

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Permasalahan

Pendidikan menjadi salah satu kunci dari arah pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yaitu membangun SDM pekerja keras yang dinamis, produktif, terampil, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi didukung dengan kerjasama industri dan talenta global. Arah pembangunan SDM tersebut merupakan satu dari 7 agenda pembangunan nasional 2020-2024 yaitu meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Peningkatan kualitas dan daya saing SDM diharapkan dapat mencetak generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, adaptif, inovatif, terampil, serta berkarakter.¹

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 diketahui sekitar 0,79 % atau 650 ribu anak penyandang disabilitas dari 84,4 juta anak di Indonesia. Pada tahun 2020 disparitas nilai APM per jenjang pendidikan antara kelompok penyandang disabilitas dan bukan penyandang disabilitas masih terjadi. Adapun data siswa disabilitas per jenjang pendidikan SD 89,12%, SMP 60,20%, SMA 27,37%, dan PTN 8,71%.²

Oleh karena itu diharapkan seluruh warga untuk mendapatkan pendidikan secara layak dengan tidak memandang suku, agama, ras, tingkat sosial, ekonomi, maupun fisik seseorang. Individu normal maupun yang

¹ Rida Agustina dkk, *Potret Pendidikan Indonesia Statistik Indonesia* (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2020).

² Agustina.

memiliki keterbatasan fisik, mental, emosional, dan intelektual wajib untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus sangat penting untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pengembangan potensi tersebut, tentunya berkaitan dengan pendidikan formal yang harus ditempuh melalui Sekolah Luar Biasa (SLB).

SLB memiliki tujuan-tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan tentunya tidak terlepas dari peranan seorang guru. Guru SLB diharuskan untuk memiliki latar belakang pendidikan khusus karena harus menghadapi siswa yang memiliki karakteristik berbeda dengan siswa di sekolah reguler. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 16 Tahun 2007 yang dikutip oleh Wulan, tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru menyatakan bahwa SDLB/SMPLB/SMALB harus mempunyai kualifikasi akademik minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana strata satu (S1) program pendidikan khusus sesuai dengan pelajaran yang diampu serta diperoleh dari program studi yang terakreditasi. Latar belakang pendidikan yang harus dimiliki seorang guru SLB berkaitan dengan tugas dan peranan yang akan dilakukannya agar dapat menghasilkan siswa-siswi yang cerdas dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.³

Menghadapi anak-anak dengan kebutuhan luar biasa, tentu saja membutuhkan ketekunan selama proses mengajar berlangsung. Pendidik SLB memiliki berbagai tugas yang berbeda dari guru reguler, baik dalam hal memberikan pembelajaran maupun mengelola siswa yang memiliki kualitas

³ Wulan Dwi Kencana, "Job Demands Dan Burnout Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 06, no. 01 (2017): 18.

luar biasa, sehingga tuntutan yang dihadapi oleh guru SLB lebih besar dan cenderung mengalami stress. Stres adalah respon individu sebagai reaksi perubahan terhadap tuntutan yang berbeda baik yang bersumber dari dalam maupun dari luar yang dirasakan sebagai peluang dan ancaman serta tuntutan yang tinggi terhadap karyawan yang meningkatkan tingkat *stress* dalam pekerjaannya.⁴

Akibat dari dampak negatif stress sering berupa gejala biologis maupun psikis dan akan memunculkan tanda-tanda tertentu. Menurut Sarafino & Smith, reaksi dari stress bagi seseorang dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Aspek biologis ditunjukkan dari respon tubuh seseorang seperti sistem saraf simpatik dan endokrin yang menyebabkan stres sehingga memunculkan gejala seperti pusing, meningkatkan detak jantung, kaki gemetar, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, berubahnya selera makan, berkeringat, dan lainnya. Sedangkan pada aspek psikososial dibagi menjadi tiga bagian yaitu : a.) Aspek kognitif, seperti cemas berlebihan, kehilangan konsentrasi, mudah lupa, dan gangguan dalam beberapa stimulus. b.) Aspek emosi, seperti gelisah, mudah tersinggung, rasa takut berlebihan, sedih dan depresi. c.) Aspek perilaku sosial, seperti kurangnya interaksi sosial, menunjukkan sikap permusuhan, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.⁵

⁴ Azyyati Ridha Alfian dkk., "Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (2021): 276.

⁵ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, Seventh Ed (Hoboken: Jhon Wiley & Sons, Inc, 2011).

Sebelum melakukan penelitian terhadap guru di SLB-C Dharma Wanita Pare peneliti terlebih dahulu melakukan pra penelitian dengan mewawancarai salah satu guru di SLB-B dan SLB-C Dharma Wanita Pare mengenai stress dan coping stress dengan hasil wawancara pada salah satu guru di SLB-B menungkapkan bahwa beliau mengaku tidak pernah mengalami stress kerja dan merasa enjoy menjadi guru SLB. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara singkat dengan salah satu guru pengajar di SLB-C, beliau menyebutkan bahwa siswa kurang dapat menangkap pelajaran secara cepat. Hal ini membuat pengajar sering cemas dan sakit kepala karena pekerjaannya. Ada rasa lelah karena tingkah laku yang setiap anak terutama memiliki keaktifan dan perilaku tertentu. Menurut wawancara awal dengan guru sering merasa kewalahan terhadap karakteristik anak yang berbeda-beda tetapi pengajar mengaku bahwa setiap kali merasa capek dan kesal, pengajar hanya bisa meredam emosi diri sendiri dan berusaha tetap profesional mengajar ABK sesuai dengan tugas guru pendamping khusus.

Hal ini di perkuat dengan hasil angket pra penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat tiga guru SLB yang memiliki tingkat *stress* tinggi. Berdasarkan hasil angket guru yang memiliki tingkat stress yang tinggi juga mengalami beberapa gejala stress yang berupa mengalami kesulitan tidur, sering merasa cemas dan gelisah, mudah marah, sakit kepala, mudah kehilangan konsentrasi, dan tingkat percaya diri yang rendah. Selama ini guru SLB memiliki cara dalam menghadapi masalah baik masalah pribadi atau masalah yang ada di sekolah yaitu dengan mengatasi masalah tersebut secara langsung dengan fokus

terhadap permasalahan yang ada. Cara guru tersebut menyelesaikan masalah disebut dengan istilah strategi *coping stress*.

Strategi *oping stress* adalah proses pemulihan diri dari dampak stres atau reaksi fisik dan mental yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, tidak enak, atau tertekan. Proses pemulihan ini mencakup penerapan strategi kognitif dan perilaku yang dirancang untuk mengelola situasi yang penuh dengan stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan. Terdapat dua jenis *coping stress*, yaitu sebagai berikut: a.) *Problem-solving focused coping* (*coping* berpusat pada masalah), di mana seseorang secara langsung bergerak untuk menyelesaikan masalah atau mencari cara yang berguna dalam membantu mengatasi masalah. b.) *Emotion-focused coping* (*coping* berpusat pada emosi), di mana seseorang lebih mencari upaya untuk mengurangi perasaan emosi negatif yang dirasakan saat menghadapi masalah atau ketegangan.⁶

Berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh Fitria Linayaningsih yang berfokus pada strategi *coping* pada guru SLB dalam menghadapi anak penyandang disabilitas, hasilnya menunjukkan bahwa subjek mengalami *stress* dalam menangani anak berkebutuhan khusus, penyebab *stress* tersebut karena dari diri subjek sendiri dan lingkungan sekolah yang tidak memberi dukungan. Beberapa dampak dari *stress* yang tampak adalah gejala psikis seperti gugup dan mudah tersinggung, dan gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri otak, ketegangan otot dan jantung berdebar-debar dan sering lelah. Dalam menangani situasi yang menimbulkan stres, subjek memiliki cara untuk mengatasinya. Mereka berfokus mengatasi masalahnya menggunakan *problem focused*

⁶ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.

coping, yang mencakup keaktifan diri, pengaturan diri, kontrol diri, dan dukungan sosial instrumental. Mereka juga menggunakan *coping* berfokus emosi, yang mencakup interpretasi positif, penolakan, dan religiusitas. Kedua metode ini menguntungkan topik.⁷

Banyaknya tekanan kerja sebagai seorang guru SLB mendorong peneliti ingin melakukan penelitian mengenai *stress* dan strategi *coping stress* yang digunakan. Karena sebanyak apapun tuntutan setiap guru pengajar diminta mampu tetap profesional dalam mengajar. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini ingin mengetahui tentang gambaran *stress* yang dialami guru SLB dan bagaimana strategi *coping* dalam mengatasi *stress* tersebut.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini berdasarkan pada konteks permasalahan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *stress* yang dialami guru di SLB-C Dharma Wanita Pare?
2. Bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *stress* yang dialami guru di SLB-C Dharma Wanita Pare.
2. Untuk mengetahui bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare.

⁷ Fitria Linayaningsih, "Strategi *coping* pada guru SLB dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus," *Seminar Nasional Educational Wellbeing*, 2012, 152–64.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu psikologis, terkhususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan memberi manfaat menjadi sumber informasi bagi peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai masalah yang berkaitan dengan strategi *coping stress* yang dialami oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru : hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan *stress* dan *coping stress* yang dialami guru.
- b. Bagi peneliti : hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang nyata dari masalah yang ada di lapangan bukan hanya dari segi teori dan mencoba memberi solusi terhadap permasalahan tersebut.
- c. Bagi SLB-C Dharma Wanita Pare : hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi instansi sekolah dan dapat dijadikan sebagai referensi eksternal yang bisa diterapkan oleh sekolah khususnya sebagai acuan dalam membantu guru-guru menghadapi masalah *stress* di sekolah.
- d. Bagi peneliti selanjutnya : hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi pelajaran atau masukan yang terbaik agar kedepannya penelitian ini dapat dijadikan referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait dengan permasalahan *stress* dan *coping stress*.

E. Penegasan Istilah

Untuk membahas permasalahan dalam penelitian ini, perlu penegasan beberapa kata kunci yang pengertian dan pembahasannya perlu dijelaskan.

A. *Stress*

Stress merupakan respon tubuh atas kelemahan fisik, mental dan jiwa atas tekanan atau tuntutan diluar batas kemampuan diri.

B. Strategi *Coping Stress*

Strategi *Coping Stress* adalah cara atau upaya yang dilakukan untuk menanggulangi *stress* akibat masalah yang sedang dihadapi.

C. Guru SLB

Guru Sekolah Luar Biasa yaitu seseorang tenaga ahli dalam bidang pendidikan anak disabilitas yang bertugas mengajar siswa dan siswi penyandang disabilitas atau anak-anak berkebutuhan khusus.

F. Telaah Pustaka

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nouf Zahrah Anastasia dan Josephine L. Tobing (2019) dengan judul "*Fight Or Flight: Stres Dan Strategi Coping Guru Pembimbing Khusus*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari peran dan tanggung jawab GPK, mengidentifikasi situasi yang menimbulkan stres di tempat kerja, dan menjelaskan cara-cara untuk mengatasi stres yang ada. Peneliti melakukan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologis.⁸

Persamaan dari penelitian terdahulu adalah terdapat pada pembahasannya sama-sama mengenai *coping stress* guru pembimbing anak

⁸ Nouf Zahrah Anastasia dan Josephine L. Tobing, "Fight or Flight: Stres Dan Strategi Coping Guru Pembimbing Khusus," *Jurnal Manajemen Pendidikan* 8, no. 2 (2019): 189–211.

berkebutuhan khusus dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Perbedaannya terdapat dalam subjek penelitian, pada penelitian tersebut menggunakan subjek guru pembimbing anak berkebutuhan khusus sedangkan pada penelitian ini menggunakan guru sekolah luar biasa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mulya Virgonita I.W. Fitria Linayaningsih (2016) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi *Coping Stress* Pada Guru Sekolah Dasar Anak Berkesulitan Belajar”. Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap strategi *coping* pada guru sekolah dasar di Semarang yang memiliki kesulitan belajar adalah tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan menggunakan desain *pre-test post-test without control group*.⁹

Persamaan dari penelitian terdahulu adalah terdapat pada pembahasannya sama-sama mengenai *coping stress* guru. Perbedaan dari penelitian tersebut terdapat pada metode penelitian yang digunakan, jumlah informan dan lokasi penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sumarni, Wahyuni Ismail dan Eka Damayanti (2019) dengan judul “Analisis Strategi *Coping* Terhadap *Stress* Guru Biologi Di SMA”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang melibatkan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres yang

⁹ Mulya Virgonita I. W. Fitria Linayaningsih, “Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi *Coping Stress*,” *Jurnal dinamika sosial budaya* 18 (2016): 251–59.

dialami oleh guru biologi, metode yang mereka gunakan untuk mengatasi stres, dan jenis *coping* yang mereka gunakan.¹⁰

Persamaan dari penelitian terdahulu adalah terdapat pada pembahasannya sama-sama mengenai *coping stress* terhadap guru dan sama menggunakan penelitian kualitatif berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaannya terdapat pada jumlah informan dan lokasi penelitian.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Farzaneh Mahmoudia dan Yonca Özkan (2016) dengan judul “*Practicum Stress and Coping Strategies of Pre-service English Language Teachers*”. Tujuan dalam penelitian ini adalah menyelidiki sumber stres yang dialami 16 guru bahasa Inggris *Pre-Service* dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi *stress* tersebut saat praktikum.¹¹

Persamaan dari penelitian terdahulu adalah terdapat pada pembahasannya sama-sama mengenai *coping stress* terhadap guru dan sama menggunakan penelitian kualitatif berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaannya terdapat pada jumlah informan dan lokasi penelitian.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Farida Poespitarini, Natalia, Yuli Asmi Rozali dan Ida Z. Supri (2021) dengan judul “*Description of Coping Stress S in Teachers Who Teach Special Needs in Sds Woodlands Montessori*”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat coping stress pada guru

¹⁰ Sumarni M, Wahyuni Ismail, dan Eka Damayanti, “Analisis Strategi Coping Terhadap Stress Guru Biologi Di Sma,” *Al asma : Journal of Islamic Education* 1, no. 2 (2019): 105.

¹¹ Yonca Ozkan, Farzaneh Mahmoudia, “Practicum Stress and Coping Strategies of Pre-Service English Language Teachers,” *Jurnal Procedia : Social and Behavioral Sciences* 232 (2016).

yang mengajar anak berkebutuhan khusus di SDS Woodlands Montessori. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang menggunakan teknik sampling jenuh.¹²

Persamaan dari penelitian terdahulu adalah terdapat pada pembahasannya sama-sama mengenai *coping stress* guru anak berkebutuhan khusus. Perbedaan dari penelitian tersebut terdapat pada metode penelitian yang digunakan, jumlah informan dan tempat penelitian.

¹² Farida Poespitarini, Yuli Asmi Rozali, dan Ida Z Supri, "Description of Coping Stress S in Teachers Who Teach Special Needs in Sds Woodlands Montessori," *Review of International Geographical Education (RIGEO)* 11, no. 6 (2021): 1577–85.