

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diukur yaitu *hardiness* dan *coping strategy*. *Hardiness* menggunakan teori dari Kobasa dan Maddi (2005), sedangkan *coping strategy* menggunakan teori dari Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini digunakan karena adanya kesesuaian dengan fenomena yang didapatkan. *Coping strategy* dari Lazarus & Folkman (1984) digunakan dalam penelitian ini karena dapat menggambarkan mengenai upaya-upaya yang dilakukan para guru di SDN Putraco Indah dalam menghadapi tuntutan dan kondisi di sekolah tersebut.

Peneliti tertarik menghubungkan *hardiness* dengan *coping strategy*, karena *hardiness* merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi pada pememilihan melakukan *coping* sesuai dengan masalah yang dihadapi.

2.2 Hardiness

2.2.1 Pengertian Hardiness

Hardiness menurut Kobasa dan Maddi (2005) adalah merupakan suatu konstelasi karakteristik kepribadian yang menjadi kekuatan dasar untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negative stres.

Konsep *hardiness* didefinisikan oleh Kobasa, Maddi dan Khan (1982) sebagai berikut:

“a constellation of personality characteristics that function as a resistance resource in the encounter with stressful life events”

Koabasa et al. Menyatakan bahwa *hardiness* merupakan kumpulan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber resistensi dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang menekan.

Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian hidup yang menekan tidaklah sama, tetapi tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah kepribadian. Ada tipe kepribadian tertentu yang mudah mengalami gangguan jika menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan dan menegangkan. Ada pula tipe kepribadian tertentu yang mempunyai daya tahan tinggi terhadap kejadian yang menegangkan. Tipe kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap stres adalah *hardiness* atau *hardy personality* yang merupakan gagasan konsep dari Kobasa (1979).

Sedangkan Schultz dan Schultz (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *hardiness* akan membuat mereka lebih mampu dalam melawan stres. Individu dengan *hardy personality* percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Mereka secara mendalam berkomitmen terhadap pekerjaannya dan aktivitas-aktivitas yang mereka senangi, dan mereka memandang perubahan sebagai sesuatu yang menarik dan menantang lebih daripada sebagai sesuatu yang mengancam.

Sementara menurut Quick dkk. (1997) menyatakan *hardiness* sebagai konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimistik

terhadap hal-hal yang menyebabkan stres. Ini sesuai dengan pendapat Kobasa yang melihat *hardiness* sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stres sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam. Menurut Maddi dan Kobasa (Bissonette, 1998) *hardiness* berkembang pada masa kanak-kanak secara cepat dan muncul sebagai akibat dari perubahan dan merupakan akibat dari pengalaman-pengalaman hidup. Dampak-dampak kepribadian *hardiness* pada kesehatan mental adalah menengahi penilaian kognitif individu pada situasi yang penuh stres dengan strategi penanganannya.

Kobasa (1979) menyatakan bahwa dalam *hardiness* ini menunjukkan adanya *commitment*, *control* dan *challenge*. Dari definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian yang mempunyai daya tahan dalam menghadapi kejadian-kejadian yang menekan atau menegangkan (*stressfull*).

2.2.2 Aspek *Hardiness*

Kobasa (1979) menyatakan bahwa dalam *hardiness* ini menunjukkan adanya tiga faktor, yaitu: *commitment*, *control*, dan *challenge*.

a. *Commitment*

Commitment adalah kecenderungan untuk melibatkan dirinya dalam berbagai aktivitas, kejadian dan orang-orang dalam kehidupannya atau aktivitas yang sedang dihadapi (Kobasa dan Maddi, 2005). Aspek komitmen dicerminkan dengan kemampuan untuk merasa terlibat lebih aktif dengan orang lain dan keyakinan mengenai suatu kebenaran, nilai dan pentingnya diri dan pengalaman

seseorang (Huang, 1995) Seseorang yang memiliki komitmen menurut Kobasa dan Maddi (2005) mempunyai *sense of direct*, tujuan dan *sense of active* dalam kehidupan. Ketika mempunyai komitmen maka seseorang memiliki sesuatu yang dapat dilakukan dan membuat hal yang terbaik dari situasi yang mereka dapatkan, sedangkan orang yang terasing menemukan perasaan bosan dan ketodakbermaknaaan dan menghindari untuk terlibat dalam kehidupan yang menyenangkan.

Menurut Kobasa dan Maddi (2005) Orang yang mempunyai *commitment* kuat mudah tertarik dan terlibat secara tulus kedalam apapun yang sedang dikerjakan dan memiliki perasaan yang wajar akan menuntutnya untuk mengidentifikasi dan memberikan arti pada setiap kejadian dan segala sesuatu yang ada dilingkungannya. Keterlibatan ini menjadi sumber penangkal stres, mereka selalu berusaha secara maksimal dan penuh kegembiraan terhadap apa yang dikerjakannya. Jarang sekali orang yang berkomitmen tinggi tidak memiliki kegiatan untuk mengisi waktunya. Individu yang memiliki komitmen memiliki alasan dan kemampuan untuk meminta bantuan orang lain ketika kondisi menuntut suatu penyesuaian baru atau berada dibawah tekanan yang berat.

b. *Control*

Control yang didalamnya juga termasuk tanggung jawab adalah merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga (Kobasa dan Maddi, 2005). Aspek ini berisi keyakinan bahwa individu dapat mempengaruhi atau mengendalikan apa saja yang terjadi dalam hidupnya. Individu percaya bahwa dirinya dapat

menentukan terjadinya sesuatu dalam hidupnya, sehingga tidak mudah menyerah ketika sedang berada dalam keadaan tertekan. Individu yang memiliki aspek kontrol tinggi juga memiliki kendali kognitif atau kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai, menyatukan berbagai peristiwa kedalam rencana kehidupan selanjutnya, dan lebih optimis menghadapi hal-hal diluar dirinya. Individu yang memiliki kontrol yang tinggi cenderung lebih berhasil dalam menghadapi masalah daripada individu yang memiliki kontrol yang rendah.

Cooper and Straw menambahkan (dalam Puspasari, 2006) bahwa seorang individu yang “memegang kendali” berkeyakinan dan berbuat seakan-akan dapat mempengaruhi jalannya peristiwa. Mereka mungkin mencari jawaban dari pertanyaan mengapa sesuatu itu terjadi namun mereka cenderung untuk bertanggung jawab terhadap suatu peristiwa dari pada menjadikannya sebagai tanggung jawab orang lain atau diluar kekuasaannya.

c. *Challenge*

Challenge merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dirinya (Kobasa dan Maddi, 2005). Aspek ini berupa pengertian bahwa hal-hal yang sulit dilakukan atau diwujudkan adalah sesuatu yang umum terjadi dalam kehidupannya, yang pada akhirnya datang kesempatan untuk melakukan dan mewujudkan hal tersebut. Dengan demikian, individu akan secara ikhlas bersedia terlibat dalam segala perubahan dan melakukan segala aktivitas baru untuk lebih maju. Individu seperti ini biasanya menilai perubahan sebagai sesuatu yang menyenangkan dan menantang dari pada sesuatu yang sifatnya mengancam.

Dengan pandangan yang terbuka dan fleksibel, tantangan dapat dipandang sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan harus dihadapi, bahkan, tantangan dilihat sebagai kesempatan untuk belajar lebih banyak.

Individu yang memiliki *challenge* yang kuat akan dengan mudah menemukan cara yang untuk menghilangkan atau mengurangi keadaan yang menimbulkan stres dan menganggap stres bukan sebagai suatu ancaman tetapi dianggap sebagai tantangan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *hardiness* terdiri dari aspek *control* yaitu kemampuan individu untuk terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar, *commitment* yaitu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya, dan *challenge* yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang wajar dan menganggapnya sebagai sebuah tantangan yang menyenangkan.

2.2.3 Hubungan Antar Aspek *Hardiness*

Hardiness meliputi aspek komitmen, kontrol, dan tantangan merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Ketiga aspek *hardiness* ini merupakan suatu integrasi yang saling mendukung dan tidak terpisahkan. Banyak yang mengatakan bahwa aspek kontrol merupakan hal yang paling penting seperti yang telah banyak dikemukakan. Akan tetapi menurut Maddi (2005) orang yang memiliki kontrol tinggi akan tetapi rendah dalam aspek komitmen dan tantangan, seperti orang yang bisa mengendalikan atau menentukan hasil, tetapi tidak mau meluangkan waktu untuk berusaha belajar dari pengalaman, atau merasakan

keterlibatan dengan orang lain, atau dengan suatu peristiwa. Orang dengan kondisi ini akan berbeda pada ketidaksabaran, lekas marah, terisolasi, dan merasakan kepahitan ketika kontrol yang dilakukan gagal, sehingga membuat mereka mudah terkena secara fisik, mental, dan sosial.

Kobasa (VanBredda, 2001:41)(dalam Hamidah, 2011) menggambarkan orang yang memiliki ketabahan (*hardiness*) tinggi dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai ketabahan (*hardiness*) yang tinggi mempunyai rasa ingin tahu dan cenderung untuk menemukan pengalaman yang menyenangkan dan bermakna, dari setiap peristiwa yang dialaminya. Selain itu juga mempunyai keyakinan bahwa seseorang mampu mengubah keadaan dan melihat perubahan sebagai sesuatu yang biasa dan merupakan saranan untuk perkembangan dirinya.

Orang yang memiliki *hardiness* mempunyai rasa optimis dengan menjadikan perubahan sebagai sesuatu yang dialami, bermakna, dan menyenangkan walaupun dalam kondisi yang penuh tekanan, mempunyai tindakan yang meyakinkan dengan menjadikan setiap perubahan sebagai rencana kehidupan dan belajar dari apa yang terjadi dengan mengambil pelajaran berharga bagi masa depannya. Sebaliknya, orang yang memiliki *hardiness* yang rendah menemukan diri mereka dan lingkungannya sebagai sesuatu yang membosankan, tidak bermakna, dan penuh ancaman. Mereka tidak berdaya dalam menghadapi berbagai macam tekanan. Mereka akan sedikit memiliki rasa optimis dan tindakan yang meyakinkan, karena mereka tidak memiliki penyangga menghadapi berbagai tekanan. Akhirnya, *hardiness* bisa dihubungkan kepada individu yang memunculkan kemampuan untuk mengelola seluruh bagian dari hidup mereka secara baik. Pentingnya percaya diri dan nilai keyakinan dalam diri (*self belief*)

menjadi sesuatu yang kompleks dalam konstruk *hardiness*. Orang yang memiliki *hardiness* yang tinggi mempunyai kecenderungan untuk mencari hasil yang berharga dari lingkungannya dan orientasi ini akan membangun percaya diri dan mereduksi hambatan sebagai tantangan untuk berubah.

2.2.4 Fungsi *Hardiness*

Menurut Kobasa (1982) dan Maddi (2002) *hardiness* dalam diri seseorang individu berfungsi sebagai :

- a. Membantu dalam proses adaptasi Individu.

Hardiness yang tinggi akan sangat terbantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak. Sebuah penelitian membuktikan bahwa etnis Cina Kanada yang tinggal di Toronto, yang memiliki ketabahan hati lebih tinggi, lebih mudah beradaptasi dan mengurangi efek kecemasan serta tetap memiliki harga diri yang tinggi ketika mengalami diskriminasi. Sebuah penelitian lain memiliki hasil yang senada, menunjukkan bahwa ketabahan hati dapat membantu penyesuaian diri remaja pria yang melakukan wajib militer.

- b. Toleransi terhadap frustrasi

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki ketabahan hati tinggi dan yang rendah, menunjukkan bahwa mereka yang memiliki ketabahan hati tinggi menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibanding mereka yang ketabahan hatinya rendah. Senada dengan hasil penelitian itu, penelitian lain menyimpulkan bahwa ketabahan hati dapat

membantu mahasiswa untuk tidak berpikir akan melakukan bunuh diri ketika sedang stres dan putus asa.

c. Mengurangi akibat buruk dari stres

Kobasa yang banyak meneliti *Hardiness* menyebutkan bahwa ketabahan hati sangat efektif berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Demikian pula pernyataan beberapa tokoh lain. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman.

d. Mengurangi kemungkinan terjadinya burnout.

Burnout, yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan dialami oleh pekerja-pekerja emergency seperti perawat dsb. yang memiliki beban kerja tinggi. Untuk individu yang memiliki beban kerja tinggi, ketabahan hati sangat dibutuhkan untuk mengurangi burnout yang sangat mungkin timbul. Sebuah penelitian memberikan hasil yang sesuai dengan pernyataan itu, yaitu perawat yang memiliki ketabahan hati tinggi, ternyata lebih sulit mengalami burnout dibanding perawat yang ketabahan hatinya rendah.

e. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil.

Coping adalah penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Ketabahan hati membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang sedang dihadapi. Individu dengan ketabahan hati tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres

sebagai hal positif, dan karena itu mereka dapat lebih jernih dalam menentukan coping yang sesuai.

f. Meningkatkan ketahanan diri terhadap stres

Hardiness dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres (Smet, 1994). Karena lebih tahan terhadap stres, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena caranya menghadapi stres lebih baik dibanding individu yang ketabahan hatinya rendah (Cooper dkk, 1998).

g. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

Kobasa & Pucetti (1983) menyatakan bahwa Hardiness dapat membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan, baik dalam keadaan stres ataupun tidak.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hardiness yang ada dalam diri seorang individu berfungsi membantu dalam proses adaptasi individu, lebih memiliki toleransi terhadap frustrasi, mengurangi akibat buruk dari stres, mengurangi kemungkinan adanya burnout, mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan coping yang berhasil, lebih sulit untuk jatuh sakit yang biasanya disebabkan oleh stres, membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

2.3 Stres

2.3.1 Pengertian Stres

Kata stress dapat diartikan berbeda untuk setiap individu. Sebagian individu mendefenisikannya sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Menurut Lazarus (1984) stress merupakan hubungan antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai melampaui kemampuan atau sumber daya seseorang dan membahayakan kesehatannya. Stres akan terjadi ketika adanya kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan individu. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Lazarus, 1976). Tuntutan yang secara umum dapat memunculkan stres atau dikatakan sebagai sumber stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk, yaitu:

- a) Tekanan, stress akan timbul jika individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.
- b) Konflik terjadi apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan atau tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternative akan menghasilkan frustrasi bagi alternative lainnya.
- c) Frustrasi akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau halangan dan mengalami kegagalan. Hambatan ini bersumber dari lingkungan.

d) Ancaman akan muncul apabila antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau yang tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi, merupakan suatu yang dapat memunculkan stres (Lazarus, 1976).

Penyebab stres psikologis pada setiap orang berbeda-beda tergantung pada *cognitive appraisal* dan *coping strategy* dari masing-masing individu. Ke dua hal tersebut merupakan proses penting yang mengantarai individu dengan lingkungannya.

2.3.2 Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Lazarus dan Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa secara umum stress memiliki proses penilaian yang disebut *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* adalah proses evaluasi yang menentukan mengapa dan dalam keadaan apa, suatu transaksi khusus atau rangkaian transaksi khusus atau rangkaian transaksi antara individu dengan lingkungannya menimbulkan stres. (Lazarus dan Folkman, 1984). Penilaian kognitif merupakan proses penting yang mengantarai individu dengan lingkungannya, karena:

- a) Dengan penilaian kognitif kita dapat melihat bahwa individu yang satu akan memberikan penilaian yang berbeda dengan individu yang lain terhadap situasi psikologis yang sama.
- b) Dengan penilaian kognitif kita dapat melihat reaksi yang berbeda-beda pula, antara individu yang satu dengan yang lainnya terhadap situasi psikologis yang sama.

Melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) seseorang akan mengevaluasi makna yang terkandung dalam setiap situasi yang diterima dan

mempelajari pengaruh situasi tersebut terhadap kesejahteraan dirinya. berarti melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) inilah, maka seorang individu misalnya akan lebih cenderung menghayati banyaknya tuntutan pekerjaan sebagai suatu ancaman (*threat*), sementara individu yang lainnya lagi cenderung menghayatinya sebagai tantangan (*challenge*), dan yang lainnya lagi lebih cenderung menghayatinya sebagai ancaman (*threat*) dan tantangan (*challenge*) dengan intensitas yang sama. Penilaian yang dikemukakan oleh Lazarus ini terdiri dari penilaian primer (*Primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*Secondary appraisal*). Kedua jenis penilaian ini tidak dapat dipandang sebagai proses yang terpisah, karena keduanya saling tergantung satu sama lain. Penilaian primer dan sekunder berinteraksi satu sama lain, membentuk derajat stres serta kualitas atau kekuatan reaksi emosional. Penilaian kognitif merupakan suatu proses yang terus menerus terjadi sepanjang hidup, maka turut berperan pula faktor penilaian kembali (*reappraisal*).

2.3.3 Proses Penilaian Kognitif

2.3.3.1 Penilaian Primer (*Primary Appraisal*)

Primary appraisal merupakan keputusan apakah relasi hubungan antara individu dengan lingkungannya dinilai sebagai tidak relevan (*irrelevant*), positif tidak berbahaya (*benign-positive*) atau menimbulkan stres (*stressfull*). Suatu kejadian atau peristiwa dilingkungan dinilai sebagai kejadian tidak relevan apabila individu memandang peristiwa tersebut sebagai suatu kejadian yang tidak akan mengganggu keberadaannya, tidak bertentangan dengan nilai, norma, kebutuhan,

komitmen individu atau dengan perkataan lain individu tidak akan kehilangan atau mendapatkan sesuatu dari peristiwa tersebut.

Peristiwa tersebut dapat dipersepsikan positif, netral, atau negatif oleh individu. Peristiwa yang dinilai negatif kemudian dicari kemungkinan adanya *harm, threat*, atau *challenge*.

- Melukai/ kehilangan (*Harm/loss*) apabila terjadi kerusakan yang sifatnya menetap, seperti skait atau luka yang membuat cacat, kehancuran harga diri, baik sosial atau personal, atau kehilangan sesuatu yang berharga atau dicintai.
- Ancaman (*Threat*) adalah penilaian mengenai kemungkinan buruk atau ancaman dari melukai/kehilangan karena perspektif waktunya. Pada ancaman, situasi kerusakan atau kehilangan baru diantisipasi dan belum benar-benar terjadi. Pada penilaian ancaman yang dipusatkan pada melukai/kehilangan yang potensial akan terjadi serta terdapat dominasi emosi yang negatif seperti rasa takut cemas dan marah.
- Tantangan (*Challenge*) yaitu penilaian ini memungkinkan mobilisasi usaha untuk strategi penanggulangan stres. perbedaan utama dengan ancaman adalah bahwa penilaian tantangan lebih dipusatkan pada potensi untuk bertambah dan berkembang karena kejadian dan ditandai dengan emosi yang menyenangkan seperti, hasrat, rasa terbangkitkan, dan gembira.

2.3.3.2 Penilaian Sekunder (*Secondary appraisal*)

Penilaian sekunder adalah proses evaluative yang kompleks, yang menyangkut pilihan strategi penanggulangan yang tersedia, kemungkinan bahwa strategi penanggulangan akan menyelesaikan seperti apa yang diperkirakan, dan

kemungkinan bahwa seseorang dapat menggunakan strategi tertentu dan serangkaian strategi dengan efektif. Penilaian sekunder termasuk evaluasi terhadap digunakannya strategi tertentu atau serangkaian strategi dalam menghadapi tuntutan eksternal atau internal yang mungkin terjadi secara bersamaan. Dengan kata lain, penilaian sekunder merupakan evaluasi terhadap apa yang mungkin dan dapat dilakukan dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Penilaian sekunder penting dalam menghadapi stres, karena hasilnya tergantung pada apa yang dapat dilakukan dan juga pada apa yang dipertaruhkan. Proses ini tidak hanya merupakan praktek intelektual untuk memutuskan pada apa yang dilakukan.

2.3.3.3 Penilaian Kembali (*Reappraisal*)

Penilaian kembali menunjukkan pada perubahan penilaian yang terjadi karena didasari oleh masuknya informasi baru baik yang bersumber dari lingkungan yang dapat menahan atau memperkuat tekanan bagi individu, dan informasi dari reaksi individu itu sendiri. Penilaian itu sendiri merupakan yang mengikuti penilaian sebelumnya atau kejadian yang sama atau modifikasinya. Pada intinya penilaian dan penilaian kembali tidaklah berbeda.

2.3.3.4 Reaksi terhadap *stress*

a. Aspek Fisiologis

Walter Canon (dalam sarafino, 2006) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebutkan reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon

fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila *arousal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (dalam Sarafino, 2006) mempelajari akibat yang diperoleh bila stressor terus menerus muncul. Ia mengembangkan istilah *General Adaptation Syndrome (GAS)* yang terdiri atas rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stressor yaitu:

1) Fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*) Pada fase ini individu secara fisiologis merasakan adanya ketidakberesan seperti jantungnya berdegup, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat dan sebagainya. Fase ini merupakan pertanda awal orang terkena stres.

2) Fase Perlawanan (*Stage of Resistance*) Pada fase ini tubuh membuat mekanisme perlawanan pada stres, sebab pada tingkat tertentu, stres akan membahayakan. Tubuh dapat mengalami disfungsi, bila stres dibiarkan berlarut-larut. Selama masa perlawanan tersebut, tubuh harus cukup tersuplai oleh gizi yang seimbang, karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

3) Fase Keletihan (*Stage of Exhaustion*) Fase disaat orang sudah tak mampu lagi melakukan perlawanan. Akibat yang parah bila seseorang sampai pada fase ini adalah penyakit yang dapat menyerang bagian – bagian tubuh yang lemah.

b. Aspek psikologis

Reaksi psikologis terhadap *stressor* meliputi:

1) Kognisi

Cohen menyatakan bahwa stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktifitas kognitif.

2) Emosi

Emosi cenderung terkait stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, dalam Sarafino, 2006). Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah.

3) Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif (dalam Sarafino, 2006). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson, dalam Sarafino, 2006).

2.4 *Coping Strategy*

2.4.1 *Pengertian Coping Strategy*

Coping strategy didefinisikan secara terperinci oleh Folkman (1984) sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut. *Coping* yang dimaksud terdiri dari pikiran-pikiran khusus dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang

timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan.

Selain itu Cohen dan Lazarus (Folkman, 1984) menambahkan tujuan perilaku coping adalah untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau kenyataan-kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan self image yang positif, serta untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

Berdasarkan sejumlah pendapat dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan aktivitas-aktivitas spesifik yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku, baik disadari maupun tidak oleh individu tersebut, yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal dan menyesuaikan dengan kenyataan kenyataan negatif, mempertahankan keseimbangan emosi dan *self image* positif, serta meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

2.4.2 Klasifikasi *Coping Strategy*

Lazarus dan Folkman (1984) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu:

- 1) *Coping* yang berpusat pada masalah (*Problem-Focused Coping*) Orientasinya lebih kepada pemecahan masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, berarti usaha yang dilakukan ditunjukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau mengerahkan memperluas sumber daya untuk mengatasi atau mengurangi stres. Individu cenderung menggunakan strategi

ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi penanggulangan ini sering ditujukan untuk merumuskan masalah membuat beberapa alternative jalan keluar, mempertimbangkan kemungkinan atas kerugian setiap alternative tersebut, memilih alternative yang terbaik dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertindak.

2) *Coping* yang berpusat pada emosi (*Emotional-Focused Coping*) adalah berfungsi untuk meregulasi emosi yang ditunjukkan untuk mengendalikan respon emosional pada situasi yang menimbulkan stres. Tekanan emosional yang dialami individu dikurangi atau diminimalkan tanpa mengubah kognisi objektif dari peristiwa yang terjadi melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berpikir tentang situasi yang menekan. Individu cenderung untuk menggunakan strategi ini ketika mereka percaya dapat melakukan sedikit perubahan untuk mengubah kondisi yang menekan (Lazarus & Folkman, 1984).

2.4.3 Kategori bentuk *Coping Strategy*

Lazarus & Folkman (1984) mengkategorikan bentuk dari *coping strategy*, baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused*, antara lain:

1) Konfrontasi (*confrontative coping*), yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko. Individu akan berpegang teguh pada pendiriannya dan memperjuangkan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko. *Coping* ini dimungkinkan muncul oleh situasi yang menuntut individu untuk berani bertanggung jawab terhadap tingkah

laku. Individu sudah mengetahui untung ruginya dari suatu tindakan dan akan memilih suatu resiko yang paling sedikit dmpaknya terhadap kehidupan sosial.

2) Merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem solving*), yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis. Apabila menghadapi tekanan, individu akan melihatnya secara jernih dan melakukan analisis. Tidak ada unsur emosional dalam menghadapi masalah, dalam hal ini individu akan mengutamakan rasionalitas dalam proses memecahkan masalah.

3) Mencari dukungan sosial (*seeking social support*), yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain. Individu dalam menghadapi masalah mengutamakan proses diskusi dengan orang lain.

4) *Self-control*; usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.

5) *Distancing*; usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

6) *Positive reappraisal* usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

7) *Accepting responsibility*; usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.

8) *Escape/avoidance*; usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

2.4.4. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Coping*

menurut Smet (1994) faktor-faktor tersebut adalah:

- 1) Variabel dalam kondisi individu; mencakup umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- 2) karakteristik kepribadian, mencakup introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan” (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
- 3) Variabel sosial-kognitif, mencakup: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
- 4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

2.5. Sekolah Inklusi

2.5.1. Pengertian sekolah inklusi

Para ahli pendidikan mengemukakan pendapat beragam tentang pendidikan inklusif. Namun pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama. Smith, J. David (2006: 45) (dalam Tarmansyah, 2009) berpendapat kata inklusi berasal dari bahasa Inggris yaitu *inclusion*, istilah terbaru yang digunakan untuk mendeskripsikan penggabungan bagi anak-anak berkelainan ke dalam program-

program sekolah Inklusi dapat berarti penerimaan anak-anak yang memiliki hambatan ke dalam kurikulum, lingkungan, interaksi sosial, dan konsep dari (visi misi) sekolah.

Pendidikan inklusif di Indonesia mengacu kepada kebutuhan belajar untuk semua (*education for all*), dengan suatu fokus spesifik yang rentan terhadap marginalisasi dan pemahaman. Prinsip pendidikan inklusif pertama kali diadopsi pada konferensi dunia di Salamanca tentang pendidikan kebutuhan khusus tahun 1994. Hildegun Olsen (2002:3) mengemukakan :

“Inclusive education means that schools should accommodate all children regardless of physical, intellectual, socialemotional, linguistic or othercondition. This should include disabled and gifted children, streetand working children, children from rew mote or nomadic population, children from linguistic, ethnic or cultural minorities and childen from other disadvantage or marginalized are as or group“ (The Salamca Statement and Framework for Action on Special Need Education, para. 3).

Pendidikan inklusif berarti sekolah harus mengakomodasikan semua anak tanpa memandang kondisi fisik, intelektual, sosial, emosional, linguistik atau kondisi lainnya. Ini harus mencakup anak-anak penyandang cacat dan berbakat, anak-anak jalanan dan pekerja, anak yang berasal dari populasi terpencil atau yang berpindah-pindah, anak dari kelompok etnis minoritas, linguistik atau buaya dan anak-anak dari area atau kelompok yang kurang beruntung atau termarginalisasi.

Pada Peraturan Pemerintah Tahun 2003 Bab II Pasal 2 mengenai, pendidikan khusus dan pendidikan layanan khusus memiliki tujuan bagi peserta didik berkebutuhan khusus yaitu, mengembangkan potensi pesertan didik yang memiliki kelainan fisik, emosional dan atau sosial agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat,

berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

2.5.2. Komponen untuk membangun sekolah inklusi

Menurut Permendiknas No. 70 Tahun 2009 terdapat 8 komponen yang harus di perhatikan dalam membangun sekolah inklusi, yaitu:

- 1) *Peserta* didik yang terdiri dari Anak berkebutuhan khusus dan anak normal dalam satu sekolah.
- 2) Kurikulum menggunakan kurikulum standar nasional yang berlaku dan untuk siswa ABK dimodifikasi sesuai kebutuhannya.
- 3) Tenaga pendidik yang terdiri dari 3 pengajar yaitu guru utama, asisten guru, dan guru pendamping (*helper*) yang mendampingi dan memberikan bimbingan kepada siswa ABK selama mengikuti proses belajar mengajar di sekolah.
- 4) Kegiatan pembelajaran, meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan prinsip-prinsip yang digunakan dalam proses belajar mengajar.
- 5) Penilaian dan sertifikasi, bahwa penilaian dalam setting inklusi ini mengacu pada model pengembangan (modifikasi) kurikulum yang dipergunakan.
- 6) Manajemen sekolah, bahwa sekolah mempunyai kewenangan untuk merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, mengkoordinasikan, mengawasi dan mengevaluasi semua hal-hal yang berkaitan dengan penyelenggaraan pendidikan inklusi di sekolah tersebut.
- 7) Penghargaan dan sanksi, bahwa penghargaan akan diberikan kepada sekolah yang meraih prestasi dalam penyelenggaraan pendidikan inklusi, dan

sebaliknya sanksi akan diberikan kepada sekolah yang dianggap lalai dalam penyelenggaraan pendidikan inklusi.

8) Pemberdayaan masyarakat, untuk dapat menyelenggarakan pendidikan inklusi yang ideal tidak akan terlaksana tanpa adanya partisipasi dan dukungan dari masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung.

2.6 Kerangka Berpikir

Sekolah inklusi merupakan sekolah yang menggabungkan layanan pendidikan khusus dan reguler dalam satu sistem persekolahan, dimana siswa berkebutuhan khusus mendapatkan pendidikan khusus sesuai dengan potensinya masing-masing dan siswa reguler mendapatkan layanan khusus untuk mengembangkan potensi mereka sehingga baik siswa yang berkebutuhan khusus ataupun siswa reguler dapat bersama-sama mengembangkan potensi masing-masing.

Melihat kondisi yang di temukan di SDN Putraco Indah Bandung masih belum ideal, karena jumlah siswa berkebutuhan khusus yang lebih banyak dari jumlah siswa reguler, karakteristik dari siswa berkebutuhan khusus yang berbeda-beda dalam satu kelas, latar belakang yang dimiliki beberapa guru bukan dari pendidikan luar biasa, dalam proses belajar mengajar harus memberikan dua metode yang berbeda setiap materinya, dan penyelesaian laporan-laporan yang cukup banyak. Dengan kondisi-kondisi yang belum ideal di SDN putraco para guru seringkali mengalami hambatan-hambatan dalam menjalankan perannya sehingga menyebabkan frustrasi pada para guru. Frustrasi terjadi ketika usaha

individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan, halangan dan mengalami kegagalan.

Stressor yang dialami para guru hampir sama, tetapi dapat dimaknai secara berbeda tergantung penilaian kognitif para guru. Penilaian tersebut terdiri dari penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). kondisi-kondisi yang dialami oleh para guru dinilai sebagai sesuatu yang menimbulkan stres (*stressful*). Mereka mengeluhkan adanya gejala-gejala seperti rasa pusing setelah mengajar, menjadi kurang konsentrasi, ada perasaan malas mengajar, ada perasaan takut untuk menghadapi anak berkebutuhan khusus terutama anak-anak yang suka memukul, dan menggerutu ketika mengajar. Ada pula guru yang merasa tertantang untuk dapat merubah sikap para siswa ABK yang sulit diatur, suka memukul, menggigit, sering berkeliaran pada saat proses belajar. Setelah memaknakan kondisi yang membuatnya stres para guru mengevaluasi apa yang mungkin dan dapat dilakukan dalam menghadapi tuntutan di sekolah seperti berdiskusi dengan para guru mengenai metode belajar yang diberikan bagi siswa ABK pada hari itu dan cara menangani ABK yang sulit diatur.

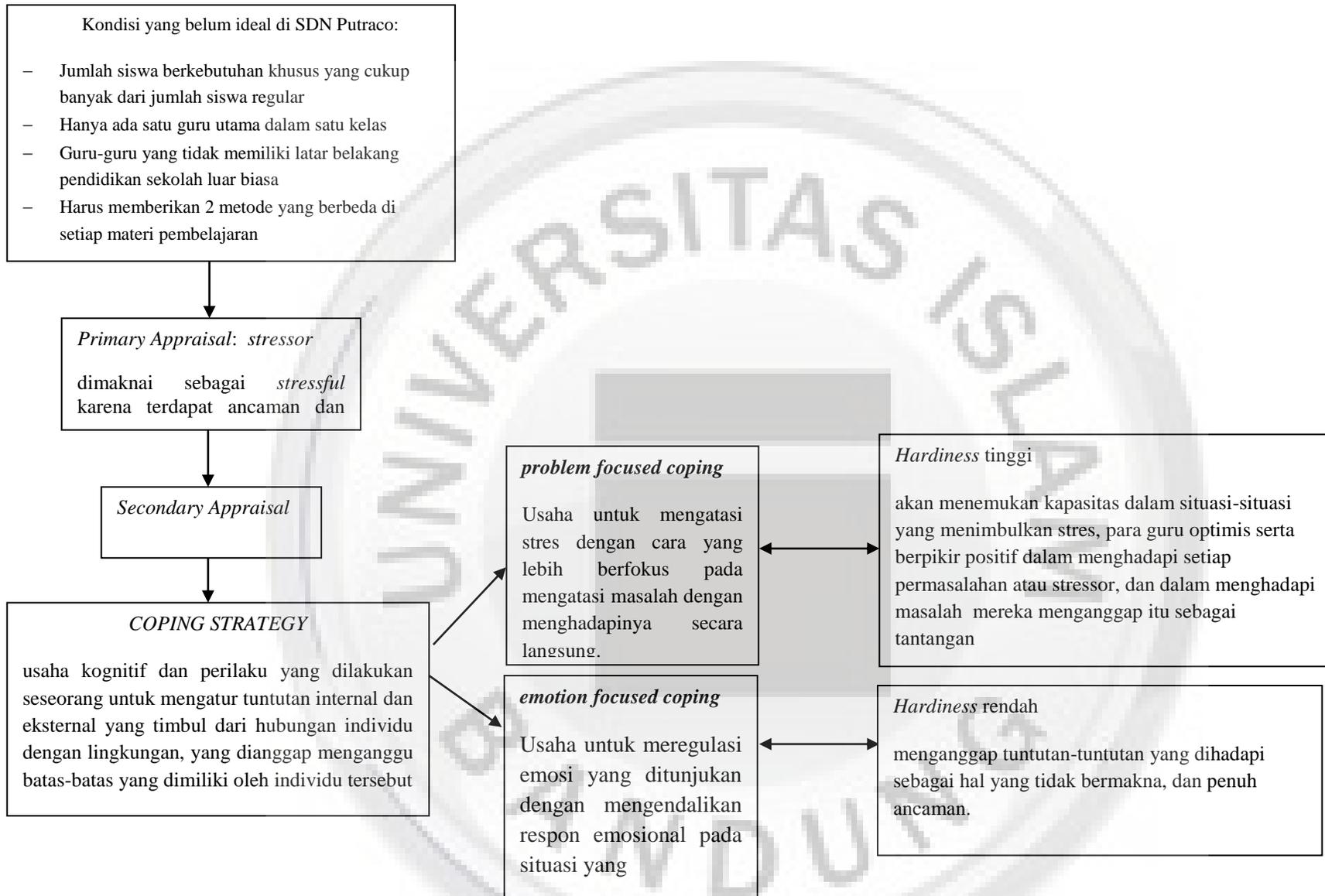
Ketika para guru menghadapi keadaan yang membuatnya stress, mereka berusaha untuk kembali pada kondisi yang seimbang. Proses untuk kembali pada kondisi yang seimbang adalah dengan melakukan strategi penanggulangan (*coping strategy*). Keberhasilan dari fungsi strategi dan proses penanggulangan masalah ini ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut, salah satunya adalah kepribadian *hardiness* (Smet, 1994). Menurut Aldwin & Reverson (dalam Riri, 2011) kepribadian merupakan faktor penting dalam

penyesuaian diri terhadap tuntutan dalam hidupnya. Menurut Maddi dan Kobasa (2005) menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* cenderung untuk mengatasi masalah secara lebih efektif, positif serta memiliki sikap optimis sehingga berusaha untuk mengubah kejadian yang penuh stres menjadi suatu bentuk yang penuh dengan tantangan yang didalamnya terdapat aspek *commitment*, *control* dan *challenge*. Salah satu fungsi dari *hardiness* yakni meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil. *Coping strategy* yang dilakukan memiliki dua fungsi yaitu *problem focused coping* yang cenderung mengatasi masalah dengan menghadapinya secara langsung sehingga memandang diri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber stres sehingga lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang lain, serta mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk menghadapi stres dan *emotion focused coping* dengan cara mengatur respon emosional pada situasi yang menimbulkan stres. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya dapat melakukan sedikit perubahan untuk mengubah kondisi yang menekan (Lazarus & Folkman, 1984).

Guru yang memiliki *hardiness* tinggi akan menemukan kapasitas dalam situasi-situasi yang menimbulkan stres, mereka optimis serta berpikir positif dalam menghadapi setiap permasalahan atau stressor, dan juga mereka dalam menghadapi masalah menganggap itu sebagai tantangan. sehingga para guru tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan masalah dan berusaha menyelesaikan masalah tersebut secara langsung. Penyelesaian masalah secara langsung mengacu pada salah satu *coping* yaitu, *problem focused coping*. Namun ada pula guru yang memiliki *hardiness* rendah menganggap tuntutan-tuntutan yang dihadapi di SDN

Putraco Indah sebagai hal yang tidak bermakna, dan penuh ancaman. Mereka tidak percaya dalam menghadapi berbagai macam tekanan yang dihadapi di sekolah tersebut. Untuk menghadapi situasi tersebut para guru melakukan upaya dengan mengatur respon emosionalnya (*emotion focused coping*) untuk meminimalisir tekanan yang dihadapinya dengan mencari dukungan dari guru lain, menghindarkan diri dari masalah atau hanya memaknai setiap masalahnya sebagai hal positif dan melibatkan hal-hal yang religious.





2.1 Bagan Skema pemikiran

2.7. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Semakin tinggi *hardiness* semakin sering *problem focused coping* yang digunakan para guru di sekolah inklusi di SDN Putraco Indah Bandung
- Semakin Rendah *hardiness* semakin sering *emotion focused coping* yang digunakan para guru di sekolah inklusi di SDN Putraco Indah Bandung

