

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Penelitian ini menggunakan landasan teori dari Suzanne C. Kobasa mengenai *hardiness*. Alasan digunakannya teori ini adalah berdasarkan pada fenomena yang didapatkan, perilaku yang ditunjukkan oleh guru-guru di SLB Bina Anugrah menunjukkan *hardiness* dan sesuai dengan aspek-aspek yang ada pada *hardiness*.

2.2 Hardiness

Pada tahun 1979 Kobasa memperkenalkan konsep tentang *hardiness*. Karakteristik dari kepribadian ini berasal dari psikologi eksistensial, ditunjukkan dari kualitas individu secara umum kepada hal normal yang merubah dan bagian merupakan bagian menarik dari kehidupan. Asumsi ini menunjukkan pada orientasi positif untuk membantu kehidupan seseorang agar tetap sehat walau berada pada keadaan di bawah tekanan (Kobasa et.al, 1982a). Hipotesis penyangga stress efek dari *hardiness* merupakan hasil dari adaptasi proses *cognitive appraisal* (Lazarus & Folkman, 1984). Itu dianggap sebagai respon seseorang yang kuat terhadap potensi stress dan kognitif yang positif tentang penilaian yang keduanya merupakan tingkat dari ancaman dan kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* secara efektif (*primary appraisal* dan *secondary appraisal*, masing-masing; Lazarus & Folkman, 1984).

Hardiness (Kobasa, 1982) merupakan variabel penengah dan sudah menjadi aspek utama baru-baru ini dari ketertarikan dalam peran kepribadian. Kepribadian *hardiness* merupakan gabungan dari ketiga sifat yang ditemukan untuk melindungi individu dari rasa sakit akibat stress (Kobasa, 1979 dalam Derlega, 2005). Gentry dan Kobasa (1984) memberikan argumen pada pengumpulan kepribadian yang menyusun kepribadian *hardiness* adalah meringankan potensi tidak sehat dari stress dan mencegah ketegangan individu pada rasa sakit. Hills & Norvel (1991) melaporkan bahwa kehadiran *hardiness* yang tinggi memberikan dampak yang jelas diprediksi dalam mereduksi stress, *burnout*, dan rasa sakit. Individu dengan kepribadian *hardiness* diasumsikan untuk sering melatih perilaku yang sehat dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki karakter ini (Funk, 1992). Schultz (2002) bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi membuat mereka lebih mampu untuk melawan stress. Maddi & Kobasa (1984) menemukan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* berubah dari *distress* ke *eustress* (Selye, 1976).

2.2.1 Aspek-aspek *Hardiness*

Aspek *hardiness* dikemukakan oleh Kobasa (1984) yang diantaranya adalah :

a. Komitmen (*commitment*)

Merupakan kemampuan individu dengan keterlibatan dirinya dalam menjalankan aktifitas kehidupannya seperti pekerjaan, keluarga, diri sendiri, maupun hobi (Nowack, 1991), yang didalamnya terdapat tujuan hidup. Orang yang memiliki komitmen tinggi mempercayai pentingnya keterlibatan dirinya

baik dalam sebuah kejadian maupun orang disekitarnya. Mereka memberikan dirinya dan juga hubungan dengan orang lain menjadi sebuah keadaan sosial. Orang yang memiliki komitmen juga tidak akan mudah menyerah dalam keadaan dibawah tekanan dan mereka terlibat aktif di lingkungannya, daripada pasif maupun menghindari lingkungan (Kobasa, dkk, 1982).

b. Kontrol (*control*)

Kontrol merupakan suatu kepercayaan individu untuk dapat mengatur dan melakukan sesuatu terhadap yang terjadi pada kehidupannya, serta kemandirian dalam menjalankan hal yang di pilihnya. Apabila individu memiliki kontrol yang kuat, ia ingin melanjutkan apa yang dapat ia lakukan untuk menghasilkan sesuatu terhadap lingkungan disekitarnya. Merupakan kecenderungan untuk merasakan dan melakukan sesuatu yang dapat berpengaruh (daripada merasa tidak berdaya) dalam menghadapi berbagai kemungkinan dalam hidup (Averill, 1973; Phares, 1976; Seligmen, 1975). Opini ini mengartikan persepsi individu mengenai keterkaitan melalui latihan bayangan, pengetahuan, keterampilan, dan pilihan. Kontrol meningkatkan perlawanan stress perseptual oleh kemungkinan peningkatan dari suatu kejadian yang akan memberikan pengalaman sebagai hasil dari perilaku yang diberikan oleh individu, bukan sebagai sesuatu yang tidak diduga atau yang luar biasa.

Kontrol muncul karena rasa tanggung jawab dan berkembang secara luas dan bervariasi terhadap respon stress, yang belum dapat dijelaskan sekalipun ketika dalam keadaan yang sangat mengancam. Pada *coping* kontrol memiliki

pengaruh terhadap perubahan suatu kejadian terhadap sesuatu yang menetap secara terus-menerus pada rencana hidup dan kurang lebih menggelegar (Kobasa, dkk, 1982).

c. Tantangan (*challenge*)

Tantangan merupakan keinginan dari harapan yang tidak di inginkan dirubah menjadi hal positif yang menantang. Individu mengantisipasi untuk menghadapi setiap perubahan yang ada dan menjadikan hal tersebut sebagai tantangan yang menarik untuk kemudian di kembangkan. Individu yang memiliki aspek tantangan yang tinggi, ia akan melihat stress sebagai suatu hal yang wajar terjadi dalam kehidupan, dan mengambil kesempatan untuk belajar, dan menjadi lebih bijaksana (Derlega, dkk, 2005). Dalam perilaku *coping*, tantangan akan memberikan upaya untuk merubah seseorang dan dengan demikian berkembang, daripada kebalikannya dan menjaga, bekas yang ada (Kobasa, dkk, 1982). Melalui pembinaan yang terbuka dan fleksibel, tantangan juga harus diikuti dengan integrasi dan penilaian yang efektif dari kejadian yang sangat aneh (Moss, 1973).

2.2.2 Fungsi *Hardiness*

Adapun beberapa fungsi yang dimiliki oleh *hardiness* yaitu :

- a. Membantu individu dalam proses adaptasi dan lebih memiliki toleransi terhadap stres.

- b. Mengurangi akibat buruk dari stres kemungkinan terjadinya *burnout* dan penilaian negatif terhadap suatu kejadian yang mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil.
- c. Membuat individu tidak mudah jatuh sakit.
- d. Membantu individu mengambil keputusan yang baik dalam keadaan stress.

Dari beberapa penjabaran mengenai fungsi *hardiness* diatas maka dapat disimpulkan secara umum bahwa *hardiness* dapat mengurangi efek buruk dari stress yang dialami oleh individu dan dapat memberi penilaian yang lebih positif terhadap suatu kejadian sehingga meningkatkan harapan yang akhirnya dapat membantu individu mengambil keputusan yang baik.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Hardiness*

Faktor yang mempengaruhi *hardiness* antara lain :

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, dengan kemampuan individu merencanakan hal yang realistis maka saat individu menemui suatu masalah maka individu akan tahu apa hal terbaik yang dapat individu lakukan dalam keadaan tersebut.
- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, individu akan lebih santai dan optimis jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu akan terhindar dari stres.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi, dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

Dari penjabaran diatas maka dapat disimpulkan banyak hal yang dapat mempengaruhi *hardiness* antara lain faktor dari dalam diri individu itu sendiri seperti kemampuan individu untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan citra diri yang positif, keterampilan individu berkomunikasi.

2.2.5 Orang yang memiliki *Hardiness*

Gentry dan Kobasa (1984) menemukan bahwa orang yang memiliki kepribadian *hardiness* aktif melalui *coping* yang dirubah. Stress dijadikan sebagai suatu pengalaman melalui strategi *problem-focused*. Perubahan *coping* diartikan sebagai “penilaian secara optimis melalui kejadian stress cenderung terlihat perubahan secara alami, berarti, dan menarik meskipun itu adalah hal yang memicu stress bagi mereka” (Kobasa, dkk, 1985, hal 525). Melalui perubahan *coping* , stressor diartikan sebagai sesuatu yang lebih berarti, sedikit luar biasa, dan menjadi tidak diinginkan (Kobasa, dkk 1982).

Dalam *Chicago Stress Project* , manajer bisnis usia 32 hingga 65 tahun dipelajari selama periode lebih dari 5 tahun (Maddi, 1986 dalam Santrock). Selama 5 tahun itu, sebagian besar manager mengalami kejadian yang sangat membuat stress seperti perceraian, pindah kerja, kematian teman dekat, evaluasi presentasi pekerjaan yang rendah, atau bekerja dengan bos yang tidak menyenangkan. Para manager yang terkena sakit (mulai dari flu sampai serangan jantung) dibandingkan dengan yang tidak mengalaminya. Mereka yang berada pada kelompok yang kedua lebih memiliki kepribadian

yang tangguh. Penelitian lainnya menyelidiki apakah ketangguhan yang disertai dengan olahraga dan dukungan sosial menahan stress dan mengurangi kesakitan pada kehidupan kelompok eksekutif atau tidak (Kobasa, Maddi, Kahn, 1982 dalam Santrock, 2002). Apabila ketiga faktor (*commitment*, *control*, dan *challenge*) muncul, tingkat penyakit menurun secara dramatis. Ini mengisyaratkan bahwa dukungan yang lebih banyak untuk mengendalikan stress lebih kuat daripada dukungan dalam memelihara kesehatan (Santrock, 2002).

American Psychology sedang disibukkan dengan pentingnya sikap *control*, opini dari yang lainnya merupakan sikap yang sepenuhnya definisi dari *hardiness*. Tetapi bayangkan jika individu memiliki *control* yang tinggi meskipun bersamaan dengan yang rendah pada *commitment* dan *challenge*. Seperti orang yang ingin untuk menentukan hasil tetapi tidak ingin untuk membuang waktu dan upaya belajar dari pengalaman atau perasaan yang terlibat dengan orang, dan kejadian. Dalam hal ini, orang menjadi tidak empati, merasa sakit, terisolasi, dan penderitaan pahit ketika upaya *control* gagal.

Terlihat sama seperti pola perilaku tipe A (Friedman dan Rosenman, 1974), yang diantaranya merupakan fisik, mental, dan kerentanan secara sosial. Misalnya orang menjadi egois, dan rentan untuk melihat diri mereka sendiri lebih baik dari orang lain, dan tidak memiliki apapun untuk belajar. Sedikit kemungkinan untuk menyebutnya *hardiness* dalam orientasi seperti ini. Sekarang bayangkan jika ada individu yang memiliki *commitment* yang

tinggi, tapi secara serentak rendah di *control* dan *challenge* . Demikian orang seperti itu, yang secara lengkap terikat dan dimengerti oleh orang maupun terhadap sesuatu, dan kejadian disekitar mereka, tidak pernah berpikir untuk memiliki pengaruh terhadap sesuatu, atau untuk refleksi terhadap pengalaman mereka dari interaksi mereka. Mereka akan memiliki sedikit atau tidak ada individualisasi, dan rasa mereka terhadap arti memberi kelengkapan dari interaksi sosial, dan institusi dimana mereka akan merasa kehilangan dirinya sendiri.

2.3 Pengertian Stress

Stress merupakan suatu proses tuntutan dari lingkungan yang melampaui kapasitas penyesuaian seseorang, yang menghasilkan perubahan psikologis dan biologis yang mungkin akan menyebabkan penyakit pada individu (Cohen, Kessler, & Gordon, 1995 dalam Derlega, dkk, 2005). Definisi ini meliputi tiga dasar dari penelitian mengenai stress, yang secara tepat di gambarkan oleh Cox (1978) : (1) stress sebagai karakteristik stimulus dari hal yang mengganggu atau dari lingkungan yang tidak menyenangkan, (2) stress sebagai respon individu terhadap lingkungan yang mengganggu, dan (3) stress sebagai kekurangan dari kecocokan antara tuntutan dari lingkungan dan kemampuan individu (dalam Derlega, dkk, 2005).

2.3.1 Pengertian Stress dari Lazarus

Stress menurut Lazarus & Launier (1987, dalam Derlega, dkk, 2005) lebih menekankan pada persepsi individual terhadap lingkungan yang menyebabkan

timbulnya stressor dan melakukan seleksi strategi atau *coping* yang dilakukan dalam memberikan respon terhadap situasi tersebut. Dalam hal ini *cognitive appraisal* (penilaian secara kognitif) dari stress menjadi penting daripada sumber stress itu sendiri; karena individu menerima dan menilai lingkungannya, memilih dan membentuknya, memberikan kontribusi atau melakukan pencegahan terhadap stress yang sedang dihadapi (Lazarus, 1990 dalam Derlega, dkk, 2005). Lazarus dan Folkman (1984, dalam Derlega, dkk, 2005) mengidentifikasi dua jenis dari proses penilaian ini, yang diantaranya adalah *primary* dan *secondary*.

2.3.1.1 Penilaian Primer (*Primary Appraisal*)

Penilaian primer adalah inisial dari penilaian yang dilakukan oleh individu untuk menentukan suatu kejadian sangat berarti dan, juga sejajar dengan kejadian yang dapat mengancam (Derlega, dkk, 2005).

2.3.1.2 Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*)

Penilaian sekunder merupakan tahap penilaian lain yang melibatkan pengukuran dari sumber *coping* dan pilihan. Ketika tuntutan diterima sebagai potensi yang mengancam, stress dapat atau tidak dapat dijadikan pengalaman, tergantung pada kepercayaan diri individu tersebut (Derlega, dkk, 2005).

2.3.1.3 Penilaian Kembali (*Reappraisal*)

Merupakan proses tambahan ketika individu menilai kembali dan merevisi stressor yang dihadapinya, atau dijadikan salah satu sumber sebagai cara untuk melakukan *coping* (Derlega, dkk, 2005).

2.3.2 Pengertian *Coping*

Coping dengan stress dapat didefinisikan sebagai suatu pemikiran dan cara yang digunakan oleh individu untuk menghadapi stress. Ada dua cara umum dari *coping* diantaranya adalah *coping* terpusat pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) (Derlega, dkk, 2005).

2.3.2.1 *Coping* Terpusat pada Masalah (*problem-focused coping*)

Coping ini diarahkan dan didefinisikan sebagai permintaan, menghasilkan solusi, dan mengambil tindakan untuk menurunkan, menghapus, atau mengatasi suatu masalah (Derlega, dkk, 2005).

2.3.2.2 *Coping* Terpusat pada Emosi (*emotion-focused coping*)

Coping ini mengarah pada mengurangi tingkat dari stress secara emosi yang dirasakan, terutama ketika terjadi perubahan situasi yang tidak layak, seperti beberapa kasus merasakan sakit atau kehilangan orang yang disayang. *Coping* strategi yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) ini ada untuk meminimalisir masalah atau mencari strategi untuk mengurangi stress

yang sedang dirasakan, seperti berbicara dengan teman, latihan, atau beribadah (Derlega, dkk, 2005).

2.4 Sekolah Luar Biasa

Berdasarkan peraturan undang-undang pemerintah yakni Undang Undang Dasar 1945 pasal 31 ayat 1 dan Undang-Undang Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional bab III ayat 5 dinyatakan bahwa setiap warganegara mempunyai kesempatan yang sama memperoleh pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa anak berkelainan berhak pula memperoleh kesempatan yang sama dengan anak lainnya (anak normal) dalam pendidikan. Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional memberikan warna lain dalam penyediaan pendidikan bagi anak berkelainan. Pada penjelasan pasal 15 tentang pendidikan khusus disebutkan bahwa pendidikan khusus merupakan pendidikan untuk peserta didik yang berkelainan atau peserta didik yang memiliki kecerdasan luar biasa yang diselenggarakan secara inklusif atau berupa satuan pendidikan khusus pada tingkat pendidikan dasar dan menengah.

2.4.1 Bentuk Satuan SLB

Adapun bentuk satuan di Indonesia untuk sekolah luar biasa maupun lembaga lainnya adalah :

- a. SLB Bagian A : SLB ini khusus untuk anak yang mengalami hambatan tunanetra. Yakni keterbatasan dalam penglihatan, ada juga yang menjadi buta.
- b. SLB Bagian B : SLB ini khusus untuk anak yang mengalami hambatan tunarungu. Yakni ada keterbatasan dalam pendengaran, ada siswa yang masih mendapatkan bantuan dari alat pendengaran, ada yang benar-benar menjadi tidak dapat mendengar.
- c. SLB Bagian C : SLB ini khusus untuk anak yang mengalami hambatan tunagrahita, yakni yang memiliki tingkat intelegensi dibawah rata-rata.
- d. SLB Bagian D : SLB ini khusus untuk anak yang mengalami hambatan tunadaksa. Tunadaksa adalah individu yang memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan neuro-muskular dan struktur tulang yang bersifat bawaan, sakit atau akibat kecelakaan, termasuk cerebral palsy, amputasi, polio, dan lumpuh.
- e. SLB Bagian E : SLB ini khusus untuk anak yang mengalami hambatan tunalaras. Yakni individu yang mengalami hambatan dalam mengendalikan emosi dan kontrol sosial.
- f. SLB Bagian G : SLB ini khusus untuk anak yang mengalami hambatan cacat ganda.

2.4.2 Guru SLB

Menurut undang-undang no 14 tahun 2005 yang menerangkan tentang guru, menjelaskan secara umum bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Penyelenggara pendidikan adalah Pemerintah, pemerintah daerah, atau masyarakat yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal.

Pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 72 tahun 1991 tentang Pendidikan Luar Biasa di Bab X, menjelaskan mengenai tenaga kependidikan pasal 20 ayat dua yakni : tenaga pendidik pada satuan pendidikan luar biasa merupakan tenaga yang memiliki kualifikasi khusus sebagai guru pada satuan pendidikan luar biasa.

2.5 SLB Bina Anugrah

SLB Bina Anugrah adalah sekolah bagi anak berkebutuhan khusus (ABK) yang berada di Kabupaten Bandung Barat. Sekolah ini berdiri sejak tahun 2002 dan tercatat untuk tahun ini, tahun 2015 memiliki 40 murid dan 10 guru dari usia TK hingga SMA. Seluruh murid yang ada di SLB ini terdiri dari kelompok A tunanetra, B tunarungu, C tunagrahita, D tunadaksa dan autis. Sekolah luar biasa (SLB) Bina Anugrah ini memiliki visi dan misi untuk mengembangkan skill siswa agar siswa menjadi mandiri.

Di SLB ini empat puluh siswa tersebut di masukkan ke kelasnya masing-masing yang terdiri dari enam kelas, masing-masing kelas terdiri dari satu hingga enam siswa dengan satu guru, dalam satu kelas tersebut terdiri dari usia dan tingkat akademik yang berbeda. Sehingga enam guru memegang kelas, dan yang lainnya adalah kepala sekolah, dan guru mata pelajaran. Namun guru yang memegang kelas, memiliki tugas lainnya di luar kelas. Seperti ada yang menjadi kesiswaan, kurikulum, bendahara sekolah, dan operator.

Ketika melakukan proses belajar dan mengajar, guru di SLB ini memberikan materi pada siswa disesuaikan dengan kondisi yang sedang terjadi. Hal tersebut berlaku seperti misalnya di dalam kelas, materi yang diberikan kepada siswa menyesuaikan dengan kemampuan kognitif setiap siswa. Selain itu pengkondisian juga terjadi di sekolah ketika mata pelajaran tertentu, yakni agama, dibagi menjadi dua kelas yaitu kelas besar yang terdiri dari siswa usia SMP dan SMA dan kelas kecil yakni kelas yang terdiri dari siswa usia TK dan SD. Pengkondisian sekolah tidak hanya pada mata pelajaran tertentu saja, hal tersebut juga terjadi ketika murid tidak seluruhnya datang maupun guru yang tidak seluruhnya datang sehingga seluruh proses belajar dan mengajar dijadikan satu kelas.

Melakukan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, tentu bukan hal yang mudah karena guru harus mengetahui terlebih dahulu kemampuan siswa. Oleh karena sebelum memulai pembelajaran, guru melakukan *assessment* terlebih dahulu hal tersebut dilakukan pada saat tahun pembelajaran baru atau juga pada saat siswa yang bersangkutan baru datang. *Assessment* yang dilakukan berupa

wawancara awal mengenai siswa tersebut, ketika di sekolah sebelumnya, atau juga perilaku di rumah.

Untuk mempermudah proses belajar dan mengajar SLB ini juga mengikuti peraturan menggunakan kurikulum 2013. Kurikulum ini dapat dikatakan kurikulum baru, karena sebelumnya memakai kurikulum 2006. Selain itu tidak dengan mudah masing-masing guru dapat memahami kurikulum 2013 ini dan menjadikannya sebagai bahan ajar. Oleh karena itu pengawas pusat dari masing-masing kabupaten, mengadakan pelatihan kurikulum 2013. Pelatihan tersebut diadakan dua kali, bagian pertama diberikan untuk guru-guru yang mendampingi biasanya guru ini adalah PNS. Kemudian bagian kedua pelatihan bagi seluruh guru yang ada di masing-masing sekolah, juga dengan guru yang menjadi mendamping yakni yang diberikan pelatihan pada bagian pertama.

Selain itu ketika guru melaksanakan pekerjaannya, baik peran di dalam kelas maupun di luar kelas, menghadapi juga kesulitan yang dapat menghambat pekerjaannya. Hambatan tersebut seperti masalah kesehatan, guru merasa sakit dan harus istirahat di rumah. Sehingga tidak bisa pergi ke sekolah dan mengajar, dan guru lain yang kebetulan datang ke sekolah membantu dengan cara memberikan tugas atau mengajar di kelas tersebut. Kesulitan lainnya juga dirasakan oleh guru-guru pada saat penyusunan silabus bahan ajar, dari kurikulum baru. Sehingga antar guru saling membantu satu sama lain agar dapat memahami dan menyelesaikan bahan ajar tersebut.

2.6 Kerangka Pemikiran

Guru SLB memiliki tuntutan peran sebagai pendidik yang profesional, yang dimaksud dengan pendidik yang profesional guru memiliki tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Di SLB Bina Anugrah guru memiliki peran dan tugas tidak hanya sebagai pendidik profesional saja atau dengan kata lain mengajar, guru di SLB Bina Anugrah memiliki peran dan tugas lain di luar kelas. Sehingga guru memiliki dua peran yakni di dalam kelas dan di luar kelas, tugas dan peran tersebut seperti ada yang menjadi bendahara sekolah, kurikulum, kesiswaan, dan lain-lain. Serta tugas mengajar siswa dengan kelompok kelainan yang beragam.

Dalam melaksanakan peran dan tugasnya guru terkadang menghadapi kesulitan yang bisa menyebabkan terhambatnya pekerjaan. Kesulitan tersebut dapat terjadi dalam bentuk apapun, seperti guru mendapatkan halangan untuk ke sekolah sehingga tidak bisa mengajar sehingga ditangani oleh guru lainnya. Kesulitan lain ditemui pada saat membuat silabus pelajaran sesuai dengan kurikulum yang digunakan, hal tersebut terjadi karena hanya sebagian guru yang mendapatkan pelatihan kurikulum baru itu. Ketika guru juga dihadapkan dengan tugas lain di luar kelas yang menuntut guru untuk mengerjakan tepat waktu, hal tersebut juga dapat memicu terjadinya tuntutan lain bagi guru.

Tuntutan dan tugas yang dihadapi oleh guru SLB Bina Anugrah tersebut, dapat menjadi pemicu stress. Oleh karena itu dalam menghadapi keadaan yang memicu stress tersebut, dilakukan penanggulangan yang diantaranya dengan *hardiness*. *Hardiness* adalah orientasi positif untuk membantu kehidupan seseorang agar tetap sehat walau

berada pada keadaan di bawah tekanan (Kobasa, 1984), dengan adanya kepribadian ini guru memiliki sikap yang positif terhadap keadaan yang sedang dihadapinya. Selain membantu *coping* menjadi efektif, guru yang memiliki kepribadian *hardiness* juga akan mampu menghadapi situasi yang dapat menyebabkan stress dan menjadikannya sebagai tantangan yang baru. Perilaku *hardiness* yang ditunjukkan oleh guru SLB Bina Anugrah, yakni tetap bertahan dengan kondisi lingkungan pekerjaan yang rentan pada stress. Apabila para guru memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan tetap sehat walau berada dibawah tekanan, selain itu diikuti dengan tiga aspek yang diantaranya adalah :

a. Komitmen (*commitment*)

Seorang guru yang memiliki komitmen tinggi akan memiliki keterlibatan yang tinggi juga dengan lingkungan pekerjaan, yang di dalam lingkungan tersebut terdapat tugas dan peran. Hal tersebut ditunjukkan dengan tidak hanya mengetahui tugas saja, tapi dapat melakukan tugas dan peran dengan baik. Selain itu menyadari bahwa lingkungan pekerjaan guru tidak hanya melibatkan dirinya sendiri, tetapi ada rekan kerja lainnya.

b. Kontrol (*control*)

Guru dalam upaya mengurangi stress ketika dihadapkan pada situasi yang akan menimbulkan stress, melakukan cara untuk meminimalisir kondisi tersebut seperti membuat perencanaan dalam mengajar dan perencanaan peran di luar kelas yang menjadi tanggung jawabnya.

c. Tantangan (*challenge*)

Pada aspek ini guru menyadari ketika sedang melaksanakan tugas akan mengalami hambatan, hambatan tersebut oleh guru akan dimaknakan sebagai sesuatu yang menantang, dijadikan pelajaran, dan akan menjadi lebih positif terutama ketika menghadapi kesulitan.

Apabila guru memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah, guru tersebut akan mudah mengalami stress terutama ketika menghadapi kondisi yang dibawah tekanan.

Hal tersebut ditunjukkan juga dengan tiga aspek *hardiness* , yang diantaranya adalah :

a. Komitmen (*commitment*)

Pada aspek ini, guru tidak memiliki keterlibatan pada lingkungan pekerjaannya. Guru hanya akan sekedar melakukan pekerjaan saja, tidak terlibat jauh dengan pekerjaannya maupun dengan lingkungan pekerjaannya.

b. Kontrol (*control*)

Pada aspek ini, guru tidak melakukan apa-apa ketika menghadapi situasi dibawah tekanan.

c. Tantangan (*challenge*)

Pada aspek ini, guru menyadari bahwa ketika bertugas terdapat hambatan. Namun guru menyikapi hambatan tersebut, dipandang sebagai sesuatu yang mengganggu ketika sedang bertugas.

Kepribadian *hardiness* dapat membantu guru untuk menilai kembali situasi yang dihadapinya (*reappraisal*, Lazarus 1984). Guru yang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi dapat membuat penilaian kognitif yang positif dan

mampu melawan stress serta melakukan *coping* yang efektif dan tepat ketika menghadapi situasi yang rentan stress tersebut.

Hal tersebut juga digambarkan pada bagan seperti ini



2.7 Skema berpikir

