

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak berkebutuhan khusus (ABK) ialah anak yang memiliki kelainan/ penyimpangan dari kondisi rata-rata anak normal baik secara fisik, mental, intelektual, sosial ataupun emosional (Setiawati & Na'imah, 2020). Menurut data BPS tahun 2017, jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia masih terbilang tinggi yakni kurang lebih sebanyak 1,6 juta anak. Hal tersebut sebagaimana banyaknya sekolah inklusi yang kini telah tersebar di berbagai kabupaten/kota. Berdasarkan data sebaran Satuan Pendidikan Penyelenggara Pendidikan Inklusif (SPPPI) tahun 2021, pendidikan inklusi telah tersebar di 511 kab/kota dengan jumlah 17.134 pada jenjang SD (Ni'mah et al., 2022).

Pendidikan untuk Anak Berkebutuhan Khusus di Kabupaten Kudus sendiri, diselenggarakan dengan menyediakan Sekolah Luar Biasa (SLB) maupun Sekolah Khusus dan Pusat Terapi Anak Berkebutuhan Khusus yang tersebar di beberapa kecamatan. Oleh karena itu, tentu dibutuhkan banyaknya tenaga pendidik/guru yang berkualitas agar anak berkebutuhan khusus tetap memiliki hak yang sama untuk memperoleh pendidikan. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional pasal 5 bahwa "Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk mengeyam pendidikan, dan warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, intelektual, mental dan/atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus" (Ni'mah et al., 2022).

Guru merupakan kunci keberhasilan dalam suatu pembelajaran. Guru dituntut untuk profesional dalam kondisi apapun. Akan tetapi dibalik hal tersebut tentu terdapat beberapa kendala/tantangan yang dihadapi oleh seorang guru. Apalagi bagi guru pendamping anak berkebutuhan khusus. Menurut Wardani (Qiftiyah & Calista, 2021) Guru pendamping anak berkebutuhan khusus atau *shadow teacher* ialah guru yang mendapat tugas untuk mendampingi di sekolah dan telah menerima pelatihan khusus mengenai cara mengatasi siswa berkebutuhan khusus dan harus mempunyai kompetensi dalam berurusan dengan siswa berkebutuhan khusus.

Diantara kendala/tantangan yang harus dihadapi dalam mengajar anak berkebutuhan khusus yakni sebagaimana dilansir melalui detik.com terkait salah seorang pengajar di SLB 1 Denpasar bernama Kadek Yudiasih yang mengungkapkan bahwa mereka dituntut harus kreatif dalam memberikan metode maupun media pembelajaran yang beragam kepada anak berkebutuhan khusus agar dapat menghidupkan suasana pembelajaran. Hal tersebut dilakukan karena anak berkebutuhan khusus tidak bisa jika hanya diberikan pemahaman dan disuruh untuk melakukan sendiri seperti layaknya siswa reguler/anak normal di sekolah.

Dilansir melalui Harian Bhirawa bahwa kendala/tantangan serupa juga dirasakan oleh seorang guru bernama Nihriir yang mengajar anak berkebutuhan khusus kelas VI di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Betet 1 Kota Kediri yang juga mengakui bahwa mengajar anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang mudah baik berupa ilmu akademik maupun kemandirian, karena guru harus memiliki

berbagai cara agar bahasa yang digunakan untuk menjelaskan dapat dimengerti oleh anak berkebutuhan khusus terutama pada anak *autis* dan *down syndrom* yang cenderung hiperaktif dan kurang peka dalam memahami sesuatu, sehingga pengajar anak berkebutuhan khusus harus memiliki kesabaran yang luar biasa. Faizah (Qiftiyah & Calista, 2021) juga mengungkapkan bahwa selain kesabaran yang tinggi, ketulusan dan kemauan juga harus dimiliki oleh guru pendamping anak berkebutuhan khusus karena yang mereka hadapi merupakan anak-anak yang mempunyai karakteristik serta perilaku berbeda dari anak-anak normal.

Sari dan Rahmah (Qiftiyah & Calista, 2021) menyebutkan bahwa kriteria yang seharusnya dimiliki oleh seorang *shadow teacher*/guru pendamping anak berkebutuhan khusus yakni mampu memahami karakteristik anak berkebutuhan khusus sekaligus prosedur penanganannya secara baik dan benar. Guru pendamping yang tidak mampu memahami masing-masing karakteristik anak berkebutuhan khusus yang diajarnya tentu bisa mendatangkan dinamika stress tersendiri bagi dirinya (Nugroho & Khasan, 2016). Hal tersebut sebagaimana dilansir melalui Tribun-Medan.com bahwa seorang guru SLB E Negeri Pembina Medan bernama Rappulia Saragih mengaku bahwa ia hampir stress dalam mengajar anak berkebutuhan khusus, hal tersebut menjadi tantangan tersendiri baginya karena Rappulia Saragih bingung bagaimana gaya yang tepat untuk mengajar anak berkebutuhan khusus yang cenderung sibuk dengan dirinya sendiri sehingga menimbulkan suasana pembelajaran yang tidak kondusif. Tidak hanya itu, tuntutan dari lingkungan terdekat anak atau keluarga agar perkembangan anak cepat memiliki progres yang lebih baik tanpa diimbangi dengan kerja sama antara

orangtua dan pihak sekolah, terkadang juga menjadikan munculnya stress pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus (Nugroho & Khasan, 2016).

Adapun menurut Jumahaat, Noor dan Ibrahim (Nugroho & Khasan, 2016) faktor yang mempengaruhi stres guru diantaranya yaitu berasal dari perilaku siswa, tuntutan kerja, bahan mengajar, kurang dukungan dari institusi, harapan komunikasi yang baik dengan orangtua, tugas kerja yang tidak jelas, serta dukungan dari rekan kerja. Selain faktor dari dalam, ternyata faktor diluar sekolah juga dapat mempengaruhi penanganan guru pendamping terhadap anak berkebutuhan khusus yakni jika terdapat kebutuhan hidup yang banyak ataupun urusan diluar sekolah lainnya (Nugroho & Khasan, 2016).

Setiap manusia, termasuk guru pasti mengalami banyak hal dalam kehidupannya, baik dalam lingkungan kerja maupun tempat tinggalnya, entah itu hal yang baik ataupun yang kurang baik. Hal yang kurang baik seringkali memberikan tekanan-tekanan dalam hidup. Tekanan-tekanan tersebut yang sering disebut stress. Kupriyanov dan Zhdanov (Gaol, 2016) mengungkapkan bahwa stres yang ada saat ini merupakan sebuah atribut dalam kehidupan modern. Hal tersebut dikarenakan stres telah menjadi bagian hidup yang tidak dapat terelakkan. Baik terjadi di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia.

Menurut Sarafino (Widiani et al., 2013) stres merupakan suatu kondisi di saat interaksi seseorang maupun lingkungan membawa pada perbedaan persepsi (secara individual), nyata atau tidak, antara tuntutan situasi serta kondisi orang

tersebut, baik itu yang bersifat biologis, psikologis, ataupun sistem sosial. Sedangkan Shalev, Yehuda, dan YukMcFarlane (Hidayati & Harsono, 2021) juga mengungkapkan bahwa stress diartikan sebagai respons psikofisiologis normal pada peristiwa yang mengakibatkan rasa ancaman, kesedihan, disforia, serta ketidakseimbangan terhadap seseorang. Selain itu Falsetti, Monier, dan Resnick (Hidayati & Harsono, 2021) juga mengatakan bahwa stress merupakan sebuah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dengan disertai perubahan fisiologis, dan perubahan perilaku.

Setiap orang juga memiliki masing-masing tingkatan stress yang dirasakan. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Rasmun (Mahmud & Uyun, 2021) bahwa stres terdiri atas tiga tingkatan yakni stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang dan umumnya dirasakan oleh setiap orang seperti lupa, ketiduran, dikritik, serta kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi antara beberapa menit atau beberapa jam. Sedangkan stres sedang terjadi lebih lama, yaitu dari beberapa jam hingga beberapa hari. Adapun stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.

Setiap tenaga kerja termasuk guru pendamping anak berkebutuhan khusus, tentu memiliki masa kerja masing-masing. Masa kerja tersebut biasanya dapat mempengaruhi timbulnya stress kerja sebagaimana yang diungkapkan oleh Kawatu (Manabung et al., 2018) bahwa seseorang yang mempunyai pengalaman kerja lebih lama maka bisa lebih bertahan dengan tekanan yang ada pada pekerjaannya dari pada seseorang yang memiliki masa kerja yang singkat karena

sedikitnya pengalaman yang dimiliki. Namun baik masa kerja yang lama maupun sebentar sama-sama memiliki potensi untuk menimbulkan stress kerja. Hal tersebut sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan Nurini et al., (2017) bahwa tenaga kerja yang memiliki masa kerja < 5 tahun terdapat (31,7%) yang mengalami stress kerja dengan tingkatan ringan, kemudian yang berada pada tingkatan berat terdapat (1,7%). Dalam hal ini tenaga kerja dengan masa kerja < 5 tahun dinilai belum bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan kerjanya. Sedangkan tenaga kerja yang masa kerjanya ≥ 5 tahun terdiri sebanyak (15,0%) yang mengalami stress kerja ringan, sedangkan yang berada pada tingkatan berat sebanyak (51,7%).

Setiap individu perlu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stress yang dialaminya. Jika tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan dampak yang tentunya dapat mengganggu keberlangsungan hidup bagi individu tersebut. Termasuk pada stress yang dialami oleh guru pendamping dalam menangani anak berkebutuhan khusus, jika seorang guru pendamping anak berkebutuhan khusus tidak segera mengatasinya, maka dikhawatirkan stress tersebut akan berkelanjutan sehingga dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan melalui penelitian Nugroho & Khasan (2016) bahwa ketika stress tidak disertai dengan penyelesaian dan akhirnya berkelanjutan, maka dapat menjadikan potensi pada guru dalam melakukan kekerasan baik secara verbal maupun fisik, yang mana jika terjadi secara terus menerus dapat memiliki dampak kurang baik pada proses pendidikan anak berkebutuhan khusus.

Upaya seseorang untuk mengatasi/menyelesaikan masalahnya biasa disebut *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) *coping* merupakan upaya perubahan kognitif serta perilaku dengan konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya seseorang. Dalam hal ini, Larkin (Zulaikha, 2021) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kondisi penuh tekanan namun kemampuan *coping* yang dimiliki rendah maka stress yang dialami akan cenderung berat. Dengan demikian, seseorang diharapkan mampu dalam memilih serta menerapkan upaya *coping* yang efektif guna menangani permasalahannya. Rendahnya kemampuan *coping* adaptif seseorang ditunjukkan ketika seseorang tidak mampu menerapkan upaya *coping* yang efektif (Saptoto, 2010). Oleh karena itu setiap individu termasuk guru pendamping anak berkebutuhan khusus penting untuk memiliki *coping*/cara tersendiri dalam mengatasi rasa stressnya agar tekanan-tekanan yang dialami dapat diminimalisir sebisa mungkin. Hal tersebut sebagaimana tiga subjek yang diwawancarai penulis:

Wawancara pertama dilakukan pada Senin, 19 Desember 2022 dengan subjek berinisial E dan berjenis kelamin perempuan. Subjek E ini tergolong baru menjadi guru pendamping anak berkebutuhan khusus karena baru bekerja di salah satu rumah terapi anak berkebutuhan khusus di Kudus sekitar satu tahun. Subjek E mengaku mengalami stress ringan dengan gejala pusing, gelisah, ingin segera keluar dari situasi yang dialami, serta sempat merasa sulit tidur. Diantara penyebab yang menjadikannya stress karena pekerjaannya bukan berasal dari *background* pendidikan maupun pekerjaan sebelumnya, sehingga menjadi

tantangan tersendiri bagi subjek E dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus yang memiliki karakteristik masing-masing dan perlu pendampingan setiap saat. Selain itu, karena subjek E harus memandikan anak berkebutuhan khusus terutama laki-laki yang sudah berusia belasan tahun tapi tidak patuh saat diberikan intruksi, kemudian dalam program toilet training dimana anak buang air besar tidak pasti berada di satu tempat, selanjutnya ketika anak tantrum sehingga marah-marah sendiri, serta adanya persaingan kerja atau bahkan rekan kerja yang iri. Subjek E mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stressnya yakni dengan menghela nafas ketika ada hal pemicu yang membuat stress, mengajak anak-anak berkebutuhan khusus bercanda tawa sehingga tantangan yang ada dialihkan sebagai hiburan baginya saat bekerja.

Wawancara kedua juga dilakukan pada Senin, 19 Desember 2022. Subjek berinisial T ini berjenis kelamin perempuan. Subjek merupakan seorang terapis/guru pendamping anak berkebutuhan khusus yang telah bekerja selama sebelas tahun di sebuah rumah terapi anak berkebutuhan khusus di Kudus. Subjek mengaku pernah mengalami stress hingga berada pada kondisi *down* atau punya keinginan untuk menyerah. Gejala stress yang dirasakan subjek T yaitu nafsu makan menjadi besar, mood sering berubah-ubah, serta merasa mudah capek. Stress yang dirasakan karena adanya penurunan kemampuan pada anak berkebutuhan khusus yang sebelumnya sudah lulus program, tetapi disisi lain terdapat tuntunan dari instansi dan orangtua yang menginginkan kemajuan pada anak. Selain itu, subjek juga harus mengenal karakteristik masing-masing anak berkebutuhan khusus agar mampu menyesuaikan diri dan menerima dari dalam

hati. Kurangnya kerjasama antara rekan kerja dan atasan yang hanya memberikan tugas tanpa adanya dukungan juga sering kali menjadi pemicu munculnya stress bagi subjek T. Akibat stress yang dirasakan tersebut, subjek T mengaku bahwa dirinya pernah tidak menstruasi selama enam bulan. Dengan demikian, subjek T ini berusaha mengatasi stressnya dengan menghela nafas sebentar, menenangkan diri terlebih dahulu dan mensugesti diri agar jangan emosi dan menganggap anak-anak tersebut seperti anak normal, lebih mendekati diri dan pasrah kepada Allah, serta meluapkan stressnya agar lega dengan diam terlebih dahulu kemudian terkadang teriak atau langsung marah. Sering kali juga dengan cara jalan-jalan naik motor dengan satu orang atau sendirian untuk menenangkan diri.

Wawancara ketiga dilakukan dengan subjek I yang berjenis kelamin perempuan pada Senin, 19 Desember 2022. Subjek I telah bekerja menjadi guru pendamping anak berkebutuhan khusus selama dua belas tahun. Dalam menangani anak berkebutuhan khusus, subjek I mengalami berbagai kendala atau tantangan yang memicu timbulnya stress. Gejala stress yang dirasakan subjek I yaitu pusing, mudah lelah, sering emosi dan marah-marah, ingin segera keluar dari situasi mengajar, serta merasa waktu mengajarnya tidak segera selesai. Diantara kendala yang menjadikan subjek I merasa stress yaitu ketika anak berkebutuhan khusus mengalami tantrum hingga marah dan tidak fokus saat pembelajaran, anak tidak patuh saat diberikan intruksi pada program toilet training hingga membuat subjek jengkel, serta terdapat tuntutan dari instansi berupa perkembangan yang harus dicapai anak. Dengan demikian, subjek I harus pintar-pintar mengenal karakteristik anaknya terlebih dahulu agar bisa

memberikan pengajaran secara tepat. Diantara upaya untuk mengatasi stress yang sudah dilakukan subjek I yakni dialihkan menggunakan nada tinggi kepada anak berkebutuhan khusus, menghela nafas dan cenderung diam untuk dipendam sendiri, sesekali bercerita dengan teman kerja ketika anaknya bandel, menerapkan sikap cuek jika ada permasalahan dengan rekan kerja, serta memilih keluar sebentar dari kelas untuk menenangkan diri jika muncul hal yang membuat stress. Strategi yang dilakukan subjek I ketika anak tantrum atau tidak fokus yaitu dengan memasukkan anak di kelas *one on one* dan jika mengalami kendala/tantangan dalam mengajar biasanya subjek I mengutamakan program kepatuhan terlebih dahulu dalam mengajar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan yang terjadi menunjukkan bahwa seseorang yang berprofesi sebagai guru yang mengajar/mendampingi anak berkebutuhan khusus sangat rawan mengalami stress. Stress tersebut terjadi karena adanya kendala/tuntutan baik dari anak berkebutuhan khusus itu sendiri, rekan kerja, orangtua, maupun dari atasan/instansi tempat bekerja. Akan tetapi, setiap orang tentu memiliki gejala stress dan upaya masing-masing dalam mengatasi stress yang dia rasakan, dan biasa disebut sebagai *coping stress*. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “*Coping Stress Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris *coping stress* yang dilakukan guru pendamping anak berkebutuhan khusus.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis dan memberi informasi lebih mendalam mengenai kendala atau tantangan yang menjadikan *stress* dan upaya *coping stress* yang bisa dilakukan oleh guru pendamping anak berkebutuhan khusus.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada:

- a. Guru pendamping anak berkebutuhan khusus agar mengetahui berbagai upaya *coping stress* yang bisa dilakukan sehingga diharapkan dapat saling membantu atau berbagi pengalaman dalam melakukan upaya *coping stress* dengan guru pendamping anak berkebutuhan khusus lainnya.
- b. Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan kendala atau tantangan yang menjadikan *stress* serta upaya *coping stress* yang bisa dilakukan oleh guru pendamping anak berkebutuhan khusus.