. J., Burrows, M. J., Waldeck, D., & Holliman, D. M. (2024). Exploring primary school teacher perspectives on adaptability and its links with classroom management and psychological wellbeing: A qualitative inquiry. *The Qualitative Report*, 29(2), 422–434. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2024.6208>
- Dewa Ayu Inten, P. H., & Rostiana. (2020). Gambaran professional quality of life (ProQOL) guru anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 315– 321.
- Ekawarna. (2019). *Manajemen konflik dan stres*. Bumi Aksara.
- El-Sayed, N. (2022). The role of psychological resilience in reducing psychological stress among teachers. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 290. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_118_21
- Espino-Díaz, L., Fernandez-Caminero, G., Hernandez-Lloret, C. M., Gonzalez-Gonzalez, H., & Alvarez-Castillo, J. L. (2020). Analyzing the impact of COVID-19 on education professionals: Toward a paradigm shift. *Sustainability*, 12(14), 5646. <https://doi.org/10.3390/su12145646>
- Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 548. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>.
- Granziera, H., Collie, R. J., & Martin, A. J. (2016). Adaptability: An important capacity to cultivate among pre-service teachers in teacher education programmes. *Psychology Teaching Review*, 25(1), 60–66.
- Haikal, R. M. (2022). Problematika guru dalam mengajar peserta didik berkebutuhan khusus di SLB Azahra. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2b), 643–648.
- Hamzah, F. Pengaruh Kompetensi Sosial dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Adaptabilitas sebagai Variabel Mediator pada Siswa MAN Berasrama (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hardani, A., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., ... & Istiqomah,

-
- R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. CV Pustaka Ilmu Group.
- Issom, F. L. (2022). The effect of teacher stress on teacher well-being in teachers who teach in inclusive elementary school. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)*, 11(2), 76–83.
- Khadijah, I. (2022). Definisi dan etika profesi guru.
- Kotijah, S., Yusuf, A. H., Sumiatin, T., & Putri, V. S. (2021). Masalah psikososial: Konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan. Mitra Wacana Media.
- Kruger, M., & Cojocaru, D. (2022). The need of teachers of special education students and processes to improve their well-being and temper a sense of stress. *Educatia* 21, 22, 98– 102.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2023). Metode penelitian kuantitatif (Edisi revisi). Yayasan Kita Menulis.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Mantog, R. C., Ceniza, R. A. C., & Montejo, D. C. (2024). Mental health wellness program and elementary teacher's perceived stress and adaptability. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(3), 1–19. <https://www.ijfmr.com>
- Martin, A. J., Strnadová, I., Němec, Z., Hájková, V., & Květoňová, L. (2019). Teacher assistants working with students with disability: The role of adaptability in enhancing their workplace wellbeing. *International Journal of Inclusive Education*. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1563646>
- Martin, A. J., Strnadová, I., Němec, Z., Hájková, V., & Květoňová, L. (2021). Teacher assistants working with students with disability: The role of adaptability in enhancing their workplace wellbeing. *International Journal of Inclusive Education*, 25(5), 565–587. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1563646>
- Mustikarini, A., Ambarwati, W. N., Kij, S., & Hernawan, B. (2016). Perbedaan tingkat stres antara guru sekolah luar biasa di SLB Negeri Surakarta dengan guru reguler di SMP Negeri 1 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Musyafira, I. D. (2022). Fenomena stres pada guru pendidikan khusus: Sistematis.

-
- Nagandran, S., Che Hassan, N., & Bin Hassan, A. (2025). Teacher's preparedness in Individual Education Program (IEP) for special needs students in School in Hospital (SDH): A narrative review. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 14(1), 1218–1230. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v14-i1/24470>
- Oktafiami, D. S., & Rizqa, M. (2024). Peran guru sebagai administrator di sekolah. *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(3), 132–141.
- Olagunju, A. T., Akinola, M. A., Fadipe, B., Jagun, O. O., Olagunju, T. O., Akinola, O. O., ... & Chaimowitz, G. A. (2021). Psychosocial wellbeing of Nigerian teachers in special education schools. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51, 1131–1141.
- Paramita, R. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). Metode penelitian kuantitatif: Buku ajar perkuliahan metodologi penelitian bagi mahasiswa akuntansi & manajemen. WIDYA GAMA PRESS.
- Perez, R. B., Valera, J. S., & Limos-Galay, J. A. (2023). Teacher learning skills and adaptability to change of secondary school teachers in Rizal District. *International Journal of Research*, 11(2), 17–30.
- Pratiwi, S. I. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru pada Sekolah Luar Biasa (SLB) Harapan Bunda Kota Dumai (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Purnamasari, D. A. I., Satyadi, H., & Rostiana, R. (2020). Gambaran professional quality of life (ProQOL) guru anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 315–321.
- Rahman, A. A. (2016). Metode penelitian psikologi: Langkah cerdas menyelesaikan skripsi. PT Remaja Rosdakarya.
- Rizki, A. (2025). HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- R MUIN, F. Z. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Jumpandang Baru (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Saputra, A., Kadar, K., & Shofiah, V. (2022). Sabar dan tawakkal sebagai solusi dalam

mengatasi stres guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 73–80.

- Sihotang, H. (2023). *Metode penelitian kuantitatif*. Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta.
- Simanjuntak, M. (2025). Tingkat Adaptasi Guru Terhadap Pelaksanaan Kurikulum Merdeka di SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 5(1), 17-17.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish Publisher. Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Uyun, M., & Yoseanto, B. L. (2022). *Seri buku psikologi: Pengantar metode penelitian kuantitatif*. Deepublish Publisher.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Waldeck, D., Pancani, L., Holliman, A., Karekla, M., & Tyndall, I. (2021). Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.12.006>
- Widhi Kurniawan, A., & Puspitaningtyas, Z. (2023). *Metode penelitian kuantitatif (Edisi revisi)*. Вестник Росздравнадзора, 4(1).
- Wong, V. W., Ruble, L. A., Yu, Y., & McGrew, J. H. (2017). Too stressed to teach? Teaching quality, student engagement, and IEP outcomes. *Exceptional Children*, 83(4), 412–427. <https://doi.org/10.1177/0014402917690729>.