

GAMBARAN STRES KERJA PADA TERAPIS AUTISME DI YAYASAN TERAPI ANAK AUTISME DI KECAMATAN MEDAN BARU DI MEDAN TAHUN 2010

Decy Situngkir

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta 11510
desseka@yahoo.com

Abstract

Occupational stress is an arising out stress at organization's workers because of negative impact of working environment that influence worker's psychology, physiology and behavior that bothering implementation of working. This research a descriptive one, which purpose to find the working stress on autism Therapists in the therapy foundation for autism children, YAKITA, KIDCARE and TALI KASIH in the district of Medan Baru in Medan on 2010, using total sampling method on 27 therapists. The research indicate that the autism therapists in the autism foundation in the district of Medan Baru are having working stress, although it is only at the low level. Therefore, it's suggested to the foundation management to give special attention to the therapists to overcome the working stress, concerning the proportion of the therapists and the member of autism children and give facility for them. For the therapists to cooperate with his/her partner and principle.

Keywords : *occupational stress, therapists, autism*

Abstrak

Stres kerja adalah stres yang timbul pada pekerja di organisasi/perusahaan dikarenakan dampak negatif lingkungan kerja yang mempengaruhi psikologi, fisiologi dan perilaku pekerja yang mengganggu pelaksanaan kerja. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran stres kerja pada terapis anak autisme di yayasan terapi anak autisme di Kecamatan Medan Baru di Medan tahun 2010. Alat ukur untuk mengetahui stres kerja dengan menggunakan kuesioner. Populasi adalah seluruh terapis anak autisme di yayasan terapi anak autisme YAKITA, KIDCARE dan TALI KASIH di Kecamatan Medan Baru di Medan tahun 2010 berjumlah 27 orang. Sampel penelitian adalah populasi (*Total Sampling*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapis anak autisme di yayasan terapi anak autisme Kecamatan Baru di Medan tahun 2010 mengalami stres kerja, meskipun tingkat stres kerja terapis tersebut rendah. Disarankan agar pihak manajemen yayasan terapi anak autisme memberi perhatian khusus kepada terapis untuk mengatasi stres kerja dengan memperhatikan proporsi terapis dengan jumlah anak autisme yang ditanggungjawab, menyediakan fasilitas untuk kesejahteraan terapis. Untuk terapis supaya menjalin kerja sama dengan atasan dan teman kerja.

Kata kunci : stres kerja, terapis, autisme

Pendahuluan

Stres adalah situasi ketegangan/tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan, dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran dan kondisi fisik seseorang.

Sekitar 80% penyakit dan kesakitan dipicu dan diperburuk oleh stres kerja. Tiga dari lima orang menyatakan bahwa stres kerja berhubungan langsung dengan masalah kesehatan akut dan kronis sehingga dalam laporan pemerintah Amerika Serikat di tahun 1992, stres kerja dijuluki sebagai penyakit abad ke-20. Dari 160 juta tenaga kerja Uni Eropa, 56% mengatakan mereka bekerja dengan kecepatan yang sangat tinggi, dan 60% mengatakan mereka dikejar-kejar tenggat yang ketat. Lebih dari sepertiganya tidak punya suara atas apa yang diperintahkan oleh majikan untuk mereka kerjakan, dan 40% melakukan pekerjaan yang membosankan. Inilah mungkin penyebab timbulnya berbagai penyakit yang terkait dengan pekerjaan: 15% tenaga kerja mengeluhkan sakit kepala, 33% sakit punggung, 23% kelelahan, dan 23% sakit leher dan bahu, dan berbagai penyakit lainnya. Hasil penelitian Caroline mengenai faktor – faktor penyebab stres kerja pada terapis dari anak *Austistic Spectrum Disorder* mengatakan bahwa terapis anak autisme adalah salah satu dari pekerja yang memiliki tingkat stres cukup tinggi, karena para terapis ini bekerja dengan anak yang memiliki kebutuhan khusus, atau berbeda dengan anak-anak pada umumnya. Faktor-faktor penyebab stres pada masing-masing partisipan memiliki variasi dan kombinasi yang beragam. Ketiga partisipan mengalami stres terhadap suara yang tinggi dan kuat, tekanan, frustrasi yang bersumber dari konflik, serta ketakutan dan kecemasan. Faktor lain yang menjadi penyebab stres bagi para terapis, misalnya

hubungan dengan rekan sekerja, lama bekerja sebagai terapis, anak autisme, dukungan keluarga, kepadatan jadwal dan rutinitas kerja, serta ketidaksesuaian beban kerja dengan gaji yang didapat. Autisme telah menjadi permasalahan kesehatan mental yang patut diberikan perhatian lebih. Di Kanada dan Jepang pertambahan ini mencapai 40 persen sejak 1980. Di California sendiri pada tahun 2002 disimpulkan terdapat 9 kasus autisme per-harinya.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa mereka menyediakan paket terapi dengan 3 jenis paket yaitu : paket 1 (3x seminggu), paket 2 (4x seminggu), dan paket 3 (6x seminggu). Setiap terapis menangani anak autisme dari ketiga jenis paket tersebut, yang jumlahnya 5-6 anak autisme per bulannya, selama 1-2 jam, juga terapi berenang yang bertujuan untuk mengatur gerakan badan dan irama pernafasan. Faktor penyebab stres terapis di tempat kerja adalah saat menghadapi anak didiknya dengan berbagai tingkah laku dan ketika metode untuk anak didiknya tidak berhasil. Dikarenakan anak autisme yang mengikuti terapi berusia 5 – 12 tahun, padahal usia anak yang ideal untuk mendapatkan terapi adalah 2 - 3 tahun, karena pada usia ini perkembangan otak paling cepat. Sedangkan penatalaksanaan terapi setelah usia 5 tahun hasilnya berjalan lambat, karena perkembangan otak melambat 25%. Mereka juga tidak jarang harus mengalami cedera dikarenakan kemarahan, kesedihan atau ketakutan anak yang berlebihan seperti : bekas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres kerja pada terapis anak autisme di yayasan terapi anak autisme Kecamatan Medan Baru di Medan tahun 2010.

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif, yang dilaksanakan di yayasan terapi anak autisme di Kecamatan Medan Baru pada Januari – Mei 2010. Populasi penelitian adalah seluruh terapis anak autisme dari 3 yayasan terapi anak autisme (Yayasan Tali Kasih, Yayasan Kid Care, dan Yayasan Yakita) di Kecamatan Medan Baru di Medan yaitu sebanyak 28 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh terapis anak autisme yang menjadi populasi (*total sampling*). Akan tetapi, saat penelitian dilaksanakan sample bekurang 1 menjadi 27 terapis dikarenakan cuti.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data demografi terapis, diketahui bahwa terapis yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 6 orang (22,2%) dan terapis yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 21 orang (77,8%). Umur Terapis paling muda berusia 21 tahun dan tertua berusia 32 tahun. Kelompok umur terapis paling banyak pada kelompok umur 21 – 25 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (48,1%), kelompok umur 26 – 30 tahun sebanyak 12 orang (44,4%) dan kelompok umur paling sedikit pada kelompok umur 31 tahun ke atas sebanyak 2 orang (7,4%). Terapis paling banyak bekerja selama 1 - 4 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (66,7%). Paling sedikit terapis memiliki masa kerja 5 – 8 tahun, yaitu sebanyak 3 orang (11,1%). 19 terapis (70,3%) berada pada tingkat pendidikan Sarjana, 7 terapis (26%) berada pada tingkat pendidikan Diploma dan 1 terapis (3,7%) berada pada tingkat pendidikan PGTK (3,7%). Dan mayoritas terapis belum menikah yaitu sebanyak 20 orang (74%), sedangkan responden yang sudah menikah sebanyak 7 orang (26%).

Tabel 1.

Gambaran Tingkat Stres Kerja Terapis Anak Autisme di Yayasan Terapi Anak Autisme di Kecamatan Medan Baru

Tingkat Stres	Frekuensi (Orang)	%
Tinggi	0	0
Sedang	0	0
Rendah	27	100
Jumlah	27	100

Seluruh terapis anak autisme di ketiga yayasan terapi anak autisme di Kecamatan Medan Baru mengalami stres kerja pada kategori rendah (100%). (Tabel 1)

Sebanyak 20 terapis leluasa mengerjakan tanggung jawabnya, 5 terapis (18,5%) kadang-kadang dan 2 terapis (7,4%) tidak percaya diri untuk mengerjakan tanggung jawab mereka dikarenakan terapis 'moody' dan merasa segan dengan terapis senior.

Uraian Pekerjaan dan Tanggung Jawab

Hanya 1 terapis yang kurang mengerti tugas dan uraian pekerjaannya. Hal ini dikarenakan ia adalah terapis baru yang sedang belajar memahami setiap anak dan tindakan apa yang tepat dilakukan untuk anak.

Kemampuan Bekerja

15 terapis (55,5%) mampu mengerjakan pekerjaan mereka, 10 terapis (37%) kadang – kadang merasa tidak mampu dikarenakan kemajuan anak didik mereka yang lambat, waktu yang tidak cukup dan jumlah anak yang cukup banyak, anak yang tidak mau mengikuti terapi karena malas, menangis, dan lain – lain, terapis merasa kelelahan, jenuh dan stres dalam pekerjaan. Dan 2 terapis (7,4%) cukup sering merasa tidak mampu

mengerjakan pekerjaan mereka dikarenakan anak yang sangat aktif dan *temper tantrum*, dan waktu yang tidak cukup.

Waktu yang Cukup dalam Bekerja

Ada 12 terapis (44,4%) kadang-kadang merasakan memiliki beban kerja yang banyak yang mungkin tidak dapat selesai sesuai dengan jam kerja biasa, dikarenakan waktu untuk belajar sekitar 1-2 jam sementara itu belum tentu anak kooperatif untuk ikut terapi, jumlah anak yang ditanggungjawab banyak bahkan harus membuat laporan kemajuan anak didik mereka. Ada 2 terapis (7,4%) cukup sering merasakan memiliki beban kerja yang banyak yang mungkin tidak dapat selesai sesuai dengan jam kerja biasa dan 2 terapis (7,4%) sangat sering merasakan memiliki beban kerja yang banyak yang mungkin tidak dapat selesai sesuai dengan jam kerja biasa. Selain alasan yang sama juga karena mereka masih terapis baru.

Hubungan Interpersonal

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa secara umum terapis mampu menyelesaikan konflik yang terjadi. Dari 27 terapis, 19 terapis mengatakan selalu mampu menyelesaikan konflik dengan orang - orang sekitarnya, 7 terapis mengatakan kadang - kadang dan 1 terapis mengatakan sangat sering tidak mampu menyelesaikan konflik dengan orang - orang sekitarnya.

Pengembangan Karier

Hasil penelitian, terapis mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan karier melalui mengikuti seminar, pelatihan dan melanjutkan studi. Akan tetapi tidak semua mengetahui adanya informasi ini.

Rasa Aman dalam Bekerja

7 terapis (25,9%) tidak pernah harus berhati - hati dalam mengerjakan tugas mereka sebagai terapis, 7 terapis

(25,9%) kadang - kadang supaya lebih maksimal, 4 terapis (14,8%) cukup sering berhati - hati karena anak tersebut adalah manusia bukan barang, dan khususnya anak yang *temper tantrum* dan hipersensitif harus hati - hati dalam memberikan *reward* dan *punishment* supaya tidak membuat anak trauma. 6 terapis (22,2%) sangat berhati - hati karena sikap orang tua yang protektif dan anak yang selalu menangis, dan 3 terapis (7,4%) terus - menerus harus berhati - hati supaya tidak terjadi kecelakaan pada si anak.

Bekerja sebagai terapis anak autisme berarti mereka menangani anak-anak yang memiliki syaraf yang tidak bersambung sampai ke bagian-bagian tertentu pada otak dalam jumlah banyak, yang mana hal ini bisa memancing mereka untuk bereaksi secara berlebihan terhadap stimulus seperti suara gaduh, cahaya atau rangsangan

Uraian Pekerjaan dan Tanggung Jawab

Jika ada terapis baru yang merasa tanggung jawab dan uraian pekerjaannya tidak jelas, hal ini dapat disebabkan terapis tidak memiliki cukup informasi untuk dapat melaksanakan tugasnya, atau tidak mengerti atau merealisasi harapan-harapan yang berkaitan dengan perannya akan memicu rasa ketidakpuasan kerja, ketegangan, menurunnya prestasi hingga akhirnya timbul keinginan untuk meninggalkan pekerjaan.

Stres yang timbul karena ketidakjelasan sasaran akhirnya mengarah ketidakpuasan pekerjaan, kurang memiliki kepercayaan diri, rasa diri tidak berguna, rasa harga diri yang menurun, depresi, motivasi rendah untuk bekerja, peningkatan tekanan darah dan detak nadi dan kecenderungan untuk meninggalkan pekerjaan.

Kemampuan Bekerja

Ketidampungan seorang terapis dalam bekerja dikarenakan anak yang sangat aktif dan *temper tantrum*, dan waktu yang tidak cukup. Beban berlebih secara fisik ataupun mental, seperti harus melakukan terlalu banyak hal, merupakan sumber stres pekerjaan. Unsur yang menimbulkan beban berlebih kuantitatif ini adalah desakan waktu.

Waktu yang Cukup dalam Bekerja

Waktu dalam masyarakat industri merupakan satu unsur yang sangat penting. Memiliki beban kerja yang banyak yang mungkin tidak dapat selesai sesuai dengan jam kerja biasa, dikarenakan waktu untuk belajar sekitar 1-2 jam sementara itu belum tentu anak kooperatif untuk ikut terapi, jumlah anak didik banyak bahkan harus membuat laporan kemajuan anak didik mereka. Menyusun program materi kurikulum untuk periode 3 bulan, pembuatan kurikulum, penilaian harian dan *maintenance* dan mengisi buku catatan proses terapi.

Hubungan Interpersonal

Tidak jarang terapis mengalami konflik ringan dengan orang tua dikarenakan tidak mengindahkan peraturan pola makan dan pola mendidik anak, konflik dengan rekan kerja. Namun, konflik interpersonal tidak terlalu mencolok, mereka dapat menyelesaikannya dengan baik. Adanya kepercayaan yang tinggi, saling mendukung antar rekan kerja dan antara terapis dengan orang tua. Hal ini yang menjadi faktor utama dalam kesehatan individu dan organisasi di ketiga yayasan terapi.

Rasa Aman dalam Bekerja

Tidak jarang terapis anak autisme mendapatkan kecelakaan saat bekerja seperti dicakar, dicubit, dipukul bahkan resiko kacamatanya yang patah ataupun pecah.

Namun itu sudah menjadi resiko pekerjaan. Hanya jika ditanya mengenai biaya tanggungan kecelakaan kerja tidak ada dari yayasan, melainkan dari terapis itu sendiri atau dari orangtua yang berbaik hati.

Berdasarkan UU No. 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, paragraf 5 : Keselamatan dan Kesehatan Kerja, pasal 86 memuat bahwa :

1. Setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas :
 - a) keselamatan dan kesehatan kerja;
 - b) moral dan kesusilaan; dan
 - c) perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta nilai - nilai agama.
2. Untuk melindungi keselamatan pekerja/buruh guna mewujudkan produktivitas kerja yang optimal diselenggarakan upaya keselamatan dan kesehatan kerja.

Upaya keselamatan dan kesehatan kerja dimaksudkan untuk memberikan jaminan keselamatan dan meningkatkan derajat kesehatan para pekerja/buruh dengan cara pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja, pengendalian bahaya di tempat kerja, promosi kesehatan, pengobatan dan rehabilitasi.

Kesimpulan

Stres kerja terapis anak autisme di yayasan terapi anak autisme di Kecamatan Medan Baru berada pada kategori 'rendah' (100%). Meskipun demikian, beberapa faktor penyebab stres kerja diantaranya uraian pekerjaan dan tanggung jawab tidak jelas, kemampuan bekerja, waktu yang cukup dalam bekerja dan rasa aman dalam bekerja.

Daftar Pustaka

- Anoraga, P. (2005). *Psikologi Kerja*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Suatu Penelitian-Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan 13. Penerbit : Rineka Cipta, Jakarta.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stres : Seri Mengenal Diri*. PT. Prenhallindo, Jakarta.
- Caroline. (2007). *Faktor-faktor Penyebab Stres Pada Terapis Dari Anak Autistic Spectrum Disorder (ASD)*. Tesis, Universitas Katolik Atmajaya, Jakarta.
- Hariandja, ETM. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Grasindo, Jakarta.
- Jacinta, FR. (2002). *Stres Kerja*. <http://www.e-psikologi.com>. Diakses tanggal 15 September 2009.
- Mistiani. (2007). *Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres*. [http://Buletin LitBang](http://BuletinLitBang), Dephan.go.id/index.asp.no : 188. Diakses tanggal 24 November 2009.
- Munandar, SA. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), Jakarta.
- Sarwono. (2006). *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi - Volume 31, No. 1 : Hubungan Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pustakawan Perpustakaan*. Universitas Gajah Mada, Jogjakarta.
- Schultz, PD , Sydney ES. (2006). *Psychology and Work Today*. Pearson Education, Inc, New Jersey.
- Singarimbun M. (1989). *Metode Penelitian Survei. Cetakan I (revisi)*. Penerbit :PT. Pustaka LP3ES Indonesia, Jakarta.
- Visimedia. (2007). *Undang - Undang No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan dan Undang – Undang No. 21 Tahun 2000 Tentang Serikat Pekerja/Serikat Buruh*. Cetakan II. Penerbit Visimedia, Jakarta.
- Widyasari P. (2008). *Stres Kerja*. <http://www.rumahbelajarpsikologi.com>. Diakses tanggal 15 September 2009.
- Widyastuti P. (2004). *Manajemen Stres*, National Safety Council. Jakarta : EGC