STRESS GURU DI ERA OTONOMI DAERAH

Leti Sulastri
SD N Curup 09 Curup Timur
e-mail: letisulastri@gmail.com

Abstract: The objective of is to describe teacher's stress, factors, impacts and efforts to overcome. The result of research are: *first*, teacher's stress are viewed at low of job satisfaction, performance, zest and energy, communication, making decisions, creativity and innovation, and unproductive task; *second*, factors stress are many tasks, limited time, less of widely work, ambiguity function, difference of educational purposes to regional autonomy, roles conflict and fairless career; *third*, stress impacts disability, late, difficulty in decision, ignoring works, forgets, miscommunication, unhealthy; *fourth*, efforts to overcome is to increase motivation, underlying works, refreshing, self confidence, always notice activities, avoid conflict, and keep healthy.

Keywords: teachers, stress, autonomy

Abstrak: Penelitian ini mendeskripsikan bentuk stress guru; faktor yang mempengaruhi; dampak; dan upaya mengatasi. Hasil penelitian ini adalah: *pertama*, stress guru ditandai dengan rendahnya kepuasan kerja, kinerja guru, semangat dan energi, komunikasi, pengambilan keputusan, kreativitas dan inovasi, serta tugas yang tidak produktif. *Kedua*, stress guru disebabkan tugas banyak, waktu terbatas, kurang leluasa pekerjaan, ambiguitas peran, berbedanya tujuan profesi dengan otonomi daerah, konflik peran serta pengembangan karir tidak adil. *Ketiga*, akibatnya guru bekerja lebih, terlambat, kesulitan membuat keputusan, lalai, lupa janji, komunikasi sulit, serta fisik terganggu. *Keempat*, upaya yang dilakukan memotivasi guru, tidak menunda pekerjaan, aktivitas ringan, menjadi diri sendiri, mendokumentasikan aktivitas, menghindari pertentangan, dan menjaga kesehatan.

Kata kunci: guru, stres, otonomi

PENDAHULUAN

Seorang guru memiliki kepribadian tersendiri dan menjadi kekhasannya bahwa guru harus ramah, sabar, berkompetensi, profesional dan meyakinkan masyarakat terkhusus peserta didik untuk mendapatkan rasa aman serta mengarahkan pada konsep pengetahuan yang jelas dan emperis. Meskipun pada konsep lain guru harus memberikan tugas, mendorong peserta didik untuk mencapai tujuan, menegur, menilai dan mengadakan koreksi. Artinya kepribadian seorang guru terbagi menjadi dua karakter, yakni bersifat empati yang penuh dengan perhatian yakni memberikan atau menerima dan karakter kritis yang memiliki keinginan untuk memberikan penyempurnaan pada sikap atau perilaku yang kurang baik artinya menolak atau tidak menerima. Yang kedua karakter ini ada yang menerima dan ada yang menolak.

Beban kerja yang berat dihadapi oleh guru, ditambah dengan tekanan dan intervensi dari pengambil kebijakan, akan semakin menempah kepribadian seorang guru dalam menunaikan tugasnya sebagai tenaga pendidik dan pengajar yang mengabdikan diri dalam ibadahnya untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan tongkat estapet para pendahulunya. Akan tetapi resiko terburuk yang dihadapi oleh guru dalam era otonomi daerah ini adalah penempatan guru yang tidak sesuai dengan kesalahannya.

Otonomi daerah merupakan penyerahan tugas pusat ke daerah, dalam bahasa pendidikan yakni mengubah pola kerja pemerintahan dari sentralisasi menjadi desentralisasi atau member kewenangan pada daerah untuk mengatur sendiri kegiatan pemerintahannya melalui kebijakan dan manajemen pemerintahan yang dilakukan oleh kepala daerah yang bertanggungjawab dan mandiri. Pengertian di atas mempertegas bahwa pemerintah daerah memiliki kewenangan tersendiri dan berhak untuk mengatur sumber daya yang ada, baik bersifat *materials resources* maupun *human resources*, dan diantara yang dimaksudkan dalam *human resources* tersebut adalah guru dan pegawai lainnya. Otonomi daerah sebagai salah satu bentuk desentralisasi

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

pemerintahan, pada hakekatnya bertujuan untuk memenuhi kepentingan bangsa secara keseluruhan.

Kondisi tertekan dan diintervensi oleh pihak-pihak yang terkait di tengah-tengah penerapan profesionalitas guru yang digambarkan di atas, juga dialami di berbagai lembaga sekolah. Salah satunya adalah di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 01 Curup Timur. Stress yang dihadapi oleh tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang ada di SDN 01 Curup Timur adalah suasana kerja yang membuat guru secara umum justru mengalami kesibukan kerja baik sebagai tenaga pendidik maupun sebagai tenaga kependidikan yang setia dan taat sebagai abdi Negara.

Menurut Natsir (2010:183) bahwa "stress adalah respon dari diri seseorang terhadap tantangan fisik maupun mental yang datang dari dalam atau luar dirinya yang selalu mengganggu aktivitasnya hingga ia mampu keluar dengan sendirinya." Selanjutnya Surya (2013:310) bahwa "stress merupakan keadaan di mana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya." Sedangkan menurut Rivolan (2010:5) "stress adalah respon psikologi terhadap tuntutan yang ada pada sesuatu dan yang dihadapi melebihi kapasitas seseorang atau sumber daya. Tuntutan tertentu yang menyebabkan orang mengalami stress adalah konsekuensi negatif yang terjadi ketika tuntutan itu dihambat atau sumber dayanya terbebani secara psikologis."

Kepanikan kerja yang berlebihan yang diungkapkan oleh kepala sekolah SDN 01 Curup Timur tersebut dapat peneliti anggap sebagai salah satu bentuk dari stress yang dapat mengganggu konsentrasi kinerja guru dalam tugas kesehariannya. Tetapi stress yang dialami di SDN 01 Curup Timur ini bukanlah hal terlalu berlebihan untuk dapat dikatakan dapat berdampak pada penurunan semangat kerja dan komitmen guru dalam mengajar. Stress yang terpantau oleh peneliti di SDN 01 Curup Timur merupakan kepanikan kerja biasa yang disebabkan oleh adanya perubahan kurikulum, adanya kekurangan sarana dan prasarana pendukung, dan kurangnya perhatian dari pihak pemerintah daerah terhadap pentingnya sosialisasi penerapan pembaharuan perangkat pendidikan. Selain itu juga dipengaruhi oleh terpenuhinya jam mengajar sebagai prasyarat yang diminta oleh program sertifikasi guru guna dapat memperoleh tunjangan profesi guru, yakni sebanyak 24 jam mengajar per minggunya. Untuk mengupas hal ini peneliti mencoba mengangkat permasalahan mengenai: Stress guru di Era Otonomi Daerah.

Masalah umum penelitian ini, yaitu bagaimana stress guru di era otonomi daerah pada SDN 01 Curup Timur kabupaten Rejang Lebong? Sedangkan Masalah khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) bagaimana bentuk-bentuk stress guru?; (b) apa saja faktor yang mempengaruhi terjadinya stress?; (c) bagaimana dampak stress terhadap proses belajar mengajar?; dan (d) bagaimana upaya untuk mengatasi stress?

Penelitian ini memiliki tujuan secara umum untuk mendeskripsikan tentang stress guru di era otonomi daerah pada SDN 01 Curup Timur kabupaten Rejang Lebong. Dengan tujuan khusus penelitian ini, yaitu untuk mendeskripsikan: (a) bentuk-bentuk stress guru; (b) faktor yang mempengaruhi terjadinya stress; (c) dampak stress terhadap proses belajar mengajar; dan (d) upaya untuk mengatasi stress.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai praktis dan akademis. Secara praktis penelitian ini berguna untuk mengembangkan ilmu manajemen pendidikan dalam pengelolaan sekolah dasar, sehingga diketahuinya konsep kontektual yang berkenaan dengan interdepensi antara kemampuan sekolah dengan kualitas pelayanan operasional pendidikan di sekolah. Oleh karenanya peneliti lakukan penelitian yang mengarah pada deskripsi tentang stress guru di era otonomi daerah sebagai upaya untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai peran manajemen pendidikan dalam operasional sekolah.

Secara teoretik penelitian ini peneliti harapkan dapat memberikan sumbangsih pada ditemukannya teori-teori menyangkut tentang upaya mencegah stress guru di era otonomi daerah yang masih peneliti anggap kurang. Adapun hasil penelitian ini akan bermanfaat untuk memperkaya teori manajemen pendidikan pada umumnya dan manajemen pada khususnya dalam hal mengatasi stress.

METODE

Penelitian ini memfokuskan pada upaya menganalisis fenomena yang berhubungan dengan stress guru di era otonomi daerah di SDN 01 Curup Timur, sehingga peneliti dapat merekomendasikan suatu upaya memanfaatkan dan mencegah stress guru. Pendekatan ini peneliti lakukan dengan alasan mengacu pada Arikunto, (2004:87) bahwa

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

tif kualitatif lebih mengarah pada studi lapangan yang akan berusaha untuk mengumpulkan data dengan cara melihat keadaan suatu objek penelitian, bisa hubungan, pendapat, atau proses yang sedang berlangsung.

Rentetan kegiatan penelitian yang peneliti lakukan adalah mengobservasi objek penelitian, mencari dokumen-dokumen dan dilanjutkan dengan wawancara sumber. Subyek penelitian adalah kepala sekolah dan guruyang diambil melalui teknik *purposive sampling*, yaitu memilih sampel yang didasarkan pada tujuan penelitian sehingga dalam pelaksanaan wawancara yang dilakukan terarah sesuai dengan sasaran penelitian.

Teknik pengumpulan data adalah observasi, dokumentasi dan wawancara. Teknik analisis data adalah teknik induksi analitik, namun bukan untuk menguji teori tertentu melainkan mengembangkan teori. Karena induksi analitik ini bertolak dari problem atau pertanyaan dan isu spesifik yang dijadikan fokus penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak data dikumpulkan dari lapangan selama penelitian berlangsung sehingga proses pengumpulan data dan analisis data dilakukan secara bersamaan dan menyatu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Bentuk-Bentuk Stress Guru

Rutinitas mengajar yang dirasakan oleh guru pada umumnya belum mencapai rasa puas, secara kompetensi yang sesungguhnya guru masih merasakan banyak hal yang belum terlaksana dalam proses pembelajaran, seperti penerapan kemampuan guru dalam menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi karena guru mengajar belum memiliki fasilitas teknologi yang dapat menunjang proses pembelajaran. Kebijakan yang diterapkan oleh kepala sekolah dalam penyelenggaraan sekolah selalu saja memiliki ketergantungan dengan kepentingan yang diinginkan pemerintah daerah yang lingkupnya terlalu luas. Upaya pendidikan yang berorientasi pada manajemen berbasis sekolah di sekolah dasar pada umumnya terhambat oleh kepentingan pihak dinas pendidikan daerah setempat. Hal ini terlihat pada SDN 01 Curup Timur sebagai salah satu sekolah dasar yang berada di bawah kendali dinas pendidikan Kabupaten Rejang Lebong. Kondisi yang terjadi terlalu tingginya kepentingan pihak pemerintah daerah terhadap pengelolaan sekolah, yang akhirnya berdampak seperti tidak percaya pada kepala sekolah dalam pengelolaan sekolah secara baik dan maksimal. Keadaan ini memberikan dampak yang buruk pada sekolah dan kepala sekolah serta guru dalam memberikan pelaksanaan pendidikan sesuai dengan profesionalitasnya.

Keinginan untuk memenuhi target 100% yang telah disebarkan pada sekolah-sekolah merupakan suatu pernyataan syarat untuk tetap dapat bertahan menjadi kepala sekolah, maka sekolah harus mampu mencapai target tersebut. Apabila tidak tercapai maka kepala sekolah akan merasakan dampaknya pada mutasi yang akan dilakukan setelah dilaksanakannya pengumuman kelulusan siswa pada akhir tahun pelajaran. Oleh karena itu kepala sekolah akan melakukan penghianatan pada etika profesi keguruan dengan berbagai cara supaya jabatannya dapat dipertahankan serta sekolahnya mendapatkan penghargaan atau setidaknya memperoleh kategori aman dari mutasi yang dilakukan oleh kepala daerah.

Semangat kerja dalam melaksanakan tugas di era otonomi daerah yang dirasakan oleh guru di SDN 01 Curup Timur lebih cenderung menurun dan seperti mendapat dilematis, era otonomi daerah merupakan era yang tidak terlalu memperhatikan kinerja dan akan berdampak pada semangat para abdi Negara termasuk diantaranya guru, sebab kepala daerah tidak terlalu mementingkan prestasi kerja tetapi lebih berorientasi pada ketercapaian tujuannya. Demikian parahnya keadaan ini, menyebabkan banyak guru yang prustasi dan tidak berkeinginan lagi untuk menjadi yang terbaik dalam prestasi, tetapi berusaha menjadi orang dekat dengan pihak terkait kepala daerah. Energi kerja di era otonomi daerah bagi pegawai negeri terkhusus guru adalah memoles citra pendidikan yang terkesan untuk memenuhi target pesanan kepala daerah dalam persaingan dunia politik.

Keleluasaan dalam melakukan komunikasi pada atasan era otonomi daerah sangat tergantung dengan kepentingan komunikasi itu sendiri. Tentunya atasan dan bawahan memiliki kesempatan untuk berkomunikasi. Akan tetapi bagi atasan dan bawahan yang memiliki kepentingan tertentu akan dapat melakukan komunikasi yang leluasa. Hal ini dikait-kaitkan dengan otonomi daerah dan keterwakilan sanak-saudaranya dijajaran pemerintahan. Bagi yang tidak memiliki sanak-saudara dijajaran pemerintahan ikut berkomentar dengan nada sinis dan pesimis diiringi dengan sedikit menjelek-jelekan pemerintah pada era otonomi daerah, yang tentunya berbeda jauh dengan guru yang memiliki keluarga dijaja

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

dekat dengan kepala daerah yang justru mengelu-elukan bagusnya otonomi daerah dan pemerintah daerah yang sedang berjalan.

Seperti adanya perbedaan kepentingan, adanya hal yang seakan menjadi rahasia kepemimpinan dan yang terlebih banyak adalah ketersediaan waktu bagi kepala sekolah dan juga pengawas. Karena kepala sekolah biasanya sangat disibukkan oleh urusan-urusan manajemen sekolah dan perintah-perintah atasan.

Cara pengambilan keputusan di era otonomi daerah di SDN 01 Curup Timur oleh kepala sekolah pada umumnya berorientasi pada kepentingan yang berkolaborasi antara kepentingan sekolah, kepentingan pemerintah daerah, dan kepentingan pribadi kepala sekolah. Artinya keputusan yang diambil oleh kepala sekolah merupakan suatu keputusan yang sebenarnya adalah kebijakan dinas pendidikan. Kebijakan yang sering kali mengalami intervensi oleh pemerintah daerah hal-hal yang berkenaan dengan pengelolaan keuangan, pengelolaan pengadaan sarana penunjang, pengelolaan guru serta pengelolaan kurikulum. Artinya bahwa resiko terburuk bila intervensi tersebut tidak dilaksanakan adalah dimutasinya kepala sekolah dan tidak ditandatanganinya perangkat administrasi pencairan dana BOS oleh satker dinas pendidikan. Selain sanksi tersebut tentu masih ada beberapa hal yang sering terjadi, yakni diabaikannya sekolah yang bersangkutan dari semua kegiatan perkembangan dan peningkatan baik fisik maupun non fisik. Tingginya intervensi dan dampaknya ini, menyebabkan banyak pihak sekolah terutama kepala sekolah yang tidak mau ambil pusing akhirnya berbuat asal bapak senang saja, tanpa memperhatikan kebutuhan sebenarnya yang harus dilakukan berdasarkan asas manfaat bagi lingkungan sekolah.

Stres kerja yang terjadi pada guru akan berdampak pada kreativitas mengajar baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Stress guru mempengaruhi tinggi rendahnya kreativitas guru dalam berinovasi dan berinspirasi dalam kinerjanya. Inovasi mengajar merupakan buah dari kreativitas, bila tidak tumbuh kreativitas mengajar maka tidak tercipta inovasi mengajar. Kreativitas dan inovasi sulit muncul bila tidak ada jaminan kenyamanan kerja dan tidak terpenuhinya fasiltas sebagai faktor eksternal dalam pendukung inovasi itu tercipta. Maka diperlukan perhatian dari pemerintah daerah dalam pengembangan kreatifitas guru, berupa media dan alat peraga pengajaran serta buku dan bahan materi ajar. Efektivitas dalam melakukan pekerjaan yang dilakukan oleh guru SDN 01 Curup Timur seringkali melakukan pekerjaan secara tidak efektif dan kurang produkstif, bahkan seringkali relihat seperti kehilangan akal dalam melaksanakan atau mengerjakan sesuatu berupa tugas. Produktifitas kerja guru di sekolah ini sejak otonomi daerah mengalami kemerosotan akibat adanya banyak tekanan dan pengelolaan yang terlalu dipaksakan oleh pemerintah daerah. Penghargaanpun dalam produktivitas masih sangat minim. Artinya penyelenggara manajemen sekolah hendaknya dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan berpikir bagi guru yang menunaikan tugasnya di dalam dan di luar kelas.

2. Faktor Mempengaruhi Stress Guru

Era otonomi daerah ini pekerjaan guru seharusnya menjadi ringan dan dapat terkontrol dengan mudah oleh pemerintah daerah, karena sudah tidak terlalu jauh jalan birokrasinya. Era otonomi daerah pekerjaan guru sebenarnya tidak menjadi ringan, justru bertambah beban psikologis akibat adanya kepentingan sekolah yang diadopsi dari kepentingan pemerintah daerah yang harus dicapai, yakni target 100% lulus ujian nasional. Beban psikologis ini merupakan titipan yang tidak dapat dianggap ringan karena bila tidak tercapai maka akan berdampak pada jabatan kepala sekolah. Beban tugas guru selain minimal mengemban 24 jam pelajaran satu minggu, juga dibebani oleh pekerjaan yang ditugaskan lainnya seperti kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan yang berhubungan dengan acara pemerintah, kegiatan-kegiatan lain yang terkadang sama sekali tidak ada hubungannya dengan profesi keguruan. Akan tetapi hal ini menjadi suatu tugas yang juga tidak boleh diabaikan oleh guru, karena bila diabaikan akan memberikan dampak yang tidak bagus bagi diri guru dan kinerjanya pada waktu yang akan datang. Kenyataan yang dihadapi oleh kebanyakan guru adalah berjuang agar kepala sekolah senantiasa tidak dimutasikan oleh karena tidak tercapainya target yang dipatok oleh pemerintah daerah dalam hal kelulusan siswa pada ujian nasional, memenuhi target sasaran tertentu seperti target adipura, target sekolah sehat dan berpartisipasi penuh terhadap program pencitraan kepala daerah. Penjelasan ini merupakan kombinasi antara tujuan kepala sekolah dan beberapa pendapat dewan guru yang ada di SDN 01 Curup Timur.

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

Ketersediaan waktu guru dalam menyelesaikan pekerjaannya dalam era otonomi daerah sudah banyak berkurang dikarenakan terlalu banyak pemerintah daerah melibatkan sekolah dalam kegiatan-kegiatan daerah, seperti kegiatan hari ulang tahun kabupaten, agenda daerah dalam memperingati hari besar agama, hari ulang tahun kemerdekaan Indonesia, hari besar nasional, dan ditambah lagi dengan agenda PGRI serta acara-acara pestifal dan acara tingkat kecamatan. Keterbatasan waktu yang tersedia untuk melaku-kan proses pembelajaran bagi guru merupakan hambatan yang sangat berarti dan sulit untuk diatasi, karena waktu yang tersedia sudah merupakan kebutuhan mutlak bagi guru untuk menyampai-kan pelaksanaan kegiatan pembel-ajaran. Akan tetapi dengan banyaknya kegiatan dan agenda pemerintah daerah yang melibatkan guru, tentu akan memberikan dampak tidak baik terhadap manajemen waktu yang dilakukan oleh guru. Manajemen waktu yang diprioritaskan oleh guru akan sulit untuk menyesuaikan dengan keadaan yang banyak memakan waktu dalam penyelenggaraannya. Oleh karena itu agenda-agenda yang demikian akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian kurikulum dalam proses pembelajaran oleh guru.

Dalam kegiatan pembelajaran dan pelaksanaan tugasnya guru seharusnya diberi-kan kewenangan sepenuhnya dalam mendidik dan mengajar peserta didik di kelas. Guru di kelas mempunyai tanggungjawab penuh, tetapi tetap ada intervensi dari berbagai pihak berkenaan dengan kegiatan tertentu, misalnya ada siswa yang merupakan anak dari atasan kepala sekolah atau pejabat tertentu yang dititipkan pada kepala sekolah untuk menjaga dan memberikan perhatian khusus secara tidak langsung guru diintevensi oleh kepala sekolah demi kepentingan tertentu. Guru sering mendapat perlakuan tidak profesional oleh pihak dinas pendidikan dan kepala sekolah. Hal ini terjadi pada saat kenaikan kelas dan pada saat adanya kegiatan penting yang mengatas-namakan sekolah. Kepentingan-kepentingan yang secara individu maupun kelompok dan golongan tertentu senantiasa menghapus tanggungjawab guru secara sepenuhnya dalam mengambil keputusan yang benar-benar harus dilakukan secara baik dan bijaksana. Akan tetapi guru terpaksa melakukan hal yang bertentangan dengan keinginannya karena ada-nya tekanan atau intervensi dari pihak-pihak yang punya kepen-tingan.

Ambiguitas terhadap definisi kerja guru sering kali terjadi berbagai pendapat meskipun sebenarnya kerja guru adalah mengajar dan mendidik. Namun kenyataannya masih banyak orang yang memahami kerja guru lebih dari satu makna. Pembagian tugas yang dilakukan oleh kepala sekolah terhadap guru dilakukan secara kompromi dan melalui rapat pembagian tugas. Penjelasan tentang abiguitas yang dipahami oleh guru dan kepala sekolah di SDN 01 Curup Timur ternyata tidaklah merusak makna pemahaman yang sebenarnya, hanya saja ada yang berbeda pemahaman hanya karena beda cara menyusun kalimatnya saja namun tujuan dan makna yang terungkap adalah sama.

Pengembangan karir guru pada era otonomi daerah ini tidak sepenuhnya dilakukan berdasarkan jenjang dan prestasi kerja, di mana guru yang berprestasi belum tentu masuk dalam daftar calon kepala sekolah, bahkan jenjang kepangkatanpun tidak menjadi ukuran untuk pengangkatan guru menjadi kepala sekolah. Prestasi kerja hanya dijanjikan untuk kepentingan dalam meningkatkan mutu pendidikan tetapi tidak ada penghargaan khusus terhadap hal yang demikian. Pengangkatan kepala sekolah juga menjadi hak mutlak kepala daerah dalam memilih, menunjuk dan menugaskan seseorang dalam posisi tertentu termasuk kepala sekolah yang diangkat dari guru. Keadaan ini sangat memukul perasaan guru senior yang sudah memiliki banyak bekal dan pengalaman untuk dapat memimpin sekolah, akan tetapi karena tidak ada kontak dan hubungan dengan kepala daerah, maka guru senior ini tetap saja tidak mampu menembus area tersebut untuk dipromosikan menjadi kepala sekolah ataupun pengawas sekolah. Dan akan lebih sakit hati lagi seorang guru senior yang seharusnya dapat memimpin sekolah tetapi justru ia dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang usianya masih belum memenuhi kriteria kepemimpinan termasuk golongan dan pangkatnya. Akan tetapi kondisi ini pada era otonomi daerah yang menafsirkan peraturan perundang-undangan tanpa ada kebijaksanaan yang manusiawi.

3. Dampak Stress Guru terhadap Proses Belajar Mengajar

Dari pelaksanaan kewenangan pemerin-tah daerah terhadap pendidikan, tugas seorang guru tetap sebagai guru dan tidak terjadi penambahan, meskipun pa

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

bahwa ada beban bagi guru yang bertambah karena adanya kepentingan tertentu yang harus diakomodir guru dalam proses pembelajaran dan penilaian. Kondisi ini sudah melewati kemampuan guru, diantaranya mendidik siswa yang masih kurang usia, melakukan proses pembelajaran dengan fasilitas yang minim, harus memperkenalkan kecanggihan teknologi tetapi pemerintah daerah tidak berupaya untuk memberikan fasilitas teknologi. Kondisi yang serba terbatas fasilitas tentu akan berdampak pada hasil kerja guru dalam mengajar, tetapi tetap saja pemerintah ngotot mau 100% lulus ujian nasional, tapi prosesnya tidak diperhatikan dengan bijak oleh pemerintah. Kepanikan kerja yang demikian sangat terasa oleh guru-guru di SDN 01 Curup Timur sebagai salah satu sasaran perhatian pemerintah kabupaten Rejang Lebong sebagai tolak ukur keberhasilan pendidikan di tingkat sekolah dasar. Sering terjadinya keadaan yang rumit dan tekanan kerja yang besar senantiasa membuat guru tidak menentu mana yang harus dikejar terlebih dahulu. Sehingga sering menyebabkan seseorang terlambat datang ke tempat kerja, akibat tidak ada prioritas kerja yang diutamakan.

Keraguan dalam bertindak yang dilakukan oleh guru sering terjadi. Terkadang guru memiliki rasa benar atau salah materi ajar yang ditanyakan kepada siswa, dan kekhawatiran itu membuat ragu dan sulit untuk menetapkan keputusan. Sering kali guru ragu dengan kunci jawaban terhadap sebuah pertanyaan, sehingga jawaban yang dikemukakan oleh siswa seperti betul dan ada juga rasa ragu untuk membetulkannya. Tekanan dalam aktivitas mengajar adalah tekanan yang sifatnya menginginkan agar tercapainya hasil belajar siswa sesuai kontrak kerja, namun yang dikhawatirkan adalah isu-isu yang berkembang bahwa kalau tidak mampu mencapai target maka kepala sekolah akan merekomendasikan kepada atasan untuk dilakukan mutasi, padahal ini belum tentu kebenarannya walaupun memang ada yang sudah pindah.

Kelalaian dalam menyelesaikan pekerjaan oleh guru pernah dilakukannya, sebagai contoh seorang guru lupa membawa berkas yang diminta oleh kepala sekolah, atau lupa mengerjakan sesuatu yang sudah dijanjikan pada siswa, bahkan ada yang lucunya lagi yaitu lupa membawa tas dan persiapan mengajar. Kelalaian dalam menyelesaikan pekerjaan seperti tidak membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), lupa membuat daftar penilaian hasil belajar siswa, atau juga lupa melengkapi administrasi pengajaran sering kali terjadi dan hamper setiap guru pernah mengalami. Kesulitan dalam berhubungan dengan teman sejawat yang dirasakan oleh beberapa orang guru, di antaranya adalah guru kelas VI yang pekerjaannya sedang banyak mulai dari merekap nilai siswa sampai pada penyusunan kisi-kisi dan soal ujian sekolah merasa sangat terganggu bila ditemani oleh teman sejawatnya, bukan justru terbantu atau terhidur saat mendapat *support* dari temannya, dan merasa sangat sulit untuk memadukan gagasan dalam bekerjasama. Hal ini pernah dirasakannya saat mengalami tekanan tentang ketidak puasannya terhadap hasil keputusan juri lomba yang menyatakan siswanya didiskualifikasi karena keterlambatan datang padahal acara lomba belum dimulai walaupun sudah dibuka secara resmi.

Pekerjaan sebagai seorang guru yang penuh dengan tantangan dan tekanan tentu akan membuat seorang guru rentan mengalami gejala fisik berupa letih atau lelah dikarenakan tidak adanya solusi lain yang memberikan motivasi kerja yang baik. Motivasi kerja sangat dibutuhkan bagi guru dalam melaksanakan kinerjanya yang berkualitas. Pekerjaan yang sering membuat seseorang menjadi letih adalah pekerjaan yang membutuhkan energi dan kemampuan berpikir tinggi seperti tugas bendahara sekolah yang diemban oleh guru saat mau menyusun laporan yang akan diperiksa oleh pihak tertentu, atau pekerjaan seorang pengembang kurikulum saat akan menghadapi awal semester.

Suatu pekerjaan yang dilakukan dalam keadaan tertekan dan dalam waktu terbatas tentu akan menyebabkan kita mengalami gejala sakit, seperti darah tinggi, anemia, stress, letih dan lesu, tidak selera makan, dan bahkan penyakin lain yang merupakan komplikasi dari penyakit-penyakit yang diderita dengan penyakit baru terjangkit, misalnya guru selama ini menderita sakit maag lalu mengalami tekanan kerja akhirnya tidak selera makan, maka akan menyebabkan maag kronis atau bisa menjadi sakit malaria dan typus. Tingkat kesehatan guru sangat diperlukan dalam menunaikan kinerjanya sehari-hari. Jaminan kesehatan yang diberikan oleh pemerintah melalui asuransi kesehatan tidak mampu menghindarkan guru dari gangguan kesehatan, terutama sakit yang disebabkan oleh banyaknya beban kerja seorang guru apalagi kalau dalam

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

keadaan tertekan dan dalam kondisi bertentangan dengan keinginannya.

4. Upaya Mengatasi Stress Guru

Motivasi kerja sangat diperlukan oleh guru, berupa penghargaan, pemberian *reaward* yang seimbang dan peningkatan jenjang karier bagi guru, sehingga guru lebih ikhlas dalam melaksanakan pekerjaan." Pendapat lainnya juga menyatakan bahwa "teman sejawat sebaiknya juga dapat memberi perhatian yang lebih untuk membantu teman yang sedang mengalami lepanikan kerja. Selain teman sejawat seharusnya kepala sekolah berusaha memberikan motivasi kerja pada guru yang sedang dalam keadaan galau atau mengalami kepanikan kerja, sehingga aktivitas guru tersebut mampu mengalami penyegaran yang lebih baik dan dapat berkativitas normal sebagaimana yang diharapkan dalam proses pembelajaran. Dengan dilakukannya refleksi diri tentu akan memberikan gambaran tersendiri bagi guru dalam melakukan perbaikan dan peningkatan kualitas kerjanya, baik sebagai seorang guru bagi siswa di sekolah maupun sebagai orang yang memiliki pengetahuan di tengah-tengah masyarakat, sehingga guru harus dapat bersyukur dan memotivasi diri dengan melihat sekitar lingkungannya sebagai pembanding dalam menyikapi diri tentang kelebihan dan kekurangan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tertundanya pekerjaan adalah tidak menganggap sepele sekecil apapun pekerjaan itu, sehingga tidak tertunda dan selalu dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Pekerjaan yang biasanya tidak pernah tertunda dalam aktivitas guru dalam melaksanakan tugasnya adalah mengabsensi siswa dan mengoreksi hasil penugasan atau ulangan harian siswa, karena takut numpuk dan tidak ada tempat nyimpannya.

Pekerjaan-pekerjaan yang tertunda atau yang terlupakan merupakan pekerjaan yang ditabung atau pekerjaan yang menjadi kewajiban untuk tetap diselesaikan. Artinya pekerjaan yang ditunda akan membuat pekerjaan menumpuk dan akan semakin membebani kerja guru itu sendiri. Untuk mengatasinya tentu satu-satunya jalan harus rutin dikerjakan dan tidak menunda kerjaan lagi. Menunda pekerjaan sama saja artinya dengan menabung pekerjaan, yang pada akhirnya harus dikerjakan dan diselesaikan juga dalam waktu yang bersamaan dengan kondisi yang menumpuk serta pada ketersediaan waktu yang sedikit atau sangat singkat. Keadaan ini tentu membuat seseorang yang mengalaminya akan terburu-buru serta tergesa-gesa, dan apabila dalam kondisi kurang sehat bisa saja sampai pada stress tingkat tinggi yang ditandai oleh adanya gejala kencing dalam celana atau bahkan tidak tahu apa yang harus dikerjakan lagi. Stress berat yang dialami ini pada dasarnya disebabkan oleh kelalaian dan kemalasan sendiri, namun karena adanya keterbatasan waktu yang biasanya oleh pemerintah daerah menginginkan cepat maka banyak pekerjaan yang sudah menumpuk dan datang lagi pekerjaan baru dalam waktu yang bersamaan, sehingga proses pengerjaan dan penyelesaiannyapun harus dalam waktu yang bersamaan karena kurang disiplinnya guru dalam mengatur waktu kerjanya.

Pekerjaan yang dilakukan atas dasar hobi pasti dapat melupakan kepanikan kerja atau ketertekanan dalam kerja. Tetapi ada beberapa hobi juga yang akan menimbulkan masalah yaitu main bola kaki kena kaki luka atau patah tentu akan lebih membuat masalah, sementara ada juga yang hobi *offroad* dan hobi panjat tebing tentu akan mendatangan masalah yang lebih besar ketimbang masalah stress. Oleh karenanya bagi guru yang memiliki hobi yang berbahaya jangan dilakukan pada saat kita sedang mengalami stress atau kepanikan kerja, karena konsenterasi kita tidak fokus pada saat itu sementara hobi yang mengandung kegiatan berbahaya harus *full concentration* untuk terhindar dari kecelakaan yang fatal. Karena pelampiasan hobi dalam mengatasi stress adalah upaya untuk terhidar dari masalah yang sedang kita hadapi, dan bukan mencari masalah yang bisa saja datang akibat kelalaian kita dalam menyalurkan hobi pada saat konsentrasi kita kurang terfokus.

Upaya untuk menghindari stress yang berlebihan berusahalah menjadi diri sendiri dan percayalah dengan kemampuan diri dalam menyelesaikan persoalan-persoalan dan masalah-masalah yang dihadapi. Pekerjaan sebagai seorang guru merupakan pekerjaan profesi yang tentunya sudah menjadi rutinitas kita sehari-hari, oleh karenanya hal-hal yang berkenaan dengan administrasi pembelajaran bukanlah pekerjaan asing lagi bagi kita. Pekerjaan tersebut merupakan hal yang biasa dan tidak menjadi momok bagi guru, meskipun format dan bentuknya sulit untuk diseragamkan, karena setiap guru memiliki konsep dan cara tersendiri dalam mengerjakan sesuatu yang berkenaan dengan administrasi pembe' .

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

Untuk menghindari lupa akan beberapa hal yang penting dan harus dilakukan pada waktu tertentu sebaiknya dilakukan dokumentasi, bisa ditulis, difoto, direkam, atau dilakukan pengingat pada alat yang beralarm. Artinya hal yang didokumentasikan merupakan agenda atau acara yang akan dilakukan pada waktu yang akan datang, termasuk janji dengan siswa atau dengan teman sejawat. Maka pekerjaan yang menjadi pokok dan nonpokok akan dapat kita pilah dan kita prioritaskan, karena pekerjaan guru menjadi tuntutan untuk disiplin, tertib serta administratib oleh sebab itu seorang guru harus benar-benar mampu mengendalikan diri melalui buku pintarnya yang didokumentasikan dengan baik dan tepat sasaran dan manfaatnya.

Pertentangan dengan teman sejawat merupakan hal yang sangat tidak layak dilakukan oleh seorang guru, apalagi bertentangan sampai pada adu bodi atau fisik. Upaya menghindari pertentangan dengan teman sejawat adalah dengan cara menerima keadaan dan sikap teman sejawat secara terbuka dan apa adanya. Perilaku yang mampu menerima teman sejawat dengan apa adanya dapat menempatkan posisi kita pada teman-teman yang lain, sehingga pada saat teman kita ada yang sedang bertentangan, maka kita akan dapat memposisikan kita sebagai seorang teman yang berupaya untuk menengahi atau mendamaikannya. Pertentangan atau perselisihan antar guru seringkali terjadi, baik dalam argumentasi maupun dari segi hal-hal yang prinsip. Pernah terjadi di beberapa tempat pertentangan antar guru atau dengan kepala sekolah yang berakhir dengan adu fisik. Adakalanya hal ini tidak dapat diselesaikan oleh kepala sekolah atau pengawas. Dalam konteks yang demikian sebaiknya pemerintah daerah dalam hal ini dinas pendidikan harus bijak dan tanggap dengan kasus-kasus yang seringkali membuat buru dunia pendidikan ungkap Bangkit Situmorang. Karena secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada warga sekolah yang lainnya.

Kesehatan merupakan hal yang harus diutamakan, karena dengan kesehatan aktivitas guru dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tetapi ada kalanya seseorang tidak mampu menjaga kesehatan akibat kondisi tertentu seperti fisiknya lemah, kelainan-kelainan bawaan atau ada kecelakaan yang terjadi tanpa diduga atau disengaja. Bagi seorang guru kesehatan adalah hal utama yang mahal harganya, karena aktivitas profesi guru harus benar-benar dilakukan dalam keadaan sehat, baik fisik maupun mentalitasnya. Upaya menjaga kesehatan dapat dilakukan melalui beberapa kegiatan seperti membiasakan hidup bersih, olahraga yang rutin, makan makanan yang seimbang, rutin kontrol kesehatan ke dokter untuk pencegahan dini, tidak melakukan aktivitas berbahaya, dan mengisi waktu-waktu kosong untuk ibadah dan mempelajari konsep-konsep keagamaan. Kesehatan bagi seorang guru adalah totalitas yang harus dimiliki, sehingga kinerjanya dapat berjalan dengan baik sesuai dengan kompetensinya dalam menjadikan ia sebagai tenaga profesional penuh tanggung jawab dan berkreativitas memberikan yang terbaik bagi pendidikan siswa-siswinya baik di kelas maupun di luar kelas sebagaimana yang direncanakan dalam dokumen rencana pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan tuntutan yang seharusnya diterapkan dalam penerapan profesi keguruan. Dengan demikian makna sehat bagi seorang guru sangat diperlukan agar kondisi fisik guru dapat bertahan dengan baik pada saat melaksanakan rutinitasnya.

Pembahasan

1. Bentuk-Bentuk Stress Guru

Stress guru yang terjadi di SDN 01 Curup Timur terlihat dalam bentuk rendahnya tingkat kepuasan kerja guru, kinerja yang dilakukannya menurun, semangat dan energi yang dimiliki menjadi rendah, komunikasi dalam pelaksanaan aktivitas di sekolah tidak berjalan dengan baik, pengambilan keputusan dan cara berpikirnya dalam menyikapi sesuatu terkesan jelek dan semberono, kreativitas dan inovasi pengajaran yang dilakukan guru terkesan tidak tumbuh, serta selalu menunjukkan pada aktivitas yang tidak efektif dan tidak produktif.

Pandangan psikolgis tentang stress menurut Surya, (2013:96) bahwa “kegiatan pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi tidak dapat dilakukan oleh seorang guru dalam keadaan tidak sehat secara fisik maupun secara mental, karena keduanya harus saling berkontribusi untuk mendukung kelangsungan aktivitas secara maksimal.” Artinya bahwa pekerjaan guru bukanlah pekerjaan yang dapat dilakukan dalam keadaan tidak sehat baik jasmani maupun rohaninya. Karena aktivitas pembelajaran yang dilakukan guru benar-benar harus memudahkan siswa dalam menerima dan memahami materi ajar. Bila konsentrasi guru tidak bagus akan berdampak pada kemamp

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

materi pelajaran, dan dapat mengakibatkan salah konsep materi yang dijelaskan.

Selanjutnya Yetri, (2010:42) mengungkapkan bahwa "kinerja guru di sekolah dasar memiliki beberapa hal yang harus diperhatikan, di antaranya kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Kesehatan jasmani merupakan pendukung aktivitas secara fisik sedangkan kesehatan rohani akan mendukung aktivitas guru dalam berinovasi dan berinspirasi." Ketika hal ini terjadi, tentunya akan menyebabkan buruknya aktivitas mengajar yang dilakukan oleh guru. Seharusnya seorang guru dalam mengajar hendaklah dalam keadaan leluasa dan penuh dengan inspirasi sehingga terwujud inovasi yang baik dan dapat memberikan citra yang sempurna didepan peserta didik dalam mentransfer pengetahuan.

2. Faktor Mempengaruhi Stress Guru

Faktor-faktor yang mempengaruhi stress yang terjadi di SDN 01 Curup Timur dalam pengamatan hasil penelitian ini menunjukkan adanya faktor intern guru dan ada juga faktor ekstern baik dari sekolah, dari atasan, dan dari kebijakan-kebijakan pemerintah yang diterapkan pada sistem pendidikan di daerah otonomi. Faktor-faktor penyebab stress yang peneliti lakukan penelitiannya adalah beban tugas terlalu banyak, ruang dan waktu yang terlalu sempit, tidak leluasanya guru dalam memperoleh kewenangan bertanggung jawab, pemahanaman makna pekerjaan (ambiguitas peran) yang sering terjadi bagi guru, berbedanya tujuan profesi pendidik dengan tujuan yang dikembangkan pemerintah daerah, adanya konflik kepentingan serta tidak dilakukannya pengembangan karir guru secara jelas dan berkeadilan.

Menurut Depdiknas, (2008:141) bahwa: "Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi profesionalitas guru menjadi terhambat, diantaranya banyaknya pekerjaan (tugas tambahan) yang dibebankan pada guru selain tugas utamanya mengajar yaitu sebagai pembina pramuka, pembina perpustakaan, pembina ekstrakurikuler, pembina UKS, pengembang kurkulum, serta sebagai bagian dari kepengurusan komite sekolah dari unsure guru."

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa beban kerja guru tidak dapat terlalu banyak untuk memberikan tingkat kenyamanan kerja secara baik dan berkualitas, sebab dengan beban kerja yang terlalu banyak tentu semangat kerja guru akan terbebani dan dapat menyebabkan terjadinya kepanikan kerja pada saat kerja tersebut harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan.

Selanjutnya beberapa faktor penghambat yang dapat menjadi penghambat profesional guru baik dari internal guru maupun dari eksternal guru. Sebagaimana dijelaskan oleh Mangkuprawira, (2007:217) bahwa: "Yang dapat mempengaruhi kinerja guru adalah faktor intrinsik dan ektrinsik, faktor instrinsik yang terjadi pada diri guru banyak dipengaruhi oleh kompetensi yang dimiliki oleh guru, kesehatan, dan tingkat ketakwaan, sedangkan faktor ekstrinsik yang banyak berpengaruh adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat, tingkat kerumitan dan volume pekerjaan, serta tekanan dan intervensi dari pihak-pihak tertentu."

Pandangan lain yang menunjukkan adanya tingkat kepanikan kerja bagi pegawai negeri pada era otonomi daerah yang dipengaruhi oleh tekanan kerja atau intervensi dari pihak tertentu dan/atau dari perlakuan pemerintah daerah dikemukakan oleh Makmuri, (2007:94) bahwa: "Pelaksanaan pemerintahan pada pola otonomi daerah akan memberikan dampak yang sangat serius terhadap tingkat ketertekanan jiwa pegawai yang bekerja pada instansi-instansi daerah, seperti PNS, pegawai BUMD, karyawan dan staf honorer daerah. Keadaan ini juga terjadi pada tenaga pendidik yang memiliki hubungan langsung dengan otonomi daerah. Oleh karenanya akan terjadi ambuguitas peran yang terjadi pada pejabat daerah dalam menyikapi kinerja guru."

Penjelasan-penjelasan yang telah peneliti kemukakan di atas merupakan bentuk faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepanikan kerja guru yang akhirnya terjadi stress. Keadaan yang demikian diantaranya terbebani oleh kepentingan-kepentingan lain yang datang memberikan tekanan kerja diakibatkan oleh beban kerja yang menginginkan penyelesaiannya secara bersamaan, sehingga seorang guru yang menghadapi hal demikian akan mengalami kepanikan dan stress.

3. Dampak Stress Guru terhadap Proses Belajar Mengajar

Dampak stress yang dialami oleh guru dalam menunaikan aktivitasnya pada proses pembelajaran dapat menimbulkan adanya hal-hal seperti bekerja melewati batas kemampuan, seringnya keterlambatan masuk kerja, keraguraguan dalam membuat keputusan, terjadi kelalaian dalam menyelesaikan pekerjaan, sering terlupakan dengan janji y

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

berkomunikasi dengan rekan kerja, serta sering menimbulkan terjadinya gejala fisik. Kenyataan yang terjadi pada SDN 01 Curup Timur memberikan kesan yang hampir sesuai dengan hasil riset yang dilakukan oleh Imron, (2007:118) yang menyatakan bahwa:

"Guru dalam upayanya mengembangkan diri dalam kompetensi guru memiliki banyak beban kerja dan mendapatkan kepanikan kerja berdampak secara psikis guru. Maksudnya bahwa beban kerja yang menyebabkan seseorang guru menjadi stress akan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kinerja guru, diantaranya akan menyebabkan guru sering terlambat datang, bekerja tidak menentu, sering mengalami lupa dan emosional."

Keadaan guru yang stress dimaksudkan pada pendapat di atas memiliki makna bahwa seseorang sebagai guru yang mendapatkan beban kerja terlalu berat dan tekanan atau intervensi dari berbagaai kalangan akan menimbulkan dampak yang signifikan dan membuat pekerjaan guru tidak sesuai dengan standar nasional pendidikan tentang kompetensi guru. Ryaas Rasyid, (2000:302) mengungkapkan bahwa: "Perubahan sistem pemerintahan dari sentralisasi menuju desentralisasi (otonomi daerah) akan berdampak pada penyelenggara Negara dan praktisi profesi dalam melaksanakan kinerjanya, kondisi tersebut bias berdampak positif dan dapat juga berdampak negatif. Perubahan tersebut akan menumbuhkan banyak peran yang harus dimainkan oleh tenaga yang terbatas. Dan pada akhirnya akan terjadi peran ganda dan penumpukan pekerjaan pada praktisi profesi atau penyelenggara Negara untuk menyelesaikan pekerjaan secara proporsional dikarenakan terbatasnya tenaga ahli yang mampu menyelesaikan pekerjaan tertentu."

Pernyataan ini juga terjadi di SDN 01 Curup Timur, diantaranya penambahan beban kerja dan terjadinya tekanan kerja. Beban kerja bagi guru seharusnya diwajibkan 24 jam pelajaran perminggu, akan tetapi karena terbatasnya tenaga tata usaha atau staf maka pekerjaan lainpun harus dilakukan oleh guru. Selanjutnya terjadi juga tekanan kerja yang tidak dapat dihindari, diantaranya adanya kepentingan pencitraan kepala daerah dalam meraih adipura, penghargaan lingkungan sehat, atau mengikuti acara-acara yang diagendakan oleh kepala daerah untuk diikuti oleh guru sebagai bentuk pengerahan masa untuk meramaikan kegiatan yang diselenggarakan tersebut, sehingga beban kerja guru yang banyak dan tekanan pada guru yang harus dilaksanakan akan berdampak pada meningkatnya kepanikan kerja guru yang akhirnya menjadi stress.

4. Upaya Mengatasi Stress Guru

Upaya yang dilakukan oleh guru, kepala sekolah dan pemerintah dalam mengatasi stress guru berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam kegiatan wawancara dan keterangan hasil observasi dan dokumentasi dapat dilihat dalam beberapa hal meningkatkan motivasi kerja guru, berupaya untuk tidak menunda pekerjaan, melakukan aktivitas ringan sesuai dengan hobi, berusaha menjadi diri sendiri, mendokumentasikan rencana dan aktivitas yang berhubungan dengan kerja, serta menjaga kesehatan diri.

Upaya yang dilakukan di SDN 01 Curup Timur merupakan upaya yang sederhana tapi langsung menyentuh pada realita yang terjadi di lapangan, diantaranya memberikan motivasi kerja bagi guru melalui program-program yang memberi penghargaan pada guru, meminta guru untuk selalu menyegerakan pekerjaan dan tidak menundanya sehingga pekerjaan tidak menumpuk yang akan membebani diri serta membuat panik, selanjutnya meminta guru untuk tidak kaku dalam mengadopsi dan mengutip berbagai instrument yang ada, dapat disesuaikan dengan keinginan dan kemampuan guru sehingga tidak rumit dalam penyelesaiannya, menjaga jalinan kekeluargaan dan saling tolong menolong antar sesama guru, dengan tetap bernuansa kekeluargaan dan tetap terjadi komunikasi yang saling mengisi, serta memberikan penyegaran-penyegaran seperti refreshing, olahraga bersama, dan menjaga kebersihan lingkungan secara gotong royong.

Menurut Natsir (2010) bahwa "berbagai upaya yang dapat dilakukan pendidik dan tenaga kependidikan untuk mengatasi masalah dalam pekerjaan yang terasa membebani dan memberkan rasa kepanikan, yaitu melakukan hal-hal secara rileks, sedikit berolahraga, meminum minuman yang disukai, kumpul bersama rekan kerja sambil diskusi ringan serta memanfaatkan media tertentu yang membuat nyaman yakni mendengarkan lagu, nonton film kesukaan serta jalan ke tempat yang dapat menghibur."

Apa yang dilakukan oleh kepala sekolah SDN 01 Curup Timur dalam mengatasi kepanikan kerja guru yang ada di SD ini hamper menyerupai apa yang disampaikan dalam teori yang dikemukakan di atas. Artinya segala sesuatu yang dilakukan untuk memberikan penyegaran dan rileksasi

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

haruslah memberikan dampak yang memang menjadi solusi bagi guru.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan umum penelitian ini menunjukkan stress guru SDN 01 Curup Timur merupakan kepanikan kerja akibat adanya tekanan, penumpukan kerja karena banyak pekerjaan yang tertunda serta adanya dampak dari aktivitas guru yang dilibatkan pada berbagai aktivitas dalam agenda tahunan pemerintah daerah. Selanjutnya secara khusus diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk stress guru guru secara umum yang terlihat adalah rendahnya kepuasan kerja, kinerja guru terlihat menurun, semangat dan energi dalam proses pembelajaran oleh guru menurun, tidak lancarnya komunikasi, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kreativitas dan inovasi guru sangat rendah, serta selalu bergulat pada tugas-tugas yang tidak produktif.
2. Faktor yang mempengaruhi stress guru adalah beban tugas terlalu banyak, sedangkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut terbatas, kurangnya memperoleh hak yang leluasa dalam mempertanggung jawabkan hasil pekerjaan, terjadinya ambiguitas peran, berbedanya tujuan profesi pendidikan dengan kepentingan pemerintah otonomi daerah, adanya konflik peran serta pengembangan karir yang tidak berkeadilan.
3. Dampak stress guru terhadap proses belajar mengajar yang terjadi adalah guru sering bekerja melewati batas kemampuannya, sering terlambat datang ke sekolah, kesulitan dalam membuat keputusan, sering mengalami kelalaian menyelesaikan pekerjaan, sering terlupakan pada janji yang disepakati, komunikasi dengan relasi kerja sangat sulit, serta ada gejala-gejala fisik yang terganggu.
4. Upaya untuk mengatasi stress guru yang dilakukan adalah meningkatkan motivasi kerja, berupaya untuk tidak menunda pekerjaan, melakukan aktivitas ringan sesuai dengan hobi, berusaha untuk menjadi diri sendiri, selalu mendokumentasikan rencana dan aktivitas yang berhubungan dengan kerja supaya tidak lupa, menghindari bertentangan dengan teman sejawat, serta selalu menjaga kesehatan.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah peneliti uraikan di atas, dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti rekomendasikan kepada:

1. Kepada guru, hendaknya selalu melakukan pekerjaan dengan disiplin dan bekerja dengan kesungguhan serta tidak menghindar ketika mengalami beban kerja yang berat baik terhadap pekerjaan maupun pada relasi kerja dan lingkungannya.
2. Kepada kepala sekolah, sekiranya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu reperensi dalam menyikapi stress pada guru, sehingga dapat bertindak dan mengambil keputusan secara bijak dan berkeadilan.
3. Kepada kepala dinas pendidikan, hendaknya dalam memberikan intervensi kepada kepala sekolah dan guru hendaknya tidak pada hal-hal yang memang menjadi hak prerogatif masing-masing sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya.
4. Pemerintah daerah otonom, hendaknya menyesuaikan penjenjangan karir guru secara berkeadilan dan berdasarkan prestasi kerja, sehingga dapat menciptakan kompetisi yang berkualitas pada guru dalam meniti karirnya.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Depdiknas. 2008. *Indikator pada Kinerja Guru Profesional*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen – Depdiknas.

Imron, Ali. 2007. *Pembinaan Guru di Indonesia.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Makmuri, Sukarno, dkk. 2007. *Menuju Otonomi Sekolah.* Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Mangkuprawira. 2007. *Jabatan Guru adalah Jabatan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Natsir, F.N. 2010. *Psikologi Manajemen.* Bandung: Pustaka Setia.

Rivolan. 2010. *Otonomi Daerah dan Desentralisasi Pendidikan.* Yogyakarta: BPFE.

Ryaas Rasyid, dkk. 2000. *Dari Sentralisasi ke Otonomi*. Jakarta: DPRD-DKI Jakarta.

Surya, M. 2013. *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.

Yetri, Ningsih. 2010. *Journal Pendidikan Universitas Malang dalam Artikel Kinerja Guru Sekolah Dasar*. Malang: FKIP – UM

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

Created with
nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional