

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA GURU SLB

Yunita Hapsari¹, Adi Heryadi²

INTISARI

Latar Belakang: Keseimbangan kehidupan kerja menjadi penting untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, terutama bagi guru Sekolah Luar Biasa (SLB) yang mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Guru memiliki peran penting dalam proses belajar mengajar, membantu siswa memperoleh pembelajaran yang baik di sekolah. Guru SLB menghadapi tantangan lebih berat dibandingkan guru sekolah reguler karena ABK memerlukan perhatian ekstra dalam pembelajaran. Stres kerja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keseimbangan ini, dimana guru sering dihadapkan pada tekanan dan tanggung jawab yang tinggi.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja pada guru SLB.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek guru SLB yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 92. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *puposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah memodifikasi kedua skala sesuai dengan kebutuhan penelitian. Stres kerja diukur menggunakan skala dari Egawati dan Aryani (2022) yang disusun berdasarkan turunan aspek dari teori Robbins dan Judge (2015), dan *Work-Life Balance* diukur menggunakan skala dari Gunawan, Nugraha, dan Harding (2019) berdasarkan turunan aspek dari teori (Fisher, 2001). Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis korelasi *Spearman rho* dengan SPSS 20 *for windows*.

Hasil Penelitian: Hasil uji hipotesis signifikan yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai r sebesar -0,636, yang artinya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan *Work-Life Balance*.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan, bisa disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah *Work-Life Balance*, dan sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi *Work-Life Balance* pada guru SLB. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi manajemen stres dan dukungan institusional untuk menjaga keseimbangan kehidupan kerja guru SLB demi meningkatkan kesejahteraan dan kualitas pembelajaran bagi ABK.

Kata Kunci: *Work-Life Balance*, Stres Kerja, Guru SLB¹

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND GLOBAL LIFE BALANCE WITH A SLB TEACHER

Yunita Hapsari¹, Adi Heryadi²

ABSTRACT

Background: *Work-Life Balance becomes important in managing the demands of work and personal life, especially for the wonderful schoolteacher (SLB) who assists children with special needs (ABK). Teachers have an important role in the teaching process, helping students gain good learning at school. SLB teachers face more severe challenges than regular school teachers because abcs need extra attention in study. Work stress is one of the factors affecting this balance, where teachers are often faced with high pressure and responsibility.*

Objective: *This research is meant to know the connection between work stress and the balance of life's work in a SLB teacher.*

Methods: *The study USES a corelational quantitative approach with a SLB teacher subject that exists in a special area of yogyakarta. This research involves subject number 92. Sampling retrieval using a nonsampling technique with a puposive sampling. The gauge used in this study was to modify both scales according to the research needs. Work stress is measured using the scale of Egawati and Aryani (2022) drawn on a downward aspect of the theory of Robbins and Judge (2015), and articlife balance is measured using the scale of Gunawan, Nugraha, and Harding (2019) based on the downward aspect of the Fisher theory (2001).*

Results: *The data analysis technique used was spearmen rho's cortical analysis technique with a SPSS 20 for Windows. The results of the significant hypothetical test are 0,000 ($p < 0.05$) with an $r=0.636$ value, which suggests a significant negative connection between work stress and spatial life balance.*

Conclusion: *Based on data analysis obtained, it can be concluded that H_0 was accepted and H_a was denied. This shows that the higher work stress, the lower life balance, and the lower the work stress, the higher the life balance in SLB teachers. The findings emphasize the importance of stress management and institutional support strategies to maintain a SLB teacher's life of work to improve the well-being and quality of learning for ABK.*

Keywords: *Work-Life Balance, Job Stress, Special School Teachers*

¹ Student of Psychology Program Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer of Psychology Program Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta