

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan bertanggung jawab untuk mengembangkan kepribadian anak sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, setiap anak berhak memperoleh pendidikan yang layak bagi kehidupan mereka, termasuk anak-anak yang memiliki keterbatasan fisik. Hal ini juga dituangkan dalam UU no 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 5 ayat 2 yakni, “ Warga Negara yang berkelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan sosial berhak memperoleh pendidikan khusus”. Sebagai tindak lanjut dari UU ini, didirikanlah sekolah yang dapat menampung anak-anak yang memiliki keterbatasan fisik, mental, emosional, intelektual, dan sosial, yaitu Sekolah Luar Biasa (SLB). Dengan adanya SLB, diharapkan anak-anak yang memiliki keterbatasan fisik, emosional, mental, intelektual, dan sosial mendapat pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, yakni memiliki keterampilan untuk hidup dalam masyarakat.

Ada lima jenis SLB yang ada saat ini di Indonesia, yaitu SLB A untuk anak-anak yang mengalami keterbatasan dalam indera penglihatan (tunanetra), SLB B untuk anak-anak yang mengalami keterbatasan dalam indera pendengaran (tunarungu), SLB C untuk anak-anak yang mengalami keterbelakangan mental (tunagrahita rendah), SLB D untuk anak-anak yang mengalami cacat tubuh (tuna

daksa), dan SLB E untuk anak-anak yang mengalami kesulitan penyesuaian dengan lingkungan sosial (tuna laras). Dari data statistik, diperoleh jumlah Sekolah Luar Biasa yang terdapat di Provinsi Jawa Barat sebagai berikut SLB A 7 sekolah, SLB B 7 sekolah, SLB C 15 sekolah, dan SLB untuk tuna ganda 2 sekolah (<http://forum.upi.edu/v3/index.php?topic=1900.0>).

Keterbatasan jumlah guru SLB dibandingkan dengan jumlah anak-anak berkebutuhan khusus yang memerlukan pendidikan luar biasa saat ini membuat beban kerja guru SLB bertambah banyak. Muhammad Nuh selaku Mendiknas Indonesia mengemukakan bahwa jumlah guru SLB di Indonesia saat ini masih sangat kurang. Provinsi Jawa Barat sendiri masih kekurangan guru untuk menangani 14.000 anak berkebutuhan khusus. Saat ini jumlah guru SLB yang berstatus pegawai negeri sipil baru sekitar 1.918 orang. Jumlah tersebut dirasa masih kurang karena perbandingan antara guru dan siswa SLB di Propinsi Jawa Barat adalah 1 berbanding 5 untuk anak-anak berkebutuhan khusus setingkat Sekolah Dasar dan 1 berbanding 8 untuk anak-anak berkebutuhan khusus setingkat Sekolah Menengah Pertama (<http://www.klikgalamedia.com>). Hal ini juga dialami oleh guru SLB B Bandung. Setiap guru harus mengajar 5 siswa, sehingga perbandingan antara guru dan siswa menjadi 1:5. Idealnya seorang guru SLB B mengajar dua sampai tiga siswa sehingga didapat perbandingan antara guru dan siswa SLB adalah 1 : 2 atau maksimal 1 : 3 (<http://www.gunadarma.ac.id>). Guru SLB B harus mampu mendidik dan membantu setiap anak untuk dapat mengerti materi pelajaran yang diberikan agar

siswa dapat membuka usaha sendiri ketika keluar dari SLB B. Keterampilan siswa seperti inilah yang menjadi tujuan SLB B setelah siswa keluar dari SLB B.

Para pengajar (guru), termasuk guru yang mengajar di SLB B X memegang peranan penting dalam proses pengajaran. Guru adalah seseorang yang mengajar ilmu pengetahuan dalam pendidikan anak-anak (<http://id.wikipedia.org/wiki/Guru>). Seorang guru harus memiliki wawasan yang luas, cekatan, mampu bersosialisasi dan memahami anak didiknya, serta memiliki sifat yang sabar. Tugas dan peran yang dilaksanakan oleh guru SLB B hampir sama dengan guru sekolah reguler, yakni untuk mendidik, mengajar, membimbing, dan menilai siswanya agar siswa dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun dalam melaksanakan tugas dan perannya sebagai guru SLB B, mereka sering menghadapi banyak tantangan, seperti siswa yang tiba-tiba “tantrum”, pengajaran melalui media bahasa isyarat, dan kesulitan dalam mengerti pemikiran dan perasaan siswa-siswa SLB B. Kurikulum pengajaran SLB B juga berbeda dengan sekolah reguler. Sekolah normal memberikan materi pelajaran dapat melalui media audio maupun visual sekaligus, sedangkan materi yang disampaikan di SLB B melalui alat-alat bantu seperti menggunakan bahasa isyarat. Contohnya SLB B sebagai Sekolah Luar Biasa yang khusus bagi anak-anak yang memiliki keterbatasan dalam pendengaran. Keterbatasan siswa SLB B dalam pendengaran menyebabkan kemiskinan bahasa/ kosa kata, kurang mampu mengolah emosi, dan kurangnya kemampuan siswa dalam menangkap materi pelajaran membuat guru yang mengajar di SLB B harus lebih sabar dalam mendidik siswanya.

Kurikulum pada SLB B lebih ditekankan pada penguasaan keterampilan atau *life skills*, dengan perbandingan 60 % *life skills* dan 40 % akademik. *Life skills* yang dimaksudkan adalah keterampilan yang khusus diberikan kepada siswa-siswa SLB B agar mereka dapat hidup dalam bermasyarakat, seperti keterampilan menjahit, mengetik, pramuka, dan tata boga. Dengan adanya kurikulum ini, diharapkan siswa SLB B dapat memiliki keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk bekerja sehingga mereka tidak lagi menjadi beban orang tua mereka (<http://www.pos-kupang.com>). Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru SLB B karena mengajarkan suatu keterampilan kepada anak yang memiliki keterbatasan tidaklah semudah seperti pada anak yang “normal” pada umumnya, mengajarkan keterampilan pada anak yang memiliki keterbatasan khusus membutuhkan waktu yang lama dan kesabaran yang tinggi, baik dari siswa maupun dari gurunya sendiri.

SLB B X Bandung merupakan SLB B yang sudah berdiri sejak tahun 1960-an dan baru diresmikan sebagai SLB B Negeri bagi anak-anak penyandang tuna rungu di Bandung sejak tahun 2009. Oleh karena itu, status para guru yang mengajar di SLB B ini juga berubah menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS), sehingga para guru SLB B harus mematuhi peraturan DP3 yakni Daftar Penilaian Pelaksanaan Pekerjaan. Pada masa sebelumnya, jika guru melanggar peraturan hanya akan ditegur oleh kepala sekolah. Namun setelah adanya DP3, jika para guru melanggar peraturan yang telah ditetapkan dalam DP3, akan ada pengurangan dalam penilaian yang berujung pada pengurangan gaji. Hal ini menyebabkan guru SLB B menjadi khawatir jika tidak sengaja melanggar

peraturan, misalnya guru menjadi khawatir jika datang terlambat ke sekolah karena jalan macet. SLB B juga mengalami perubahan ritme bekerja. Jam kerja guru menjadi bertambah, dari 5,5 jam menjadi 6,5 jam yakni dari pukul 7.30 hingga pukul 14.00 sehingga para guru SLB B terkadang mengalami kelelahan dalam bekerja. Pada SLB B ini telah ditetapkan juga aturan yang mewajibkan para guru SLB B ini untuk mengikuti rapat harian mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan evaluasi para guru. Pemerintah Kota Bandung juga akan mengadakan inspeksi mendadak ke SLB B ini. Kondisi ini membuat para guru SLB B menjadi tegang jika sewaktu-waktu diperiksa oleh Pemerintah Kota, karena para guru belum terbiasa dengan adanya inspeksi mendadak.

Semua guru yang mengajar di SLB B ini merupakan lulusan program Pendidikan Luar Biasa sehingga guru telah memiliki kompetensi dalam mengajar anak-anak berkebutuhan khusus. Pada SLB B Bandung terdapat tingkatan kelas dari TK, SD, SMP, dan SMA. Pada setiap tingkatan terdapat tantangan yang berbeda-beda. Menurut Wakil Kepala Sekolah SLB B Bandung, tantangan yang sering dialami guru SLB B yang mengajar siswa-siswa tingkat TK adalah siswa-siswa sulit untuk diatur, mereka sering berjalan-jalan di dalam kelas dan tidak memerhatikan guru mengajar, serta sulit untuk diajarkan bahasa isyarat. Tantangan yang sering dialami guru SLB B yang mengajar siswa tingkat SD adalah siswa sulit dalam mengolah dan memahami materi melalui bahasa isyarat karena siswa baru memahami bahasa isyarat. Tantangan yang dialami oleh guru SLB B yang mengajar siswa tingkat SMP dan SMA adalah siswa sulit diatur seperti suka mengganggu teman di dalam kelas, dan kesulitan mengajarkan

keterampilan seperti pramuka dan tata boga dalam hal membuat siswa mengerti jenis bumbu masakan. Guru harus mendidik siswa yang mulai beranjak remaja. Emosi siswa terkadang tidak stabil, adanya gangguan pada sistem pendengaran membuat perkembangan emosi siswa terhambat. Gangguan pendengaran yang dialami oleh siswa SLB juga membuat siswa SLB B mengalami hambatan dalam perkembangan bahasa, sehingga sulit memahami materi yang diajarkan oleh guru SLB B. Kondisi-kondisi ini dapat menimbulkan *stress* dalam bekerja.

*Stress* terjadi jika pada individu terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *stress* adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Dalam menghadapi situasi yang menimbulkan *stress*, reaksi setiap individu berbeda-beda. Lazarus (1984) membagi reaksi terhadap *stress* ini kedalam empat kategori, yaitu (1) reaksi kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan gangguan berpikir; (2) reaksi fisiologis seperti meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, serta penurunan metabolisme tubuh; (3) reaksi emosi seperti mudah marah takut, cemas, dan tidak sabar; dan (4) reaksi tingkah laku seperti menurunnya produktivitas kerja dan ketidakpuasan dalam bekerja (Lazarus, 1984). Dari reaksi yang dimunculkan oleh individu, dapat diketahui bagaimana cara individu menghayati derajat *stress* yang mereka alami, apakah derajat *stress*nya rendah atau tinggi. Individu yang menghayati *stress* yang ia alami tinggi ditandai dengan munculnya banyak reaksi atau respon terhadap *stress*, serta seringnya intensitas kemunculan reaksi *stress* baik dari reaksi tingkah

laku, emosi, fisiologis, maupun kognitif. Sedangkan individu yang menghayati *stress* yang ia alami rendah ditandai dengan sedikitnya reaksi yang ditimbulkan terhadap *stress*, serta jaranganya intensitas kemunculan reaksi *stress* baik reaksi tingkah laku, emosi, fisiologis, maupun kognitif (Lazarus, 1984).

Reaksi-reaksi *stress* ini juga dirasakan oleh guru SLB B Bandung. Guru SLB B juga mengalami *stress* dalam menjalankan peran mereka sebagai guru SLB B. Namun masing-masing guru SLB B memiliki penghayatan yang berbeda-beda terhadap tuntutan pekerjaan yang mereka alami. Oleh karena itu peneliti melakukan wawancara kepada 7 orang guru SLB B Bandung.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 7 orang guru SLB B Bandung, diperoleh bahwa 14% guru SLB mengaku tekanan darahnya menurun karena kelelahan dalam bekerja sehingga harus absen (4 hari) dari bekerja, serta konsentrasi mengajar menurun, 14% guru mengaku merasa khawatir tidak mampu mendidik siswa dengan baik dan mengalami konflik karena susah mengatur jadwalnya antara bekerja sebagai guru SLB dan mengurus keluarganya, 43% guru mengaku sering tidak sabar dan sulit berkonsentrasi dalam mengajari suatu materi pelajaran kepada anak. Dari data di atas, dapat dikategorikan bahwa 71% guru SLB B menghayati derajat *stress* yang tinggi. Sedangkan 29% guru SLB B mengaku terkadang mengalami kesulitan dalam mendidik siswa namun masih dapat mengatasi kesulitannya sehingga dapat dikategorikan bahwa guru SLB B tersebut mengalami derajat *stress* yang rendah.

Pada derajat *stress* tertentu, *stress* dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal dengan lebih baik, namun pada derajat *stress* yang

berlebihan akan menghambat seseorang mencapai tujuannya. Untuk itu, dibutuhkan suatu strategi yang disebut *coping stress* (Lazarus,1984). *Coping stress* ini diharapkan dapat mengurangi *stress* yang dialami oleh guru SLB B sehingga tidak akan menghambat atau mengganggu pekerjaan guru SLB B. *Coping stress* adalah perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya atau membahayakan keberadaannya atau kesejahteraannya. Pada dasarnya, *coping stress* digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan *stress* yang ditimbulkan dari masalah yang ada. Menurut Lazarus (1984) ada dua macam *coping stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focus coping*) atau strategi kognitif dalam penanganan *stress* yang digunakan oleh individu untuk mencari penyelesaian masalahnya. Misalnya saat diberlakukannya rapat harian antara guru dan kepala sekolah setiap pagi, para guru mulai berusaha untuk datang lebih pagi ke sekolah agar tidak terlambat. *Coping stress* yang kedua adalah *coping stress* yang berfokus pada emosi (*emotional focus coping*) atau strategi penanggulangan *stress* ketika individu memberikan respon terhadap situasi *stress* dengan cara mengatur emosinya agar dapat menyesuaikan diri terhadap dampak yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan *stress*, terutama dengan mekanisme pertahanan tanpa mengubah ataupun menyelesaikan sumber penyebab masalahnya. Dengan kata lain, *emotional focus coping* ini berpusat pada emosi yang mengarah pada pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektif.



Misalnya guru SLB B menceritakan keluhannya dalam mengajar kepada rekan kerja yang lain.

*Coping stress* ini diharapkan dapat membantu guru SLB B dalam mengatasi *stress* kerja yang mereka alami. Guru A mengaku kewalahan dalam menghadapi tingkah laku siswanya, misalnya tidak bisa diatur di kelas, tidak memperhatikan guru saat diterangkan di dalam kelas, atau susah menangkap materi pelajaran yang disampaikan. Biasanya guru A akan menceritakan kesusahannya kepada rekan sekerjanya atau mengeluarkan apa yang ada di hatinya, kemudian mereka bersama-sama mencari solusi pemecahannya. Guru B sempat dirawat selama empat hari karena tekanan darahnya menurun akibat kelelahan bekerja. Guru C mengaku kesulitan saat mengajar siswa-siswa SLB B X, namun ia masih dapat mengatasinya dengan cara menceritakan kesulitannya kepada rekan sekerjanya dan ketika ia merasa lega, ia akan mengajar kembali dengan baik. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 7 guru SLB B Bandung tadi, dari 5 guru SLB B yang mengalami derajat *stress* tinggi sebanyak 40% menggunakan *coping stress* yang berpusat pada emosi yakni menceritakan kesulitannya di dalam mengajar kepada rekan kerja yang lain. Sebanyak 60% guru SLB B menggunakan *coping stress* yang berpusat pada pemecahan masalah yakni mencari solusi pemecahan masalah dalam menghadapi siswa SLB B. Sedangkan guru SLB B yang mengalami derajat *stress* yang dialami rendah menggunakan *coping stress* yang berpusat pada emosi yakni menceritakan kesulitannya pada guru lain kemudian kembali mengajar.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa guru SLB B menghayati derajat *stress* yang berbeda-beda, dan penggunaan *coping stress* untuk mengatasi *stress* yang dialami juga berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress* yang dilakukan oleh para guru SLB.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress* yang digunakan oleh guru SLB B X Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Maksud: memperoleh gambaran empirik mengenai derajat *stress* yang dialami dan *coping stress* yang digunakan oleh guru SLB B X Bandung.

Tujuan: memperoleh gambaran mengenai ada tidaknya hubungan antara derajat *stress* yang dialami dan *coping stress* yang digunakan oleh guru SLB B X Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

1. Memberikan informasi mengenai hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress* bagi disiplin ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan.

2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress*.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

1. Memberikan informasi kepada guru yang mengajar di SLB B X Bandung mengenai hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress* pada guru SLB B Bandung, dalam rangka membantu guru SLB B memilih *coping stress* yang dirasakan dapat mengurangi *stress* yang dialami.
2. Memberikan informasi kepada Kepala Sekolah SLB B X Bandung mengenai derajat *stress* yang dialami guru SLB B dan *coping stress* yang digunakan guru SLB B dalam rangka membantu Kepala Sekolah SLB B X Bandung dalam melakukan perencanaan pengembangan yang tepat kepada guru SLB B X Bandung seperti konseling atau umpan balik.

#### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Dalam UU tentang guru dan dosen, bab 1 pasal 1 ayat 1, terungkap bahwa guru merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mengajar, mendidik, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru memiliki peranan penting dan merupakan kunci bagi keberhasilan dalam mencapai tujuan sekolah, karena guru menjadi pengelola dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) bagi para siswanya. Kegiatan Belajar

Mengajar ini akan menjadi lebih efektif bila tersedia guru yang sesuai dengan kebutuhan, kualifikasi, dan bidang keahliannya. Untuk itu, dibutuhkan guru yang profesional dalam menjalankan tugas dan perannya.

W. F. Connell membedakan peran-peran sebagai seorang guru yaitu (1) pendidik (*nurturer*), (2) model, (3) pengajar dan pembimbing, (4) pelajar (*learner*), (5) komunikator terhadap masyarakat setempat, serta (6) setiawan terhadap lembaga. Peran guru sebagai pendidik (*nurturer*) merupakan peran-peran yang berkaitan dengan tugas-tugas memberi bantuan dan dorongan (*supporter*), tugas-tugas pengawasan dan pembinaan (*supervisor*) serta tugas-tugas yang berkaitan dengan mendisiplinkan siswa agar siswa menjadi patuh terhadap aturan-aturan sekolah dan norma hidup dalam keluarga dan masyarakat.

Peran guru sebagai model bagi siswa diharapkan dapat memberikan teladan kepada siswanya. Peranan guru sebagai pengajar dan pembimbing diharapkan dapat mengajarkan siswanya dengan memberikan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang berguna untuk masa depan anak. Peran guru sebagai pelajar (*learner*) adalah guru berusaha untuk menambah pengetahuan dan keterampilan agar pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya tidak ketinggalan jaman. Peranan guru sebagai komunikator pembangunan masyarakat adalah guru yang selalu dapat berperan aktif dalam mendidik anak didik sebagai bagian dari masyarakat. Peran guru sebagai setiawan dalam lembaga pendidikan adalah guru yang dapat membantu individu yang memerlukan bantuan dalam mengembangkan kemampuannya.

Tugas dan peran tersebut juga dilaksanakan oleh guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB). Sekolah Luar Biasa adalah lembaga pendidikan yang dipersiapkan untuk menangani dan memberikan pelayanan pendidikan kepada anak-anak penyandang kelainan (anak luar biasa) yang meliputi kelainan fisik, mental, emosi, atau sosial ([http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2010/Artikel\\_10505143.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2010/Artikel_10505143.pdf)). SLB bertujuan membantu peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau mental agar mampu mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai pribadi maupun anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal-balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan dalam dunia kerja atau mengikuti pendidikan lanjutan. Oleh karena itu, guru yang mengajar SLB juga dituntut untuk aktif dan profesional dalam mendidik anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus. Upaya meningkatkan profesionalitas guru SLB dari aspek pendidikan telah dilakukan pemerintah dengan dikeluarkannya PP RI No: 72 Tahun 1991 tentang Pendidikan Luar Biasa pasal 20 ayat 2 bahwa: “Tenaga kependidikan pada satuan pendidikan luar biasa merupakan tenaga kependidikan yang memiliki kualifikasi khusus sebagai guru pada satuan pendidikan luar biasa”.

Guru SLB B dituntut untuk mendidik dan membantu siswa SLB B dalam memahami materi pelajaran yang diberikan. Gangguan pendengaran yang dialami oleh siswa SLB juga membuat siswa SLB B mengalami hambatan dalam perkembangan bahasa, sehingga sulit memahami materi yang diajarkan oleh guru SLB B, serta ketidaktetapan emosi yang diekspresikan oleh siswa SLB B membuat guru yang mengajar di SLB B harus lebih sabar dalam mendidik

siswanya. Hambatan dalam perkembangan emosi yang dialami siswa SLB B dikarenakan kurangnya kemampuan dalam memahami aspek-aspek emosional yang dikomunikasikan oleh orang lain secara verbal. Hal ini menyebabkan siswa SLB B sulit untuk memahami ekspresi emosi (Frieda Mangunsong, 1998). Guru SLB B juga memiliki tugas untuk mengembangkan *life skills* siswanya seperti keterampilan menjahit, mengetik, pramuka, dan tata boga. Kondisi seperti ini dapat menjadi pemicu *stress* kerja para guru SLB B Bandung.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *stress* adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Penghayatan akan *stress* yang dialami setiap guru berbeda-beda. Ini semua tergantung bagaimana guru menilai stresor-stresor tersebut sebagai suatu tantangan atau sebagai sesuatu yang mengancam. Penilaian ini disebut dengan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) (Lazarus, 1984). Penilaian kognitif ini menentukan apakah tuntutan dari pekerjaan atau lingkungan melampaui kemampuan yang dimiliki oleh guru SLB B sehingga dapat menentukan apakah guru tersebut akan merasa *stress* atau tidak. Guru SLB B yang menghayati *stress* yang ia alami tinggi ditandai dengan munculnya banyak dan seringnya reaksi atau respon terhadap *stress* baik dari reaksi tingkah laku, emosi, fisiologis, maupun kognitif. Sedangkan guru SLB B yang menghayati *stress* yang ia alami rendah ditandai dengan sedikit dan jarangya reaksi yang ditimbulkan terhadap *stress*, baik dari reaksi tingkah laku, emosi, fisiologis, maupun kognitif. Reaksi kognitif ditandai dengan sulit berkonsentrasi dan gangguan berpikir. Reaksi fisiologis ditandai dengan

meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, munculnya gangguan/ penyakit pada tubuh seperti sakit kepala, sakit perut, menyempitnya pembuluh darah seperti cepat lelah, serta otot-otot semakin tegang. Reaksi emosi ditandai dengan mudah marah takut, cemas, depresi dan tidak sabar. Reaksi tingkah laku ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja, tidak termotivasi untuk bekerja, dan ketidakpuasan dalam bekerja.

Faktor lain yang memengaruhi penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya adalah penilaian kognitif. Penilaian ini memiliki beberapa tahap, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Pada penilaian primer, guru SLB B akan mengevaluasi apakah masalah dalam pekerjaannya akan mengancam dirinya atau tidak. Selanjutnya, guru SLB B akan melakukan penilaian sekunder. Pada penilaian sekunder ini, guru SLB B akan mengevaluasi seberapa besar sumber daya dirinya. Pada tahap ini, guru SLB B akan mencoba memahami potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik secara fisik, psikis, sosial, maupun segi material. Setelah itu, guru SLB B akan memilih *coping stress* yang dirasakan efektif untuk meredakan *stress* yang dialaminya.

Menurut Lazarus (1984) *coping stress* adalah perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya atau membahayakan keberadaannya atau kesejahteraannya. Pada dasarnya, *coping stress* digunakan untuk mengurangi

dan menghilangkan *stress* yang ditimbulkan dari masalah yang ada sehingga tidak mengganggu atau menghambat kehidupan sehari-hari.

Menurut Lazarus (1984) ada dua macam *coping stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focus coping*) atau strategi kognitif dalam penanganan *stress* yang digunakan oleh individu untuk mencari penyelesaian dari masalahnya dan menghilangkan kondisi yang menimbulkan *stress*. Yang kedua adalah *coping stress* yang berfokus pada emosi (*emotional focus coping*) atau strategi penanggulangan *stress* ketika individu memberikan respon terhadap situasi *stress* dengan cara mengatur emosinya agar dapat menyesuaikan diri terhadap dampak yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan *stress*, terutama dengan penilaian defensif atau mekanisme pertahanan tanpa mengubah ataupun menyelesaikan sumber penyebab masalahnya.

Terdapat dua jenis *problem focus coping*, yaitu *planful problem solving* dan *confrontative coping*. *Planful problem solving* adalah strategi dimana individu berusaha untuk mengubah keadaan secara berhati-hati dengan menganalisis masalah, membuat perencanaan pemecahan masalah, kemudian memilih alternatif pemecahan masalah. Misalnya ketika ada siswa SLB B yang tiba-tiba tantrum, guru SLB B mencari tahu penyebabnya dan mencari solusi pemecahannya. Sedangkan *confrontative coping* merupakan strategi dimana individu secara aktif dalam mengatasi keadaan yang menekan dirinya. Misalnya, guru SLB B terus menerus mengumpulkan informasi tentang siswa yang bermasalah.

*Coping stress* yang berpusat terhadap emosi terdiri dari enam macam, yaitu *seeking social support*, *distancing*, *avoidance*, *positive appraisal*, *self-*



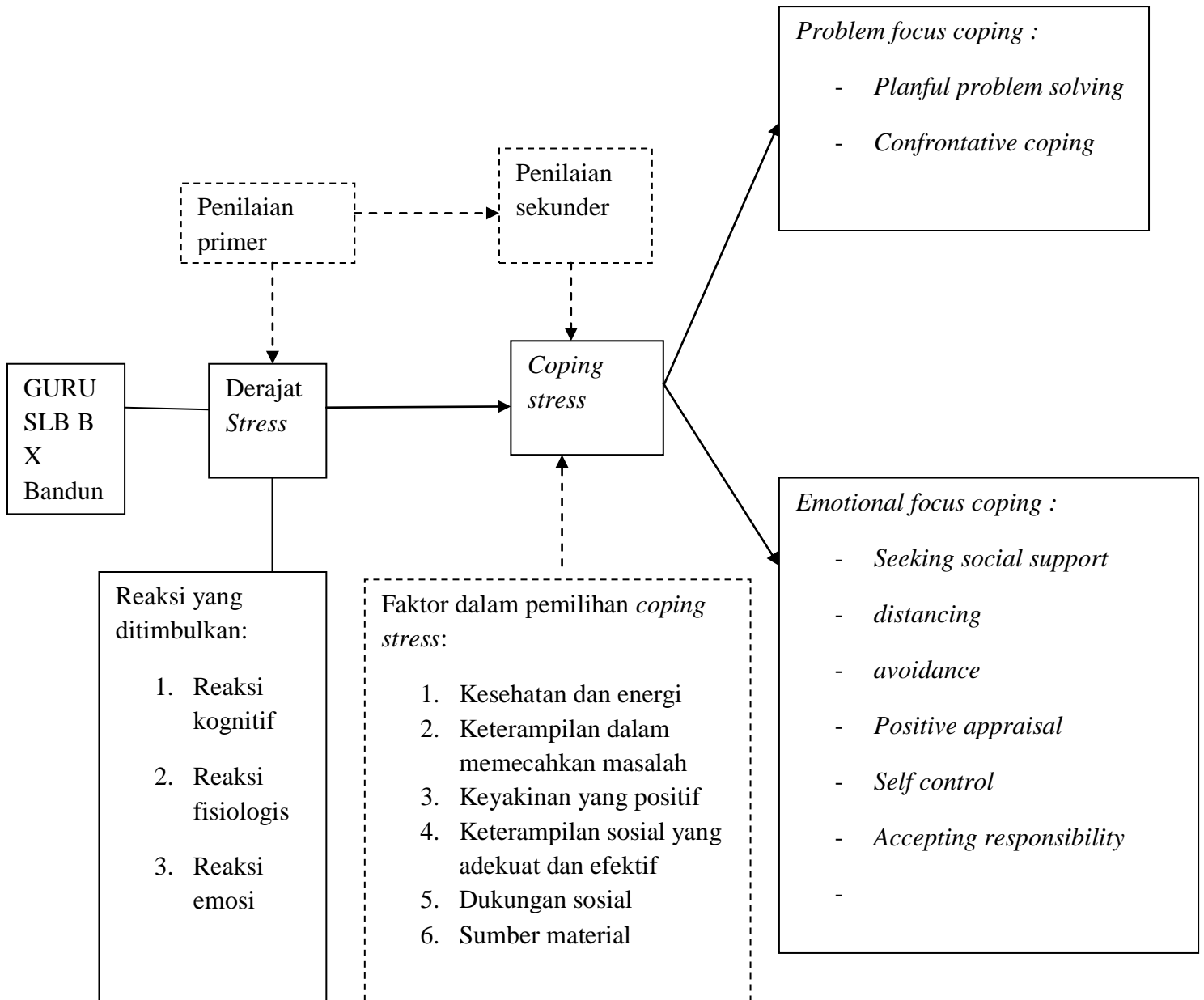
*control*, dan *accepting responsibility*. *Seeking social support* ialah strategi dimana individu berusaha mencari dukungan emosional dari pihak luar. Misalnya ketika ada siswa SLB-B yang sering membuat ulah, guru SLB-B menceritakan kepada rekan kerjanya. *Distancing* ialah individu berusaha mengambil jarak dengan masalah yang dihadapinya. Misalnya guru SLB B akan beristirahat sejenak sebelum mengatasi masalah yang sedang dihadapi. *Avoidance* ialah individu yang berusaha menghindari atau melarikan diri dari permasalahan dengan berkhayal. Misalnya guru SLB B berusaha melupakan segala hal yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapinya. *Positive appraisal* ialah individu berusaha menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius. Misalnya guru SLB B berusaha mengambil hal yang positif ketika ia menerima kritikan dari kepala sekolah. *Self-control* ialah individu berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang diambil. Misalnya ketika siswa susah menangkap pelajaran yang disampaikan guru, guru SLB berusaha untuk tetap sabar dan kembali mengulang pelajaran. *Accepting responsibility* ialah individu sadar akan perannya dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas masalahnya secara objektif. Misalnya guru menyadari kesalahan yang ia perbuat dan bersedia bertanggung jawab.

Dalam menghadapi kondisi *stress*, guru SLB B dapat menggunakan salah satu jenis *coping stress* tersebut ataupun menggunakan kedua jenis secara bersamaan. Pemilihan *coping stress* akan sangat bergantung dari situasi dan bagaimana guru SLB B menilai situasi yang dihadapinya. Apabila guru SLB B berpikir bahwa derajat *stress* yang dialami rendah, mereka cenderung memilih

*coping stress* yang berpusat pada masalah. Sementara apabila guru SLB B berpikir bahwa derajat *stress* yang dialami tinggi, mereka cenderung memilih *coping stress* yang berpusat pada emosi. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *stress* dengan derajat rendah biasanya akan menggunakan kedua jenis *coping stress* dengan kadar yang sama dan individu yang mengalami *stress* dengan derajat tinggi akan menggunakan *coping stress* jenis *emotional focus coping*.

Pemilihan dalam menggunakan *coping stress* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan dan energi, keterampilan dalam memecahkan masalah, keyakinan yang positif, keterampilan sosial yang adekuat dan efektif, dukungan sosial, dan sumber material. (1) Kesehatan dan energi merupakan sumber utama dalam menghadapi suatu masalah. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa kesehatan dan energi dapat memfasilitasi beberapa upaya *coping stress*. Sumber ini dapat berguna untuk mencari informasi tambahan ataupun sumber lainnya seperti materi dan dukungan sosial. Dengan memiliki kesehatan dan energi yang cukup, individu mampu memilih *coping stress* yang dirasakan efektif bagi dirinya. (2) Keyakinan yang positif mencakup pemikiran positif bahwa individu dapat mengontrol sesuatu, keyakinan memengaruhi pemahaman terhadap suatu makna. Keyakinan ini sangat berpengaruh terhadap penilaian kognitif. Keyakinan berkembang dari hasil evaluasi individu terhadap tuntutan situasi yang terjadi, *coping* yang dimilikinya, serta *coping* yang diharapkan dalam menghadapi situasi tertentu. Individu yang memiliki *internal locus of control* biasanya menggunakan *problem focus coping*. Hal ini disebabkan

karena individu merasa situasi atau permasalahan yang ada berasal dari dalam dirinya sehingga individu merasa memiliki kontrol dalam mengatasinya dan mampu menggunakan *problem focus coping*. Individu dengan *external locus of control* biasanya menggunakan *emotional focus coping*. Hal ini disebabkan karena individu merasa situasi atau permasalahan yang ada berasal dari luar dirinya sehingga individu tidak memiliki kontrol untuk mengatasinya. (3) Keterampilan dalam memecahkan masalah merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan alternatif tindakan. (4) Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif merupakan kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain, yang sesuai secara sosial, dan efektif. (5) Dukungan sosial mengacu pada bantuan yang diterima individu dari individu lain. Keterampilan sosial dan dukungan sosial ini nantinya akan mengarah pada *coping stress* yang berpusat pada emosi, sedangkan keterampilan memecahkan masalah akan mengarah pada *coping stress* yang berpusat pada masalah. (6) Sumber material merujuk pada ketersediaan uang dalam rangka memperoleh barang ataupun jenis pelayanan tertentu yang dapat diperoleh. Ini dianggap penting karena dengan materi, guru SLB B mampu mengatasi *stress* yang mereka alami dengan berlibur sebagai upaya untuk meregulasi emosinya. Sumber material ini nantinya akan mengarah pada *emotional focus coping*.



Skema 1.1 Skema Kerangka Pemikiran