

ISSN 0216-1796

JURNAL KOMUNIKASI PENDIDIKAN ISLAM

VOL.4 NO.2 MEI 2008

**Peningkatan Mutu Pembelajaran Melalui
Lesson Study**

Oleh : Sholeh Hidayat

**Pengembangan STAI Syekh Manshur
(STAISMAN) Pandeglang dengan Model
Balanced Scorecard (BSC)**

Oleh : Ari Hasan Ansori

**Perkembangan Intelektual Terhadap
Keberhasilan Belajar Anak Usia Dini**
Oleh : Nandang K. Nurdin

**Improving The Students' Persuasive
Writing Using Advertisement
(at The Eleventh Grade Of SMAN 2
Krakatau Steel Cilegon)**

Oleh : Masrupi

**Hubungan Karakteristik Internal
Dengan Perasaan Tertekan (*stress*)
Guru Kejuruan Di SMK Medan**
Oleh : Hamonangan Tambunan

Teaching English For Speaking Skill
Oleh : Syafrizal

**Interactive Learning In English
Language Teaching**
Oleh : John Pahamzah

Translation: Some Basic Concepts
Oleh : Akhmad Baihaqi



ISSN 0216-1796



**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM
SYEKH MANSHUR
(STAISMAN) PANDEGLANG**

HUBUNGAN KARAKTERISTIK INTERNAL DENGAN PERASAAN TERTEKAN (*STRESS*) GURU KEJURUAN DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) MEDAN

Oleh : Hamonangan Tambunan*

Abstract

The main objective of this research was to find out the relation of teachers' internal characteristic to vocational teacher stress in Medan Vocational Senior High School. The survey was conducted at senior high school in Medan, by taking 102 sample of teacher. The population of this study was all of vocational teacher in Medan that teaching at senior high school. Questionnaire was used in finding data of this research., and analyzed by using computer. The result of this study revealed that there was a negative relation of the role preparedness and teacher stress, a negative relation of job satisfaction and teacher stress, a negative relation of life satisfaction and teacher stress, a positive relation illness symptoms and teacher stress, a positive relation of locus control and teacher stress, and a positive relation of self esteem and teacher stress.

Kata kunci : Perasaan tertekan (*stress*) guru.

PENDAHULUAN

Pada kehidupan sehari-hari hampir semua mengalami gangguan termasuk di dalamnya apa yang diterima atau dirasakan oleh indra. Keseluruhan unsur penguasa memberikan pengaruh dalam jalannya kehidupan seseorang. Namun semuanya itu tergantung pada diri seseorang bagaimana ia mengelola unsur dimaksudkan. Demikian juga halnya dengan guru yang dalam aktivitasnya dapat mengalami banyak hal yang mempengaruhi aktivitasnya sebagai guru. Guru kejuruan yang menguasai program diklat produktif di sekolah menengah kejuruan bidang industri juga tidak luput dari keadaan demikian.

Perasaan tertekan (*stress*) yang dialami guru telah menjadi topik dalam banyak diskusi selama bertahun-tahun. Tingkat perasaan tertekan yang tidak produktif bisa

membahayakan guru dan dapat mempengaruhi aktivitas mengajarnya, kehidupan pribadi, dan yang paling penting adalah siswa mereka. Banyak frustrasi dan tekanan yang dialami dalam kehidupan sosial pribadi yang menyebabkan merasa tertekan.

Perubahan lingkungan yang cepat dari hari ke hari menjadi suatu bagian dari kehidupan sehari-hari. Semua manusia menemui *stressor* (yang menyebabkan perasaan tertekan), mengalami *stress*, dan merasakan akibat dari perasaan tertekan tersebut.

Perasaan tertekan merupakan reaksi tubuh terhadap yang menimbulkan perasaan tertekan yang dialami seseorang (Kaiser & Polezeynski, 1982; Terry, 1997). Pengkajian terhadap *stress* ini telah dilakukan oleh para medis dan pengaruhnya dan cara pengelolaannya, yaitu Hubert (1984), Ivancevich & Matteson (1980), Selye (1980). Dalam penelitian yang lain menemukan bahwa perasaan tertekan yang

* Dr. Hamonangan Tambunan, S.T., M.Pd adalah dosen jurusan pendidikan teknik elektro FT UNIMED

dialami guru tidak berbeda (Burke, et al., 1996; Farber, 1984; Kyracou, 1987). Perasaan tertekan diteliti secara berkesinambungan sejak tahun 1980-an, saat artikel kesehatan dan kebahagiaan guru mulai tampak dalam jurnal pendidikan yang beragam (Smith & Melstein, 1984). Hal inilah yang menjadi dasar penelitian ini terhadap perasaan tertekan (stress) guru kejuruan di Medan, yang berfokus pada faktor apa saja yang berasal dari dalam diri guru kejuruan yang terkait dengan perasaan tertekan dan bagaimana model hubungan antara variabel-variabel yang dilibatkan dengan perasaan tertekan guru kejuruan tersebut.

Penelitian literatur profesional terhadap stress guru dan *teacher burnout* tidak berhasil menemukan dokumen secara khusus yang menunjukkan hubungan karakteristik internal guru kejuruan dengan perasaan tertekan. Penelitian yang dilakukan Health-Camp dan Camp (1990) pada masalah guru kejuruan pemula mendapatkan tetap berhubungan dengan bidang-bidang stress guru kejuruan. Banyak penelitian yang dilakukan terhadap stress guru yang umum, bidang pengajaran lain, dan bidang karyawan sehingga jelas bahwa penelitian yang berhubungan dengan stress ini adalah penting. Dari identifikasi yang dilakukan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, yaitu hubungan antara karakteristik internal guru kejuruan yang diidentifikasi (kesiapan peranan/ role preparedness, kepuasan kerja/ job satisfaction, kepuasan hidup/ life satisfaction, gejala sakit/ illness symptom dan pengendalian tempat/ locus control dan harga diri/ self esteem dengan perasaan tertekan/ stress.

Sebagai landasan dalam penelitian ini adalah temuan Selye (1976) yang menyatakan perasaan tertekan disebabkan oleh tiga kebutuhan psikologis, fisiologi dan lingkungan. Saat dikonfrontasi dengan

yang menimbulkan perasaan tertekan, tubuh menimbulkan energi extra, dan timbulnya perasaan tertekan karena tubuh tidak menggunakan semua energi extra yang timbul. Menurut Selye (1980) sindrom penyesuaian umum (*general adaptation syndrom*) dibedakan dalam tiga tahapan, yaitu (a) reaksi bunyi (*alarm reaction*), (b) tahap ketahanan (*stage of resistance*), dan (c) tahap kelemahan (*stage of exhaustion*). Tubuh bergetar dan aktif selama tahap pertama, dan tingkat stress meningkat selama tahap ini. Tubuh bertahan mencoba menyesuaikan selama tahap kedua, dan rasa tertekan mulai berkurang. Tahap kelemahan terjadi saat ketahanan tubuh terhadap rasa tertekan secara total menjadi habis. Selama tahap ini yang terjadi adalah kejatuhan fisik dan mental, penampilan seseorang jatuh, dan penyakit berkembang (Hubert, 1984). Namun beberapa ahli menyatakan bahwa sejumlah tertentu sisa rasa tertekan produktif itu dibutuhkan (Alley, 1980; Goodal & Brown (1980); Kreitmer (1989); Shamer & Jackson 1996).

Selye (1974) menggunakan istilah eustress untuk menggambarkan sejumlah rasa tertekan yang produktif dan distress untuk menggambarkan yang tidak produktif. Tingkat rasa stress semakin berkurang saat seseorang kelebihan rasa tertekan (Alley, 1980).

Menurut Terry (1997) ada kebaikan dan keburukan dari stress. Disebutkan rasa stress merupakan suatu pengalaman yang menyenangkan. Rasa tertekan secara ekstrim sulit diteliti karena seseorang cenderung mengalami dan bereaksi secara berbeda terhadap yang menimbulkan rasa tertekan. Dan lebih lanjut dikatakan bahwa sejumlah rasa tertekan dibutuhkan untuk menjadi seseorang produktif dan perasaan tertekan itu dapat menyebabkan seseorang itu tidak produktif.

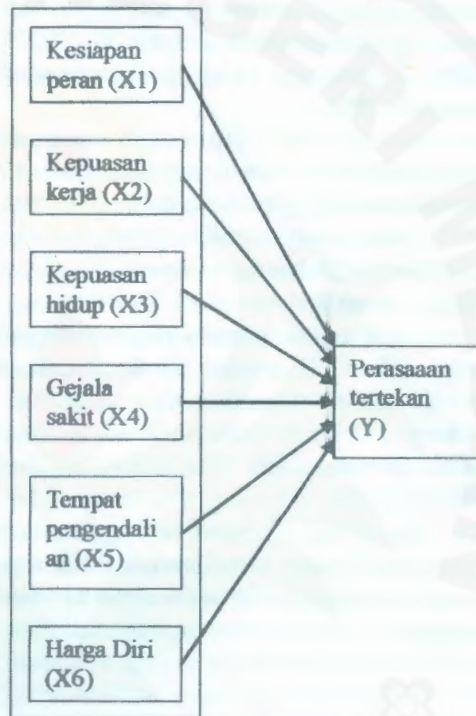
Penelitian yang berkesinambungan

dilakukan oleh Fielding & Gall (1982) dan Fimian (1982) menyebutkan bahwa karakteristik internal cenderung mendikte seseorang untuk bereaksi terhadap rasa tertekan.. Rangkaian kesatuan kedekatan guru (*teacher proximity continuum*) yang dikembangkan oleh Camp dan Health-Camp (1990) digunakan dalam penelitian ini untuk mengorganisasikan dan mengkategorikan yang menimbulkan rasa tertekan guru yang teridentifikasi dalam literatur. Rangkaian kesatuan (*continuum*) suatu kerangka konsep untuk klasifikasi dan analisis fenomena yang berhubungan dengan guru kejuruan, termasuk 8 domain yang terpisah yaitu internal, paedagogi, kurikulum, program, teman sebaya, siswa, sistem sekolah dan masyarakat.

Hal-hal yang menyebabkan rasa tertekan dikelompokkan dalam domain internal, seperti yang diteliti oleh Health Camp dan Camp (1990) pada guru pemula, bahwa variasi pengaruh negatif yang berhubungan dengan pengajaran, juga diklasifikasi dalam domain ini. Domain internal digambarkan sebagai pengalaman yang timbul dari faktor diri guru, yaitu kesiapan peranan/ *role preparedness*, kepuasan kerja/ *job satisfaction*, kepuasan hidup/ *life satisfaction*, gejala sakit/ *illness symptom*, pengendalian tempat/ *locus control* dan harga diri/ *self esteem* berhubungan dengan domain internal dari *teacher proximity continuum* dan didapat dalam literatur yang berkaitan dengan perasaan tertekan guru yang muncul dari proses kategorisasi. Variabel-variabel ini digunakan untuk membangun model untuk menganalisa hubungan antara karakteristik internal yang teridentifikasi dan rasa tertekan guru kejuruan (*vocational teacher stress*).

Berdasarkan kajian literatur maka hipotesis penelitian ini terdapat hubungan kesiapan peranan, kepuasan kerja, kepuasan hidup, gejala sakit, pengendalian tempat dan

harga diri dengan rasa tertekan guru kejuruan, yang digambarkan sebagai berikut ini.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 102 orang guru kejuruan untuk mendapatkan data mengenai variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini. Skor untuk kesiapan peranan, kepuasan kerja, kepuadan hidup, dan gejala sakit diambil dengan menggunakan instrumen yang diadopsi dari *teacher stress measure (TSM)* yang dikembangkan oleh Pettegrew & Wolf (1982a, 1982b). Instrumen ini telah teruji dan dilaporkan memiliki konsistensi internal yang baik yang uji dengan Cronbach alpha. Reliabilitas struktur dan validitas kontruk ditentukan dengan analisis dua spasi terkecil tiga dimensi yang terpisah, yang memprediksi validitas melalui analisis diskriminan stepwise. Semua korelasi signifikan pada tingkat alpa 0,01.

Personal Behavior Inventory (PBI) yang dikembangkan oleh Collin (1974a, 1974b) digunakan untuk mengukur pengendalian tempat yang dimiliki guru kejuruan. Instrumen ini telah diuji oleh Duffy (1977), Shiflett & Downey (1983), Flemming & Courtney (1983).

Skor harga diri diperoleh dengan menggunakan instrumen *self esteem scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1989a, 1989b). Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas 0,62 dan konvergensi koefisien validitas antara 0,56 sampai 0,79.

Tingkat rasa tertekan guru diukur dengan menggunakan *Tennessee Stress Scale-R (TSS-R)* yang dikembangkan oleh McWilliams (1984) dan Schnorr & McWilliam (1988). Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas 0,88.

Data dianalisis dengan menggunakan multiregressi yang sebelumnya dilakukan uji asumsi yang diperlukan dengan bantuan komputer.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian in dituangkan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Mean	Sd
X ₁ Kesiapan Peran	102	70,25	8,25
X ₂ Kepuasan Kerja	102	71,08	6,61
X ₃ Kepuasan Hidup	102	77,70	6,21
X ₄ Gejala Sakit	102	76,87	5,52
X ₅ Pengendalian Tempat	102	73,88	7,48
X ₆ Harga diri	102	74,87	9,06
Y Perasaan Tegang	102	80,72	7,69

Ket : N = Jumlah data
Mean = rata
Sd = Standar deviasi

Berdasarkan uji persyaratan analisis diperoleh bahwa syarat normalitas, homogenitas dan linearitas untuk semua data dipenuhi. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan hasil bahwa hubungan kesiapan peran, kepuasan kerja, kepuasan hidup, gejala sakit, pengendalian tempat dan harga diri dengan perasaan tegang adalah signifikan pada taraf $\alpha = 0,05$. Besar koefisien korelasi dituangkan dalam Tabel 2.

Tabel 2 Koefisien Korelasi variabel bebas dengan variabel terikat

Variabel	Y, Perasaan Tegang
X ₁ , Kesiapan Peran	-0,38, p=0,000
X ₂ , Kepuasan Kerja	-0,56, p=0,000
X ₃ , Kepuasan Hidup	-0,43, p=0,000
X ₄ , Gejala Sakit	0,47, p=0,000
X ₅ , Pengendalian Tempat	0,19, p=0,049
X ₆ , Harga diri	0,35, p=0,000

Pada tabel 2 ditunjukkan bahwa perasaan tegang guru akan berkurang dengan meningkatnya kesiapan peran mengajar. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien dengan harga negatif ($r = -0,38$; $p < 0,05$). Hal yang serupa dengan kepuasan kerja ($r = -0,56$; $p < 0,000$) dan kepuasan hidup ($r = -0,43$; $p < 0,000$). Sementara variabel lain memiliki koefisien positif yang berarti yaitu Gejala sakit ($r = 0,47$; $p < 0,05$), Pengendalian tempat ($r = 0,19$; $p < 0,05$) dan Harga diri ($r = 0,35$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara semua variabel bebas dengan variabel terikat dapat diterima.

Pembahasan

Semua Korelasi yang berhubungan dengan karakteristik internal guru kejuruan adalah pada arah yang diharapkan. Guru kejuruan diharuskan memiliki kesiapan peran dalam

pengajaran yang berhubungan dengan perasaan tertekan. Pengalaman sakit syptom guru menunjukkan menakibatkan perasaan tertekan lebih tinggi. Pertambahan perasaan tertekan sebagai pengendalian tempat guru kejuruan muncul sebagai kenyataan luar. Dengan kata lain pengendalian tempat guru kejuruan kurang meyakinkan mereka mempunyai kejadian yang muncul dalam kehidupannya, yang lebih mengakibatkan perasaan teertekan Kesiapan peran, Gejala sakit dan Harga diri tampak berkontribusi secara signifikan terhadap perasaan tertekan guru. Tentu hal ini perlu menjadi perhatian agar dapat mengurangi perasaan tertekan. Guru perlu meningkatkan kesiapan peran, kepuasan kerja dan kepuasan hidup guru agar dapat menghilangkan perasaan tertekan. Dan mengurangi hal-hal yang mengakibatkan gejala sakit bagi guru. Demikian juga dengan pengendalian tempat dan harga diri perlu dikurangi untuk dapat mengurangi perasaan tertekan.

Namun hal yang perlu dicatat dalam hal ini adalah bahwa temuan-temuan penelitian ini tidak seharusnya digeneralisasi terhadap populasi yang lain termasuk sistem sekolah lain, daerah lain, guru sekolah masyarakat lain dan guru kejuruan lain secara umum. Bagaimanapun temuan penelitian ini penting untuk menanggulangi perasaan tertekan guru yang mungkin dapat digunakan mengembangkan penelitian perasaan tertekan guru.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan, (a) terdapat hubungan negatip antara kesiapan peran dengan perasaan tegang guru; (b) terdapat hubungan negatip antara kepuasan kerja dengan perasaan tegang guru; (c) terdapat hubungan negatip antara kepuasan hidup dengan perasaan

tegang guru ; (d) hubungan positip antara gejala sakit dengan perasaan tegang guru; (e) hubungan positip antara pengendalian tempat dengan perasan tegang guru; (f) hubungan positip antara harga diri dengan perasan tegang guru.

Saran

Beberapa hal yang perlu disarankan dalam hal ini adalah agar guru kejuruan belajar lebih banyak tentang tingkat perasaan tegang dan mencoba untuk mengelola dan mengurangi perasaan tegang. Dengan mengurangi perasaan tegang guru akan terhindar dari perasaan tertekan, suatu situasi yang tidak mengenakkan. Kesiapan peran merupakan hal yang dapat dikendalikan. Jadi diharapkan guru tetap selalu mempersiapkan diri dalam segala hal yang berkaitan dengan tugas-tugas sebagai guru. Demikian juga tentang kepuasan kerja dan kepuasan hidup merupakan hal yang perlu menjadi perhatian bagi lembaga untuk berupaya agar tetap memberi perhatian agar guru merasa puas atas pekerjaannya dan hidupnya.

Tentang gejala sakit, harga diri yang merupakan penyumbang terhadap perasaan tegang, diharpkan duru sendiri dapat mengelola dengan baik. Guru diharapkan agar tetap memberi perhatian tentang yang berkaitan dengan kesehatan.

Daftar Pustaka

- Alley, R. Stress an the professional educator. Action in teacher Education, 2,1-8 Education, 27(2). 1980.
- Burke, R.J., Greenglass, E.R, & Schwazer, R. Predicting teacher burnout over time. Effect of work stress, social support, and self doubt on burnout and its concequences. Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal. 1996.
- Fielding, M & Gall, M. Personality and Situational Correlates of teacher stress and burnout. New York:Eric Document reproduction Service. 1982.
- Fimian, M.J & Santono, T.M. Source an Manifestations of accupational stress as Reported by full time special education teachers. Exceptional Children. 1993.
- Healt-Camp, B, & Camp, W.G. What new teacher need to succeed. Vocational Educational Journal, 65(4),22-24. 1990.
- Hubert, J.A. Teacher in stress Perceptions of stress and life satisfaction. Maryland: Association Press. 1984.
- Ivan Cevich, J.M & Matteson, M.T. Stress an Work: A managerial Prespective (dalam J.C Quick, R.S Bhagat, J.E Dalton & J. D Quick (eds), Work stress: Health Care Systems in the workplace. New York: Praeger. 1980
- Kaiser, J.S. & Polezynski, JJ. Educational stress: Source reactions, preventions, Peabody. Journal of Education, 59(2), 127-136. 1982.
- Kreitner, R. Career and Stress management .(dalam R. Kreitner (Ed). Management (pp A1- A9) Boston: Houghton Mifflin. 1989.
- Kyracou. C. Teacher Stress and Bornout: An International Review. Educational Research, 29(2), 146-152. 1987.
- Kyracou C. & Sutcliffe, J. Teacher Stress: A Review. Educational Riview, 29(4), 299-306. 1977.
- Kyracou C. & Sutcliffe, J. A Note on Teacher Stress and Locus control. Journal of Occupational Psychology, 52, 227-228
- Pettegrew, L.S & Wolf, G.E. Validating Measure Of Teacher Stress. American Educational Research Journal, 19(30), 373-396. 1982
- Pettegrew, L.S & Wolf, G.E. Teacher Stress Measure. Instrument. Departmen of Communication, University of South florida, Tampa, FL33620-5550. 1982.
- Selye, H. Stress Without Distress. New York: J.B Lippincott. 1974
- Selye, H. The Stress of life. New York; McGraw-Hill. 1976
- Selye, H. Selye's Guide to stress research: Vol. I. New York: Van Nonstrand Reinhold. 1980.
- Smith, D & Milestein, M.N. Stress and Teacher: Old Wine in New Bottles. Urban Education, 19, 39-51. 1984
- Terry, P.M. Teacher Burnout: Is it real? Can we prevent?. Eric Document Reproduction Service No. ED 408258. 1997.