

Pelatihan Pemahaman tentang *Coping Stress* yang Tepat pada Guru Sekolah Inklusi

Mulya Virgonita Iswindari Winta¹, Agung Santoso Pribadi²

^{1,2}Universitas Semarang

¹yayaiswindari@usm.ac.id

Received: 16 September 2019; Revised: 6 Juli 2020; Accepted: 9 Agustus 2020

Abstract

This community devotion activity is backed by the fact that the Government currently requires that every school to be willing to accept children with special needs to be students in it, but not all teachers have a background Special education on children with special needs. This is a separate obstacle for teachers especially when parents are difficult to work with teachers. Teachers feel stressed and need an understanding of proper stress coping with. The focus of this activity is to provide training to provide an understanding of the right stress coping with. The training was conducted on 26 August 2019, followed by the teacher of KB TK Madinatul Ilmi Al Amien Semarang as well as the teachers of KB TK who joined the Himpaudi district of Pedurungan.

Keywords: *teacher; coping stress; school inclusion.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa saat ini pemerintah mengharuskan setiap sekolah untuk bersedia menerima anak berkebutuhan khusus untuk menjadi siswa didiknya, padahal tidak semua guru memiliki latar belakang pendidikan khusus tentang anak berkebutuhan khusus. Hal ini menjadi kendala tersendiri bagi guru terutama saat orang tua sulit diajak bekerja sama dengan guru. Guru merasa *stress* dan membutuhkan pemahaman mengenai *coping stress* yang tepat. Fokus kegiatan ini adalah memberikan pelatihan untuk memberikan pemahaman mengenai *coping stress* yang tepat. Pelatihan dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2019, yang di ikuti oleh guru KB TK Madinatul Ilmi Al Amien Semarang serta Guru-guru KB TK yang tergabung pada Himpaudi Kecamatan Pedurungan.

Kata Kunci: *guru; coping stress; sekolah inklusi.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan juga merupakan bagian penting dari proses pembangunan nasional yang ikut menentukan pertumbuhan ekonomi suatu negara. Pendidikan merupakan investasi dalam pengembangan sumber daya manusia, di mana peningkatan kecakapan dan kemampuan diyakini sebagai faktor utama dan kebutuhan dasar masyarakat yang ingin maju. Rendahnya kualitas sumber daya manusia merupakan masalah mendasar yang dapat menghambat pembangunan dan

perkembangan ekonomi nasional. Rendahnya kualitas sumber daya manusia akan menjadi batu sandungan, sebab era globalisasi merupakan era persaingan mutu, oleh karena itu penataan sumber daya manusia perlu dilakukan. Arifin (dalam Irwadi, Ufatin & Sultoni, 2016) menyatakan bahwa sekolah merupakan institusi yang terorganisir dengan baik dan merupakan wadah pembentukan karakter (*character building*) dan media yang mampu menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat (*habit of healty life*).

Hal senada dinyatakan Sonhadji (dalam Irwadi dkk, 2016) bahwa sekolah merupakan lembaga yang memiliki peran penting dan paling efektif dalam upaya peningkatan kualitas manusia

KB-TK Madinatul Ilmi Al Amien adalah sebuah sekolah berbasis pendidikan Agama Islam yang bertempat di Graha Mukti Raya No. 366, Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan. Sesuai dengan kebijakan pemerintah saat ini yang mengharuskan setiap sekolah untuk bersedia menerima anak berkebutuhan khusus untuk menjadi siswa didiknya. Fakta di lapangan menunjukkan tidak semua guru memiliki latar belakang pendidikan khusus yang mempelajari tentang anak berkebutuhan khusus. Hal ini dapat menjadi kendala tersendiri bagi guru maupun siswa yang bersangkutan. Beberapa siswa sering kali mengalami kesulitan untuk memahami dan mengikuti perintah guru, siswa tidak mampu menangkap pelajaran yang disampaikan guru. Hal ini tentu menyulitkan baik bagi guru ataupun siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, padahal pendidikan masih dipandang sebagai hal yang dapat mendukung keberhasilan anak di masa mendatang. Diperlukan kerja sama antara orang tua dan guru dalam hal ini.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada guru yang mengajar kendala yang cukup berat yang dihadapi guru adalah masalah kerjasama dengan orang tua. Sering kali orang tua tidak mau tahu tentang kondisi anak, dan merasa sudah merupakan kewajiban sekolah, dalam hal ini guru, untuk memberikan pendidikan dan pengajaran. Pada saat orang tua merasa tidak puas dengan hasil yang kurang maksimal, orang tua melontarkan kritik namun tidak sepenuhnya mendengarkan masukan-masukan guru ataupun sekolah. Padahal tanpa kerja sama orang tua, keberhasilan siswa dalam belajar tidak akan maksimal. Kondisi ini membuat guru-guru mengalami konflik dan *stress*.

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya menunjukkan stres dapat terjadi pada guru yang menangani siswa berkebutuhan khusus ataupun siswa

yang mengalami keterlambatan dalam belajar, *stress* ini menimbulkan kelelahan baik fisik maupun emosional. Guru jadi mudah marah sebagai bentuk ekspresi emosinya, dan dapat mengarahkan kemarahannya pada obyek yang tidak tepat. Kelelahan emosional yang menumpuk dapat mengakibatkan kondisi depersonalisasi, di mana guru mulai menjaga jarak untuk berinteraksi dengan para siswa, datang terlambat, meninggalkan tugas di kelas dan membiarkan para siswa mengikuti KBM tanpa pendampingan dari guru. Kelelahan emosional dan depersonalisasi dapat menimbulkan perasaan ketidakberartian dalam peranannya sebagai seorang guru.

Stres adalah suatu keadaan yang tertekan, baik fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat menganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada (Chaplin, dalam Handono dan Bashori 2013). Sementara Kartono dan Gulo (dalam Handono dan Bashori 2013) mengartikan stres sebagai sejenis frustrasi di mana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was, dan khawatir. Markam (dalam Handono dan Bashori, 2013) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Dampak *stress* yang negatif sering kali berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Menurut Rice (dalam Safaria, 2012) reaksi dari *stress* bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat. Gejala emosional, berupa seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut,

Pelatihan Pemahaman tentang *Coping Stress* yang Tepat pada Guru Sekolah Inklusi

Mulya Virgonita Iswindari Winta, Agung Santoso Pribadi

mudah tersinggung, sedih dan depresi. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan, dan pikiran kacau. Gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Stress dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi problem yang disebabkan karena tekanan yang dialami. Untuk mengurangi tekanan-tekanan *stress* seseorang cenderung akan mengambil tindakan "*fight or flight*" (menghadapinya atau meninggalkannya). Dampak *stressor* tergantung pada nilai pentingnya, durasinya, efek kumulatif, kebergantungan (*multiplicity*) dan *immunnance* (kekuatan dari dalam diri). Meskipun hampir secara umum ketegangan bersangkut paut dengan masalah, sumber ketegangan yang melibatkan aspek-aspek kehidupan individu yang penting, cenderung menampilkan taraf ketegangan yang tinggi pada banyak orang.

Dekompensasi psikologis atau *stress* yang eksekif merupakan mekanisme yang terjadi secara biologis yaitu *alarm and mobilization*, dimana sumber daya manusia disiapkan untuk menanggulangi *stress* disiapkan lalu dimobilisasikan seperti gairah emosional, peningkatan ketegangan, peningkatan sensitivitas, pembesaran alertis (kesiagaan) dan upaya-upaya yang ditentukan pada kontrol diri. Tahap resisten, jika *stress* berkelanjutan, badan sering mampu menemukan berbagai cara menghadapi atau menjaga disintegrasi psikologis, bisa jadi hal ini terjadi secara temporer, melalui cara penanggulangan yang konservatif dan cara *coping* yang berorientasi pada tugas. *Exhaustion*, dalam menghadapi *stress* yang eksekif dan berkelanjutan, sumber-sumber adaptif individu tidak optimal dan pola penanggulangan untuk

menghadapi tahap resistensi mulai melemah atau gagal (Wiramihardja, 2012). Oleh karena itu tahap resistensi cukup penting, bagaimana seseorang dapat mengatur diri dan menentukan *coping* yang tepat.

Seseorang yang mengalami *stress* akan menunjukkan berbagai respons. Respons emosional yang meliputi perasaan kesal, marah, cemas, takut, sedih, murung, dan dukacita. Respons fisiologi yang meliputi *fight and flight response*, *the general adaptation syndrome*, serta *brain-body pathway*. Respon behavioral (tingkah laku atau aktivitas) terhadap *stress* umumnya melibatkan *coping*, yaitu berbagai upaya untuk menuntaskan, mengurangi atau menoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan *stress*, penggunaan *coping* sering diterapkan terhadap upaya-upaya yang secara inheren bersifat sehat (Mashudi, 2012).

Stress yang berkepanjangan berakibat pada terjadinya kelelahan baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya memunculkan berbagai keluhan dan gangguan. Individu menjadi sakit, namun sering kali penyebab sakitnya tidak diketahui secara jelas karena individu yang bersangkutan tidak menyadari lagi tekanan atau *stress* yang dialami. Tanpa disadari individu menggunakan cara penyesuaian dan penyelesaian tekanan yang kurang tepat. Sebaliknya, bila individu mampu menggunakan cara-cara penyesuaian diri yang sehat atau sesuai dengan *stress* yang dihadapi, meskipun tekanan itu tetap ada, individu yang bersangkutan tetaplah dapat hidup secara sehat.

Kata *coping* sendiri berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi walaupun demikian belum ada istilah dalam bahasa Indonesia yang tepat untuk mewakili istilah ini. Pengertian *coping* hampir sama dengan penyesuaian (*adjustment*), perbedaanya penyesuaian mengandung pengertian yang lebih luas jika dibandingkan dengan *coping*, yaitu semua reaksi terhadap tuntutan baik berasal dari luar dari lingkungan maupun yang berasal dari dalam

diri seseorang yang dikhususkan pada bagaimana seseorang mengatasi tuntutan yang menekan (Rustiana dalam Wardani, 2009). Senada dengan hal tersebut Taylor (dalam Mashudi, 2012) menyatakan bahwa *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. Safaria dan Saputra (2012) menyatakan hal yang serupa bahwa secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan *coping strategy*.

Ahli lain yang mengemukakan tentang *coping* adalah Matheny (dalam Rice; dalam Safaria dan Saputra, 2012) yang mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidak sadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan *stressor*, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak *stress*. Begitu juga menurut Weiten dan Lloyd (Mashudi, 2012) yang mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi ancaman dan beban perasaan yang tercipta karena *stress*. *Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*) (Safaria dan Saputra, 2012: 97). *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan *intrapsikis* untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi, atau menimbulkan) tuntutan internal dan eksternal serta konflik di antaranya (Mashudi, 2012).

Setiap individu akan berbeda-beda dalam menggunakan *coping*-nya dalam menghadapi masalah yang sama, semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan di antara hubungan antara situasi yang menekan dengan sumber

kekuatan dalam dirinya sendiri. Pada dasarnya *coping* memiliki proses yang dinamis antara perilaku dengan lingkungan, jadi dalam melakukan *coping* terhadap tekanan yang sangat mengancam, individu akan melakukan *coping* sesuai dengan pengalaman, keadaan, dan waktu saat seseorang melakukan *coping* tersebut (Safaria dan Saputra, 2012).

Berdasarkan konsep teori di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah usaha atau upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demand*) sehingga individu dapat bangkit dan menjalani kehidupan seperti semula.

Oleh karena itu, berangkat dari permasalahan tersebut Tim Pengabdian dari Fakultas Psikologi Universitas Semarang bergerak untuk berbagi informasi dan memberikan pelatihan pemahaman kepada guru tentang *stress* serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi *stress* (*coping stress*).

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat dinyatakan bahwa mitra (guru-guru) mengalami stres akibat persoalan-persoalan dalam pekerjaan salah satunya adalah konflik dengan orang tua dan rekan sekerja. Oleh karena itu dipandang perlu adanya pemberian informasi dan pelatihan kepada guru dalam bentuk yang disebut dengan pelatihan pemahaman kepada guru tentang *stress* serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi *stress* (*coping stress*).

Dalam pelatihan tersebut, sesi utama yang akan dibahas adalah pengetahuan tentang *stress*, faktor-faktor yang menjadi penyebab *stress*, bagaimana dampak *stress* terhadap kehidupan serta mengatasi *stress* (*coping stress*) yang tepat. Dalam pelatihan, guru diajak untuk memahami tentang *stress*, faktor-faktor yang menjadi penyebab *stress*, bagaimana dampak *stress* terhadap kehidupan serta mengatasi *stress* (*coping stress*) yang tepat

Pelatihan Pemahaman tentang *Coping Stress* yang Tepat pada Guru Sekolah Inklusi

Mulya Virgonita Iswindari Winta, Agung Santoso Pribadi

Tujuan akhir dari pelatihan ini adalah guru menjalani kehidupan dengan mental yang sehat sehingga dapat melaksanakan tugasnya dengan lebih baik. Dengan mengetahui informasi lebih banyak tentang *stress*, faktor-faktor yang menjadi penyebab *stress*, bagaimana dampak *stress* terhadap kehidupan serta mengatasi *stress* (*coping stress*) yang tepat, guru diharapkan lebih dapat mengatasi masalah mereka. Bersama dengan Mitra PKM, tim pengabdian berinisiatif untuk melakukan program pelatihan dengan tema “Pelatihan Pemahaman tentang *Stress* dan *Coping Stress* yang tepat pada Guru Sekolah Inklusi”.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Peserta Pelatihan *coping stress* untuk guru-guru sekolah inklusi adalah 20 orang guru-guru KB-TK yang tergabung di Himpaudi Kecamatan Pedurungan. Lokasi Kegiatan dilaksanakan di dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2019.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *coping stress* untuk guru-guru sekolah inklusi dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2019, diikuti oleh 20 orang guru-guru KB-TK yang tergabung di Himpaudi Kecamatan Pedurungan. Dalam pelatihan tersebut tim pengabdian menyampaikan materi mengenai *stress* dan *coping stress*. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah serta diskusi mengenai apa itu *stress*, hal-hal apa saja yang menyebabkan *stress*, bagaimana cara menghadapi dan mengelola *stress* (*coping stress*).

Pelatihan dibuka dengan memberikan games yang menarik untuk mencairkan suasana sehingga terjadi interaksi yang aktif antara peserta pelatihan dan narasumber. Setelah itu narasumber menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan pelatihan *coping stress* untuk guru-guru. Setelah itu peserta diminta untuk mengisi lembar *pre-test*, untuk mengukur pemahaman guru-guru mengenai *stress* dan *coping stress*.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata peserta belum memahami secara

menyeluruh mengenai *stress* dan *coping stress*, skor rata-rata menunjukkan skor 9,1 artinya sebelum dilakukan pelatihan hanya 60,6% peserta yang memahami tentang *stress* dan *coping stress* dengan baik. Peserta hanya memahami *stress* sebatas pemahaman umum yang selama ini diketahui. Kebanyakan peserta hanya mengetahui apa itu *stress* dan sumber-sumber stres. Sementara cara menangani *stress* (*coping stress*), bentuk *coping stress* dan langkah-langkah *coping stress* sebagian besar peserta tidak memahaminya. Setelah pelatihan, terdapat peningkatan sebesar 4,7 dari skor *pre test*, yaitu rata-rata skor *post test* adalah 13,8 atau sebesar 92% peserta memahami dengan baik mengenai *stress* dan *coping stress*.

Dalam pelatihan ini dijelaskan beberapa hal mengenai *stress*, *stressor* (*stressor* internal maupun eksternal), dampak *stress*, serta *coping* serta bentuk-bentuk *coping stress*. Peserta mendengarkan ceramah dan berdiskusi mengenai *stress* dan *coping stress*. Dalam diskusi peserta banyak *sharing* tentang kasus-kasus yang mereka alami maupun mereka temui di lapangan



Gambar 1. Serangkaian Kegiatan Pelatihan Pemahaman tentang *Coping Stress* yang Tepat bagi guru Sekolah Inklusi

D. PENUTUP

Simpulan

Pelatihan mengenai *coping stress* yang tepat bagi guru ini memberikan informasi kepada guru untuk dapat mengelola *stress* dengan lebih efektif. Guru rentan mengalami *stress* yang dapat memicu munculnya berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun psikologis dan berpengaruh terhadap kinerjanya sebagai guru. Dalam pelatihan ini guru dijelaskan mengenai *stress*, *stressor* (*stressor* internal maupun eksternal), dampak *stress*, serta *coping* dan bentuk-

bentuk *coping stress*. Peserta mendengarkan ceramah dan berdiskusi mengenai *stress* dan *coping stress*. Dalam diskusi peserta banyak *sharing* tentang kasus-kasus yang mereka alami maupun mereka temui di lapangan.

Saran

Saran untuk pihak sekolah dapat memberikan fasilitas kepada siswa untuk mengekspresikan emosinya dengan tepat, antara lain dengan adanya konseling kelompok di mana siswa dapat berbagi cerita kepada rekan sebaya sebagai salah satu cara regulasi emosi, memfasilitasi siswa melalui layanan konseling dengan ruang relaksasi bertujuan agar siswa dapat bercerita dan merasa tenang, guru Bimbingan Konseling dapat membimbing siswa untuk berfokus pada penyelesaian masalah. Selain itu sekolah juga dapat meningkatkan program pelayanan bimbingan kerohanian sebagai salah satu bagian dalam melatih regulasi emosi.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini didukung oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Semarang, Dr. Rini Sugiarti, S.Psi., M.Si., Psikolog dan Iswoyo, S.Pt., MP selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Pelaksanaan Pelatihan telah dilaporkan dengan penuh tanggung jawab.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Handono, O. T dan Bashori, K. (2013) Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79 -89
- Irwadi, S., Ufatin, N. & Sultoni. (2016) Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat). *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(3), 492-498
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wardani, D. S. (2009). Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Indegenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 26-35.
- Wiramiharja, A. S. (2012). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.