

## HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA GURU SLB DI LINGKUNGAN KERJANYA

Zulfi Nursucianti dan Ratna Supradewi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

### Abstrak

Dalam dunia pendidikan luar biasa, peserta didik yang dihadapi memiliki keterbatasan-keterbatasan tertentu baik kemampuan fisik, mental, emosi dalam usaha untuk berinteraksi dengan pihak luar atau lingkungan sekitar sehingga tugas seorang guru SLB menjadi semakin berat. Guru SLB dituntut untuk memiliki keahlian dan ketrampilan tertentu. Hal tersebut tidak mudah dan seringkali dapat menyebabkan stres kerja pada guru SLB.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya di kota Semarang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *product moment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SLB di kota Semarang, sedangkan sampel penelitian ini adalah guru SLBN Semarang yang berjumlah 56 orang. Data penelitian yang dikumpulkan menggunakan skala berupa skala penyesuaian diri dan skala stres kerja.

Hasil uji hipotesis hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri diperoleh  $r_{xy} = -0,771$  dengan  $p = 0,000 (< 0,01)$ . Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya di kota Semarang. Stres kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 59,5 % terhadap penyesuaian diri pada guru SLB, sedangkan sisanya 40,5 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci : Stres kerja dan Penyesuaian diri Guru SLB.

### Abstract

In the world of handicap education, students had faced certain limitations both physical, mental, emotional abilities in an effort to interact with outsiders or the surrounding environment, so the task of an SLB teacher becomes heavier. SLB teachers are required to have certain skills. This is not easy and can often cause work stress on SLB teachers.

The purpose of this study to examine empirically the relationship between work stress and self-adjustment in SLB teachers in the work environment in the city of Semarang. Data analysis technique used in this research is product moment. The population in this study were all SLB teachers in the city of

Semarang, while the sample of this study was the Semarang SLBN teachers totaling 56 people. Research data collected using scales namely self-adjustment scale and work stress scale.

Hypothesis test results of the relationship between work stress with self-adjustment obtained  $r_{xy} = -0.771$  with  $p = 0.000 (<0.01)$ . These results indicate that there is a very significant negative relationship between job stress and self-adjustment in SLB teachers in the work environment in the city of Semarang. Work stress contributes 59.5% to the adjustment of SLB teachers, while the remaining 40.5% is influenced by other variables.

Keywords: Work Stress and Self-adjustment SLB Teacher's

## **Pendahuluan**

Guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan pada anak didiknya. Sebagai pendidik, seorang guru harus mampu mengarahkan anak didiknya supaya memperoleh pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, sikap, dan nilai yang semuanya menunjang perkembangan anak didik ( Djamarah, 2000). Profesi guru dianggap sebagai profesi yang menantang karena di satu pihak guru harus ramah, sabar, menunjukkan pengertian, memberikan kepercayaan, dan menciptakan suasana aman, di lain pihak guru harus memberikan tugas mendorong siswa untuk berusaha mencapai tujuan, mengadakan koreksi, menegur, dan menilai ( Winkel, 1996).

Guru SLB berbeda dengan profesi guru biasa. Perbedaan itu terletak pada tugas masing-masing. Guru SLB mempunyai tugas lebih sulit dibandingkan dengan guru biasa, terutama dalam menangani anak didiknya. Guru SLB bertugas mendidik anak-anak yang kurang normal, sedangkan guru biasa bertugas mendidik anak-anak normal. Gordon ( 1997 ) berpendapat bahwa tugas – tugas guru SLB antara lain harus bersikap terbuka, penuh perhatian, membuat situasi saling tergantung antara guru dan murid, serta memenuhi kebutuhan murid dan juga kebutuhannya sendiri. Sama halnya dengan pendapat Subijanto ( 2004 ) bahwa tugas-tugas guru SLB antara lain : a) menciptakan suasana belajar yang kondusif, b) memberi bimbingan langsung

kepada setiap siswa yang memerlukan pelayanan pendidikan khusus serta mengoptimalkan potensinya, c) memberi bantuan kepada guru kelas/mata pelajaran agar dapat memberi pelayanan pendidikan khusus yang menjadi tanggung jawabnya, d) melaksanakan administrasi sesuai bidang tugasnya. Sedangkan tugas-tugas guru biasa menurut Sadirman (2005) adalah sebagai informator, organisator, motivator, pengarah, inisiator ide-ide, transmitter atau penyebar pengetahuan, fasilitator, mediator, dan evaluator atau prestasi anak didik maupun tingkah lakunya.

Sekolah Luar Biasa (SLB) itu sendiri merupakan salah satu program pendidikan dari pemerintah bagi anak yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan belajar. Subijanto (2004) menyatakan bahwa SLB diklasifikasikan menjadi enam kelompok berdasarkan jenis ketunaan yaitu SLB-A tunanetra, SLB-B tunarungu dan wicara, SLB-C tunagrahita, SLB-D tunadaksa, SLB-E tunalaras, dan SLB-G tunaganda. Semua SLB untuk proses belajar mengajar dilaksanakan secara terpisah. Lebih lanjut Subijanto (2014) mengemukakan bahwa anak-anak yang masuk SLB umumnya memiliki inteligensi di bawah rata-rata yakni kurang dari 70, debil dan embisil.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang berkesinambungan yang dituju oleh seseorang untuk mengubah tingkah lakunya, supaya muncul hubungan yang selaras antara dirinya dan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud adalah segala sesuatu yang dapat mempengaruhi seluruh kemampuan dan kekuatan-kekuatan yang ada di sekeliling seseorang. Schneiders ( Agustiani, 2006) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dirinya. Gerungan (2004) berpendapat penyesuaian diri dapat dilakukan aktif maupun pasif, tergantung dari individu masing-masing.

Seseorang yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, maka mampu menghilangkan rasa tegang dan cemas. Begitu pula sebaliknya apabila seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, dirinya tidak dapat menghilangkan rasa tegang, cemas, maupun ketakutan. Seorang individu yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mampu bertahan hidup dalam menghadapi tekanan yang serius ( Grasha, 1980).

Penyesuaian diri sangat berpengaruh terhadap kondisi seseorang, salah satunya adalah di lingkungan kerja. Penyesuaian diri dalam pekerjaan tidak hanya sebatas pada pekerjaan yang dilakukan, melainkan juga dengan lingkungan kerja, atasan dan bawahan maupun dengan rekan kerja. Penyesuaian diri sangat memiliki pengaruh yang cukup besar dari tingkat stres seseorang. Berdasarkan hasil penelitian dari TIM IKIP PGRI Jawa Tengah menemukan bahwa ada 33,69% guru mengalami gejala stres ( Setiyadi, 2002).

Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa banyak guru, baik guru pendidik biasa maupun guru pendidik khusus yang mengalami stres. Pekerjaan mengajar dapat dikategorikan sebagai pekerjaan yang taraf stresnya tinggi. Para guru mengalami hal tersebut, dari berbagai macam sumber seperti beban kerja yang terlalu berat, tingkah laku anak didiknya, dan kondisi kerja yang tidak memuaskan maupun hubungan dengan teman sekerja. Penyesuaian diri seorang guru sebagai pekerja dengan lingkungan kerja dapat menyebabkan efek positif dan negatif. Guru SLB merupakan salah satu profesi pekerjaan yang sangat rawan mengalami stres. Kondisi yang demikian dipicu karena interaksinya dengan pekerjaan yang seringkali mendatangkan perasaan konflik atas apa yang dilakukan dengan hasil yang diharapkan sering terjadi kontraproduktif ( Setiyadi, 2002).

Berdasarkan hasil survey Stellman dan Daum ( Pamangsah, 2008) bahwa 48% guru mengalami stres karena interaksinya dengan pekerjaan tidak seimbang. Sebagai contoh, seorang guru SLB-C ( tunagrahita) yang ingin mengajarkan konsep dasar bilangan kepada peserta didik penyandang lemah

mental, untuk menanamkan konsep operasi bilangan 1 sampai 20 misalnya pada anak normal barangkali cukup diperlukan waktu sekitar 1-2 minggu untuk menjelaskan operasionalisasinya secara tuntas. Namun, tidak demikian halnya bagi peserta didik yang menyandang keterbelakangan mental waktu yang diperlukan bisa mencapai 2-3 bulan atau bahkan lebih. Hal itu pun hasilnya tidak permanen menetap dalam memorinya. Bila seorang guru mengajarkan materi yang tak kalah sulitnya untuk dipersepsikan dengan baik bagi peserta didik, semakin banyak tuntutan yang tidak terpenuhi, semakin meningkat stres yang dihadapi oleh guru SLB.

Stres pertama kali diperkenalkan oleh Selye (Smet, 1994) yang mengatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Selye dan Mason (Koeswara, 1988) mengemukakan stres adalah reaksi, respon, atau adaptasi fisiologis terhadap stimulus eksternal atau perubahan lingkungan. Stres menurut Atkinson (2001) terjadi jika seseorang atau individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan mengancam fisik atau psikologisnya.

Sementara stres kerja (Syarifah, 2006) adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan mengganggu atau mengancam kondisi fisik maupun psikologis individu, yang muncul dari interaksi antara individu dengan pekerjaannya. Banyak sumber yang menimbulkan stres kerja, menurut Smet (1994) sumber penyebab stres antara lain tuntutan pekerjaan yaitu kondisi pekerjaan, jenis pekerjaan, dan pekerjaan yang membutuhkan tanggung jawab.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan (Fahmi, 1982). Schneiders (Pramadi, 1996) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya sehingga

tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan dari lingkungan. Gerungan (2004) menyatakan manusia itu senantiasa berusaha untuk menyesuaikan diri dan lingkungannya. Individu mengubah dirinya agar sesuai dengan keadaan-keadaan baru di lingkungannya yang disebut penyesuaian diri *autoplastis*, sedangkan di mana lingkungannya itu diubah oleh dirinya disebut penyesuaian diri *aloplastis*.

Fahmi (1982) mengemukakan bahwa aspek-aspek dalam penyesuaian diri ada dua, yaitu :

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Penyesuaian pribadi berhubungan dengan konflik, tekanan, dan keadaan dalam diri individu, baik keadaan fisik maupun keadaan psikis. Penyesuaian pribadi yang baik atau yang buruk pada prinsipnya dilandasi oleh sikap dan pandangan terhadap diri dan lingkungan. Penyesuaian diri yang buruk akan mengalami kegoncangan emosi atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, cemas, tidak puas, kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebaliknya penyesuaian diri yang baik, individu akan merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan pandangan positif.

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi. Individu bertindak laku menurut sejumlah aturan, hukum, adat, dan lain-lain yang mereka patuhi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup agar dapat bertahan dalam jalan yang sehat dari segi kejiwaan dan sosial.

Kartono ( 2000) mengemukakan bahwa aspek-aspek dalam penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

1. Memiliki perasaan adekuat, harmonis, seimbang sehingga selalu merasa aman, bahagia, baik budi pekertinya dan mampu bersikap hati-hati.

2. Memiliki kepribadian yang matang dan terintegrasi dengan baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, mempunyai sikap tanggung jawab, berpikir dengan menggunakan rasio dan mempunyai kemampuan untuk memahami dan mengontrol diri. Sendiri.
3. Mempunyai relasi sosial yang memuaskan, ditandai dengan kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik dan ikut partisipasi dalam kelompok.
4. Mempunyai sistem saraf yang sehat dan memiliki kelenturan psikis untuk mengadakan adaptasi.
5. Mempunyai kepribadian yang produktif, dapat merealisasikan diri dengan perbuatan susila dan secara lahir batin merasa bahagia.

Faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain ( Kartono, 1989) :

- a. Kondisi dan konstitusi fisik merupakan keadaan fisik dan sistem tubuh ikut berpengaruh. Sistem tubuh yang baik merupakan syarat terwujudnya penyesuaian diri yang sehat.
- b. Kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosi.

Kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosi merupakan keadaan yang akan membantu penyesuaian diri, karena dengan adanya kematangan diri tersebut menunjukkan individu sudah mampu menyelaraskan tuntutan dalam dan luar dirinya.

- c. Determinan psikologis.

Keadaan psikologis yang berupa pengalaman, trauma, emosi, dan kesukaran belajar, kebiasaan, penentuan diri, frustrasi konflik dan saat-saat kritis akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

- d. Kondisi lingkungan dan keluarga

Keadaan lingkungan yang damai, tentram, penuh penerimaan, pengertian dan mampu memberi perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri tersebut. Tidak hanya meliputi lingkungan sosial saja, melainkan juga lingkungan keluarga.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan.

Tingkat religiusitas dan kebudayaan mempengaruhi kelancaran proses penyesuaian diri individu sebab tingkat religiusitas merupakan faktor yang akan memberikan suasana psikologik yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan fisik lainnya. Dengan kata lain, tingkat religiusitas dapat membantu individu dalam mengatasi ketegangan-ketegangan sehingga individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Sementara kebudayaan suatu masyarakat merupakan faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu yang menjadikan individu mampu menyesuaikan diri dengan baik atau justru menjadikan individu yang sulit menyesuaikan diri.

Manusia pada dasarnya melakukan penyesuaian untuk dapat melangsungkan hidup dan memenuhi kebutuhannya sendiri. Salah satunya, perkembangan pendidikan yang semakin dibutuhkan di masa era globalisasi baik dalam aspek kognitif, afektif, dan konatif yang semuanya menyangkut kebutuhan di masa sekarang maupun masa yang akan datang. Dalam hal ini seorang pendidik, yakni guru berperan sangat penting.

Guru SLB adalah individu yang memperoleh pendidikan luar biasa, dan nantinya akan berprofesi sebagai guru yang mendidik dan membimbing anak-anak yang tidak dapat dan tidak mampu mengikuti sekolah reguler. Seorang guru SLB dituntut untuk mampu bersikap sabar dalam menghadapi ketidakmampuan anak didiknya dan tidak bosan untuk selalu mengulang pelajaran yang sama (Subrata, 1999).

Schneiders (Agustiani, 2006) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dirinya. Bila individu tersebut tidak berhasil maka akan timbul stres pada individu. Seseorang yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik maka mampu menghilangkan rasa tegang dan cemas. Begitu pula sebaliknya apabila seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, dirinya

tidak dapat menghilangkan rasa tegang, cemas, maupun ketakutan. Grasha (1980) menyatakan bahwa seorang individu yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, yaitu individu yang mampu bertahan hidup dalam menghadapi tekanan yang serius.

Penyesuaian diri sangat berpengaruh terhadap kondisi seseorang di manapun lingkungan itu berada, salah satunya adalah di lingkungan kerja yang dapat menimbulkan stres yakni stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian dari TIM IKIP PGRI Jawa Tengah yang mengemukakan bahwa ada 33,69% guru mengalami gejala stres (Setiyadi, 2002). Atkinson (2001) berpendapat stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang dianggap mengancam fisiknya maupun psikologisnya.

Bila seorang guru SLB mengalami stres kerja maka akan berpengaruh kurang baik terhadap proses pengajaran di kelas sehingga tidak dapat mengajar di kelas ataupun menjalankan fungsinya dengan baik. Guru tidak mampu mengajar, berinteraksi, bersosialisasi dengan murid atau guru lain dan akan mengalami berbagai masalah emosional baik dari dalam maupun di luar kelas. Tugas seorang guru SLB termasuk berat, bila stres yang dihadapinya tinggi maka akan berpengaruh terhadap penyesuaian dirinya.

### **Metode Penelitian**

Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel tergantung : Penyesuaian diri
2. Variabel bebas : Stres kerja

Populasi dalam penelitian ini adalah guru sekolah luar biasa ( SLB ) yang ada di kota Semarang, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Status sebagai guru / pengajar sekolah luar biasa (SLB) di Semarang.
- b. Pengalaman kerja minimal 2 tahun.

Sampel dalam penelitian ini adalah guru sekolah luar biasa (SLB) yang ada di kota Semarang. Diambil dari tiga lokasi sekolah luar biasa di Semarang, yakni Sekolah

Luar Biasa Widya Bakti, Sekolah Luar Biasa Swadaya, dan Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik sampling yang pemilihan subjeknya didasarkan atas ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai hubungan erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui ( Hadi, 2000).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu skala yang mengungkap : penyesuaian diri dan stres kerja. Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek dari Fahmi (1982) yaitu : penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Skala stres kerja disusun berdasarkan aspek dari Hardjana (1994) yang meliputi : gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Sebelum dilakukan penelitian, skala di uji cobakan terlebih dahulu. Berdasarkan uji daya beda aitem terhadap skala penyesuaian diri, terdapat 37 aitem yang mempunyai indeks daya beda tinggi dengan koefisien korelasi 0,271 sampai 0,726. Estimasi reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, diperoleh nilai sebesar 0,907. Pada skala stres terdapat 13 aitem yang memiliki indeks daya beda tinggi dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,267 sampai 0,737. Koefisien reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sebesar 0,814.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB. Hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang dengan  $r_{xy} = -0,771$  dan  $F$  hitung = 79,242 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri pada guru SLB, sebaliknya semakin

rendah tingkat stres kerja maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada guru SLB.

Hasil di atas menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya di kota Semarang.

Kehidupan manusia tidak lepas dari kehidupan kelompok. Manusia yang satu dengan yang lain saling membutuhkan. Manusia pada dasarnya melakukan penyesuaian untuk dapat melangsungkan hidup dan memenuhi kebutuhan dirinya sendiri. Penyesuaian diri merupakan proses yang dinamis dan terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan ( Fahmi, 1982). Kartono (2000) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan sebagai bentuk usaha untuk menghindari konflik dan masalah bagi individu sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, kemarahan dan lain-lain, emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Schneiders ( Pramadi, 1996) menyatakan penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan dirinya belajar untuk beraksi terhadap diri dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Kemampuan menyesuaikan diri merupakan salah satu hal yang paling mendasar yang ada dalam diri seseorang untuk dapat menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, khususnya lingkungan kerja. Bila individu tidak berhasil, maka akan menimbulkan stres pada diri individu. Latack ( Hartanti, 2002) mengemukakan stres kerja sebagai suatu keadaan ketidakpastian, yang disebabkan karena apa yang diharapkan tidak sesuai dengan pekerjaannya.

Beerh dan Newman (Luthan, 2006) menyebutkan bahwa stres kerja merupakan akibat dari suatu kondisi yang muncul dari interaksi antara individu dan pekerjaannya serta digolongkan sebagai perubahan yang menyimpang dari fungsi normal. Dargela (1986) berpendapat bahwa adanya kemampuan menyesuaikan diri, seseorang individu mampu atau tidak menghadapi tekanan ataupun perubahan-perubahan kehidupan yang ada dalam lingkungan, dengan adanya kondisi tersebut memungkinkan dalam diri individu mengalami stres maupun tidak. Schneiders (Agustiani, 2006) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami dirinya.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang tinggi, sedangkan tingkat stres kerja yang dialami rendah. Pada kenyataannya guru SLB cukup mampu menyesuaikan diri dengan mudah dengan lingkungan sekitar khususnya lingkungan kerja, baik dengan peserta didik, rekan kerja maupun dengan atasan, pekerjaan bagi guru SLB merupakan pekerjaan yang sangat menyenangkan meski memerlukan banyak keahlian serta ketrampilan.

Sumbangan efektif stres kerja terhadap penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang sebesar 59,5%. Hal ini berarti tidak hanya stres kerja yang mempengaruhi penyesuaian diri pada guru SLB namun terdapat 40,5% faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor usia, jenis kelamin, religiusitas, kematangan emosi, kebudayaan dan sebagainya.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang. Hubungan negatif ini berarti semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri guru SLB di kota Semarang, sebaliknya semakin rendah tingkat stres kerja maka semakin tinggi penyesuaian dirinya. Variabel stres kerja memberikan kontribusi sebesar 59,5% terhadap

variabel penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang dan 40,5% merupakan faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pada guru SLB tersebut.

Bagi guru agar tetap lebih sabar, terbuka dan perhatian dalam menghadapi para murid yang berkebutuhan khusus dengan melakukan pendekatan secara perorangan agar lebih mudah memahami karakteristik dari tiap-tiap murid. Tidak hanya dengan murid-murid saja tetapi dengan lingkungan sekitar seperti rekan kerja, atasan, maupun dengan orang tua murid. Guru juga perlu menambah ketrampilan dan keahlian dalam bekerja, sehingga diharapkan mampu menghasilkan manusia yang berkualitas meski mereka berkebutuhan khusus. Dengan penyesuaian diri yang baik dengan siapapun khususnya di lingkungan kerja akan dapat membuat guru SLB lebih mudah mengatasi dan meminimalkan tingkat stres kerja di tempat kerja.

### Daftar Pustaka

- Agustiani, H. 2006. *Psikologi perkembangan. Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung : Refika Aditama.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., & Bem, D.J. 2001. *Pengantar psikologi edisi II jilid 2*. Alih bahasa : Wijaya Kusuma. Batam : Interaksara.
- Darlega, V.I. & Janda, L.H. 1986. *Personal adjustment the psychology of everyday life*. University of Virginia : Scott Foresman.
- Djamarah, S.B. 2000. *Psikologi belajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Fahmi, M. 1982. *Penyesuaian diri. Pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Gerungan, W.A. 2004. *Psikologi sosial*. Bandung : Refika Aditama.
- Gordon, T. 1997. *Menjadi guru efektif*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Grasha, A.F., & Kirschenbaum, D.S. 1980. *Psychology adjustment and competence*. Cambridge Massachusetts : Winthrop Publisher, Inc.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi research jilid 1*. Yogyakarta : ANDI Offset.
- Hardjana, M. *Konflik di tempat kerja*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hartanti, R, S. Peran sense of humor pada dampak negatif stres kerja. *Anima Indonesia Psychological Journal*, Vol.18. No. 4, h. 393 – 408. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Kartono, K., & Andari, J. 1989. *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam*. Bandung : CV. Mandar Maju.
- Kartono, K. 2000. *Hygiene mental*. Bandung : Mandar Maju.
- Koeswara, E. 1988. *Agresi manusia*. Bandung : Eresco.
- Luthan, F. 2006. *Organizational behavior*. New-York : Mc Graw-Hill, Inc.
- Pamangsah. Akibat stres kerja. [http://Pamangsah.Blogspot.Com/2008/11/Akibat stres kerja](http://Pamangsah.Blogspot.Com/2008/11/Akibat%20stres%20kerja.html). Html. ( Diakses 30 September 2011)
- Sadirman. 2005. *Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja*. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*. Yogyakarta : UAD.

Setiyadi, O. 2002. Hubungan antara stres kerja dengan perilaku agresif pada guru sekolah dasar. *Skripsi* : Tidak diterbitkan. Semarang : Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata.

Subijanto. 2004. Mendidik anak dengan hati. Jakarta : PT Gramedia.

Subrata. 1999. Pengertian guru sekolah luar biasa (SLB). [www.balispot.co.id/balispot cetak/](http://www.balispot.co.id/balispot_cetak/). ( Diakses 20 September 2008).

Syarifah, N. 2006. Hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja pada karyawan bagian produksi perusahaan rokok empat lima Kudus. *Skripsi* : Tidak diterbitkan. Semarang : Fakultas Psikologi Unissula.

Winkel, W.S. 1996. *Bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta : Grasindo.

