

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Pemerintah telah mengumumkan jika seluruh masyarakat Indonesia harus dan wajib mengenyam pendidikan selama dua belas tahun. Dua belas tahun ini dibagi menjadi tiga jenjang atau tingkatan, yaitu; Sekolah Dasar yang harus ditempuh selama enam tahun; dilanjutkan dengan Sekolah Menengah Pertama yang ditempuh selama tiga tahun; kemudian dilanjutkan Sekolah Menengah Atas yang juga harus ditempuh tiga tahun lamanya. Peraturan ini ditujukan pada seluruh masyarakat Indonesia tanpa terkecuali. Adanya keterbatasan Fisik dan keterbatasan ekonomi seharusnya tidak menjadi penghambat mengingat adanya UUD 1945 Pasal 31 ayat 1.

Pada Undang Undang Dasar 1945, pasal 31 ayat 1 tertulis jika “tiap – tiap warga negara berhak mendapatkan pengajaran” ayat ini kemudian menjadi dasar agar seluruh masyarakat Indonesia dapat menempuh pendidikan selama 12 tahun. Keterbatasan ekonomi dapat ditangani dengan adanya bantuan dari pemerintah untuk meringankan biaya, sedangkan keterbatasan fisik ditangani dengan adanya Sekolah Luar Biasa (SLB) untuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus.

Firmansyah dan Widuri (2014) berpendapat jika sekolah Luar biasa adalah lembaga pendidikan yang berfungsi untuk membantu murid agar dapat bersikap lebih baik, menambah pengetahuan umum, mengembangkan

keterampilan sebagai individu dan anggota masyarakat dan juga membantu mengembangkan kemampuan untuk bekerja atau untuk melanjutkan sekolah pada jenjang berikutnya. Berdasarkan undang undang yang ada, sekolah luar biasa pada umumnya dibagi menjadi beberapa tipe, diantaranya

- a. Tipe A untuk mereka yang mengalami Tunanetra
- b. Tipe B untuk mereka yang mengalami Tunarungu
- c. Tipe C untuk mereka yang mengalami Tunagrahita; C1 untuk mereka yang mengalami Tunagrahita sedang.
- d. Tipe D untuk mereka yang mengalami Tunadaksa; D1 untuk mereka yang mengalami Tunadaksa sedang.
- e. Tipe E untuk mereka yang mengalami Tunalaras
- f. Tipe F untuk mereka yang mengalami Autisme
- g. Tipe G untuk mereka yang mengalami Tunaganda

Sekolah Luar Biasa dibedakan menjadi beberapa tipe seperti di atas karena, pada umumnya untuk membedakan perlakuan dan perhatian khusus sesuai kebutuhan dari setiap muridnya. Hal yang membedakan sekolah luar biasa negeri Batang dengan sekolah luar biasa pada umumnya adalah, sekolah ini tidak berdiri sendiri sesuai dengan tipe - tipe muridnya (yang dibagi menjadi Bagian A, B, C hingga G sesuai dengan kebutuhan peserta didik). Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Batang ini menerima semua tipe murid, dan semua murid akan dipisahkan sesuai dengan tipenya setelah adanya kegiatan belajar mengajar.

Pak Sar selaku guru kelas VI menyetujui pernyataan di atas, dan Pak Sar juga menuturkan jika biasanya, satu kelas terdiri dari beberapa tipe peserta didiknya. Kelas VI yang diampu oleh Pak Sar ini biasanya berisi tiga kelompok

tipe peserta didik, kemudian Pak Sar akan memisahkan sesuai dengan tipe kebutuhannya. Pengelompokan murid-murid tersebut dilakukan sesuai dengan kebutuhan, dan ini akan memudahkan Pak Sar dalam memberikan pengajaran.

Bapak Jojon selaku kepala sekolah, sempat menuturkan jika SLBN Batang ini kekurangan tenaga didik. Guru yang ada di SLBN Batang ini kurang lebih hanya berjumlah 20 orang; 13 guru untuk tingkat SD, 3 guru untuk tingkat SMP, 3 guru untuk tingkat SMA. Pak Jojon dan Pak Sar menambahkan jika guru yang ada di SLBN Batang ini tidak semuanya PNS, ada guru dengan status Guru Provinsi (yang digaji oleh Provinsi karena sekolah ini bukan milik daerah, melainkan milik provinsi) ada guru PNS seperti pada umumnya, ada pula guru widya bhakti (WB), dimana WB ini bisa dikatakan sebagai guru yang sedang mengabdikan.

Keterbatasan jumlah guru yang ada membuat SLBN Batang tidak bisa memisahkan peserta didik sesuai dengan tipe kebutuhan muridnya. Jika harus dipisahkan sesuai dengan tipe murid, sekolah ini benar-benar kekurangan guru. Murid yang mengenyam pendidikan di SLBN Batang ini biasanya adalah murid-murid dengan tipe kebutuhan sebagai berikut; tunarungu, tunagrahita sedang, tunadaksa sedang, tunalaras dan autisme.

Guru pada umumnya memiliki latar belakang bidangnya masing-masing, dari guru matematika hingga bidang pelajaran lainnya. guru sekolah luar biasa dan guru sekolah umum pun pasti berbeda jurusan pada saat mengenyam pendidikan tingkat tinggi. Beberapa dari guru yang ada di SLBN Batang ini dikatakan oleh Pak Jojon tidak memiliki latar belakang yang sesuai dengan kebutuhan untuk mengajar di Sekolah Luar Biasa. Sebagian guru SLBN Batang memiliki latar belakang pendidikan guru umum – ini dapat dikatakan tidak sesuai

dengan pekerjaan yang diemban sebagai guru sekolah luar biasa. Ketika seseorang bekerja di luar latar belakang dan kemampuannya, biasanya akan lebih mudah mengalami sedikit kesusahan dalam bekerja. Kesusahan juga tersirat melalui penuturan Pak Sar yang sedikit kewalahan karena beliau menangani siswa kelas VI dengan beberapa tipe kebutuhan dalam satu kelas.

Menurut Hapsari pada tahun 2016, guru adalah bagian terpenting di suatu sekolah yang harus berperan aktif dan bertanggung jawab penuh terhadap peserta didik untuk mencapai taraf kematangan dalam pendidikannya serta kematangan dalam hidup bermasyarakat. Guru bertanggung jawab penuh dalam mengajar dan mendidik, maka dari itu guru harus mampu memahami jika muridnya memiliki berbagai macam karakteristik dan tidak dapat disamaratakan.

Persatuan guru di Inggris mengeluarkan peringatan tentang adanya fenomena “epidemi stres” yang menyerang 3.750 guru di sepanjang tahun 2017. Hasil riset menunjukkan jika 3.750 guru tersebut mengambil jatah cuti dengan keterangan sakit karena adanya tekanan pekerjaan, rasa lelah dan adanya penyakit mental. Menurut *The Guardian* (dalam Indo B, 2018) jumlah tersebut meningkat sebanyak lima persen daripada tahun sebelumnya, sehingga diketahui jika ada guru yang tidak bekerja lebih dari satu bulan pada tahun 2017. Secara keseluruhan, ada 1,3 juta hari yang diambil oleh guru untuk cuti dengan alasan stres dan kesehatan mental selama empat tahun terakhir.

Bousted (dalam Indo B, 2018) mengatakan jika banyak guru yang bekerja lembur dengan tanpa adanya upah daripada profesi lainnya. Guru mengajar biasanya secara rutin selama 55 jam dalam satu minggu, sedangkan kepala sekolah bekerja selama 60 jam dalam seminggu. Hal tersebut bukan

karena adanya tumpukan pekerjaan akan tetapi karena adanya tekanan peraturan yang berkaitan dengan produktivitas kerja guru.

Dari kasus di atas dapat dilihat jika stres dapat mempengaruhi pekerjaan seseorang. Stres adalah kondisi psikofisik yang ada dan dialami oleh setiap manusia (Yusuf dalam Sandra & Ildil, 2015). Berbeda dengan Yusuf, menurut Smith (dalam Sandra & Ildil, 2015) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh berbagai macam hal yang membuat Individunya menjadi marah, tegang, tidak bahagia, bahkan frustrasi. Mills memiliki pendapat lain mengenai stres, menurut Mills (dalam Baqutayan, 2015) stres adalah suatu reaksi individu terhadap hal-hal yang terjadi pada tiap-tiap individu. Berdasarkan pendapat ketiga ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi psikofisik dan reaksi individu yang muncul karena berbagai macam hal yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah marah, tidak bahagia, tegang atau bahkan frustrasi.

Dalam penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, tertulis jika guru yang stres dapat memberikan dampak yang cukup buruk pada peserta didiknya. Penelitian yang telah dimuat dalam *Social Science & Medicine* melibatkan sekitar 17 guru dengan melakukan penilaian kejenuhan yang dialami seorang guru. Pada penelitian tersebut, peneliti menuturkan ketika seorang guru sedang dalam jenuh yang tinggi, hormon kortisol setiap murid bisa saja ikut meninggi. Titik jenuh yang tinggi pada guru sangat memungkinkan berujung pada stres, dan berdampak pada kegiatan belajar mengajar tidak efektif (Yasmin, dalam detikHealth 2016)

Chernis dalam Ferlia (2016) menyatakan ketika seseorang mengalami beban kerja yang cukup berat dapat menimbulkan *burnout*, yang mana *burnout*

merupakan dampak dari terjadinya stres. Berdasarkan dua penelitian yang ada di atas stres yang dialami para guru diketahui dapat berdampak pada kesehatan guru, mempengaruhi proses belajar mengajar di sekolah dan berdampak pada peserta didik yang ada.

Buck (dalam Baqutayan, 2015) menuturkan jika stres yang dialami oleh orang-orang dewasa biasanya terjadi di lingkungan kerjanya. lingkungan kerja dapat dikatakan sebagai pembawa stres atau sumber stres untuk seseorang karena beberapa alasan diantaranya; tanggung jawab kerja yang begitu berat dan di luar kemampuan, tuntutan kerja yang diemban, lingkungan fisik dimana seseorang bekerja, kurangnya pengendalian, rasa kurang aman selama bekerja, serta hubungan dengan rekan kerja. Stres yang berasal dari lingkungan kerja biasanya disebut juga sebagai Stres kerja (dalam Utaminingtias, 2016) .

Stres kerja merupakan tanggapan dari tubuh yang sedang menyesuaikan diri dengan adanya perbedaan disekitar, atau disebut juga sebagai suatu proses psikologis tubuh ketika menanggapi apa yang terjadi karena adanya tindakan-tindakan yang dilakukan. Stres bisa juga disebabkan karena kejadian dari luar yang membebani kondisi psikologis dan fisik secara berlebihan. Menurut, Robbin (dalam Utaminingtias dkk, 2016) stres adalah kondisi dinamik tubuh yang disebabkan karena adanya kesempatan, halangan dan tuntutan yang berkaitan dengan ekspektasi yang tinggi namun hasilnya dapat dikatakan tidak pasti dan tidak begitu penting. Sama seperti yang dikatakan oleh Buck (2015), penelitian sebelumnya menyatakan jika stres kerja adalah salah satu masalah yang paling sering dihadapi oleh karyawan, atau orang dewasa pada umumnya.

Stres kerja biasanya terjadi karena adanya faktor yang berasal dari luar maupun dari dalam perusahaan tempat karyawan tersebut bekerja. Stres kerja

dalam penelitian sebelumnya diartikan sebagai perasaan tertekan, ketegangan, tuntutan eksternal, dan kecemasan yang ada pada karyawan dikarenakan beberapa sumber stres yang dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan yang melampaui kapasitasnya. Tuntutan eksternal dapat dikatakan seperti adanya kebutuhan rumah tangga yang berkaitan dengan lingkungan kerjanya, atau seperti lingkungan perusahaan (Utaminingtias dkk, 2016)

Ketika menghadapi stres biasanya seseorang akan melakukan usaha untuk mengurangi rasa stres tersebut. Usaha atau upaya dalam mengurangi rasa stres tersebut biasanya dikatakan sebagai koping stres. Lazarus & Folkman (dalam Lubis, 2015) mengatakan koping stres adalah usaha individu yang dilakukan secara kognitif atau tindakan yang bertujuan untuk mengatasi dan meminimalisir segala tuntutan dari luar maupun dari dalam. Tuntutan disini berarti segala sesuatu yang disebabkan karena adanya hubungan antara individu dengan segala peristiwa yang memicu terjadinya stres. Koping juga berfungsi untuk mengubah situasi yang menyebabkan munculnya stres atau dapat juga berfungsi untuk mengatur reaksi emosional yang muncul karena adanya suatu masalah.

Lazarus (Lubis, dalam 2015) mengatakan koping stres dibedakan menjadi dua, yaitu; koping *emotion focused* dan koping *problem focused*. Koping *emotion focused* membuat individu untuk melihat sisi positif dari segala peristiwa yang dialami, dan mengharapkan dirinya akan mendapat perhatian dari orang-orang disekitar serta mencoba melupakan penanganan pada hal-hal yang telah menekan kondisi emosinya. Berbeda dengan koping *Emotion focused*, koping *problem focused* digunakan untuk meminimalisir hal-hal yang memicu munculnya stres, sehingga individu akan berusaha untuk mengatasinya dengan cara

mempelajari suatu hal yang baru dan individu akan mengubah strateginya ketika ia meyakini dirinya dapat mengubah situasi yang ia alami (dalam Lubis 2015).

Carver (dalam Rustiana 2012) menyatakan jika koping stres yang berfokus pada permasalahan (*problem focus coping*) terdiri dari beberapa bentuk dan macamnya, yaitu: penekanan pada aktivitas yang dijalani agar berkonsentrasi penuh pada sumber stres; pencarian dukungan sosial dan bantuan berupa informasi atau nasehat yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres yang terjadi; perencanaan hal apa yang harus dilakukan untuk menangani suatu masalah; keaktifan diri dalam berupaya untuk menyingkirkan sumber stres yang dirasakan.

Emotion focus coping atau koping yang berfokus pada emosi menurut Carver juga terdiri dari berbagai macam bentuk, diantaranya: memandang suatu masalah dari sisi positif; meningkatkan aktivitas keagamaan; melepaskan sumber stres dengan cara mengistirahatkan badan di sela – sela aktivitas; mencari dukungan emosional dari orang - orang disekitar; menerima jika suatu peristiwa sudah terjadi benar nyatanya.

Koping stres yang berhasil akan menimbulkan adaptasi yang menetap dan akan memperbaiki kebiasaan lama menjadi suatu kebiasaan yang baru. Koping stres yang kurang efektif akan menimbulkan sesuatu yang kurang baik seperti perilaku yang menyimpang, dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain, serta berdampak buruk pula bagi lingkungan kerjanya (Lubis, dalam 2015). Menurut Rutter (dalam Anam 2005), koping stres yang paling efektif untuk menangani stres adalah koping yang sesuai dengan keadaan dan situasi yang dialami oleh individu itu sendiri.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rustiana (2012), meneliti hubungan stres kerja dengan pemilihan strategi koping pada dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pada penelitian tersebut, Rustiana berfokus pada penggunaan strategi koping *koping emotion focused* dan *problem focused coping*. Penelitian yang dilakukan Rustiana menunjukkan hasil jika tidak ada hubungan antara stres kerja dengan pemilihan strategi koping pada dosen fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dengan adanya 2 jenis koping stres, peneliti akan mencari gambaran jenis koping apakah yang digunakan oleh guru SLBN Batang, dalam mengatasi stres yang dirasakan?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran jenis koping atau strategi koping yang digunakan dalam mengatasi sumber stres kerja yang dialami oleh guru Sekolah Luar Biasa Negeri Batang.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. **Manfaat Teoritis**
Berguna bagi ilmu pengetahuan dibidang kesehatan mental dan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi pendidikan mengenai jenis koping stres yang digunakan oleh guru sekolah luar biasa negeri Batang.
2. **Manfaat Praktis**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan agar pihak Sekolah Luar Biasa Negeri Batang dapat membuat atau mengadakan program kegiatan yang dapat mengurangi tekanan selama bekerja di Sekolah Luar Biasa Negeri Batang.

