



FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA : STUDI *INDIGENOUS* PADA GURU BERSUKU JAWA

Canggih Putranto ✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui September 2013
Dipublikasikan Oktober 2013

Keywords:
Job Stress, Indigenous, Javanese teacher

Abstrak

Fenomena stres kerja didasarkan pada penelitian yang dilakukan di dunia barat. Sementara itu budaya mempengaruhi pemahaman dan pola perilaku individu di dalamnya. Selain itu juga terdapat perbedaan mendasar antara budaya barat dengan budaya Jawa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendefinisikan stres kerja, mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres kerja, gejala apakah yang muncul karena stres, dan dampak stres yang ditimbulkan terhadap kinerja guru bersuku Jawa. Responden berjumlah 487 dengan karakteristik guru PNS dan non PNS bersuku Jawa yang berasal dari berbagai provinsi di pulau Jawa. Penelitian yang digunakan adalah *mixed method* atau penelitian campuran. Hasil penelitian menunjukkan persentase sebesar 30.60% responden mendefinisikan stres kerja adalah kejenuhan kerja. Sebesar 33.61% responden menganggap faktor utama penyebab stres adalah karena beban pekerjaan. Sebesar 50,19% responden menjawab *coping stres* yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan positif. Sebesar 55.44% responden menjawab gangguan kondisi tubuh sebagai dampak yang timbul akibat stres kerja.

Abstract

The phenomenon of job stress are based on research conducted in the western world. Meanwhile there is also a difference between western culture with the influence of Javanese culture and understanding individual behavior patterns in it. The purpose of this study was to define job stress, know the factors that influence job stress, symptoms that arise because whether job stress, and the impact of stress on teacher performance Javanese tribes. With the characteristics of the respondent amounted to 487 PNS and non-PNS teachers Javanese tribes originating from various provinces on the island of Javanese. Research is mixed method research or mixed. The results showed a percentage of 30.60% of respondents define job stress is job burnout. Amounting to 33.61% of respondents considered the main factors causing the stress is due to the work load. Amounting to 50.19% of the respondents answered that coping with stress is to do with positive activities. Amounting to 55.44% of respondents answered interference condition of the body as a result of the effects job stress.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: algonariyuliyanto@gmail.com

ISSN 2252-6838

PENDAHULUAN

Guru merupakan profesi yang berperan besar dan mempunyai kedudukan sangat penting serta strategis dalam dunia pendidikan. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa seorang guru memikul tanggung jawab moral dan kewajiban yang besar, sebab profesi guru lebih menuntut untuk mencetak sumber daya manusia yang benar-benar berkualitas.

Menurut Zahid, untuk menjamin kualitas layanan dalam profesi keguruan pada abad ke-21 adalah merupakan satu tantangan. Dalam arus pembangunan negara yang semakin pesat, peranan dan tanggungjawab guru turut menjadi lebih berat. Para guru diamanahkan untuk memastikan perkembangan menyeluruh pelajar, mendidik anak murid dengan mengasah bakat agar lahir satu generasi masa depan yang dapat memenuhi matlamat negara (dalam Ambotang dan Hashim, 2010:2).

Menurut peraturan pemerintah (PP) Nomor 19 tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan bab VI pasal 28 ayat 3 dinyatakan bahwa guru sebagai agen pembelajaran pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta pendidikan Anak usia dini harus memiliki empat kompetensi meliputi : (1) Kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran siswa,(2) Kompetensi kepribadian adalah kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik dan berakhlak mulia,(3) Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam,(4) Kompetensi sosial adalah kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan siswa, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua atau wali siswa dan masyarakat sekitar (dalam Ambara, 2010:194).

Dengan begitu banyaknya tanggung jawab dan tuntutan seorang guru, profesi guru menjadi salah satu profesi yang rentan terhadap stres. Stres yang timbul dan berlangsung terus menerus berpotensi menimbulkan kecemasan pada diri guru. Sementara, sebagian besar guru

belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya mengelola dan mengendalikan stres yang terjadi pada dirinya. Selama ini mereka menganggap permasalahan yang terjadi akan terselesaikan dengan sendirinya serta mencoba menghindari penyebab stres yang mereka alami. Dan pada beberapa guru diketahui bahwa seringkali melampiaskan pada siswa ketika sedang mengalami masalah (Ingarianti, 2009).

Munandar menjelaskan “Stres adalah satu abstraksi. Orang tidak dapat melihat pembangkit stres (*stressor*), yang dapat dilihat ialah akibat dari pembangkit stres.” Menurut Selye (Munandar, 2001:371-372) Pertama kali orang mengalami stres, maka akan mengaktifkan mekanisme pertahanan badan : kelenjar melepas adrenalin, *cortisone* dan hormon lain dalam jumlah besar, dan perubahan yang terkoordinasi berlangsung dalam system saraf pusat.

Menurut Hurrel (dalam Munandar,2001) faktor-faktor pekerjaan yang dapat menimbulkan stres dikelompokkan dalam lima kategori besar yaitu faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan, peran dalam organisasi, pengembangan karier, hubungan dalam pekerjaan serta struktur dan organisasi. Pertama, kategori faktor –faktor intrinsik dalam pekerjaan adalah fisik dan tugas, untuk fisik misalnya kebisingan, panas sedangkan tugas mencakup beban kerja, kerja malam dan penghayatan dari resiko dan bahaya. Kedua, peran individu dalam organisasi artinya setiap tenaga kerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang ada. Ketiga, pengembangan karier merupakan pembangkit stres potensial yang mencakup ketidakpastian pekerjaan,promosi berlebih atau promosi yang kurang. Keempat, hubungan dalam pekerjaan yang tidak baik terlihat dari kepercayaan yang rendah, minat yang rendah dalam pemecahan masalah organisasi. Sedangkan untuk yang ke lima yaitu struktur dan organisasi, kurangnya peran serta atau partisipasi dalam pengambilan keputusan dalam organisasi.

Sementara penelitian Sutherland dan Cooper tentang stres kerja, kepuasan, dan

kesehatan mental di kalangan “*General Practitioner*” sebelum dan sesudah pengenalan kontrak baru, menunjukkan penurunan kepuasan, peningkatan kecemasan dan depresi antara dokter umum laki-laki dan perempuan. Dokter laki-laki memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih buruk daripada dokter umum wanita dalam memperlakukan pasien (Sutherland dan Cooper, 1992).

Konsep hidup serta falsafah-falsafah yang dianut masyarakat Jawa tentu akan memberikan pengaruh terhadap sikap dan tatacara dalam berperilaku, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan pekerjaan. Melville J. Herskovits dan Bronislaw Malinowski mengemukakan bahwa segala sesuatu yang terdapat dalam masyarakat ditentukan oleh kebudayaan yang dimiliki oleh masyarakat itu sendiri (id.wikipedia.org, diunduh 28 Januari 2013).

Penelitian-penelitian diatas, tentu tidak bisa langsung digunakan sebagai acuan mengenai gambaran stres kerja di Indonesia, khususnya pada masyarakat Jawa. Hal ini karena masyarakat Jawa memiliki nilai-nilai hidup dan corak budaya yang khas, yang berbeda dengan nilai-nilai dan budaya masyarakat lain. Dalam masyarakat Jawa, dikenal konsep hidup *nerimo ing pandum*, konsep ini menggambarkan sikap hidup yang serba pasrah dengan segala keputusan yang ditentukan oleh Tuhan. Masyarakat Jawa memiliki stereotipe sebagai masyarakat yang sopan, halus, dan menjunjung tata krama. Masyarakat Jawa juga dikenal sebagai masyarakat yang tertutup dan tidak mau berterus terang, ini karena masyarakat Jawa lebih cenderung menghindari konflik, mereka lebih memilih mengatakan “iya” walaupun hatinya menentang untuk menghindari konflik dengan orang lain, sebagai mana pepatah Jawa yang menyebutkan *wani nglah dhuwur wekasane*.

Berbagai penelitian mengenai stres kerja yang telah dilakukan di Indonesia, kebanyakan berupa penelitian-penelitian terapan yang umumnya bersifat hubungan korelasional. Disamping itu, penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya selalu menggunakan

konstrak dan teori stres kerja yang disusun oleh ahli-ahli ilmu perilaku dari barat yang tentunya tidak lepas dari pengaruh budaya dan pola hidup masyarakat setempat. Sementara faktor budaya menjadi perlu untuk diperhatikan karena budaya masyarakat setempat memengaruhi pola perilaku individu. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba melakukan penelitian mengenai stres kerja pada guru yang sesuai dengan konteks budaya setempat, dalam hal ini budaya masyarakat Jawa di provinsi Jawa Tengah, melalui studi *indigenous psychology*.

METODE

Berdasarkan judul penelitian maka jenis penelitian yang digunakan adalah *mixed method* atau penelitian campuran. Creswell, 2010 (dalam Wardhana, 2013) menjelaskan *mixed method*, yakni menerapkan kombinasi dua pendekatan sekaligus (kuantitatif-kualitatif). Dengan kata lain, Penelitian metode campuran adalah penelitian yang melibatkan penggunaan dua metode, yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif dalam studi tunggal (satu penelitian).

Dalam penentuan subyek penelitian, pemilihan subyek didasarkan pada hasil angket. Untuk lebih mempermudah peneliti dalam menggali data melalui wawancara dan terbatasnya waktu penelitian maka subyek akan dipilih oleh peneliti berdasarkan pertimbangan waktu. Alat pengumpul data kuantitatif adalah angket yang memuat pernyataan definisi stres kerja, faktor utama penyebab stres kerja, coping stress, dan dampak stres kerja. Dalam penelitian ini analisis data kuantitatif yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penggunaan teknik ini dapat menggambarkan suatu fenomena faktor – faktor yang mempengaruhi stres kerja: studi Indigenous pada guru bersuku Jawa di Jawa Tengah.

Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa *open-ended questionnaire* yang disusun oleh peneliti untuk mengungkapkan stres kerja pada guru bersuku Jawa di pulau Jawa, baik PNS ataupun non PNS. Hayes (dalam Rarasati et al. 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Melalui hasil studi berupa angket dinamika kerja yang diberikan kepada 487 responden dari guru yang berdomisili di Provinsi Jawa Tengah yang terdiri dari 4 aitem yaitu, definisi stres kerja, faktor utama penyebab stres kerja, *Coping stress*, dampak yang timbul akibat stres. Hasil jawaban definisi stres kerja dengan tingkat persentase terbanyak sebesar 30.60% bahwa stres kerja adalah mengalami kejenuhan kerja. Untuk faktor penyebab stres kerja dengan tingkat persentase terbanyak 33.61% guru menjawab karena beban pekerjaan. Kemudian untuk *Coping stress* dengan tingkat persentase terbanyak sebesar 50,19% adalah dengan melakukan kegiatan positif. Sementara Sebesar 55.44% guru menjawab gangguan kondisi tubuh sebagai dampak yang timbul akibat stres kerja.

Pembahasan

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa definisi stres kerja adalah kejenuhan dalam bekerja akibat dari berbagai tekanan dalam pekerjaan yang menyebabkan perasaan tidak senang sehingga beban pekerjaan tidak terselesaikan. Caplan et al (Wijono, 2010:121) mengatakan bahwa stres kerja mengacu pada semua karakteristik pekerjaan yang mungkin memberi ancaman kepada individu tersebut. Kahn dan Quin (Wijono 2010:121-122) mendefinisikan stres kerja merupakan faktor-faktor lingkungan kerja yang negatif seperti konflik peran, kekaburan peran, dan beban kerja yang berlebihan dalam pekerjaan. Kemudian Keenan dan Newton, 1984 (Wijono, 2010:122) juga berpendapat stres kerja perwujudan dari kekaburan peran, konflik peran dan beban kerja yang berlebihan.

Untuk analisis temuan penyebab stres kerja yang dilakukan terdapat beberapa faktor yaitu, beban pekerjaan, faktor lingkungan kerja, siswa, kondisi fisik/kesehatan, banyak permasalahan, kondisi emosional, dan kompetensi individu.

Kemudian temuan tentang berbagai macam perilaku *coping stress* guru bersuku Jawa yang dilakukan yaitu: melakukan kegiatan positif (refresing atau berlibur, istirahat, kegiatan positif lain, dan makan), introspeksi, mencari solusi, berfikir positif, religiusitas (bersabar, ikhlas, berdo'a dan lebih dalam mengingat Tuhan), meningkatkan fokus dengan tidak menunda pekerjaan dan tetap fokus pada pekerjaan, dan melakukan variasi kerja. Analisis yang terkait dengan *coping stress* dilakukan dengan cara membandingkan dengan teori atau penelitian sebelumnya. Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Semra Unal (2000) dalam temuannya menyatakan bahwa guru di Turki melakukan *coping stress* dengan cara mengurangi belajar, menambah jam olahraga, berintegrasi secara sosial serta aktifitas budaya.

Al-Naggar dan Chen, 2011 menyebutkan mereka akan berbagi masalah dengan orang lain, beristirahat dengan santai dan dalam waktu luang mereka melakukan pekerjaan rumah tangga.

Sementara temuan dampak yang timbul akibat stres adalah, guru suku Jawa mengalami gangguan kondisi tubuh, gangguan, dalam pekerjaan dan gangguan hubungan sosial. Pada gangguan kondisi tubuh guru bersuku Jawa stres kerja mempengaruhi kondisi fisik dan psikis hal ini akan berakibat pada perubahan gangguan kesehatan dan mental. Gangguan dalam pekerjaan stres kerja akan berpengaruh pada kualitas kerja, pekerjaan menjadi terganggu dan kegiatan belajar mengajar siswa ikut terbengkalai sedangkan gangguan hubungan sosial stres kerja yang muncul pada guru bersuku Jawa akan berdampak terganggunya hubungan dengan teman atau rekan kerja serta keluarga. Arnold (1986) menyebutkan bahwa ada empat konsekuensi yang dapat terjadi akibat stres kerja yang di alami oleh individu, yaitu terganggunya kesehatan fisik, kesehatan psikologis, *performance*, serta mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan. (dalam Muthmainah:23)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa guru bersuku Jawa mendefinisikan stres kerja adalah sebagai kejenuhan kerja. Beban pekerjaan adalah penyebab stres kerja yang dialami guru bersuku Jawa. Kemudian guru bersuku Jawa menjawab *coping stres* yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan positif. Sementara gangguan kondisi tubuh pada guru bersuku Jawa adalah sebagai dampak yang timbul akibat stres kerja.

Saran

Bagi guru diharapkan dapat mengetahui gambaran stres kerja, karena dengan mengetahui stres kerja maka guru akan diuntungkan sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang lebih baik. Disarankan dengan lebih membuka diri terhadap kritik dan saran yang diterima, agar mempunyai waktu luang untuk anak didik yang membutuhkan, sehingga tercipta suatu atmosfer lingkungan kerja yang lebih kondusif, nyaman, serta menunjang tercapainya prestasi kerja yang tinggi dan mampu menjadi panutan bagi siswa dan masyarakat sekitarnya.

Bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi selain stres kerja, seperti frustrasi, kekuasaan dan kepatuhan, serta faktor kepribadian. Diharapkan melalui penelitian-penelitian yang dilakukan, dapat mengungkap lebih banyak hal tentang pengaruh faktor-faktor tersebut melalui *study indigenous*.

DAFTAR PUSTAKA

Ambara, Didith Pramunditya. 2010. Pengaruh tingkat stres guru terhadap Manajemen Kelas di Sekolah Menengah atas. *Jurnal Teknologi*, Volume 1829-5282, 193-204.

Ambotang, Said, dan Mohd Hashim. 2010. Hubungan Iklim Kerja dan Stres dalam

Pengurusan Bilik Darjah dalam Kalangan Guru Prasekolah. *International Journal of Techno-Social*. Volume 2 Number 2, 70.

Al-Naggar, Redhwan Ahmed and Chen. 2011. Stress And Coping Strategies Among Retired People In Malaysia: A Qualitative Study. *Journal of Psychiatry*, Vol. 12 (2).

Ingarianti, Tri Muji. 2009. Pelatihan Manajemen Stres pada Guru Playgroup dan Taman Kanak-kanak. *Jurnal Dedikasi*. Volume 6.

Munandar, Ashar Sunyoto. 2001. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.

Muthmainah, Iin. 2012. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja di Ruang ICU Pelayanan Jantung Terpadu Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Keperawatan Depok.

Rarasati, Niken, Hakim, dan Yuniarti. 2012. Javanese Adolescents' Future Orientation and Support for its Effort: An Indigenous Psychological Analysis. *International Journal of Research Studies in Psychology*.

Suku Jawa. Online pada http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_jawa. (diunduh 28/01/2013).

Sutherland, Valerie J dan Cooper. 1992. Job Stress, Satisfaction, and Mental Health Among General Practitioners Before and After Introduction of New Contract. *International journal Science and Technology*. Volume 304, 1547.

Unal, Semra. 2000. Profesional Stress of Teachers, Its Indicators and Coping Attitudes. Istanbul : Marmara University. *International Journal Technology*.

Wardhana, Lendra Aditya. 2013. Pemetaan Konflik Interpersonal Berdasar Sebab, Proses, Akibat, dan Solusi pada Siswa kelas Xi-IPS Sma Negeri 1 Kebomas Gresik. *Jurnal BK UNESA*. Volume 03 Nomor 01. 135-144.

Wijono, Sutarto. 2010. Psikologi Industri & Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia. Jakarta: Prenada Media Group.