

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Strategi Koping

1. Pengertian Strategi koping

Menurut Carlson (1997, dalam Nursalam & Kurniawati, 2007) Strategi koping adalah Strategi yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterima. Apabila strategi koping berhasil, maka orang tersebut akan dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi.

Menurut Sneyder (1999, dalam Syukron, 2009). Strategi koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat. Belajar adalah kemampuan menyesuaikan diri pada pengaruh faktor internal dan eksternal. Proses pembelajaran ini terjadi sebagaimana telah dibuktikan oleh snyder pada penderita epilepsi. Dengan mengenal, mempelajari, dan memecahkan masalah *stressor* yang biasa ia alami, akan terbentuk strategi koping yang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri.

Menurut Lipowski (1991, dalam Nursalam, 2007) koping strategi merupakan koping yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam mengatasi sakit atau *stressor* yang dihadapinya. Terbentuknya strategi koping bisa diperoleh melalui proses belajar dan relaksasi. Apabila individu mempunyai strategi koping yang efektif dalam menghadapi *stressor*, maka *stressor* tidak akan menimbulkan stres yang berakibat

kesakitan (*disease*), tetapi *stressor* justru menjadi stimulan yang mendatangkan kebaikan dan prestasi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Feist, 2013), tiap individu memiliki tiga tahap koping ketika menghadapi situasi yang sulit. Pertama, individu akan menilai kejadian-kejadian tersebut sebagai *stressor* dan berfikir apakah hal tersebut layak untuk dikhawatirkan, dan jika situasi dianggap sepele, maka proses koping akan berakhir. Namun, apabila keadaan tersebut dianggap berpengaruh dan berpotensi untuk mengancam dirinya, maka proses koping stres akan berlanjut.

Kedua, individu menggunakan penilaian yang kedua atau sekunder, yakni individu menduga-duga sumber dari stres. Penilaian ini dipengaruhi oleh “Pengalaman di masa lalu dalam situasi yang serupa, umumnya tentang keyakinan diri sendiri dan lingkungan, dan kemampuan pribadi (kekuatan fisik atau keterampilan dalam memecahkan masalah) maupun pengaruh dari lingkungan (dukungan sosial atau kekayaan) (Holroyd dan Lazarus, 1982 dalam Feist, 2013). yang terpenting dalam penilaian sekunder adalah seberapa banyak dan mampu individu mengontrol atau mengendalikan situasi di sekitarnya. Kurangnya kontrol akan dirasakan, pada saat situasi terlihat semakin mengancam.

Yang ketiga adalah koping, individu akan mengambil tindakan apa pun nampaknya tepat. Respon ini mungkin melibatkan tindakan atau penyesuaian kognitif individu dalam mendefinisikan situasi yang ada dalam diri, contoh: ketika menghadapi masalah perkuliahan, individu

mungkin memutuskan untuk mengatur agenda untuk dua hari mendatang, untuk menghindari gangguan, individu melakukan latihan dan makan teratur, agar individu mendapatkan pikiran yang jernih dan tahu cara terbaik untuk mendapatkan jalan keluar terbaik dari masalahnya dengan cara menelaah lebih dalam dan bekerja keras untuk mengatasinya, Sehingga individu tersebut dapat melihat kesuksesannya dalam mengangulangi kendala dalam masalah kehidupannya.

Beberapa psikolog menyimpulkan bahwa informasi mengenai konflik sehari-hari dan peningkatannya di setiap hari memberikan dampak stress lebih besar apabila dibandingkan dengan mengalami kejadian tertentu dalam kehidupan (Rowden dan lain-lain, 2011, dalam Santrock, 2012). Pekerjaan yang membosankan, pekerjaan yang menegangkan dan hidup dalam kemiskinan tidak muncul pada skala peristiwa besar dalam hidup. Namun konflik sehari-hari dapat menciptakan kehidupan yang sangat menegangkan dan, dalam beberapa kasus, dan dapat menimbulkan gangguan psikologis atau suatu penyakit.

Keberhasilan dalam melakukan coping, tergantung pada strategi yang digunakan dan masalah yang sedang dihadapi (Hernandez, 2010 dalam Santrock, 2012) Coping melibatkan berbagai macam strategi dalam mengelola suatu keadaan, untuk mencari jalan keluar dalam upaya untuk memecahkan masalah hidup, serta mencari cara untuk menguasai maupun mengurangi stress.

Stres memang merupakan bagian dari kehidupan, kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh dan emosi. Individu beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakannya demi keuntungannya, walaupun demikian, stress yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan.

Menurut Musbikin, (2009). Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor diantaranya adalah:

a. Kerja / belajar / tugas-tugas rumah tangga

Cenderung tidak punya banyak waktu, terlalu banyak ataupun terlalu sedikit hal yang harus dilakukan, terlalu banyak tugas dan terlalu sedikit pengendalian, tidak mendapatkan ucapan terimakasih atau dihargai, tidak menyukai atasan, bawahan atau rekan kerja, tidak punya keterampilan untuk menyelesaikan pekerjaan, kurang tantangan atau kebanyakan, tidak ada tujuan dari apa yang dilakukan.

b. Keluarga

Merasa tidak punya keluarga dekat, merasa keluarga menyita banyak waktu, terlalu banyak tanggungan keluarga, jarang memiliki suasana kebersamaan keluarga, anggota keluarga sakit, lokasi tidak ideal, kekerasan, keuangan memprihatinkan, kekhawatiran terhadap keluarga.

c. Masyarakat / teman / komunitas

Tidak cukup banyak teman, kurang bergaul dan sosialisasi, tidak memiliki teman dekat yang dapat dipercaya.

d. Karakter personal / kepribadian

Tipe selalu gelisah, tertekan, khawatir, dan merasa tidak aman/terancam, tidak melatih dan mengelola diri secara teratur, merasa tidak memiliki fisik dan kondisi kejiwaan yang baik, sulit tertawa dan kurang rasa humor, tidak menyukai diri sendiri, kurang keseimbangan diri, cenderung agak sinis dan pesimis.

Stres merupakan gejala harian yang wajar tetapi, tidak semua orang mengetahui bagaimana coping yang baik menghadapi stres, stres yang tidak dikelola dengan baik dan berlebihan berpotensi melemahkan tubuh, pada tahap tertentu dapat menurunkan kekebalan tubuh terhadap kekebalan tubuh seperti flu dan infeksi, menjadi penyebab tekanan darah tinggi, sakit kepala dan diare, gangguan pencernaan dan pembuangan serta penyakit lainnya. Berikut ini adalah gejala-gejala terjadinya stres:

a. Perilaku/ tindakan

Menurunnya kegairahan, pemakaian obat penenang, meningkatnya konsumsi kopi, menggunakan kekerasan atau tindakan agresif pada keluarga atau lainnya, gangguan kebiasaan makan, gangguan tidur, problem seksual, kecenderungan menyendiri.

b. Proses sikap/ pikiran

Pemikiran irasional dan kesimpulan bodoh, lamban dalam pengambilan keputusan ataupun kesimpulan, kecenderungan lupa dan penurunan daya ingat, kesulitan konsentrasi, kehilangan perspektif, berfikir fatalis negatif, apatis, cuek, dan serba skeptis, menyalahkan diri, pikiran selalu was-was. Dan perasaan kacau, bingung dan putus asa.

c. Emosi/ perasaan

Cepat marah dan murung, cemas/takut/panik, emosional dan sentimental berlebihan, tertawa gelisah, merasa tak berdaya, selalu mengkritik diri dan orang lain secara berlebihan, pasif, depresi / sedih berkepanjangan atau sangat mendalam dan merasa diabaikan.

d. Fisik/ fisiologis

Sakit kepala dan sakit lainnya pada kepala, leher, dada, punggung, dan lain-lain, jantung berdebar, diare/ konstipasi/ gangguan buang air besar, gatal-gatal, nyeri pada rahang dan gigi gemertak, kerongkongan kering, pusing kepala, sering buang air kecil dan perubahan pola makan, badan berkeringat tidak wajar.

2. Bentuk-Bentuk Strategi Koping

Strategi koping merupakan suatu proses, dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan, akibat dari masalah yang sedang dihadapinya. Ini dilakukan dengan cara melakukan

perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Amirotul (2010) Ada tiga macam strategi koping stress yang dapat digunakan yaitu:

- a. *Problem focused coping* atau strategi koping yang berpusat pada upaya-upaya penyelesaian masalah.
- b. *emotional focused coping* atau strategi koping yang berpusat pada emosi.
- c. *maladaptive* koping atau strategi koping yang tidak adaptif.

Selanjutnya, Folkman dan Lazarrus (1984) mengidentifikasi bahwa ada dua jenis strategi koping yang digunakan individu, yaitu:

- a. Koping yang berorientasi pada upaya-upaya penyelesaian masalah.
- b. Koping yang berfokus pada aspek emosional.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) Koping aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk menghindari *stressor* atau untuk memperbaiki dampaknya dengan menghadapi masalah tersebut secara langsung. Dalam penelitian Murray dan Harvey koping aktif dapat meningkatkan upaya seseorang dalam menyelesaikan masalah dengan mencoba untuk menjalankan strategi koping secara bertahap, sangatlah penting untuk mengetahui tentang bagaimana strategi koping yang baik yang dilakukan oleh Guru dalam menghadapi stres yang disebabkan oleh tantangan yang dihadapi para Guru pada saat mereka mengajar. Pengetahuan ini penting karena dalam program pendidikan dapat

menemukan cara yang baik dan paling efektif untuk memberikan dorongan semangat kepada Guru (Murray-Harvey, 1999).

Terdapat beberapa contoh dari strategi koping yang berorientasi pada emosi, strategi koping itu sendiri dibagi 2:

1) Koping positif / Adaptif (Pearlin dan Schooler, 1978, dalam Nursalam, 2007)

a) Pikiran yang positif tentang dirinya (Harga diri)

Perasaan percaya diri dan mampu mengatasi suatu masalah. Misalnya, seorang Guru yang optimis akan kemampuannya dalam membimbing murid-muridnya untuk menjadi lebih baik.

b) Mengontrol diri sendiri

Kemampuan dan keyakinan untuk mengontrol tentang diri sendiri dan situasi (*Internal control*) dan *external control* (bahwa kehidupannya dikendalikan keberuntungan nasib dari luar). Misalnya, seorang Guru yang sabar dalam menghadapi murid-muridnya.

c) Koping agama

Koping agama telah ditemukan menjadi respon Koping yang paling umum, dengan berpikir bahwa meditasi "tidak hanya menenangkan emosi kita, tapi, membuat kita merasa lebih "bersama-sama", yang juga bisa digunakan untuk mencapai ketenangan batin dan kedamaian. Misalnya, seorang Guru setiap kali berada dalam

masalah selalu berdo'a agar masalahnya cepat selesai, berusaha menenangkan hati dengan dengan sholat malam, tahajjud, dan membaca kitab suci Al-Qur'an. (Pearlin dan Schooler 1978, dalam Nursalam, 2007)

d) Rasionalisasi (Teknik kognitif)

Upaya memahami dan menginterpretasikan secara spesifik terhadap stres dalam mencari arti dan makna stres (*naturalize stressful*). Dalam menghadapi situasi stres, respons individu secara rasional adalah dia akan menghadapi secara terus terang, misalnya, seorang Guru ketika menghadapi suatu masalah, yang dilakukannya adalah memberitahu kepada diri sendiri bahwa masalah tersebut bukan sesuatu yang penting untuk dipikirkan dan semuanya akan berakhir dengan sendirinya. Sebagian orang berfikir bahwa setiap suatu kejadian akan menjadi suatu tantangan dalam hidupnya, sebagian lagi menggantungkan semua permasalahan dengan melakukan kegiatan spiritual. (Pearlin dan Schooler 1978, dalam Nursalam, 2007)

Mengenai hal ini pula telah disebutkan pula dalam Al Qur'an, Yunus:57(Depag RI. Th 2005) :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya:

“Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al Quran yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” dan QS Al-Isra’: 82.

حَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَنُزُلٌ 

Artinya:

“Dan Kami turunkan Al Quran yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

e. Teknik perilaku

Teknik perilaku dapat dipergunakan untuk membantu individu dalam mengatasi situasi stres dengan melakukan kegiatan bermanfaat untuk dirinya. Misalnya, seorang Guru ketika mengalami stres yang dilakukan adalah menyibukkan diri dengan mengembangkan kegiatannya diluar sekolah untuk memberikan pengaruh positif kepada dirinya (Pearlin dan Schooler 1978, dalam Nursalam, 2007).

2) Koping Negatif (maladaptif) diantaranya adalah :

a) *Avoidance* (Penyangkalan)

Meliputi penolakan untuk menerima atau menghargai. Misalnya, ketika seorang Guru keliru saat menerangkan, kemudian salah seorang murid mengingatkan kesalahan Guru tersebut, Guru tersebut

merasa malu, dan ia mengelak pendapat muridnya. (Lipowski,1991. dalam Nursalam, 2007)

b) Wishfull thinking (Pasrah)

Individu merasa pasrah terhadap masalah yang menyimpannya, tanpa adanya motivasi untuk menghadapi. Misalnya, seorang Guru yang mengetahui bahwa kemampuan muridnya memang dibawah rata-rata tidak mungkin bisa menerima pelajaran dengan baik, membuat Guru tersebut pasrah, tanpa adanya motivasi untuk selalu memberikan yang terbaik pada muridnya. (Lipowski,1991. Dalam Nursalam, 2007)

c) Self-blame (Menyalahkan diri sendiri)

Cara individu mengatasi stress dengan memunculkan perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan *intropunitive* yang ditunjukkan dalam diri sendiri. Misalnya, ada murid yang sedang bertengkar, dan salah satu dari mereka terluka, membuat (Lipowski,1991. dalam Nursalam, 2007)

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping

Strategi koping merupakan bentuk respon setiap individu terhadap berbagai stres yang disebabkan oleh berbagai banyak hal. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi strategi koping diantaranya adalah:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. (Permana, 2011)

b. Perkembangan usia

Perkembangan usia dapat menyebabkan perbedaan pemilihan strategi koping yang berbeda seiring bertambahnya usia, usia juga dapat membedakan seseorang dalam merespons tekanan (Pramadi dan Lasmono, 2003)

c. Tingkat pendidikan

Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) bahwa seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan semakin membebani pikiran .

d. Jenis kelamin

Menurut Fitriyani (2002, dalam Permana, 2011) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin menunjukkan perbedaan pula dalam pemilihan strategi koping, yaitu wanita lanjut usia lebih bersemangat untuk mencari pemecahan masalah daripada pria lanjut usia, dan jenis koping emosional juga kurang diminati oleh pria lanjut usia.

e. Tipe kepribadian

Menurut Taylor (2006, dalam Permana, 2011) mengemukakan bahwa beberapa kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap

stres dan strategi koping yang digunakan. Seseorang yang optimis akan lebih berantusias untuk mencari pemecahan masalah, karena mereka yakin bahwa semua masalah pasti ada jalan keluar asalkan mau berpikir dan berusaha untuk mencoba, bukan malah pasrah karena semua yang terjadi dalam hidup seseorang memang sudah nasib.

f. Kematangan emosional

Semakin matang emosi individu, cenderung memilih strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi koping yang berorientasi meredakan ketegangan. (Hapsari, 2002)

g. Kesehatan mental

Individu yang memiliki kesehatan mental yang buruk akan kurang efektif dalam memilih strategi koping dalam menghadapi tekanan. (Hapsari, 2002)

h. 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. (Mutadin, 2002)

i. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi koping tipe : *problem-solving focused Coping*. (Hapsari, 2002)

j. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. (Hapsari, 2002)

k. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. (Permana, 2011)

l. Materi

Mutadin (2002) seseorang dengan status ekonomi rendah akan menampilkan bentuk koping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih sering menampilkan respon menolak dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya tinggi.

4. Tugas-tugas Koping

Dalam upayanya mengatasi tekanan permasalahan, pada dasarnya koping memiliki tugas yang digambarkan oleh Lazarus dan Cohen (1984, dalam Permana, 2011) sebagai berikut:

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan meningkatkan kemungkinan keberhasilan untuk mengatasi kondisi stres.
- b. Mentoleransi atau menerima peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
- c. Memelihara self-image yang positif
- d. Memelihara keseimbangan emosi
- e. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain.

Terkait dengan tugas koping, selanjutnya koping yang dilakukan seseorang dikatakan efektif apabila tercapai tujuannya mengatasi tekanan situasi dan masalah yang dihadapinya, Feldman (dalam Permana, 2011) mengungkap bahwa perilaku koping yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan masalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan ancaman sebagai tantangan.
- b. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan stres.
- c. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai.
- d. Melakukan kegiatan fisik.
- e. Menyiapkan diri sebelum stres terjadi.

B. Guru Dan Anak Berkebutuhan Khusus

1. Pengertian Guru ABK (Anak Berkebutuhan Khusus)

Menurut Ali (2005) Guru adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya) mengajar. Menurut Ngalim Purwanto (1994) bahwa Guru ialah orang yang pernah memberikan suatu ilmu atau kepandaian kepada seseorang atau sekelompok orang.

Tafsir (1992) mengemukakan pendapat bahwa Guru ialah orang-orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan anak didik dengan mengupayakan perkembangan seluruh potensi anak didik, baik potensi afektif, kognitif maupun psikomotorik.

Menurut Nawawi (1982) bahwa pengertian Guru dapat dilihat dari dua sisal. Pertama secara sempit, Guru adalah ia yang berkewajiban mewujudkan program kelas, yakni orang yang kerjanya mengajar dan memberikan pelajaran di kelas. Sedangkan secara luas diartikan Guru adalah orang yang bekerja dalam bidang pendidikan dan pengajaran yang ikut bertanggung jawab dalam membantu anak-anak dalam mencapai kedewasaan masing-masing.

Tidak semua anak dilahirkan dalam keadaan normal sebagaimana anak lain pada umumnya, sebagian anak dilahirkan dalam kondisi yang berbeda dari anak pada umumnya berbagai faktor menjadi penyebab yang membuat seorang anak akhirnya tumbuh berbeda dari anak lainnya dikarenakan penyimpangan perilaku maupun kurangan pada fisik mereka. perbedaan-perbedaan inilah yang menyebabkan kebutuhan anak -anak

tersebut juga menjadi berbeda dengan kebutuhan anak yang dilahirkan normal, termasuk kebutuhan akan pola didik atau pola asuhnya. Sehingga perlu metode mendidik yang tepat dan khusus, kesalahan mendidik pada ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) dapat berakibat fatal bagi anak hingga di masa depan kelak. Berbeda dengan Guru yang menangani anak normal lainnya, diperlukan ketelatenan dan kesabaran yang ekstra untuk menangani ABK, sehingga diperlukan Guru khusus untuk menangani anak-anak yang berbeda tersebut, bisa kita sebut dengan Guru ABK (Anak Berkebutuhan Khusus). (Utami, 2009)

Mendidik anak berkebutuhan khusus memang tidak mudah, banyak sekali persoalan kompleks yang sering dihadapi oleh Guru ABK ketika menangani anak yang berbeda ini sehingga tidak jarang menimbulkan kelelahan baik fisik maupun psikis. Tidak seperti anak normal, dalam mendidik anak berkebutuhan khusus, Guru senantiasa dituntut untuk dinamis, memiliki bekal ilmu pengetahuan yang memadai, serta mampu menerapkan strategi dan pola didik yang tepat. penanganan ABK menuntut kesabaran yang tinggi, tanpa kesabaran, tugas mendidik ABK dapat membuat frustrasi dan pada akhirnya dapat berakibat fatal bagi anak sendiri maupun orang lain. Hal inilah yang membedakan Guru ABK dengan Guru yang mengajar anak normal. (Utami, 2009)

2. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Menurut Fanu (2007) Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki perbedaan dengan anak-anak secara umum atau rata-rata anak

seusianya. Anak dikatakan berkebutuhan khusus jika ada sesuatu yang kurang atau bahkan lebih dalam dirinya. Sementara menurut Heward (2003), Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik.

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus sehubungan dengan gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Mereka yang digolongkan pada anak yang berkebutuhan khusus dapat dikelompokkan berdasarkan gangguan atau kelainan pada aspek :

- a. Fisik/motorik: Cerebralpalsy, Polio.
- b. Kognitif: Tuna grahita.
- c. Bahasa dan bicara: Tuna wicara.
- d. Pendengaran: Tuna rungu.
- e. Penglihatan: Tuna netra.
- f. Sosial emosi.

Anak tersebut membutuhkan metode, material, pelayanan dan peralatan yang khusus agar dapat mencapai perkembangan yang optimal. Karena anak-anak tersebut mungkin akan belajar dengan kecepatan yang berbeda dan juga dengan cara yang berbeda. Walaupun mereka memiliki potensi dan kemampuan yang berbeda dengan anak-anak secara umum, mereka harus mendapat perlakuan dan kesempatan yang sama. Hal ini

dapat dimulai dengan cara penyebutan terhadap anak dengan kebutuhan khusus tersebut.

3. Jenis-jenis Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Mangunsong (2009) ada beberapa kategori anak berkebutuhan khusus yang dapat diidentifikasi, adapun jenis kategori tersebut antara lain :

a. Anak dengan gangguan pengelihatatan (Tuna Netra)

Tuna netra adalah gangguan daya pengelihatatan, berupa kebutaan menyeluruh atau sebagian.

b. Anak dengan gangguan pendengaran (Tuna Rungu)

Keadaan kehilangan pendengaran meliputi seluruh gradasi/tingkatan baik ringan, sedang, berat dan sangat berat yang akan mengakibatkan pada gangguan komunikasi dan bahasa.

c. Anak retardasi mental (Tuna Grahita)

Adalah individu yang secara signifikan memiliki inteligensi dibawah inteligensi normal dengan skor IQ sama atau lebih rendah dari 70.

d. Anak dengan kelainan fisik (Tuna Daksa)

Merupakan gangguan fisik yang berkaitan dengan tulang, otot, sendi dan sistem persarafan, sehingga memerlukan pelayanan khusus.

Contohnya : Cerebral palsy, Polio, TBC tulang) (Mangunsong, 2009)

e. Anak unggul dan berbakat istimewa

Adalah anak yang memiliki kemampuan yang melebihi dari kemampuan orang lain pada umumnya dan mampu untuk menunjukkan hasil kerja yang sangat tinggi. Keberbakatan ini dapat dilihat dari berbagai area seperti: kemampuan intelektual secara umum, akademis yang khusus, berfikir kreatif, kepemimpinan, seni, dan psikomotor. Seorang anak dapat dikatakan berbakat apabila ia memiliki kemampuan yang di atas rata-rata (*gifted*), memiliki komitmen terhadap tugas yang tinggi dan juga kreatif. (Mangunsong, 2009)

f. Anak dengan hambatan berbicara dan bahasa

Gangguan ini mengacu pada gangguan komunikasi seperti gagap, gangguan artikulasi, gangguan bahasa, atau gangguan suara yang berdampak pada hasil pembelajaran seorang anak. (Mangunsong, 2009)

g. Anak berkesulitan belajar

Anak berkesulitan belajar spesifik adalah anak yang mengalami kesulitan belajar karena ada gangguan persepsi. Ada tiga bentuk kesulitan belajar anak, yakni kesulitan di bidang matematika atau berhitung (*diskalkulia*), kesulitan membaca (*disleksia*), kesulitan berbahasa (*disphasia*), dan kesulitan menulis (*disgraphia*). Anak kesulitan belajar juga kesulitan orientasi ruang dan arah, misalnya sulit membedakan kiri-kanan, atas-bawah. (Mangunsong, 2009)

h. Anak dengan Gangguan Spektrum Autis

Akhir-akhir ini jumlah anak yang mengalami gangguan spektrum autis mengalami peningkatan. Anak dengan gangguan spektrum autis adalah anak yang mengalami gangguan perkembangan yang dimanifestasikan dalam hambatan komunikasi verbal dan non verbal, masalah pada interaksi sosial, gerakan yang berulang dan stereotip, sangat terganggu dengan perubahan dari suatu rutinitas, memberikan respon yang tidak sesuai terhadap rangsangan sensoris. (Mangunsong, 2009)

i. Hiperaktif

Hiperaktivitas dikenal sebagai *Attention Deficit Disorder* (ADD) dan *Attention Deficit Hiperactivity Disorder* (ADHD) istilah ini biasanya digunakan untuk menggambarkan anak yang masih muda, yang dianggap sangat aktif, terlalu menuruti kata hati, kurang dapat berkonsentrasi, atau anak sulit diatur. Namun, sebagian besar anak kecil umumnya mempunyai tingkat aktifitas yang tinggi dan sulit diatur, hal ini yang sering menyulitkan orangtua bahkan tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi. tingkat hiperaktifitas pada anak berbeda-beda, beberapa anak mungkin menderita hiperaktif sedang, sementara anak yang lain menderita hiperaktif tingkat tinggi.

C. Tipe Kepribadian

1. Pengertian kepribadian

Allport (1921, dalam Calvin S. Hall & Gardner Lindsey, 1993.) Menyatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamik dalam individu atas sistem-sistem psikofisis yang menentukan penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungannya. Koentjaraningrat (1980, dalam Sobur, 2009) mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan susunan unsur-unsur akal dan jiwa yang menentukan perbedaan tingkah laku atau tindakan dari tiap-tiap individu manusia. Menurut Carl Gustav Jung, 1875-1961 (dalam Sobur, 2009) perilaku individu ditentukan bukan hanya oleh pengalaman masalah tetapi juga oleh tujuan masa depan.

Kepribadian (Pasaribu, 1984) ialah jumlah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, psikologi, sosiologi dan moral yang khas, yang dapat dibedakan dari kepribadian yang lain. Akan tetapi harus diingat bahwa jumlah perilaku atau jumlah sifat seseorang tidak sama dengan kepribadian yang sebenarnya. Perilaku dan sifat hanya merupakan perwujudan kepribadian orang itu. Dengan mempelajari perilaku atau sifat-sifat kepribadian seseorang, maka kita dapat menyelami kepribadian yang sebenarnya. Jadi, kepribadian adalah susunan akal dan jiwa yang dapat diamati, memiliki ciri-ciri yang khas dan dapat membedakan tingkah laku/ tindakan individu yang satu dengan yang lainnya.

2. Macam-macam tipe kepribadian

Terdapat banyak teori yang menjelaskan tentang kepribadian, pada tiap-tiap teori dimiliki tipe kepribadian yang berbeda-beda dan jumlah yang berbeda-beda pula. Diantaranya adalah:

Teori tipe kepribadian John Holland (1985, dalam Sobur, 2009) yang menjelaskan perlu dilakukan suatu usaha agar pilihan karir seseorang sesuai dengan kepribadiannya. John Holland (1985, dalam Sobur, 2009) berpendapat bahwa ada enam tipe kepribadian yang perlu dipertimbangkan saat mencari kecocokan antara aspek-aspek psikologis seseorang dengan karir mana yang akan dipilih.

a. *Realistis*

Orang-orang yang memperlihatkan karakteristik maskulin. Kuat secara fisik, menyelesaikan masalah dari sisi praktisnya dan memiliki kemampuan sosial yang rendah. Mereka paling cocok bekerja pada situasi praktis sebagai buruh, petani, pengemudi bis, dan tukang bangunan.

b. Intelektual

Orang-orang ini memiliki orientasi konseptual dan teoritis. Mereka lebih tepat menjadi pemikir daripada pekerja. Mereka lebih tepat menjadi pemikir daripada pekerja. Mereka seringkali menghindari hubungan interpersonal dan paling cocok untuk pekerjaan yang berhubungan dengan matematika atau keilmuan. (John Holland, 1985, dalam Sobur, 2009)

c. *Sosial*

Orang-orang ini sering memperlihatkan *trait* feminine, khususnya yang berhubungan dengan kemampuan verbal dan interpersonal. Mereka paling mungkin dipersiapkan masuk profesi yang berhubungan dengan orang banyak, seperti sosial, dalam konseling, dan lain-lain. (John Holland, 1985, dalam Sobur, 2009).

d. *Konvensional*

Orang-orang ini memperlihatkan ketidaksenangannya terhadap kegiatan yang tidak teratur dengan rapi. Mereka paling cocok menjadi bawahan, seperti sekretaris, *teller* bank, atau pekerjaan administrative lainnya (John Holland, 1985, dalam Sobur, 2009).

e. *Enterprising (menguasai)*.

Orang-orang ini menggunakan kata-katanya untuk memimpin orang lain, mendominasi orang lain dan menjual berita atau produk. Mereka paling cocok memiliki karier yang berhubungan dengan penjualan, sales, politikus, atau manajemen. (John Holland, 1985, dalam Sobur, 2009)

f. *Artistik*

Mereka adalah orang yang lebih suka berinteraksi dengan dunia mereka melalui ekspresi seni, menghindari situasi interpersonal serta konvensional dalam banyak kasus. Para remaja tipe ini sebaliknya

diarahkan ke karir seni atau penulisan. (John Holland, 1985, dalam Sobur, 2009)

Renee Baron, (1994) membagi tipe kepribadian menjadi Sembilan tipe kepribadian, diantaranya adalah:

a. Perfeksionis

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjalani hidup dengan benar, termasuk memperbaiki diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

b. Penolong

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk dicintai, dihargai, dan untuk mengekspresikan perasaan positif mereka kepada orang lain.

c. Pengejar prestasi

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjadi orang yang produktif, meraih kesuksesan, dan menghindari kegagalan.

d. Romantis

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk memahami perasaannya dan agar dipahami oleh orang lain, mencari makna kehidupan, dan menghindari citra diri yang biasa-biasa saja.

e. Pengamat

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk mengetahui dan memahami segala sesuatu, merasa cukup dengan diri sendiri, dan tidak terlihat bodoh.

f. Pencemas

Dimotivasi oleh kebutuhan akan rasa aman.

g. Petualang

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk merasa gembira dan merencanakan kegiatan-kegiatan menyenangkan, memberi sumbangsih bagi dunia, dan menghindari penderitaan dan kesedihan.

h. Pejuang

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk dapat mengandalkan diri sendiri dan kuat, dan terhindar dari kesan lemah atau bergantung pada orang lain.

i. Pendamai

Dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjaga kedamaian, menyatu dengan orang lain, dan menghindari konflik.

Tipe kepribadian menurut Hippocrates dan Galenus (400SM-175M, dalam Sobur, 2009):

a. *Melancholicus* (melankolis).

Orang-orang yang memiliki banyak empedu hitam, sehingga orang-orang dengan tipe ini selalu bersikap murung atau muram, pesimistis dan selalu menaruh rasa curiga.

b. *Sanguinicus* (sanguinis).

Yakni orang-orang yang mempunyai banyak darah, sehingga orang-orang tipe ini selalu menunjukkan wajah berseri-seri, periang atau selalu gembira, dan bersikap optimistis. *Flegmaticus* (flegmatis), yaitu orang-orang yang banyak lendirnya. Orang-orang seperti ini sifatnya lamban dan pemalas, wajahnya selalu pucat, pesimis, pembawaannya tenang, pendiriannya tidak mudah berubah.

c. *Flegmaticus* (flegmatis)

Yaitu orang-orang yang memiliki banyak lendir. Orang-orang seperti ini sifatnya lamban dan pemalas, wajahnya selalu pucat, pesimis, pembawaannya tenang, pendiriannya tidak mudah berubah.

d. *Cholericus* (koleris)

Yakni yang mempunyai banyak empedu kuning. Orang bertipe ini bertubuh besar dan kuat, namun penaik darah dan sukar mengendalikan diri, sifatnya garang dan agresif.

Menurut Carl Gustav Jung (1921/1971) tipe kepribadian terdapat dua macam, yaitu:

a. *Ekstrovert*

Orang-orang yang perhatiannya lebih diarahkan ke luar dirinya, kepada orang-orang lain dan kepada masyarakat (bersikap terbuka terhadap orang lain) Lancar dalam berbicara, sering menunjukkan sikap bersahabat, percaya diri, senang berbicara, dapat mengungkapkan perasaan, lebih suka berbaaur dengan banyak orang, bertindak lebih

dahulu daripada merenungkan, tidak suka dengan kegiatan yang membutuhkan waktu lama, banyak kegiatan sangat suka dengan kegiatan yang berragam (Sobur, 2009).

Menurut Alwisol, (2004). Sikap introversi mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat di mana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam/ tidak ramah, bahkan anti sosial. Umumnya orang intropektif itu senang instropektif dan sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri tentu saja mereka mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif dengan pandangan mereka sendiri.

Menurut Jung (1921/1971, dalam Gregory, 2013) introversi adalah aliran energi psikis kearah dalam yang memiliki orientasi subjektif. *Introvert* memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia yang ada dalam diri mereka, dengan semua bias, fantasi, mimpi, dan persepsi yang bersifat individu. Orang-orang ini akan menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif mereka.

b. *Introvert*

Yaitu orang-orang yang perhatiannya lebih mengarah pada dirinya (lebih bersikap tertutup pada orang lain) lebih lancar menulis ketimbang bicara, cenderung/ sering diliputi ke khawatiran, sering menarik diri, pendiam dan sukar diduga, selalu menyimpan perasaan, membutuhkan kesendirian, merenungkan lebih dahulu sebelum

bertindak, lekas canggung/ malu, lebih senang bekerja sendiri, menghindari resiko.

Alwisol, (2004) Sikap *extrovert* mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang disekitarnya, aktif dan ramah. Orang ekstravertif sangat menaruh perhatian mengenai orang lain dan dunia disekitarnya, aktif, santai, tertarik dengan dunia luar. *Ekstrovert* adalah aliran energi psikis ke arah luar yang memiliki orientasi objektif. *Ekstrovert* lebih mudah dipengaruhi oleh orang-orang disekelilingnya dibanding dengan kondisi dirinya sendiri, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua teori tipe kepribadian Carl Gustav Jung.

3. Dinamika Kepribadian Ekstrovert dan *Introvert*

Jung menyatakan bahwa kepribadian atau psyche bersifat dinamis dengan gerak yang terus-menerus. Dinamika psyche tersebut disebabkan oleh energi psikis yang oleh Jung disebut libido. Dalam dinamika *psyche* terdapat prinsip-prinsip sebagai berikut (Alwisol, 2006).

1) Prinsip oposisi

Berbagai sistem, sikap, dan fungsi kepribadian saling berinteraksi dengan tiga cara, yaitu : saling bertentangan (*oppose*), saling mendukung (*compensate*), dan bergabung mejnadi kesatuan (*synthese*). Menurut Jung, prinsip oposisi paling sering terjadi karena kepribadian berisi berbagai kecenderungan konflik. Oposisi juga terjadi

antar tipe kepribadian, ekstrasversi lawan introversi, pikiran lawan perasaan, dan penginderaan lawan intuisi.

2) Prinsip kompensasi

Prinsip ini berfungsi untuk menjada agar kepribadian tidak mengalami gangguan. Misalnya bila sikap sadar mengalami frustrasi, sikap tak sadar akan mengambil alih. Ketika individu tidak dapat mencapai apa yang dipeluhkannya, dalam tidur sikap tak sadar mengambil alih dan muncullah ekspresi mimpi.

3) Prinsip penggabungan

Menurut Jung, kepribadian terus-menerus berusaha menyatukan pertentangan-pertentangan yang ada agar tercapai kepribadian yang seimbang dan integral.

Tipe kepribadian ekstrovert dan *introvert* dijelaskan oleh Jung, bahwa tipe kepribadian *introvert* cenderung menyendiri, pendiam, senang introspektif dan sibuk dengan kehidupan internalnya sendiri, sedangkan tipe kepribadian ekstrovert cenderung aktif, berinteraksi dengan orang lain dan dunia sekitarnya (Alwisol, 2005).

Pribadi yang ekstrovert, lebih terarah pada kehidupan sosial, membutuhkan banyak pergaulan, lebih bebas berbicara, dan lebih ramah. minat-minat yang diarahkan keluar dari dalam diri ekstrovert. Kata-kata keluar dengan sangat mudah pada pribadi ekstrovert yang cenderung membutuhkan interaksi verbal. untuk menyelesaikan suatu masalah, pribadi ekstrovert perlu membicarakan masalah tersebut dengan orang lain, proses

pemikiran itu sendiri menjadi sesuatu yang harus diungkapkan keluar. (Kaufman, 1994) tetapi, dalam menyelesaikan suatu masalah, individu ekstrovert cepat bertindak tetapi kurang berfikir, sehingga jika individu ekstrovert melakukan hal yang kurang menyenangkan bagi orang lain, individu ekstrovert baru akan menyadari setelah melakukan tindakan tersebut. (Nata dan Denny 2008) Pribadi ekstrovert, walaupun selalu terlihat ceria dan dinamis, tapi dapat menjadi agresif jika tertekan (stres) dan kemarahannya memuncak jika berada dalam tekanan. (Ide, 2007)

Individu *introvert* biasanya lebih tenang, membutuhkan usaha keras untuk bisa mengerti, kurang terarah pada kehidupan sosial. minat-minat mereka cenderung mengarah kedalam diri mereka sendiri. Orang-orang *introvert* tidak menuntut banyak interaksi sosial. minat-minat mereka cenderung terarah kedalam diri mereka sendiri. orang-orang *introvert* tidak menuntut banyak interaksi sosial. pribadi *introvert* tidak merasa perlu untuk mengatakan pengalaman-pengalaman batin, dan cenderung untuk menyelesaikan masalah-masalah secara bathiniyah. (Kaufman, 1994) Individu *introvert*, walaupun terlihat pendiam dan terlihat tenang tetapi dapat menjadi depresi jika berada dalam tekanan, walaupun tipe ini umumnya tidak demonstratif dan mampu mengendalikan diri, tetapi dapat menjadi keras kepala jika berada dalam kondisi tertekan. (Ide, 2007)

Ketika menghadapi suatu masalah, individu *introvert* cenderung berfikir panjang sebelum bertindak dan akan mempertimbangkan

baik/buruknya tindakan yang akan dilakukan, sehingga individu *introvert* sering terlihat termenung, dan berfikir panjang. (Nata dan Denny 2008)

D. Perbedaan Strategi Koping Ditinjau Dari Tipe Kepribadian

Stres merupakan suatu kejadian yang sering dialami oleh manusia, ketika menghadapi stres manusia dapat memunculkan reaksi yang berbeda-beda, misalnya menghindari masalah, pasrah, melakukan berbagai penyangkalan, atau bahkan berani menghadapi masalah dan menjadikannya sebagai sebuah tantangan inilah yang disebut dengan strategi koping.

Stress dapat disebabkan oleh berbagai hal diantaranya adalah pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, pekerjaan rumah tangga, masalah keluarga, masyarakat dilingkungan sekitar, seperti tetangga, teman, komunitas, stres juga dapat disebabkan karena karakter personal atau tipe kepribadian yang kita miliki, tipe kepribadian yang selalu gelisah, tertekan, khawatir, dan merasa tidak aman juga menjadi penyebab stres.

Menurut Sarafino (2002), koping merupakan suatu usaha yang digunakan untuk menetralkan atau mengurangi stress yang terjadi. Lazarus dan Folkman (1984), mengatakan bahwa keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Menurut Hapsari (2002, dalam Permana, 2011) Strategi koping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Jadi, ketika individu berada dalam keadaan stress (berada dalam masalah) maka ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya, tindakan inilah

yang disebut dengan “Strategi Koping”. Pekerjaan yang membosankan, pekerjaan yang menegangkan dan hidup dalam kemiskinan tidak muncul pada skala peristiwa besar dalam hidup. Namun konflik sehari-hari dapat menciptakan kehidupan yang sangat menegangkan dan, dalam beberapa kasus, dan dapat menimbulkan gangguan psikologis atau suatu penyakit.

Untuk itu manusia memerlukan Strategi koping yang positif untuk menghadapi berbagai masalah yang timbul tersebut. Strategi koping akan digunakan secara berbeda-beda dari suatu individu dengan individu lainnya dan dari satu peristiwa dengan peristiwa lainnya karena strategi koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah, kesehatan fisik, perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, tipe kepribadian, kematangan emosional, kesehatan mental, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, materi.

Kepribadian dan bagaimana cara seseorang melakukan koping merupakan dua faktor penting dalam pengembangan tekanan psikologis. Carl Gustav Jung (1921/1971, dalam Hall, 1998) membagi tipe kepribadian menjadi dua, yaitu *ekstrovert* adalah aliran energi psikis kearah luar yang memiliki orientasi objektif. *Ekstrovert* lebih mudah dipengaruhi oleh orang-orang disekelilingnya dibanding dengan kondisi dirinya sendiri.

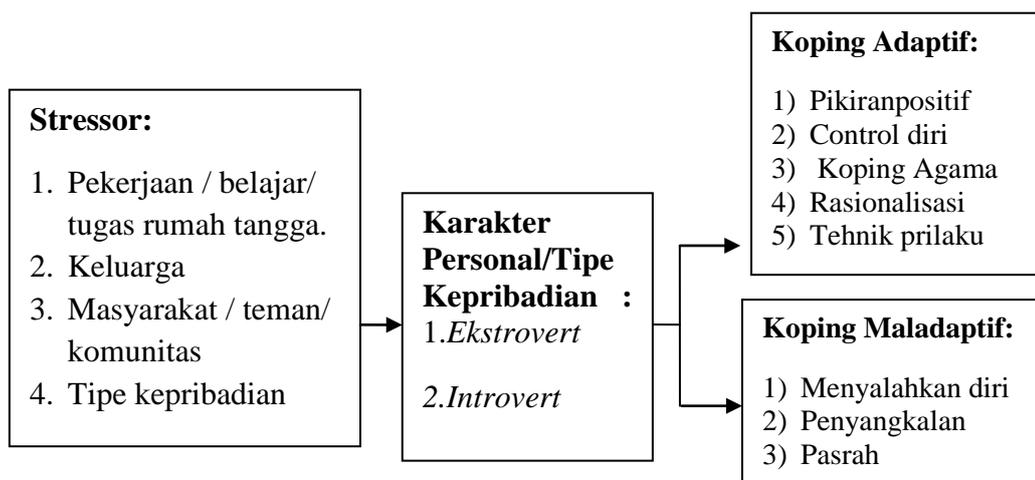
Yang kedua adalah *introvert* merupakan aliran energi psikis kearah dalam yang memiliki orientasi subjektif. *Introvert* memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia yang ada dalam diri mereka, dengan semua bias, fantasi,

mimpi, dan persepsi yang bersifat individu. Orang-orang ini akan menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif mereka.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mc Crae & Jhon, (1992) tipe kepribadian *ekstrovert* lebih sering menggunakan koping positif, sedangkan tipe kepribadian *introvert* lebih sering menggunakan koping negatif.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti membuat bagan proses terjadinya strategi koping ditinjau dari tipe kepribadian sebagai berikut:

Gambar 2.1 :
Bagan proses terjadinya strategi koping ditinjau dari tipe kepribadian



Tipe kepribadian *Ekstrovert* lebih bersifat positif, menghargai, tegas, memiliki sosialisasi yang baik, dan selalu bersemangat. (John & Srivastava, 1999) Sedangkan, tipe kepribadian *Introvert* lebih sering menggunakan *sensing* yang menyelesaikan tugas secara praktis, realistis, dan menyelesaikan tugas dengan cara selangkah-demi selangkah. Koping yang dilakukan melibatkan fantasi, melamun, dan mencoba untuk "memikirkan kembali"

masalah yang terjadi. (John & Srivastava, 1999) jadi, Guru ABK dengan tipe kepribadian *ekstrovert* kemungkinan strategi kopingnya adalah lebih terbuka, tidak memendam masalahnya sendiri sehingga tingkat stres yang dimiliki rendah, dan tipe ini akan cenderung lebih mudah pulih stresnya dibandingkan Guru ABK yang memiliki tipe kepribadian *introvert* yang kemungkinan strategi kopingnya adalah lebih tertutup, suka memendam perasaan, karena dengan demikian stres yang dirasakan akan menjadi lebih berat, karena tipe ini cenderung pemikir sehingga sulit pulih dari perasaan stres yang dialami.

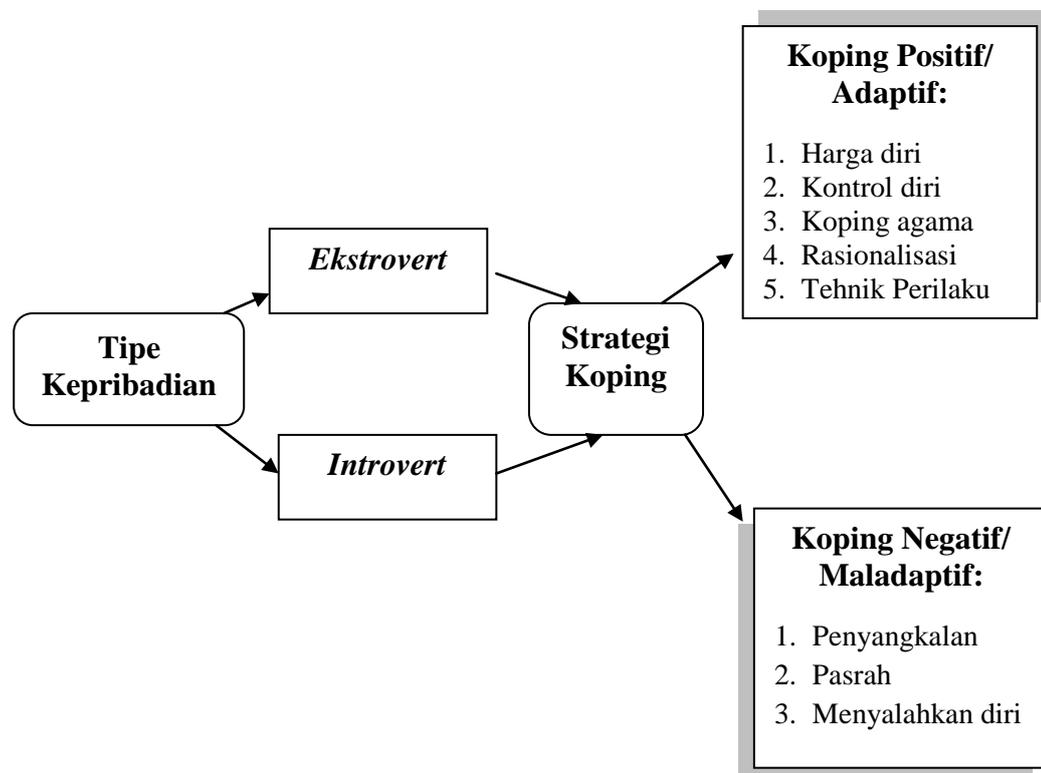
Kepribadian dan cara kita melakukan koping merupakan dua faktor penting dalam pengembangan tekanan psikologis, dalam penelitian Berkel (2009) disebutkan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* lebih sering bermasalah dengan fokus, lebih sering menghindari bahaya tinggi, selalu dikaitkan dengan koping avoidance / penyangkalan. Jenis koping ini memiliki resiko lebih besar untuk mengalami tekanan psikologis, karena mereka akan cenderung melakukan koping maladaptif. Sedangkan individu dengan kepribadian *Ekstrovert* lebih cenderung imajinatif, kreatif, ingin tahu, fleksibel, cenderung pada kegiatan dan ide-ide baru, sehingga individu dengan kepribadian *Ekstrovert* memiliki strategi koping yang memerlukan pandangan baru, restrukturisasi kognitif dan memecahkan masalah. Karena karakter ini menunjukkan optimisme yang akan selalu berpikir positif. Sedangkan pesimisme akan memunculkan reaksi koping negatif / maladaptif.

E. Kerangka Teoritik

Berikut ini merupakan bagan hubungan antara strategi koping ditinjau dari tipe kepribadian :

Gambar 2.2 :

Bagan hubungan antara strategi koping ditinjau dari tipe kepribadian



Strategi koping merupakan keadaan dimana ketika seseorang mengalami stres, kemudian timbul suatu usaha yang disebut “Strategi koping” untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi, karena jika seseorang berada dalam kondisi stres berlarut-larut hal ini dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi kondisi fisik dan mental. Strategi Koping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan lain-

lain. Sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah. Strategi koping itu sendiri dibagi menjadi dua.

Yang pertama yaitu, koping positif / perilaku Koping yang adaptif, dimana perilaku ini cenderung mengarah pada hal-hal yang positif, diantaranya adalah: Pikiran yang positif tentang dirinya (Harga diri), Mengontrol diri sendiri, Koping agama, Rasionalisasi (Teknik kognitif), Teknik perilaku.

Yang kedua, koping negatif / perilaku Koping yang maladaptif, perilaku ini cenderung mengarah pada perilaku-perilaku yang negatif, diantaranya adalah: Avoidance (Penyangkalan), Wishfull thinking (pasrah), Self-blame (menyalahkan diri sendiri)

Strategi koping tiap-tiap individu dipengaruhi oleh tipe kepribadian masing-masing yang dimiliki oleh setiap individu, dalam penelitian ini menggunakan teori tipe kepribadian Carl Gustav Jung (1921/19171). Menurut Jung tipe kepribadian dibagi menjadi dua macam.

Yang pertama, *introvert*, yaitu orang-orang yang perhatiannya lebih mengarah pada dirinya (lebih bersikap tertutup pada orang lain) lebih lancar menulis ketimbang bicara, cenderung/ sering diliputi kekhawatiran, sering menarik diri, pendiam dan sukar diduga, selalu menyimpan perasaan, membutuhkan kesendirian, merenungkan lebih dahulu sebelum bertindak, lekas canggung/ malu, lebih senang bekerja sendiri, menghindari resiko.

Yang kedua, *Ekstrovert*, yaitu orang-orang yang perhatiannya lebih diarahkan ke luar dirinya, kepada orang-orang lain dan kepada masyarakat

(bersikap terbuka terhadap orang lain) Lancar dalam berbicara, sering menunjukkan sikap bersahabat, percaya diri, senang berbicara, dapat mengungkapkan perasaan, lebih suka berbaur dengan banyak orang, bertindak lebih dahulu daripada merenungkan, tidak suka dengan kegiatan yang membutuhkan waktu lama, banyak kegiatan sangat suka dengan kegiatan yang berragam.

Penelitian yang dilakukan oleh Haley van Berkel, (2009). Dalam penelitiannya yang berjudul *The Relationship Between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression*. Menjelaskan bahwa Tipe kepribadian dan Koping strategi yang digunakan oleh individu perkembangannya dipengaruhi oleh pengalaman ketika individu tersebut stres, cemas, maupun depresi.

Menurut Lewin (1951, dalam Brigham, 1991) ia merumuskan suatu model hubungan perilaku yang mengatakan bahwa perilaku (B/*Behavior*) adalah fungsi karakteristik individu/kepribadian (P/*Personality*) dan lingkungan (E/*Environment*), yaitu; $B = f(P,E)$. Karakteristik individu meliputi berbagai variabel seperti motif, nilai-nilai, sifat kepribadian, dan sikap yang saling berinteraksi satu sama lain dan kemudian berinteraksi pula dengan faktor-faktor lingkungan dalam menentukan perilaku. Faktor lingkungan memiliki kekuatan besar dalam menentukan perilaku, bahkan kadang-kadang kekuatannya lebih besar daripada karakteristik individu. Hal inilah yang menjadikan prediksi perilaku lebih kompleks.

Lebih lanjut menurut Lazarus (1985), koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. Koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat, yang dimulai sejak awal timbulnya stressor dan saat mulai disadari dampak stressor tersebut.

Kemampuan belajar ini tergantung pada kondisi eksternal dan internal, sehingga yang berperan bukan hanya bagaimana lingkungan membentuk stressor tetapi juga kondisi temperamen individu, persepsi, serta kognisi terhadap stressor tersebut. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Berkel (2009) yang menjelaskan tipe kepribadian dan koping strategi yang digunakan oleh individu perkembangannya dipengaruhi oleh pengalaman ketika individu tersebut stress, cemas, maupun depresi.

Dari beberapa paparan di atas peneliti dapat menarik suatu gambaran bahwasanya, koping yang merupakan salah satu bentuk perilaku ternyata berbeda antar individu satu dengan yang lain, terkait dengan yang dijelaskan oleh Lewin bahwasanya perilaku dipengaruhi oleh kepribadian dan lingkungan, sebab perkembangan individu satu dengan yang lain berbeda, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Berkel (2009) bahwa perkembangan koping strategi dan kepribadian individu dipengaruhi oleh pengalaman maupun kondisi emosionalnya. Karena itu peneliti mengambil suatu hipotesis, bahwa terdapat perbedaan koping strategi Guru ABK yang memiliki tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*.

K. Hipotesis

Hipotesis Nihil (H_0) :

Tidak terdapat perbedaan koping strategi Guru ABK yang memiliki tipe kepribadian *introvert* dan ekstrovert.

Hipotesis Kerja (H_a) :

Terdapat perbedaan koping strategi Guru ABK yang memiliki tipe kepribadian *introvert* dan ekstrovert.