

**HUBUNGAN STRATEGI PENANGGULANGAN STRES TERHADAP DERAJAT
STRES PADA GURU SMA BERSERTIFIKASI DI SMAN 10 PADANG YANG
MENGAMBIL TAMBAHAN JAM MENGAJAR DI SEKOLAH MENENGAH
SWASTA**

Oleh

Fitra Suharya

ABSTRAK

Sesuai dengan Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, guru bersertifikasi diwajibkan memenuhi beban mengajar minimal 24 jam tatap muka perminggu. Salah satu alternatif bagi guru yang tidak dapat memenuhi beban jam mengajarnya di sekolah adalah dengan mengajar di sekolah swasta. Namun, tidak seperti di kota besar, di daerah non-kota besar terdapat kesenjangan kualitas antara sekolah negeri dengan sekolah swasta. Perbedaan tersebut menyebabkan guru-guru dari sekolah negeri unggulan mengalami kesulitan dan hambatan dalam melaksanakan tugasnya di sekolah swasta. Hambatan dan kesulitan tersebut menyebabkan stres pada guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping stress* terhadap derajat stres guru bersertifikasi yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah swasta. Subjek penelitian merupakan 20 guru bersertifikasi di SMAN 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah swasta. Rancangan penelitian yang digunakan berupa penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *coping stress* yang mengacu pada teori Lazarus & Folkman (1984) dan kuesioner derajat stres berdasarkan teori respon stres Taylor (1999). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi Square* dan didapatkan nilai *Asymp.Sig* sebesar 0,361. Berdasarkan kriteria terima H_0 jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat hubungan antara strategi *coping stress* dengan derajat stres pada guru SMA bersertifikasi di SMAN 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta. Sehingga dalam kasus pada penelitian ini, rendah atau tingginya derajat stres yang dialami oleh guru tidak memiliki hubungan dengan penggunaan strategi penanggulangan stres tertentu, apakah dominan menggunakan *Problem Focused Coping* atau *Emotional Focused Coping*.

Kata Kunci : Guru, *coping stress*, sertifikasi guru

PENDAHULUAN

Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan mutu dan kualitas guru adalah dengan Sertifikasi Guru. Guru yang telah lulus sertifikasi atau yang disebut guru bersertifikasi harus memenuhi beban jam mengajar minimal yang ditetapkan Undang-Undang nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 35 ayat 2, yaitu minimal 24 jam tatap muka perminggu dan maksimal 40 jam tatap muka perminggu. Apabila guru tidak dapat memenuhi beban jam mengajar minimal tersebut maka guru akan dikenai pelanggaran terhadap Peraturan Pemerintah nomor 74 tahun 2008 tentang Guru, pasal Pasal 62 ayat 2.

Kewajiban 24 jam mengajar perminggu tingkat pemenuhannya memiliki banyak parameter, di antaranya yang utama adalah jumlah kelas dan jumlah guru mata pelajaran sejenis. Bila jumlah kelas tidak sesuai dengan perbandingan jumlah guru mata pelajaran sejenis, maka kewajiban beban mengajar 24 jam perminggu menjadi tidak terpenuhi. Salah satu alternatif untuk memenuhi beban jam mengajar adalah dengan mengajar di sekolah swasta. Masalahnya, tidak seperti di kota-kota besar, di daerah non-kota besar jarang terdapat sekolah swasta yang kualitasnya dapat disetarakan dengan sekolah negeri, apalagi sekolah negeri unggulan, justru kebanyakan sekolah swasta menjadi sekolah penampungan bagi siswa-siswa yang tidak lulus di sekolah negeri.

Menghadapi kondisi yang baru dan berbeda dari kondisi yang biasa dihadapi tentu bukanlah hal yang mudah. Berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa guru bersertifikasi di dua sekolah unggulan di Kota Padang yang mengambil tambahan jam mengajar ke sekolah swasta, mayoritas guru mengeluhkan bahwa mereka merasa stres dan lebih tertekan ketika mengajar di sekolah yang baru (swasta). Hampir semuanya menjawab bahwa perbedaan kualitas murid menjadi sumber tekanan utama, walaupun beberapa guru juga melaporkan hal lain seperti perbedaan fasilitas dan lingkungan sekolah.

Lebih lanjut, para guru melaporkan terdapat beberapa dampak yang mereka rasakan semenjak mengajar di sekolah tambahan, seperti adanya perubahan frekuensi sakit kepala dan pusing yang menjadi lebih sering, perubahan emosi seperti lebih mudah marah, sulit berkonsentrasi baik ketika mengajar maupun di luar kelas, merasa cemas, dan lain-lain, yang kemudian penulis identifikasi berdasarkan teori respon stres dari Taylor (1999)

sebagai dampak yang terjadi akibat adanya stres atau respon stres. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Rice dalam Safaria (2009), bahwa stres dapat menyebabkan dampak negatif pada individu, baik berupa gejala psikis seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, depresi, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, gangguan memori, melamun, apatis, agresif, minder, maupun gejala fisik seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, ketegangan urat, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, dan maag.

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Menurut Lazarus & Folkman (1986), stres merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (*coping*). Mengacu pada teori stres Lazarus, secara umum terdapat dua hal utama yang menentukan derajat stres individu yaitu *stressor* sebagai faktor eksternal dan strategi *coping stress* sebagai faktor internal. Kedua faktor tersebut tentu menyajikan dua cara penyelesaian masalah yang berbeda dalam upaya menangani masalah stres guru dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada faktor internal yaitu dengan mengetahui hubungan strategi penanggulangan stres tertentu terhadap derajat stres pada guru-guru bersertifikasi di SMAN 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta. Sehingga keluaran dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru-guru bersertifikasi tersebut dalam memilih dan menggunakan bentuk strategi penanggulangan stres tertentu yang efektif digunakan untuk menanggulangi stresnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mendapatkan data mengenai hubungan antara strategi penanggulangan stres dengan derajat stres pada guru SMA bersertifikasi di SMAN 10 yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta.

Sampel penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah guru bersertifikasi di SMAN 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta di Kota Padang.

Dengan menggunakan teknik sensus atau sampel jenuh, didapatkan jumlah responden sebanyak 20 orang.

Alat Ukur

Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu alat ukur *coping stress* yang merupakan adaptasi dari alat ukur *ways of coping* Lazarus & Folkman (1984), dan alat ukur derajat stres yang berdasarkan pada teori respon stres Taylor (1999). Kedua alat ukur tersebut berupa kuesioner yang masing-masing terdiri dari 33 item pernyataan (*coping stress*) dan 34 item pernyataan (derajat stres).

Pengolahan Data

Hasil pengumpulan data diolah secara statistik untuk mengetahui korelasi antara strategi penanggulangan stres dengan derajat stres menggunakan “uji *chi square*”. Dengan kriteria tolak H_0 apabila $p \leq 0,05$, dan terima H_0 apabila $p > 0,05$. Berdasarkan perhitungan statistik, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,361, yang berarti $p > 0,05$, maka H_0 diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa “tidak terdapat hubungan antara strategi penanggulangan stres dengan derajat stres pada guru SMA bersertifikasi di SMAN 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan statistik yang dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

<i>Coping Strategi</i>	Derajat Stres				Total	
	Sedang		Tinggi			
	F	%	F	%	F	%
<i>Problem focused coping</i>	5	25	7	35	10	40
<i>Emotion focused coping</i>	5	25	3	15	8	60
Total	10	50	10	50	20	100

Tabel 4.1 Hubungan strategi *coping stress* dengan derajat stres

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.833 ^a	1	.361		
Continuity Correction ^b	.208	1	.648		
N of Valid Cases	20				

Tabel 4.2. Hasil Output SPSS 17, Uji *Chi square*

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui proses analisis statistik menggunakan uji *chi square*, diperoleh hasil bahwa H0 diterima, dan H1 ditolak pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan nilai *Asymp. Sig. (2-sided)* sebesar 0,361. Hal ini berarti bahwa secara statistik tidak terbukti adanya suatu hubungan atau korelasi antara strategi penanggulangan stres (*coping stress*) dengan derajat stres. Hal ini juga berarti bahwa dalam kasus pada penelitian ini, rendah atau tingginya derajat stres yang dialami oleh subjek atau guru tidak memiliki hubungan dengan penggunaan strategi penanggulangan stres tertentu, apakah dominan menggunakan *Problem Focused Coping* atau *Emotional Focused Coping*.

Tidak terdapatnya hubungan antara penggunaan bentuk strategi tertentu terhadap derajat stres pada penelitian ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah faktor *individual differencies*. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Taylor (1999), bahwa perbedaan individual dapat memberi dampak terhadap penggunaan strategi penanggulangan yang tidak dapat diperkirakan. Berdasarkan hal tersebut maka setiap individu akan memiliki suatu bentuk strategi penanggulangan tersendiri yang cocok dan efektif bagi dirinya dalam menghadapi kondisi stres yang dialami. Hal ini berarti bahwa dalam kategori stres yang sama bisa saja setiap individu menggunakan strategi penanggulangan stres yang berbeda.

Perbedaan individual juga termasuk perbedaan *resources* yang dimiliki oleh setiap individu. Menurut Lazarus & Folkman (1984), keberhasilan fungsi maupun strategi dari proses penanggulangan (*coping*) ini ditentukan oleh sumber daya (*resources*) yang dimiliki individu. Misalkan dalam menghadapi suatu *stressor* yang sama terdapat dua bentuk *coping* yang paling dominan digunakan dan dapat dikatakan paling efektif digunakan untuk situasi tersebut, yaitu *confrontative* dan *seeking social support*. Individu yang memiliki *resources*

berupa kesehatan dan energi namun tidak memiliki dukungan sosial yang baik tentu akan dominan menggunakan bentuk penanggulangan *confrontatif*, sebaliknya individu yang tidak memiliki *resources* kesehatan dan energi namun memiliki dukungan sosial yang baik tentu akan dominan menggunakan bentuk penanggulangan *seeking social support*.

Menurut Taylor (1999), suatu bentuk strategi penanggulangan *problem focused* akan cenderung digunakan jika suatu hal konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi stres yang dihadapi, sedangkan jika suatu situasi dilihat sebagai situasi yang sudah seharusnya diterima, maka bentuk strategi penanggulangan yang bersifat *emotional focused* akan cenderung digunakan. Bagi guru yang mampu melakukan suatu hal yang konstruktif terhadap *stressor* dan memiliki sumber daya yang memadai untuk melakukannya, maka guru akan cenderung menggunakan strategi penanggulangan *problem focused coping*, sedangkan bagi guru yang tidak mampu melakukan hal yang konstruktif karena tidak memiliki sumber daya yang memadai, maka guru akan cenderung menggunakan bentuk strategi penanggulangan yang bersifat *emotional focused coping*.

Bentuk perbedaan individual lainnya yang mempengaruhi kecenderungan penggunaan bentuk *coping* tertentu adalah tipe kepribadian. Berdasarkan penelitian Bima Sandro Sumbayak pada tahun 2008, ditemukan bahwa terdapat hubungan tipe kepribadian *neuroticism*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dengan *problem focused coping*, dan terdapat hubungan tipe kepribadian *extraversion* dengan *emotion focused coping*. Sehingga berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa perbedaan kepribadian antar guru juga akan mempengaruhi bentuk *coping* apa yang akan dominan digunakan oleh guru dalam menghadapi kondisi stresnya.

SIMPULAN

- Tidak terdapat hubungan antara strategi penanggulangan stres (*coping stress*) dengan derajat stres pada guru SMA bersertifikasi di SMA 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta di Kota Padang.
- Penggunaan bentuk *coping stress* tertentu apakah *problem focused coping* atau *emotional focused coping* tidak memiliki pengaruh terhadap derajat stres yang dirasakan oleh guru SMA bersertifikasi di SMA bersertifikasi di SMA 10 Padang yang mengambil tambahan jam mengajar di sekolah menengah swasta.

- Derajat stres guru menyebar pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini berarti bahwa derajat stres yang dialami guru masih dalam kategori yang dapat ditanggulangi oleh guru-guru dan belum membutuhkan intervensi khusus (intervensi profesional).

SARAN

Saran Praktis

- Apabila untuk saat ini mengajar di sekolah swasta memang menjadi satu-satunya pilihan yang bisa dilakukan untuk memenuhi beban mengajar 24 jam, diharapkan instansi terkait dapat memberikan perhatian lebih terhadap guru, karena mengajar di dua sekolah yang berbeda lebih berpotensi menimbulkan stres pada guru bila dibandingkan dengan hanya mengajar di satu sekolah. Dan stres yang dialami guru bisa saja menjadi sumber bagi masalah-masalah yang lain.
- Dikarenakan tidak terdapatnya hubungan antara penggunaan strategi *coping* tertentu dengan derajat stres, maka dari itu para guru bersertifikasi yang mengajar di dua sekolah diharapkan dapat memahami dan menggunakan potensi yang ada pada masing-masing individu serta mempertimbangkan sumber daya yang dimiliki dalam mengatasi kondisi stres. Perlu digaris bawahi bahwa setiap individu memiliki bentuk strategi *coping* yang cocok dan efektif bagi dirinya sendiri, dua faktor yang jelas membuatnya berbeda adalah sumber daya yang dimiliki dan tipe kepribadian.

Saran untuk Penelitian Lanjutan

- Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur hubungan setiap sub-dimensi yang ada pada strategi *coping stress* dengan derajat stres guru, karena menurut dugaan peneliti terdapat kombinasi-kombinasi dari beberapa bentuk sub-dimensi dalam *coping stress* yang berkolaborasi baik dari *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* mempengaruhi derajat stres guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, D. Pramunditya. 2010. SKRIPSI: *Pengaruh Tingkat Stres Guru Terhadap Manajemen Kelas di Sekolah Menengah Atas*.pdf. Web: undiksha.ac.id. Dilihat pada November 2014. Di <http://ejournal.undiksha.ac.id/>.
- Ambara, D. Pramunditya. 2010. SKRIPSI: *Pengaruh Tingkat Stres Guru Terhadap Manajemen Kelas di Sekolah Menengah Atas*.pdf. Web: undiksha.ac.id. Dilihat pada November 2014. Di <http://ejournal.undiksha.ac.id/>.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem. 2000. *Pengantar Psikologi*. Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta: Interaksara.
- Chaplin, J. P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Dalton, J.H., Elias, M.J., dan Wandersman,A. (2001). *Community Psychology: Lingking Individual and Community*. Stanford: Wadsworld.
- Edisusanto. 2013. *Peringkat UN SMA Se Sumatera BaratI*. Web: www.tanahdatar.go.id. Dilihat pada Oktober 2014. Di <http://www.tanahdatar.go.id/berita/208/peringkat-un-sma-se-sumatera-barat.html>
- Elizabeth, B. Hurlock. 2001. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi 5). Jakarta : Erlangga.
- Fajar, Arnie. 2006. *Peranan Sertifikasi Guru dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru*. Dalam Makalah Seminar Nasional Sosialisasi Sertifikasi Guru dalam memaknai UU No. 14 Tahun 2005. Bandung: Kantor Disdik Jawa Barat.
- Hadari, Nawawi. 1987. *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Fasli, Jalal. 2007. *Tanya Jawab Tentang Sertifikasi Guru* . Departemen Pendidikan Nasional.
- Field, A.2005. *Discovering statistis using SPSS 2nd Edition*. London : SAGE Publications, Ltd.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., DeLongis, A. 1986. *Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms*. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association.

- Friedenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing. Design Analysis, and Use*. Boston: Allyn and Bacon.
- Jawa Post National Network. 2014. *Syarat Mengajar 24 Jam Per Minggu tak Bisa Ditawar*. Web: <http://www.jpnn.com/>. Dilihat pada Oktober 2014. Di <http://www.jpnn.com/read/2014/05/25/236438/Syarat-Mengajar-24-Jam-Per-Minggu-tak-Bisa-Ditawar-#>
- Kementerian Keuangan Republik Indonesia. *ANGGARAN PENDIDIKAN, 2009-2014*. 2014. Pdf. Web: www.kemenkeu.go.id, dilihat pada September 2014. Di: <http://www.kemenkeu.go.id/katalogdata>
- Kementrian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat. *UU Nomor 20 Tahun 2003.doc*. Web: www.menkokesra.go.id., dilihat pada Maret 2014.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan. 2014. *SERTIFIKASI GURU DALAM JABATAN*.
- Kerlinger, Fred N., 2004. *Asas-Asas Penelitian Behavioral Edisi Ketiga*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Kertadinata, Sunaryo. 2008. *SAMBUTAN: Ketua Rayon 10 Jawa Barat Rektor Universitas Pendidikan Indonesia*. Web: <http://sertifikasiguru-r10.org/>. Dilihat pada Oktober 2014.
- Lazarus, S. & Folkman, R.S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer: New York.
- Neufeld, R.W.J. 1989. Introduction. In R.W.J. Neufeld (Ed.), *Advances in the investigation of psychological stress*. New York: John Wiley & Sons.
- Portal Informasi Sekolah Dasar. 2014. *Guru Harus Memenuhi Jumlah Jam Mengajar*. Web: <http://www.sekolahdasar.net>. Dilihat pada Oktober 2014. Di: <http://www.sekolahdasar.net/2014/08/guru-harus-memenuhi-jumlah-jam-mengajar.html>
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mulyasa, E. 2007. *Menjadi Guru Profesional menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Rosdakarya.
- Nazir. Moh. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia: Jakarta.
- Rizal, Syamsul. 2013. *JURNAL: Stres Kerja dan Kinerja Guru.pdf*. Fakultas Ekonomi Univaersitas Muhammadiyah Aceh.

- Sandjaja, B., & Heriyanto, H. 2006. *Panduan Penelitian*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Shane, Harold G., 1984. *Arti Pendidikan bagi Masa Depan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sheridan,C.L. dan Radmacher,S.A. (1992). *Health Psychology: Challenging The Biomedical Model*. Singapore: John Willey & Sons.
- Safaria, T. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sirkin , Mark. 2006. *Statistics for The social Sciences*. Sage Publication Inc.
- Sudjana, Nana, dan Ibrahim (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sumbayak, B. Sandro. 2008. SKRIPSI: *Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five Personality Dengan Coping Stress Pada Polisi Reserse Kriminal*. Poltabes Medan. Pdf. Web: <http://repository.usu.ac.id>. Diunduh pada Juni 2015.
- Rakhmat, Djalaluddin. 2001. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Riduwan. 2002. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta Sekaran.
- Robert M. Kaplan & Dennis P. Saccuzzo, 1993. *Phsyncological Testing principles, application, and issues*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development (Perkembangan Sepanjang Hidup)*. Jilid I. Jakarta: Erlangga
- Suparlan. 2008. *Menjadi Guru Efektif*. Jakarta: Hikayat Publishing.
- Taylor, Shelley E. 1999. *Health Psychology*. Fourth edision. McGraw-Hill. *TAHUN 2014: Buku 1 Pedoman Penetapan Peserta*.pdf. Web: <http://sergur.kemdiknas.go.id/>. Diunduh pada Oktober 2014.
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 14 TAHUN 2005 TENTANG GURU DAN DOSEN. Pdf. Web: kepri.kemenag.go.id. Dilihat pada Oktober 2014.
- Usman, Husaini dan Akbar, Purnomo Settiady. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta : Bumi Aksara