

## **BAB IV**

### **PAPARAN DATA HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini peneliti memaparkan data-data hasil penelitian yang diperoleh melalui proses wawancara pada subjek dan beberapa informan yang sudah ditentukan. Data-data yang sudah terkumpul akan dikelompokkan sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu, mengetahui bentuk stres dan strategi *coping* serta faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada guru di RA Hidayatullah dalam menjalankan pembelajaran.

#### **A. Identitas Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang guru yang bekerja di RA Hidayatullah. Adapun identitas subjek sebagai berikut:

##### **1. Subjek NLF**

Subjek NLF adalah seorang guru kelahiran 1 Januari 2001. Beliau saat ini masih berstatus mahasiswa semester VIII di STAI Al Jami Jurusan Pendidikan Agama Islam. Beliau beralamat di Sungai Jingah, Banjarmasin Utara. Beliau telah mengajar selama 3 tahun di RA Hidayatullah.

##### **2. Subjek FEI**

Subjek kedua dalam penelitian ini adalah guru RA Hidayatullah berinisial FEI. Beliau adalah guru yang lahir di Banjarmasin 3 Maret 1999, yang bertempat tinggal di Jl. Batu Benawa

IV. Beliau merupakan salah satu alumni dari Program Studi Hukum Keluarga UIN Antasari.

Adapun informan tambahan dari masing-masing ketiga subjek yang terdiri dari orang-orang terdekat subjek. Berikut tabel identitas informan:

Tabel 4.2 Identitas Informan

<b>Informan</b>	<b>KM</b>	<b>BK</b>
Keterkaitan	Rekan Kerja Subjek	Penanggungjawab RA Hidayatullah
Alamat	Jl. Alalak Utara Komplek Herlina Perkasa	Jl. Sutoyo S Banjarmasin Tengah

## **B. Paparan Data Penelitian**

### **1. Subjek NLF**

#### **a. Gambaran Stres pada Guru**

Berdasarkan hasil wawancara, tugas yang dilakukan oleh subjek NLF adalah mengatur anak ketika akan memulai belajar, seperti menyusun sepatu, meletakkan bekal dan memberikan jurnal kepada anak didik. Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan subjek NLF.

*“saat pertama itu kan mengatur anak, kaya pagi itu kan mereka menyusun sepatu ditempatnya disitu mereka belajar kerapian habis itu mereka disuruh meletakkan bekalnya di loker, nah otomatis disitu melatih kemandiriannya, terus setelah itu mereka disuruh meletakkan tasnya dimana sama dengan letak bekalnya, terus biasanya saya suruh duduk ditempatnya. Jadi dia inget tempat-tempatnya. Habis itu kami kasih jurnal, jurnal itu kaya dia menggambarkan dan untuk keterampilan dia. Sama biasanya saya bantu untuk menulis. Menirukan kata-kata mobil misalkan. Tapi kalau TK A ini*

*sebagian besarnya masih menebalkan titik-titik huruf yang samar-samar. Kalau tk b kan sudah bisa menulis.” (b.126-132, NLF)*

Kemudian beliau menyebutkan bahwa salah satu tantangan yang dihadapi saat mengajar adalah untuk mengatur mood anak didik saat akan melakukan proses pembelajaran, seperti yang disampaikan pada kutipan wawancara berikut ini.

*“Lebih ke mood anak pang, kadangkala kalau dia dirumah. Mungkin apa yang dia mau sebelum sekolah tidak diturutin. Sampai ke sekolah kadang bisa kayak gitu biasanya juga anak itu nangis. Nah itu pang tantangan ulun mengatur mood anaknya masih kesulitan” (b. 136-140, NLF)*

Untuk mengatasi hal tersebut, subjek NLF mendekati si anak dan kemudian memulai obrolan. Hal tersebut diungkapkan beliau dalam kutipan wawancara berikut.

*“biasanya diajak bicara si anak tersebut kayak kalau sebelum sekolah tadi sudah sarapan belum. Diajak untuk dia itu supaya terkecoh tidak memikirkan apa kenapa dia tidak mau sekolah, ini contohnya yang gak mau sekolah. Kata dia itu mau beli susu dulu, oh nanti dulu jar ulun sekolah dulu kalau sudah nanti bisa dibelikan. Kaya dimotivasi tarus” (b. 148-155, NLF)*

Subjek NLF menggambarkan hubungannya dengan sesama rekan kerja memiliki hubungan yang baik, dimana beliau menganggap rekan sesama guru sebagai keluarga.

*“Alhamdulillah baik aja, kami biasanya kalau ada masalah saling bantu bisa sharing-sharing cerita gitu, ulun meanggap bukan lagi rekan tapi lebih nganggap keluarga sudah. Inggih nah kaytu biasanya kakawanan sering bekisahan kaya ini sharing lah.” (b. 161-168, NLF)*

Beliau menyebutkan, meskipun terkadang ada perbedaan dengan sesama pengajar terkait aturan pembelajaran, namun hal itu

bukan menjadi masalah karena subjek dapat mengatasi perbedaan tersebut dengan baik. Hal ini yang disampaikan beliau dalam kutipan wawancara berikut ini.

*“kalau perbedaan itu kan semua orang punya kepala masing-masing katanya kalau pendapat kayak gini bagus dan juga kalau pendapat satunya kurang bagus, jadi ulun nih lebih tepatnya mendengarkan dulu pang apa kelebihan dari pendapat itu misalnya pendapatnya ini apa dulu dari segi kebaikannya terus apa yang tidak bagusnya. Kalau ulun kan mengambil selagi bagus untuk anak ulun ikut aja. Tapi ulun bisa juga biasanya nggak melakukan karena menurut ulun nggak bagus untuk anak” (b. 174-186, NLF)*

Walaupun hubungan dengan rekan kerja selalu baik, subjek NLF mengaku tetap terjadi permasalahan antar rekan kerja, dan itu dapat mempengaruhinya.

*“Ada berpengaruh pang ke diri ulun. Kalau lebih tepatnya hubungan ulun baik-baik aja saling guru-guru mensupport aja kaytu nah. Ulun nih merasa jua kaya semangat mengajar. Tapi kan pasti ada permasalahan kaytu nah cuman sebisa mungkin berusaha professional” (b. 191-197, NLF)*

Menurut subjek NLF, peraturan yang dimiliki oleh sekolahnya sudah cukup baik. Peraturan tersebut dirasa telah sesuai dengan yang semestinya. Hal ini disampaikan beliau dalam kutipan wawancara berikut ini.

*“Alhamdulillah bagus aja pang, peraturan nya disini ya sudah sesuai pang seperti guru harus lebih dahulu datang dari pada anak-anak. Lalu segi batasan tata krama bicara guru dengan para pihak atasan juga ada aturannya” (b. 201-209, NLF)*

Lebih lanjut subjek NLF menyampaikan bahwa pemimpin RA Hidayatullah bukanlah sosok pemimpin yang dapat menjadi teladan

bagi bawahannya. Hal ini dikarenakan sang kepala sekolah tidak menaati peraturan yang telah ditetapkan dan disetujui oleh semua warga sekolah. Berikut kutipan wawancara tersebut.

*“dari kepemimpinan sidin terlihat aja cuman sidin kada mencerminkan perilaku sidin masalah waktu, seharusnya kan kalau membilang ke orang harus ke diri sidin dulu baru bisa dilihat orang tu bagus kaytu nah. kalau sidin dalam mendukung bagus aja, cuman dari segi perilaku sidin keras terhadap guru-guru dalam artian apa yang sidin mau tu harus dituruti. Sidin rancak kada mencerminkan perilaku sidin yang dari aturan sudah dibuat misalnya kedatangan harus jam 7:15.kalau sidin biasanya datang jam 8:30.karena sidin kan juga ngajar kaytu nah seharusnya sidin mentaati jua peraturan apalagi kepala sekolah” (b. 212-225, NLF)*

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres pada Guru**

Subjek NLF menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah pekerjaannya. Hal ini terjadi setelah beberapa bulan subjek NLF bekerja. Beliau merasakan adanya emosi yang secara tiba-tiba muncul ketika sedang mengajar.

*“biasanya ulun nih saat itu timbul emosi dalam diri kaytu nah seperti kesal dengan anak itu bahkan ada sempat kada tahan lagi kayak memukul tangan ke meja dengan keras. Ini langsung refleks kaytu nah tanpa ulun sadari. sejak awal-awal masuk bekerja di RA ini ulun masih nyaman-nyaman aja lalu setelah mulai sudah 4 bulanan kurang lebihnya ulun sering timbul kaya sakit kepala, pusing jua lalu emosi pina kada kekontrol” (b. 156-160, NLF)*

Hal lain di sekolah yang menyebabkan stres adalah pemimpin yang ada di RA Hidayatullah. Subjek NLF merasakan kekesalan terhadap kepala sekolah yang tidak bisa menaati peraturan yang telah dibuat dengan datang ke sekolah terlambat.

*“ulun merasa kesal pang dengan perilaku sidin yang nggak bisa mengatur waktu dan mentaati peraturan. Ya mungkin jauh kan rumah sidin tapi kan bisa kaytu nah harusnya menginisiatifkan bisa tulak lebih sungsgung lagi. Sidin megang kelas juga jadi kesian di anak nya jua kadang kada efektif pembelajaran dikelas sidin karena keterlambatan sidin itu. Seharusnya lebih bertanggungjawab kaytu nah, sidin meminta kami agar waktu kedatangan tu lebih awal sedangkan sidin selalu kada mencerminkan ke kami gitu.” (b. 227-232. NLF)*

Subjek NLF merasakan akumulasi dari tanggung jawab sebagai guru, dan sebagai seorang anak yang masih hidup bersama dengan keluarga membuat terkadang subjek NLF tertekan. Beliau merasa memikul terlalu banyak beban, dan tidak bisa membagi beban tersebut kepada orang lain.

*“kalau ulun kan dirumah itu macam-macam aja pang karna kan mungkin kelelahan karena ada pekerjaan dirumah jua tanggungjawab dirumah jua disini (RA Hidayatullah) Juga ada tanggung jawab juga. kesulitan itu pasti pang ulun rasakan karenakan ulun belum menikah belum ada tanggungan. Sebelumnya kan semua tanggungjawab itu kan ada di mama ulun jadi pas sidin kededa lagi nih timbul ke ulun semuanya disini ulun terbebani pang di ulun. Tapi kan karena ulun mau aja belajar kaytu nah ini kan gesan kebaikan ulun jua kedepannya gasan menghadapi rumah tangga. Ulun terbebani karena ulun kada kawa bebas lagi, ibaratnya tu kalau kemana-kemana ulun beganangan dirumah kayapa keina dirumah keadaannya. Pas bulik dari mengajar nih kan keina ulun jemput ading uln.nah jadi pikiran ulin nih lebih ke rumah pang.” (b. 414-443. NLF)*

### **c. Strategi Coping yang Dilakukan oleh Guru**

Subjek NLF menyebutkan bahwa beliau adalah orang yang suka memendam masalah sendiri. Beliau bahkan tidak berani menceritakan masalah yang dihadapi kepada ayahnya yang ada di rumah. Hal ini bertambah parah ketika sang ibunda meninggal dunia,

subjek NLF semakin memendam masalah sendiri. Berikut kutipan wawancara dengan subjek NLF.

*“Mun ulun lebih memendam aja pang ulun lebih meefek aja pang biasanya lebih memikirkan jua kaytu nah perasaan orang ulun nih. padahal itu kada bagus kalo kaytu nah tapi kayapa kaytu ulun tu biasanya diam aja inggih dari dahulu, apalagi kan pas kededa mama nih semua gawian ke ulun, misal dirumah tu kada kawa kaya mengeluh kaytu nah ulun biasanya memikirkan sorangan. Karena kan abah ulun ni tengalih jua orangnya kada nyaman ulun. Lebih ke mendam aja kaytu nah keina tetangis sorangan amun sudah uyuh banar sudah mmikirkan.” (b. 235-256,265-274, NLF)*

Salah satu cara yang dilakukan oleh subjek NLF adalah dengan mendengarkan musik di pagi hari agar dapat memulai hari dengan baik. Hal ini dilakukan agar mood saat bekerja tetap baik. Hal ini disampaikan dalam kutipan wawancara berikut ini.

*“ulun mengumpulkan mood pang dulu kadang pagi tuh, bisa kan subuh tu sholat dulu. Ibaratnya membawa semangat dulu ke diri kaytu. Karena kan pekerjaan bagus itu kitanya yang nyaman menjalaninya, jadi ulun meanu semangat apakah dulu yang ulun gawi kaya buka handphone kah habis sholat tu atau apa yang handak ulun gawi dulu agar membuat ulun nyaman dulu keitu nah, biasanya berpengaruh mood ini sampai seharian ulun tuh, jadi uln mehimungi diri ulun dahulu pang, walaupun mehimungi ulun tu kayak orang tu kada ketuju dengan main handphone kah dulu apa kaytu nah bisa mendengar musik dulu” (b. 279-292 NLF)*

Selain itu, saat mendapatkan perkataan kurang menyenangkan dari orang lain terkait pekerjaan yang subjek NLF kerjakan, beliau berusaha untuk menjauh dari orang tersebut. Beliau juga seringkali mendapatkan kritik yang tidak membangun dari rekan kerja lain yang mengajar di kelas lain. Berikut kutipan wawancaranya.

*“biasanya ulun diam dulu lawan menghindar dari orang itu yaa ulun pemikiran ,kayak ada sangkal ae dulu tapi ulun kada pernah pang sampai temusuh lawan orang tersebut karena inya kada ketuju lawan uln. Kededa pang ya bediam ae dulu ulun kan ulun dasar bediam aja kaytu nah rajin. kesal ulun dalam hati tu, pastikan kesal dipanderakan kaytu. inggih ada pasti ada terus pang,katanya ulun tu eee..anak tuh sudah 3 bulan kaduda perkembangan jar, pastikan ulun kepikiran, iya kadd perkembangan jar anak tu kaya masih nangis-nangis. nah ibaratnya kededa perkembangan kaytu nah jar.. Padahal sudah 3 bulan. Nahh itu pang disitu ulun merasa kesal pang kaytu, inya orang menyambati nih kada tahu pang kayapa ulun mengajar dikelas ulun kayapa dikelas inya itu kayapa kan beda anaknya nah itu pang meulah ulun kesal” (b. 298-315, 318-329 NLF)*

Subjek NLF menyebutkan bahwa beliau tidak mendapat dukungan apapun dari keluarga, terkait permasalahan yang sering dihadapi. Beliau yang hidup dengan ayah dan seorang adik merasa keluarga tidak memberikan dukungan atau memberikan semangat jika sedang mengalami masalah. Lebih lanjut beliau menyebutkan sudah tidak memiliki teman atau sahabat. Subjek NLF hanya berteman dengan sesama rekan kerja. Satu-satunya yang memberikan semangat dan dukungan adalah kekasih beliau. Meski demikian, subjek NLF pun tidak terlalu nyaman membagi masalahnya dengan pasangan.

*“kalau kaya kuitan ulun kada kaya mendukung gimana-gimana kaytu nah ke anak tu tapi kaya abah tu bediam aja kaytu nah, ulun nih kada tahu kalau abah ulun tuh menanggapi ke ulun tu kayapa, kadang ulun malah kada bisa jua pang bekisah kisah. paling ke pasangan pacar ulun pang, iya membantu aja cuman tadih kaya di padahi diceramahi ke ulun dulu ulun nya, makanya ulun kadang koler bekisah ke pacar nih kaytu pang. Maksudnya bagus pang ulun tu kan masih orangnya labil kada kawa menemukan jawaban tentang mengatasi masalah ulun sorangan meambil keputusan atau punya ide sorangan, makanya ulun tu butuh dibimbing jua kaytu pang, bagus jaa.. Orang terdekat uln menemani,*

*misalnya ulun minta pendapat ada dipadahi pendapat yang bagus. kadeda lagi pang sahabat, jadi ulun tu kaya sorangan aja lagi wahini nih. iya ada kaya kawanan digawian tu ae biasanya. kaya menyemangati, keina memadahi "kaini nah ustazah ae pokoknya pian kayni-kayni" Nah memadahi kaytu." (b. 331-349, 352-359 NLF)*

Salah satu cara yang dilakukan oleh subjek NLF ketika sedang stres adalah dengan menangis. Hal ini diakui beliau sering dilakukan apabila beliau merasa lelah dan tak sanggup memendam lagi.

*"nangis pang kalo ulun kaya mungkin uyuh kah nah ini bisa nangis ulun, nah paling imbahnya uln sakit kepala" (b. 362-365. NLF)*

Subjek NLF menyebutkan bahwa ketika beliau sedang stres dengan pekerjaannya, beliau selalu memotivasi diri sendiri untuk sukses. Berikut kutipan wawancara dengan subjek NLF.

*"karena ulun mau sukses, ulun lebih memotivasi diri jua agar ulun bisa jadi sukses, handak jua sukses kaytu nah tercapai yang diinginkan. paling ulun memikirkan kawakah kayni misal masalahnya kayni kawa kah ulun mencapai yang diinginkan, apalgi kainanya kawa kah ulun sukses. Masih ada keraguan jua tapi ini yang membangkitkan semangat lagi" (b. 368-371, 379-384. NLF)*

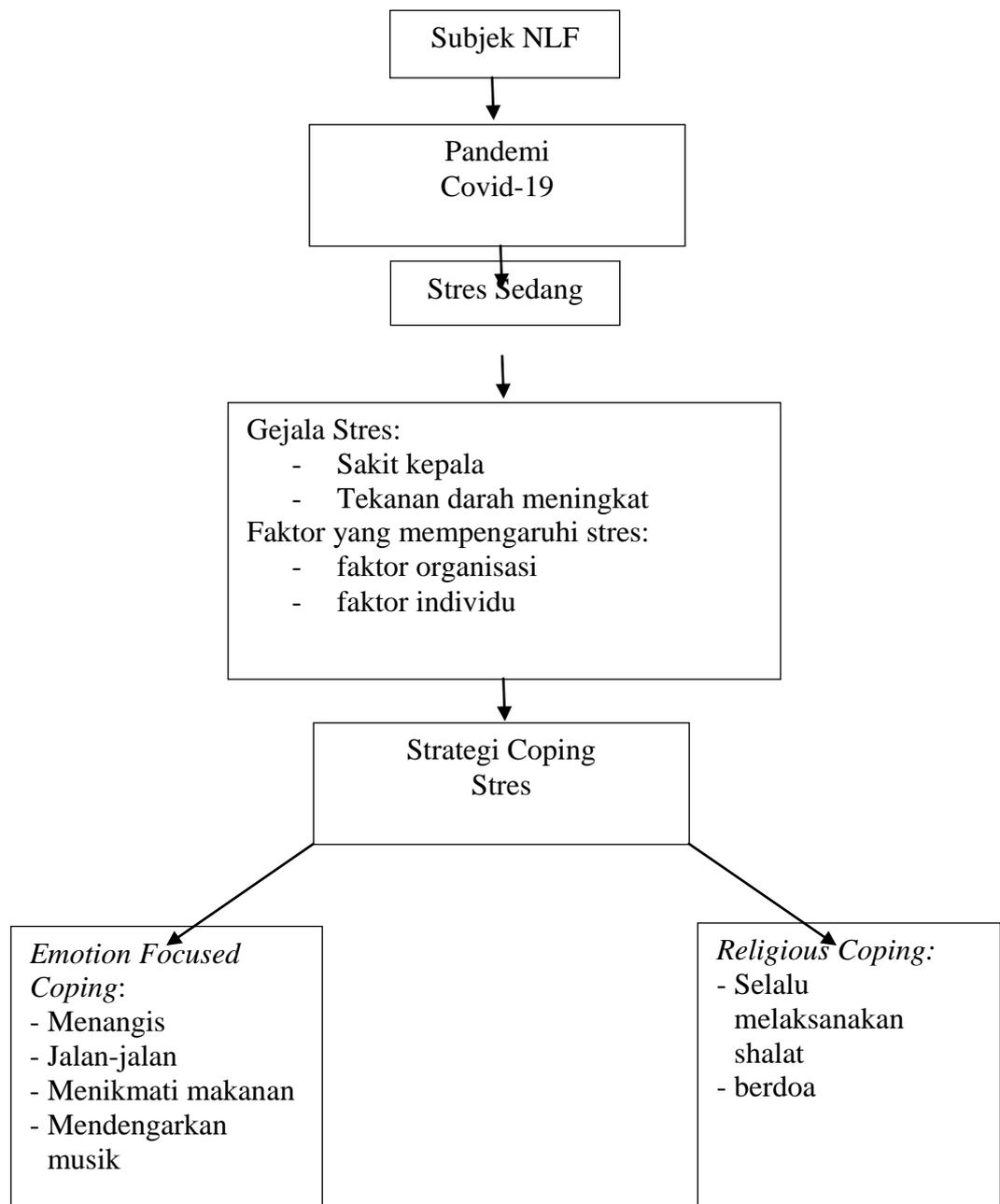
Cara lain untuk mengurangi stres menurut subjek NLF adalah dengan meluangkan waktu untuk beristirahat. Beliau menghabiskan waktu dengan jalan-jalan dan menikmati makanan. Hal ini disampaikan oleh subjek NLF pada kutipan wawancara berikut.

*"kaya menonton film dulu kah kaytu rehat aja bisa jua ulun mun handak tu bejalanan kah walaupun cuman makan kah menghindari stres kaytu. inggih pang kalau bagi ulun kalo makan tu. Tapi makan yang ulun handak jua kaya handak makan bakso kah bekurang ibaratnya stres nya sedikit" (b. 389-395. NLF)*

Subjek NLF menyebutkan bahwa stres yang dialami dapat mempengaruhi kesehatannya. Beliau sering mengalami sakit kepala dan tekanan darah meningkat pada saat sedang stres.

*“kalau kerugian tu yaa berdampak gesan kesehatan ulun pang kaytu. garing biasa ya paling sering sakit kepala darah uln tinggi jua biasanya. Sakitnya tu sembuh cepat tapi sembuh cepat itu keina sakit lagi lagi cepat juga. inggih keina kalau malam sakit, keina pagi itu sehat nah pas sudah sorenya sakit lagi pasti sakit kepala lagi” (b. 398-411. NLF)*

Skema. 2 Strategi Coping Stres Subjek NLF



## 2. Subjek FEI

### a. Gambaran Stres pada Guru

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa subjek FEI memiliki tugas sebagai guru pendamping. Sehingga tugas yang beliau lakukan adalah membantu guru lain untuk merapikan kelas dan memperhatikan anak-anak.

*“Tugas ulun sebagai pendamping di sekolahan RA nih kalo pagi merapikan kelas, pada saat proses pembelajaran ulun menegur pelan anak anak untuk fokus mendengarkan penjelasan dan pengarahan dari ustadzah ayu, selesai pembelajaran selalu menjaga anak anak cuci tangan kemudian merapikan kembali kelas. lebih ke saling membantu saja dengan ustadzah ayu, kalo ustadzah ayu sedang menilai tugas anak anak, ulun yang handle kelas agar anak anak tidak terlalu ribut di dalam kelas dan masih ada pengawasan dari ustadzah nya agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan selama masih di dalam ruang lingkup sekolahan” (b. 96-123. FEI)*

Beliau menyebutkan tantangan yang dihadapi saat bekerja adalah anak-anak dan emosi mereka. Berikut adalah kutipan wawancara dengan subjek FEI.

*“tantangannya tu saat menghadapi anak yang aktif banar saat di kelas sama tantangan dalam hal memperbaiki emosi anak” (b. 125-131. FEI)*

Untuk mengatasi hal tersebut, subjek FEI mencoba mengalihkan pikiran si anak dengan memberikan kertas dan meminta anak untuk menggambar. Hal tersebut diungkapkan beliau dalam kutipan wawancara berikut.

*“cara mengatasinya tu dengan cara berbicara 4 mata mengalihkan pikirannya sampai dia itu ga emosi lagi,*

*mengatasi anak yang terlalu aktif ulun beri kertas 1 lembar kemudian ulun perintahkan untuk menggambar bebas dengan cara itu bisa meminimalisir keadaan yang terlalu ribut oleh anak yang terlalu aktif” (b. 133-147. FEI)*

Menurut subjek FEI, hubungannya dengan rekan kerja baik, namun beliau memiliki kekesalan terhadap rekan kerjanya, dimana beliau merasa kurangnya komunikasi antar sesama rekan kerja di RA Hidayatullah. Hal ini seringkali memicu permasalahan antara subjek FEI dan rekan kerja lainnya. Berikut kutipan wawancaranya.

*“Baik aja alhamdulillah, ada terkadang kesal kesal sedikit. seperti kurang komunikasi satu sama lain lebih banyak nya kurang komunikasi aja. Yang ulun kehendaki itu terbuka 1 sama lain saling jujur satu sama lain biar ga ada salah paham terkadang ada orang yang ga enakan kalo ngomong ada yang takut kalo ngomong jujur, dengan cara jujur dan terbuka itu bisa mempererat tali silaturahmi antara 1 sama yang lain agar ga ada yang ngomong di belakang. hubungan ulun lawan rekan kerja baik aja cuman ada beberapa orang aja yang kurang srek.,soal permasalahan pasti ada, seperti kepala sekolah bilang kalo jam 11 anak anak harus sudah pulang, tapi di kelas yang sidin ngajar selalu lewat dari jam 11 sedangkan orang tua sudah banyak berdatangan,, jadi ulun yang di samping kelas sidin bingung mau mengeluarkan anak ini jam berapa. sedangkan dari ibu barkiah jam 11 anak anak sudah keluar dari kelas entah itu dijemput atau belum di jemput,, salah satu nya seperti itu” (b. 431-445, 448-459. FEI)*

Subjek FEI menyebutkan bahwa peraturan yang dibuat di sekolah tempat beliau mengajar seringkali dilanggar oleh kepala sekolah. Namun, beliau sendiri tidak berani menegur dengan alasan bahwa beliau masih baru mengajar di RA Hidayatullah. Berikut adalah kutipan wawancara dengan subjek FEI.

*“bagus ja dalam penyampaian nya tu sesuai aja, tapi terkadang kepek nya ini menyampaikan ke anak buah sidin lho tapi sidin nya sebagai kepek ga menjalankan itu, contoh*

*misal kita disekolah jam setengah 8 sudah ada disekolah sedangkan beliau jam 8 lewat ada juga jam setengah 9 baru disekolah. Terus ya gimana,, mau diomongin sidin ga ngerasa salah,, dan di mata sidin hanya sidin sidin aja yang bujur, lagi pula ulun guru baru di sekolah kalopun adu argumen dengan beliau menurut ulun kurang sopan dan kurang bagus” (b. 465-482, 491-512. FEI)*

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres pada Guru**

Subjek FEI menyebutkan bahwa penyebab terjadinya stres yang beliau alami adalah salah satunya dari pekerjaan. Tekanan yang diberikan dan kritikan yang menurut beliau dapat menyebabkan sakit hati yang kemudian tidak dapat diselesaikan dikarenakan yang bermasalah dengannya adalah kepala sekolah.

*“sikap kepala sekolah ke ulun ya kadang-kadang bikin kesal biasanya ada seraba salah ulun nih ditagur tarus maka teguran sidin nih menyakiti perasaan, seperti dalam membimbing anak yang keterlambatan perkembangannya disambat sidin masa sudah 4 bulan anak itu belum jua berkembang. Beliau sendiri tidak disiplin, dan kemudian egois ga mau kalah biasanya juga marah dengan menyakiti perasaan ke guru-guru” (b. 591-611 FEI)*

Selain masalah pekerjaan, beliau pernah mengalami stres karena masalah pribadi. Menurut beliau, peristiwa perceraian orang tua dan pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangan beliau membuat subjek FEI merasakan hidup yang berat. Berikut adalah kutipan wawancara dengan subjek FEI.

*“Biasanya lebih ke pasangan, karena beberapa kali sering disakiti jadi rasa takut yang berlebihan karna takut terulang kembali, iya,, karena ulun ni kehilangan abah ulun, kuitan kan cerai dari kelas 6 SD, ulun nih termasuk apa apa tu sama kuitan laki kemana ada pasti lawan abah ulun, pas cerai ulun merasa kesunyian tarus kaya hampa, abah ulun di chat kada membalasi ya kada meherani lagi habis beceraian lawan mama*

*ulun tu jadi ulun ni ketergantungan lawan pasangan ulun...pasangan yang ulun dapat kebanyakan menyakiti ulun tarus,,pernah waktu 2016 ditinggal nikah oleh pasangan ulun, tu ulun stres banar maka lagi asrama jauh dari kuitan disitu mehamuk menangis menyalahkan diri sendiri meremas rambut sampai kawan ulun tu menenangkan banar menyabarkan banar,, habis tu teguring besok nya masih nangis tapi kada kaya semalam terakhir semalam 2022 akhir february, sakit hati jua, kuitan sama kuitan pada tahu sudah berencana handak nikah selama 2 tahun setengah pacaran di selingkuhi beberapa kali dan ulun menahani tarus selama 2 tahun setengah memendam sendiri kada pernah cerita ke kawan atau kuitan, sampai akhir nya kada tahan lagi dan pas momen nya inya selingkuh dengn orang yang berbeda, disitu seminggu ga makan, minum aja gabisa berat badan turun drastis 8kg ga mau kenal sama orang takut di dekati orang gamau keluar rumah takut aja berinteraksi dengan orang di luar rumah. Dari kejadian kemaren apabila ada masalah lawan pasangan ulun sekarang lebih menyalahkan diri sendiri, takut kalo kejadian lagi ya alhasilnya overthingking yang berlebihan, semalam lawan pasangan ulun yang selingkuh tu setiap ketemu pasti bilang kaya gini "gendut nya, kada baik baju kaya itu" sampai inya menggelari ulun gendut. Itu yang meulah mindset ulun sampai ini kalo gendut orang kada mau lawan aku kalo baju kuno bejalan inya supan bejalan lawan aku. Padahal pasangan ulun wahini kada pernah menuntut ulun gasan kurus kada pernah mempermasalahkan pakaian ulun, tapi ya selama 2 tahun setengah itu selalu di tanamkan gendut, baju apa yg ulun pakai selalu kada cocok kada tren kekinian. Itu 2 orang yang meulah ulun hampir bunuh diri karena ulun kalo sudah sayang emang sayang banar” (b. 613-817 FEI)*

### **c. Strategi Coping yang Dilakukan oleh Guru**

Subjek FEI menyebutkan bahwa beliau adalah orang yang menyelesaikan masalah pada saat masalah itu terjadi. Hal ini dilakukan agar masalah tersebut tidak berlarut-larut ke depannya.

*“ulun kalo ada masalah harus diselesaikan hari itu juga, soalnya takut membleber kemana mana kadang bisa terbawabawa” (b. 516-521 FEI)*

Salah satu cara yang beliau lakukan jika menghadapi masalah yang berat adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT berikut kutipan wawancara dengan subjek FEI.

*“ambil wudhu terus sholat terus cerita kepada Allah masalah yang ada. Ulun kalo lagi tertekan tu, bawa istigfar aja sih sama shollowat terus ngucap bismillah” (b. 531-533, 535-540 FEI)*

Subjek FEI menyebutkan salah satu yang dilakukan untuk mengekspresikan stres yang ada adalah dengan berdiam diri, makan, dan juga mendengarkan musik serta bernyanyi. Berikut adalah hasil wawancara dengan subjek FEI.

*“mengekspresikan nya lebih banyak diam, makan lebih banyak, kemudian bernyanyi mendengarkan musik yang bikin rileks. menangis biasa nya lalu badan kayak lelah banget dan sering mengeluarkan emosi pikiran campur aduk, perasaan campur aduk, rasa takut rasa gelisah.” (b. 543-551 FEI)*

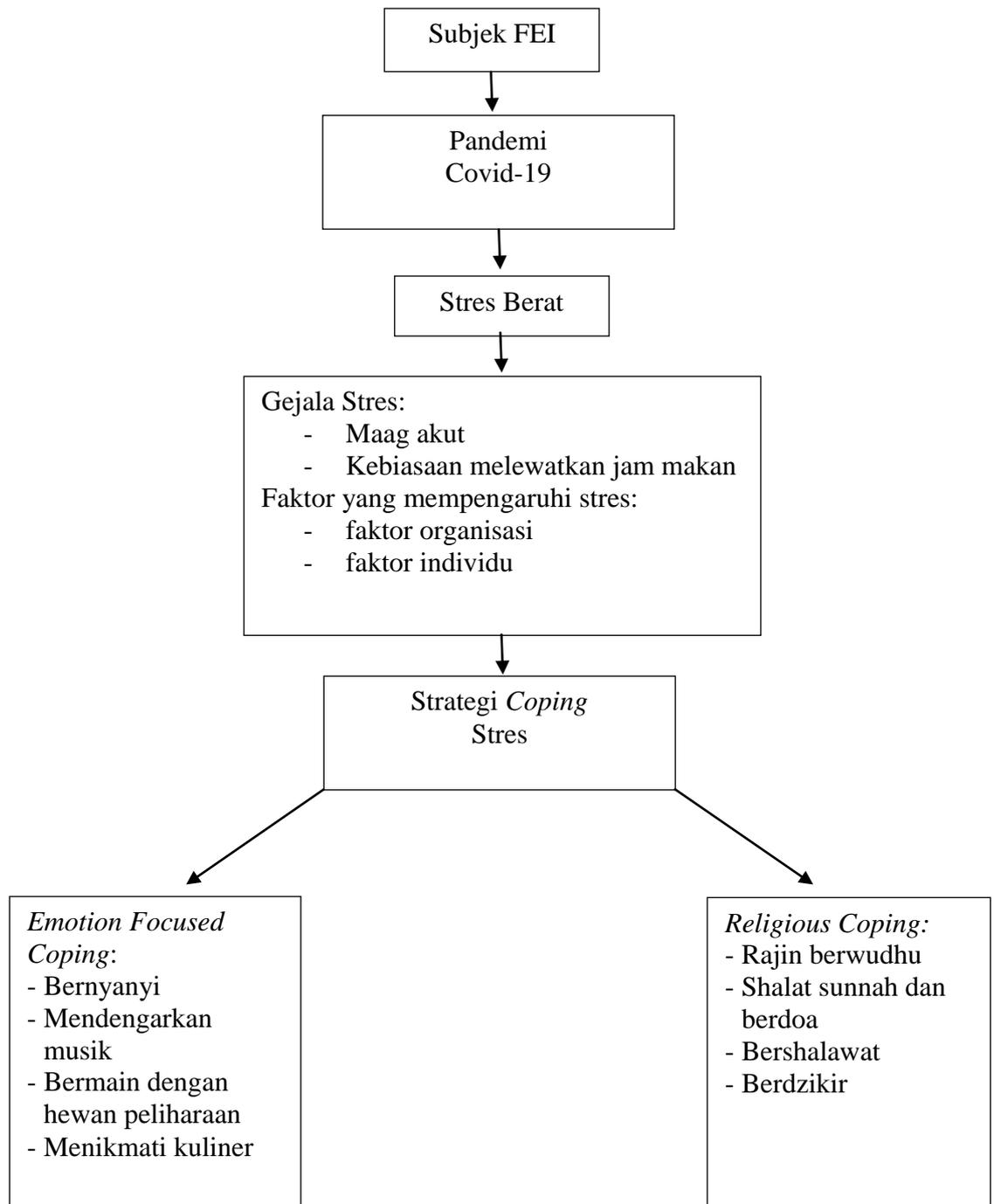
Selain yang telah disebutkan di atas, subjek FEI menyebutkan untuk mengurangi tekanan yang dihadapi, beliau juga sering bermain dengan hewan peliharaannya.

*“cara mengantisipasinya tu dengan cara bermain sama kucing memegang kucing biar lebih calmdown, terkadang bicara sama kucing gitu jadi kaya plong aja biar besoknya ga ganggu aktivitas yang lain” (b. 572-586 FEI)*

Subjek FEI merasakan dukungan yang besar didapatkan dari sang ibu. Setiap masalah apapun, ibunya selalu ada dan memberikan semangat serta mendorongnya untuk kembali bangkit, meskipun telah mengalami hal yang berat dalam hidupnya.

*“Tapi dari mama ulun yang mengatasinya dengan cara mengajak bicara terus, terus tu memotivasi, mensupport,*

*mendukung kalo jalan yang ulun pilih itu sudah betul aja” (b. 591-611 FEI)*

Skema. 3 Strategi *Coping* Stres Subjek FEI

### **C. Pembahasan**

Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Stres adalah segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Berdasarkan paparan hasil penelitian, diketahui bahwa kedua subjek mengalami stres yang berbeda, dimana subjek NLF mengalami stres sedang sedangkan subjek FEI mengalami stres berat. Menurut Priyoto gejala stres dibagi menjadi tiga yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup. Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres

sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan. Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan *financial* yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, *negatifestic*, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.<sup>67</sup>

Kedua subjek dalam penelitian ini mengalami dampak stres yang sama, dimana subjek NLF mengalami dampak fisiologik, dimana subjek mengalami peningkatan tekanan darah dan pening, sedangkan subjek FEI mengalami maag akut yang diakibatkan kebiasaan untuk melewatkan jadwal makan ketika sedang tertekan. Stres juga berdampak pada psikologis dan perilaku para subjek. Subjek NLF dan FEI merasakan keletihan emosi dan menyebabkan seringkali melakukan hal yang apat menyebabkan penderitaan kepada orang lain. Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker. Menurut Priyoto, dampak stres dibedakan dalam tiga kategori yaitu Dampak fisiologik yang berupa gangguan pada organ tubuh

---

<sup>67</sup>Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, 9

hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu seperti *muscle myopathy*: otot tertentu mengencang/melemah, tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri. Dan sistem pencernaan: mag, diare. Selain itu juga dapat terjadi gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, dll. Sedangkan pada dampak psikologik ada keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*, kewalahan/keletihan emosi dan pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses. Dampak lainnnya adalah dampak perilaku, manakala stres menjadi distres, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil klangkah tepat. Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.<sup>68</sup>

Faktor penyebab stres yang dialami oleh kedua subjek adalah faktor organisasi dan faktor individu. Hal ini sejalan dengan Sentot Imam Wahjono yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres antara lain faktor organisasi dan faktor individu. Beberapa faktor organisasi yang menjadi potensi sumber stres antara lain tuntutan antar-pribadi, yang merupakan tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain seperti kurangnya dukungan sosial dan buruknya hubungan antar pribadi para karyawan, struktur organisasi yang menentukan tingkat diferensiasi dalam organisasi, tingkat aturan dan peraturan, dan di mana keputusan di ambil. Aturan yang berlebihan dan kurangnya

---

<sup>68</sup>Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, 10.

partisipasi individu dalam pengambilan keputusan merupakan potensi sumber stres. Selain itu hal lain yang juga mempengaruhi adalah kepemimpinan organisasi yang terkait dengan gaya kepemimpinan atau manajerial dan eksekutif senior organisasi. Gaya kepemimpinan tertentu dapat menciptakan budaya yang menjadi potensi sumber stres. Sedangkan faktor individu menyangkut dengan faktor-faktor dalam kehidupan pribadi individu. Faktor tersebut antara lain persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan karakteristik kepribadian bawaan.<sup>69</sup>

Strategi *coping* stres yang dilakukan oleh kedua subjek adalah *emotional focused coping*. Dimana mereka lebih memilih untuk mengatur emosi mereka sendiri tanpa melibatkan orang lain. *Emosional focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.<sup>70</sup> Dukungan yang subjek NLF dan FEI terima ketika melakukan strategi *coping* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dukungan yang meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.<sup>71</sup> Strategi *coping* lain yang dilakukan kedua subjek adalah *coping* berfokus religi yaitu dengan cara

---

<sup>69</sup>Sentot Imam Wahjono. *Perilaku Organisasi* (Yogyakarta, Graha Ilmu, 2013).

<sup>70</sup>Hardjana, A.M. *Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres* (Yogyakarta: Kanisius, 2011).

<sup>71</sup>Mutadin, Z., *Strategi Coping* (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>, 2002).

melakukan tindakan ritual keagamaan yang didasari keyakinan bahwa Tuhan akan membantu.

Menurut Pergament beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas strategi *coping* tertentu. Hal-hal tersebut antara lain adalah materi (seperti makanan, uang), fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), psikologis (seperti kemampuan *problem solving*), sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial) dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).<sup>72</sup> Kedua subjek NLF dan FEI menggunakan sumber *coping* materi, sosial dan spiritual dalam membantu mereka saat mengalami stres.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dalam skripsi ini telah diupayakan dan diusahakan sesuai dengan prosedur ilmiah yang berlaku di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, namun karena tidak ada usaha manusia yang sempurna, maka begitu pula dengan penelitian yang telah dilaksanakan ini. Adapun keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pada penelitian yang telah dilaksanakan ini, peneliti hanya menggunakan dua subjek karena pilihan subjek yang sedikit.
2. Peneliti terkendala dalam pengambilan data karena guru-guru dan karyawan di lokasi penelitian memiliki jadwal dan pekerjaan yang cukup padat.

---

<sup>72</sup>Hardjana, A.M. *Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres*.