

**TINGKAT STRESS DAN MEKANISME KOPING PADA GURU DALAM MENGHADAPI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**THE LEVEL OF STRESS AND COPING MECHANISM OF TEACHERS WHO FACE UP THE DISABILITY STUDENTS**

**Rifka Amna<sup>1</sup>, Syarifah Rauzatul Jannah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh  
e-mail: rifkaamna17@gmail.com; syarifah\_rauzatul\_jannah@unsyiah.ac.id

**ABSTRAK**

Guru anak berkebutuhan khusus adalah salah satu profesi yang mengkhususkan diri pada penanganan anak didik yang mengalami masalah khusus, dalam melaksanakan tugasnya guru sangat rawan mengalami stress, seperti saat menghadapi perilaku anak berkebutuhan khusus yang seringkali berubah-ubah. Salah satu cara agar stress guru berkurang yaitu dengan memiliki mekanisme koping yang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stress dan mekanisme koping guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif: *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel adalah 52 Guru yang mengajar di SLB Banda Aceh. Data dikumpulkan dengan membagikan angket, instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Brief Cope*. Metode analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh ( $p$ -value 0,005). Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan bagi guru untuk mengembangkan perilaku koping yang adaptif saat berhadapan dengan tuntutan lingkungan pekerjaan yang memberikan tekanan agar dapat terhindar dari masalah stress.

**Kata Kunci** : Anak Berkebutuhan Khusus, Stress, Mekanisme koping

**ABSTRACT**

The teacher who teach disability students is one of profession that specializes in handling problem in disability students, in implementing their tasks, they are very susceptible to stress, like while handle disability students behaviour which is often changes. One of methods in order to decrease teacher's stress is by using adaptive coping mechanism. This study was aimed to identify relationship between the level of stress and coping mechanism of teacher who face up the disability students in SLB Banda Aceh. Quantitative: *descriptive correlative study* with *cross sectional study* design was applied in this research. Sampling technique was *purposive sampling* with number of sample were 52 teachers who teach in SLB Banda Aceh. The data were collected by using questionnaire, instrument in this study were *Perceived Stress Scale* dan *Brief Cope questionnaire*. Data were analyze by using *Chi Square* statistic test. The results showed that there was relationship between the level of stress and coping mechanism of teachers who face up the disability students in SLB Banda Aceh ( $p$  value 0,005). Based on the results of this study, it is recommended for teachers to develop adaptive coping behaviours while face up with the demands of a stressful job environment to avoid from stress problem.

**Keywords** : Disability Childrens, Stress, Coping Mechanism

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO, 2016) mengatakan lebih dari 1 milyar orang hidup dengan disabilitas. Itu sama dengan 15% dari jumlah populasi penduduk dunia  $\pm$  antara 110-190 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami disabilitas. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas, 2012) (dikutip dalam Kemenkes RI, 2014) menggunakan istilah disabilitas dengan definisi ketidakmampuan melaksanakan suatu aktivitas atau kegiatan tertentu sebagaimana layaknya orang normal yang disebabkan kondisi *impairment* (kehilangan/ketidakmampuan) yang berhubungan dengan usia dan masyarakat. Persentase penyandang disabilitas di Indonesia berdasarkan hasil Susenas tahun 2012 adalah sebesar 2,45%. Provinsi dengan persentase penyandang disabilitas tertinggi adalah Bengkulu (3,96%) dan terendah adalah Papua (1,05%). Sedangkan di Aceh terdapat 2,50% penderita disabilitas.

Carolina (2009) salah satu pekerjaan berprofesi sebagai guru mengkhususkan diri pada penanganan anak didik yang mengalami masalah baik fisik maupun mental, dalam melaksanakan tugasnya guru sangat rawan mengalami stress. Hal ini disebabkan karena interaksi secara langsung dengan pekerjaan atau lingkungan kerja yang sering kali tidak kondusif, seperti saat menghadapi perilaku anak berkebutuhan khusus yang seringkali berubah-ubah. Stress adalah suatu kondisi ketika individu berespon terhadap perubahan dalam status keseimbangan normal. Stressor adalah setiap kejadian atau stimulus yang menyebabkan individu mengalami stress. Ketika seseorang menghadapi stressor, responnya disebut sebagai strategi koping, respons koping, atau mekanisme koping (Kozier, 2010).

Strategi koping (mekanisme koping) adalah cara berespon bawaan atau didapatkan terhadap perubahan lingkungan atau masalah atau situasi tertentu. Strategi koping individu

sering kali berubah dengan penilaian kembali terhadap situasi. Koping dapat adaptif dan maladaptif, koping adaptif membantu individu menghadapi stress dan meminimalkan distress yang di akibatkannya secara efektif. Koping maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu dan orang lain (Kozier, 2010).

Menurut Lazarus dan Folkman (dikutip dalam Papalia, 2011) terdapat dua jenis mekanisme koping, yaitu: (1) Koping berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*), koping yang bertujuan untuk menghilangkan suatu masalah, dan memperbaiki keadaan yang menekan individu. Koping tersebut akan digunakan ketika terjadi perubahan yang tidak diinginkan oleh individu tersebut. Orang akan melihat stressor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stressor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan stressor tersebut, dan (2) Koping berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*), bertujuan untuk mengatur respon emosi agar tidak memberikan pengaruh buruk pada fisik dan psikologisnya. Koping ini akan digunakan ketika seseorang berfikir hanya sedikit atau bahkan tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah. Pada koping ini orang berusaha dengan segera mengurangi dampak stressor dengan menyangkal adanya stressor atau menarik diri dari situasi. Koping seperti ini tidak menghilangkan stressor dan tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stressor.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rachmawaty (2015) berfokus pada penerapan konseling kelompok terhadap pengurangan stress bagi guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SD M kota Malang, di dapatkan hasil bahwa adanya stress yang disebabkan karena beban kerja pada keenam guru tersebut. Subjek menjelaskan bentuk beban kerja adalah harus

mengawasi serta tidak bisa melepas anak muridnya yang berkebutuhan khusus. Stress pada guru meliputi disiplin siswa dan masalah sikap pada siswa, kompetensi guru, dan hubungan antar guru atau admin sekolah. Stress tambahan termasuk juga akuntabilitas hukum, kelas yang besar, gaji yang rendah, ketergantungan murid yang intens, dan menurunnya dukungan dari masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga guru anak berkebutuhan khusus di Banda Aceh pada tanggal 24 April 2018 di dapatkan bahwa banyak terdapat kendala yang di alami oleh guru yang mengajar di SLB Banda Aceh. Kendala yang dirasakan diantaranya, terdapat siswa yang berusia 25 tahun ke atas di sekolah tersebut, sehingga mengakibatkan guru sulit untuk mengajar karena siswa tersebut sangat sulit memahami apa yang di jelaskan, dan guru juga merasa sangat sulit untuk meningkatkan kemampuan siswa-siswa tersebut. Kendala lain yang di alami yaitu terdapat beberapa siswa ketika BAB atau BAK masih harus di bersihkan oleh gurunya. Oleh karena itu guru terkadang merasa kesal dengan tingkah laku siswa karena banyak siswa yang harus di ajarkan berkali-kali atau bahkan sampai bertahun-tahun untuk memahami apa yang diajarkan. Bahkan ada guru yang pindah setelah beberapa hari mengajar di sana.

#### METODE

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan pada 16 – 24 Juli 2018 di empat SLB di Banda Aceh yaitu Yayasan Bukesra, SMPLB YPPC, SMALB YPPC dan SLB YBSM. Sampel penelitian ini adalah 52 guru yang dipilih dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: guru yang mengajar di SIB yang terdapat di Banda Aceh, guru yang sedang berada di tempat dan bersedia menjadi responden dan guru yang tidak berkebutuhan khusus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress*

*Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stress guru dan kuesioner Brief Cope untuk mengukur mekanisme koping guru.

Penelitian ini telah mendapatkan surat lulus uji etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Setelah mendapat kelulusan uji etik, peneliti melakukan uji instrumen terlebih dahulu dengan menggunakan uji reliabilitas pada 8 guru di SLB CD YPAC Kabupaten Aceh Besar. Dari uji reliabilitas di dapatkan hasil *Cronbach alpha* pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) adalah 0,886 dan pada kuesioner Brief Cope adalah 0,853. Setelah melakukan uji reliabilitas tersebut, peneliti mulai melakukan pengumpulan data.

#### HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 52 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

#### ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1	Usia (Dinkes, 2009)		
	26-35 tahun	39	75,0
	36-45 tahun	10	19,2
	46-55 tahun	3	5,8
2	Masa Kerja		
	1 – 5 tahun	29	55,8
	6 – 10 tahun	13	25,0
3	Jenis Kelamin		
	Laki - Laki	1	1,9
	Perempuan	51	98,1
4	Pendidikan		
	Diploma 3	1	1,9
	Sarjana	50	96,2
5	Magister	1	1,9
	Status		
	Belum Menikah	7	13,5
	Menikah	45	86,5
<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa umumnya rata-rata usia responden adalah 26

- 35 tahun (75,0%), rata-rata masa kerja responden adalah 1 - 5 tahun (55,8%) dengan, jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan sebanyak 51 responden (98,1%), tingkat pendidikan terbanyak adalah Sarjana yaitu 50 responden (96,2%), dan mayoritas status yaitu menikah sebanyak 45 responden (86,5%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Guru

No	Tingkat Stress	f	%
1	Stress Ringan	18	34,6
2	Stress Sedang	24	46,2
3	Stress Berat	10	19,2
	Total	52	100,0

tabel diatas menunjukkan bahwa responden umumnya memiliki tingkat stress sedang (46,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Guru dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus

No.	Mekanisme Koping	f	%
1	Tinggi	27	51,9
2	Rendah	25	48,1
	Total	52	100%

Tabel diatas memperlihatkan bahwa sebagian responden memiliki mekanisme koping tinggi (51,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi mekanisme problem focused coping

No	Problem Focused Coping	f	%
1	Tinggi	30	57,7
2	Rendah	22	42,3
	Total	52	100,0

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme *Problem Focused Coping* tergolong tinggi (57,7%) dan hampir sebagian responden

tergolong memiliki *Problem Focused Coping* rendah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Emotional Focused Coping

No	Emotional Focused Coping	f	%
1	Tinggi	31	59,6
2	Rendah	21	40,4
	Total	52	100,0

Tabel tersebut menunjukkan bahwa umumnya responden memiliki frekuensi mekanisme *Emotional Focused Coping* tinggi (59,6%).

### ANALISA BIVARIAT

Analisa bivariat dari variabel tingkat stress dan mekanisme koping pada guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh akan ditampilkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stress dan Mekanisme Koping

koping	Tingkat Stress						$\alpha$	p-value
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	14	51,9	11	40,7	2	7,4	0,05	0,010
Rendah	4	16,0	13	52,0	8	32,0		

Berdasarkan tabel 6 diatas, dapat diketahui bahwa dari 27 responden yang memiliki mekanisme koping kategori tinggi terdapat 14 responden (51,9%) yang berada pada kategori stress ringan. Hasil uji *chi square* diketahui nilai *p-value* adalah 0,010 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh.

Tabel 7. Hubungan Tingkat Stress dan Problem Focused Coping

koping	Tingkat Stress						$\alpha$	p-value
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	14	46,7	13	43,3	3	10,0	0,05	0,044
Rendah	4	18,2	11	50,0	7	31,8		

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang memiliki mekanisme koping tinggi terdapat 14 responden (46,7%) yang berada pada kategori stress ringan. Hasil uji *Chi Square* diketahui nilai *p-value* adalah 0,044 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping *Problem Focused Coping* guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh.

Tabel 8. Hubungan Tingkat Stress dan Emotional Focused Coping

koping	Tingkat Stress						$\alpha$	p-value
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	14	45,2	14	45,2	3	9,7	0,05	0,047
Rendah	4	19,0	10	47,6	7	33,3		

Berdasarkan tabel 5.7 diatas, dapat diketahui bahwa dari 31 responden yang memiliki mekanisme koping adaptif terdapat 14 responden (45,2%) yang berada pada kategori stress ringan dan stress sedang. Hasil uji *Chi Square* diketahui nilai *p-value* adalah 0,047 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping *Emotional Focused Coping* guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh.

## PEMBAHASAN

### Tingkat stress dan mekanisme koping pada guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus

Berdasarkan tabel 5.6, dapat diketahui bahwa nilai *p-value* < dari  $\alpha$  yaitu  $0,010 < 0,05$ . Kesimpulan yang dapat ditarik adalah  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh.

Hasil penelitian tingkat stress pada guru menunjukkan terdapat 18 responden (34,6) yang tergolong stress ringan, 24 Responden (46,2%) tergolong stress sedang dan 10 reponden (19,2%) tergolong stress berat. Dari hasil data demografi didapatkan hasil dari karakteristik jenis kelamin paling banyak adalah wanita yaitu 51 (59,1%) guru. Menurut asumsi peneliti bahwa wanita lebih rentan terkena stress daripada pria. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor biologis seperti hormon, wanita juga harus mengurus rumah tangga setiap harinya bahkan jika wanita tersebut bekerja, dari faktor finansial gaji yang didapatkan relatif kecil.

Penelitian yang di lakukan oleh Ferlia, Jayanti dan Suroto (2016) yang bertujuan untuk menganalisis tingkat stress kerja pada guru tuna grahita di sekolah dasar luar biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus yang dilakukan pada guru khusus yang berjumlah 7 orang, di dapatkan hasil bahwa 4 informan mengalami stress ringan dan 3 informan mengalami stress berat. Gejala yang dirasakan oleh informan stress ringan adalah gejala perilaku dan fisiologis, sedangkan informan stress berat mengalami gejala psikologis dan perilaku. Salah satu yang mempengaruhi informan stress berat adalah faktor masa kerja, informan stress berat adalah guru tidak tetap yang mempunyai masa kerja <10 tahun. Masa kerja yang belum terlalu lama ini membuat guru tersebut masih pada tahap adaptasi dengan

lingkungan sekitarnya. Semakin lama masa kerja guru, akan semakin meningkat pula pertahanan dirinya terhadap stress yang timbul dari pekerjaannya.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa dari 42 responden dengan masa kerja 1 – 5 dan 5 – 6 tahun sebagian besar tergolong stress ringan. Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan masa kerja yang belum terlalu lama sehingga responden masih belum beradaptasi terhadap lingkungan kerjanya. Seperti yang di jelaskan oleh Ferliya, Jayanti dan Suroto (2016) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stress berat yang di alami guru adalah masa kerja yang belum terlalu lama.

Menurut penelitian oleh Brackenreed (2011), stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan yang dibuat pada individu dan sumber daya yang tersedia untuk membantu mengatasi tuntutan (Esteve, 2000; Troman & Woods, 2001; Wood & McCarthy, 2002). Penyebab stress lain yang diidentifikasi dalam penelitiannya termasuk beban kerja, manajemen waktu, kurangnya dukungan umum dan *locus of control*, dan persiapan guru yang tidak memadai.

Menurut asumsi peneliti penyebab stress seperti beban kerja dan manajemen waktu disebabkan oleh kurangnya adaptasi karena guru belum dapat menyesuaikan dirinya sehingga timbul beban kerja. Manajemen waktu yang tidak baik juga dapat memicu terjadinya beban kerja, misalnya pekerjaan yang menumpuk serta harus menjaga anak didik yang berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian mekanisme koping pada guru didapatkan hasil bahwa 27 (51,9%) responden tergolong tinggi dan 25 (48,1%) responden tergolong rendah. Selanjutnya hasil penelitian mekanisme koping *Problem Focused Coping* didapatkan hasil 30 (57,7%) responden tergolong tinggi dan 22 (42,3%) responden tergolong rendah, sedangkan untuk mekanisme koping *Emotional Focused*

*Coping* didapatkan hasil 31 (59,6%) responden tergolong tinggi dan 21 (40,4%) responden tergolong rendah.

Strategi koping guru dapat dikaitkan dengan rata-rata usia guru yang mengajarkan anak berkebutuhan khusus yang sebagian besar berada pada kategori dewasa awal. Penelitian oleh Wardhani (2012) tentang hubungan antara perilaku koping dan kepuasan kerja dengan *burnout* pada guru SLB di kota Bandung menunjukkan bahwa semakin buruk atau tidak efektif perilaku koping yang digunakan oleh guru SLB maka semakin tinggi *burnout* yang di alami guru SLB. Menurut asumsi peneliti perilaku koping seseorang itu berhubungan dengan tingkat adaptasinya, jadi ketika seorang guru yang mengajarkan anak berkebutuhan khusus tidak memiliki perilaku koping yang adaptif maka guru akan susah menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga stress juga ikut meningkat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh, terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping *problem focused coping* guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh dan terdapat hubungan antara tingkat stress dan mekanisme koping *emotional focused coping* guru dalam menghadapi siswa berkebutuhan khusus di SLB Banda Aceh.

## SARAN

Dari kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka diajukan beberapa saran bagi guru untuk mengembangkan perilaku koping yang adaptif saat berhadapan dengan tuntutan lingkungan pekerjaan yang memberikan tekanan agar dapat terhindar dari masalah stress dan bagi peneliti selanjutnya dapat

dijadikan rujukan penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel-variabel lain terutama faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress seperti beban kerja, faktor demografi dan lain sebagainya.

WHO. (2016). *Dissability and Health*, from [www.who.int/mediacenter/Factsheets/Fs352/en/](http://www.who.int/mediacenter/Factsheets/Fs352/en/).

## REFERENSI

- Brackenreed, D. (2011). *Inclusive education: identifying teachers' strategies for coping with perceived stressors in inclusive classrooms. Canadian Journal of Education Administration and Policy*, 122, 1 – 37.
- Carver, C. (1997). *You Want to Measure Coping But Your Protocol's too Long: Consider the Brief COPE, Instrumental Journal of behaviour Medicine*, 4(1), 92-100
- Ferlia, D. A., Jayanti. S., & Suroto. (2016). *Analisis Tingkat Stres Kerja pada Guru Tuna Grahita di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus*. 4 (3), 331-341.
- Kemenkes RI. (2014). *Situasi Penyandang Disabilitas*. [www.pusdatin.kemendes.go.id/article/view/15033100002/situasi-penyandang-disabilitas.html](http://www.pusdatin.kemendes.go.id/article/view/15033100002/situasi-penyandang-disabilitas.html)
- Kozier, et al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 7*. Jakarta: EGC.
- Lukluk, Z. & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnaningtyas, A. A. (2013). *Penerimaan diri, disabilitas fisik karena kecelakaan*,2.
- Rachmawati, F.(2015). *Konseling Kelompok untuk Mengurangi Simptom Stres pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. 10 (2), 129-144.
- Wardhani, D. T. (2012). *Burnout di Kalangan Guru Pendidikan Luar Biasa di Kota Bandung*, 11 (1), 73-82.