

STRES KERJA : PENYEBAB, DAMPAK DAN CARA MENGATASINYA

(Studi Kasus Di TK Budi Mulia Dua Seturan, Sleman, Yogyakarta)

JURNAL PUBLIKASI



Oleh :

Nama : Agung Hasbul Wathan

Mahasiswa : 10311583

Program Studi : Manajemen

Bidang Konsentrasi : Sumber Daya Manusia

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2013

HALAMAN PENGESAHAN JURNAL PENELITIAN

“STRES KERJA : PENYEBAB DAMPAK DAN CARA MENGATASINYA ”

(Studi Kasus Di TK Budi Mulia Dua Seturan, Sleman, Yogyakarta)

Nama : Agung Hasbul Wathan

Nomor Mahasiswa : 10311583

Jurusan : Manajemen

Bidang Konsentrasi : Sumber Daya Manusia

Yogyakarta, 25 September 2013

Telah disetujui dan disahkan oleh

Dosen Pembimbing

Arif Hartono, SE., MHRM., Ph.d

STERS KERJA : PENYEBAB, DAMPAK DAN CARA MENGATASINYA

**(STUDI KASUS DI TK BUDI MULIA DUA SETURAN, SLEMAN,
YOGYAKARTA)**

AGUNG HASBUL WATHAN

FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Agungwathan@hotmail.com

ABSTRAK

Stres kerja merupakan kendala besar yang selalu datang dan mengganggu kegiatan para pekerja dalam melaksanakan tugas mereka, terutama stres pada saat bekerja serta kenyataan bahwa hal ini dapat menyebabkan pekerja atau anggota dalam organisasi baik itu perusahaan maupun institusi menderita secara fisik dan psikologis. Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan. Siapa dan di mana saja, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka waktu yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mewawancarai semua sampelnya, dalam penelitian ini memiliki tujuh orang sampel yang terdiri enam orang guru yang salah seorang dari guru tersebut adalah kepala sekolah dari TK Budi Mulia Dua Seturan dan satu orang pengurus yayasan. Dalam penyebab stres yang ditemukan dalam TK Budi Mulia Seturan bahwa adanya faktor pekerjaan ganda yang sangat mempengaruhi stres kerja, sedangkan dampak yang paling terlihat dari stres kerja yang ada adalah banyaknya penyakit yang akan berdampak pada fisik para pekerja, dalam cara mengatasi stres liburanlah yang paling tepat dalam mengatasi stres kerja di TK Budi Mulia Dua Seturan, Fokus dari penelitian ini adalah penyebab, dampak dan cara mengatasi stres kerja.

Kata kunci : stres kerja, penyebab, dampak, cara mengatasinya

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan sebuah terminologi yang sangat familiar dalam percakapan sehari – hari dalam dunia kerja. Stres adalah suatu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh perubahan tatanan hidup serta kompetisi antar individu yang makin berat. Kesenjangan stres kerja ini merupakan

keseriusan menimpa setiap karyawan di tempat kerjanya banyak karyawan yang setiap tahunnya mengambil cuti untuk meredakan konflik dan ketegangan kehidupan mereka, (Mariskha, 2011)

Stres kerja juga merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan konsisi seseorang. Hasilnya stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan, yang akhirnya mengganggu pelaksanaan tugas – tugasnya berarti mengganggu prestasi kerjanya. Biasanya stres semakin kuat apabila menghadapi masalah yang datangnya bertubi – tubi dan pengendalian terhadap stres yang disfungsi akan dapat membantu organisasi agar berjalan lebih efektif, (Tanjung Sari, 2011).

Penelitian ini berusaha melakukan investigasi tentang penyebab, dampak dan cara menangani stres didalam dunia kerja, yang setiap harinya beragam penyebab dampak dan cara menangani stres ada pada kegiatan sehari – hari, terutama di dalam dunia pekerjaan. Di TK (taman kanak – kanak) seorang guru memiliki tingkat stres yang sangat tinggi, karena setiap harinya menghadapi anak – anak kecil yang masih sulit untuk mengerti dan menangkap apa yang diajarkan oleh para guru. Hal ini lah yang dapat membuat para guru mengalami stres yang berdampak pada pekerjaannya. Hal ini juga yang menyebabkan rutinitas seorang guru TK (taman kanak – kanak) jenuh dan stres menghadapi pekerjaan yang seharusnya mereka hadapi.

Stres kerja akan menjadi masalah utama jika tidak ditangani secara baik dan benar. Permasalahan pada stres kerja biasanya didasari oleh penyebab awal yang terjadi pada stres

kerja tersebut, penyebab biasanya disebabkan oleh rutinitas yang sudah berulang – ulang dilakukan dan membuat pekerja jenuh dan merasa tidak nyaman lagi terhadap pekerjaannya tersebut. Pada guru TK (taman kanak – kanak) patut diduga penyebab utama yang akan menimbulkan stres adalah menghadapi tingkah laku anak kecil yang sulit untuk ditebak dan sulit untuk diberitahu secara baik – baik. Hal ini biasanya akan menjadi rutinitas yang berat bagi seorang pengajar yang mengajar di TK (taman kanak – kanak) dimana setiap harinya mereka akan bertemu orang yang sama dalam melakukan pekerjaannya, dan menghadapi masalah yang sama pula dalam setiap rutinitas kerjanya. Selain dari pekerjaannya sendiri biasanya stres kerja disebabkan pula oleh faktor dari luar pekerjaan, misalnya dari dalam urusan keluarga dan lingkungan, hal ini juga dapat menjadi penyebab stres. Jika di dalam keluarga ada masalah dan masalah tersebut dibawa ke dalam pekerjaan maka masalah tersebut akan menyebabkan stres di tempat kerja, dan begitu pula sebaliknya, penyebab stres dapat terjadi baik *internal* maupun *eksternal* hal inilah yang menyebabkan stres pada umumnya.

Selain penyebab, dampak atau akibat yang terjadi pada stres kerja juga sangatlah vital dan beresiko membuat seorang pekerja depresi dalam melakukan pekerjaannya, karena setiap hari dan setiap melakukan pekerjaan dihadapi masalah yang sama dan berulang – ulang, di dalam TK (taman kanak – kanak) dampak stres akan berhubungan dengan penyebabnya yaitu rutinitas yang berulang – ulang menghadapi masalah yang sama, dan dapat pula terjadi oleh faktor *eksternal*. Biasanya dampak dari stres kerja, akan ditunjukkan melalui penurunan dalam kualitas kerja, jenuh dalam menghadapi pekerjaan bahkan dapat membuat depresi seorang pekerja tersebut. Ini lah pada umumnya yang akan menjadi

dampak pada stres kerja. Penyebab dan dampak dari stres kerja biasanya akan menimbulkan cara untuk menyelesaikan stres kerja tersebut, baik stres yang terjadi karena faktor *internal*, maupun stres yang terjadi karena faktor *eksternal*

KAJIAN PUSTAKA

Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (PERSERO) Bandung – Peni Tunjungsari (2011). Dalam penelitian ini terdapat hubungan positif atau signifikan antara stres kerja dengan kepuasan kerja karyawan. Hal ini berarti stres kerja yang dialami karyawan PT. Pos Indonesia dalam kondisi stres yang tidak terlalu tinggi sehingga masih dapat diantisipasi dengan melakukan pekerjaan yang baik menyebabkan karyawan tetap merasa puas akan hasil pekerjaannya.

Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Surat Kabar Harian Lokal Dikota Palembang – Mariskha Z (2011). Dalam penelitian ini terdapat dampak – dampak stres kerja. Stres kerja dan kepuasan kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan surat kabar harian lokal kota Palembang dan selain itu pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan secara simultan memberikan hasil yang mendukung di dalam penelitian. Jadi stres kerja dan kepuasan kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan surat kabar harian lokal kota Palembang akan tetapi pengaruhnya adalah lemah.

I'm Leaving The IT Field : The Impact Of Stress, Job, Insecurity, And Burntout in Professional – Jordan Shropshire, Cristopher Kadlee (2012). Penelitian ini

menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan stres kerja sebagai salah satu variabel yang dibantu oleh *burnout* dan kinerja sebagai yang menguatkan stres sebagai variabel utama, hasil penelitian ini adalah para pekerja IT harus mengurangi gesekan tenaga kerja yang disebabkan oleh beberapa faktor yang diperoleh karena stres kerja.

Impact Of Stress On Employees Job Performance A Study On Banking Sector Of Pakistan – Usman Bahir, Muhammad Ismail Ramay (2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan stres kerja menjadi variabel utama dan mengadakan penelitian stres kerja di perbankan Pakistan. Hasil dari penelitian ini adalah stres memiliki hubungan negatif dengan kinerja pekerjaan yang ketika stres terjadi itu efek dari kinerja karyawan negatif yang lebih rendah stres meningkatkan kinerja sehingga keduanya itu adalah berbanding terbalik sama lain.

Work Stress Experienced By The Teaching Staff of University of The Punjab, Pakistan :Antecedent and Consequences – Zeeshan Akbar (2011). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan stres kerja sebagai variabel utama. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara peran yaitu konflik peran stres ambiguitas peran dan stres kerja. Namun stres kerja secara negatif dan signifikan berhubungan dengan kepuasan kerja dan komitmen organisasi staf pengajar Universitas Punjab.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menekankan pada kualitas atas hal terpenting dari suatu barang atau jasa. Hal terpenting berupa kejadian atau fenomena maupun gejala sosial adalah makna dibalik kejadian tersebut dapat dijadikan pelajaran bagi pengembangan konsep, (Satori, 2009 : 22).

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Objek dalam penelitian kualitatif adalah objek yang ilmiah, yang apa adanya, tidak di manipulasi oleh peneliti sehingga kondisi pada saat peneliti memasuki objek , setelah berada di objek, dan setelah keluar dari objek relatif tidak berubah, (Sugiyono, 2009 : 1 – 2).

Dengan menggunakan metode kualitatif, maka data yang didapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam kredibel dan bermakna sehingga tujuan peneliti dapat dicapai. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dalam pelaksanaannya. Studi kasus adalah penelitian kualitatif yang berusaha menemukan makna, menyelidiki proses dan memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam dari individu, kelompok atau situasi, (Emzir, 2010 : 20).

HASIL ANALISIS

PROFIL PERUSAHAAN

Budi Mulia Dua Seturan merupakan salah satu yayasan pendidikan yang dimiliki keluarga bapak Amien Rais. Yang dipegang langsung oleh anak pertamanya. TK Budi Mulia Dua memiliki beberapa cabang. Salah satunya ada yang berada tepat di depan rumah

kediaman bapak Amien Rais, tepatnya di daerah Pandeansari. Budi Mulia Dua Seturan telah berdiri sejak tahun 1999. Pendiri TK ini adalah istri bapak Amien Rais, Dimana awalnya beliau bercita – cita ingin mendirikan sebuah taman kanak – kanak yang tepat berada di depan halaman rumahnya. Sedangkan nama Budi Mulia sendiri memiliki arti. Dimana ibu Amien Rais sendiri ingin anak – anak yang bersekolah di Budi Mulia Dua, memiliki sifat yang berbudi mulia.

Penyebab stres kerja

Ada banyak penyebab stres dalam sebuah pekerjaan mulai dari penyebab yang disebabkan oleh faktor yang terjadi dari dalam pekerjaan datang dari luar pekerjaan. Seperti layaknya sebuah kebiasaan stres kerja juga timbul karena sesuatu yang telah diulang – ulang dan dilakukan secara rutin oleh seorang individu, dimana pekerjaan yang dilakukan oleh individu tersebut dilakukan secara berulang – ulang dan rutin disetiap saatnya.

Dari dua faktor yang ada dalam penyebab stres pada pekerjaan hal ini dari dalam pekerjaanlah yang sangat menjadi beban pada seorang individu, dikarenakan beban yang datangnya dari dalam pekerjaan akan terasa lebih sulit diselesaikan karena seorang individu harus menyelesaikan dua tanggung jawab secara bersamaan dan itu dilakukan dalam satu waktu, layaknya seperti air yang sudah penuh dan terus diisi hingga penuh.

Seorang individu dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan benar biasanya individu tersebut fokus dalam melakukan pekerjaan itu dan ia mengerti dan paham dengan apa yang akan ia kerjakan, begitu pula hal yang dapat menimbulkan stres pada seorang

individu jika fokus seorang individu terpecah dalam melakukan sebuah pekerjaan maka mungkin akan lebih mudah seorang individu tersebut mengalami stres dalam pekerjaannya.

Penyedia jasa sangat rentan mendapatkan penyebab stres yang disebabkan oleh menumpuknya pekerjaan yang harus mereka kerjakan, seperti dalam penelitian ini yang membahas stres yang terjadi didalam TK, menghadapi anak – anak, bekerja seharian penuh dan mempunyai tanggung jawab lain selain mengajar merupakan hal yang paling rentan menjadi penyebab stres dalam penyedia jasa seperti TK, yang menjadi titik sorot dalam penelitian ini adalah guru – guru TK tersebut yang mengalami stres pada pekerjaan mereka yang setiap hari mereka melakukan pekerjaan yang hampir sama, dengan waktu yang hampir memakan satu hari penuh dan melupakan keluarga mereka, guru – guru TK merupakan ujung tombak dalam sebuah usaha penyedia jasa yang mana guru – guru tersebut akan menghadapi anak – anak yang notabene bukan anak mereka tetapi mereka harus memberikan rasa sayang yang lebih terhadap murid mereka, itulah yang harus dilakukan seorang guru TK dalam membebani tugas mereka. Berikut penyebab – penyebab stres yang terjadi didalam TK Budi Mulia Dua Seturan.

Dampak stres kerja

Di dalam TK Budi Mulia Dua Seturan dampak stres kerja akan berpengaruh terhadap kinerja dan kesehatan kerja karyawan, mulai dari kinerja para guru yang akan menurun jika mengalami stres, yang akan menyebabkan guru – guru tersebut melalaikan pekerjaan hingga bahkan tidak masuk ketika jam kerja, bahkan yang lebih parah dampak

stres tersebut akan dibawa – bawa ke rumah dan akan berdampak negatif bagi keluarga yang ada di rumah.

Jika dampak stres kerja akan telah parah dan berdampak fisik jelas bahwa stres pada kerja akan merugikan segala pihak, inilah yang sangat diantisipasi oleh semua pekerja yang ada diseluruh perusahaan di dunia termasuk TK Budi Mulia Dua Seturan.

Cara mengatasi stres kerja

Dalam TK Budi Mulia Dua Seturan ada banyak cara dan ragam guru – guru mengatasi stres kerja yang mereka alami, tetapi tetap harus dibedakan antara status jenis kelamin dan pengalaman kerja, bahkan organisasipun akan berperan penting dalam menghadapi stres kerja yang dialami oleh para guru mulai dengan cara memberi liburan, pengajian dan banyak hal lain yang akan diterapkan oleh organisasi agar guru tidak mengalami stres kerja.

PEMBAHASAN

Stres Kerja Yang Terdapat Di TK Budi Mulia Dua Seturan

Penyebab stres biasanya akan disebabkan karena beban pekerjaan yang terlalu berat dan tidak terkonsep secara teratur. Mangkunegara (2008 : 157) berpendapat bahwa penyebab stres kerja, antara lain beban kerja yang dirasakan terlalu berat, waktu kerja yang tidak sehat, otoritas, kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab konflik kerja.

Didalam TK Budi Mulia Dua Seturan terlihat bahwa pekerjaan ganda menjadi masalah utama dalam setiap penyebab stres pada guru, baik guru yang dilihat dari segi status, pengalaman kerja, maupun gender, walaupun ada pula perbedaan diantara mereka, mulai dari faktor *on the job* maupun *off the job*.

Handoko (2001 : 201) faktor penyebab stres kerja ada dua yaitu *on the job* dan *off the job* dalam dalam faktor *on the job* lebih menjelaskan bahwa stres yang ditimbulkan oleh para pekerja datang dari dalam perusahaan itu sendiri, seperti beban kerja yang berlebihan, tekanan atau desakan waktu dari dalam lingkungan pekerjaan. Sedangkan faktor *off the job* adalah faktor penyebab stres kerja yang datang dari luar pekerjaan, seperti masalah yang bersangkutan dengan anak, masalah keluarga, dan lingkungan tempat para pekerja tinggal.

Didalam lingkungan TK Budi Mulia Dua Seturan, kedua faktor ini muncul dalam penyebab stres para guru TK Budi Mulia Dua Seturan, yang dimana terjadi faktor *on the job* pada setiap guru TK budi mulia Dua Seturan, umumnya penyebab yang terjadi dalam timbulnya stres dalam TK Budi Mulia Dua Seturan adalah pekerjaan ganda yang sangat menjadi beban dalam setiap mengerjakan tugas sebagai guru, dimana setiap guru diminta bekerja ekstra, selain mereka harus mengajar, mereka para guru juga harus bekerja sebagai panitia dalam segala bentuk kegiatan yang diadakan sekolah, yang dimana tugas seperti itu harus diselesaikan oleh bagian khusus, agar konsentrasi para guru dapat fokus dalam mendidik calon generasi muda bangsa ini.

Faktor *off the job* yang terjadi di TK budi Mulia Dua Seturan, terdapat perbedaan antara guru yang belum menikah, dan yang sudah menikah, bagi guru yang telah menikah yang menjadi penyebab utama stres diluar pekerjaannya adalah keluarga, ketika keluarga mengalami masalah para guru akan mengalami stres, yang dimana stres itu disebabkan oleh faktor dari luar pekerjaan yaitu *off the job*, sedangkan bagi yang guru belum menikah lingkungan tempat tinggal menjadi sumber penyebab stres yang datangnya dari luar pekerjaan.

Riset yang dilakukan Universite Laval Canada (2005) menunjukkan bahwa suatu lingkungan yang tidak sehat seperti bising (*high noise levels*), temperatur yang bervariasi, polusi, kelembaban, lemahnya pencahayaan (*poor lighting*), layar komputer, menyebabkan kelelahan, sifat lekas marah, gangguan tidur dan memori, dan kesulitan berkonsentrasi. Ini bisa menjurus kepada suatu peningkatan kekalutan emosional (*emotional disorders*) seperti depresi dan kekalutan fisik (*physical disorders*) seperti ketegangan otot dan sakit punggung kronis (Chan dan Huak, 2004).

Menurut Luthans (2008), komponen kondisi kerja yang menjadi penyebab stres dalam organisasi meliputi area kerja yang penuh sesak (*crowded work area*), bising, suhu panas atau dingin (*noise, heat or cold*), polusi udara (*polluted air*), bau yang kuat (*strong odor*), kondisi yang tidak aman dan bahaya (*unsafe, dangerous condition*), pencahayaan kurang (*poor lighting*) ketegangan fisik (*physical strain*) dan racun kimia atau radiasi (*toxic chemicals or radiation*). Sejalan dengan pendapat Luthan, McShane dan Glinow (2008) mengemukakan bahwa "*physical work environment stressor include excessive noisy and poor lighting. People working in dangerous environments also tend to experience*

higher stress levels”. Ini berarti yang termasuk dalam penyebab stres fisik adalah tingginya kebisingan dan kecilnya penerangan. Orang yang bekerja dalam lingkungan yang berbahaya cenderung mengalami stres pada tingkat tinggi. Dengan demikian maka semakin tinggi tingkat kebisingan, semakin panas temperatur ruangan, semakin sesak ruangan kelas dan semakin buruk polusi udara dalam lingkungan pekerjaan guru akan semakin kuat tingkat stres para guru.

Dalam TK Budi Mulia Dua Seturan terdapat perbedaan yang terjadi dari temuan diatas dalam penyebab stres yang terjadi di TK Budi Mulia Dua Seturan lebih kepada beratnya pekerjaan yang diberikan kepada para guru, lingkungan yang buruk pun terjadi di TK Budi Mulia Dua Seturan seperti bisingnya tempat kerja, panasnya suhu dalam kelas tapi tidak menjadikan penyebab stres bagi guru – guru TK Budi Mulia Dua Seturan karena hal ini telah mereka hadapi setiap hari dan telah menjadi kebiasaan yang menyenangkan bagi para guru.

Dampak Stres Kerja Yang Terdapat Di TK Budi Mulia Dua Seturan

Dampak stres dalam pekerjaan sangat berpengaruh, terutama dalam kinerja seorang pekerja dan tingkat keterlambatan seorang pekerja tersebut, menurut Manar (2008) ada tiga hal yang menjadi dampak dari stres kerja yaitu fisik, perilaku dan kepribadian.

Guru – guru TK Budi Mulia Dua Seturan lebih banyak terkena dampak fisik, hal ini pula telah menjadi hal yang sangat umum, dari lima guru yang diwawancarai, lima guru tersebut yang mengalami dampak fisik ketika mereka mengalami stres kerja, dampak fisik yang mereka alami lebih disebabkan penyakit yang menyerang kepada tubuh mereka, seperti

flu, batuk, kecapean dan ada pula yang mengalami sariawan. Semua guru yang diwawancarai hampir memiliki dampak yang sama.

Sedangkan dampak yang dialami oleh organisasi, yang terjadi pada guru TK Budi Mulia Dua Seturan adalah seringnya kinerja turun atau terjadi keterlambatan dalam jam datang kerja oleh para guru, hal ini membuat *turnover* pada organisasi yang akan berdampak pula bagi organisasi dan akan meNurunkan produktivitas TK budi Mulia Dua Seturan.

Dalam penelitian Mariskha (2011) yang meneliti pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja di salah satu perusahaan surat kabar harian, terdapat kesamaan dalam dampak yang ditimbulkan oleh stres kerja, yaitu stres kerja mengakibatkan gangguan pada fisik, fungsi kerja organ tubuh dan akan jelas akan meNurunkan kinerja pada setiap karyawan yang juga akan menimbulkan penurunan produktivitas perusahaan.

Penelitian Alfadiomi dan Fathul (2005) tentang ibu dan karir menunjukkan bahwa ibu yang bekerja (berkarir) mengalami dilema. Penyebab dan dampak dilema pada tiap orang yang tidak sama, tetapi semuanya bersumber pada keinginan untuk menyeimbangkan karir dan keluarga, sehingga yang muncul dipermukaan kesadaran adalah bahwa karir adalah dilema bagi perempuan. Di satu sisi, karir merupakan implementasi keinginan ibu sebagai perempuan untuk mengaktualisasikan dirinya dengan bekerja. Aktualisasi diri ini diperlukan untuk mempertegas eksistensinya sebagai manusia, bahwa ia tidak hanya seorang perempuan yang menjadi ibu tetapi juga dapat melakukan sesuatu yang bisa memberikan nilai lebih dari sekedar ibu rumah tangga biasa. Di sisi yang

lain, perempuan yang bekerja tidak bisa melepaskan perannya sebagai ibu. Akibatnya yang terlihat adalah karir tidak maksimal. Menjadi ibu pun juga tidak maksimal karena harus membagi dua waktu, perhatian dan segala sumber yang dimiliki.

Yang terjadi di TK Budi Mulia Dua seturan tidak jauh berbeda dengan penelitian Alfadiomi dan Fathul (2005), guru yang ada di TK Budi Mulia Dua Seturan sebagian besar wanita dan dapat dikatakan sebagai wanita karir karena memiliki pekerjaan tetap sebagai guru, tetapi terdapat hal yang membedakan, yaitu guru TK Budi Mulia Seturan dapat mengembangkan karir dengan baik dan menjadi ibu yang baik pula bagi anak – anaknya, ini dibuktikan dengan banyaknya guru TK Budi Mulia Dua Seturan yang mendapatkan predikat guru sertifikasi dan dapat membagi waktunya dengan baik dengan keluarga.

Cara Mengatasi Stres Kerja Di Tk Budi Mulia Dua Seturan

Ada banyak cara untuk mengatasi stres kerja mulai dari stres kerja yang ditangani oleh diri sendiri maupun stres kerja yang dibantu oleh organisasi dalam menanganinya, menurut Sagala dan Rivai (2009 : 1010) ada tiga cara dalam menangani stres kerja yaitu program klinis, program organisasian dan penanggulangan secara mandiri.

Didalam TK Budi Mulia Dua Seturan yang sangat membantu dalam mengatasi stres kerja bagi para guru adalah, program organisasian, yang dimana organisasi atau sekolah tempat mereka bekerja, memberikan liburan ataupun hiburan bagi mereka untuk mengatasi stres kerja yang mereka alami. Seperti liburan kembali bersama, mengadakan lomba para guru setiap tahunnya, melakukan pengajian yang rutin diadakan tiga bulan sekali serta memberikan emas bagi guru yang telah lama bekerja. Selain itu para guru TK Budi Mulia Dua Seturan lebih memilih cara penanggulangan stres sendiri untuk mengatasi stres

kerja yang mereka alami. Dengan melakukan curhat dengan para guru, jalan – jalan dengan keluarga dan beres – beres rumah pun menjadi cara untuk mengatasi stres kerja yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Noor (2008) Efek *religious coping* sebagai variabel moderator konsisten yang menunjukkan adanya interaksi tiga jalur yang signifikan antara pengalaman kerja, usia, dan religiusitas dalam memprediksi kesejahteraan psikologis perempuan melayu muslim. Kemudian studi yang dilakukan oleh Kasberger's (2002) menunjukkan bahwa *religious coping* menurunkan jumlah respons stres individu.

Secara psikologis, keyakinan religius dan spiritual dapat dipahami sebagai bagian dari skema kognitif individu dan berhubungan pula dengan bagaimana individu menginterpretasikan dunianya. Keyakinan religius ini mempengaruhi bagaimana individu membentuk ide – idenya tentang kehidupannya dan bagaimana individu menginterpretasikan dunianya, (Carone dan Barone, 2001).

Dalam paradigma teori transaksional stres, peran dari atribusi dan interpretasi individu terhadap kejadian yang sedang dihadapinya sangat mempengaruhi bagaimana tekanan emosi yang dirasakannya kemudian (Lazarus, 1999). Hal ini menegaskan bahwa atribusi positif menghasilkan efek emosi yang positif pula.

Ada empat argumentasi yang diberikan oleh Koenig (2001) untuk membantu menjelaskan hubungan dan peran positif dari religi dan religiusitas terhadap kesehatan fisik serta psikologis individu. Pertama, religi membentuk sebuah makna ketika individu dihadapkan pada suatu masalah dalam kehidupannya dengan menciptakan sebuah cara pandang umum yang positif (*positive worldview*), karena adanya atribusi atau keyakinan

bahwa Tuhan Maha pengasih dan Maha penyayang dan Tuhan akan membantu hambanya yang sedang berada dalam kesulitan. Atribusi dan keyakinan ini akan membentuk rasa optimisme individu. Sehingga mereka yang religius lebih mampu untuk menginterpretasikan pengalaman hidup yang negatif dalam cara pandang yang bermakna dan penuh hikmah. Pandangan positif ini kemudian menumbuhkan harapan (*sense of hopefulness*), yang kemudian menumbuhkan emosi yang lebih tenang dan penuh harapan. Tentu saja suasana emosi yang lebih positif ini akan menghindarkan individu terjebak dalam depresi dan keadaan distress.

Argumentasi kedua, praktek religius dan pengalaman religius membuat seseorang mampu untuk menumbuhkan emosi positif yang terkait dengan kesehatan mental. Emosi positif dari religi dapat pula mencegah individu terlibat perilaku kompensasi negatif dalam menyelesaikan masalahnya seperti menggunakan narkoba atau tindakan agresif. Sebagai tambahan emosi positif yang dihasilkan dari kegiatan religious akan menurunkan kerumitan dan stres sehari – hari (*daily hassles*). Argumentasi ketiga, melalui ritual religius individu mendapatkan dukungan psikologis oleh komunitas religiusnya ketika menghadapi persoalan kejadian hidup yang besar (*major life changes*). Selain itu komunitas religius ini juga ikut mempromosikan perilaku altruistik, kerendahan hati dan sikap memaafkan, yang secara langsung akan meningkatkan kebermaknaan hidup individu. Argumen terakhir yaitu, religi menciptakan sebuah landasan moral dan nilai – nilai positif dalam berperilaku yang harus diikuti oleh individu. Landasan moral ini akan mencegah individu terlibat dalam perilaku – perilaku yang menyimpang dari norma agamanya (narkoba, kriminalitas) akan menghindari individu dari permasalahan tambahan dalam hidupnya (Koenig, 2001).

Dari penelitian di atas memiliki kesamaan dengan TK Budi Mulia Dua Seturan dalam cara Mengatasi stres kerja, dengan melakukan pendekatan agama, dalam prakteknya TK Budi Mulia Dua memberikan Tritmen kepada para guru dengan pendekatan agama sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Noor (2008), TK Budi Mulia Dua Seturan sering mengadakan pengajian yang dilakukan rutin tiga buluan sekali dan setiap ada hari besar islam TK Budi Mulia Dua Seturan Pasti akan merayakan hari besar islam tersebut, yang bertujuan untuk mengatasi stres kerja yang dialami oleh para guru.

Yang membedakanya dari penelitian Noor (2008) adalah TK Budi Mulia Dua Seturan Lebih Mengutamakan cara mengatasi stres yang lebih bersifat hiburan dan liburan, ini di buktikan dengan seringnya liburan yang dilakukan TK Budi Mulia Dua Seturan Untuk menghilangkan stres para gurunya, baik dalam bentuk, liburan, workshop, studi banding keluar negri yang mempunyai tujuan yang sama yaitu menghilangkan stres para guru TK Budi Mulia Dua Seturan.

PENUTUP

KESIMPULAN

Penyebab – penyebab stres kerja pada guru TK Budi Mulia Dua Seturan lebih banyak disebabkan oleh faktor dari dalam pekerjaan mereka (on the job), karena banyaknya tuntutan yang harus dikerjakan, selain harus mengajar mereka harus mengikuti kegiatan kepanitian yang diadakan sekolah. Kegiatan yang merupakan salah satu

kewajiban yang harus mereka kerjakan selain mengajar para murid TK Budi Mulia Dua Seturan.

Dampak – dampak yang terjadi pada guru TK Budi Mulia Dua Seturan lebih banyak yang merasakan dampak fisik apa bila para guru merasakan stres kerja, mulai dari sakit yang biasa dialami, seperti batuk, flu, dan pegal – pegal, hingga sakit sariawan yang sama sekali mungkin tidak ada hubungannya dengan stres kerja. Sedangkan dampak yang dirasakan organisasi terhadap guru – guru yang mengalami stres kerja adalah, seringkali guru mengalami keterlambatan, meminta izin yang berkepanjangan dan bahkan ada yang meminta berhenti mengajar dari TK Budi Mulia Dua Seturan.

Cara mengatasi stres kerja yang diterapkan oleh para guru TK Budi Mulia Dua Seturan adalah dengan menghibur diri jalan – jalan dengan keluarga, teman bahkan ada yang pula yang hanya sendiri, hal ini di terapkan guru – guru TK Budi Mulia Dua Seturan. Ketika mereka mengalami stres kerja, selain itu mengikuti kegiatan hiburan dilakukan oleh sekolah juga dapat mengatasi stres kerja yang mereka alami, seperti kegiatan lomba para guru yang rutin diadakan setiap tahun, kegiatan pengajian yang rutin diadakan tiga bulan sekali yang sangat penting untuk mendekatkan diri para guru dengan sang pencipta. Sedangkan dari organisasi untuk cara mengatasi stres para guru mereka melakukan kegiatan yang sangat menghibur dan menjamin membuat para guru dapat menghilangkan stres yang mereka alami, yaitu dengan melakukan kegiatan liburan yang semua biaya ditanggung oleh pihak organisasi, yang kegiatan ini dilakukukan secara lima tahun sekali,

selain itu ada juga *reward* yang diberikan langsung oleh pemilik organisasi yaitu berupa emas bagi para guru yang menenjukan loyalitas dan prestasi yang baik.

SARAN

Saran pertama bagi seluruh guru pencegahan stres kerja sejak awal sangat lebih baik dibandingkan pencegahan yang dilakukan setelah timbulnya stres kerja, dengan cara membagi waktu yang baik dan berusaha untuk dapat menyelesaikan tanggung jawab yang telah disepakati agar stres kerja dapat jauh dan tidak menjadi kendala dalam menghadapi pekerjaan. Dan baiknya banyak mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar dapat mengatasi segala bentuk kesulitan dengan baik.

Saran kedua memberi yang terbaik untuk guru agar guru dapat betah dan tidak mengalami stres kerja pada pekerjaannya, dengan cara memberi fasilitas yang layak kepada para guru dan memberikan tunjangan serta hiburan yang dapat membuat guru merasa betah dan senang ditempat kerja.

DAFTAR PUSTKA

- Akbar,zeeshan.(2011). "Work stress experienced by the teching staff of university of the Punjab, Pakistan: antecedents and consequences. Di akses 1 april 2013 pukul 15..05, di www.ijibssnet.com
- Alfadioni dan Fathul. (2005) . *Ibu dan Karir: Kajian Fenomenologi terhadap Dual-Career Family*. Fak.Psikologi UGM , Vol 32, No.1. Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Citra. Jakarta
- B. Filippo Edwin. (1996). *Manajemen Personalia*, Edisi Ketiga. Erlangga. Jakarta.

- Basher, usman.dan Ramay, mahammad. (2010). *“Impact of stress on employees job performance a study on banking sector of Pakistan*. Di akses 1 april 2013, pukul 15.00,di www.ccsnet.org/ijms.
- Dessler, Gary. (1997). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (terjemahan Agus Dharma).Edisi Ketujuh. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Penerbit Rajawali Pers. Jakarta.
- Gibson, James L (1995), *Organisasi dan Manajemen*. Erlangga. Jakarta
- Handoko, T. Hani (2001) *Mnajemen Personalia & Sumber Daya Manusia*. BPFE. Yogyakarta.
- Hasan, M Iqbal. (2002). *Pokok-Pokok Materi Penelitian dan Aplikasinya*, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Hasibuan, Malayu. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta.
- Manar (2008) *“Dampak stres kerja”* Di akses pada 30 maret 2013 pukul 23.43 di <http://papinyalulla.blogspot.com/2012/11/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>.
- Mangkunegara, A.A. Anwar Prabu. (2008) *Manajemen Sumber Daya Manusia perusahaan*. Rosda. Bandun
- Mariskha. (2011) *“Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan surat kabar harian lokal di kota Palembang”*. Jurnal. Jurusan administrasi Niaga politeknik sriwijaya. Palembang.
- McShane, S.L. & Von Glinow, M.A. (2008). *Organization behavior* (4ed). McGraw-Hill Companies, Inc. New York.
- Moloeng, Lexy J. (2004). *Metode Penelitian Kualitatif*. Rosda Press, Bandung, Indonesia.
- Noor, M, N. (2008). Work and Women’s Well-being: Religion and Age asModerators. *Journal of Religious Health*. 47:476490.

- Lofland, John dan Lyn H. Lofland (1984). *Analyzing Social Settings: A Guide to Quantitative Observation and Analysis.*, Cal: Wadsworth Publishing Company. Belmont
- Luthans, F. (2008). *Organizational behavior* (11ed). McGraw-Hill International Edition. Boston.
- Rachman, Maman. (1999). *Strategi Dan Langkah-Langkah Penelitian*. IKIP Semarang. Semarang.
- Sagala dan Rivai (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan*. Bandung : Grafindo Persada. Bandung
- Satori. Djam'an, Aan Komariah. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit AlfaBeta. Bandung.
- Sugiyono. (2009), *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta. Bandung
- Shropshire, Jordan. Kadlee, Christopher. (2012). " *I' leaving the IT field: the impact of stress, job Insecurity*", and Burnout on IT professionals. Di akses 30 maret 2013 pukul 22.00. di www.ejournals.org.
- Tunjungsari, Peni. (2011). " *Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada kantor pusat PT. pos Indonesia (persero)*. jurnal. fakultas ekonomi Universitas computer Indonesia. Bandung.
- Umar, Husein. (1998). *Riset Sumber Daya Manusia*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Universite Laval Canada. (2005). *The sources of workplace stress*. Diunduh 7 oktober 2013 dari <http://cgsst.fsa.ulaval.ca>