

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Guru

1. Pengertian Guru

Guru PNS adalah guru Pegawai Negeri Sipil yang dijamin oleh pemerintah. Guru ini dibagi menjadi PNS Depag (Departemen Agama/Kementerian Agama) dan PNS DPK (PNS Dinas yang dipekerjakan pada sekolah swasta). Berdasarkan data kemendikbud pada BPSDMK, jumlah guru PNS di seluruh Indonesia mencapai 1.330.512 guru.

Guru merupakan pemegang peranan utama dalam proses belajar mengajar. Guru memang menempati kedudukan yang terhormat di masyarakat. Guru dapat dihormati oleh masyarakat karena kewibawaannya, sehingga masyarakat tidak meragukan figur guru. Proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atau dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu (Ahmad Sabri, 2010).

Untuk menjadi seorang guru harus memiliki keahlian khusus karena guru merupakan jabatan atau profesi. Jadi, pekerjaan guru tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang yang tidak memiliki keahlian untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sebagai guru.

Seorang guru memiliki banyak tugas, baik yang terikat oleh dinas maupun diluar dinas yaitu dalam bentuk pengabdian. Jika dikelompokkan tugas guru itu berupa tugas dalam bidang profesi kemasyarakatan (Ahmad Sabri, 2010). Tugas guru dalam profesi belajar meliputi tugas paedagogis dan tugas adminitrasi. Tugas paedagogis adalah tugas membantu membimbing dan memimpin.

Tugas guru sebagai profesi meliputi mendidik, mengajar dan melatih. Mendidik berarti meneruskan dan mengembangkan nilai-nilai hidup. Mengajar berarti meneruskan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sedangkan berlatih berarti mengembangkan keterampilan-keterampilan pada siswa.

Tugas guru dalam kemanusiaaan disekolah harus dapat menjadikan dirinya sebagai orang tua kedua. Ia harus mampu menarik simpati sehingga ia menjadi idola para siswanya. Pelajaran apapun yang diberikan hendaknya dapat menjadi motivasi bagi siswanya dalam belajar.

Masyarakat menempatkan guru pada tempat yang lebih terhormat di lingkungan karena seorang guru diharapkan masyarakat dapat memperoleh ilmu pengetahuan.

Tugas guru tidaklah di dalam masyarakat, bahkan guru pada hakikatnya merupakan komponen strategi yang memilih peran yang penting dalam menentukan gerak maju kehidupan bangsa.

Keberadaan guru bagi suatu bangsa amatlah penting, apalagi bagi suatu bangsa yang sedang membangun, terlebih-lebih bagi keberlangsungan hidup bangsa ditengah-tengah lintasan perjalanan zaman dengan teknologi yang kian canggih dan segala perubahan serta penggeseran nilai yang cenderung memberikan nuansa pada kehidupan yang menuntut ilmu dan seni dalam kadar dinamik untuk dapat mengadaptasikan diri.

Semakin akurat guru melakukan fungsinya, semakin terjamin tercipta dan terbinanya kesiapan dan keandalan seseorang sebagai manusia pembangunan. Dengan kata lain, potret dan wajah diri bangsa di masa depan tercermin dari potret guru masa kini, dan gerak maju dinamika kehidupan bangsa berbanding lurus dengan citra para guru di tengah-tengah masyarakat.

Sejak dulu sampai sekarang guru menjadi panutan masyarakat. Guru tidak hanya diperlukan oleh murid diruang kelas, tetapi juga diperlukan oleh masyarakat lingkungannya dalam menyelesaikan aneka ragam permasalahan yang dihadapi masyarakat. Tampaknya masyarakat mendudukan guru dalam tempat yang terhormat dalam kehidupan masyarakat, yakni di depan memberi suri teladan, di tengah-tengah

membangun, dan di belakang memberikan dorongan dan motivasi inilah yang dikenal: *Ingarso sung tulada, ing madya mangun karsa, tut wuri handayani*.

Kedudukan guru yang demikian itu senantiasa relevan dengan perkembangan zaman dan sampai kapan pun diperlukan. Kedudukan seperti itu merupakan penghargaan masyarakat yang tidak kecil artinya bagi para guru, sekaligus merupakan tantangan yang menuntut prestise dan prestasi yang senantiasa terpuji dan teruji dari setiap guru, bukan saja di depan kelas, tidak saja di batas-batas pagar sekolah, tetapi juga di tengah-tengah masyarakat.

Perkembangan baru terhadap pandangan belajar-mengajar membawa konsekuensi kepada guru untuk meningkatkan peran dan kompetensinya karena proses belajar-mengajar dan hasil belajar siswa sebagian besar ditentukan oleh peranan dan kompetensi guru.

Guru yang kompeten akan lebih akan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar dan efektif dan akan lebih mampu mengelola kelasnya sehingga hasil belajar siswa berada pada tingkat optimal (Ahmad Sabri, 2010). Peran guru yang paling dominan dalam proses belajar mengajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Guru sebagai Demonstrator

Melalui peranannya sebagai demonstrator, lecture, atau pengajar, guru hendaknya senantiasa menguasai bahan atau materi pelajaran yang akan diajarkannya serta senantiasa mengembangkan dalam arti meningkatkan kemampuannya dalam hal ilmu yang dimilikinya karena hal ini akan sangat menentukan hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

Seorang guru hendaknya mampu dan terampil dalam merumuskan TPK, memahami kurikulum, dan dia sendiri sebagai sumber belajar terampil dalam memberikan informasi kepada peserta didik. Sebagai pengajar ia pun harus membantu perkembangan anak didik untuk dapat menerima, memahami, serta menguasai ilmu pengetahuan. Untuk itu guru hendaknya mampu memotivasi siswa untuk senantiasa belajar dalam berbagai kesempatan. Akhirnya seorang guru akan dapat memainkan peranannya sebagai seorang pengajar dengan baik bila ia menguasai dan mampu melaksanakan keterampilan-keterampilan mengajar yang akan dibahas.

2. Guru sebagai Pengelola Kelas

Dalam perannya sebagai pengelola kelas, guru hendaknya mampu mengelola kelas sebagai lingkungan belajar serta merupakan aspek dari lingkungan sekolah yang perlu diorganisasi. Lingkungan ini diatur dan diawasi agar kegiatan-kegiatan belajar terarah kepada tujuan-tujuan pendidikan. Pengawasan terhadap belajar lingkungan itu turut

menentukan sejauh mana lingkungan tersebut menjadi lingkungan belajar yang baik. Lingkungan yang baik ialah yang bersifat menantang dan merangsang siswa untuk belajar, memberikan rasa aman dan kepuasan dalam mencapai tujuan.

Kualitas dan kuantitas belajar siswa di dalam kelas bergantung pada banyak faktor, antara lain ialah guru, hubungan pribadi antara siswa di dalam kelas, serta kondisi umum dan suasana di dalam kelas. Tujuan umum pengelolaan kelas ialah menyediakan dan menggunakan fasilitas kelas untuk bermacam-macam kegiatan belajar dan mengajar agar mencapai hasil yang baik. Sedangkan tujuan khususnya adalah mengembangkan kemampuan siswa dalam menggunakan alat-alat belajar, menyediakan kondisi-kondisi yang memungkinkan siswa bekerja dan belajar, serta membantu siswa untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Sebagai manager guru bertanggung jawab memelihara lingkungan fisik kelasnya agar senantiasa menyenangkan untuk belajar dan mengarahkan atau membimbing proses-proses intelektual dan sosial di dalam kelasnya. Dengan demikian guru tidak hanya memungkinkan siswa belajar, tetapi juga mengembangkan kebiasaan bekerja dan belajar secara efektif dari kalangan siswa.

3. Guru sebagai Mediator dan Fasilitator

Sebagai mediator guru hendaknya memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media pendidikan karena media pendidikan merupakan alat komunikasi untuk lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.

Guru tidak cukup hanya memiliki pengetahuan tentang media pendidikan, tetapi juga harus memiliki keterampilan memilih dan menggunakan serta mengusahakan media itu dengan baik. Untuk itu guru perlu mengalami latihan-latihan praktik secara kontinu dan sistematis, baik melalui *pre-service* maupun melalui *in-service* training. Memilih dan menggunakan media pendidikan harus sesuai dengan tujuan, materi, metode, evaluasi, dan kemampuan guru serta minat dan kemampuan siswa.

Sebagai mediator guru pun menjadi perantara dalam hubungan antar manusia. Untuk keperluan itu guru harus terampil menggunakan pengetahuan tentang bagaimana orang berinteraksi dan berkomunikasi. Tujuannya agar guru dapat menciptakan secara maksimal kualitas lingkungan yang interaktif. Dalam hal ini ada tiga macam kegiatan yang dapat dilakukan oleh guru, yaitu mendorong berlangsungnya tingkah laku sosial yang baik, mengembangkan gaya interaksi pribadi, dan menumbuhkan hubungan yang positif dengan para siswa sebagai fasilitator guru hendaknya mampu mengusahakan sumber belajar yang

berguna serta dapat menunjang pencapaian tujuan dari proses belajar mengajar, baik yang berupa narasumber, buku teks, majalah ataupun surat kabar.

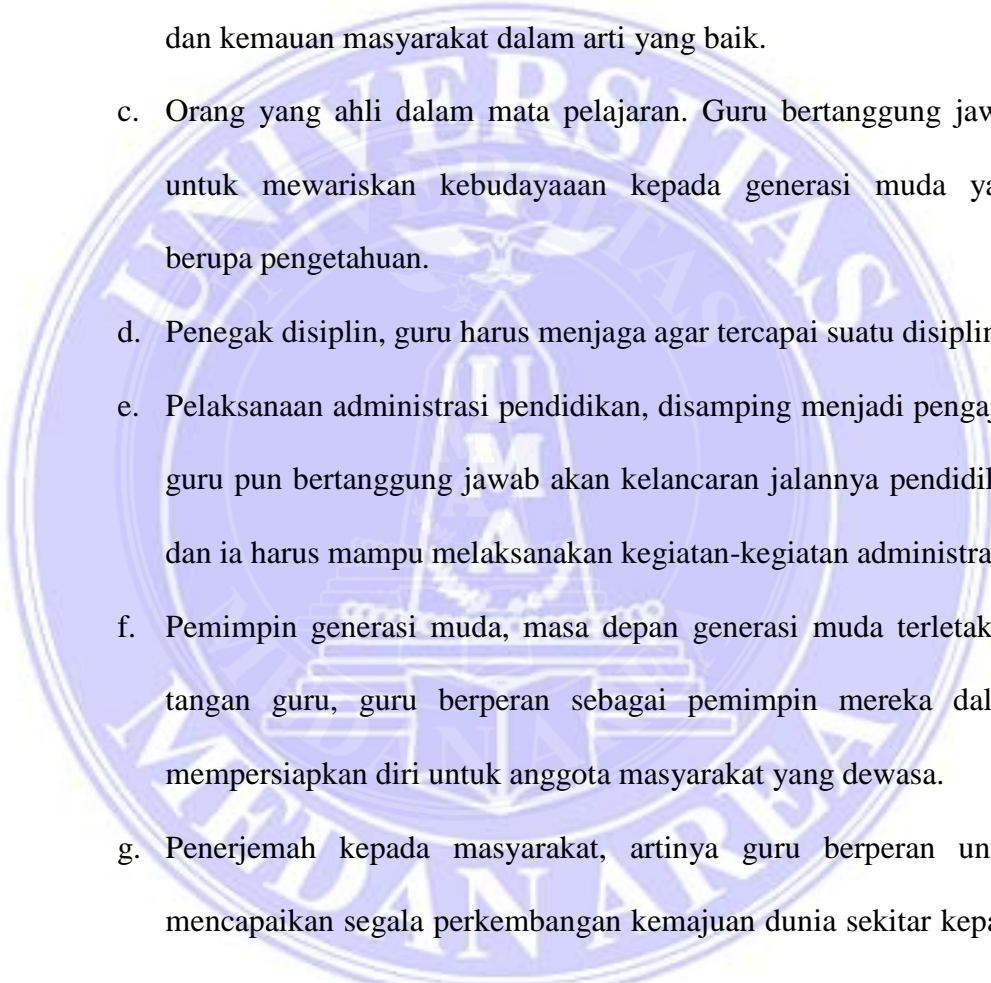
4. Guru sebagai Evaluator

Dengan penilaian, guru dapat mengetahui keberhasilan pencapaian tujuan, penguasaan siswa terhadap pelajaran, serta ketepatan atau keefektifan metode belajar. Tujuan lain dari penilaian diantaranya ialah untuk mengetahui kedudukan siswa di dalam kelas atau kelompoknya. Dengan penilaian guru dapat mengklasifikasikan apakah seorang siswa termasuk kelompok siswa yang pandai, sedang, kurang, atau cukup baik di kelasnya jika dibandingkan dengan teman-temannya.

Dengan menelaah pencapaian tujuan pengajaran, guru dapat mengetahui apakah proses belajar yang dilakukan cukup efektif memberikan hasil yang baik dan memuaskan, atau sebaliknya. Jadi, jelaslah bahwa guru hendaknya mampu dan terampil melaksanakan penilaian karena, dengan penilaian, guru dapat mengetahui prestasi yang dicapai oleh siswa setelah ia melaksanakan proses belajarnya.

5. Peran Guru dalam Pengadministrasian

Dalam hubungan dengan kegiatan pengadministrasian, seorang guru dapat berperan sebagai berikut:

- 
- a. Pengambilan inisiatif, pengarah dan penilaian kegiatan-kegiatan pendidikan. Hal ini berarti guru turut serta memikirkan kegiatan-kegiatan pendidikan yang direncanakan serta nilainya.
 - b. Wakil masyarakat, yang berarti dalam lingkungan sekolah guru menjadi anggota masyarakat. Guru harus mencerminkan suasana dan kemauan masyarakat dalam arti yang baik.
 - c. Orang yang ahli dalam mata pelajaran. Guru bertanggung jawab untuk mewariskan kebudayaan kepada generasi muda yang berupa pengetahuan.
 - d. Penegak disiplin, guru harus menjaga agar tercapai suatu disiplin.
 - e. Pelaksanaan administrasi pendidikan, disamping menjadi pengajar, guru pun bertanggung jawab akan kelancaran jalannya pendidikan dan ia harus mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan administrasi.
 - f. Pemimpin generasi muda, masa depan generasi muda terletak di tangan guru, guru berperan sebagai pemimpin mereka dalam mempersiapkan diri untuk anggota masyarakat yang dewasa.
 - g. Penerjemah kepada masyarakat, artinya guru berperan untuk mencapaikan segala perkembangan kemajuan dunia sekitar kepada masyarakat, khususnya masalah-masalah pendidikan.

6. Peran Guru secara Pribadi

Dilihat dari segi diri sendiri (*self oriented*). Seorang guru berperan sebagai berikut:

- a. Petugas sosial, yaitu seseorang yang harus membantu untuk kepentingan masyarakat. Dalam kegiatan-kegiatan masyarakat guru senantiasa merupakan petugas-petugas yang dapat dipercaya untuk berpartisipasi didalamnya.
- b. Pelajar dan ilmuwan, yaitu senantiasa terus-menerus menuntut ilmu pengetahuan. Dengan berbagai cara setiap saat guru senantiasa belajar untuk mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan.
- c. Orang tua, yaitu mewakili orang tua murid disekolah dalam pendidikan sesudah keluarga, sehingga dalam arti luas sekolah merupakan keluarga, guru berperan sebagai orang tua bagi siswa-siswanya.
- d. Pencari teladan, yaitu senantiasa mencari teladan yang baik untuk siswa bukan untuk seluruh masyarakat. Guru menjadi ukuran bagi norma-norma tingkah laku.
- e. Pencari keamanan, yaitu yang senantiasa mencari rasa aman bagi siswa. Guru menjadi tempat berlindung bagi siswa-siswa untuk memperoleh rasa aman dan puas didalamnya.

7. Peran Guru sebagai Psikologis

Peran guru secara psikologis, guru dipandang sebagai berikut :

- a. Ahli psikologis pendidikan, yaitu petugas dalam pendidikan, yang melaksanakan tugas-tugasnya atau dasar prinsip psikologi.
- b. Seniman dalam hubungan antara manusia (*artist in human relation*) yaitu orang yang membuat hubungan antar manusia untuk tujuan tertentu, khususnya dalam kegiatan pendidikan.
- c. Pembentuk kelompok sebagai jalan atau alat pendidikan.
- d. Catalytic, yaitu orang yang mempunyai pengaruh dalam menimbulkan pembaharuan sering pula peranan ini disebut sebagai inovator (pembaharu).
- e. Petugas kesehatan mental (*mental hygiene worker*) yang bertanggung jawab terhadap pembinaan kesehatan mental khususnya kesehatan mental siswa.

8. Kompetensi Guru

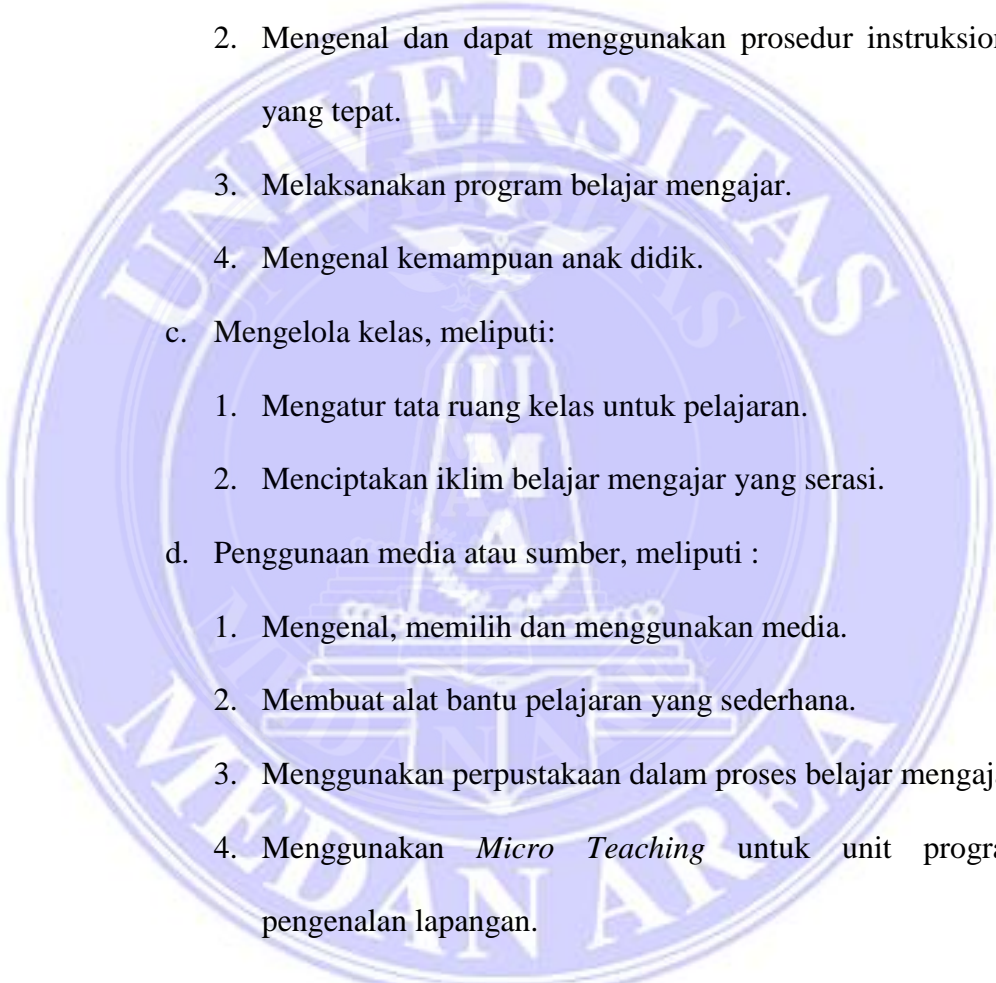
Kompetensi merupakan kemampuan dan kewenangan guru dalam melaksanakan profesi keguruannya. Melihat tugas, peran dan tanggung jawab guru, maka kompetensi seseorang guru dapat dibagi menjadi tiga bidang. Kompetensi bidang kognitif, artinya kemampuan intelektual seperti penguasaan mata pelajaran.

- a. Kompetensi bidang kognitif, artinya kemampuan intelektual seperti penguasaan mata pelajaran, pengetahuan mengenai cara mengajajar, pengetahuan mengenai belajar, dan tingkah laku individu.

Pengetahuan tentang bimbingan penyuluhan, pengetahuan tentang administrasi kelas, pengetahuan tentang cara menilai hasil belajar siswa, pengetahuan tentang kemasyarakatan serta pengetahuan umum lainnya.

- b. Kompetensi bidang sikap artinya kesiapan dan kesediaan guru terhadap berbagai hal yang berkenaan dengan tugas dan profesinya. Misalnya sikap menghargai pekerjaannya, mencintai dan memiliki perasaan, senang terhadap mata pelajaran yang dibinanya, sikap toleransi terhadap sesama teman profesinya, memiliki kemauan yang keras untuk meningkatkan hasil pekerjaannya.
- c. Kompetensi perilaku/*performance*, artinya kemampuan guru dalam berbagai keterampilan, berperilaku, seperti keterampilan mengajar, membimbing, menilai, menggunakan alat bantu pengajaran, bergaul atau berkomunikasi dengan siswa, keterampilan melaksanakan administrasi kelas, dan lain-lain perbedaanya dengan kompetensi kognitif berkenaan dengan aspek teori atau pengetahuannya, pada kompetensi perilaku yang diutamakan adalah praktek/keterampilan melaksanakannya.

Untuk mampu melaksanakan tugas mengajar dengan baik, guru harus memiliki kemampuan professional, yaitu terpenuhinya 10 kompetensi guru yang meliputi:

- 
- a. Menguasai bahan, meliputi :
 1. Menguasai bahan bidang studi dalam kurikulum sekolah.
 2. Menguasai bahan pengayaan/penunjang bidang studi.
 - b. Mengelola program belajar mengajar, meliputi:
 1. Merumuskan tujuan instruksial.
 2. Mengenal dan dapat menggunakan prosedur instruksional yang tepat.
 3. Melaksanakan program belajar mengajar.
 4. Mengenal kemampuan anak didik.
 - c. Mengelola kelas, meliputi:
 1. Mengatur tata ruang kelas untuk pelajaran.
 2. Menciptakan iklim belajar mengajar yang serasi.
 - d. Penggunaan media atau sumber, meliputi :
 1. Mengenal, memilih dan menggunakan media.
 2. Membuat alat bantu pelajaran yang sederhana.
 3. Menggunakan perpustakaan dalam proses belajar mengajar.
 4. Menggunakan *Micro Teaching* untuk unit program pengenalan lapangan.
 5. Menguasai landasan-landasan pendidikan.
 6. Mengelola interaksi-interaksi belajar mengajar.
 7. Menilai prestasi siswa untuk kepentingan pelajaran.
 8. Mengenal fungsi layanan dan program bimbingan dan penyuluhan.

9. Mengetahui dan menyelenggarakan administrasi sekolah.
10. Memahami prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil penelitian pendidikan guna keperluan pengajaran.

Kompetensi profesional di atas merupakan profil kemampuan dasar yang harus dimiliki guru. Kompetensi tersebut dikembangkan berdasarkan pada analisis tugas-tugas yang harus dilakukan guru. Oleh karena itu, sepuluh kompetensi tersebut secara operasional akan mencerminkan fungsi dan peranan guru dalam membelajarkan anak didik melalui pengembangan kompetensi profesi. Diusahakan agar penguasaan akademis dapat terpadu secara serasi dengan kemampuan mengajar.

Untuk keperluan analisis tugas guru sebagai pengajar, maka kemampuan guru atau kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dapat diguguskan kedalam empat kemampuan yakni:

- a. Merencanakan program belajar mengajar.
- b. Melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar mengajar.
- c. Menilai kemajuan proses belajar mengajar.
- d. Menguasai bahan pelajaran yang dipegangnya/dibinanya.

B. Mutasi

1. Pengertian Mutasi

Mutasi menurut Hasibuan (2000) adalah suatu perubahan posisi/jabatan/tempat/pekerjaan yang dilakukan baik secara horizontal maupun vertikal (promosi/demosi) di dalam suatu organisasi. Berdasarkan pendapat Hasibuan tersebut dapatlah dicermati bahwa pada prinsipnya mutasi adalah memutasikan karyawan PNS kepada posisi yang tepat dan pekerjaan yang sesuai, agar semangat produktivitasnya meningkat. Jadi, mutasi sebagai kebijakan menurut Anderson (dalam Putra, 2003) pada prinsipnya kebijakan meliputi aspek implementor kebijakan, hakekat dari proses administrasi sebagai bentuk kepatuhan kepada kebijakan, dan dampak atau efek dari kebijakan.

C. Coping Stres

1. Pengertian Stres

Sebelum peneliti menjelaskan tentang *coping stress* terlebih dahulu peneliti menjelaskan kata stres itu sendiri. Menurut (Weiten, 2004), stres merupakan keadaan yang mengganggu atau dirasakan mengancam kesejahteraan seseorang sehingga membutuhkan *coping*. Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut (Lazarus, 1986), stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari

tubuh atau kondisi lingkungan atau sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2002). Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga berada diatas ambang batas kekuatan adaptifnya, Wedford (dalam Arend dkk, 1997).

Menurut Lazarus dan Folkman (1986) stres memiliki tiga bentuk yaitu:

- a. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.
- b. Respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing, serta respon psikologis seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.
- c. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stress melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi. Rice (2002), mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang

menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respons yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain.

2. Sumber-Sumber Stres

Sumber-sumber yang menimbulkan stres disebut *stressor*, yang mungkin terdapat di dalam diri atau luar dirinya. Istilah *stressor* diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2002). Menurut Lazarus (1986) *stressor* dapat berwujud atau berebentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Dalam garis besarnya, faktor-faktor yang menimbulkan stres dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Lingkungan kerja
- b. Kondisi-kondisi di luar kerja, dan
- c. Diri pribadi

1. Faktor lingkungan Kerja

a. Suara

Suara adalah bisa membuat orang stress karena suara adalah *stressor* yang membuat seseorang stress dan apabila terjadi secara terus menerus akan berakibat pada psikis yaitu stress berat.

b. Kondisi berantakan

Kondisi berantakan baik dirumah maupun kantor sering menimbulkan stres disatu pihak, hal itu sering tidak bisa dikendalikan (kondisi tidak terkendali) juga menjadi *stressor* yang penting, sementara dipihak lain barang berantakan itu sendiri membuat segalanya tampak menekan.

c. Ruangan

Suasana yang “tertutup” bagi sebahagian orang bisa mendatangkan stres, bahkan bahkan bagi penderita *claustrophobia* (fobia pada ruangan tertutup) tidak jarang hal ini membuat mereka pingsan karena ketakutan.

2. Faktor Kondisi-Kondisi di Luar kerja

a. Tuntutan Peran

Tuntutan peran berhubungan dengan tekanan yang diberikan pada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam organisasi itu.

b. Struktur Organisasi

Struktur organisasi menentukan tingkat diferensiasi dalam organisasi, tingkat aturan dan peraturan dimana keputusan itu diambil. Aturan yang berlebihan dan kurangnya berpartisipasi dalam pengambilan keputusan berdampak pada guru merupakan potensi sumber stress.

3. Faktor Individu / Diri Pribadi

a. Karakteristik Kepribadian Bawaan

Karakteristik kepribadian bawaan merupakan faktor individu yang penting mempengaruhi stress adalah kodrat kecenderungan dasar seseorang. Gejala stress yang diungkapkan pada pekerjaan itu sebenarnya berasal dari dalam kepribadian orang itu.

b. Masalah Ekonomi

Individu yang tidak dapat mengelola sumber daya keuangan mereka merupakan satu contoh kesulitan pribadi yang dapat menciptakan stress bagi guru dan mengalihkan perhatian mereka dalam bekerja.

Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*. Menurut Cohen (1993), tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress yaitu:

- a. *Daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah dikantor, sekolah dan sebagainya.
- b. *Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjasik, di pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, dan masalah pribadi lainnya.

Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik, ada tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga tipe kepribadian tertentu (Dipboye, Gibsin, Riggio dalam Rachmaningrum, 1999).

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa penyebab munculnya stres dikarenakan faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.

3. Dampak Stres

- a. Aspek Fisologis

Walter Canon (dalam Sarafino, 2006) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Dengan 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. Selye (dalam Sarafino, 2006) mempelajari akibat yang diperoleh bila *stressor* terus-menerus muncul. Dengan 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 yang merasakan adanya ketidakberesan seperti jantung 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 kelelahan (*stage of exhaustion*).

Fase disaat orang sudah tidak 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 (Sarafino dkk, 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 (dalam Sarafino, 2006).

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa stres dapat mengakibatkan pada dampak fisiologis dan dampak psikologis. Dampak fisiologis adalah suatu deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam, seperti: fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*), fase perlawanan (*stage of resistance*), fase

keletihan (*stage of exhaustion*). Sedangkan dampak psikologis, seperti kognisi, emosi, perilaku sosial.

4. Gejala Stres

Cary Cooper dan Alison Straw (1995) mengemukakan gejala stress dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- a. Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, rnerasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
- b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- c. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Sedangkan gejala stres di tempat kerja, yaitu meliputi:

- a. Kepuasan kerja rendah
- b. Kinerja yang menurun
- c. Semangat dan energi menjadi hilang
- d. Komunikasi tidak lancar

- e. Pengambilan keputusan jelek
- f. Kreatifitas dan inovasi kurang
- g. Bergulat pada tugas-tugas yang tidak produktif.

Semua yang disebutkan di atas perlu dilihat dalam hubungannya dengan kualitas kerja dan interaksi normal individu sebelumnya. Menurut Braham (dalam Handoyo, 2001), gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- a. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, berubah selera makan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, kehilangan energi.
- b. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang, dan kelesuan mental.
- c. Intelektual, yaitu mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi, suka melamun berlebihan, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
- d. Interpersonal, yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, kepercayaan pada orang lain menurun, mudah mengingkari janji pada orang lain, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-

kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.

Dari beberapa uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang dimana ia terpaksa memberikan tanggapan melebihi kemampuan penyesuaian dirinya terhadap suatu tuntutan eksternal (lingkungan). Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Sebagai hasilnya, pada diri para karyawan berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.

5. *Coping*

Coping termasuk konsep sentral dalam memahami kesehatan mental. *Coping* berasal dari kata *coping* yang bermakna harfiah pengatasan/penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). *Coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). *Coping* juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*).

Pengertian *coping* memang dekat dengan kedua istilah di atas, sebenarnya agak berbeda. Pemahaman *adjustment* biasanya merujuk pada penyesuaian diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Pemecahan masalah lebih mengarah pada proses kognitif dan persoalan yang juga bersifat kognitif. *Coping* itu sendiri dimaknai sebagai apa yang di lakukan

oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan/luka/kehilangan/ancaman.

Jadi, *coping* lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, *Coping* adalah bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stres/tekanan.

Menurut Colman (2001), *coping* adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara *demands* dan *resources* yang dinilai dalam suatu keadaan yang *stressful*. Lazarus (1986), mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang.

Sarafino (2006), menambahkan bahwa *coping* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur (*management*) situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha (*demands*) dan kemampuan (*resources*) yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres. Kemudian (Rasmun, 2004), menambahkan *coping* adalah proses yang dilalui individu dalam menyelesaikan situasi, *coping* tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Menurut (Keliat, 1999), mendefinisikan *coping* adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah,

menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan suatu upaya perubahan kognitif maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, dan menilai situasi suatu masalah atau kejadian yang penuh tekanan baik yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan.

a. Mekanisme *Coping*

Mekanisme *coping* adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stres yang dihadapinya (Stuart, 2005). Menurut Keliat (1999), mekanisme *coping* adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam.

Mubahan yang menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam Friedman (2003) mekanisme *coping* merupakan suatu perubahan yang konstan dari usaha kognitif dan tingkah laku untuk menata tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai hal yang membebani atau melebihi sumber daya individu.

Berdasarkan pengertian di atas, mekanisme *coping* adalah suatu reaksi individu ketika menghadapi suatu tekanan atau stres dan bagaimana individu tersebut menanggulangi stres yang dihadapinya.

b. Sumber *Coping*

Cara individu menanggulangi stres juga amat bergantung pada sumber yang tersedia dan pembatas-pembatas yang menghambat sumber *coping* dalam konteks peristiwa tertentu. Sumber-sumber *coping* terdiri dari aset ekonomi, kemampuan dan bakat, teknik pertahanan, dukungan sosial, dan motivasi. Sumber *coping* lainnya adalah keseimbangan energi, dukungan spiritual, keyakinan positif, pemecahan masalah, kemampuan sosial, kesehatan fisik, sumber materi, dan sosial.

Kerjasama dan dukungan dari lainnya, dan memberikan kontrol sosial terbesar pada individu tersebut. Pengetahuan dan kecerdasan adalah sumber-sumber *coping* lainnya yang membolehkan orang-orang untuk melihat perbedaan cara dalam menghadapi stres. Sumber-sumber *coping* juga termasuk komitmen kekuatan identitas ego kepada jaringan sosial, keseimbangan budaya, sistem yang stabil dari nilai dan kepercayaan, orientasi pencegahan kesehatan dan genetik atau kekuatan gerak badan (Stuart, 2005).

Individu dari semua umur mengalami stres dan mencoba untuk mengatasinya. Karena ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyamanan, seseorang termotivasi untuk melakukan sesuatu untuk mengurangi stres. Hal-hal yang dilakukan bagian dari *coping* (dalam Jusung, 2006).

c. Penggolongan Mekanisme *Coping*

Mekanisme *coping* berdasarkan penggolongan dibagi menjadi tiga (Stuart dan Laraia, 2005) yaitu:

1. *Coping* yang terpusat pada masalah (*problem focused coping mechanism*). Mekanisme *coping* berpusat pada masalah diarahkan untuk mengurangi tuntutan-tuntutan situasi yang menimbulkan stres atau mengembangkan sumber daya untuk mengatasinya.

Hal-hal yang berhubungan dengan mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah adalah:

- a. *Coping* konfrontasi (*confrontatife coping*), menggambarkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah secara agresif, juga menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
 - b. Isolasi, individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu masalah yang dihadapi.
 - c. Kompromi, menggambarkan usaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan dan kerjasama dengan keluarga dan teman kerja atau mengurangi keinginannya lalu memilih jalan tengah.
2. *Coping* yang terpusat pada kognitif (*cognitively focused coping mechanism*). Dimana seseorang berusaha untuk mengontrol masalah dan menyelesaikannya.

3. *Coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping mechanism*). *Coping* ini mengarah pada usaha reduksi, pembatasan menghilangkan atau toleransi *stress subjective* (somatis, mototri atau afektif) dari stres emosional yang muncul karena adanya transaksi dengan lingkungan yang menyulitkan.

d. Metode *Coping Stress*

Para ahli menggolongkan dua strategi *coping* yaitu :

1. *Problem Solving Focused Coping*

Problem Solving Focused Coping merupakan mekanisme seseorang individu yang secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres.

2. *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Zainun, 2003).

Lazarus dan Folkman (1986), mengidentifikasi berbagai jenis strategi coping, baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused*, antara lain:

1. *Planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah situasi, dan menggunakan usaha untuk memecahkan masalah.
2. *Confrontive coping* yaitu menggunakan usaha agresif untuk mengubah situasi, mencari penyebabnya dan mengalami resiko.
3. *Seeking social support* yaitu menggunakan usaha untuk mencari sumber dukungan informasi, dukungan sosial dan dukungan emosional.
4. *Accepting responsibility* yaitu mengakui adanya peran diri sendiri dalam masalah.
5. *Distancing* yaitu menggunakan usaha untuk melepaskan dirinya, perhatian lebih kepada hal yang dapat menciptakan suatu pandangan positif.
6. *Escape-avoidance* yaitu melakukan tingkah laku untuk lepas atau menghindari.
7. *Self-control* yaitu menggunakan usaha untuk mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri.
8. *Positive reappraisal* yaitu menggunakan usaha untuk menciptakan hal-hal positif dengan memusatkan pada diri sendiri dan juga menyangkut religiusitas.

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa metode *coping stress* mempunyai beberapa strategi, seperti *planful problem solving*, *confrontive coping*, *seeking social support*, *accepting responsibility*,

distancing, escape-avoidance, self-control, positive reappraisal.

Kesemua strategi tersebut adalah suatu teknik, dalam mengatasi stres.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*.

Reaksi terhadap stres bervariasi antara orang yang satu dengan orang yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak *stressor* bagi individu. Menurut Smet (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* tersebut adalah:

1. Variabel dalam kondisi, mencakup: umur, tahap kehidupan, 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, ketahanan (*hardiness*), *locus of control*, dan kekebalan.
3. Variabel sosial-kognitif, mencakup: dukungan sosial yang dirasakan jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, mencakup: dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
5. Strategi *coping stress*, mencakup: merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan individu dengan perubahan dalam situasi stres.

Menurut Keliat (1999), mengatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*:

1. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* jenis *problem solving, focused coping*.

3. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat, hasil yang ingin dicapai, pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

4. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

5. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah karakteristik kepribadian, variabel sosial kognitif hubungan dengan lingkungan sosial, strategi *coping stress*, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi.

Dari beberapa penjelasan diatas, tentang *coping stress* maka diambil kesimpulan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antar individu yang satu dengan individu yang lain.

D. Analisa *Stress*, *Stressor*, dan *Coping Stress* pada Guru PNS yang di mutasikan di Kabupaten Aceh Utara.

Stressor merupakan sumber stres atau penyebab stres, beberapa penyebab stres diantaranya perkawinan, masalah orang tua, pekerjaan, keluarga, dan penyakit fisik. Bila individu mampu menggunakan cara-cara penyesuaian diri yang sehat dengan stress yang dihadapi, meskipun stres atau tekanan tersebut tetap ada, individu yang bersangkutan tetaplah dapat hidup secara sehat. Bahkan tekanan-tekanan tersebut akhirnya justru akan memungkinkan individu untuk memunculkan potensi-potensi manusiawinya dengan optimal. Penyesuaian diri dalam menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah *coping*.

Coping juga dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman (Yoseph, 2007). Dari beberapa penjelasan diatas dapat dihubungkan antara *stressor*, *stress*, dan *coping*. Stres merupakan respon yang muncul karena terjadinya tekanan yang disebut dengan *stressor*, ketika seseorang mengalami stres karena *stressor* yang didapatkan maka diperlukan *coping* untuk menghadapi stres tersebut.

Mutasi menurut Hasibuan (2000) adalah suatu perubahan posisi/jabatan/tempat/pekerjaan yang dilakukan baik secara horizontal maupun vertikal (promosi/demosi) di dalam suatu organisasi. Berdasarkan pendapat Hasibuan tersebut dapatlah dicermati bahwa pada prinsipnya mutasi adalah

memutasikan karyawan/guru PNS kepada posisi yang tepat dan pekerjaan yang sesuai, agar semangat produktivitasnya meningkat. Jadi, mutasi sebagai kebijakan menurut Anderson (dalam Putra, 2003) pada prinsipnya kebijakan meliputi aspek implementor kebijakan, hakekat dari proses administrasi sebagai bentuk kepatuhan kepada kebijakan, dan dampak atau efek dari kebijakan.

Guru merupakan pemegang peranan utama dalam proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atau dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu (Ahmad Sabri, 2010).

Jadi, pada guru yang mengalami pemindahan tempat kerja sangat rentan mengalami stress yang disebabkan oleh beberapa stressor stress tersebut. Cara untuk menghilangkan stres tersebut dikenal dengan istilah *coping stress*. Menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman (Yoseph, 2007).

E. Kerangka Konseptual

