

## **ANALISIS TINGKAT STRES KERJA PADA GURU TUNA GRAHITA DI SEKOLAH DASAR LUAR BIASA (SDLB) NEGERI PURWOSARI KUDUS**

**Devita Audry Ferlia, Siswi Jayanti, Suroto**

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Diponegoro

Email: devitaudry@gmail.com

**Abstract :** *Job stress is a response to someone's adaptation because of the demands in the workplace, either psychological or physical that it is influenced by individual differences or psychological processes. The unsuitable workplace condition and the burden of teaching with the number of students which is beyond the applied ratio can influence teachers' job stress. Teachers are faced with a situation where the burden of responsibility is received so hard, it triggers the job stress to the teachers. The purpose of this study was to analyze the level of job stress on teachers of mentally disabled in Purwosari Kudus State SDLB. This research was a qualitative descriptive. This research subject was classroom teachers of mentally disabled. There were seven teachers and two triangulation informants. Observation was made to observe teacher's behavior during the learning process and the factors that can cause stress. The level of job stress was measured using the Live Event Scale method. In-depth interviews were conducted with key informants and triangulation informant. They were conducted to find out the factors that cause job stress include intrinsic factor in a job, individual role in organization, career development, relationships in the organizational structure and climate as well as the demand beyond the work. The research results showed that four informants experienced mild stress and three informants experienced severe stress. School should rearrange the classroom design to make the ongoing learning activities be comfortable. For teachers of mentally disabled who are not from PLB department should join special training programs organized by the provincial agencies.*

**Keywords:** *Job Stress, Teachers of Mentally Disabled*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Keberadaan guru dalam Sekolah Luar Biasa (SLB) sangat penting dalam proses belajar mengajar. Keadaan-keadaan siswa yang berkebutuhan khusus dapat mengakibatkan stres dalam diri guru. Stres kerja pada guru merupakan suatu kondisi yang muncul ketika menghadapi adanya ketidakhadiran pada siswa. Seorang guru kerap merasa tidak puas dan kecewa dengan usaha mereka sendiri pada saat segala sesuatu yang telah direncanakan dalam mendidik siswa gagal. Keadaan yang demikian tidak jarang membuat guru menjadi tidak sabar, marah dan kadangkala membuat kecerobohan pada siswa. Selain itu menjabat sebagai guru SLB 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>1</sup>

Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus merupakan institusi pendidikan luar biasa di bawah pengawasan Balai Pengembangan Pendidikan Khusus Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Tengah yang menyelenggarakan program pendidikan khusus yang terdiri dari berbagai anak kebutuhan khusus yang dididik dalam satu

atap. Di SDLB Negeri Purwosari Kudus terdapat anak tuna netra (keterbatasan penglihatan), tuna rungu (keterbatasan pendengaran), tuna grahita (perkembangan intelegensi terhambat), tuna daksa (keterbatasan gerak tubuh/cacat tubuh), tuna ganda (memiliki dua jenis kelainan atau lebih), dan autisme (kelainan perkembangan sistem saraf).

Jumlah siswa terbanyak adalah siswa tuna grahita yaitu berjumlah 93 siswa, yang terdiri dari 86 siswa tuna grahita ringan (siswa C) dan 7 siswa tuna grahita sedang (C1) yang berada di kelas I-VII. Jumlah guru kelas tuna grahita sebanyak 7 orang yang terdiri dari 5 orang guru PNS dan 2 orang guru tidak tetap (GTT) kontrak. Kedua guru honorer khusus tuna grahita mengajar di kelas III dan V.

Stres kerja adalah respon penyesuaian diri seseorang karena adanya tuntutan di lingkungan kerja, baik bersifat psikologis atau fisik, yang dipengaruhi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis.<sup>2</sup> Berbagai penelitian di bidang keselamatan dan kesehatan kerja menunjukkan adanya kaitan yang erat antara stres kerja dengan kesalahan manusia (*human error*) yang mengakibatkan kecelakaan (*accident*) serta menurunnya tingkat kesehatan mental pekerja.<sup>3</sup>

Chernis menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan adalah salah satu faktor pekerjaan yang berdampak menimbulkan *bornout*.<sup>4</sup> Menurut Kreitner dan Kenicki, *bornout* merupakan akibat dari stres yang terjadi ketika seseorang mulai mempertanyakan nilai pribadinya.<sup>5</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maslach dan Jackson melalui *Maslach Burnout Inventori* (MBI) dari berbagai jenis pekerjaan sosial di dapat suatu hasil bahwa jenis kelamin, latar belakang budaya, usia, keluarga dan status perkawinan, serta pendidikan mempengaruhi terjadinya *bornout*. Menurut Maslach, *bornout* adalah gejala yang sering ditemukan pada pekerjaan sosial. Contoh pekerjaan tersebut adalah hakim, polisi, pekerja sosial, guru, kepala sekolah, tenaga pengajar, psikolog, dan dokter.<sup>6</sup>

Sesuai dengan petunjuk teknis pelaksanaan peraturan bersama tentang penataan dan pemerataan guru PNS, disebutkan bahwa rasio jumlah guru khusus dengan siswa adalah 1:5.<sup>7</sup> Jumlah guru tuna grahita di SDLB Negeri Purwosari Kudus tidak sesuai dengan peraturan karena 1 guru rata-rata mengajar 12 anak atau bahkan lebih. Di SDLB Negeri Purwosari, satu ruangan yang dibagi

menjadi 2 kelas dan hanya disekat dengan papan kayu.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita di SDLB Negeri Purwosari Kudus.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif yaitu menggambarkan secara mendalam mengenai situasi atau proses yang diteliti untuk mendapatkan data yang bermakna.

Subjek penelitian ini adalah guru khusus tuna grahita yang menjadi guru kelas di SDLB Negeri Purwosari Kudus yang berjumlah 7 orang. Sebagai cross check selanjutnya disebut sebagai informan triangulasi dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah SDLB Negeri Purwosari Kudus dan Petugas bagian Administrasi di SDLB Negeri Purwosari Kudus.

Proses pengumpulan data yang digunakan dengan melakukan observasi serta studi pustaka. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat stres kerja dari gejala yang sering dirasakan responden, serta melakukan wawancara mendalam kepada informan utama dan triangulasi. Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk uraian singkat (naratif sesuai dengan

variabel penelitian). Tahap akhir dalam penelitian ini dimana hasil yang diperoleh dilakukan penyimpulan untuk memperoleh gambaran yang umum dan menyeluruh dari objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi yaitu triangulasi sumber dan data. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Reliabilitas penelitian dapat dicapai dengan melakukan verifikasi hasil wawancara dengan hasil observasi peneliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Tingkat Stres Kerja**

Seorang guru pendidikan khusus haruslah memiliki keyakinan dan niat yang kuat untuk dapat bertahan dalam mengajar peserta didiknya, karena tanpa memiliki keyakinan yang kuat kemampuan seorang guru dalam mendidik siswa berkebutuhan khusus tidak akan berguna. Selain beberapa hal tersebut seorang guru pendidikan khusus harus memiliki pengetahuan tentang pembelajaran dan peserta didik. Guru pendidikan khusus harus memahami karakteristik peserta didik yang beragam dan harus mampu

mempengaruhi cara belajar peserta didik di kelas.<sup>8</sup>

Hasil dari wawancara diketahui bahwa umur rata-rata informan antara 27-55 tahun. Dilihat dari pendidikan yang sudah ditempuh, rata-rata lulusan S1 dengan jurusan PLB (Pendidikan Luar Biasa) dan BK (Bimbingan Konseling), serta 1 orang dengan jurusan Psikologi. Informan triangulasi pertama adalah Kepala SDLB Negeri Purwosari yang berpendidikan S1 BK dan informan triangulasi kedua adalah bagian administrasi sekolah yang berpendidikan S1 Pendidikan Bahasa Inggris. Dilihat dari masa kerjanya, rata-rata yang berstatus PNS (Pegawai Negeri Sipil) adalah guru yang sudah >14 tahun mengajar. Untuk guru yang berstatus GTT (Guru Tidak Tetap) kontrak rata-rata mengajar selama <8 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada 4 informan yang mengalami stres ringan yaitu, informan utama 1, 3, 4, dan 5 dengan score sebesar 13, 15, 20, dan 20.

Sebanyak 3 informan utama yang mengalami stres berat yakni informan utama 2 dan 6 dengan score sebesar 26 dan 27.

## B. Analisis Sumber Potensial Stres

### Kerja

#### 1. Karakteristik Individu

Usia informan utama rata-rata lebih dari 30 tahun dan setengahnya berusia lebih dari 50 tahun. Sebagian besar informan utama sudah menginjak usia mendekati masa pensiun. Masa pensiun pada PNS adalah usia 60 tahun, sedangkan informan utama 1,2,3, dan 5 sudah berusia lebih dari 50 tahun. Faktor usia yang lebih tua biasanya memiliki pengalaman dan pemahaman bekerja yang lebih banyak, sehingga pada jenis pekerjaan tertentu umur dapat menjadi kendala dan dapat menjadi pemicu terjadinya stres. Pendapat lain mengungkapkan bahwa dengan bertambahnya usia akan menurunkan stres kerja. Hal ini dikarenakan sistem *defense* dalam diri orang tersebut sangat bagus. Karena semakin tua usia seseorang, maka semakin besar tingkat pertahanan dirinya terhadap tekanan di lingkungan kerja.

Informan mempunyai motivasi untuk bekerja sebagai guru di

Sekolah Luar Biasa. Hal ini dapat diketahui dari latar belakang pendidikan informan yang berasal dari S1 PLB (Pendidikan Luar Biasa) dan S1 BK (Bimbingan Konseling). Pendidikan PLB dan BK mengajarkan bagaimana cara menangani anak yang berkebutuhan khusus. Informan yang berpendidikan S1 psikologi mengaku tidak diajarkan bagaimana cara menangani anak berkebutuhan khusus. Ketika seseorang tidak mempunyai pengalaman dalam bidangnya, mereka akan merasa kesulitan menjalankan tugasnya. Dan hal tersebut dapat memicu terjadinya stres kerja pada individu.

Masa kerja yang biasanya diiringi dengan pengalaman kerja yang meningkat juga dapat mempengaruhi stres yang dirasakan pekerja terhadap pekerjaannya. Kecakapan merupakan salah satu faktor intrinsik pemicu stres yang diperoleh pekerja melalui pengalaman dalam pekerjaannya. Semakin lama seseorang bekerja dalam perusahaan akan semakin rendah stres kerjanya daripada individu dengan masa kerja yang

pendek. Informan stres berat adalah Guru Tidak Tetap (GTT) kontrak 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 stres yang timbul dari pekerjaannya. Masa kerja yang hampir selesai karena usia yang sudah mendekati masa pensiun juga dapat menjadi sumber stres kerja karena individu merasa tertekan dan memikirkan apakah setelah pensiun mereka akan tetap bisa memenuhi kehidupannya sehari-hari atau tidak.

Tipe kepribadian yang dimiliki oleh informan utama adalah tipe kepribadian "A" yang dimana tipe tersebut lebih rentan mengalami stres kerja dibandingkan dengan tipe kepribadian "B". Dari 7 informan, 6 diantaranya, memiliki tipe kepribadian "A" dan 1 informan memiliki tipe kepribadian "B". Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abbas diketahui bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara tipe kepribadian (A dan B) dan tingkat stres di mana pengaruh yang paling besar adalah tipe kepribadian A. Tipe kepribadian A disebut juga dengan tipe kepribadian ekstrovert sedangkan kepribadian B adalah tipe kepribadian introvert.<sup>9</sup>

## **2. Faktor Intrinsik dalam Pekerjaan**

Beban kerja kuantitatif dan kualitatif yang berlebih dapat menimbulkan kebutuhan untuk bekerja dengan jumlah jam kerja yang lebih lama, yang merupakan sumber tambahan dari stres.<sup>10</sup>

Pemenuhan beban kerja guru paling sedikit 24 jam tatap muka, dan paling banyak 40 jam tatap muka dalam satu minggu. Peraturan tersebut berlaku untuk guru SD maupun SDLB.

Pada informan stres berat menyatakan bahwa beban mengajar mereka sebanyak 32 jam. Hal tersebut sudah sesuai dengan peraturan, akan tetapi guru yang mengajar selama 32 jam per minggu adalah GTT kontrak. Sehingga dapat meningkatkan stres kerja pada GTT. Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah menyatakan

memang benar GTT ada yang diberi tanggung jawab untuk mengajar kelas besar, tetapi hal tersebut tidak dikarenakan untuk memenuhi jam kerja GTT. Beban jam kerja untuk GTT tidak dilaporkan kepada dinas, beban jam kerja yang dilaporkan kepada dinas hanya untuk guru PNS.

Dalam penelitian Suryaningrum yang berjudul Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Perawat RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta diketahui bahwa beban kerja berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil penelitian informan stres ringan dan berat mengatakan bahwa keadaan ruang kelas yang digunakan tidak sesuai dengan standar untuk SLB, karena ruang kelas dipisahkan menggunakan papan kayu, sehingga jika kelas sebelah ramai, satu ruangan ikut ramai. Keadaan ruang kelas yang demikian dapat membuat tingkat konsentrasi menurun, akan tetapi informan menganggap hal tersebut biasa

karena sering terjadi suasana kelas yang ramai.

### 3. Peran Individu dalam Organisasi

Menurut Cooper & Davidson faktor peran dalam organisasi pada suatu pekerjaan merupakan sumber utama stres kerja. Stres dapat terjadi karena adanya ambiguitas peran, dan konflik peran.<sup>12</sup>

Dari hasil wawancara mendalam diketahui bahwa peran individu dalam organisasi tidak menjadi sumber stres bagi informan stres ringan maupun berat. Hal ini didukung dengan pemaparan oleh informan triangulasi bahwa organisasi disekolah berjalan dengan baik walaupun ada beberapa guru yang menjabat menjadi bendahara, bagian kesiswaan, dan ada yang membantu bagian administrasi sekolah. Guru-guru yang berperan ganda mengaku masih dapat menjalankan tugasnya walaupun mempunyai tanggung jawab yang lebih. Mereka juga mengatakan bahwa keadaan organisasi baik-baik saja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rena bahwa bahwa peran yang diterima guru

sudah sesuai dengan tugasnya yaitu mengajar. Mereka tidak memiliki peran ganda yang tidak berhubungan dengan tugas mereka yaitu mengajar. Peran yang mereka jalani selain sebagai guru mengajar di kelas juga sebagai pembina dan guru pendamping ekstrakurikuler. Mengenai konflik peran, mereka cenderung tidak mengalaminya. Hal ini dikarenakan apa yang dikerjakan sudah sesuai dengan kemampuan dan nilai-nilai diri mereka sebagai guru.<sup>13</sup>

#### **4. Pengembangan Karier**

Pengembangan karier disini berpotensi menyebabkan stres kerja, diketahui kedua informan stres berat berstatus sebagai GTT kontrak dan salah satunya adalah sarjana psikologi yang tidak mempunyai pengalaman mengajar anak berkebutuhan khusus. Hal ini juga dikuatkan dengan pernyataan dari informan triangulasi bahwa untuk menjadi guru di SLB setidaknya berasal dari jurusan PLB atau BK.

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah diketahui bahwa memang untuk menaikkan golongan

tidak mudah, ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi.

Ayupp dan Nguok dalam penelitiannya mengemukakan adanya hubungan yang moderat antara pengembangan karier dengan stres kerja, hal ini menunjukkan bahwa semakin karyawan merasa perusahaan tidak memiliki perencanaan karier yang sistematis untuk karyawannya dan promosi serta sistem.<sup>14</sup>

#### **5. Hubungan dalam Struktur dan Iklim Organisasi**

Dari hasil wawancara mendalam pada informan stres ringan dan stres berat, hubungan dalam organisasi tidak berpengaruh terhadap stres kerja. Mereka mengaku bahwa hubungan dalam organisasi berjalan dengan baik dan tidak ada masalah. Dalam melakukan tukar pendapat dengan pimpinan juga dapat dilakukan setiap waktu dan sekolah juga rutin mengadakan rapat bulanan sehingga dalam forum tersebut para guru mempunyai hak untuk menyalurkan pendapatnya.

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Tedy Yulianto yang

berjudul Identifikasi Faktor Penyebab Stres Kerja pada Tenaga Pengajar di SMA Theresiana 1 Semarang, diketahui bahwa faktor yang paling tinggi menjadi penyebab stres bagi guru adalah faktor organisasi.<sup>15</sup>

#### 6. Tuntutan dari Luar Pekerjaan

Dari hasil wawancara mendalam diketahui bahwa tuntutan dari luar pekerjaan tidak berpengaruh terhadap stres kerja karena informan stres ringan maupun berat mengaku mendapatkan dukungan penuh dari keluarga.

### KESIMPULAN

#### 1. Gambaran tingkat stres

Empat informan mengalami stres ringan dan tiga informan mengalami stres berat. Gejala yang dirasakan oleh informan stres ringan adalah gejala perilaku dan fisiologis, sedangkan informan stres berat mengalami gejala psikologis dan perilaku.

#### 2. Karakteristik Individu

Faktor usia yang lebih tua memiliki pengalaman dan pemahaman bekerja yang lebih banyak, sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Motivasi menjadi guru pendidikan khusus dapat dilihat dari latar belakang pendidikan

guru tersebut. Dengan latar pendidikan PLB atau BK mengartikan bahwa guru tersebut memang siap menjadi guru sekolah luar biasa. Informan stres ringan maupun berat rata-rata memiliki kepribadian tipe "A" yang dapat menjadi faktor stres kerja.

#### 3. Faktor Intrinsik dalam Pekerjaan

Menurut informan stres ringan dan berat, beban kerja yang diberikan sesuai dengan peraturan pemerintah, akan tetapi ada ketimpangan dimana informan stres berat yang berstatus GTT mempunyai beban mengajar selama 32 jam perminggu, sedangkan pada guru PNS mengaku beban mengajarnya selama >32 jam.

Suasana ruang kelas kurang kondusif jika sedang berlangsung kegiatan belajar mengajar didalam kelas. Rasio jumlah siswa dengan luas ruang kelas tidak sesuai. Seharusnya ruang kelas diisi oleh 5 siswa.

#### 4. Peran Individu dalam Organisasi

Organisasi yang ada di sekolah dipegang oleh beberapa guru, seperti jabatan sebagai bendahara, bagian kesiswaan, maupun bagian administrasi. Walaupun guru-guru tersebut berperan ganda, mereka masih tetap bisa menjalankan tanggung jawabnya.

Pengembangan Karier. Pendidikan yang tidak sesuai juga menjadi faktor penyebab stres kerja.

4. Hubungan dalam Struktur dan Iklim Organisasi

Hubungan dalam organisasi tidak menjadi faktor stres karena dari wawancara diketahui bahwa keadaan organisasi baik-baik saja, hubungan dengan pimpinan dan rekan kerja juga tidak ada masalah.

5. Tuntutan dari Luar Pekerjaan

Informan stres ringan dan berat menyatakan bahwa keluarga mendukung dengan pekerjaannya menjadi guru. Permasalahan dalam keluarga juga tidak mempengaruhi kinerjanya, karena mereka tidak suka membawa masalah keluarga ke tempat kerja.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Idris, Fahmi, dkk. *Penanganan Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja*. Jakarta: Penerbit Yayasan Pembangunan Indonesia Sehat, 2002.
2. Gibson, Ivancevich and Donnely. *Organisasi dan Manajemen, Perilaku, Struktur*. Proses. Alih Bahasa: Djoerban, Wahid. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1997.
3. Idris, Fahmi, dkk. *Penanganan Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja*. Jakarta: Penerbit Yayasan Pembangunan Indonesia Sehat, 2002.
4. Cherniss, C. *Staff Burnout: Job Stress in Human Services*. London: Sage Publications, 1980
5. Kreitner and Kinicki. *Perilaku Organisasi*. Alih Bahasa : Erly Suandy. Jakarta :Salemba Empat, 2003
6. Macslah C, and S. Jackson. "Burnout in Organizational Settings". *Applied Social Psychology Annual*. Vol. 5. pp. 133-153, 1997
7. Petunjuk Teknis SKB 5 Menteri. *Penataan dan Pemerataan Guru*. Dalam <http://www.slideshare.net/guruonline/juknis-skb-5-mentri>. Diakses tanggal 1 April 2016
8. Latifah, Ariyanti. *Analisis Tenaga Pendidik di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta. Skripsi, 2015.
9. Abbas, A. S. *Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta: Thesis, 2008
10. Munandar, A.S. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2006.
11. Puspita, Putri. *Wawancara dengan Forum Komunikasi Guru*. 26 Oktober 2010. Bandung: SD Kemah Indonesia, 2010
12. El-Batawi, Mostafa., & Cooper, C.L. *Psychosocial Factors at Work And Their Relation to Health England*. World Health Organization, 1987
13. Rena, Dadan. *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru Honorer SMA di Jakarta*

*Tirmur tahun 2012*. Skripsi. Jakarta:  
Universitas Indonesia, 2013

14. Ayupp, Kartika, Nguok, T.M. *A Study Of Workplace Stress And Its Relationship With Job Satisfaction Among Officers In The Malaysian Banking Sector*. Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business. Vol 2, No 11, 2011
15. Tedy, Yulianto. *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Kerja pada Tenaga Pengajar di SMA Theresiana 1 Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2013

