



---

## **Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB)**

**Azyyati Ridha Alfian<sup>1\*</sup>, Rosidah Zahra<sup>1</sup>, Putri Nilam Sari<sup>1</sup>, Nizwardi Azkha<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas

\*Corresponding author : [azyyatiridhaalfian@ph.unand.ac.id](mailto:azyyatiridhaalfian@ph.unand.ac.id)

Info Artikel: Diterima 13 Juni 2021 ; Disetujui 29 Juli 2021 ; Publikasi 1 Agustus 2021

---

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Berdasarkan survei profesi guru/ pengajar merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres paling besar, apalagi seorang pengajar SLB yang memikul beban kerja yang tidak ringan. Pengajar menyatakan sering merasa cemas, sakit kepala, dan gejala lainnya karena pekerjaannya sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi pekerjaan apabila tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejadian stres dan manajemen stres kerja pada pengajar SLB.

**Metode:** Penelitian menggunakan teknik kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilakukan di SLBN 1 Padang bulan Januari - April 2020 melalui wawancara mendalam dengan 7 informan. Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis isi dan triangulasi sumber dan metode.

**Hasil:** Menunjukkan adanya gejala stres kerja pengajar seperti, pusing, kelelahan, sering melamun yang disebabkan oleh faktor beban kerja, keterbatasan dan tingkah laku anak didik (faktor pekerjaan) dan waktu kerja yang terlalu lama (faktor non-pekerjaan).

**Simpulan:** Pengelolaan stres kerja dengan pendekatan individu yaitu *sharing*, pengelolaan waktu, menegur bagi anak yang tidak bisa patuh, dan selebihnya memilih untuk diam. Pendekatan organisasi seperti meningkatkan komunikasi pengajar dalam organisasi, dan adanya bentuk dukungan sosial. Manajemen stres sangat membantu dalam pengelolaan stres kerja bagi pengajar di SLB Negeri 1 Padang. Sehingga perlu dipahami oleh para pengajar agar tidak terjadi penurunan potensi kinerja.

**Kata kunci:** Manajemen Stres, Pengajar, Sekolah Luar Biasa, Siswa, Stres kerja

---

### **ABSTRACT**

**Title:** *Analysis of Work Stress Management in Teachers of Public Extraordinary Schools 1 Padang in 2020*

**Background:** *A teacher sometime feels anxious, dizziness, and other symptoms because of their work so that it could affect the job if it was not managed properly. This study aims to analyze the incidence of stress and work stress management of teachers in special school.*

**Method:** *This research used qualitative techniques with a phenomenological approach. The research was conducted at Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang from January to April 2020 through in-depth interviews with 7 informants. The informants were selected by the purposive sampling technique. Data analysis was performed by content analysis and triangulation of sources and methods.*

**Result:** *The result of this study showed that there were symptoms of teacher work stress such as dizziness, fatigue, frequent daydreaming caused by workload factors, limitations and student behavior (work factors), and too long working time (non-work factors).*

**Conclusion:** *The management of work stress with an individual approach, namely sharing, time management, reprimanding children who cannot obey, and the rest choose to remain silent. Organizational approaches such as improving teacher communication within organizations, and the existence of forms of social support. Stress management is very helpful in managing work stress for teachers at Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang. So, it needs to be understood by the teachers that there is no decrease in potential performance.*

**Keywords:** Extraordinary Schools, Job stress, Stress Management, Students, Teacher

---

## **PENDAHULUAN**

Undang-Undang 1945 Pasal 31 Ayat 1 mengatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan sesuai dengan undang-undang yang berlaku, setiap warga negara di Indonesia itu mempunyai hak-hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sengaja dan sistematis dengan tujuan memotivasi, membina, membantu serta membimbing seseorang agar tercapai kualitas diri yang lebih baik. Pentingnya pendidikan bertujuan agar terciptanya anak didik yang punya karakter berfir, berbicara, bertindak, serta percaya diri dengan penuh rasa tanggung jawab disetiap kehidupan sehari-hari, pendidikan ini bukan hana diperuntukkan pada anak reguler, tetapi juga pada anak yang memiliki kebutuhan khusus.<sup>1</sup>

Undang-Undang No. 23 tahun 2003 menyatakan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang mempunyai karakteristik khusus dan berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan ketidakmampuan mental, emosi, atau fisik. Mereka sama halnya dengan anak normal yang memiliki potensi-potensi positif yang dapat dikembangkan, namun terkendala oleh hambatan-hambatan yang dialaminya, sehingga dibutuhkan bimbingan dan pendidikan khusus.<sup>2,3</sup>

Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas, 2012) dikutip dalam Kemenkes RI Tahun 2014 mendefinisikan disabilitas/anak berkebutuhan khusus dengan 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%).<sup>4</sup>

Sekolah Luar Biasa (SLB) menjadi salah satu sistem penyelenggaraan pendidikan khusus yang terpisah dengan anak-anak umum lainnya dimana anak-anak berkebutuhan khusus ditempatkan secara khusus sesuai dengan kebutuhannya. Undang-Undang No.20 tahun 2003 dan Permendiknas No.70 tahun 2009 menyatakan SLB menjadi penyelenggara Pendidikan inklusif untuk memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai kebutuhan dan kemampuan peserta didik. Disini diperuntukkan untuk anak berkebutuhan khusus seperti: tunanetra (gangguan penglihatan), tunarungu (gangguan pendengaran), tunagrahita (gangguan intelektual), tunadaksa (gangguan gerak anggota tubuh), tunawicara (gangguan berbicara), tunalaras (gangguan perilaku dan emosi) dan autis.

Anak yang memiliki keterbatasan kemampuan tersebut tentunya memerlukan tenaga ahli dalam mengajar, mendidik, dan membimbing, seperti seorang guru/tenaga pengajar.<sup>5</sup>

Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru menyatakan bahwa guru itu sebagai pendidik profesional yang memiliki tugas utamanya mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini lewat jalur formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Sebagai seorang pengajar guru 3 memiliki tugas untuk membagikan ilmu kepada anak didik, sedangkan sebagai seorang tenaga pendidik guru berperan membimbing dan membina anak didik menjadi manusia yang lebih baik lagi.<sup>6</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris mengenai stress kerja yang melibatkan 25.000 pekerja dengan 26 profesi pekerjaan yang berbeda menyebutkan profesi guru/ pengajar merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres paling besar, apalagi seorang pengajar SLB yang memikul beban kerja yang tidak ringan. Dalam hal ini ada tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi agar siswa menjadi berhasil dan proses belajar mengajar berjalan dengan lancar.<sup>7,8</sup>

Stres adalah suatu reaksi seseorang sebagai respon penyesuaian terhadap berbagai tuntutan baik yang bersumber dari dalam maupun dari luar yang dirasakan sebagai peluang dan ancaman serta tuntutan yang tinggi terhadap karyawan yang meningkatkan tingkat stres dalam pekerjaannya. Prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013), sekitar 14 juta orang (sekitar 6%) dari total seluruh penduduk. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%), dan prevalensi terendah adalah Lampung (1,2%), sedangkan prevalensi Provinsi Sumatera Barat adalah (4,5%) di urutan ke 19 dari 33 Provinsi di Indonesia.<sup>9</sup>

Menurut hasil penelitian Ega Salma Farestu (2016) bahwa sumber stres kerja dari ke enam subjek dapat disebabkan oleh faktor dari dalam pekerjaan maupun dari luar pekerjaan. Dampak stres kerja yang di alami berupa dampak psikologis, perilaku, kognitif dan fisiologis. Setiap subjek memiliki usaha untuk melakukan manajemen stres kerja, baik itu secara psikologis maupun fisiologis, serta dengan mengubah faktor lingkungan maupun faktor individu. Faktor yang mempengaruhi manajemen stres kerja pada karyawan adalah motivasi kerja, kematangan beragama, komitmen organisasi, dukungan sosial, karakteristik individu, rasa syukur, positif thinking, dan sabar.<sup>10</sup>

Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang adalah sekolah yang diperuntukkan bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), dimana anak-anak diajarkan dan di didik serta dibimbing oleh pengajar yang memiliki latar belakang Pendidikan Luar Sekolah (PLB). Di SLB ini memiliki jumlah tenaga pengajar 31 orang dengan jumlah murid 72 orang, yang terdiri dari tingkatan SD, SMP, SMA. Pengajar dalam mendidik anak-anak berkebutuhan khusus itu tentunya perlu memiliki kesabaran selama proses mengajar berlangsung. Berbagai kondisi dan situasi akan dijumpai, dan setiap aspek pekerjaan di dunia kerja dapat menjadi pembangkit stres. Stres kerja biasa terjadi pada tenaga pengajar, ketika sumber stres muncul yang menyebabkan seseorang tidak berfungsi optimal atau yang menyebabkan seseorang jatuh sakit, karena stress mempengaruhi siapa saja ditempat kerja.

Berdasarkan hasil wawancara singkat, pengajar menjelaskan karakteristik siswa, mereka kurang mampu menangkap pelajaran secara cepat. Pengajar perlu banyak mengulang materi agar siswa dapat memahami pelajaran. Perilaku mereka juga bervariasi, ditambah dengan orang tua siswa yang kadang kurang memahami keterbatasan pada anak mereka. Pengajar menjelaskan anak tunarungu yang harus mampu mengenal dan belajar kosa kata dengan metode membaca gerak bibir (*lips reading*), pengajar tunagrahita dituntut untuk lebih sabar dan kreatif dalam mengajar agar anak didik dapat lebih mudah menangkap pelajaran. Pengajar menyatakan sering merasa cemas dan sakit kepala karena pekerjaannya, kondisi lingkungan sekolah dan tuntutan dari orangtua murid yang besar terhadap perkembangan anaknya, pengajar merasa kewalahan dalam mendidik apabila anak-anak yang diajarkan susah diatur, dan ada juga yang mengeluh karena perilaku anak yang setiap anak mempunyai tingkah dan perilaku bermacam-macam. Menurut survey awal tenaga pengajar memang merasa kewalahan terhadap sikap anak yang berbeda-beda, ada anak-anak yang terlalu aktif sampai memberontak dan mengganggu anak yang lain, anak tidak mampu melakukan hal-hal kecil walaupun sudah dilatih sejak dini sehingga membuat semakin beratnya beban pengajar.

Apabila pengajar sudah merasa kesulitan terhadap anak dikelas, yang dilakukan biasanya memberi mainan dan membiarkan anak bermain sebentar guna meredakan emosi, setelah merasa tenang barulah melanjutkan proses belajar. Bahkan terkadang pengajar menggunakan suara tegas, karna ada beberapa anak yang paham apabila gurunya menggunakan suara yang tegas berarti gurunya sedang marah, tetapi ada anak yang tidak mengerti sama sekali, tidak paham dan tidak ada kemajuan dalam proses pembelajaran. Usaha pengajar dalam

menghadapi stres/ kesulitan dalam bekerja biasanya *sharing* atau berbagi cerita sesama rekan kerja.

Penting bagi peneliti melakukan penelitian mengenai stres kerja di SLB Negeri 1 Padang ini, karena setiap pengajar yang bekerja mungkin memiliki keluhan kesah selama mereka bekerja, apalagi rata-rata pegawai bekerja disana sudah lebih dari dua tahun bekerja. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa stres kerja mempunyai beberapa pengaruh yang cukup penting dalam pekerjaan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menganalisis kejadian stres kerja dan manajemen stres kerja pada pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Berdasarkan fakta yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020

## MATERI DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi, dimana meneliti sebuah fenomena dan makna yang dikandung untuk suatu individu dengan cara mewawancarai individu berdasarkan prinsip-prinsip atau ajaran-ajaran filosofis terhadap fenomena yang ada.<sup>11</sup> Penelitian ini dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang di Jl.Limau Manis Kelurahan Jawa Gadut Kecamatan Pauh Kota Padang. Waktu penelitian ini pada bulan Januari sampai dengan April 2020.

Teknik penentuan informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan pertimbangan : A. Informan dapat dipercaya dan kompeten sebagai sumber data sehubungan dengan objek penelitian B. Informan mengetahui masalah secara lebih luas dan mendalam sehubungan dengan objek penelitian .Informan dalam penelitian ini adalah: Kepala Sekolah, dua orang pengajar SD, dua orang pengajar SMP, dua orang pengajar SMA.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam (*in-depth interview*) kepada 7 orang informan yaitu 2 orang pengajar SD, 2 orang pengajar SMP, 2 orang pengajar SMA, dan 1 orang Kepala sekolah dengan berpedoman pada panduan wawancara yang telah dipersiapkan. Semua yang telah dikumpulkan dianalisis dengan pendekatan analisis isi, yaitu membandingkan hasil data yang dikelompokkan, dianalisis dengan teori-teori yang ada dan tinjauan pustaka, serta dilengkapi dengan telaah dokumen. Pembahasan dilakukan dengan cara triangulasi, dimana teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu dan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan data itu.

Triangulasi yang dilakukan di dalam penelitian ini yaitu:

1. Triangulasi Sumber  
Dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari pertanyaan yang sama kepada beberapa responden yang berbeda. Dalam penelitian ini responden terdiri dari pengajar SD, pengajar SMP, dan pengajar SMA.
2. Triangulasi Metode  
Dilakukan pengumpulan data dengan metode eksplorasi data sekunder, wawancara mendalam, observasi.

## HASIL

### Gambaran Umum Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang

SLB Negeri 1 Padang mulai berdiri pada bulan Maret 1998 yang berlokasi di Jl.Limau manis Kelurahan Limau manis Kecamatan Pauh Kota Padang. Motivasi utama berbagai pihak dalam pendirian SLB Negeri 1 Padang adalah untuk menyikapi berbagai tuntutan masyarakat mengenai belum terpenuhinya pendidikan bagi anak yang mengalami berbagai kecatatan, terutamanya di Kecamatan Pauh Kota Padang.

SLB Negeri 1 Padang merupakan lembaga pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus yang berstatus Negeri dengan akreditasi A di Sumatera Barat. Didirikan dengan surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 238/I.08.06/I-1998, dan mulai beroperasi tanggal 10 Maret 1998. Adapun Visi SLB N 1 Padang untuk mewujudkan peserta didik menjadi insan yang bertakwa, terampil, mandiri, dan berprestasi.

### Sumber Stres Kerja

Sumber atau pemicu terjadinya stres dalam bekerja sebagai seorang pengajar di SLB N 1 Padang yaitu:

1. Berkaitan dengan pekerjaan  
Sumber stres yang berkaitan dengan pekerjaan seperti lingkungan fisik sekolah, peran dan tugas yang terlalu berat yang menyebabkan pengajar mengalami kesulitan menjadi salah satu penyebab para pengajar stres. Kondisi lingkungan fisik sekolah seperti pencahayaan, ruang kantor, ruang kelas sudah bagus, tetapi adanya kebisingan terhadap lingkungan yang berasal dari siswa yang berada di ruang kelas menjadi sumber penyebab terjadinya stres kerja pada pengajar. Sumber stres kerja lainnya berkaitan dengan tingkah laku siswa yang mempunyai keterbatasan yang membuat adanya beban kerja, seperti yang diungkapkan informan sebagai berikut:

“...saya mengajar setiap hari, tapi anak itu ndak maju-maju, udah dicari metode pembelajaran, dicobakan dengan banyak metode, tetapi mereka stag disitu aja, sedangkan anak yang lain aja pakek

*cara ini bisa, jadi kesal iya, pusing iya, saya harus gimana. Tapi saya terus oiya nak, mungkin anak seperti ini spesial jadi ndak bisa saya samakan dengan yang lain, jadi a.. ganti terus ganti terus metode pembelajarannya, hal itu yang bisa bikin stres karna kepikiran terus kan”* (inf-1)

“...seperti si Feli yang tadi, adek juga lihatkan tadi, menulis dia ndak bisa, diajak belajar dia ndak mau, orang belajar dia malah berbicara nantik ditegur temannya dia menangis tu ha. Terus seperti Raja tadi yang suka mukul-mukul meja. Kalau berbicara suaranya keraas sekali, anaknya terlalu hiperaktif. Yaa...seperti itu kewalahan juga jadinya” (inf-4)

“...kesulitannya ya terhadap anak dikelas, setiap anak itu pasti beda-beda, macam kelakuan nya itu, kalau yang pendiam, pendiam banget, yang terlalu aktif aktif sekali sampai memberontak. Nah saya bingung kadang menghadapinya. Tiap hari seperti itu. Cobalah kita yang harus setiap hari ya dari pagi sampai sore, kadang kesabaran juga abis, hehee.. tapi ya harus dijalan, karena tuntutan orang tua murid juga besar terhadap kami.. (inf-6)

### 2. Non pekerjaan

Sumber stres yang tidak berkaitan dengan pekerjaan seperti stres karena waktu. Para pengajar yang juga merupakan ibu rumah tangga mengeluhkan banyaknya waktu efektif yang dihabiskan disekolah, sehingga kurangnya waktu terhadap keluarga dan pekerjaan untuk mengurus rumah tangga dirumah. Menghadapi siswa setiap hari dengan jam mengajar dari jam 08.00-16.00 WIB yang membuat para pengajar stres, akibat beban ganda yang juga sebagai ibu rumah tangga tersebut seperti yang diuraikan oleh informan sebagai berikut:

“...lebih banyak waktu yang dihabiskan di sekolah dari pada di rumah (inf-2)

“...gimana ya, sini masuknya jam 8 sampai jam 16.00, kalau hari senin-kamis, kalau jum'at sampai jam setengah lima, setengah lima pulang jadi waktu untuk anak dan suami Cuma dari sore sampai malam pas mau tidur aja, jadi rasanya kurang untuk keluarga.” (inf-5)

### Gejala Sres Kerja

Berdasarkan hasil wawancara diketahui gejala-gejala yang muncul pada saat mengajar di SLB yaitu adanya keluhan seperti pusing, sakit kepala, tubuh dan pikiran merasakan kelelahan. Selama pembelajaran berlangsung, terlihat adanya tanda-tanda kelelahan pada pengajar apabila sudah tidak bisa mengontrol muridnya, sesekali mereka melamun, dan sering menghela napas melihat tingkah laku anak berkebutuhan khusus tersebut, seperti yang diuraikan oleh informan sebagai berikut:

“...reaksi tubuh ya..kadang merasa lelah. Lelah pikiran, lelah badan, cuman kalau sampai yang kesehatan itu ndak, palingan saat itu aja. Tapi kalau udah istirahat sebentar, biasa menenangkan pikiranlah” (inf-3)

“...paling sedikit pusing sering sih, karena melihat tingkah laku anak-anak disekolah ini” (inf-5)

### **Pengelolaan Stres Kerja**

Pengelolaan stres adalah bagaimana cara kita mengatasi dan menanggulangi stres secara efektif guna untuk memperbaiki kualitas hidup agar lebih baik lagi. Profesi seorang guru tentu banyak tuntutan atau beban kerja yang dapat menyebabkan tingkat stres bertambah.

#### **1. Pendekatan individu**

Pada pendekatan individu ini seorang pengajar dapat berusaha sendiri untuk mengurangi level stresnya dengan berbagai cara dengan kendala-kendala atau kesulitan dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus, maka cara pengajar mengurangi level stresnya melalui pendekatan individu seperti yang diuraikan oleh informan sebagai berikut:

“...gimana yaa, diam aja sih, pendam” (inf-1)

“...keluar, ibuk bilang pergi ke wc cuci muka sebentar, padahal kadang pergi jalan-jalan sebentar, kalau hati dan fikiran sudah agak tenang baru masuk kelas lagi” (inf-2)

“...kalau kesulitan nya udah tingkat tinggi gitu ya, baru cerita ke ibuk-ibuk yang lain,” (inf-3)

Berdasarkan hasil wawancara rata-rata pengajar bisa mengelola stresnya sendiri, dengan cara yang berbeda-beda. Mereka mengatakan dengan kondisi yang mereka hadapi pada saat mengajar ada cara tersendiri untuk menanggulangi masalah yang mereka hadapi seperti sharing atau bercerita ke sesama rekan kerja, memberikan kebebasan kepada anak dengan membiarkan anak bermain sebentar guna meredakan emosi, akan tetapi ada informan yang mengelola stresnya dengan cara diam atau memendam sendiri masalah yang ada.

Dari hasil wawancara 50% pengajar bisa mengelola stres secara individu dan merasakan pentingnya pengelolaan stres terhadap pekerjaan. Cara yang dilakukan oleh pengajar bisa memberikan efek lega dan senang setelah melakukan caranya sendiri terhadap pengelolaan stres, sehingga merasakan pentingnya mengelola stres karena memberikan efek positif.

#### **2. Pendekatan Organisasi**

Pendekatan organisasi ini merupakan suatu strategi manajemen untuk mencegah dan mengurangi stres kerja untuk individual. Cara pengelolaan stres dari pihak sekolah selalu

diadakan jalan-jalan atau wisata untuk menunjang agar tidak terjadinya stres yang berlebihan, melakukan rapat rutin untuk mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi para pengajar, ditambah dengan dukungan positif dari lingkungan keluarga pengajar, seperti yang diungkapkan oleh informan berikut ini:

“Kita sering mengadakan rapat guna untuk pemecahan masalah yang terjadi, kepala sekolah mensupport apapun kegiatan yang berkaitan dengan anak didik” (inf-4)

“...kita disekolah ini ada jalan-jalan sekali setahun untuk guru-guru semuanya, itu setiap tahun biasanya ada. Tahun kemaren itu kita ke Solo, dulu juga pernah ke Luar Negeri, ke Malaysia” (inf-7)

“... ketika capek pulang kerja sering cerita ke suami juga, tapi ga ada masukan juga, kalau udah cerita udah gak ada tanggapan, haha...” (inf-1)

“...suami mendukung apapun itu, Alhamdulillah kalau ada masalah dikasih solusi sama suami, saling berbagi aja” (inf-5)

## **PEMBAHASAN**

### **Sumber Stres Kerja**

Sumber stres kerja adalah penyebab timbulnya stres yang berhubungan dengan kejadian-kejadian disekitar lingkungan kerja yang merupakan bahaya atau ancaman terhadap perasaan-perasaan seseorang. Sumber stres menurut Marihot Tua (2009) yang berkaitan dengan pekerjaan seperti : lingkungan fisik (kebisingan, pencahayaan, desain ruang kelas, dan ruang kantor), stres karena peran atau tugas yang membuat individu mengalami kesulitan dalam memahami apa yang menjadi tugasnya, stres antar pribadi, dan organisasi. Sumber stres non pekerjaan yaitu: stres karena waktu, stres karena ketegangan, dan stres karena individu. Berdasarkan hasil penelitian sumber stres dari hasil wawancara 7 informan di SLB menunjukkan kejadian stres itu bermacam-macam. Sumber atau pemicu terjadinya stres dalam bekerja sebagai seorang pengajar di SLB N 1 Padang yaitu:

#### **1. Berkaitan dengan pekerjaan**

Stres memang kerap terjadi baik ditempat kerja maupun diluar tempat kerja dengan berbagai sumber yang berkaitan dengan pekerjaan. Menurut hasil wawancara seperti lingkungan fisik yang meliputi pencahayaan kantor dan ruang kelas sudah bagus, pencahayaannya terang, dan ventilasinya juga ada, akan tetapi suara siswa yang superaktif seperti anak tunarungu yang mempunyai gangguan intelektual membuat proses belajar mengajar menjadi terganggu, karena menurut informan siswa sering berteriak, berlari dan menangis, serta letak ruang kelas yang berdekatan membuat suara-suara bising

mengganggu siswa lain dan konsentrasi pengajar.<sup>12,13,14</sup>

Menurut hasil wawancara 7 informan menjelaskan sumber stres berkaitan dengan peran dan tugas sebagai seorang pengajar ABK, serta tingkah laku siswa saat mengajar yang membuat pengajar stres, meskipun semua pengajar di SLB N 1 Padang mempunyai latar belakang Pendidikan Luar Biasa (PLB) tetapi mereka tetap merasakan kewalahan sampai munculnya stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fandi dkk (2017) tentang hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru di Sekolah Luar Biasa menyatakan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang bisa mempengaruhi emosi seseorang, proses berpikir, khawatir, gelisah dan takut. Stres dapat terjadi pada siapapun dan di manapun, termasuk pada guru yang berada di SLB. Setiap guru mengalami stres dari berbagai macam sumber seperti beban kerja yang terlalu berat, sampai dengan kondisi kerja yang tidak memuaskan.<sup>15</sup>

Melihat tingkah laku Anak Berkebutuhan Khusus di SLB membuat pengajar merasakan stres, ditambah lagi adanya tuntutan orang tua terhadap perkembangan anaknya. Para orang tua menjadikan patokan bahwasanya jikalau anak disekolah diberi pendidikan dan keterampilan bisa membuat anak mandiri, sementara faktanya tidak semua siswa bisa melakukan hal-hal yang membuat mereka mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Esthi Rahayu dkk (2015) tentang stres dan sense of humor pada guru SLB menyebutkan bahwa orang tua siswa yang kadang kurang memahami keterbatasan pada anak mereka.<sup>16</sup>

## 2. Non Pekerjaan

Menurut Marihot Tua (2009) sumber stres yang tidak berkaitan dengan pekerjaan misalnya stres karena waktu untuk pekerjaan dengan aktivitas keluarga dan aktivitas yang bukan pekerjaan yang tidak seimbang, stres karena ketegangan, dan stres karena perbedaan individu.<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil wawancara 4 dari 7 informan di SLB N 1 Padang menyatakan stres bersumber dari penggunaan waktu, dimana pengajar lebih banyak menghabiskan waktu siang hari disekolah dari pada bersama keluarga. Jam mengajar di SLB N 1 Padang hari senin-kamis dari jam 08.00-16.00 WIB, sedangkan hari jum'at dari jam 08.00-16.30 WIB. Dari 31 orang pengajar 27 diantaranya perempuan, jadi dengan jam mengajar dari pagi-sore selama 8 jam sehari mengakibatkan kurangnya waktu untuk keluarga, ditambah lagi dengan tuntutan disekolah membuat pengajar merasa stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Agung Kurnia Ramadhan tentang stress di PT.Radio Dahli

Flora (2017) bahwa sumber stres pegawai salah satunya adalah penugasan diluar kompetensi pegawai. Jadi sumber stres itu akan muncul karena tidak sesuai dengan harapan dengan yang diharapkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinnul Alfian tentang konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja menunjukkan bahwa responden menghadapi permasalahan kurang atau bahkan tidak adanya waktu untuk keluarga, tidak adanya waktu untuk bermasyarakat, penggunaan hari libur untuk bekerja, permasalahan dalam keluarga atas pekerjaan yang dijalani karyawan wanita menjadikan sumber stres.<sup>18</sup>

Pentingnya pengelolaan terhadap waktu akan membuat pengajar bisa menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan keluarga, walaupun resiko sebagai seorang pengejar dengan jam mengajar dari pagi sampai sore, dan waktu efektif lebih banyak dihabiskan disekolah.

## Gejala Stres Kerja

Gejala stres ini merupakan gangguan yang muncul ketika adanya perasaan stres terhadap diri individu. Gejala stres ini ada dua yaitu: gejala fisik dan gejala psikis. Berdasarkan hasil wawancara di SLB N 1 Padang, 3 dari 7 informan mempunyai gejala yang muncul yaitu gejala fisik, pada saat mengajar keluhan yang dirasakan berupa pusing, sakit kepala, dan kelelahan terhadap tubuh dan pikiran. Gejala tersebut muncul ketika pengajar mulai merasakan stres terhadap peran dan tugas yang ada disekolah.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan, pada saat proses belajar mengajar di dalam kelas mereka terlihat kelelahan, pengajar terlihat diam dan melamun, serta seringkali menghela napas. Hal ini sejalan dengan penelitian Duri dan Chlarasinta (2011) bahwa gejala yang dikeluhkan penderita stres didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis.<sup>19</sup>

Pada saat seseorang mengalami stres menurut Sarafino (1998) yaitu aspek fisik dan psikis. Hal ini berdampak pada penurunan kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada bagian organ tubuhnya seperti sakit kepala, dan gangguan pencernaan. Aspek psikis seperti adanya gejala kognisi, emosi, dan gejala tingkah laku yang mempengaruhi psikologis seseorang. Jadi aspek yang terdapat di SLB N 1 Padang seperti aspek fisik.<sup>20</sup>

Stres dapat berakibat pada individu sendiri maupun lingkungan tempat tinggal atau bekerja, gejala-gejala yang terjadi seringkali tidak disadari karena perjalanan stres timbulnya sangat lambat dan adanya tahap stres yang akan berujung pada bahayanya stres tersebut, maka pengajar harus lebih mengenal gejala yang terjadi.

## Pengelolaan Stres Kerja

Manajemen stres kerja atau cara mengelola stres kerja dapat terbagi dua yaitu: dengan pendekatan individu dan pendekatan organisasi.

### 1. Pendekatan individu

Stres kerja adalah suatu aspek yang sangat penting diperhatikan seseorang di tempat bekerja karena ada keterkaitannya dengan kinerja pengajar karena kinerja yang baik dapat membantu sekolah dalam mencapai tujuannya. Stres dalam bekerja dapat dicegah dan dapat diatasi melalui manajemen stres. Manajemen stres berarti seseorang berusaha mencegah timbulnya stres, yang bertujuan untuk mencegah berkembangnya stres jangka pendek menjadi stres jangka panjang atau stres kronis.<sup>21,22,23,24</sup>

Menurut hasil wawancara dengan informan, 3 dari 7 informan menyebutkan ketika sudah mulai stres hal yang dilakukan pengajar biasanya berbagi cerita atau curhat dengan rekan kerja sehingga akan memberikan efek lega dan senang bagi pengajar. Setiap tahun pengajar selalu *dirolling* atau bergantian untuk menjadi walikelas, jadi sudah banyak pengalaman yang dirasakan pengajar, maka ketika ada kendala dikelas terhadap anak akan lebih gampang dan meringankan beban pengajar dengan berbagi cerita serta minta solusi sesama rekan kerja.

Menurut 3 informan yang di wawancarai cara pengelolaan stres yang mereka lakukan agar dapat mengurangi tingkat stresnya dengan pengelolaan waktu. Dimana pengajar yang merasakan ketegangan pada dirinya harus mempunyai cara tersendiri atau *time out* terlebih dahulu, seperti memberikan kebebasan kepada siswa dengan membiarkan bermain sebentar guna meredakan emosi. Ini merupakan istirahat sejenak bagi pengajar saat di ruang kelas.

Menurut Sabarudin dkk (2015) cerita termasuk kedalam dukungan sosial atau dukungan dari rekan kerja terhadap seseorang dalam mencegah terjadinya stres kerja. Selain berbagi cerita, yang termasuk dalam manajemen stres juga antara lain yaitu manajemen waktu, mengekspresikan perasaan, berpikir positif berolahraga, dan berekreasi.<sup>25</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Mayga Yosianti dkk (2017) tentang hubungan antara motivasi dan manajemen stres dengan stres kerja pada guru SMA Santo akobus Jakarta bahwa memaksimalkan waktu dengan baik dapat membantu guru dalam menangani stres kerja, dan mengekspresikan perasaan yang terpendam guna meminimalisir terjadinya stres dalam bekerja.<sup>26</sup>

### 2. Pendekatan organisasi

Profesi seorang guru tentu banyak tuntutan atau beban kerja yang dapat menyebabkan tingkat stres bertambah. Berdasarkan hasil wawancara

kepada informan cara mengelola stres melalui pendekatan organisasi adalah dengan cara meningkatkan komunikasi dalam organisasi seperti hubungan atasan (kepala sekolah) dengan pengajar dan hubungan pengajar dengan pengajar lain terjalin dengan baik dan tidak ada masalah, akan tetapi komunikasi pengajar dengan siswa di ruang kelas sering terhambat, karena adanya kesulitan ketika berinteraksi akibat keterbatasan yang dialami.

Pengelolaan stres yang dilakukan pihak sekolah yaitu dengan pergi berekreasi atau refreshing bersama seluruh pegawai di SLB N 1 Padang, ini merupakan salah satu program manajemen stres dari pihak sekolah, program tersebut dilaksanakan setiap satu kali satu tahun, tahun kemaren tujuan refreshingnya ke Kota Solo. Melalui program tersebut seluruh pegawai khususnya pengajar merasakan adanya berupa dukungan atas kinerja selama bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Juarsa (2015) tentang manajemen stres kerja guru di SMP N 4 Kota Bengkulu bahwa upaya yang dilakukan kepala sekolah dalam manajemen stres kerja pada pelaksanaannya seperti salah satunya menerapkan *reward* berupa bingkisan dan program tahunan seperti jalan-jalan.<sup>27</sup>

Dukungan yang didapat tidak hanya dari pihak sekolah saja, akan tetapi dari keluarga dan teman dekat juga perlu untuk mensupport penuh pekerjaan yang menantang seperti guru SLB ini, berdasarkan hasil wawancara tiga informan menjelaskan, mereka selalu berbagi cerita kepada keluarga dirumah setelah menyelesaikan rutinitas disekolah. Berdasarkan hasil penelitian Ega (2017) tentang manajemen stres yaitu setiap usaha untuk melakukan manajemen stres kerja baik itu secara psikologis maupun fisiologis, serta dengan mengubah faktor lingkungan maupun individu, yang mempengaruhi manajemen stres kerja adalah motivasi kerja, kematangan beragama, komitmen organisasi, adanya dukungan sosial, karakteristik individu, kebersyukuran, *positive thinking*, dan sabar.<sup>10</sup>

Upaya mengurangi stres kerja memang dibutuhkan dukungan sosial terutama orang terdekat seperti keluarga.

## SIMPULAN

1. Sumber stres kerja pengajar di SLBN 1 Padang yang berkaitan dengan pekerjaan yaitu beban peran dan tugas sebagai pengajar, sifat, tingkah laku dan keterbatasan yang dimiliki oleh siswa.
2. Sumber stres kerja yang tidak berkaitan dengan pekerjaan yaitu waktu kerja yang dirasa terlalu lama oleh informan sehingga sedikit waktu dengan keluarga.
3. Gejala stres kerja yang dialami yaitu keluhan pada saat mengajar yang dirasakan berupa pusing, sakit kepala, dan kelelahan terhadap

4. tubuh dan pikiran, melamun, dan terlihat menghela napas.
5. Manajemen stres yang dilakukan yaitu dengan pendekatan individual seperti, sharing/berbagi cerita atau curhat dengan rekan kerja, pengelolaan waktu dengan memberi kebebasan kepada anak untuk mengekspresikan dirinya, dan dengan cara pendekatan organisasi seperti, meningkatkan komunikasi pengajar dalam organisasi seperti hubungan dengan atasan, rekan kerja, dan siswa, pemberian dukungan sosial dari pihak sekolah seperti adanya jalan-jalan setiap tahunnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Undang-Undang Dasar RI 1945 tentang pendidikan dan kebudayaan
2. Undang-Undang No 23 Tahun 2003 tentang Perlindungan Khusus bagi anak Penyandang Disabilitas
3. Rifka A, Rauzatul S. Tingkat stress dan mekanisme coping pada guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*. 2018; 2(4).
4. Kementerian Kesehatan RI. 2014 tentang disabilitas
5. Elisabeth S, Lukito J. Peran dukungan sosial keluarga, atasan, dan rekan kerja terhadap *Resilient Self-Efficacy* guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*. 2018; 45 (1)
6. Peraturan Pemerintah RI Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru
7. Asri Dewanty P. Perbedaan stres kerja antara guru tunarungu dengan guru tunagrahita di SLB-E Negeri pembina Medan. Medan: FKM Universitas Sumatera Utara; 2011.
8. WHO. (2016). Disability and Health, from [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/).
9. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013
10. Ega SF. Stres kerja pada karyawan yang menangani Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Asrama Autis-Hiperaktif Arogya Mitra Klaten. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; 2016
11. Satori D, Komariah A. Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Alfabeta; 2010
12. Brackenreed D. Inclusive education: identifying teachers' strategies for coping with perceived stressors in inclusive classrooms. *Canadian Journal of Education Administration and Policy*. 2011; 12: 1 – 37.
13. Wood T, McCarthy C. Understanding and preventing teacher burnout (ERIC Reproduction Service No. 477 726). Retrieved from [www.vtaide.com/png/ERIC/Teacher-Burnout.htm](http://www.vtaide.com/png/ERIC/Teacher-Burnout.htm). 2002
14. Forlin C. Inclusion: Identifying potential stressors for regular class teachers. *Educational Research*. 2001; 43: 235-45
15. Fandi M dkk Hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2015; 5 (2).
16. Esthi R, Hadriami E. Stres dan sense of humor pada guru SLB C. *Psikodimensia*. 2015; 14(2)
17. Marihot T. Manajemen sumber daya manusia, Jakarta: PT Gramedi Widiasarana Indo; 2009
18. Agung KR. Manajemen stress kerja pegawai di PT.X. Bnadung: FEKON; 2017
19. Duri K, Chlarasinta. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres Akademik Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
20. Sarafino 2010, Aspek-aspek tentang stres pada karyawan. FKUI, Jakarta.
21. Dadang H. Manajemen stress cemas dan depresi. Jakarta: FKUI; 2001
22. Ford, S. Workplace stress: Environmental and individual factors. Retrieved from <http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/stress/>). 2004
23. Leithwood K, Jantzi D. Making schools smarter: Leading with evidence (3<sup>rd</sup>ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.2016
24. Leithwood K, Riehl C. What we know about successful school leadership. Retrieved from [http://www.leadersdesktop.sa.edu.au/leadership/files/links/School\\_leadership.pdf](http://www.leadersdesktop.sa.edu.au/leadership/files/links/School_leadership.pdf). 2003
25. Sabarudin dkk. Manajemen Sumber Daya manusia Sekolah Luar Biasa (SLB) Insan Madani Metro. *Jurnal Manajemen Mutu Pendidikan*. 2015; 1(1)
26. Mayga Y dkk. Hubungan antara motivasi dan manajemen stres dengan stres kerja pada guru SMA Santo Yakobus Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.2018; 5(2)
27. Juarsa. Manajemen stres kerja guru di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Bengkulu: Universitas Bengkulu; 2017