

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Stres banyak dialami oleh individu pada saat ini dan stres yang umumnya dialami adalah stres ringan. Hal ini sudah menjadi bagian hidup dari manusia. Stres akan lebih mudah muncul apabila individu mengalami tekanan baik dari *internal* maupun *eksternal*. Salah satu hal yang dapat memicu stres adalah individu kurang mampu mengadaptasikan dirinya dengan tuntutan atau beban yang dijalani. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Kondisi seseorang yang mengalami stres maka akan menghambat dalam pekerjaan sehari-hari dan akan membuat beban dari masalah yang dihadapi akan semakin sulit untuk diselesaikan (Segarahayu, 2013). Menurut Gunawati, dkk (2006) stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif, karena stres kadang dapat bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertindak laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan *eustress*, sebagai contoh guru SD yang mengalami kejenuhan dalam menjalani pekerjaannya namun, setiap hari melihat tingkah laku anak-anak yang lucu sehingga dapat membangkitkan rasa semangat untuk mengajar. Sedangkan stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress*, seperti guru SD yang mudah emosi ketika mendapati anak didiknya melakukan kesalahan. Hal tersebut juga dipaparkan oleh Putra, dkk (2014) bahwa stres

yang berdampak pada tingkah laku seseorang baik positif maupun negatif akan berdampak pula dengan lingkungan dan tujuan dari individu tersebut.

Pengertian stres secara umum adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah. (Sukadiyanto, 2010). Selain itu menurut Handoko (Lukaningsih & Bandiyah, 2011) menjelaskan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang dipaparkan oleh Hans Selye adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hawari, 2011).

Menurut Waitz, Stromme, Railo (Sukadiyanto, 2010) individu yang mengalami stres akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami stres. Seorang guru yang memiliki tingkat stres yang tinggi maka akan sangat mempengaruhi siswa-siswanya dan sebaliknya apabila seorang guru yang memiliki tingkat stres yang rendah maka akan memudahkan tujuan guru tersebut dalam mencapai tujuannya. Stres sangat berpengaruh besar dalam kelancaran untuk mencapai tujuannya ketika guru mengalami stres maka akan membuat guru berpikir negatif dan mengganggu guru saat dilaksanakannya proses ajar mengajar. Guru adalah orang yang berjasa dalam mendidik siswa-siswanya. Guru tersebut memiliki tugas dalam mengembangkan kemampuan siswa dan menjadi fasilitator di sekolah. Apabila guru yang menjadi fasilitator mengalami stres maka akan membuat tugas guru tersebut terhambat (Rizal, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Putranto (2013) memaparkan hasil penelitiannya menunjukkan persentase sebesar

30.60% responden mendefinisikan stres kerja adalah kejenuhan kerja. Sebesar 33.61% responden menganggap faktor utama penyebab stres adalah karena beban pekerjaan. Sebesar 50,19% responden menjawab *coping stres* yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan positif. Sebesar 55.44% responden menjawab gangguan kondisi tubuh sebagai dampak yang timbul akibat stres kerja.

Peneliti melakukan wawancara pada guru SLB pada tanggal 21 November 2016 untuk mendalami mengenai stres yang dialami guru SLB. Peneliti melakukan wawancara kepada dua subjek yang berasal dari guru SLB yang mengajar di Sekolah Luar Biasa di Yogyakarta. Subjek pertama berinisial S berjenis kelamin perempuan dan sudah mengajar di SLB selama 4 tahun. Hasil wawancara guru tersebut memaparkan bahwa terkadang merasa cemas dan memiliki rasa ketakutan akan tidak tercapainya tujuan S mengajar akan tetapi tidak setiap hari S merasakannya, hanya disaat banyak beban yang S hadapi. S juga mengartikan beban tersebut bukan hanya beban dari sekolah melainkan beban yang berada di rumah karena S memiliki 2 anak yang masih kecil. Selain itu juga S mudah marah akan tetapi sebisa mungkin S jika marah akan lebih banyak diam dan berpikir bagaimana mengatasi emosi tersebut. Tidak semua masalah yang berada di sekolah membuat rasa tertekan akan tetapi rasa tertekan tersebut juga datang kepada S ketika berada di lingkungan masyarakat atau lingkungan rumah. Lebih lanjut dalam wawancara yang peneliti lakukan pada guru SLB ditempat mengajar yang sama dan berjenis kelamin perempuan. Subjek kedua berinisial L, L sudah berkerja sebagai guru SLB selama 8 tahun. L mengatakan terkadang memiliki rasa tertekan, gelisah dan mudah marah saat diberikan tugas kerja yang bukan bidangnya atau

tugas kerja yang sangat berat. L juga merasakan ketakutan apabila gagal dan gagal akan hasil kerja yang kurang maksimal, namun L tidak menjadikan ketakutan tersebut menghambat hubungan antara teman kerja, siswa atau anggota keluarga. L terbiasa memendam masalahnya dan rasa tertekan, marah atau emosionalnya didalam diri sendiri. L juga mengatakan terkadang masalah dalam lingkungan keluarga membuat L merasa tertekan karena L merupakan orangtua tunggal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres seseorang diantaranya adalah kondisi biologis, kondisi psikologis dan kondisi sosio kultural. Faktor-faktor stres tersebut dapat mempengaruhi aktifitas kehidupan sehari-hari maupun aktifitas dalam segala pekerjaan yang membutuhkan jadwal yang padat atau pekerjaan yang berhubungan dengan orang lain (Lukaningsih & Bandiyah, 2011). Kinerja seorang guru SLB sangat rentan dengan stres karena banyaknya masalah yang terjadi pada anak didik yang diajar oleh guru tersebut. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres pada guru pengajar SLB adalah kondisi sosio kultural, dalam berbagai masalah-masalah dalam mengajar pada sekolah SLB dibandingkan dengan mengajar disekolah umum maka akan terlihat banyak cobaan dan rintangan yang akan dihadapi oleh guru tersebut. Keadaan murid yang berkebutuhan khusus maka dapat dilihat kekhususan pula dalam mengajarkan pelajaran, sehingga para guru rentan stres apabila tidak ada perubahan atau adanya mekanisme pembelajaran yang menarik.

Salah satu cara untuk mengatasi stres pada guru SLB adalah dengan berpikir positif. Berpikir positif dalam Andini & Supriyadi (2013) adalah

pemusatan perhatian kepada hal-hal yang positif. Dengan membentuk persepsi terhadap sesuatu dengan berpikir positif maka akan membuat tingkat stres akan menurun sehingga akan menjadikan kinerja guru SLB akan lebih optimal. Salah satu hal yang dapat menurunkan stres adalah berpikir positif, dengan berpikir positif guru dapat menjadikan stres tersebut mengalami penurunan dan sehingga dalam proses ajar mengajar akan tetap mencapai tujuan dari pekerjaan tersebut. Stres yang dialami oleh guru yang dipengaruhi beberapa faktor akan dapat diturunkan dengan berpikir positif (Wardhani, 2012).

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melihat dan mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dan stres pada guru SLB. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara berpikir positif dan stres pada guru SLB?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti paparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dan stres pada Guru SLB.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan lebih luas dalam bidang psikologi, khususnya dalam psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berpikir positif agar dapat mengurangi stres pada Guru SLB , kemudian akan menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang berpikir positif.

D. Keaslian Penelitian

Pada Penelitian yang dilakukan oleh, dalam judul “Stres Kerja dan Kinerja Guru” yang dilakukan oleh Rizal (2013) yang bertujuan “Stres Kerja dan Kinerja Guru” yang dilakukan oleh Rizal (2013) yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan stres kerja terhadap kinerja guru. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara stres kerja dengan kinerja guru tersebut. Kinerja guru menjadi menurun dan memiliki pengaruh negatif terhadap akibat stres kerja yang dialami oleh guru.

Penelitian ini merupakan studi korelasional dengan subjek sebanyak 40 orang guru yang mengajar di SMA Nergi I Lamno. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner. Semakin tinggi intensitas stres kerja seseorang guru yang dilihat dari factor mempengaruhi stres maka akan semakin rendah kinerja guru tersebut, dan sebaliknya apabila rendahnya tingkat stres kerja maka akan semakin tinggi kinerja guru.

Penelitian mempunyai kesamaan yang dilakukan oleh Widodo (2008), dalam judul “Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Kerja Pada Guru Honorer” yang mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebersyukuran dengan stres kerja pada guru honorer. Hasil dari penelitian ini

dapat diketahui bahwa tingkat rata-rata stres kerja para guru honorer berada dalam kategori yang rendah dan tingkat kebersyukurannya tergolong pada kategori yang tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada guru honorer sebanyak 47 guru yang berstatus sebagai guru tidak tetap yang beragama Islam yang mengajar di Sekolah Dasar - Sekolah Dasar di Kecamatan Ngaglik yang telah dipilih.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Firmansyah dan Winduri (2014) yang berjudul "*Subjective Well-Being* Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses *Subjective Well-Being* pada guru SLB dan factor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* pada guru SLB. Hasil penelitian ini adalah pada awalnya sebelum bekerja guru tersebut memiliki *Subjective Well-Being* yang rendah karena guru memiliki perasaan takut, perasaan terkejut, cemas, ragu-ragu dan malas akan tetapi setelah bekerja guru memiliki *Subjective Well-Being* yang baik karena guru tersebut memiliki rasa senang atas keberhasilan mengajar, dapat menyalurkan hobi, senang berinteraksi dengan siswa dan tumbuh perasaan mencintai siswa.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang guru yang bekerja di SLB. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan analisis data yang digunakan adalah analisis isi.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan asli dari segi:

1. Keaslian topik

Penelitian yang dilakukan oleh Rizal (2013) dengan judul “Stres kerja dan kinerja guru” memiliki variabel yang terdiri dari kinerja guru sebagai variable dependen dan stres kerja sebagai variable independen. Penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2008) memiliki variabel Variabel tergantung (*dependent variable*) yaitu Stres Kerja dan Variabel bebas (*independent variable*) yaitu Kebersyukuran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Firmansyah dan Widuri (2014) dengan satu variabel yaitu *Subjective Well-Being*.

2. Keaslian teori

Penelitian yang dilakukan oleh Rizal (2013) ini menggunakan teori Sedarmayanti tahun 2007 pada pengertian kinerja dan pada stres kerja menggunakan teori Kreitner dan Kinicki (2005), Siagian (2008), Kahn, dkk dalam Cooper (2003), Kahn, dkk dalam Cooper (2003), dan Robbins (2008). Teori dari Menurut Cooper dan Straw (2002) digunakan peneliti untuk gejala-gejala stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2008) mengambil teori stres kerja dari Robbins (2006), Selye (Munandar, 2001) Gibson dkk (1996), Baron & Greenberg (1990) dan Stone (1994), sedangkan teori kebersyukuran Teguh, (2008) menggunakan teori dari Pruyser Emmons & McCullough (2003), Ensiklopedi Aqidah Islam (2003) dan Al-Jauziah (2005) dan Al-Munajjid (2006)

Penelitian yang lain, yang berjudul *Subjective Well-Being Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)* menggunakan teori dari Diener, Lucas, Oishi (2005) dan Wilson (Diener dkk., 2005).

3. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang digunakan oleh Rizal dengan judul stres kerja dan kinerja guru (2013) dalam penelitiannya adalah menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada 40 sampel guru yang mengajar pada SMA Negeri I Lamno. Kinerja guru yang dimaksud adalah kinerja guru dalam proses mengajar di sekolah tersebut. Peneliti mengambil seluruh guru di SMA tersebut yang berjumlah 41 orang yang terdiri dari 35 orang guru PNS dan 6 orang guru honorer. Penelitian ini tidak menggunakan teknik *sampling* karena semua anggota popilasi akan diikutsertakan dalam survey.

Penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2008) Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada guru honorer sebanyak 47 guru yang berstatus sebagai guru tidak tetap yang beragama Islam yang mengajar di Sekolah Dasar - Sekolah Dasar di Kecamatan Ngaglik yang telah dipilih, dimana pada skala stres kerja memiliki Jumlah aitem dalam skala ini adalah sebanyak 32 aitem, yang terdiri dari 24 aitem *favourable* dan 8 aitem *unfavourable* dan untuk skala kebersyukuran memiliki jumlah aitem dalam skala ini adalah sebanyak 37 aitem, yang terdiri dari aitem 27 *favourable* dan aitem 10 *unfavourable*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Firmansyah dan Winduri (2014) yang berjudul Subjective Well-Being Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) tersebut menggunakan metode wawancara dan observasi, sehingga dalam wawancara tersebut peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dengan menyiapkan guide, pedoman tetapi pertanyaan

ditanyakan secara semua yang dilontarkan sesuai kondisi, sedangkan pada teknik observasi dengan menggunakan observasi nonpartisipan.

4. Keaslian subjek

Penelitian yang berjudul “Stres Kerja dan Kinerja Guru” yang dilakukan oleh Rizal (2013) ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 40 guru yang mengajar pada SMA Negeri I Lamno. Guru tersebut terdiri dari guru yang sudah PNS dan guru honorer. Penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2008) menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada guru honorer sebanyak 47 guru dengan kriteria guru beragama islam dan status sebagai guru honorer. Penelitian lain, yang dilakukan oleh Firmansyah dan Winduri (2014) yang berjudul “*subjektivitas Well Being* pada guru SLB” menggunakan dua subjek yang menjadi guru SLB.