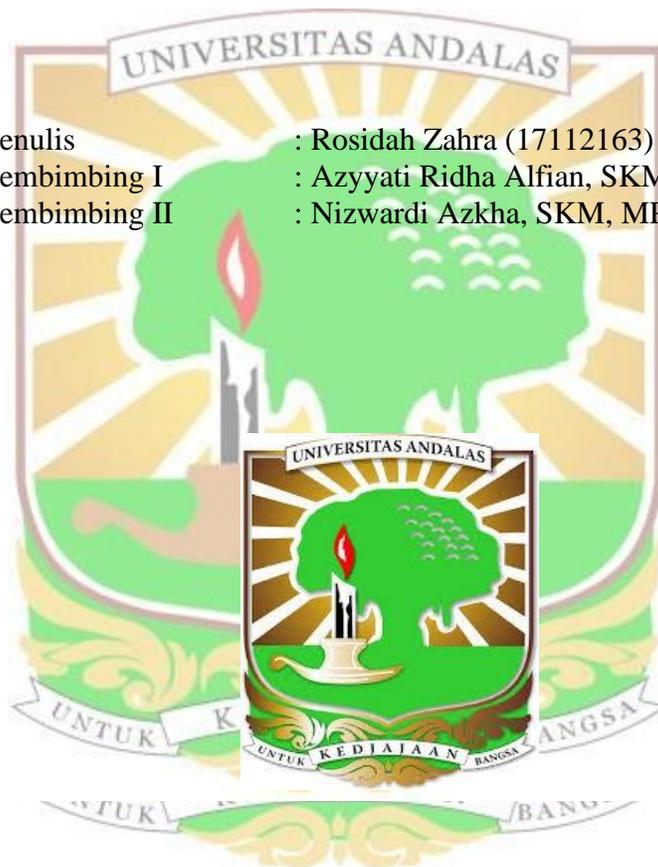


**JURNAL PENELITIAN
IKM**

**ANALISIS MANAJEMEN STRES KERJA PADA PENGAJAR SEKOLAH
LUAR BIASA (SLB) NEGERI 1 PADANG
TAHUN 2020**

Penulis : Rosidah Zahra (17112163)
Pembimbing I : Azyyati Ridha Alfian, SKM, MKM
Pembimbing II : Nizwardi Azkha, SKM, MPPM, M.Pd, M.Si



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2020**

ANALISIS MANAJEMEN STRES KERJA PADA PENGAJAR DI SEKOLAH LUAR BIASA(SLB) NEGERI 1 PADANG TAHUN 2020

Rosidah Zahra*, Azyati Ridha Alfian, SKM, MKM**, Nizwardi Azkha, SKM, MPPM, M.Pd, M.Si **

ABSTRAK

Sebagai pengajar SLB yang mengajar Anak Berkebutuhan Khusus punyai keluhan kesah selama mengajar yang menyebabkan stres, dan dapat memperngaruhi pekerjaan apabila tidak dikelola dengan baik, penelitian ini bertujuan menganalisis manajemen stres kerja pada pengajar SLB agar jangan sampai mengalami kenaikan yang dapat menyebabkan menurunnya potensi kinerja. Desain penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - April 2020 di SLB dengan 7 informan. Teknik penentuan informan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data adalah wawancara mendalam (*indepth interview*), dan observasi lapangan. Kemudian dianalisis dengan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Sumber stres kerja yang berkaitan dengan pekerjaan yaitu stres berasal dari beban peran dan tugas sebagai pengajar, sifat dan tingkah laku ABK, serta adanya tuntutan dari orang tua siswa. Non pekerjaan yaitu stres karena waktu. Gejala stres kerja ada gejala fisik seperti pusing, sakit kepala, dan kelelahan, melamun, dan terlihat menghela napas. Pengelolaan stres kerja dengan pendekatan individu yaitu *sharring*, 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. Maka untuk itu perlu memahami tentang manajemen stres kerja agar tidak terjadi penurunan terhadap potensi kinerja.

Kata Kunci : Manajemen, Stres Kerja, Pengajar, SLB

ABSTRACT

A teacher in an extraordinary school that teaches children with special needs have complaints during teaching that can cause stress, and can affect work if not managed properly and correctly the purpose of this study is to analyze the sources, symptoms, so management of stress so as not to increase which can cause a decrease in potential performance. The design of this study is qualitative with the phenomenological method. The research was conducted at an extraordinary school with 7 informants. The determination of purposive sampling. Data collection methods are in-depth interviews and field observations. The source of work related work stress is that comes from the burden of the role and task as a teacher, the nature and behavior of special needs students, because of the burden of roles and assignments as teachers, and the demands of student's parents. Non work is stress due to time. System o work stress are physical symptoms such as dizziness, headaches, and fatigue, daydreaming, and visible sighing. Management of work stress with an individual approach that is *sharring*, time management, reprimands for children who can not obey, and the rest choose to be silent. Organizational approaches such as improving teacher communication in organizations and the existence of form of social support. Stress management is very helpful in managing work stress or teachers in extraordinary schools Negeri 1 Padang.

Keyword : Management, Work Stress, Teacher, Extraordinary School

PENDAHULUAN

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.

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

*Alumni FKM Unand

**Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

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. Menurut pengajar, mereka 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 rata-rata tenaga pengajar memang merasa kewalahan terhadap sikap anak yang berbeda-beda,

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, karena 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. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti Analisis manajemen stres kerja pada pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi, teknik penentuan informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel-sampel sumber data atau informan sebanyak 7 orang. Metode pengumpulan data dengan wawancara mendalam, dan observasi. 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, pengolahan data dilakukan dengan triangulasi sumber dan metode.

HASIL

Sumber stres kerja adalah penyebab timbulnya stres yang berhubungan dengan kejadian-kejadian disekitar lingkungan kerja yang merupakan bahaya atau ancaman terhadap perasaan-perasaan seseorang menurut Murihot Tua (2009).

Sumber stres berasal dari tugas dan peran sebagai tenaga pengajar, tingkah laku siswa yang mempunyai keterbatasan, kesabaran dalam mengajar dan adanya tuntutan orang tua, waktu efektif lebih banyak dihabiskan disekolah, pengelolaan waktu terhadap pekerjaan. Kurangnya waktu untuk keluarga.

Gejala-gejala yang muncul seperti tubuh, pikiran, dan badan terasa lelah, kepala terasa pusing, serta kepala terasa nyut-nyutan.

Pengajar yang memendam sendiri dengan cara diam dan dipendam saja masalah yang ada, pergi keluar kelas untuk jalan-jalan sebentar, berbagi cerita atau sharing ke rekan kerja, memberikan kebebasan dengan membiarkan anak bermain sebentar guna meredakan emosi. Dan dukungan sosial pihak sekolah yaitu jalan-jalan atau wisata setiap tahun.

PEMBAHASAN

Menurut hasil wawancara 6 informan menjelaskan sumber stres berkaitan dengan peran dan tugas sebagai seorang pengajar ABK, serta tingkah laku siswa yang membuat pengajar stres, meskipun semua pengajar di SLB N 1 Padang mempunyai latar belakang Pendidikan Luar Biasa (PLB) tetap merasakan kewalahan sampai munculnya stres menghadapi siswanya, terlebih lagi umumnya pengajar sudah berpengalaman dibidangnya masing-masing. Dan adanya tuntutan orang tua murid terhadap perkembangan anaknya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan terdapat pemicu terjadinya stres karena kondisi lingkungan, sifat dan tingkah laku dan semua keterbatasan sebagai anak berkebutuhan Khusus membuat pengajar merasa kewalahan. Dari sumber-sumber stres yang dialami pengajar harus lebih sabar menghadapi murid di SLB karena murid ABK berbeda dengan anak pada umumnya.

Berdasarkan hasil wawancara 4 dari 6 informan di SLB N 1 Padang memang stres bersumber dari penggunaan waktu, dimana pengajar lebih banyak menghabiskan waktu siang hari disekolah dari pada dirumah dengan anak dan suami. 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 menjadi kurang waktu untuk keluarga, ditambah lagi dengan tuntutan disekolah membuat pengajar merasa stres.

Sedangkan sumber atau pemicu terjadinya stres dalam bekerja yang tidak berkaitan dengan pekerjaan yaitu masalah waktu, 3 dari 6 informan pada pengajar yang diwawancarai mengeluh masalah pengelolaan waktu, dimana waktu lebih banyak dihabiskan disekolah dari pada dirumah, jam mengajar dari pagi sampai sore menjadikan para pengajar yang dominan perempuan merasa kesulitan, karena waktu untuk mengurus rumah, anak dan suami menjadi berkurang.

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 Kartika bahwa gejala yang dikeluhkan penderita stres didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis

Menurut hasil wawancara pengelolaan stres dengan informan, 3 dari 6 informan menyebutkan keterbatasan anak menjadi kendala untuk seorang pengajar dengan latar belakang Pendidikan Luar Biasa di SLB N 1 Padang, walaupun semua guru di SLB N 1 Padang memiliki latar belakang Pendidikan Luar Biasa, namun sebagai seorang pengajar anak tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunawicara, autisme dan down sindrom pasti mempunyai sikap emosi dan batas kesabaran masing-masing, ketika sudah mulai stres hal yang dilakukan pengajar biasanya berbagi cerita atau curhat dengan rekan kerja, ini akan memberikan efek lega dan senang bagi pengajar.

Menurut 3 informan yang di wawancarai cara pengelolaan stres yang mereka lakukan agar dapat mengurangi level 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 diruang kelas. Namun 3 informan lagi pengajar tidak melakukan sesuatu apapun dalam melakukan pengelolaan stres, yang mereka lakukan hanya memilih untuk diam.

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat pengajar yang sering menegur anak yang tidak patuh pada saat proses belajar mengajar berlangsung, apabila mereka para siswa mulai bertingkah maka pengajar seringkali terlihat seperti menghela napas, ini merupakan stres yang dialami pengajar. Untuk menghindari stres yang berkepanjangan maka dari itu pengajar di SLB N 1 Padang dengan adanya manajemen stres akan memuat pengajar merasa lebih enjoy dalam bekerja.

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. Dengan program tersebut seluruh pegawai khususnya pengajar merasakan adanya berupa dukungan atas kinerja selama bekerja.

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, informan 4 mendapatkan dukungan atau support ketika

mengungkapkan keluh kesahnya, tetapi informan 1 dan 3 menjelaskan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat.

Untuk mengurangi stres kerja memang dibutuhkan dukungan sosial terutama orang terdekat seperti keluarga, teman, dan pimpinan disuatu institusi yang bisa memberikan dukungan, saran-saran yang dapat diajak berbicara tentang masalah yang dihadapi, setidaknya dapat mengadu tentang keluh kesah yang dialaminya saat bekerja.

KESIMPULAN

Manajemen stres sangat membantu dalam pengelolaan stres kerja bagi pengajar di SLB Negeri 1 Padang. Maka untuk itu perlu memahami tentang manajemen stres kerja agar tidak terjadi penurunan terhadap potensi kinerja.

SARAN

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

- A. Pihak sekolah
Diharapkan pihak sekolah lebih berperan dalam penyelesaian tugas pengajarnya seperti masalah metode pada kurikulum dan pengawasan lebih ditingkatkan.
- B. Pengajar
Diharapkan pengajar tetap memperhatikan mengenai sumber stres kerja seperti sumber, gejala, dan pengelolaan stres agar jangan sampai mengalami kenaikan yang dapat menyebabkan menurunnya potensi kinerja karyawan
- C. Peneliti selanjutnya
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian mengenai manajemen stres kerja dengan penambahan metode penelitian agar lebih banyak mengetahui cara pengelolaan stres kerja terhadap individu dengan permasalahan yang kompleks.

PENGHARGAAN/PENGAKUAN

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, kepada Dosen pembimbing atas bimbingannya, kepada seluruh Dosen dan Staf Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, dan kepada Kepala Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang, beserta seluruh pengajar dan staf di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang yang turut berpartisipasi dan membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amna Rifka, Syrifah Rauzatul J. 2018. Tingkat stress dan mekanisme coping pada guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus. Jurnal. Vol.III No. 4
2. Kementerian Kesehatan RI. 2014 tentang disabilitas

3. Santoso Elisabeth, Jenn Lukito. 2018. Peran dukungan sosial keluarga, atasan, dan rekan kerja terhadap Resilient Self-Efficacy guru Sekolah Luar Biasa. Jurnal. Vol.45 No.1
4. Proyoto. Konsep manajemen stress. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014
5. Tua Marihot. Manajemen Sumber Daya manusia. Jakarta: PT Gramedi Widiasarana Indo; 2009
6. Abdurrahman. Pendidikan bagi anak berkesulitan belajar. Jakarta: Bumi Aksara; 2006
7. Djam'an Satori, Aan Komariah. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta; 2010
8. Kartika Duri, Chlarasinta. 2015. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres Akademik Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi

