

## **COPING STRESS STRATEGY PADA GURU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**Yustinus Joko Dwi Nugroho<sup>1</sup>, Mohammad Khasan<sup>2</sup>**

Email; [jokodwinugroho@setiabudi.ac.id](mailto:jokodwinugroho@setiabudi.ac.id)

<sup>1,2)</sup> Program Studi S1 Psikologi Universitas Setia Budi

### **ABSTRAK**

Setiap anak berhak untuk mendapatkan pendidikan termasuk anak berkebutuhan khusus. Guru merupakan salah satu komponen dalam proses pendidikan tersebut. Karakteristik anak berkebutuhan khusus yang berbeda dengan anak normal tentunya memberikan dinamika stress tersendiri bagi para pengajarnya. Tuntutan dari lingkungan terdekat anak atau keluarga agar perkembangan anak cepat membaik atau bahkan menjadi normal tanpa diimbangi dengan kerjasama yang baik, karakteristik anak berkebutuhan khusus yang berbeda sehingga menuntut kreativitas lebih dalam pembelajaran bagi mereka, padahal tidak semua guru memiliki kemampuan dan pengetahuan yang cukup baik dalam hal tersebut dan faktor lainnya seringkali membuat guru menjadi stres. Hal-hal diatas tentunya akan membuat stres guru yang menangani anak berkebutuhan khusus lebih besar daripada guru yang menangani anak normal. Apabila stres tersebut berkelanjutan tanpa sebuah penyelesaian, guru berpotensi untuk melakukan kekerasan baik secara verbal maupun fisik. Hal ini apabila terjadi terus menerus akan berakibat kurang baik dalam proses pendidikan anak berkebutuhan khusus. Dalam mengatasi stres tersebut agar tidak berkelanjutan, guru melakukan cara atau strategi tertentu yang dinamakan dengan *coping stress*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang menimbulkan stres (*stressor*) pada informan serta bentuk-bentuk *coping stress strategy* yang digunakan untuk menghadapinya. Informan yang dipakai adalah guru anak berkebutuhan khusus yang sesuai karakteristiknya yaitu guru anak berkebutuhan khusus dan sedang menangani anak berkebutuhan khusus yang lambat perkembangannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan deskriptif. Jumlah subyek penelitian adalah 3 orang. Alat pengumpul data menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan koding sedangkan uji kredibilitas data dilakukan dengan proses pemeriksaan sejawat melalui diskusi dan pengamatan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *stressor* dari informan dipengaruhi oleh faktor diluar diri informan yang kemudian mempengaruhi faktor internalnya. *Coping stress strategy* yang dilakukan oleh informan berdasarkan aspek *problem focused coping* menggunakan *Confrontive Coping, Planful Problem-Solving*. Sedangkan strategi berdasarkan aspek *emotion focused coping* yang digunakan adalah *Distancing, Self control, Positive Reappraisal dan Seeking Social Support*.

**Kata kunci:** *Coping stress strategy, guru anak berkebutuhan khusus*

## **PENDAHULUAN**

Guru adalah sebuah profesi yang luhur. Seorang guru adalah pengajar yang membaktikan dirinya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan memberikan ilmu serta suri tauladan yang baik kepada siswa-siswanya. Guru adalah pendidik dan pengajar pada pendidikan anak usia dini jalur sekolah atau pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Anonim,2016).Generasi muda akan berkembang dengan baik salah satunya dengan pengajaran yang baik pula dari seorang guru.

Setiap manusia seperti termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945 berhak mendapatkan pengajaran. Hal ini tidak terkecuali bagi murid-murid yang memiliki kebutuhan khusus. Hal ini juga didukung oleh Undang-undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas dapat dipahami bahwa setiap anak berhak untuk meningkatkan segala potensi yang ada dalam dirinya melalui pendidikan (Utina,2014). Anak berkebutuhan khusus (Thompson, 2012) adalah mereka yang memiliki kesulitan belajar sehingga menuntut dibuatnya ketentuan pendidikan khusus untuk mereka. Kriteria anak yang berkesulitan belajar tersebut adalah : memiliki kesulitan belajar yang lebih besar dari anak seusia mereka atau memiliki ketidakmampuan yang menghambat atau menghalangi mereka dalam menggunakan fasilitas pendidikan yang umumnya disediakan untuk anak-anak seusia mereka di sekolah dan berada dalam usia wajib belajar dan memenuhi definisi diatas atau akan memenuhi definisi tersebut jika ketentuan pendidikan khusus tidak dibuat untuk mereka. Anak-anak tidak boleh dianggap memiliki kesulitan belajar semata-mata karena bahasa atau ragam bahasa yang mereka gunakan di rumah berbeda dari bahasa yang digunakan dalam proses belajar mengajar. Untuk memfasilitasi hal tersebut, pemerintah sudah membuat sekolah-sekolah yang memfasilitasi pendidikan anak berkebutuhan khusus, baik dengan sistem segregasi maupun inklusi.

Setiap manusia, termasuk guru mengalami banyak hal, baik hal yang baik maupun yang kurang baik. Hal yang kurang baik seringkali memberikan tekanan-tekanan dalam hidup. Tekanan-tekanan tersebut yang sering disebut *stress*. Schetter (2009) menyatakan bahwa *stress* adalah tuntutan eksternal yang mengembangkan kapasitas individu dalam beradaptasi, dan ketika individu menilai tuntutan eksternal sebagai kondisi penuh tekanan maka hal tersebut akan termanifestasi dalam respon perilaku, emosi, kognitif dan biologis dengan berbagai konsekuensi yang merugikan baik secara fisik maupun mental. Lazarus dan Folkman (dalam Taylor 2006) mengemukakan bahwa *stress* adalah konsekuensi dari proses penilaian seseorang, asesmen dari apakah sumber daya individu cukup mampu dalam mengatasi tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Secara umum, Hardjana (2002), mengatakan bahwa gejala stres dapat ditemukan dalam berbagai segi, antara lain : gejala fisik (pusing, sulit tidur, diare, gatal-gatal, berkeringat berlebih, tekanan darah tinggi, dan lelah/kehilangan daya energi), gejala emosional (gelisah/cemas, sedih, depresi, mood mudah berubah, sangat peka, mudah tersinggung, *burnout*), gejala intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, melamun berlebihan, mudah melakukan kesalahan dalam bekerja) dan gejala interpersonal (kurang percaya dengan orang, mudah menyalahkan orang lain, tidak memenuhi janji, sikap mempertahankan diri meningkat dan cenderung diam dengan orang lain)

Anak berkebutuhan khusus membutuhkan perlakuan yang berbeda dengan anak pada umumnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara lapangan awal peneliti yang dilakukan dalam kurun waktu antara bulan April sampai Juni 2016 di 3 sekolah yang memfasilitasi pendidikan anak berkebutuhan khusus di kota Surakarta dan Purwodadi pada beberapa guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus dan juga mengajar anak normal pada umumnya, didapatkan sebuah kesimpulan bahwa dinamika saat mengajar anak berkebutuhan khusus dibandingkan mengajar anak normal lebih bervariasi.

Tuntutan dari lingkungan terdekat anak atau keluarga agar perkembangan anak cepat membaik atau bahkan menjadi normal seringkali membuat guru menjadi stres. Hal ini disebabkan karena seringkali keluarga hanya menyerahkan sepenuhnya pendidikan anaknya yang berkebutuhan khusus tersebut pada guru padahal agar perkembangan anak lebih maksimal harus ada kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan keluarga. Selain itu karakteristik anak berkebutuhan khusus yang berbeda dengan anak normal pada umumnya menuntut guru untuk lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran bagi mereka, padahal tidak semua guru memiliki kemampuan dan pengetahuan yang cukup baik dalam hal tersebut. Selain itu, faktor diluar sekolah (misalnya: kebutuhan hidup yang banyak dan sebagainya) juga memberikan pengaruh dalam penanganan guru terhadap anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan fenomena lapangan diatas, maka peneliti merasakan bahwa stres yang dialami oleh guru anak berkebutuhan khusus cukup tinggi. Faktor yang mempengaruhi stres guru antara lain adalah perilaku siswa, tuntutan kerja, bahan mengajar, kurang dukungan dari institusi, harapan komunikasi yang baik dengan orangtua, tugas kerja yang tidak jelas dan dukungan dari rekan kerja (Jumahaat, Noor dan Ibrahim,2013). Sweeney dan McFarlin (2002) mengatakan bahwa stres individu akan mempengaruhi kondisi psikologis, kesehatan, kinerja, agresivitas individu. Terkadang saat stres tersebut berkelanjutan tanpa sebuah penyelesaian, guru berpotensi untuk melakukan kekerasan baik secara verbal maupun fisik. Hal ini apabila terjadi terus menerus akan berakibat kurang baik dalam proses pendidikan anak berkebutuhan khusus.

Sehubungan dengan hal tersebut, tiap individu guru perlu sebuah cara tersendiri (strategi) untuk menyelesaikan masalahnya melalui *coping*. Hamilton & Lobel (dalam Rahmatika, 2014) mengatakan bahwa *coping* adalah proses dinamis yang merespon kepada perubahan dalam kondisi penuh stres. Berbagai strategi *coping* bisa dilakukan dan individu secara berkelanjutan mengevaluasi

kembali situasi untuk menentukan apakah usaha *coping* mereka berhasil tidak dalam menghadapi stres. *Coping stress strategy* memungkinkan seseorang untuk melakukan proses adaptasi terhadap berbagai macam tekanan atau *stress* dalam kehidupannya. Lazarus dan Folkman (dalam Intani & Surjaningrum, 2010) membedakan strategi *coping stress* menjadi 2 yaitu: *problem focused coping* dimana penyelesaian masalah berpusat langsung pada masalah dengan mempelajari cara-cara baru serta *emotion focused coping* yaitu upaya untuk mengelola emosi yang ditimbulkan oleh stress tanpa mengatasi sumber masalah. Dilakukan saat sumber stres eksternal sudah tidak dapat diotak-atik lagi. Berdasarkan dua jenis strategi tersebut, Lazarus dan Folkman (dalam Khasan & Widjanarko, 2011) menyatakan bahwa terdapat aspek-aspek *coping stress* yaitu: *Problem Focused Coping Stress* dan *Emotion Focused Coping Stress*. Aspek *Problem Focused Coping Stress* terdiri dari *confrontive coping* yaitu strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko serta *planful problem-solving* yaitu strategi yang menggambarkan usaha-usaha terpusat pada masalah yang dilakukan secara hati-hati untuk mengatasi situasi yang menekan. Sedangkan aspek *Emotion Focused Coping Stress* terdiri dari *distancing* yaitu usaha individu untuk mencari jarak dengan masalah yang ada dan bertingkah laku mengabaikan masalah yang ada, *self control* yaitu usaha individu untuk mengelola perasaannya dengan cara menyimpan perasaan-perasaannya tersebut, *accepting responsibility* yaitu individu menerima bahwa ia memiliki peran dalam masalah tersebut, *escape avoidance* yaitu lari dari masalah dengan cara tertentu seperti merokok, minum-minuman keras, makan, beraktivitas dan berkhayal, *positive reappraisal* dimana individu berusaha mencari pemikiran baru yang positif untuk perkembangan dirinya. Serta *seeking social support* yaitu individu berusaha mencari simpati dari orang lain, misalnya dengan

menceritakan masalah kepada orang lain agar mendapatkan masukan pemecahan masalah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang menimbulkan stres (*stressor*) pada informan serta bentuk-bentuk *coping stress strategy* yang digunakan untuk menghadapinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif seperti transkripsi, wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman foto dan lain sebagainya (Poerwandari, 2001).

Pengambilan informan dalam penelitian ini berdasarkan kriteria tertentu (*purposive sampling*) dimana kriterianya adalah guru anak berkebutuhan khusus dan sedang menangani anak berkebutuhan khusus yang lambat perkembangannya. Landasan pemikiran yang dipakai adalah anak berkebutuhan khusus yang lambat perkembangannya akan memberikan tekanan (stres) tersendiri bagi guru yang bersangkutan karena ia memiliki kewajiban moral kepada orangtua untuk meningkatkan perkembangan anak. Kriteria tersebut diperoleh dari pernyataan informan saat melakukan wawancara awal.

Pengambilan data penelitian melalui observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan koding dengan tahapan sebagai berikut: transkripsi hasil wawancara dan observasi, identifikasi kata kunci serta menyusun bagan teoritis. Sedangkan uji kredibilitas data dilakukan dengan proses pemeriksaan sejawat melalui diskusi dan pengamatan. Kredibilitas studi kualitatif terletak pada keberhasilannya mencapai maksud mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikan setting, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang kompleks (Poerwandari, 2001).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Dinamika *Coping Stress Strategy* Informan 1**

Informan pertama menjadi guru anak berkebutuhan khusus sekitar 3 tahun yang lalu. Beliau adalah seorang wanita yang berdomisili di kota Purwodadi, Kabupaten Grobogan. Menurut beliau, di saat stres dengan masalah yang dihadapi, hal yang dirasakannya lebih cenderung kearah pusing di kepala.

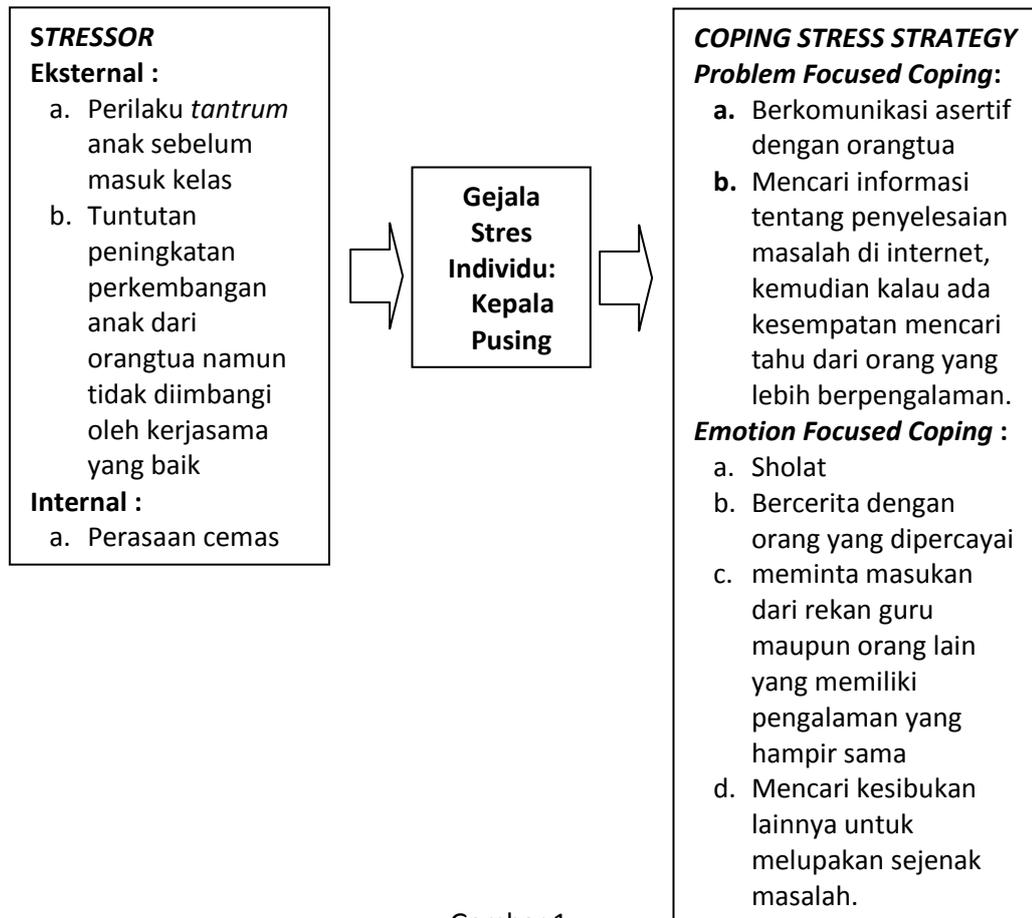
Menurut informan, hal utama yang menyebabkan stres baginya adalah apabila anak didik yang berkebutuhan khusus berperilaku *tantrum* sebelum masuk kelas. Hal ini nantinya akan sangat berpengaruh kepada proses pembelajaran di kelas. Anak akan cenderung tidak mau menuruti apa yang diinstruksikan oleh guru. Apabila anak dalam kondisi *tantrum*, informan seringkali sulit untuk mengkondisikan anak dalam proses pembelajaran yang disebabkan oleh kekuatan fisiknya yang lebih lemah dibandingkan anak yang bersangkutan, terlebih sudah sekitar setahun terakhir informan mengajar sendiri beberapa anak yang berkebutuhan khusus. Selain itu, permasalahan lain yang menyebabkan stress bagi informan adalah ada orangtua yang menuntut perkembangan anak mengalami peningkatan dengan pesat, namun tidak diimbangi dengan kerjasama yang baik dengan pihak sekolah, terutama guru. Mereka hanya menginginkan hasilnya saja tanpa mau ikut berposes dalam perkembangan anaknya yang berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, berdasarkan informasi dari informan pertama, diperoleh *coping stress strategy* yang dilakukan antara lain dengan bentuk *coping* dari *Problem Focused Coping* serta *Emotion Focused Coping*. Berdasarkan *problem focused coping* dilakukan upaya-upaya menggunakan strategi *confrontive coping* yang dilakukan dengan cara berkomunikasi asertif dengan orangtua serta strategi *planfull problem Solving* yang berusaha menyelesaikan masalah dengan usaha menggunakan langkah tertentu, yaitu mencari informasi tentang penyelesaian masalah di internet, kemudian kalau ada

kesempatan mencari tahu dari orang yang lebih berpengalaman. Dengan hal tersebut, informan mengharapkan mampu memiliki pengetahuan yang cukup untuk menyelesaikan masalah yang relevan.

Sedangkan berdasarkan aspek *emotion focused coping*, informan pertama mengemukakan bahwa ia cenderung banyak memakai strategi *self control* yaitu berdoa kepada Tuhan melalui sholat. Informan merasakan bahwa sholat sangat membantu meringankan beban masalahnya saat ia merasa bahwa tidak ada orang lain yang bisa dipercayai untuk berbagi cerita atau curhat. Informan pertama melakukan hal ini didasari oleh keyakinan bahwa tidak setiap orang bisa dipercayai, maka solusinya adalah berkomunikasi dengan Tuhan. Ia juga meyakini bahwa keberhasilan manusia dalam mengatasi permasalahan tidak lepas dari peran serta Sang Pencipta. Selain itu, informan juga melakukan *seeking social support* dimana saat informan merasa stres, ia cenderung untuk bercerita atau curhat dengan orang lain yang dapat dipercaya. Menurutnya hal tersebut banyak sekali menolong perasaan dirinya menjadi lebih baik. Strategi coping lainnya yang hampir sama dan dilakukan oleh informan adalah *positive reappraisal* yang ditunjukkan dengan perilaku selalu meminta masukan dari rekan guru maupun orang lain yang memiliki pengalaman yang hampir sama. Perilaku untuk mengatasi stres dari informan lainnya adalah mencari kesibukan lainnya untuk melupakan sejenak masalah yang dihadapi (*distancing*). Hal ini dirasakan dapat membuat pikirannya menjadi lebih jernih dalam mengatasi permasalahan.

### SKEMA PERILAKU COPING INFORMAN



Gambar 1  
Dinamika Coping Stress Strategy Informan 2

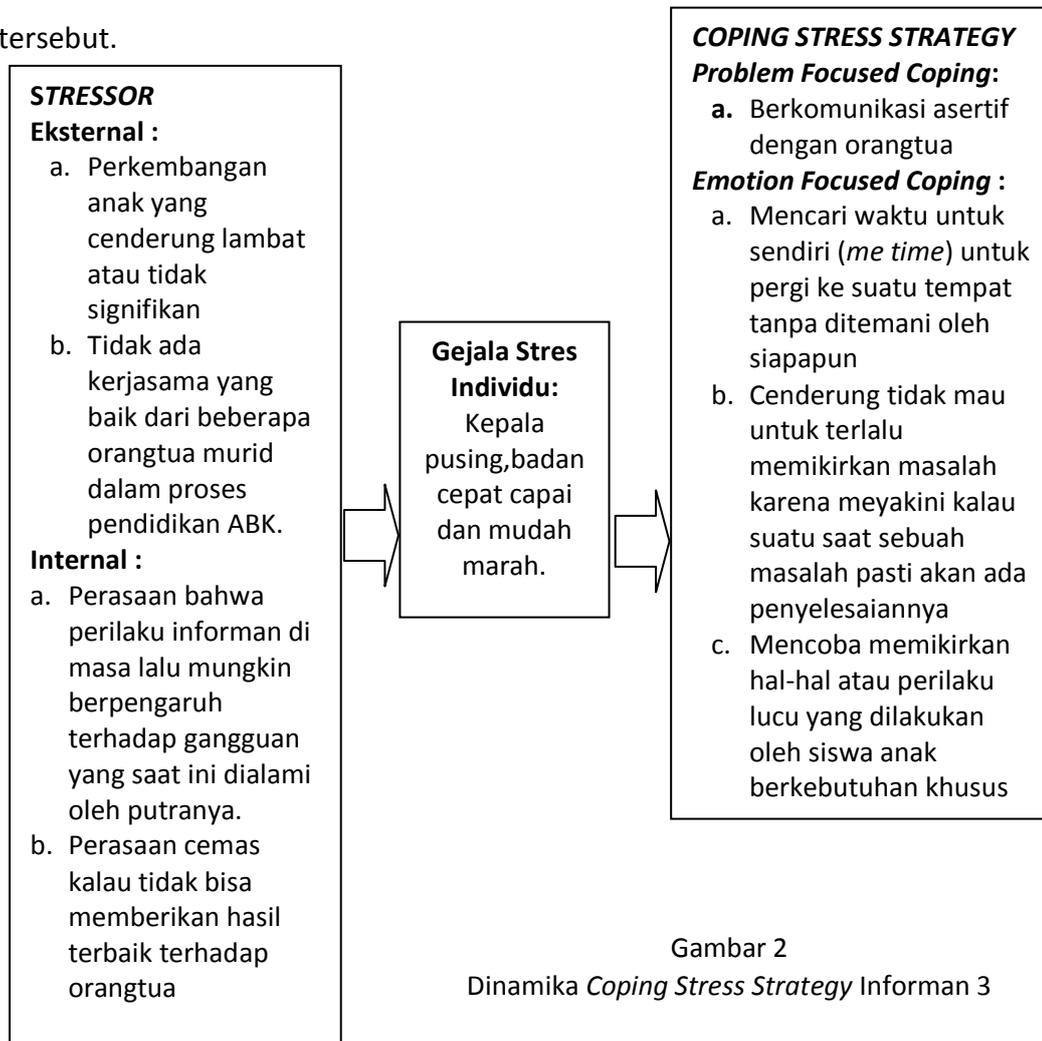
Informan kedua menjadi guru anak berkebutuhan khusus sekitar 2 tahun yang lalu. Beliau adalah seorang wanita yang saat ini berdomisili di kota Purwodadi, namun tempat bekerjanya berbeda dengan informan pertama.

Informan merasakan bahwa hal yang dominan menyebabkan ia mengalami stres dalam proses pendidikan anak berkebutuhan khusus adalah dimana perkembangan anak sangat lambat atau tidak ada perkembangan yang signifikan. Hal ini seringkali disebabkan karena kurang ada kerjasama antara orangtua dan pihak sekolah terutama guru pendamping anak berkebutuhan

husus. Beberapa orangtua anak berkebutuhan khusus yang diajar oleh informan, berdasar informasi yang diungkapkan informan kurang peduli dengan pengajaran anak. Mereka hanya menyerahkan sepenuhnya pada pihak sekolah, padahal untuk meningkatkan perkembangan anak berkebutuhan khusus perlu kesinambungan dalam pengajaran baik di rumah maupun di sekolah. Kondisi tersebut terkadang membuat informan kedua merasa tidak bisa memberikan yang terbaik bagi perkembangan anak. Selain itu, faktor permasalahan dalam diri informan sendiri yang kebetulan memiliki putra seorang anak berkebutuhan khusus juga terkadang secara tidak sadar mungkin berpengaruh terhadap permasalahan yang ada. Terkadang masih muncul perasaan dalam diri informan bahwa perilakunya dimasa lalu mungkin berpengaruh terhadap gangguan yang dialami oleh putranya. Namun, informan berusaha untuk profesional agar permasalahan internal tidak mempengaruhi saat memberikan pelayanan terhadap anak berkebutuhan khusus yang diajarnya. Gejala yang dirasakan informan saat mengalami stress yang diakibatkan oleh masalah-masalah diatas yaitu: pusing, badan cepat capai dan mudah marah.

Informan kedua menggunakan aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Untuk menyelesaikan masalah dengan aspek *problem focused coping*, informan kedua menggunakan strategi *confrontive coping* dimana ia akan berusaha mengkomunikasikan masalah yang ada dengan asertif kepada orangtua atau pihak yang berhubungan dengan permasalahan tersebut. Sedangkan ada beberapa cara untuk menyelesaikan masalah yang ada berdasarkan aspek *emotion focused coping* antara lain melalui *escape avoidance*, *distancing* dan *positive reappraisal*. *Escape avoidance* adalah suatu cara yang dilakukan oleh informan mencari waktu untuk sendiri (*me time*) untuk pergi ke suatu tempat tanpa ditemani oleh siapapun. Tempat yang sering dituju antara lain adalah salon, tempat belanja dan lain sebagainya. Selain itu, ia juga sering melakukan strategi *distancing*, walaupun tidak sesering menggunakan strategi

sebelumnya. Informan cenderung tidak mau untuk terlalu memikirkan masalah karena meyakini kalau suatu saat sebuah masalah pasti akan ada penyelesaiannya. Sedangkan untuk strategi yang ketiga yaitu *positive reappraisal*. Strategi ini dipakai oleh informan untuk mengatasi permasalahan yang banyak berhubungan dengan perilaku/perkembangan anak yang cenderung lambat atau tidak ada perkembangan yang signifikan. Informan berusaha mengubah sudut pandanginya dengan mencoba memikirkan hal-hal atau perilaku lucu yang dilakukan oleh siswa anak berkebutuhan khusus yang dididiknya. Ia merasa bahwa dengan memikirkan hal-hal tersebut akan mengurangi pemikiran negatif yang membuat dirinya marah dengan anak berkebutuhan khusus tersebut.



Gambar 2  
Dinamika Coping Stress Strategy Informan 3

Informan ketiga menjadi guru anak berkebutuhan khusus sekitar 3 tahun yang lalu. Ia berjenis kelamin laki-laki dan berdomisili di kota Surakarta. Sebelum ia bekerja di tempat yang sekarang bekerja, informan 3 sudah pernah bekerja di sebuah *home schooling* di kota Surakarta dan disana kebetulan juga menangani anak berkebutuhan khusus dengan kategori *cerebral palsy*.

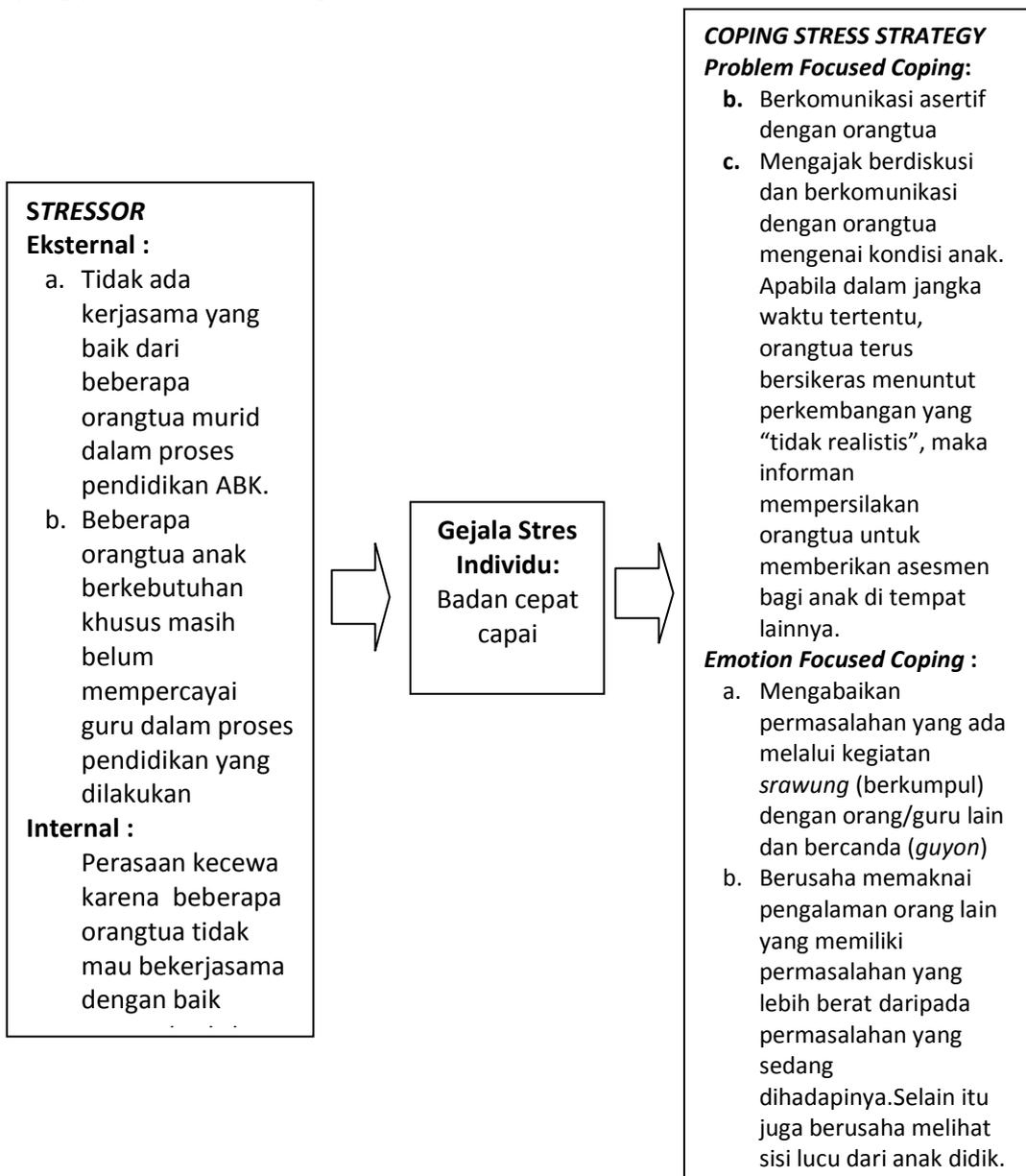
Informan menyadari bahwa hidup manusia pasti tidak bisa lepas dari stress dalam menghadapi sebuah masalah, termasuk saat melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan pengalamannya sebagai seorang pendidik di sebuah sekolah untuk anak berkebutuhan khusus, informan merasakan bahwa hal yang seringkali membuatnya menjadi stres adalah permasalahan dalam hubungan pendidik dengan keluarga. Hal ini terjadi dimana tuntutan dari orangtua anak berkebutuhan khusus sangat tinggi namun tidak diikuti dengan pemahaman akan keadaan anak dan kerjasama serta komunikasi yang efektif dengan pendidik. Berdasarkan observasi dan wawancara yang sudah dilakukan oleh informan terhadap orang-orang di sekitar anak berkebutuhan khusus yang bersangkutan, beberapa orangtua jarang sekali meneruskan asesmen yang sudah dilakukan di sekolah. Hal ini tentunya akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan perkembangan anak. Beberapa orangtua menganggap bahwa permasalahan mendidik hanya menjadi tugas di sekolah. Selain itu beberapa orangtua anak berkebutuhan khusus masih belum mempercayai guru dalam proses pendidikan yang dilakukan. Hal inilah yang seringkali membuat informan menjadi stres. Informan ketiga merasa kecewa karena hal-hal diatas yaitu beberapa orangtua tidak mau bekerjasama dengan baik namun tuntutan tinggi. Selain itu perasaan kecewa tersebut juga disebabkan karena informan merasa kurang dipercayai oleh beberapa orangtua dalam proses pendidikan anaknya, padahal ia sudah berusaha terbuka dengan orangtua. Manifestasi stres yang sering dialami oleh

informan ketiga ini adalah badan yang mudah capai. Menurutnya hal ini berawal dari pemikiran tentang permasalahan diatas.

Dalam menangani permasalahan atau tekanan dari lingkungan, dalam aspek *problem focused coping*, informan ketiga menggunakan cara yang sama dengan informan pertama dan kedua yaitu *confrontive coping*. Informan ketiga akan berkomunikasi dengan asertif dengan orangtua atau sumber permasalahan yang sedang dihadapinya. Selain itu, untuk menghadapi orangtua yang terlalu banyak menuntut perkembangan anak namun tidak diimbangi dengan kerjasama dan komunikasi yang baik dengan pihak guru dan sekolah, informan melakukan langkah-langkah yang hati-hati dan terencana, yaitu dengan mengajak berdiskusi dan berkomunikasi dengan orangtua mengenai kondisi anak. Apabila dalam jangka waktu tertentu, orangtua terus bersikeras menuntut perkembangan yang "tidak realistis", maka informan mempersilakan orangtua untuk memberikan asesmen bagi anak di tempat lainnya. Strategi ini dinamakan dengan *Planfull Problem Solving*.

Sedangkan berdasarkan aspek *emotion focused coping* yang muncul dari informan ketiga adalah ada rasa *anyel* (jengkel) dengan keadaan yang berhubungan dengan adanya keengganan beberapa orangtua anak berkebutuhan khusus untuk membuka diri dalam berkomunikasi dengan sekolah khususnya guru, namun ia berusaha mengatasi hal tersebut dengan strategi *distancing*, yaitu dengan mengabaikan permasalahan yang ada. Cara mengabaikannya adalah melalui kegiatan *srawung* (berkumpul) dengan orang/guru lain dan bercanda (*guyon*). Informan merasa bahwa dengan cara tersebut, bisa membuat beban permasalahan yang sedang dihadapi bisa berkurang. Selain itu, informan ketiga melakukan strategi *positive reappraisal*. Strategi ini dilakukan informan agar ia mendapatkan pemikiran baru yang lebih positif dalam menyelesaikan masalah yang ada untuk perkembangan dirinya yang lebih baik. Hal ini dilakukan dengan berusaha memaknai pengalaman orang

lain yang memiliki permasalahan yang lebih berat daripada permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini nantinya akan memunculkan rasa bersyukur yang akan menguatkan informan untuk terus menjalankan fungsinya dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Selain itu, informan juga berusaha melihat sisi positif dari anak dengan mengingat-ingat perilaku atau peristiwa lucu yang pernah atau sedang dilakukan oleh anak.



## **PEMBAHASAN**

### **Faktor Penyebab Stres Informan (*Stressor*)**

Stres individu dipicu oleh adanya faktor-faktor atau peristiwa yang menyebabkan stres. Faktor-faktor penyebab ini disebut dengan *stressor*. Setiap orang memiliki minat dan keinginan sendiri-sendiri. Faktor ini lebih bersifat internal yang berinteraksi dengan hal-hal atau peristiwa di luar diri mereka, dimana terjadi ketidaksesuaian akan menimbulkan sebuah ketegangan yang menimbulkan stres (Lazarus & Folkman, 1984). *Stressor* sendiri terbagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal. *Stressor* internal disebabkan oleh proses di dalam diri individu yaitu penyakit (*illness*) dan pertentangan (*conflict*). Sedangkan *stressor* eksternal lebih disebabkan oleh kondisi-kondisi diluar individu, yaitu keluarga dan lingkungan yang terbagi menjadi lingkungan kerja dan lingkungan disekitar individu (Hardjana, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian, *stressor* eksternal utama yang dialami oleh informan pertama adalah saat anak berkebutuhan khusus berperilaku tantrum sebelum masuk sekolah. Selain itu adanya tuntutan peningkatan perkembangan anak dari beberapa orangtua namun tidak diimbangi oleh kerjasama yang baik memberikan andil dalam stress bagi informan pertama sehingga mengakibatkan dirinya menjadi cemas.

Informan kedua merasakan bahwa penyebab utama stres berasal dari kondisi di luar dirinya yaitu saat perkembangan anak berkebutuhan khusus cenderung lambat atau tidak perkembangan yang signifikan. Hal ini akan semakin memberatkan informan karena tidak ada kerjasama yang baik dari beberapa orangtua murid dalam proses pendidikan anak berkebutuhan khusus, sehingga menimbulkan perasaan cemas kalau tidak bisa memberikan hasil terbaik terhadap orangtua

Bagi informan ketiga, kondisi ketika tidak ada kerjasama yang baik dari beberapa orangtua murid dalam proses pendidikan ABK disertai sikap beberapa

orangtua yang kurang mempercayai terhadap proses pendidikan di sekolah padahal informan sudah berusaha terbuka dengan orangtua menjadi *stressor* eksternal yang memberikan perasaan kecewa bagi informan ketiga.

Gejala stres yang ditampakkan oleh informan pertama sampai ketiga lebih menunjukkan efek ke hal-hal yang sifatnya lebih ke fisik, yaitu badan capai dan kepala pusing. Selain hal tersebut, informan kedua mengalami efek stres yang termasuk dalam efek psikologisnya yaitu mudah marah. Berdasarkan uraian diatas, ketiga informan berada dalam tahap kelelahan (*stage of exhaustion*), baik secara fisik maupun mental (Hardjana, 2002). Stres yang berat dan berlangsung lama dapat menghabiskan sumber daya tubuh dan apabila tidak teratasi maka akan bertambah kerugian secara fisik maupun penyakit. Secara ringkas faktor penyebab stres dapat dilihat di Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Faktor Penyebab Stres (*Stressor*) pada Ketiga Informan**

<b><i>Stressor</i></b>	<b>Informan I</b>	<b>Informan II</b>	<b>Informan III</b>
Internal	Perasaan cemas	Perasaan cemas kalau tidak bisa memberikan hasil terbaik terhadap orangtua	Perasaan kecewa karena beberapa orangtua tidak mau bekerjasama dengan baik namun tuntutan tinggi. Selain itu juga disebabkan kurang dipercayai dalam proses pendidikan anak berkebutuhan khusus padahal informan sudah berusaha terbuka dengan orangtua.
Eksternal	a. Perilaku <i>tantrum</i> anak sebelum masuk kelas b. Tuntutan peningkatan perkembangan	a. Perkembangan anak yang cenderung lambat atau tidak signifikan b. Tidak ada kerjasama yang	a. Tidak ada kerjasama yang baik dari beberapa orangtua murid dalam proses pendidikan ABK.

---

anak dari orangtua namun tidak diimbangi oleh kerjasama yang baik	baik dari beberapa orangtua murid dalam proses pendidikan ABK.	b. Beberapa orangtua anak berkebutuhan khusus masih belum mempercayai guru dalam proses pendidikan yang dilakukan.
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

### ***Coping Stress Strategy***

Setiap individu yang mengalami stres akan melakukan usaha untuk mengatasi permasalahannya tersebut dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan baru (Lazarus dan Folkman, 1984). Informan melakukan *coping* yang berbeda-beda sesuai dengan sumber daya *coping* yang dimiliki dan konteks lingkungan yang dihadapinya, walaupun ada beberapa persamaan satu dengan lainnya.

Berdasarkan aspek *problem focused coping* ada beberapa strategi coping yang dilakukan oleh informan penelitian ini. Semua informan melakukan *coping* stres dengan cara berkomunikasi asertif dengan orangtua orangtua anak berkebutuhan khusus, dimana informan mampu mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan namun tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. Komunikasi ini dimaksudkan agar orangtua memahami permasalahan yang ada sehingga mau menangani masalah tersebut bersama-sama dengan pihak sekolah, khususnya guru yang bersangkutan. Selain itu, informan pertama dan kedua melakukan strategi *coping* stres dengan usaha-usaha yang terpusat pada masalah yang dilakukan secara hati-hati untuk mengatasi situasi yang menekan. Informan pertama menyelesaikan masalahnya dengan cara mencari informasi tentang penyelesaian masalah di internet, kemudian kalau ada kesempatan mencari tahu dari orang yang lebih berpengalaman. Sedangkan informan ketiga menyelesaikan masalah dengan cara berkomunikasi terlebih dahulu dengan

orangtua mengenai kesulitan antara guru dan orangtua, seandainya tidak ada perubahan dari sikap orangtua dalam jangka waktu tertentu maka mempersilakan mereka untuk mencari pelayanan di tempat lainnya.

Dilihat dari aspek *emotion focused coping*, semua informan melakukan strategi *coping stress* berupa *distancing* yaitu usaha untuk mencari jarak dengan masalah yang ada dan bertingkah laku mengabaikan masalah yang ada. Informan pertama berusaha mencari kesibukan lain untuk melupakan sejenak masalah yang dihadapi. Sedangkan informan ketiga melakukan aktivitas berkumpul (*nongkrong*) bersama orang lain. Informan kedua melakukan strategi *distancing* dengan cara tidak mau terlalu memikirkan masalah yang dihadapi karena meyakini bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluar sendiri-sendiri. Strategi yang hampir mirip dengan *distancing* adalah informan kedua memiliki kecenderungan lari dari masalah dengan melakukan aktivitas tertentu yaitu pergi pergi ke salon atau belanja tanpa ditemani oleh siapapun. Hal ini dikenal dengan *Escape Avoidance*. Selain itu, semua informan juga memiliki cara tertentu untuk menumbuhkan pemikiran baru yang positif bagi perkembangan dirinya. Informan pertama akan meminta masukan dengan sesama rekan guru atau orang yang lebih berpengalaman untuk membantu memberikan ide memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Untuk informan kedua dan ketiga ada sebuah kemiripan strategi yaitu berusaha melihat sisi lucu dari anak berkebutuhan khusus, namun untuk informan ketiga ada strategi tambahan yaitu dengan berusaha melihat lingkungan sekitar dan mencoba memaknai bahwa banyak orang yang memiliki permasalahan lebih berat. Dalam menghadapi masalahnya, informan pertama berusaha mengurangi kadar stres dengan cara mengelola perasaannya dengan cara menyimpan perasaan-perasaannya tersebut. Perasaan yang tersimpan tersebut kemudian dikomunikasikan dengan Tuhan melalui sholat. Pertimbangan informan adalah, tidak semua orang bisa menjaga rahasia dari hal yang diceritakan oleh informan. Hanya beberapa hal yang mungkin akan

dikomunikasikan atau dicurhatkan dengan orang lain yang dipercayai sebagai usaha untuk mencari dukungan dari orang lain. Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 2 tentang *coping stress strategy* pada ketiga informan.

**Tabel 2**  
***Coping Stress Strategy* pada Ketiga Informan**

<b>Aspek Coping Stress</b>	<b>Coping Stress Strategy</b>	<b>Informan I</b>	<b>Informan II</b>	<b>Informan III</b>
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Confrontive coping</i>	Berkomunikasi asertif dengan orangtua	Berkomunikasi asertif dengan orangtua	Berkomunikasi dengan asertif pada orangtua
	<i>Planfull Problem Solving</i>	Mencari informasi tentang penyelesaian masalah di internet, kemudian kalau ada kesempatan mencari tahu dari orang yang lebih berpengalaman.	-	Berkomunikasi terlebih dahulu dengan orangtua mengenai kesulitan antara guru dan orangtua, seandainya tidak ada perubahan dari sikap orangtua dalam jangka waktu tertentu maka mempersilakan mereka untuk mencari pelayanan di tempat lainnya.
<i>Emotional Coping Stress</i>	<i>Distancing</i>	Mencari kesibukan lainnya.	Tidak mau terlalu memikirkan masalah karena yakin suatu saat pasti akan ada jalan keluar.	Berkumpul atau nongkrong bersama orang lain
	<i>Self Control</i>	Sholat	-	-

<i>Accepting Responsibility</i>	-	-	-
<i>Escape Avoidance</i>	-	Pergi ke salon, belanja	-
<i>Positive Reappraisal</i>	Meminta masukan dengan sesama rekan guru atau orang yang lebih berpengalaman	Melihat sisi lucu dari anak berkebutuhan khusus.	1. Melihat sisi lucu dari anak berkebutuhan khusus. 2. Melihat dan mencoba memaknai bahwa banyak orang yang memiliki permasalahan lebih berat.
<i>Seeking Social Support</i>	Bercerita atau curhat dengan orang lain.		

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian dalam hasil penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *stressor* dari guru anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh faktor diluar diri informan yaitu: perilaku *tantrum* anak sebelum masuk kelas,perkembangan anak yang lambat atau tidak signifikan, adanya tuntutan peningkatan perkembangan anak dari orangtua namun tidak diimbangi oleh kerjasama yang baik dan ada beberapa orangtua yang masih kurang mempercayai system pendidikan yang diberikan untuk anaknya.*Stressor* eksternal tadi akan kemudian mempengaruhi faktor internal yaitu timbulnya perasaan cemas dan kecewa dalam diri informan.Untuk mengatasi *stressor* tersebut diatas, maka informan melakukan *coping stress strategy* antara lain adalah sebagai berikut :

### **Aspek *Problem Focused Coping***

Strategi *coping* stres yang berpusat pada penyelesaian masalah yang dilakukan oleh informan lebih banyak menggunakan *confrontive coping* dimana informan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan untuk menyelesaikan masalah namun tetap menghargai hak dan perasaan orangtua anak berkebutuhan khusus. Selain itu, informan pertama dan ketiga menggunakan tahapan tertentu untuk menyelesaikan stress akibat permasalahan yang dialami dengan cara mencari informasi dari media internet dan meminta pendapat kepada orang lain yang lebih memahami serta mencoba mengkomunikasikan masalah yang ada dengan orangtua namun apabila tidak ada perubahan sikap dalam jangka waktu tertentu, maka orangtua dipersilakan untuk memindahkan ke tempat pendidikan lainnya.

### **Aspek *Emotion Focused Coping***

Dalam aspek ini strategi yang digunakan oleh ketiga informan adalah berusaha melihat sisi lucu dari anak namun selain itu, informan ketiga lebih berusaha memaknai permasalahan hidup orang lain. Sedangkan usaha untuk mencari jarak dengan masalah yang ada dan bertingkah laku mengabaikan masalah yang ada, dan usaha untuk mengelola perasaannya dengan cara menyimpan perasaan-perasaannya tersebut dan usaha untuk mencari simpati dari orang lain, misalnya dengan menceritakan masalah kepada orang lain agar mendapatkan masukan pemecahan masalah berbeda pada masing-masing informan dalam menghadapi stres mendidik anak berkebutuhan khusus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. <https://id.wikipedia.org/wiki/Guru>. 3 Juni 2016. (diakses 10 Agustus 2016 pukul 21.20)
- Intani, F.S dan Surjaningrum, E.R. 2010 Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Jurnal Insan Media Psikologi* Vol 12 No 2 Agustus 2010.
- Jumahaat, Noor, Ibrahim. 2013. Faktor-Faktor Penentu Stres dalam Kalangan guru Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. [e-journal.um.edu.my/4557/Bil1\\_2\\_Artikel1.pdf](http://journal.um.edu.my/4557/Bil1_2_Artikel1.pdf) (diakses 15 Agustus 2016)
- Khasan, M & Widjanarko, M.2011. Perilaku Coping Masyarakat Menghadapi Banjir. *Jurnal Psikologi Pitutur* Vol. I, No.2, Juni 2011.
- Hardjana, A.M. 2002. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Lazarus, R.S dan Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York. Springer Publishing Company
- Poerwandari, E.K. 2001. Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku manusia. Edisi Revisi. Jakarta: Lembaga Pengembangan sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Rahmatika, R. 2014. Hubungan antara *Emotion-Focused Coping* dan Stres Kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol 3 No. 1. Desember 2014
- Schetter, C.D. 2009. Stress Processes in Pregnancy and Preterm Birth. *Journal of Association for Psychological Science*. Volume 18-number 4
- Sweeney, P.D & McFarlin, Dean, B. 2002. *Organizational Behaviour Solution for Management*. International Edition. McGraw Hill. Inc
- Taylor, S.E. 2006. *Health Psychology*. McGraw Hill: Singapore
- Thompson, Jenny.2012. *Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Esensi: Erlangga Group: Jakarta
- Utina, S.S.2014. Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. <http://www.journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/tjmpi/article/view/191>. Diakses 8 September 2016 pukul 12.35