STRES KERJA : PENYEBAB, DAMPAK DAN CARA MENGATASINYA

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

SKRIPSI

Oleh :

Nama : Agung Hasbul Wathan

Mahasiswa : 10311583

Program Studi : Manajemen

Bidang Konsentrasi : Sumber Daya Manusia

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2013

"STRES KERJA : PENYEBAB, DAMPAK DAN CARA MENGATASINYA"

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

SKRIPSI

Oleh :

Nama : Agung Hasbul Wathan

Mahasiswa : 10311583

Program Studi : Manajemen

Bidang Konsentrasi : Sumber Daya Manusia

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2013

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam referensi. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya sanggup menerima hukuman / sanksi apapun sesuai peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 25 September 2013

Penulis



Agung Hasbul Wathan

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

"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.

BERITA ACARA UJIAN TUGAS AKHIR/SKRIPSI

SKRIPSI BERJUDUL

Stres Kerja : Penyebab, Dampak dan Cara Mengatasinya (Studi Kasus di TK Budi Mulia Dua Seturan Sleman Yogyakarta)

Disusun Oleh : **Agung Hasbul Wathan**
Nomor Mahasiswa : **10311583**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji dan dinyatakan ***LULUS***
Pada tanggal : 11 Desember 2013

Penguji/Pembimbing Skripsi : Arif Hartono, , S.E., MHRM., Ph.D.

Penguji : Budi Sudjijono, Drs., M.M.

Mengetahui
Dekan Fakultas Ekonomi
Universitas Islam Indonesia

Prof. Dr. Hadri Kusuma, MBA

"Make A Good Day Everyday"

"You'll Never Walk Alone"

Karya ilmiah ini dipersembahkan untuk :

.Allah SWT.

.Kedua Orang Tua Tercinta.

.Adik – adikku tercinta.

.Teman – teman Seperjuangan.

.Almamaterku tercinta, Universitas

Islam Indonesia.

. Semua yang telah Memberi semangat dan

dukungan tiada henti.

ABSTRAK

Stres kerja merupakan kendala besar yang selalu datang dan menggagu 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 mewawancara 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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Segala pujian syukur kepada Allah SWT yang melimpahkan kemampuan dan kenikmatan yang begitu banyak sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai tugas dari dosen. Sholawat seiring salam semoga yang akan selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, pembawa ajaran kebenaran, yang menunjukan jalan menuju syurga, kepada keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang tetap istiqomah di jalan-Nya.

Penulis menyadari, bahwa tugas ini tidak akan pernah menjadi sebuah lembaran yang tersusun rapi tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Edy Suandi Hamid, M.Ec selaku Rektor Universitas Islam Indonesia
2. Bapak Prof. Hadri Kusuma, MBA, DBA selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia.
3. Arif Hartono, SE., MHRM., Ph.d. selaku dosen Pembimbing Skripsi, yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan hingga terselesaikannya tugas ini.
4. Papa dan Mama, yang selalu mendoakan dan memberi support, memberikan segala yang mereka miliki untuk kelancaran, dan menyayangi saya selama - lamanya
5. Adik – adiku, Dwi Ayu Marliah dan Rahmat Hasbillah yang selalu mendukung Abang hingga selesai menyusun tulisan ini
6. Teman – teman seperjuangan juga yang telah memberikan semangat dan dukungan bersama, terutama teman satu kontrakan Trio Adha , Rifki Zaini dan juga sahabat terbaik Jalu Ridha Fauzi dan Ardhi prasetio bolo
7. Mbak Tata yang selalu memberi pencerahan yang sangat bermanfaat sehingga penulisan ini dapat selesai dengan lancar benar baik dan bermanfaat

8. TK Budi Mulia Dua Seturan tempat penelitian yang telah memberi ijin saya meneliti dan membantu saya dalam memberikan informasi mengenai judul saya.
9. Ibu Nico dan kawan – kawan, sebagai guru dan nara sumber penelitian saya
10. Temen – teman Komunitas Teater KOIN yang selalu ada dikala saya sedang pusing mengerjakan tulisan ini
11. Ibu Feresthi yang memberi banyak ide bagi saya hingga akhirnya saya memilih judul ini
12. Teman – teman KKN unit 35 mas Rizki, mas Endru, mbak Citra, Riri, Sassi, Dewo, Andri yang telah membantu finishing skripsi ini
13. Teman – teman BIGREDS Jogja, "You'll Never Walk Alone"
14. Dan semua orang yang belum terlampir tapi ingin dilampirkan.

Semoga doa, bantuan serta dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah Subhanahu wa ta'ala. Penulis menyadari bahwa tugas ini masih sangat jauh dari sempurna. Semoga tulisan singkat ini bermanfaat.

Yogyakarta, 25 September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan i

Halaman Judul …….. ii

Halaman Pernyataan Pengesahan Plagiarisme ……..... iii

Halaman Pengesahan Skripsi ……... iv

Halaman Berita Ujian Skripsi ……...… v

Motto ……..……..... vi

Persembahan …… vii

Abstrak…….. vii

Kata Pengantar ……...…….. xi

Daftar Isi xi

Daftar Lampiran ……... xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah ……..……... 1

1.2 Fokus Penelitian …….…… 4

1.3 Rumusan Masalah 4

1.4 Tujuan Penelitian …….……..…. 4

1.5 Manfaat Penelitian 5

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Landasan teori dan telaah pustaka …….……. 6

2.1.1 Telaah pustaka …….……. 6

2.2 Kerangka Teoritis ……. 8

2.2.1 Pengetian Manajemen sumber daya manusia……..…….. 8

2.2.2 Tujuan Sumber Daya Manusia…….…..… 9

2.2.3 Sasaran Sumber Daya Manusia …….…….. 9

2.2.4 Aktivitas Sumber Daya Manusia ……. 11

2.2.5 Stres Kerja …….……... 14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan penelitian ……... 26

3.2 Lokasi Penelitian …….…… 27

3.3 Sumber Data Penelitian ……..... 27

3.4 Instrument Penelitian …….……... 28

3.5 Teknik Pengumpulan Data ……... 31

3.6 Teknik Analisis Data …….…… 34

3.7 Keabsahan Data ……..... 36

BAB IV PENYEBAB – PENYEBAB STRES KERJA

4.1 Penyebab – Penyebab Stres Guru Yang Telah Menikah……..……. 43

4.2 Penyebab – Penyebab Stres Guru Yang Belum Menikah…….. 47

4.3 Penybab – Penyebab Stres Seorang Guru Pria…….…….. 49

4.4 Penyebab – Penyebab Stres Guru Yang Telah Berpengalaman……. 52

4.5 Penyebap Stres Kerja Pada Guru Berpengalaman Singkat……..… 55

4.6 Pembahasan…… 58

BAB V DAMPAK – DAMPAK STRES KERJA

5.1 Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Karyawan Yang Telah Menikah……. 62

5.2 Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Karyawan Yang Belum Menikah…… 65

5.3 Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Guru Pria……. 66

5.4 Dampak – Dampak Sres Kerja Bagi Guru Yang Telah Berpengalaman…… 68

5.5 Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Guru Yang Berpengalaman Singkat….. 69

5.6 Dampak – Dampak Bagi Organisasi Terhadap Karyawan Yang Mengalami 71

Stres Kerja…….

5.7 Pembahasan……. 72

BAB VI CARA MENGATASI STRES

6.1 Mengatasi Stres Kerja Bagi Guru Yang Telah Menikah……..... 75

6.2 Mengatasi Stres Kerja Bagi Guru Yang Belum Menikah……..……. 78

6.3 Mengatasi Stres Kerja Bagi Seorang Guru Pria……. 79

6.4 Mengatasi Stres Kerja Bagi Guru yang Berpengalaman……..... 81

6.5 Cara Mengatasi Stres kerja Bagi Guru Berpengalaman Singkat…… 83

6.6 Cara Mengatasi Stres Kerja Guru Bagi Organisasi…… 85

6.7 Pembahasan…….……... 86

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan……...…. 90

7.2 Saran …….……..…. 91

DAFTAR PUSTAKA ……...……..…..…… 93

LAMPIRAN..... 95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Surat izin Penelitian……... 96

Lampiran B : Pedoman Wawancara……..…….. 97

Lampiran C : Tanskip Wawancara……... 98

Lampiran D : Dokumentasi Foto ……..……. 136

Lampiran E : Biodata objek penelitian……..... 138

Lampiran E : Biodata penulis……... 143

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

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 disfungsional akan dapat membantu organisasi agar berjalan lebih efektif, (Tanjungsari, 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 pekerjaanya. 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 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 pekerjaanya, dan menghadapi masalah yang sama pula dalam setiap rutinitas kerjanya. Selain dari pekerjaanya 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 kedalam 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 pekerjaanya, 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 ditunjukan 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*.

Berdasarkan paparan diatas, maka penelitian ini diberi judul " Stres Kerja : Penyebab, Dampak Dan Cara Mengatasinya (Studi Kasus Pada TK Budi Mulia Dua Seturan, Sleman, Yogyakarta.

1.2. Fokus penelitian

Fokus penelitian digunakan untuk membatasi permasalahan yang akan dibahas penulis sehingga penelitian di jalankan dengan lebih efektif. Adapun batasan – batasannya adalah:

1. Penyebab, dampak dan cara menanggulangi Stres kerja yang terdapat pada pengajar dalam menghadapi murid – murid yang notabene anak kecil
2. Keanekaragaman stres para guru – guru TK Budi Mulia Dua

1.3. Rumusan masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apa penyebab – penyebab stres kerja pada pengajar di TK Budi Mulia Dua Seturan ?
2. Apa dampak – dampak stres kerja pada pengajar di TK Budi Mulia Dua Seturan ?
3. Bagaimana cara menangani stres kerja di TK Budi Mulia Dua Seturan ?

1.4. Tujuan penelitian

Adapun tujuan peneltian dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui penyebab – penyabab stres kerja pada pengajar di TK Budi Mulia Dua Seturan

2. Untuk mengetahui dampak – dampak stres kerja pada pengajar di TK Budi Mulia Dua Seturan
3. Untuk mengetahui cara menangani stres kerja pada pengajar di TK Budi Mulia Dua Seturan

1.5. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi objek penelitian

   Untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada guru – guru TK tentang penyebab, dampak dan cara mengatasi stres kerja yang ada di dalam dunia kerja.
2. Bagi penulis

   Skripsi ini merupakan penerapan teori yang penulis terima selama berada diperkuliahan
3. Bagi pihak lain

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau data pengetahuan khususnya dibidang manajemen sumber daya manusia yang akan membahas stres kerja

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Landasan Teori Dan Telaah Pustaka

2.1.1. Telaah 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 pekerjaanya.
- **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 varibel yang dibantu oleh *burnout* dan kinerja sebagai yang menguatkan stres sebagai varibael 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 Bangking 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 memliki 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 menunjukan 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 berhubugan dengan kepuasan kerja dan komitmen organisasi staf pengajar Universitas Punjab.

2.2. Kerangka Teoritis

2.2.1. Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia

Manajemen Sumber Daya Manusia merupakan salah satu bidang dari manajemen umum yang meliputi segi – segi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengendalian. Proses ini terdapat dalam fungsi atau bidang produksi, pemasaran, keuangan maupun kepegawaian. Dalam pencapaian tujuan perusahaan, maka berbagai pengalaman dan hasil penelitian dalam bidang SDM dikumpulkan secara sistematis dalam apa yang disebut dengan Manajemen Sumber Daya Manusia. Istilah "manajemen" mempunyai arti sebagai kumpulan pengetahuan tentang bagaimana seharusnya me*manage* (mengelola) sumber daya manusia, (Sagala dan Rivai, 2009 : 1).

Manajemen sumber daya manusia adalah pengakuan terhadap pentingnya satuan tenaga kerja organisasi sebagai sumber daya manusia yang vital bagi pencapaian tujuan – tujuan organasasi dan pemanfaatan berbagai fungsi dan kegiatan personalia untuk menjamin bahwa mereka digunakan secara efektif dan bijak agar bermanfaat bagi individu organisasi dan masyrakat, (Handoko, 2001: 3).

Manajemen Sumber Daya Manusia lebih memfokuskan pembahasannya mengenai pengaturan peranan manusia dalam mewujudkan tujuan optimal. Pengaturan ini meliputi masalah perencanaan (*Human Resources Planning*), pengorganisasian, pengarahan, pengendalian, pengadaan, pengembangan, kompensasi, pengitegrasian,

pemeliharaan, kedisiplinan dan pemberhentian tenaga kerja untuk mewujudkan tujuan perusahaan, karyawan, dan masyarakat.

2.2.2. Tujuan Sumber Daya Manusia

Tujuan dari Manajemen Sumber Daya Manusia untuk meningkatkan kontribusi produktif orang-orang yang ada di dalam perusahaan melalui sejumlah cara yang bertanggung jawab secara strategis, etis dan sosial, (Sagala dan rivai, 2009 : 8).

Tujuan ini menuntun studi dan praktik manajemen SDM yang umumnya juga dikenal sebagai manjemen personalia. Studi manajemen menguraikan upaya yang terkait dengan SDM kalangan manajer operasional dan memperlihatkan bagaimana para profesional personalia memberikan andil atas upaya ini.

2.2.3. Sasaran manajemen Sumber Daya Manusia

Kalangan manajer dan departemen SDM berusaha untuk mencapai tujuan mereka dengan memenuhi sasaran – sasaran. Sasaran merupakan titik puncak dan tindakan – tindakan apa yang dievaluasi. Sasaran tersebut terbagi atas empat golongan :

1. Sasaran perusahaan

   Sasaran ini untuk mengenali manajemen SDM dalam rangka memberikan kontribusi atas efektifitas perusahaan. Bahkan ketika departemen SDM secara formal didirikan untuk membantu para manajer, mereka masih tetap bertanggung jawab atas kinerja karyawan. Departemen SDM diciptakan untuk dapat membantu

para manajer dalam mencapai sasaran perusahaan. Manajemen SDM bukan merupakan tujuan, akan tetapi manajemen SDM hanya merupakan cara untuk membantu pimpinan yang menyangkut masalah SDM perusahaan. Sasaran perusahaan antara lain meliputi: perencanaan SDM, seleksi pelatihan, pengembangan, pengangkatan, penempatan, penilaian, hubungan kerja.

2. Sasaran fungsional

Sasran ini untuk mempertahankan kontribusi departemen SDM pada level yang cocok bagi berbagai kebutuhan perusahaan. Terkadang sumber daya dihabiskan ketika manajemen SDM kurang atau lebih canggih dibandingkan dengan kebutuhan – kebutuhan perusahaan. Sasaran fungsional antara lain meliputi: Pengakatan, penempatan dan penilaian.

3. Sasaran sosial

Sasaran ini untuk selalu tanggap secara etis maupun sosial terhadap berbagai kebutuhan dan tuntutan masyarakat dengan terus meminimalkan dampak negatif atas tuntutan tersebut terhadap perusahaan. Kegagalan perusahaan dalam menggunakan sumber daya mereka bagi kepentingan masyarakat yang tidak melalui berbagai cara yang etis bisa menimbulkan sejumlah kendala, sasaran sosial antara lain meliputi: keuntungan perusahaan, pemenuhan tuntutan hukum, dan hubungan manajemen dengan serikat pekerja

.

4. Sasaran pribadi karyawan

Yaitu untuk membantu para karyawan mencapai tujuan pribadi mereka, setidaknya sejumlah tujuan tersebut dapat meningkatkan kontribusi individu atas perusahaan. Sasaran pribadi karyawan harus mampu ditemukan bila mereka ingin dipertahankan dan motivasi. Selain itu, kinerja dan kepuasan karyawan bisa menurun dan mereka bisa meninggalkan perusahaan.

Tidak semua keputusan SDM bisa memenuhi sasaran – sasaran organisasi, fungsional, sosial, dan pribadi disepanjang waktu. Jika konflik terjadi, maka sasaran ini berperan sebagai pemeriksa keputusan. Semakin banyak sasaran ditemui oleh berbagai tindakan departemen, maka semakin besar andilnya atas kebutuhan – kebutuhan pokok karyawan dan perusahaan. Lebih jauh dengan mengingat sasaran – sasaran ini para spesialis SDM bisa memahami alasan – alasan dibalik aktivitas departemennya. Sasaran pribadi karyawan antara lain meliputi: Pelatihan dan pengembangan, penilaian, pemenpatan, kompensasi dan penugasan, (Sagala dan Rivai, 2009 : 8).

2.2.4. Aktivitas Manajemen Sumber Daya Manusia

Untuk meningkatkan kinerja organisasi adalah dengan memastikan aktivitas Sumber Daya Manusia mendukung usaha organisasi yang terfokus pada produktivitas, kualitas dan pelayanan. Untuk mencapai sasaran tersebut, manajemen Sumber Daya Manusia haruslah terdiri dari aktivitas – aktivitas yang terkait. Diantaranya adalah :

1. Perencanaan dan Analisis Sumber Daya Manusia

   Perencanaan sumber daya manusia untuk mengantisipasi kekuatan yang akan mempengaruhi pasokan dan pembiayaan akan tenaga kerja. Informasi yang akurat dan tepat waktu yang didapatkan dari Sistem Informasi Sumber Daya Manusia (SISDM) sebagai bagian dari menjaga daya saing organisasi, analsis dan penilaian efektivitas Sumber Daya Manusia.

2. Kesetaraan kesempatan bekerja

   Kepatuhan pada hukum dan peraturan kesetaraan kesempatan bekerja (*Equal Employment Opportunity*) mempengaruhi aktivitas sumber daya manusia lainnya dan menjadi bagian yang tak terpisah dari sumber daya manusia.

3. Perekrutan atau *staffing*

   Sasaran dari perekrutan adalah untuk menyediakan pasokan tenaga kerja yang cukup untuk memenuhi kebutuhan organisasi. *Job analisys* adalah dasar fungsi perekrutan. *Job discriptions* dan *job specifications* dapat dipersiapkan untuk proses perekrutan.

4. Pengembangan sumber daya manusia

   Memberikan orientasi pada tenaga kerja baru, *job-skill* training adalah bagian dari pelatihan dan pengembangan SDM. Pengembangan SDM diperlukan untuk menyiapkan organisasi menghadapi tantangan ke depan.

5. Kompensasi dan keuntungan

   Kompensasi diberikan pada tenaga kerja yang melakukan kerja organisasi seperti dengan pembayaran, insentif, dan keuntungan.

6. Kesehatan, keselamatan, dan keamanan kerja

   Kesehatan, keselamatan fisik dan mental tenaga kerja adalah hal yang utama. Undang – undang keselamatan dan kesehatan kerja telah membuat organisasi lebih tanggap atas isu kesehatan dan keselamatan. Manajemen Sumber Daya Manusia harus dapat meyakinkan para tenaga kerja dan manajer bahwa mereka bekerja di lingkungan yang aman.

7. Hubungan tenaga kerja dan buruh / manajemen

   Hubungan antara atasan dan bawahan harus ditangani dengan efektif jika ingin tenaga kerja dan organisasi mau tumbuh bersama – sama. Hak – hak tenaga kerja harus diperhatikan. Penting untuk mengembangkan, mengkomunikasikan dan selalu memperbaruhi kebijakan dan peraturan Sumber Daya Manusia sehingga manajer dan tenaga kerja tahu apa yang diharapkan dari mereka.

2.2.5. Stres Kerja

2.2.5.1. Pengertian Stres

Stres adalah tuntutan *eksternal* yang menengenai seseorang, misalnya obyek – obyek dalam lingkungan atau stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres

juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang, (Handoko, 2001 : 63).

2.2.5.2. Jenis-Jenis Stres

Jenis stres ada dua, yaitu :

Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.

Disstress, yaitu hasil respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit *kardiovaskular* dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian, (Handoko, 2001 : 65).

2.2.5.3. Pengertian Stres Kerja

Stres kerja didefinisikan sebagai respon non spesifik tubuh terhadap permintaan yang dibuat kepadanya. Hal ini dipertimbangkan menjadi reaksi internal kepada sesuatu yang dipandang secara sadar atau tidak sadar sebagai sebuah ancaman baik itu nyata maupun imajiner. Stres karyawan timbul akibat kepuasan kerja yang tidak terwujud dari pekerjaanya. Stres kerja karyawan perlu sedini mungkin diatasi oleh pimpinan agar hal – hal yang merugikan perusahaan dapat diatasi. Hubungan stres

dengan kerja adalah suatu pola reaksi yang terjadi manakala para pekerja diperkenalkan dengan tuntutan pekerjaan yang tidak disesuaikan dengan pengetahuan, kemampuan atau keterampilanya. Stres akan muncul jika penyelesaian pekerjaan dibatasi dengan waktu atau jumlah pekerjaan ataupun pada tingkat kesukaranya dari pekerjaan ataupun pada tingkat kesukaran dari pekerjaan atau bahkan ketidak mampuan untuk menunjukan emosi seseorang ditempat kerja, (Handoko, 2001 : 66).

Manakala pekerja merasa suatu ketidakseimbangan antara permintaan dan sumber daya pribadi atau lingkunan, ini mungkin akan dapat menyebabkan timbulnya sebuah reaksi. Bisa meliputi tanggapan fisiologis, tanggapan emosionil, tanggapan teori dan reaksi prilaku. Kapan seseorang dalam keadaan stres, mereka akan merasakan kurang waspada tidak efisien dalam kinerja. Stres terjadi dalam banyak keadaan yang berbeda, tetapi stres akan muncul manakala kemampuan seseorang untuk mengendalikan permintaan pekerjaan terancam. Kegelisahan dalam pencapaian sukses dan ketakutan merupakan konsekuensi negatif, bisa menimbulkan hal – hal emosi yang negatif bisa menimbulkan hal – hal emosi yang negatif, kejengkelan dan kemarahan.

Stres kerja dikonseptualisasi dari beberapa titik pandang, yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai stimulus – respon. Stres sebagai stimulus adalah pendekatan yang menitik beratkan pada lingkungan. Definisi stimulus memandang stres sebagai suatu kekuatan yang menekan individu untuk memberi tanggapan terhadap stressor. Pendekatan ini memandang stres sebagai konsekuensi dari interaksi antara stimulus lingkungan dan respon individu. Stres tidak dipandang

sebagai stimulus atau respon melainkan stres merupakan hasil interaksi unik antara kondisi stimulus lingkungan dan kecenderungan individu untuk memberi tanggapan, (Gibson, 1995 : 9).

2.2.5.4. Faktor Dan Sumber Stres Kerja

Penyebab stres kerja antara lain adalah karena merasakan beban kerja yang terlalu berat waktu yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab, konflik kerja, perbedaan nilai antara karyawan dengan pemimpin yang frustasi dalam kerja, (Mangkunegara, 2008 : 157).

Faktor-faktor penyebab stres ada dua kategori yaitu :

1. Di dalam pekerjaan (*on the job*):
    a. Beban kerja berlebihan
    b. Tekanan atau desakan waktu
    c. Kualitas supervise yang jelek
    d. Iklim politis yang tidak aman
    e. Umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai
    f. Wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggung jawab
    g. Kemenduan peranan (*role ambiguity*)
    h. Frustasi
    i. Konflik antar pribadi dan kelompok

j. Perbedaan antara nilai – nilai perusahaan dan karyawan

k. Berbagai bentuk perubahan

2. Di luar pekerjaan (*off the job*)

a. Kekuatiran *financial*

b. Masalah masalah yang bersangkutan tentang anak

c. Masalah masalah fisik

d. Masalah perkawinan

e. Perubahan perubahan yang terjadi di tempat tinggal

f. Dan masalah fungsi optimal atau yang tidak pribadi lainya.

Sumber stres yang menyebabkan seseorang tidak berfungsi optimal atau yang menyebabkan sesorang jatuh sakit, tidak saja datang dari satu macam pembangkit stres. Sebagian waktu manusia bekerja. karena itu lingkungan pekerjaan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesehatan seseorang yang bekerja. Pembangkit stres di pekerjaan merupakan pembangkit stres yang besar perannya terhadap kurang berfungsinya atau jatuh sakitnya seseorang tenaga kerja yang bekerja, (Handoko, 2001 : 201).

2.2.5.5. Pendekatan Stres Kerja

Terdapat dua pendekatan stres kerja yaitu pendekatan individu dan pendekatan perusahaan. Bagi individu penting dilakukan pendekatan karena stres dapat mempengaruhi kehidupan, kesehatan, produktivitas, dan penghasilan. Bagi perusahaan bukan saja karena alasan kemanusiaan, tetapi juga karena pengaruhnya terhadap

prestasi semua aspek dan efektivitas dari perusahaan secara keseluruhan. Perbedaan dan pendekatan individu dengan pendekatan organisasi tidak dibedakan secara tegas, pengurangan stres dapat dilakukan pada tingkat individu, organisasi maupun keduanya. (Sagala dan Rivai, 2009 : 1008)

1. Pendekatan individu meliputi :
    a. Meningkatkan keimanan
    b. Melakukan meditasi dan permampasan
    c. Melakukan kegiatan olahraga
    d. Melakukan relaksasi
    e. Dukungan sosial dari teman teman dan keluarga
    f. Menghindari kebiasaan rutin yang membosankan
2. Pendekatan perusahaan meliputi :
    a. Melakukan perbaikan iklim organisasi
    b. Menyediakan sarana olahraga
    c. Melakukan analisis dan kejelasan tugas
    d. Meningkatkan partisipasi dalam proses pengambilan keputusan
    e. Melakukan restrukturisasi tugas
    f. Menerapkan konsep manajemen berdasarakan sasaran

2.2.5.6. Cara Mengatasi Stres Kerja

Program penanggulangan stres dapat ditawarkan atas dasar yang luas pada perusahaan beberapa program memusatkan perhatian pada masalah masalah tertentu. Ada tiga cara dalam cara mengatasi stres kerja tiga cara tersebut berbentuk program – program yaitu berikut, (Sagala dan Rivai, 2009 : 1010) :

1. Program *klinis.* Program ini penanggulangannya didasarakan atas pendekatan medis tradisional. Beberapa unsur dari program terebut mencakup :
   a. *Diagnosis.* Orang yang mempunyai masalah meminta prtolongan. Orang atau petugas pada unit kesehatan karyawan mencoba mendiagnosis masalah.
   b. Pengobatan (*treatment*). Disediakan penyuluhan atau terapi dorongan. Jika staf dalam perusahaan tidak dapat menolong, karyawan tersebut dianjurukan berkonsultasi kepada ahli di lingkungan tersebut.
   c. Penyaringan (*screening*). Pemeriksaan individu secara berkala dalam pekerjaan yang penuh dengan ketegangan diadakan untuk mendeteksi indikasi masakah secara dini.
   d. Pencegahan *(prevention*). Pendidikan dan bujukan dilakukan untuk meyakinkan karyawan yang mempunyai pekerjaan dengan resiko besar bahwa sesuatu harus dilakukan untuk menolong mereka mengurangi stres.

Program *klinis* harus ditangani oleh orang yang berwenang jika dimaksudkan untuk menghasilkan manfaat. Kepercayaan dan rasa hormat harus ditanamkan untuk memamfaatkanya, (Sagala dan Rivai, 2009 : 1010).

2. Program keorganisasian. Ditujukan lebih luas meliputi seluruh karyawan. Kadang – kadang program ini merupakan perluasan program klinis. Program tersebut sering didorong oleh masalah – masalah yang ditemukan dalam kelompok atau satu unit, atau oleh perubahan penangguhan seperti relokasi pabrik, penutupan pabrik, atau pemasangan peralatan baru. Berbagai program dapat digunakan untuk mengatasi stres. Termasuk dalam daftar program semacam itu ialah manjemen berdasarakan sasaran (*management by objective*), program pengembangan organisasi, pengayaan pekerjaan, perancanan kembali struktur organisasi, pembentukan kelompok kerja otonom, pembentukan jadwal kerja variabel, penyediaan fasilitas kesehatan karyawan. (Sagala dan Rivai, 2009 : 1011)

3. Penanggulangan secara mandiri :

a. Tenang, ambil nafas panjang dan cobalah untuk santai dan tenangkan diri
b. Kenali permasalahan
c. Terapi
d. Hadapilah sebaiknya hadapi dan selesaikan agar tidak menggangu lagi
e. Atur jadwal
f. Diskusi
g. Curhat

h. Buat keseimbangan

i. Pahami tugas dan kewajiban sebagai karyawan

j. Selain itu dapat pula diatasi dengan kekuatan yang bersumber dari dalam diri sendiri atau kekuatan yang datang dari dalam diri

2.2.5.7. Dampak Dari Stres Kerja

Dalam teori *general adaption syndrome* (Manar : 2008) terdapat tiga tahapan yang dapat ditentukan sehubungan dengan tanggapan stres manusia. Yaitu tahap kecemasan (*alarm stage*), tahap perlawanan (*resistance stage*) dan tahap keletihan (*exhaustion stage*).

Tahap kecemasan terjadi sebagai suatu reaksi terhadap ancaman (*stressor*) yang disarankan, dimana reaksi tersebut akan ditunjukan oleh tubuh dengan tanda – tanda seperti muka pucat, keringat dingin, jantung berdebar, darah terasa mengalir cepat, dan lain – lain. Tahap kecemasan biasanya tidak berlansung lama. Namun apabila stres berlangsung terus tahap ini akan digantikan dengan tahap perlawanan. Pada tahap perlawanan, tubuh akan beradapatasi dengan stressor dan akan terus bertahan dengan situasi tersebut. Tetapi, kesanggupan tubuh melawan memiliki batas – batas tertentu, dan jika stres menimpa cukup berat atau berlangsung cukup lama, tahap perlawanan akan digantikan dengan tahap keletihan yang ditandai dengan melemahnya sumber – sumber daya pertahanan tubuh sehingga akan rentan terhadap penyakit bahkan dapat menyebabkan kematian.

Stres memliki beberapa gejala (Manar, 2008):

a. Fisik, yaitu nafas memburu mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot – otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah
b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa – apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain
c. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati hati menjadi cemas yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak – ledak

Stres akan berdampak dalam tiga hal yaitu fisik, mental, respon prilaku atau kognitif dan organisasional (Manar, 2008):

a. Kesehatan fisik dan mental

    Stres berkorelasi secara positif terhadap penyakit jantung, kadar kolesterol dalam darah, tekanan darah dan detak jantung. Selain itu stres juga berkaitan dengan tingkat asam urat, penyakit tukak lambung serta kadar gula darah dan diabetes, (Manar, 2008).

    Stres juga memiliki kolerasi positif terhadap ganggan atau penyakit mental seperti *neuroticism* atau penyakit saraf, ketegangan, depresi, kejengkelan dan

kegelisahan. Selain itu juga ditemukan hubungan antara stres dengan rasa percaya diri yang rendah, stres dengan keletihan, stres dengan kebosanan, stres dengan kebencian dan stres dengan sakit kepala. (Manar, 2008)

b. Respond perilaku atau kognitif

Ada dua kategori yang ada pada respon perilaku atau kognitif yang pertama ialah respon otonomi, yaitu suatu respon prilaku yang tidak dapat dikontrol oleh individu contohnya gejala gugup (*nervous*) seperti tangan gemetar, tangan berkeringat, mengigit kuku perubahan *mood* , kehilangan konsentresi, sulit tidur, kehilangan nafsu makan. Dan yang ke dua adalah respon adaptif, contohnya seperti peningkatan konsumsi rokok, minuman beralkohol, penyalahgunaan obat – obat bahkan hingga bunuh diri, (Manar, 2008).

Biasanya pekerja atau pegawai yang stres akan menunjukan perubahan perilaku. Perubahan perilaku terjadi pada diri manusia sebagai usaha menghadapi stres. Usaha mengatasi stres dapat berupa perilaku melawan stres (*flight*) atau *freeze* (berdiamdiri). Dalam kehidupan sehari – hari ketiga reaksi ini biasanya dilakukan secara bergantian, tergantung situasi dan bentuk stres. Perubahan-perubahan ini di tempat kerja merupakan gejala gejala individu yang mengalami stres antra lain :

a. Bekerja melewati batas kemapuan
b. Kesulitan membuat keputusan
c. Kelalaian menyelesaikan pekerjaan

d. Kesulitan berhubungan dengan orang lain

e. Kerisauan tentang kesalahan yang dibuat

c. Organisasional

Dampak organisasional sering terjadi akibat stres kerja adalah turunya kualitas kinerja, *turnover* pegawai yang tinggi, tingginya tingkat ketidak hadiran di tempat kerja serta berkurangnya tingkat kepuasan kerja, (Manar, 2008).

Stres kerja yang dialami oleh pegawai memiliki dampak yang sangat merugikan bagi perusahan, dengan tingginya tingkat ketidak hadiran pegawai serta berkurangnya tingkat kepuasan kerja, maka dapat menyebabkan tingkat kinerja meNurun, hal ini membuat perusahaan tidak produktif untuk menjalankan fungsi utamanya, seperti mendapatkan profit atau memberi pelayanan kepada masyarakat. Selain itu tingkat *turnover* pegawai, maka aktivitas pekerjaan menjadi terhambat sehingga perusahaan harus mengeluarkan biaya dan waktu tambahan untuk mendapatkan dan melatih pegawai baru, (Manar, 2008).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan penelitian

Pendekatan yang penulis gunakan 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 kulitatif 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 kulitatif, maka data yang didapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam kredibel dan bermaka sehingga tujuan peneliti dapat dicapai. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dalam pelaksanaanya. Studi kasus adalah penelitian kualitatif yang berusaha menenemukan makna, menyelidiki proses dan memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam dari individu, kelompok atau situasi, (Emzir, 2010 : 20).

3.2. Lokasi penelitian

Peneliti mengambil lokasi di :

Lokasi : TK Budi Mulia Dua Seturan

Alamat : JL.Raya Seturan, Pandeansari Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta.

Jenis Produk : Jasa (Pendidikan)

No Telp : 0274 - 888650

3.3. Sumber data penelitian

Data adalah bentuk jamak dari daturun. Data merupakan keterangan keterangan tentang suatu hal, dapat merupakan sesuatu yang diketahui atau dianggap atau suatu fakta yang digambarkan lewat angka, simbol, kode dan lain – lain. Data perlu dikelompokan terlebih dahulu sebelum dipakai dalam proses analisis. Pengelompokan data disesuaikan dengan karakteristik yang menyertainya, (Hasan, 2002 : 82).

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain lain, (Lofand, 1984 : 47).

Berdasarkan sumber pengambilan data yang diperoleh dibedakan menjadi dua yaitu :

3.3.1. Data Primer

Sumber data primer diperoleh peneliti melalui pengamatan atau observasi secara langsung yang didukung oleh wawancara terhadap informasi atau pihak – pihak

yang bersangkutan. Pencatatan sumber data utama melalui pengamatan atau observasi dan wawancara merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar dan bertanya yang dilakukan secara sadar, terarah dan senantiasa bertujuan memperoleh informasi yang diperlukan. Adapun yang menjadi objek dalam sumber data ini adalah guru – guru TK Budi Mulia Dua Seturan. Sumber data primer adalah kata – kata dan tindakan orang yang diamati dan diwawancara. Data primer merupakan data yang terutama diperlukan dalam penelitian ini, yaitu bersumber dari guru – guru TK Budi Mulia Dua seturan, (Moleong, 2002: 112).

3.3.2. Data Sekunder

Dalam penelitian ini juga diperlukan data sekunder yang berfungsi sebagai pelengkap atau pendukung data primer. Data ini bersumber dari buku – buku dan dokumen – dokumen yang berhubungan dengan stres yang terjadi pada guru – guru TK Budi Mulia Dua Seturan. Selain kata – kata dan tindakan sebagai sumber data utama diperlukan juga data – data tambahan seperti dokumen dan lain – lain sebagai sumber data sekunder Adapun yang menjadi tujuan pada sumber data untuk mencari keterangan dan inforrmasi – informasi tersebut dapat juga didapatkan dari guru – guru lainya, (Moleong, 2002 : 112).

3.4. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi intrumen penelitian adalah peneliti sendiri. Dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri, namun

selanjutnya setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang diharapknan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah ditemukan melalui observasi dan wawancara, (Sugiyono, 2009 : 61).

Adapun masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

3.4.1. Stres Kerja

Stres kerja yang akan dibicarakan dalam penelitian ini adalah stres yang terjadi pada para guru – guru TK Budi Mulia Dua Seturan. Stres yang di maksud adalah stres yang dialami oleh para guru dalam melaksanakan pekerjaanya, baik dikarenakan sifat dan tingkah laku anak – anak yang susah diatur maupun stres yang terjadi karena adanya masalah pribadi dari dalam diri masing masing para guru.

3.4.2. Faktor Penyebab Stres kerja

Faktor yang menyebabkan stres kerja ada dua yaitu *on the job* dan *off the job. On the job* merupakan faktor yang terjadi akibat faktor yang terjadi di dalam pekerjaan, miasalnya, Beban kerja berlebihan, Tekanan atau desakan waktu, Kualitas *supervise* yang jelek, Iklim politis yang tidak aman, Umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai, Wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggung jawab, Kemenduan peranan (*role ambiguity*), Frustasi, Konflik antar pribadi dan kelompok, Perbedaan antara nilai – nilai perusahaan dan karyawan dan banyak hal lain. Sedangkan *of the job* merupakan faktor yang terjadi dari luar pekerjaan misalnya,

Kekuatiran *financial*, masalah – masalah yang bersangkutan tentang anak, Masalah – masalah fisik, Masalah perkawinan, Perubahan – perubahan yang terjadi di tempat tinggal, Dan masalah berfungsi optimal atau yang tidak pribadi lainya dan inilah yang biasanya menjadi masalah utama yang menyebabkan stres kerja timbul.

3.4.3. Dampak stres kerja

Dampak dalam stres kerja ada dua yaitu dapak stres yang terjadi terhadap individu dan dampak stres yang terjadi terhadap organisasi. Dampak stres yang terjadi terhadap individu secara umum ada bebrapa yaitu, bekerja melewati batas kemapuan, Kesulitan membuat keputusan, kelalaian menyelesaikan pekerjaan, kesulitan berhubungan dengan orang lain, kerisauan tentang kesalahan yang dibuat ini merupakan dampak umum yang akan di alami ketika seorang individu mengalami stres pada pekerjaanya.

Dampak stres dalam organisasi sering terjadi akibat stres kerja adalah turunya kualitas kinerja, *tunover* pegawai yang tinggi, tingginya tingkat ketidak hadiran di tempat kerja serta berkurangnya tingkat kepuasan kerja. Stres kerja yang dialami oleh pegawai memiliki dampak yang sangat merugikan bagi perusahan, dengan tingginya tingkat ketidak hadiran pegawai serta berkurangnya tingkat kepuasan kerja, maka dapat menyebabkan tingkat kinerja menurun, hal ini membuat perusahaan tidak produktif untuk menjalankan fungsi utamanya, seperti mendapatkan profit atau memberi pelayanan kepada masyarakat. Selain itu tingkat *turnover* pegawai, maka aktivitas

pekerjaan menjadi terhambat sehingga perusahaan harus mengeluarkan biaya dan waktu tambahan untuk mendapatkan dan melatih pegawai baru.

3.4.4. Cara Mengatasi Stres Kerja

Cara Mengatasi stres sangat banyak dan beragam, dalam penelitian ini peneliti akan membahas dua macam cara untuk mengatasi stres yaitu mengatasi stres dari individu dan mengatasi stres dari organisasi. Mengatasi stres secara individu dapat dilakukan dengan cara yaitu, tenang, kenali permasalahan, terapi, hadapilah sebaiknya dan selesaikan agar tidak menganggu lagi, atur jadwal, diskusi, curhat, Buat keseimbangan, Pahami tugas dan kewajiban sebagai karyawan, selain itu dapat pula diatasi dengan kekuatan yang bersumber dari dalam diri sendiri atau kekuatan yang datang dari dalam diri. Dan cara mengelola stres dalam organisasi dapat melalui banyak hal diantaranya yaitu, mengikuti semua program hiburan yang ada di organisasi, mengikuti siraman rohani dan lain sebagainya. Inilah cara untuk mengelola stres yang dapat dilakukan, yaitu melalui diri sendiri dan organisasi.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian selain menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (Rachman, 1999 : 71).

3.5.1. Wawancara

Wawancara digunakan untuk memperoleh data dan informasi mengenai situasi yang berkaitan dengan masalah penelitian agar lebih akurat. Wawancara

adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan dan dijawab secara lisan, (Rachman, 1999 : 77). Wawancara ini dilakukan terhadap orang – orang yang ada keterkaitan dengan penelitian stres kerja TK Budi Mulia Dua. yaitu :

a. Guru – Guru TK Budi Mulia Dua Seturan sebagai nara sumber
b. Pengurus yayasan sebagai data pelengkap

Wawancara dilakukan secara bebas diawali dengan pembicaraan umum kemudian sedikit demi sedikit diarahkan pada pokok permasalahan, sedangkan pokok materi yang ditanyakan disusun sebelumnya dan dikembangkan dilapangan dengan memperhatikan apa, siapa, kapan, bagaimana, dan mengapa.

3.5.2. Observasi

Observasi adalah pengamatan atau pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada peneliti, (Rachman, 1999 : 62). Observasi ini digunakan sebagai metode kriterium artinya observasi digunakan sebagai alat penguji kebenaran dan kemantapan terhadap suatu data yang telah diperoleh dengan wawancara. Observasi dilakukan dengan cara pengamatan atau pemusatan perhatian terhadap objek penelitian dengan menggunakan seluruh alat indra. Jadi obsevasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, perabadan pengecap, (Arikunto, 1998 : 128). Observasi ini dilakukan untuk mengecek data yang diperoleh dari hasil wawancara, sehingga metode ini dilakukan dengan

mengamati kegiatan dari narasumber dan juga lingkungan sekitar narasumber. Beberapa hal yang akan diobservasi yaitu :

a. Melihat kegiatan yang ada di TK Budi Mulia Dua Seturan

b. Melihat kinerja para guru

c. Melihat kegiatan para guru

3.5.3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal atau variabel yang berupa catatan, buku, surat kabar, majalah, notulen, rapat, agenda dan sebagainya, (Arikunto, 1998 : 188). Dokumentasi lebih banyak ditujukan kepada narasumber mengenai riwayat kehidupanya, mulai dari kecil, remaja, dewasa hingga usianya narasumber sekarang. Hasil pengumpulan data dokumentasi tersebut akan menjadi faktor pendukung kuatnya hasil penelitian.

Proses dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan bahan – bahan tertulis atau dokumen – dokumen dari instansi terkait yaitu profil perusahaan, foto peta letak perusahaan, struktur organisasi, kondisi dalam perusahaan juga berbagai info yang terkait dan berhubungan dengan tema penelitian.

3.6.Teknik Analisis Data

3.6.1. Analisis sebelum di lapangan

Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian masuk dan selama di lapangan, (Sugiyono, 2009 : 90).

3.6.2. Analisis selama di lapangan

Dalam penelitian ini analisis selama di lapangan menggunakan model Miles dan Huberman. Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data meliputi *data reducsion, data display, dan conclution drawing / verification,* (Sugiyono, 2009 : 91).

a. Data Reduction

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak untuk itu maka perlu dicatat secara rinci dan teliti. Semakin lama peneliti di lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal – hal yang pokok,

memfokuskan kepada hal – hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan.

b. Data Display

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan men *display* kandata, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi. Merencanakan kerja selanjutnya, berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

c. Conclusion Drawing / Verification

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti – bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Dengan demikian, kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena masalah dan rumusan masalah pada penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti berada di lapangan.

3.7. Keabsahan Data

Dalam penelitian dilakukan pengecekan keabsahan data melalui :

3.7.1. Uji Kredibilitas

Dalam penelitian kualitatif, data harus benar – benar valid. Ukuran validitas suatu penelitian terdapat pada alat untuk menjaring data, apakah sudah tepat, benar, dan sesuai. Alat untuk menjaring data penelitian kualitatif terletak pada penelitian yang dibantu dengan metode wawancara dan observasi dan studi dokumen. Dengan demikian yang diuji ketepatannya adalah kapasitas peneliti dalam merancang fokus, menetapkan dan memiliki informasi, melaksanakan metode pengumpulan data, menganalisis dan menginterpretasikan dan melaporkan hasi penelitian yang kesemuanya itu menunjukkan konsistensi satu sama lain, (Satori, 2009 : 164).

Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif dilakukan dengan triangulasi dan *member check*, (Moleong, 2007 : 324).

1. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Uji keabsahan melalui triangulasi dilakukan karena dalam penelitian kualitatif, untuk menguji keabsahan informasi tidak dapat dilakukan dengan alat-alat uji statistik.

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini pengujian data akan dilakukan kepada atasan, teman kerja yang merupakan kelompok kerja sama dan karyawan yang bekerja pada objek penelitian. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan yang selanjutnya dimintakan kesepakatan *(member check)* dengan narasumber data tersebut. Hal yang dilakukan yaitu dengan mencari informasi mengenai narasumber dan kemudian informasi yang didapatkan dicocokkan dan kemudian dijadikan suatu kesimpulan.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengechek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari hasil wawancara akan dicek dengan observasi. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas tersebut dihasilkan data yang berbeda – beda, maka akan dilakukan diskusi lebih lanjut dengan sumber data yang bersangkutan, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

Cara pemakaian tringulasi teknik yaitu dengan pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik dan sumber data yang telah ada yaitu observasi parsipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi.

2. *Member Check* (Pengecekan Anggota)

Pengujian Kredibilitas data dengan *member check. Member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data maka data tersebut valid, sehingga akan semakin kredibel atau dipercaya, (Sugiyono, 2009 : 72).

Member check dilakukan dengan cara mendiskusikan hasil penelitian pada sumber-sumber data yang telah memberikan data, yaitu kepada keluarga, karyawan dan rekan bisnis dari objek penelitian.

Pada dasarnya dalam penelitian kualitatif belum ada teknik yang baku dalam menganalisa data atau dalam analisa data kualitatif tekniknya sudah jelas dan pasti, sedangkan dalam analisa data kualitatif teknik seperti itu belum tersedia oleh sebab itu ketajaman melihat data oleh peneliti serta kekayaan pengalaman dan pengetahuan harus dimiliki oleh peneliti. Dalam menguji keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah dengan pemeriksaan melalui sumber yang lainnya. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data untuk keperluan

pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya, (Moleong , 2007 : 330).

Membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori. Trianggulasi dilakukan melalui wawancara, observasi langsung dan observasi tidak langsung. Observasi tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakukan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut diambil benang merah yang menghubungkan diantara keduannya, (Moleong, 2007 : 330).

Teknik pengumpulan data yang digunakan akan melengkapi dalam memperoleh data primer dan sekunder, observasi dan interview digunakan untuk menjaring data primer yang berkaitan dengan stres kerja, sementara studi dokumentasi digunakan untuk menjaring data sekunder yang dapat diangkat dari berbagai dokumentasi tentang tugas – tugas pokok.

MeNurut Moelong (2007 : 334) tahap – tahap dalam pengumpulan data dalam suatu penelitian, yaitu :

1. Orientasi

Dalam tahap ini yang dilakukan peneliti adalah melakukan prasurvey ke lokasi yang akan diteliti, dalam penelitian ini, prasurvey dilakukan di TK Budi Mulia Dua Seturan, dengan mengamati TK Budi Mulia Dua Seturan. Kemudian peneliti juga

melakukan studi dokumentasi serta kepustakaan untuk melihat dan mencatat data – data yang diperlukan dalam penelitian ini.

2. Eksplorasi

Tahap ini merupakan tahap pengumpulan data di lokasi penelitian dengan melakukan wawancara dengan unsur – unsure yang terkait, dengan pedoman wawancara yang telah disediakan peneliti, dan melakukan observasi tidak langsung dan mengadakan pengamatan langsung.

3. *Member check*

Setelah data diperoleh di lapangan baik melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Dan responden telah diwawancara serta responden diberi kesempatan untuk menilai informasi yang telah diberikan kepada peneliti untuk melengkapi atau merevisi data yang baru maka data yang ada tersebut diangkat dan dilakukan *audit trail* yaitu mengecek keabsahan data sesuai dengan sumber aslinya.

3.7.2. Uji *Transferability*

Transferability merupakan validitas eksternal dalam penelitian kuanlitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan. Agar orang lain dapat memahami hasil penelitian kualitatif, sehingga ada kemungkinan untuk menerapkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dalam membuat laporannya harus memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis dan dapat dipercaya. Dengan demikian, maka pembaca menjadi jelas atas hasil penelitian tersebut, sehingga dapat memutuskan dapat atau

tidak hanya untuk mengaplikasikan hasil penelitian tersebut di tempat lain. Bilamana pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelasnnya, maka suatu hasil penelitian dapat diberlakukan transferability, maka penelitian tersebut memenuhi standar transferbilitas, (Sugiyono, 2009 : 131).

Dalam penelitian ini telah dilakukan beberapa prosedur dengan perancangan pedoman wanwancara dilanjutkan dengan adanya observasi sebelum wawancara. Data didapatkan dari menggali informasi – informasi dan dokumentasi dari narasumber. Setelah semua telah sesuai dengan data yang dicari maka dilakukanlah wawancara dengan beberapa narasumber dan kemudian data tersebut akan dianalisis terlebih dahulu sebelum *translate*. Data yang telah dijabarkan kemudian barulah dilakukan data *display* dan data *reduction.*

BAB IV

PENYEBAB - PENYEBAB STRES KERJA

Stres merupakan sesuatu yang sangat sering dirasakan dan dialami oleh seseorang pekerja, terutama bagi seorang pekerja yang bergerak dalam bidang jasa. Stres kerja juga merupakan suatu wabah yang telah berdampak bagi semua pekerja yang sangat sibuk dalam melakukan pekerjaan. Semua itu pasti ada penyebab yang menyebabkan stres itu terjadi terutama didalam sebuah pekerjaan.

4.1. Penyebab – Penyebab Stres Guru Yang Telah Menikah

Seseorang yang telah menikah, akan memiliki sumber penyebab stres yang banyak, baik dari luar pekerjaan dan dari dalam pekerjaan, dari dalam pekerjaan biasanya mereka mendapatkan penyebab stres dari pekerjaan yang menumpuk dan beban ganda yang mereka dapatkan dari dalam sekolah, seperti kepanitiaan, tugas dari dinas dan yang paling wajib mereka kerjakan adalah mengajar anak yang notabene anak kecil dan memiliki tingkah laku berbeda, selain itu penyebab stres dari luar juga berpengaruh terhadap kinerja mereka didalam pekerjaan baik penyebab stres tersebut datangnya dari keluarga maupun penyebab stres tersebut datangya dari *job* ganda yang mereka lakukan diluar pekerjaan. Hal ini lah biasanya yang menyebabkan stres pada guru – guru TK.

Ibu Nico merupakan seorang kepala sekolah TK Budi Mulia Dua Seturan, beliau adalah seorang perantau dari Sumatra barat yang telah berada di Jogja sejak beliau duduk di bangku SMA, beliau telah mengajar selama kurang lebih dua belas tahun di TK Budi

Mulia Dua Seturan, dan pula beliau adalah seorang sarjana S1 bahasa dan seni di Universitas Negeri Yogyakarta.

Karir beliau sebagai seorang pengajar di TK Budi Mulia Dua Seturan bisa dibilang cukup lancar karena beliau sekarang sudah menjadi seorang kepala sekolah yang ditunjuk langsung oleh rekannya selama dua belas tahun masa kerjanya di TK banyak pengalaman yang beliau dapat selama mengajar, hingga saat ini pun beliau masih mengajar dan merangkap menjadi seorang kepala sekolah.

Ibu Nico sudah memiliki dua orang anak dan anak – anaknya dahulu disekolahkan di TK Budi Mulia Dua pula walaupun sekarang anak yang pertama sudah menginjak bangku sekolah SD Ibu Nico tetap mempercayai anaknya untuk bersekolah di SD Budi Mulia Dua Seturan.

Selama dua belas tahun bekerja Ibu Nico tentu pernah mengalami stres dalam melakukan pekerjaan, banyak hal yang mebuat beliau stres dalam melaksanakan tugas terlebih beliau memengang dua pekerjaan yaitu sebagai kepala sekolah dan juga seorang guru kelas yang harus selalu ada didalam kelas untuk membimbing anak – anak belum lagi tugas dari dinas yang menumpuk dan yayasan yang turut pula memberi tugas.

> “Penyebab stres itu seperti tugas dari yayasan terus tugas dari dinas juga nah itu yang bikin kita stres” (Nico, 19/08/13, 10.45)

Beliau selalu berfikir bahwa menjadi guru TK adalah pilihanya dan itu lah tanggung jawab yang harus beliau kerjakan selama masih berada di TK Budi Mulia Dua

Seturan, selain itu tugas beliau ketika menjadi seorang guru juga dapat dikatakan berat, dikarekanan beliau dapat porsi yang sama dengan guru lain walaupun beliau adalah seorang kepala sekolah yang notabene tugas dan tuntutan lain sudah berat.

> "samalah kurang lebih tanggung jawabnya besar juga, saya diberikan, deadlane hari ini dalam minggu ini kita harus menyelesaikan rencana kegiatan harian, merencanakan RKM nya, abnomn agenda bulanan, kita mungkin dikejar seperti itu" (Nico, 19/08/13, 10.45)

Belum lagi tanggung jawab beliau terhadap anak – anak dan suami beliau yang di rumah, hampir seharian beliau ada di sekolah dan melupakan tugas rumah yang selayaknya dilakukan oleh seorang ibu pada umumnya, terlebih setelah beliau pulang dari rumah terkadang dihadapkan dengan masalah anak – anak yang rewel dan terkadang beliau sedang letih dikarenakan tuntuntan dari sekolah yang banyak.

> "kadang marah anak – anak rewel sedikit aja kita sudah naik ya, tapi kan sebenarnya gak boleh, kadang capek sampe rumah, kan kita full day, pualng itu setengah 5 baru sampe rumah, normal sampe rumah itu ya sore minimal, apa lagi kita sebagai ibu tugas rumah lagi yang harus kita lakukan, anak – anak sudah rewel sudah, maunya lain lagi dan kita marah aja" (Nico, 19/08/13, 10.45)

Seorang suami juga sangat mempengaruhi stres kerja Ibu Nico ketika ada masalah dengan suami Ibu Nico akan merasa stres, biasanya suami Ibu Nico akan sedikit marah ketika Ibu Nico yang sudah pulang sore setiap harinya dan ditambah pula ketika beliau mendapat tugas dari dinas ataupun sekolah yang menytakan beliau harus datang pada suatu acara yang dimana acara tersebut diadakan pada akhir pekan. Ini akan menyebabakan stres yang akan merugikan Ibu Nico sendiri.

> “mungkin bukan berantamlah, tapi beradu mulut, paling saya dimarahi dia sering bilang kamu itu kalau kerja dari pagi sampe sore,libur pun tetap bekerja” (Nico, 19/08/13, 10.45)

Walaupun banyak tanggungan beliau dalam melaksanakan pekerjaanya, beliau tetap menganggap ini lah konsekuensi dan pilihan beliau dalam melalukuakan pekerjaan sebagai guru TK di Budi Mulia Dua Seturan. Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang guru yang telah menikahpun dapat mengalami stres pada pekerjaanya baik dari dalam maupun luar pekerjaan, seperti yang dialami oleh Ibu Nico beliau mendapatkan penyebab stres yang terjadi pada pekerjaan yang beliau lakukan adalah dari tugas yang banyak yang ada dari dalam sekolah dan juga tuntuntan beliau sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang baik kepada anak – anaknya.

4.2. Penyebab – Penyebab Stres Guru Yang Belum Menikah

Seorang guru yang belum menikah biasanya tingkat stres yang akan mereka alami akan lebih kurang dibandingkan oleh tingkat stres yang dialami oleh guru yang telah menikah, ini dikarekan mereka tidak memliliki penyebab stres dari luar pekerjaan yang sanagt berat seperti penyebab stres yang ditimbulkan oleh keluarga, dikarenakan mereka belum menikah, tetapi biasanya ada hal lain yang membuat mereka menjadi stres diluar pekerjaan mereka baik itu dari lingkungan mereka tinggal maupun dari tugas ganda yang mereka miliki di luar pekerjaan mereka.

Ibu Sitimerupakan salah seorang guru TK Budi Mulia Dua Seturan yang telah lama bekerja, ia bekerja sejak tahun 2001 hingga saat ini, Ibu Sitibelum memiliki keluarga, ia

merupakan seorang tamatan dari Universitas Islam Negeri di Yogyakarta, hingga umurnya yang sudah beranjak 41 tahun ia belum juga menikah. Selama dua belas tahun mengajar Ibu Sitidikenal baik oleh rekanya karena ia sangat humoris dan sangat baik dalam bergaul tetapi ia sangat tidak suka ketika masalah pribadinya untuk diungkit.

Ibu Siti memiliki penyebab stres yang hampir sama dengan Ibu Nico hal yang sama tersebut adalah ketika ia mendapatkan tugas ganda dalam pekerjaanya, misalnya sewaktu mendapatkan tugas kepanitiaan mendapat tugas dari dinas tidak jauh berbeda jika kita samakan dengan Ibu Nico dalam menganalisis penyebab stres yang ditimbulkan dari dalam pekerjaan. tetapi karena Ibu Siti hanyalah seorang guru biasa, Ibu Siti lebih diberatkan oleh tugas yang berkaitan dengan kelas yang ia tangani, mulai dari mengatur administratif yang ada dikelas dan tugas kepanitian yang ada di *playgroup* TK Budi Mulia Dua Seturan.

> "ini umpamanya, RKHnya belum selesai, tugas tugas yang, istilanya administreatif, itu kadang, istilanya aa itu kadang kalau gak diselesaikan secara lansung itu, jadi stres gitu" (Siti, 22/08/13, 13.28)

Ibu Siti mengajar playgroup di TK Budi Mulia Dua Seturan dalam mengajar *playgroup* yang notabene anak yang diajar oleh Ibu Sitijauh lebih kecil dan lebih sulit diatur, Ibu Siti pun jauh lebih senang dan hampir tidak mengalami stres sama sekali, ini mungkin dikarenakan Ibu Siti yang belum memiliki anak dan sama sekali belum pernah menikah, ia sangat senang bercengkrama dengan anak *playgroup* yang sangat lucu. Tetapi jika mengajar *playgroup* harus lebih ekstra dan sangat berhati – hati, Ibu Sitimemiliki masalah yang membuat ia sedikit membuat pusing yaitu jika anak didiknya baru masuk

dan baru pertama kali sekolah, biasanya ada banyak hal yang membuat ia pusing, seperti komunikasi awal yang sangat sulit ia terjemahkan dengan para anak didiknya bahkan ada yang perlu didikan khusus karena anak tersebut mengalami gangguan. Dan maka dari itu Ibu Sitiharus dapat menjadi layaknya seperti orang tua pada anak didiknya.

> " bukan lebih susah, Cuma itukan ….banyak yang komunikasinya belum ini ya, ngomonginnya itu masih, jalat ada yang belum bisa ngomong, terus ada yang, apa istilahnya udah bisa ngomong tapi belum jelas artikulasinya jadi gak tau ngmong apa gitu, terus untuk isntruksikan ….belum paham secara ini ya, jadi istilahnya masih,seperti apa ya kalau, dengan anak kecil itukan benar benar seperti orang tua pada anak, kalau yang playgroup itu" (Siti, 22/08/13, 13.28)

Sedangkan penyebab stres yang ada pada Ibu Sitidari luar pekerjaaan biasanya di timbulkan oleh keluarga dan tetangga lingkungan tempat tinggal ia berada, ia tidak memberitahukan secara detail bagaimana bentuk penyebab stres yang terjadi dari luar pekerjaan karena ia berkata itu adalah masalah pribadi.

> "ya kan yang namanya masalah pribadikan bisa aja .. kerjaan yang terlalu banyak terus kerjaan yang menumpuk, itukan bisa bikin kita stres juga, itu namanya kadang,istilahnya adanya dengan keluarga, dengan tetangga umpamanya, ya itukan juga bisa buat stres ya, kadang kadang tadinya kita mendengarkan pembicaraan orang" (Siti, 22/08/13, 13.28)

Dalam hal ini disimpulkan bahwa sorang yang belum menikah akan lebih tertutup dalam masalah pribadi yang mereka alami dan penyebab stres yang dialami oleh seorang individu yang telah menikah dari dalam pekerjaan tidak jauh berbada dengan seseorang yang telah menikah, tetapi penyebab yang datangnya dari luar pekerjaan sangat berbeda, dikarenakan status dan tingkat kesibukan yang mereka dapatkan setelah diluar pekerjaan.

4.3. Penyebab – Penyebab Stres Seorang Guru Pria

Gender merupakan hal yang sangat penting dalam membedakan sebuah tingakatan stres, terutama faktor penyebab datangnya stres dalam sebuah pekerjaan, biasanya pria akan mendatkan tugas lebih berat dibandingkan seorang wanita dan pria akan dibutuhkan dalam pekerjaan yang mengunakan fisik.

Pada TK Budi Mulia Dua Seturan pria juga dijadikan pengajar, walaupun jumlah mereka tidak sebanyak guru wanita, ini mungkin dikarenakan hanya pria tertentu yang dapat menghadapi anak – anak yang notabene masih kecil dan masih sangat sulit untuk diatur.

Pak Widayat salah adalah seorang guru pria yang ada di TK Budi Mulia Dua Seturan, ia telah bekerja selama dua belas tahun dan sudah dikaruniai dua orang anak, ia merupakan tamantan dari Universitas Terbuka dan mengambil jurusan pendidikan anak di usia dini (PAUD).

Penyebab stres yang dihadapi oleh Pak Widayat adalah faktor pekerjaan ganda yang ada di TK Budi Mulia Dua Seturan, tidak hanya mengajar yang harus ia kerjakan sebagai seorang guru, tetapi ia harus mengerjakan hal lain seperti kepanitian yang sering dilakukan oleh TK Budi Mulia Dua Seturan, apalagi ia merupakan seorang pria yang sangat dibutuhkan tenaga dan fikirannya dalam setiap pekerjaan.

> “kayak misalnya kayak kerjaan dari sekolahan, kadang kadang misalnya dalam sekolah itu tidak hanya sekedar jadi guru saja, jadi sambil mengajar, yaa kita harus menjadi panitia panitia yang lain. Yaa saat menjadi panitia panitia yang lain, panitia

> didalam pun ada kegiatan kegiatan, seperti kegiatan berkebun". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Selain dari dalam sekolah TK Budi Mulia Dua Seturan biasanya pak Widayat juga disibukan dari cabang TK yang terkadang meminta bantuan ia sebagai panitia dan hal itu tetap harus ia lakukan walaupun keadaan fisik dan mental sedang tidak baik

> "pokoknya kegiatan sekolahlah, kita kan tidak hanya di Budi Mulia Seturan saja, k ita kan perguruan, jadi banyak lingkupnya, tidak hanya seturan, ada disedayu, di terban, dan kadang kadang mengadakan suatu event yang sangat besar, misalnya contohnya yang belum lama itu, di perambanan ada foto memecahkan rekor MURI jadi juga butuh tenaga ekstra, kan dari pagi disana dan itu kadang kadang dituntut untuk bekerja cepat kalo badan kita tidak fit itu kadang kadang timbul stres juga gitu" (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Sangat jelas dibutuhkan sebagai seorang pemimpin ataupun yang lainnya pak Widayat sangat dibutuhkan dalam segala bidang, terlebih ia memiliki tanggungan lain yang wajib ia lakuan yaitu mengajar. Pak Widayat juga adalah seorang guru yang baru lulus menjadi sarjana penyebab stres yang paling berat ia alami adalah sewaktu ia mendapatkan tugas dari dosen dan ia pula harus mendapat tugas dari sekolah dimana tempat ia bekerja. Tapi ia tetap menjalakan tugas denga ikhlas.

> "kan saya belum lama ya jadi S1 kan, nah itu ketika ada tugas dari dosen, mau menyelesaikan tugas akhir, disekolah masih banyak tugas yang harus diselesaikan, disisi lain ada juga kegiatan, itukan jadi bercabang – cabang. Tapi ya saya punya keyakinan itu kalau dijalani, sebenarnya ikhlas gak ikhlas yaa namanya pekerjaan itu pastikan suatu pengabdian buat kita ya". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Sedangakan faktor dari luar yang menyebabkan pak Widayat mengalami stres kerja bisa dikatakan tidak ada, walupun pak Widayat memiliki job ganda yaitu mengajar pengajian ibu – ibu dan itu malah dianggap olehnya sebagai wahana menghilangakn stres.

> "mungkin ketika saya mengajar di pengajian ibu – ibu itu, itu malah gak pernah menjadi stres, itu menjadi wahana untuk menghilangkan stres". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Dan bagi pak Widayat keluarga tidak pernah membuat ia stres, malah keluarga sangat membantu ia ketika mengalami stres dari dalam pekerjaan, ia hanya membiarkan semua yang terjadi pada keluarganya mengalir dan menghadapi masalah yang terjadi pada keluarganya, terlebih hanya benturan kecil yang dan ia kan menghadapi dengan santai, pak Widayat selalu beranggapan keluarga adalah segalanya dan keluarganya sangat menanti ketika ia pulang dari pekerjaan

> "kalau dari anak mungkin hanya sebatas, stres tidak, kalau saya.. kalau saya emang mengalir saja, kalau di keluarga saya Alhamdulillah sih, kadang benturan benturan dengan istri, tapi itu gak bikin saya stres, misalnya apaya.. keluarga adalah tempat, saya malah tenang jika saya pulang,seakan akan nada yang dinanti ketika saya dari sini gituloh, kan seharian disekolahan, itu malah menjadi pengobat. Bahkan saya lebih, saya lama disekolahan dari pada dirumah". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Bisa disimpulkan bahwa penyebab stres yang dialami oleh pak Widayat lebih berat pada penyebab stres yang terjadi dari dalam lingkungan sekolah karena, dalam lingkungan sekolah sosok seorang pria sangat dibutuhkan dalam segala bidang, baik mengajar hingga diminta untuk memberi tenaga melalui fisik yang pria miliki, sedangakan dari luar pekerjaan bisa diatakan tidak ada sama sekali, Karena segala sesuatu yang dilakukan dalam

pekerjaan dianggap sebagai hiburan bagi pak Widayat, walaupun ia memiliki *job* ganda dan memiliki keluarga yang harus ia tanggung tetapi bukan masalah yang berat bagi pak Widayat untuk menghadapinya.

4.4. Penyebab – Penyebab Stres Guru Yang Telah Berpengalaman

Faktor senioritas sering kali mempengaruhi stres yang terjadi pada seorang pekerja, biasanya semakin lama pekerja itu bekerja didalam perusahaan tempat ia bekerja maka semakin tinggi tingkat stres yang akan ia alami, dikarekan banyak faktor, contohnya dalam memberi contoh kepada pekerja baru yang belum tau sama sekali aturan yang ada didalam perudahaan tempat ia bekeja.

Ibu Suci adalah seorang guru yang telah empat belas tahun bekerja di TK Budi Mulia Dua, ia adalah guru TK terlama dan paling dihormati di TK tersebut, Ibu Suci pernah menduduki semua posisi di TK tersebut dari kepala sekolah hingga hanya menjadi guru biasa, Ibu Suci mempunyai dua orang anak dan ia merupakan tamatan dari Universitas terbuka yang mengambil jurusan pendidikan anak di usia dini (PAUD) dan sekarang ia sedang mengikuti tes untuk menjadi guru yang bersertifikasi.

Salah satu penyebab stres kerja yang dialami oleh Ibu Suci adalah sulitnya untuk memberi contoh kepada rekan kerja yang baru agar dapat mengikuti peraturan yang ada, padahal Ibu Suci telah memberikan contoh yang baik dan perbuatan dan sikap agar dapat ditirukan dengan baik pula oleh rekan rekan yang baru, dan apa bila rekan rekannya sulit untuk mengikuti seperti yang ia inginkan maka disitulah ia akan merasa stres.

> “yaa saya itu paling lama disini aa untuk itu saya juga harus bisa menjadi contoh untuk teman teman, nah jika ada teman kok yang gimana ya tidak sesuai dengan mau saya, harusnya dia tertib padahal saya sudah memberi contoh dengan perbuatan tapi kok ya dia mau ya ituterus terang saya tu harus gmana ya harus aa memberi tahu keteman supaya gak sakit hati dan member contoh yang baik”. (Suci, 22/08/13, 14.17)

Sedangakan dalam menghadapi anak – anak Ibu Suci jauh lebih tau dan berpengalaman dibandingkan guru – guru lain baginya anak – anak akan membuat sulit ketika ia baru masuk TK dan baru mengenal apa itu yang namanya sekolah, mulai dari harus mencocokan pola pengajaran, waktu bermain dan cara menyayangi yang berbeda pada setiap anak.

> “terutama, untuk anak – anak memang, hari hari awal, karna dia hari – hari awal masuk ya , tahun tahun pertama dia masuk yaa, karna dia belum terbiasa dengan pola kita apa lagi kita kan *full day*, mana masih rewel. Seharian disini”. (Suci, 22/08/13, 14.17)

Selain itu dalam mengadapi pekerjaan lain yang ada dalam sekolah Ibu Suci juga merasa sulit karena banyaknya tuntutan yang harus ia kerjakan selain mengajar, seperti tugas dari dinas yang dapati timbul kapan saja, tugas kepanitian dari sekolah bahkan pertanggung jawaban beliau kepada wali murid yang harus dilaporkan pada waktunya dan yang paling sulit adalah menomerduakan keluarga dimana seharusnya keluarga menjadi prioritas utama.

> “kita harus tanggung jawab dengan wali murid yaaa kita punya beban dengan anak juga, nah ya kita juga punua keluarga yaa itu, kadang keluarga itu kita nomer dua kan”. (Suci, 22/08/13, 14.17)

Sedangkan penyebab stres yang terjadi pada Ibu Suci dari luar pekerjaan adalah masalah keluarga yang ia miliki, ada sebuah beban ganjil yang sangat membuat ia selau terfikir, beban itu adalah ia harus menyayangi anak yang bukan anak kandungnya dan anak kandungnya sendiri sampai harus dikorbankan, itulah komitmen yang harus dihadapi oleh Ibu Suci dalam menghadapi pekerjaanya dan ia sangat sering meminta maaf karena hal ini.

> "ketika saya disini satu hari bersama anak-anak dan mereka di luar jam itukan anak orang lain ya sementara anak saya sendiri, saya pulang dia belum mandi, padahal disini saya memandikan anak orang lain hehe, tapi karena sudah lama saya terbiasa dengan pola itu ya, saya kadang-kadang minta maaf dengan anak saya, sekarang udah besar sih". (Suci, 22/08/13, 14.17)

Dari situ dapat disimpulkan bahwa penyebab stres yang dihadapi oleh seorang guru yang telah lama bekerja adalah memberi contoh kepada guru baru, beradaptasi dengan murid yang sangat berbeda karakter dan menghindari pekerjaan ganda dari sekolah. Selain itu dari luar pekerjaan adalah masalah keluarga yang dimana Ibu Suci harus meminta maaf kepada anaknya karena harus membagi rasa sayang kepada anak orang lain.

4.5. Penyebap Stres Kerja Pada Guru Berpengalaman Singkat

Usia dalam melakukan pekerjaan sangat berpengaruh dalam menimbulkan stres kerja pada seorang pekerja biasanya semakin baru pekerja itu akan semakin sedikit yang mereka tahu dan mereka rasakan, karena ketidaktahuan mereka tersebut terkadang akan menimbulkan stres pada pekerjaan mereka baik dari dalam pekerjaan maupun dari luar pekerjaan.

Ibu Nur merupakan salah satu guru terbaru yang telah menjadi guru tetap di TK Budi Mulia Dua Seturan, masa kerjanya bisa dikatakan sangat singkat dibandingkan guru tetap lainya, ia baru bekerja tiga tahun dan ia telah menjadi guru tetap. Ia tamatan dari Universitas Negeri Yogyakarta jurusan pendidikan matematika, awal karirnya ia hanya sebagai guru pendamping dan hanya ingin mencari pekerjaan sembari menunggu jadwal wisudanya. Pada saat ini ia sedang mengandung tujuh bulan dan masih aktif mengajar.

Penyebab stres yang dialami oleh Ibu Nur adalah waktu yang sangat singkat dalam menyelesaikan tugas – tuganya.

> ’kalau disebut stres itu enggak, paling intensitas waktunya aja, apa namanya untuk menyelesaikan tugas, karna saya masuk disini itu pertama kali kan sebagai,guru pendamping ya, jadi, saya masuk kesini itu awalnya karna nunggu moment wisuda”. (Nur, 27/08/13, 14.58)

Mengatur waktu sangatlah penting bagi Ibu Nur karena Ibu Nur memiliki pekerjaan ganda diluar mengajar di Budi Mulia Dua Seturan yaitu mengajar les privat matematika bagi murid SMA dari pagi hingga sore ia harus berada di Budi Mulia Dua Seturan dan setelah itu harus mengajar itulah kegiatan yang harus dialami oleh Ibu Nur sampai ia harus sering jatuh sakit dikarekan kegiatan yang sangat menumpuk.

> “kalau sekarangkan benar benar full dari pagi sampe malam, tidurnya cuma beberapa jam, ya itukan sempet apa namanya ,,, sering sakit”. (Nur, 27/08/13, 14.58)

Beban dari sekolah belum terlalu menjadi penyebab stres bagi Ibu Nur mulai dari mengahadapi anak hingga mendapat pekerjaan ganda dari sekolah, yang ia rasakan hanya letih dan terkadang sedikit banyak fikiran walaupun itu tugas yang betubi – tubi diberikan oleh sekolah ia tetap mejalankan dengan senang dan ia tidak mau hal tersebut dikatakan sebagai penyebab stres.

> "beban yang berlebihan dan aku bener – bener gak bisa ikut gak pernah e mas, ooh contoh nya abis acara ini, ada acara lagi, padahal yang ini belum selesai gitu, menumpuk itu seperti itu, tapi kalau untuk masalah beban, aaa insya Allah saya bisa menerjakan pekerjaan dalam 1 waktu, jadi saya aa misalnya ada 2 event, event 1 dan 2 kan berurutan, paling nanti pembagian waktunya pas malam, jam segini segini, misalnya kepanitiaan di luar sekolah gitukan, pas yang itu ya dikerjakan tapi kalau yang akan datang malam baru". (Nur, 27/08/13, 14.58)

Sedangakan penyebab stres dari luar yang dialami oleh Ibu Nur adalah kandungan yang semakin besar dan semakin membuat ia letih dan lelah dalam menghadapi pekerjaan, bahkan pernah berdampak pada pekerjaan yang membuat pekerjaan Ibu Nur lakukan kacau ketika ia sedang disibukan oleh banyak *event* ia sedang mengandung tiga bulan anaknya dan pada saat itu ia menjadi letih dan lelah untuk mengahdapi pekerjaanya.

> "pas akuu,, gak kacau juga sih, Cuma pas awal aku hamil, pas tiga bulan pertama aku benar benar teller dan ketemu 2 event nah itu benar benar capek, capeknya karena saya kan lemes ya, paling saya mual mual dan itu saya harus mengerjakan dan itu event besar semua". (Nur, 27/08/13, 14.58)

Dapat disimpulkan bahwa Ibu Nur tidak terlalu memiliki penyebab stres yang tinggi dalam pekerjaanya walaupun ia banyak didatangkan oleh masalah tetapi sejauh ini

masalah tersebut masih dapat ia tangani dengan baik walaupun ada juga beban yang menghalang seperti kehamilan yang ia alami.

Penyebab stres yang terjadi pada setiap bentuk sosial dapat dikatakan hampir sama walaupun ia pria wanita, sudah menikah atau belum berpengalaman atau tidak penyebab stres yang sangat sulit untuk dikendalikan adalah pekerjaan ganda yang diberikan dari dalam sekolah, yang mana seharusnya tugas seorang guru adalah mengajar tetapi Di TK Budi Mulia Dua Seturan guru juga harus dapat menghendel kegiatan – kegiatan yang diadakan sekolah.

Dari lima guru yang diwawancarai semua guru mengatakan penyebab stres kerja yang paling menjadi sumber utama adalah adanya pekerjaan ganda yang dilakukan sekolah, seperti kepanitian dan menjadi penanggung jawab setiap adanya event yang diadakan oleh sekolah, kepanitian dan pekerjaan ganda ini lah yang menjadi hal utama timbulnya stres kerja di TK Budi Mulia Dua Seturan.

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

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 mengahadapi 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.

4.6. Pembahasan

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, walupun 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. Sedangakan faktor *off the job* adalah faktor peneyebab stres kerja yang datang dari luar pekerjaan, seperti masalah yang bersangkutan dengan anak, maslah 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 pekerjaanya 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*, sedangakan 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 dangerousenvironments also tend toexperience 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 kebiasan yang menyenangkan bagi para guru.

BAB V

DAMPAK - DAMPAK STRES KERJA

Stres pada pekerjan juga memiliki dampak – dampak yang sangat merugikan terhadap individu maupun perusahaan, dalam dunia pekerjaan jika terjadi dampak yang sangat parah pada stres kerja karyawan biasanya akan menyebabkan banyak dampak negatif terhadap pekerja baik dari dalam pekerjaan maupun dari luar pekerjaan.

5.1. Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Karyawan Yang Telah Menikah

Dampak stres kerja bagi seorang guru yang telah menikah akan berbeda dengan guru yang belum menikah, ini dikarenakan tuntutan bagi seorang guru yang telah menikah jauh lebih banyak dari pada seorang guru yang belum menikah, dari segi keluarga contohnya, bagi guru yang telah menikah keluarga akan menjadi prioritas utama, karena mereka akan mengurus anak, suami dan akan menghabiskan waktu banyak dengan keluarga, pada umumnya dampak stres yang timbulpun bisa terjadi dikarenakan keluarga.

Ibu Nico yang merupakan yang pengajar dan kepala sekolah di TK Budi Mulia Dua Seturan mengalami dampak stres yang dapat dikatakan sangat berpengaruh terhadap pekerjaanya sehari – hari beliau merasa jika sedang stres tidak dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal, walaupun beliau berharap itu tidak boleh terjadi karena menjadi seorang guru sudah menjadi tanggungan beliau, jika beliau memiliki masalah diluar dari pekerjaan yang berdampak dengan pekerjaan beliau akan melupakan masalah tersebut dan tetap fokus dengan pekerjaanya.

> “paling kita mengajarnya tidak maksimal, tapi itu jangan sampai terjadilah, seperti yang saya bilang diawal tadi, ini sudah pilihan dan ini tanggung jawab dan saya harus bagaimana cara kita sudah stres saya harus menyiapkan diri saya sekarang berada di TK Budi Mulia Dua, dan tugas saya mengajar dan saya guru sekarang, yang rumah saya lupakan. Dan saya hilangkan sejenak, setengah lima jamnya pulang saya segera pulang dan pikiran saya sudah dirumah”. (Nico/10/08/13, 10.45)

Dampak seperti mengajar yang tidak maksimal yang dialami oleh Ibu Nico itu intensitas terjadinya dapat dikatakan berkala, karena kegiatan yang dikerjakan oleh Ibu Nico hampir sertiap hari sama dan beliau selalu mengalami dampak yang sama setiap harinya.

> “itu sudah kayak lakukan setiap hari seperti itu, biar saya tidak terpecah, pikiran saya, disaat saya bekerja ya saya bekerja” (Nico/10/08/13, 10.45)

Akibat dampak tersebut Ibu Nico akan memarahi anaknya yang berada dirumah, karena beliau telah mengalami keletihan setelah pulang bekerja dan terkadang anaknya yang sedang ingin dimanja malah menjadi tambahan stres yang ada di kepala tapi itu karena alasan pekerjaan yang berat dan itulah dampak dari pekerjaan beliau alami.

> “anak kita. Mungkin terlantar gitu ya, mungkin seharusnya dia saya peluk pulang kerja itu, tapi gimana ya saya capek “ udah ah bunda lagi capek , nonton tv aja sana atau sama kakak sana” gitu “ atau sama ayah sana” gitu yang harusnya dia minta sesuatu kekita cuman ya udah gitu cuman kalau mikir kembali lagi, tidak seperti itu , paling itu kalau udah capek banget” (Nico/10/08/13, 10.45)

Selain itu dampak dari stres kerja juga membuat Ibu Nico terkadang melupakan pekerjaan rumah yang seharusnya wajib beliau kerjakan sebagai ibu rumah tangga seperti

memasak mencuci dan yang pada mulanya tidak ingin menggunakan jasa seperti *londry* dan membeli makanan harus beliau lakukan karena stres dan pekerjaan yang sangat banyak yang sudah tidak dapat diantisipasi lagi.

> "ya sekarang sekarang saya agak mencuci itu sudah menjadi beban banget, gak bisa sama sekali akhirnya saya londrykan, semula saya tidak mau, baju saya dicuci orang, tapi karna udah capek semuanya. Tidak bisa lagi badan ini di paksakan, ya udah saya londry kan , itu sudah luar biasa capeknya". (Nico/10/08/13, 10.45)

Sedangkan tehadap para guru lain jika Ibu Nico sedang megalami stres Ibu Nico akan merubah ekspresi wajahnya, dan beliau merasa dengan cara itulah yang paling efektif dalam memberitahukan kepada guru – guru lain bahwa beliau sedang mengalami stres, tetapi beliau tetap beranggapan bahwa walaupun mengalami stres pada pekerjaanya itu lah pilihan yang tepat dalam pekerjaanya.

> "paling ekspresi wajah saya berubah aja, nanti mereka bisa liat sendiri, ya intinya tadi itulah saya kan udah milih pekerjaan ini, harus menerima ya pilihan". (Nico/10/08/13, 10.45)

Jadi bagi guru yang telah menikah dampak stres yang akan ditemui lebih kearah kinerja dalam bekerja, dikarenakan ia harus mengurus dua kesibukan berbeda yaitu terhadap pekerjaanya dan terhadap keluarganya yang ada dirumah, dan yang paling merasakan dampak dari stres pada pekerja yang telah menikah biasanya adalah keluarga mereka di rumah, dikarenakan setelah letih mengahadapi pekerjaan yang menumpuk setiap harinya guru yang telah menikah juga harus memenuhi kebutuhan keluarga yang ia miliki.

5.2. Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Karyawan Yang Belum Menikah

Bagi seorang individu yang belum menikah dampak stres kerja akan lebih berat datangya dari dalam pekerjaan, ini dikarenakan seorang yang belum menikah belum ada tanggungan untuk memikirkan keluarga dan faktor lainya.

Bagi Ibu Sitidampak dari stres yang ia alami biasanya lebih kepada fisik yang melemah, ia akan kurang bersemangat mengajar dan akan merasa keletihan dan juga terkadang sakit sewaktu mengajar dan sesudah mengajar

> "fisik, mungkin nanti agak kurang bersemangat gitu, karna fisiknya sakit apa gitu". (Siti/22/08/13, 13.28)

Yang membedakan guru belum menikah dan sudah menikah adalah tingkat kerajinan merka didalam kehadiran jika pada seorang guru yang telah menikah itu menjadi dampak stres maka bagi guru yang belum menikah tingkat dalam kehadiran bukanlah dampak dari stres, karena dapat dikatakan seorang guru yang belum menikah ia akan memuncaki absen yang ada di TK Budi Mulia Dua Seturan. Selain itu loyalitas dalam bekerja juga menjadi keunggulan pada guru yang belum menikah dikarenakan masih belum adanya urusan keluarga yang mereka pikul, maka dari itulah mereka dapat fokus hanya dalam pekerjaanya saja

5.3. Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Guru Pria

Dampak yang akan dialami oleh guru pria dan wanita itu sangat berbeda, dimana bila seorang guru pria yang telah menjadi kepala keluarga dirumahnya, maka ia akan lebih sabar menghadapi stres dalam pekerjaanya, dikarenakan seorang pria merasa keluarga yang ia miliki adalah tempat dimana ia menghilangkan rasa letih dan yang telah ia dapat selama bekerja.

Pak Widayat yang merupakan salah seorang guru pria di TK budi mulia, merasakan dampak akbiat stres pekerjaan yang ia alami adalah kurang maksimalnya pekerjaan yang ia lakukan selama di TK ini disebabkan pekerjaan yang banyak dan datangnya bertubi – tubi serta harus diselesaikan tepat waktu. Terkadang pekerjaan – pekerjaan ini menumpuk dan menyebabkan stres pada pekerjaan yang hasilnya akan membuat kurang maksimalnya pekerjaan Pak Widayat.

> "Pekerjaan saya kurang maksimal, disini saya kerjaan satu belum selesai, nanti ada lagi, itu tidak maksimal meNurut saya. Jadi kalau pekerjaan itu ya harus diselesaikan. Tapi kalau banyak pekerjan yang menumpuk itukan tidak maksimal". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Karena pekerjaan yang banyak dan menumpuk dampak yang terlihat berikutnya adalah dampak fisik,Pak Widayat megalami sakit, walaupun sakit yang ia alami hanya flu dan batuk terkadang ia juga mengalami kelelahan yang sangat parah, dimana seorang pria lebih dibutuhkan tenaganya dalam bekerja,

> "sakit sih hanya sekedar flu, tapi sampe parah gak pernah, paling mual, karena tenaga ya, kita kan cowok butuhnya tenaga". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Dalam TK Budi Mulia memang diharuskan seorang guru tidak hanya mengajar tetapi juga harus meengikuti kegiatan lain, dapat dikatakan *doubel job* dan pada biasanya pekerjaan yang ada di semester dua akan lebih berat dibandingkan semester satu, pada contohnya semester satu para guru pria akan diwajibkan mencari siswa bila keadan siswa kurang dalam sebuah tahun ajaran, dalam hal ini seorang guru pria harus mengambil andil yang lebih, dikarenakan harus turun lansung kelapangan dan akan mengeluarkan banyak tenaga.

Pak Widayat pernah menolak salah satu *job* kepanitian yang akan ditawarkan kepadanya, ini dikarekan keadaan fisik beliau yang sudah tidak memungkinkan, karena banyaknya pekerjaan yang banyak telah ia kerjakan sebelumnya yang menyebabkan pak Widayat stres dalam melakukan pekerjannya.

> "karena saya agak drop tadi, jadi saya penah menolak, itu hanya satu kali saya lakukan, dan itu memang kondisi saya tidak memungkinkan". (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Seorang guru pria akan lebih mengadalkan fisik dalam bekerja dan bagi dampak yang akan ditimbulkannya tidak jauh berbeda dengan guru wanita yang ada, yaitu kurang maksimalnya pekrjaan dan bahkan guru pria dapat mengalami sakit jika mengalmi stres dalam pekerjaan yang telah menumpuk, seperti Pak Widayat ia pernah menolak job ganda yang diberikan oleh pihak TK karena kondisi fisik yang sangat tidak memungkinkan dikarenakan banyaknya pekerjaan yang membuat ia stres dan drop dalam melakukan pekerjaan.

5.4. Dampak – Dampak Sres Kerja Bagi Guru Yang Telah Berpengalaman

Dalam sebuah dampak stres kerja guru yang telah memiliki pengalaman lebih panjang dibandingkan guru – guru lain, guru akan merasakan dampak stres kerja yang lebih kedalam batinnya, dikarenakan perasaan yang ia miliki dapat dikatkan sangat sensitif dibandingkan dengan guru – guru lain. Faktor keberadaan yang lebih lama dan pengalaman yang sudah matang akan membuat seorang guru ingin lebih di perhatikan dibandingkan guru – guru lain.

Ibu Suci yang merupakan seorang guru terlama di TK Budi Mulia dua, karena ia adalah seorang yang sangat pemendam perasaan iya sering sekali merasa sakit pada bibirnya, penyakit tersebut biasa disebut sariawan, ia berkata ketika ia sedang mengalami stres pada tingkat yang tinggi dan ia hanya memendam stres yang dihadapinya, maka akan timbul sariawan, ini menunjukan bahwa salah satu dampak stres yang dialami oleh Ibu Suci akan dirasakan oleh fisiknya.

> “kalau saya, mungkin karena saya orangnya saya pendam ya kalau ada apa – apa, hingga nanti nya saya akan sariawan hehe”. (Suci, 22/08/13, 14.17)

Sedangkan dampak lainnya Ibu Suci akan merasa lelah dan letih dalam bekerja, ia merasa harus istirahat agar kondisi fisiknya membaik kembali, dalam hal lain seperti kinerja Ibu Suci dapat dikatakan sangat baik karena ia tidak pernah melalaikan jam sekolah dengan membolos, walaupun ia dalam keadaan sakit, ini dikarekan ia adalah contoh bagi semua karyawan lain yang notabene masih minim pengalaman kerjanya.

> “mungkin saya termasuk orang yang taat dan patuh gitu, jadi kadang-kadang, di rumah punya keperluan pun saya harus masuk, bahkan ketika saya sakit hanya bukan sakit berat saya tetap masuk”. (Suci, 22/08/13, 14.17)

Bagi seorang guru yang telah berpengalaman stres yang mereka rasakan sebenarnya lebih kepada beban yang mengharuskan mereka memberi contoh yang baik kepada yang belum berpengalaman jika mereka gagal dalam melakukan hal seperti itu maka ia akan merasa stres dan akan merasa gagal dan dampak yang mereka rasakan lebih akan dirasakan oleh fisik mereka, terutama Ibu Suci yang merasakan sariawan ketika ia mengalami stres, karena stres yang ia rasakan hanya ia pendam dan tidak sama sekali ia beritahukan kepada orang lain.

5.5. Dampak – Dampak Stres Kerja Bagi Guru Yang Berpengalaman Singkat

Dampak yang akan dialami oleh seorang individu yang berpengalaman singkat, mungkin tidak akan separah seorang individu yang memiliki pengalaman yang lebih lama, setidaknya akan ada dampak yang akan dialami oleh seorang individu yang berpengalaman singkat.

Dampak stres yang dihadapkan oleh Ibu Nur, akan lebih berdampak kepada fisik, karena banyaknya pekerjaan dan seringnya ia pulang malam dalam melaksanakan pekerjaanya terkadang sering mengalami sakit ringan seperti batuk dan flu, terkadang ia juga merasakan badan yang pegal diakibatkan banyaknya pekerjaan yang ia alami dan kondisinya yang sedang hamil, walaupun baginya pekerjaan yang ia jalani sangat senang ia dalam mejalankanya.

> “sakit batuk ia ya, itukan sering pulang malam ya, jadi paling sering batuk dan pilek, capek sih pegel, kaan itu baru awal - awal aku hamil soalnya”(Nur, 27/08/13, 14.58)

Dampak stres yang terberat yang paling parah ia rasakan ialah ketika Ibu Nur mengalmi kecelakaan, dalam kecelakaan ini ia tidak masuk untuk mengajar selama sepuluh hari dan pada dua hari awal Ibu Nur bahkan tidak dapat jalan sama sekali dan hal ini sangat merugikan bagi TK dan Ibu Nur sendiri.

> “tahun pertama disni saya kecelakaan itu saya sempat gak bisa jalan sepuluh hari, karna kakinya bengkak semua ”. (Nur, 27/08/13, 14.58)

Hal keterlambatan dan kinerja yang buruk saat Ibu Nur sedang bekerja dapat dikatakan belum berdampak bagi pekerjaanya, hal ini dikerenakan tempat tinggal yang dekat dan suami Ibu Nur yang juga merupakan salah satu staf dari TK Budi Mulia Dua Seturan. Dan bagi Ibu Nur sendiri ia sangat senang dengan pekerjaan ini dikarenakan ia dapat menemukan banyak orang yang tadinya mungkin tidak dapat ia temui, maka dari itu dampak dari stres yang dialami oleh Ibu Nur hanya sebatas fisik yang lelah dan jika fisik itu telah lelah maka akan terjadi hal yang sangat tidak dinginkan.

5.6. Dampak – Dampak Bagi Organisasi Terhadap Karyawan Yang Mengalami Stres Kerja

Peran sebuah organisasi bagi karyawan sangat penting dan vital dan begitu pula sebaliknya, organisasi akan menggantungkan semua pekerjaan kepada semua pekerja yang ia miliki, karena pekerja yang mereka miliki adalah ujung tombak dari sebuah bisnis yang akan mereka jalani, jika pekerja yang mereka miliki mengalami stres dalam melaksanakan pekerjaanya maka itu akan menyebabkan masalah dalam organisasi tersebut.

Akan banyak masalah yang akan terjadi bila pekerja didalam sebuah perusahaan mengalami stres kerja, baik itu masalah yang datangnya dari dalam pekerjaan itu sendiri maupun dari luar pekerjaan dan dampak dari ini akan merugikan kedua pihak yaitu perusahaan dan karyawan itu sendiri.

Didalam TK Budi Mulia Dua Seturan dampak dari stres kerja akan terlihat adalah kinerja yang meNurun, ini dipaparkan oleh sang kepala sekolah Ibu Nico yang dimana sering mendapati guru – guru yang kinerja menurun. Yang paling sering terjadi adalah ketika para guru mencari alasan untuk izin dan terlambat, ini sangat merugikan bagi sekolah dimana yang harusnya seorang guru dapat menyelesaikan hal – hal yang harus mereka kerjakan disaat itu tetapi malah guru tersebut terlambat bahkan ada yang tidak hadir.

> “kinerja mereka menurun kan ya, ya cari cari alasan buat izin, atau terlambatya kan paling salah satunya itu ”(Nico, 27/08/13, 14.25)

Sisi lain didalam TK Budi Mulia Dua Seturan guru hanya diwajibkan bekerja yaitu lima hari dari senin hingga jumat, jika guru tersebut melakukan dua hari izin dalam satu minggunya ia hanya bekerja tiga hari dan itu sangat merugikan sekolah karena dalam dua hari harus mengalami kehilangan guru yang diakibatkan oleh stres. Yang paling parah kerugian itu tidak dipotong oleh kompensasi yang diterima oleh para guru, walaupun para guru sering melakukan izin pihak sekolah sama sekali tidak akan memotong kompensasi yang diterima oleh para guru, ini sangat merugikan bagi sekolah.

> "ya izin berturut turut itu tadi, itu kan merugikan yayasan, dia di gaji tetap penuh, padahal kita seminggu Cuma 5 kali, dia izin 3 hari brarti dia masuk Cuma 2 hari" (Nico, 27/08/13, 14.25)

Dampak lainnya yang akan diterima oleh sekolah adalah keluarnya para guru dari sekolah, alasan ini keluar karena ketidaksanggupan para guru untuk menjalankan program yang ada, awalnya hanya menolak tugas yang diberikan lama kelamaan tugas yang datang akan ditolak secara terus menerus bahkan hingga bosan menghadapi tugas yang berat ada guru yang keluar karena tidak sanggup menjalankan tugas yang diberikan bahkan ada pula guru yang bermasalah dengan penanganan murid dan sering mendapat protes dari orang tua para guru yang akhirnya membuat guru itu pun keluar dari sekolah.

> "ini kejadian selama ini loh yaa baru baru ini … penanganan terhadap anak itu juga dia *resign* akirnya penanganan terhadap anak jadi berbeda, terus dapat protes dari beberapa orang tua, kemudian jadi persoaalan, gak lama kemudian ya dia *resign*"

Dari lima guru yang diwawancarai tugas yang berat menjadi alasan utama bagi guru untuk menolak atau awal penyebab stres kerja yang akan ditimbulkan, jika seorang

guru tidak sanggup atau tidak berminat dalam melakukan pekerjaan yang mereka inginkan tetapi pekerjaan itu adalah suatu kewajiban bagi mereka itulah awal mula stres pada pekerjaan akan timbul di TK Budi Mulia Dua Seturan. Dari penyebab stres yang timbul maka akan terjadi dampak yang akan merugikan jika dampak yang merugikan itu terjadi jadi maka akan dirugikanlah baik pihak sekolah maupun pihak guru yang bekerja.

Banyak pihak yang akan dirugikan bila terjadi dampak negatif dalam stres kerja pada karyawan, mulai dari individu karyawan itu sendiri, lingkungan sekitar hingga perusahaan tempat bekerja, hal ini akan sangat merugikan. Selain itu adanya dampak fisik yang terjadi terhadap stres yang dialami oleh karyawan juga sangat berpengaruh terhadap segala bentuk kegiatan karyawan, mulai dari kinerja, mental bahkan terhadap keluargapun individu akan sangat tidak bersemangat atau tidak merasakan seperti memiliki keluarga.

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 kelurga 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.

5.7. Pembahasan

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, prilaku 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 kesebuah 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.

Penelitan Alfadiomi dan Fathul (2005) tentang ibu dan karir menunjukan 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.

BAB VI

CARA MENGATASI STRES KERJA

Cara mengatasi stres kerja, sangat beragam dan sangat berbeda pada setiap individunya, bagi pekerja yang mengalami stres kerja mengatasi stres kerja sangatlah penting agar kinerja dan kemampuan seorang pekerja tetap stabil dan tidak meNurun, jika kinerja seorang pekerja meNurun maka, akan merugikan perusahaan tempat individu itu bekerja bahkan dirinya sendiri, disitulah sangat dibutuhkan kinerja yang baik dan kinerja yang baik akan didapatkan setelah stres kerja yang pekerja alami hilang dengan mengatasi stres kerja secara baik.

6.1. Mengatasi Stres Kerja Bagi Guru Yang Telah Menikah

Bagi seorang guru yang telah menikah mengatasi stres kerja akan lebih menyenangkan bila stres yang dihadapi dibagi dengan keluarga, ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh seorang guru yang telah menikah, seperti jalan dengan keluarga, bermain dengan anak dan suami yang penyayang pun dapat menjadi cara untuk mengatasi stres kejra yang dialami.

Ibu Nico yang merupakan kepala skolah plus seorang guru yang mengajar di TK Budi mulia Dua Seturan memiliki cara mengatasi stres kerja yang sangat unik, bagi beliau bangun pagi merupakan cara yang baik untuk mengatasi stres dalam pekerjaan, karena jika bagun pagi semua pekerjaan yang harusnya dikerjakan dapat dikerjakan dengan baik dan

setelah itu beliau dapat melakukan apa yang beliau inginkan seperti jalan dengan anak dan makan diluar dengan keluarga.

> “salah satunya bangun pagi semua dikerjakan cepat kan enakkan, Kita bisa jalan jalan sama anak”. (Nico, 19/08/13, 10.45)

Selain bangun pagi ada lagi cara unik yang dilakukan Ibu Nico dalam mengatasi stres kerja yaitu dengan membuka media sosial *facebook* tujuan dalam membuka facebook adalah ingin melihat teman lama dan menggilangkan pikiran tentang pekerjaan yang telah dialami selama bekerja seminggu, intensitas Ibu Nico membuka facebook tidak terlalu rutin dilakukanya karena ia merasa ingin membuka facebook dikala beliau sedang banyak fikiran tetapi dalam keadaan waktu yang senggang.

> “yaaa ingin melihat saja,teman lama dan segala macam, tapi tidak menjadi candu loh, saya membuka ketika senggang, yaaa ingin merefresh saja.” (Nico, 19/08/13, 10.45)

Selain dari keluarga cara mengatasi stres kerja yang dialami Ibu Nico ada juga yang datangnya dari TK dimana tempat ia berada ada banyak ragam cara yang diberikan oleh TK terhadap Ibu Nico, mulai dari pengajian walupun pengajian yang dilakukan oleh TK tidak rutin dalam sebulanya, tetapi itu sangat membantu dikarenakan beban yang banyak setiap harinya dipikul oleh Ibu Nico dapat teratasi ketika dekat dengan tuhan.

> ”kalau program kita ya ada pengajian, pengajianya itu, tapi gak tiap bulan juga sih”. (Nico, 19/08/13, 10.45)

Liburan yang menarik yang semua biayanya ditanggung oleh sekolah juga menjadi salah satu cara mengatasi stres yang dialami oleh Ibu Nico, baru saja diadakan liburan ke Bali bersama seluruh guru dan pengurus yayasan yang kegiatan itu diadakan lima tahun oleh yayasan dan memang disengaja untuk memberi suatu hiburan dan cara mengatasi stres yang diberikan oleh sekolah, menurut Ibu Nico ini merupakan sesuatu hal yangpaling membantu dalam mengatasi stres kerja yang beliau rasakan karena liburan ini bukan hanya diikuti oleh guru dan pengurus yayasan saja, melainkan diwajibkan membawa seluruh keluarga mereka untuk berlibur bersama

> "semua ditanggung sekolah, tapi emang tidak setiap tahun, karena kita banyak ya keluarga kita ya". (Nico, 19/08/13, 10.45)

Akan tidak jauh berbeda antara seorang yang sudah menikah atau belum dalam mengahadapi stres kerja dikarenkan untuk mengatasi stres kerja hanya dibutuhkan sesuatu yang dapat membuat kita senang dan merasa tenang, apa bila itu sudah didapatkan, makan berhasilah seorang individu dalam mengatasi stres kerja yang ia alami.

6.2. Mengatasi Stres Kerja Bagi Guru Yang Belum Menikah

Bagi seorang individu yang belum menikah kesendirian akan menjadi cara mengatasi stres kerja yang mereka alami, baik stres tersebut datangnya dari dalam maupun luar pekerjaan yang mereka kerjrakan. Yang paling mencolok ketika cara mengatasi stres kerja oleh seorang individu yang belum menikah adalah ketika mereka lebih senang untuk tidak membagi apa yang mereka rasakan dan hanya ingin menghibur diri sendiri.

Ibu Siti memiliki keunikan dalam mengatasi stres kerja yang ia alami, sebagai sorang wanita menonton bola bukanlah hal yang biasa dilakukan, tetapi bagi Ibu Siti menonton bola adalah salah satu cara yang paling ampuh untuk mengatasi stres kerja yang alami, tim favorit Ibu Siti adalah Barcelona, walaupun Barcelona bermain tengah malam pun ia akan menyempatkan untuk menonton tim kesayanganya. Selain itu menoton film di tv juga sangat rutin ia lakukan ketika ia sedang stres, bagi Ibu Sitiketika ia mengalami stres pada pekerjaanya ia akan merasa lebih rajin dibandingkan biasanya, karena dengan banyak melukan kegiatan ia dapat menghilangkan stres yang ia alami.

> "kayak nonton bola, hehehe terus jalan jalan, nontoton film,nonton filem di Tv aja ya, kalau keluar udah gak jamanya lagi hehe terus ini apa kalau saya ya selain itu ini apa, kayak bersih bersih pokoknya aa apa ya istilahnya pekerjaan yang belum di selesaikan itu malah justru apa ya pokoknya saya lebih rajin lagi". (Siti, 27/08/13, 13.46)

Sedangkan di sekolah ia juga dapat merasakan stresnya hilang dikarenakan kekompakan teman – teman, ia merasa dirinya sangat tertutup, tetapi teman sesama guru dapat menganti keberadaanya dan akan membantu dikala Ibu Sitimengalmi kesulitan, bagi Ibu Siti kekompakan teman – temanya akan membantu ia dalam mengatasi stres kerja yang ia alami.

Selain itu workshop yang diberikan oleh sekolah terkadang juga sangat membantu mengatasi stres kerja yang dialami Ibu Siti karena workshop akan memberi banyak ilmu baru yang akan diterapkan dalam mengajar, studi tour yang diberikan pihak sekolah juga sangat membantu, dimana Ibu Sitisendiri pernah mengikuti studi tour ke China baginya itu

sangat membantu menghilangakan stres, disamping mendapat ilmu disitu pula akan mendapatkan liburan yang dimana liburan tersebut ditanggung oleh sekolah.

6.3. Mengatasi Stres Kerja Bagi Seorang Guru Pria

Pria pada umumnya lebih akan terbuka tentang stres yang akan dihadapinya, pria lebih suka memberitahukan masalah atau stres yang dialaminya, karena seorang pria memiliki sifat pemberani dan bagi sorang pria apabila ia telah memberitahukan apa yang ia rasakan dan menurutnnya itu adalah sebuah beban yang akan membuat stres maka itu adalah salah satu cara untuk mengatasi stres.

Bagi pak Widawat mengkomunikasikan masalah yang ia miliki dengan teman pekerjaanya merupakan sebuah cara mengatasi stres kerja yang sangat baik, dengan mengkomunikasikan dengan orang lain ia merasa dapat lebih banyak mengetahui dan banyak mengerti apa yang ia anggap sebagai sumber dari stres yang ia rasakan, baik stres tersebut datangnya dari dalam pekerjaan maupun dari luar pekerjaan.

> “saya kira, saya komunikasikan ya dengan teman teman”. (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Berjalan – jalan dengan keluarga adalah cara yang paling ampuh untuk menghadapi stres kerja bagi pak Widayat setelah itu berbagi cerita dengan istri juga sangat membantu pak Widayat dalam mengatasi stres, bagi pak Widayat keluarga merupakan hal yang terpenting dalam melakukan segala hal, karena keluarga adalah hal yang pertama tahu apapun yang terjadi terhadap dirinya.

> “semuanya diawali dengan keluarga kita masing masing, kalau misalnya keluarganya makmur terbawa diluarpun isnyaallah sama”. (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Dari tempat ia bekerja terkadang juga memberikan cara untuk mengatasi stres kerja yang ia alami, mulai dari umrah, liburan keluarga, hingga pengajian yang diadakan per tiga bulanan, bagi pak Widayat ini sangat membantu mengatasi stres walaupun hal yang dilakukan tidak terlalu rutin dan memiliki jangka waktu yang dapat dikatakan cukup lama.

> “di Budi Mulia ada refreshing yang di bidang rohani, ya diberi umrah, kalau liburan biasa ya paling ke Bali itu agenda lima tahunan”. (Widayat, 22/08/13, 13.00)

Cara – cara yang diberikan sekolah menurutnya sangat ampuh dan bermanfaat menghilangakan stres kerja yang ia alami dan keterbukaan terhadap orang lain merupakan salah satu cara mengatasi stres yang dimiliki pak Widayat dalam mengahdapi stres yang ia rasakan.

6.4. Mengatasi Stres Kerja Bagi Guru yang Berpengalaman

Individu yang memiliki pengalaman tinggi sangat mengetahui betul apa yang sering terjadi dan apa yang akan terjadi bila ia melakukan kesalahan ataupun kinerja yang ia miliki meNurun, maka dari itu individu yang sangat memiliki pengalaman akan lebih dewasa dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi stres yang dihadapinya, mulai dari jalan – jalan sendiri yang ia tidak mengetahui akan kemana, mendekatkan diri dengan tuhan dengan cara shalat sunnah yang diperbanyak, semua itu dilakukan dengan alasan untuk mengatasi beban atau tuntutan kerja yang berlebihan mereka alami.

Ibu Suci yang merupakan salah satu guru terlama yang ada di TK Budi Mulia Dua Seturan memliki cara mengatasi stres yang terbilang patut dicontoh dan harus menjadi contoh bagi guru – gru lain, ia mengatasi stres kerja yang ia alami dengan cara melakukan shalat tahajud pada malam hari dan dikala libur sekolah ia akan melaksanakan shalat duha dipagi hari, baginya ini sangat membantu dan sangat dapat mengurangi beban fikiran yang telah didapatnya baik dari dalam pekerjaan maupun dari luar pekerjaan.

> "sholat malam, kemdian saat pagi libur sekolah saya tambahi dengan shalat duha gitu, dam itu sangat membantu sekalikemuadian tumpukan-tumpukan saya jadi tidak terlalu tinggi gitu". (Suci, 22/08/13, 14.17)

Selain itu jalan – jalan juga merupakan suatu hal yang dapat menghilangkan stres bagi Ibu Suci, uniknya ia melakukan hal ini sendiri tanpa ditemani oleh keluarga, karena anak – anaknya yang tidak memiliki satu kesukaan yang sama, Ibu Suci lebih sangat senang jika ia berjalan ke pusat perbelanjaan sedangakan anaknya lebih menyukai wisata yang memamerkan keindahan alamnya seperti tempat memancing,

> "Sendiri, kebetualan anak saya itu gak suka misalnya, kita kemana ya ke galleria" (Suci, 22/08/13, 14.17)

Sedangkan dari dalam pekerjaanya ia dapat menerima cara untuk mengatasi stres kerja yang ia alami, dengan banyak program yang diberikan sekolah yang diantaranya adalah liburan yang dapat diikuti oleh seluruh keluarga, yang dimana keluarga dapat ikut pula dalam liburan yang diadakan oleh sekolah, seperti *family gathering,* selain itu biasanya ada acara yang sering dan rutin dilakukan oleh sekolah yang langsung disponsori

oleh pemilik sekolah yaitu bapak Amien Rais, yaitu syawalan, bagi Ibu Suci kegiatan rohani seperti ini sangat membantu sekali dalam mengatasi stres kerja yang ia alami.

Hal menarik lain yang diberikan sekolah yang dapat mengatasi stres kerja yang dialami oleh Ibu Suci adalah adanya gaji ketiga belas dan keempat belas yang sangat membantu perekonomian keluarga Ibu Suci ini pulalah yang sangat membantu memberi semangat yang lebih bagi Ibu Suci.

Ibu Suci sendiri sudah mendapatkan hadiah yang sangat istimewa yang baginya itu adalah cara mengatasi stres paling ampuh selama ia bekerja, yaitu ia mendapatkan umrah gratis yang diberikan oleh pihak sekolah karena prestasi dan loyalitas yang baik yang iya tunjukan selama masa kerjanya di TK Budi Mulia Dua Seturan.

Bagi seorang individu yang memiliki pengalaman tinggi dalam pekerjaanya cara mengatasi stres yang paling ampuh adalah mendekatkan diri kepada yang maha kuasa karena ia lebih dewasa dan lebih mengerti akan apa artinya hidup dan lebih sangat menghargai pekerjaan yang ia kerjaakan.

6.5. Cara Mengatasi Stres kerja Bagi Guru Berpengalaman Singkat

Cara menangatasi stres kerja yang diterapakan oleh individu yang masih memiliki pengalaman minim umumnya sama dengan yang sudah berpengalaman, seperti jalan – jalan ke pusat perbelanjaan yang notabebe ramai dan sangat membantu menyegarkan kepala hingga bersih – bersih rumah yang mungkin sebagian orang menganggap pekerjaan itu akan menambah beban dan bukanlah cara untuk mengahadapi stres kerja.

Bagi Ibu Nur jalan – jalan ke pusat perbelanjaan yang ramai itu merupakan cara mengatasi stres kerja yang paling ampuh dan paling dapat mengatasi stres pada pekerjaan yang yang ia alami, yang akan dilakukan oleh Ibu Nur sewaktu ditempat perbelanjaan adalah membeli perlengkapan yang dirasa kurang, walau pun ujung – ujungnya akan berbelanja yang tadinya tidak harus dibelanjakan, kegiatan ini sangat rutin dilakukan sewaktu libur sekolah yaitu pada hari sabtu dan minggu.

Cara lain yang sangat membantu mengatasi stres kerja yang dialami oleh Ibu Nur adalah beres – beres rumah, bagi Ibu Nur beres – beres rumah sangat dapat mengatasi stres kerja yang dialaminya dikarenakan banyaknya aktifitas yang akan dikerjaakan dan dapat melupakan segala beban yang tadinya menumpuk dikepala, *browsing* juga salah satu cara mengatasi stres kerja yang dapat menghilangkan beban bagi Ibu Nur, tetapi hal yang ia *browsing* adalah ilmu, bukan media sosial ia lebih suka membuka hal – hal yang tadinya ia tidak tau dan mencarinya di internet.

> “berselancar di internet, tapi aku gak seneng facebookan, ya aku cari apa yang aku mau aja, kayak nyari berita”.(Nur, 27/08/13, 14.58

Sedangakan dari tempat ia bekerja, ia mendapatkan kebutuhan rohani yang ia butuhkan dalam mengatasi stres kerja seperti pengajian yang meNurutnya sangat membantu dalam mengahadapi stres yang ia rasakan tetapi ia sangat menyayangkan, karena pengajian yang dilakukan tidak dilakukan setiap bulanya, tetapi setiap tiga bulanan nanti sangat terasa lama sekali menunggu dikala Ibu Nur sedang mengalami stres pada

pekerjaanya dan membutuhkan bimbingan rohani untuk mengatasi stres kerja yang ia alami.

> "kadang saya berfikir kok 3 bulan sekali ya kenapa gak setiap bulan aja, terus pengajian itu silahturahmi kita berjalan denga lancar soalnya kalau ada pengajian itu kita bisa tau ini itu rumahnya ini rumahnya". (Nur, 27/08/13, 14.58)

Bagi seorang guru yang masih memiliki pengalaman minim sebenarnya cara mengatasi stres kerja yang ia miliki tidak jauh berbeda dengan guru yang telah memiliki pengalaman panjang, dikarenakan samanya beban yang dihadapi oleh para guru setiap harinya dan hampir kegiatan sekolah dilakukan bersama – sama, sehingga akan sulit untuk membedakan dalam penanganan stres.

6.6. Cara Mengatasi Stres Kerja Guru Bagi Organisasi

Mengatasi stres kerja bagi suatu organisasi merupakan suatu yang dapat dikatakan sebuah kewajiban, setiap organisasi pastinya akan banyak memiliki ragam dan cara untuk mengatasi stres kerja, mulai dari memberi *reward*, memberikan liburan hingga memberikan kompensasi lebih setiap bulanya banyak dan sangat beragam cara dalam menangani stres kerja yang dapat dilakuakan oleh organisasi.

Bagi TK Budi Mulia Dua Seturan mengatasi stres kerja yang dialami oleh karyawan merupakan suatu hal yang harus dimiliki, karena banyak sekali hal yang sangat dapat dikatakan sebagai cara mengatasi stres kerja, mulai dari mengadakan pengajian yang diadakan setiap tiga bulanya dan diadakan dirumah para guru dengan digilir setiap bulanya

dan yang paling membuat pengajian ini beda adalah ketika diwajibkan membawa keluarga bagi semua guru agar terjadi silaturahmi yang baik antar guru maupun keluarga.

> "enggak, ya guru guru saja. Guru dan keluarganya.boleh bawa suami dan bawa anak, kalau lagi ngumpul gitu refresing juga ya. Itu hanya dalam satu tahun lima kali" (Nico, 27/08/13, 14.25)

Selain itu memberikan *reward* yang berupa liburan rohani yang dimana para guru diajak pergi umroh oleh sekolah, *reward* ini diberikan ketika guru tersebut telah menjadi guru tetap dan menunjukan kinerja yang baik selama ia bekerja. Ada pula *reward* yang sangat menarik yaitu diberi emas dua puluh lima gram oleh pendiri sekolah langsung dengan syarat guru tersebut telah bekerja selama dua puluh lima tahun.

> "iya ada liburan dengan keluarga, umrah, kemudian apa *traning*, *outbond*" (Nita, 12/09/13, 14.00)

Ada pula liburan keluarga yang dimana, seluruh keluarga diwajibkan untuk mengikuti liburan tersebut, tetapi agenda ini diadakan lima tahun sekali, yang baru saja diselengarakan akhir tahun 2012 kemarin, semua liburan ini ditanggung oleh sekolah dan ini merupakan salah satu cara yang dimiliki TK Budi Mulia Dua Seturan untuk memberikan kebahagian dan hiburan bagi semua guru dan karyawanya.

> "tapi emang tidak setiap tahun, karna kita banyak ya keluarga kita ya. Nanti kita programnya sekali tiga tahun. Dan tiga tahun kedepan kita mau pergi lagi" (Nico, 27/08/13, 14.25)

Ada banyak lagi cara yang dimiliki oleh TK Budi Mulia Dua Seturan, mulai dari cara mengatasi stres kerja melalui pendekatan agama hingga menangani stres kerja dengan mengadakan liburan, studi banding keluar negri yang sangat membantu guru untuk menambah ilmu pengetahuan dan menyegarkan fikiran, itu semua dilakukan untuk meningkatkan kinerja para guru dan membuat loyalitas para guru meningkat.

> "study banding keluar negri itu kan termasuk *reward* toh, saya sudah, saya kemalaysia singapur, sebelumnya itu saya ke belanda, saya kebelanda waktu itu meneliti"(Nico, 27/08/13, 14.25)

Dari keenam cara mengatasi stres kerja semua guru TK Budi Mulia Dua Seturan, hampir memiliki cara penanganan stres yang berbeda seorang guru akan lebih nyaman apa bila diberi liburan dan liburan itu gratis, karena guru tidak akan memikirkan beban keuangan lagi, selain itu cara menangani stres yang berbentuk rohani sangan membantu para guru dalam menangani stres dalam pekerjaanya ditambah lagi oleh dibolehkanya keluarga mengikuti pengajian yang diadakan oleh sekolah.

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, bahakan organisasipun akan berperan penting dalam mengahadapi 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.

6.7. Pembahasan

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 tahunya, 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 psikolgis perempuan melayu muslim. Kemudian studi yang dilakukanoleh 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 positifkan 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 napza 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 (napza, kriminalitas) akan menghindari individu dari permasalahan tambahan dalam hidupnya (Koening, 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 menghilangakan stres para gurunya, baik dalam bentuk, liburan, workshop, studi banding keluar negri yang mempunyai tujuan yang sama yaitu mengilangkan stres para guru TK Budi Mulia Dua Seturan.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan

1. 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 mengkuti kegiatan kepanitian yang diadakan sekolah. Kegiatan yang merupakan salah satu kewajiban yang harus mereka kerjakan selain mengajar para murid TK Budi Mulia Dua Seturan.
2. 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 hubunganya dengan stres kerja. Sedangakn dampak yang dirasakan organisasi terhadap guru – guru yang mengalami stres kerja adalah, seringnya guru mengalami keterlambatan, meminta izin yang berkepanjangan dan bahkan ada yang meminta berhenti mengajar dari TK Budi Mulia Dua Seturan.
3. 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 terpakan guru – guru TK

Budi Mulia Dua Seturan. Ketika mereka mengalami sters 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. Sedangakan 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 dilakukulan 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.

7.2. Saran

Stres kerja harus selalu diantisipasi dalam kegiatan kerja yang dilakukan oleh para karyawan. Berdasarkan uraian pembahasan dan kesimpulan yang telah dipaparkan maka berikut ini saran yang dapat penulis sampaikan.

1. Bagi para guru

   Bagi seluruh guru pencegahan stres kerja sejak awal sangat lebih baik dibandinngkan 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.

2. Bagi instansi pendidikan

   Memberi yang terbaik untuk guru agar guru dapat betah dan tidak mengalami stres kerja pada pekerjaanya, dengan cara memberi fasilitas yang layak kepada para guru dan memberikan tunjangan serta hiburan yang dapat membuat guru merasa betah dan senang ditempat kerja. Menjalin keakraban dengan para guru dengan menjalankan banyak kegiatan yang berbau positif juga sangat membantu untuk mengurangi penyebab, dampak dan yang jelas akan menjadikan sebuah cara untuk mengatasi stres kerja.

3. Bagi masyarakat umum

   Penyebab, dampak dan cara mengatasi stres kerja sangatlah penting bagi setiap individu dimana saja, baik dalam dunia kerja maupun dalam menjalankan kehidupan sehari – hari, penyebab stres dalam sebuah kehidupan dapat dapat beragam baik dari dalam maupun luar pekerjaan. Dampak dari stres akan menyebabkan banyak aktivitas terganggu dan mengurangi kesehatan pada setiap individu, merugikan banyak pihak bahkan menurunkan prestasi, itulah yang menyebabkan stres sangat berbahaya dan harus segera ditanggulangi dalam kegitan sehari – hari.

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 aksess 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 Quantitive Observation and Analysis*., Cal: Wads worth 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, cristopher. (2012*)." I' leaving the IT field: the impact of stress, job Insecurity"*, amd Burnout on it professionals. Di akses 30 maret 2013 pukul 22.00. di www.ejurnals.org.

Tunjungsari, Peni.(2011). *" Pegaruh 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 ofworkplace stress*. Diunduh 7 oktober 2013 dari http://cgsst.fsa.ulaval.ca

LAMPIRAN

Lampiran A : Surat Izin Penelitian

PRA TK & TK TERPADU
BUDI MULIA DUA

budimuliadua.org

SURAT KETERANGAN

Nomor : 202/PG-TKT.BMD/IX/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nico Dandayesi, S. Pd,
Jabatan	: Kepala Play Group dan TK Terpadu Budi Mulia Dua,
Alamat	: Jalan Seturan 15, Catur Tunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281,

menerangkan bahwa :

Nama	: Agung Hasbul Wathan,
Nomor Mahasiswa	: 10311583,
Jurusan	: Manajemen,
Fakultas	: Ekonomi,
Perguruan Tinggi	: Universitas Islam Indonesia (UII),

telah melaksanakan kegiatan penelitian di TK Terpadu Budi Mulia Dua Seturan dengan judul "Stres Kerja: Penyebab Dampak Dan Cara Mengatasi", terhitung mulai tanggal 29 Juli, 30 Juli, 19 Agustus, 22 Agustus, 27 Agustus dan 31 Agustus 2013.

Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 02 September 2013

Kepala Sekolah,

TK TERPADU BUDI MULIA DUA

Nico Dandayesi, S. Pd

Jl. Seturan 15, Catur Tunggal, Depok, Yogyakarta | T: 62 274 485551, 485552, 4332951 | F: 62 274 4332952 | E: tk@budimuliadua.org

Lampiran B : PEDOMAN WAWANCARA

1. Penyebab stres

- Apa yang menyebabkan stres kerja yang terjadi didalam lingkungan pekerjaan (on the job) ?
- Apa yang menyebabkan stres kerja yang terjadi d diluar lingkungan pekerjaan (off the job) ?

2. Dampak stres

- Apa dampak - dampak stres kerja yang terjadi pada anda ?
- Apa dampak – dampak stres kerja yang terjadi bagi organisasi anda?

3. Cara mengatasi stres kerja

- Bagaimana cara anda mengatasi stres kerja yang anda hadapi ?
- Bagaimana cara organisasi mengatasi stres kerja pada karyawan ?

4. Apa stres terberat yang pernah anda alami selama masa kerja?

Lampiran C : TRANSKIP WAWANCARA

Wawancara : Nico Dandayesi (kepala Sekolah)

Tanggal : 19 Agustus 2013

Waktu : 10.45

Tempat : kantor kepala sekolah TK Budi Mulia Dua

Penulis : meNurut ibu apa yang menyebabkan stres yang terjadi pada lingkungan kerja?

Ibu Nico : peneyebab stres itu seperti tugas dari yayasan terus tugas dari dinas juga nah itu yang bikin kita stres, tadinya ya biasalah kita melaporkan biasalah setiap, adalah setiap tiga bilan sekali melaporkan atau bagaimana aduan siswa atau segala macam mereka ada aja yang diminta dinas itu, kitakan masih berhubungan dengan dinas juga karna kita yayasan. Tapi kalau dipikir – piker itu tugas loh ya di terima saja, kalau saya pribadi itu pilihan, pilihan kan ini kta mengajar di TK, plihan saya ya saya harus menerima konsekuensinya dan kalau stres pun paling saya makan.

Penulis : itukan dari ibu sebagai seorang kepala sekolah, kalau dari guru – guru ?

Ibu Nico : samalah kurang lebih tanggung jawabnya besar juga, saya memberikan tugas kepada mereka, deadlane hari ini dalam minggu ini kita harus menyelesaikan rencana kegiatan harian, merencanakan RKM nya, abnomn agenda bulanan, kita mungkin dikejar sama saya seperti itu.

Penulis : kalau ibu jadi guru sendiri, sewaktu ibu ada dalam posisi guru, nah itu bagaimana stres yang ibu dapat?

Ibu Nico : mungkin ini ya selain kita mengajar tetapi kita mempunyai beban yang lain

Penulis : contohnya ?

Ibu Nico : contohnya mungkin ada kegiatan sekolah, kitajuga sebagai guru ada tanggungan sebagai tanggung jawab fill trip, penanggung jawab misalnya, proklamasi ini, hut RI ini, itu juga kita ada PJ ny juga kan, selain mengajar dia menyiapkan materi untuk kegiatan hut ini apa saja yang harus dikemas dan itu harus dilakukan dengan sebaik mungkin dan itu diluar dia sebagai guru juga tapi dia juga harus jadi panitia dalam kegiatan itu, jadi selama

setahun itu udah ada PJ nya, anda PJ ini anda PJ itu, sekolah ramadhan juga ada PJnya kemarin.

Penulis : itu di semua anak TK PJ nya 1 ?

Ibu Nico : tapi tetap aja dibantu sama temen – teman ya ketuanya, misalanya saya nanti sekertarisnya siapa, nanti bendaharanya siapa, PJ kurikulumnya siapa. Jadikan bertumpuk tumpuk tugasnya mereka tu.

Penulis : ooh gituu, kalau misalnya dari keluarga sendiri ada gak buk?, kayak anak ibu misalnya ?

Ibu Nico : tapi kadang kadang lampiasnya kerumah, kadang marah anak – anak rewel sedikit aja kita sudah naik ya, tapi kan sebenarnya gak boleh, kadang capek sampe rumah, kan kita full day, puualng itu setengah 5 baru sampe rumah, normal sampe rumah itu ya sore minimal, apa lagi kita sebagai ibu tugas rumah lagi yang harus kita lakukan, anak – anak sudah rewel sudah, maunya lain lagi dan kita marah aja .

Penulis : jadi itu stres yang dari rumah ?

Ibu Nico : iya tapi itu juga dari sekolah kebawanya.

Penulis : ooh itu dari sekolah bawa kerumah ?, kalau dari rumah bawa ke sekolah ada gak bu?

Ibu Nico : ada juga paling

Penulis : apa itu biasanya bu?

Ibu Nico : ya biasanya pagi ini, kita mau berangkat sekolah, tiba – tiba anak rewel gak mau sekolah

Penulis : anak ibu sekolah disni juga?

Ibu Nico : iya, tapi yang di budi mulia pandean sari, kalau anak saya disini tingkat stres saya makin tinggi, anak sdaya rewel kan, gak mau ditunggal dan disini saya bertugas menjadi kepala sekolah, itu mobilitas nya lebih tinggi dari pada guru gitu, di budi mulia juga, tapi saya tinggalkan saja, nagis ya nangis, itu awal pagi itu sudah stres itu , awal pagi setelah subuh itu tingkat stres saya sudah muncul itu, karena jangan sampe terlambat,stres itu sudah dimulai dari sana. Cuman saya anggap itu udah bukan stres yaa, tapi yaa emosi sudah mulai dari sana, jangan sampe terlambat, saya harus mengantar anak ke sana, dan jam tujug saya sudah harus sampe di seturan.

Penulis : itu kegiatan yang ibu lakukan setiap hari?

Ibu Nico : iya setiap hari. Belum tanggungan, ya kembali tadi lagi, saya berfikirnya itu konsekuensi saya dan itu pilihan hidup saya.

Penulis : pernah gak ibu jenuh menghadapi kegiatan yang ibu ulang - ulang setiap hari dari ngantar pagi anak sekolah, abis itu singanya menghadapi yaah nakalnya minta ampun, sorenua sama orang keluarga lagi, pernah gak ibu merasakan jenuh ?

Ibu Nico : ya pasti ada lah jenuh, Cuma tingkat jenuhnya gak sampe banget – banget lah, hanya ingin kadang - kadang refres aja jalan jalan kemana gitu.

Penulis : ooh jadi ibu gitu yaa, usahain setiap hari ada cara untuk merefresh nya

Ibu Nico : iya

Penulis : berikutnya ni bu, biasanya dampaknya apa buk dari diri ibuk sendiri ?

Ibu Nico : paling kita mengajarnya tidak maksimal, tapi itu jangan sampai terjadilah, seperti yang saya bilang di awal tadi, ini sudah pilihan dan ini tanggung jawab dan saya harus bagaimana cara kita sudah stres saya harus menyiapkan diri saya skarang berada di TK Budi Mulia Dua, dan tugas saya mengajar dan saya guru sekarang, yang rumah saya lupakan. Dan saya hilangkan sejenak, setengah lima jamnya pulang saya segera pulang dan pikiran saya sudah dirumah.

Penulis : itu pernah terjadi bu?

Ibu Nico : pernah, tetapi saya lupakan dan gak saya pikirkan lagi yang dirumah itu

Penulis : itu terjadinya, sering atau sesekali saja bu?

Ibu Nico : aaa itu sudah kayak lakukan setiap hari seperti itu, biar saya tidak terpecah, pikiran saya , disaat saya bekerja ya saya bekerja.

Penulis : fokus ya bu?

Ibu Nico : yaa , tapi sesekali ya adalah, ada telepon, dari suami, harus begini, begini dan tapi jam uistirahat saya baru bisa membalas telepon itu.

Penulis : jadi itu setiap hari ya, tapi itu pernah kan bu, ibu mengalami dampak stres ? , nah yang paling parah apa bu?

Ibu Nico : paling marah – marah ya, sama anak – anak hehe

penulis : yang ibu marahi anak – anak disini atau anak?

Ibu Nico : ya disini enggak lah, anak kita. Mungkin terlantar gitu ya, mungkin seharusnya dia saya peluk pulang kerja itu, tapi gmana ya saya capek “ udah

ah bunda lagi capek , nonton tv aja sana atau sama kakak sana" gitu " atau sama ayah sana" gitu yang harusnya dia minta sesuatu kekita cuman ya udah gitu cuman kalau mikir kembali lagi, tidak seperti itu , paling itu kalau udah capek banget.

Penulis : pernah gak dampaknya kayak, ibu melalaikan sesuatu gitu? Lupa masak atau lupa nyuci sampe gak sadar ibu udah balik lagi ke rutinitas awal ?

Ibu Nico : ada juga, tapi akirnya lebih milih beli aja gak usah masak gitu.\

Penulis : tapi itu sebenarnya dilupain ?

Ibu Nico : iya, sudah kok gak usah masak hari ini, belia aja

Penulis : jadi stres nya yaah pandai aja ibu bisa ditanggung dengan yang lain. Itukan kalau makanan bu , kalau misalnya kayak cucian ?

Ibu Nico : cucian .. londry aja hehe

Penulis : di bikin gampang

Ibu Nico : ya sekarang sekarang saya agak mencuci itu sudah menjadi beban banget, gak bisa sama sekali akirnuya saya londrykan, semula saya tidak mau, baju saya dicuci orang, tapi karna udah capek semuanya. Tidak bisa lagi badan ini di paksakan, ya udah saya londry kan , itu sudah luar biasa capeknya

Penulis : biasanya stres ibu, ibu bawa ke sekolah pernah gak? Marah – marah ke ini, ke karyawan ?

Ibu Nico : paling expresi wajah saya berubah aja, nanti mereka bisa liat sendiri, ya intinya tadi itulah saya kan udah milih pekerjaan ini, harus menerima ya pilihan, saya disini sejak tahun 2002, dan jaman saya SMA eeh bukan sma lah jaman kuliah saya sudah cita citakan jadi guru.

Penulis : jadi ini emang udah di cita citakan ya bu?

Ibu Nico : iya, cita citanya udah dari kuliah, cita cita awal dulu kan gak begitu , mau jadi dokter segala macam , itukan waktu kecil yaa, tapi di jaman kuliah saya berfikir jadi guru kuliah aja.

Penulis : kalau saya boleh tau ni bu, suami ibu kerja nya dimana?

Ibu Nico : wiraswasta, jualan, dagang, pasar kepasar .

Penulis : suami ibu wiraswasta, anak ibu 2 ya?

Ibu Nico : yang satu SD kelas 3 yang satu TK

Penulis : SD nya disini?

Ibu Nico : iya yang tk itu nol besar, ya anak sendiri aja udah bikin stres yaa itu juga anak yaa sudah karunia dari tuhan, masa bikin stres kita, ya enggak jugalah, ya itu tadi, sampai dirumah itu saya megang anak, tadi ngapain aja, biar mereka tidak merengek rengek terus, di tanyain.

Penulis : jadi setiap hari kayak gitu , mungkin kalau seorang bapak bedal gi yaa?

Ibu Nico : bedda lagi, mungkin lebih santai, dari pada kita, ibu yang bekerja ini. Mungkin tingkat stresnya lebih tinggi

Penulis : jadi kalau di sekolah ini ibu sebagai kepala sekolah kala misalnya stres gak pernah? Paing dampaknya marah marahin ?

Ibu Nico : kalau marah marah enggak, saya marah marah pasti ada sebabnya lah, karna saya tidak, saya gak mau, masa karna masa karna saya stres saya marah apa hubunganya.

Penulis : ibu sendiri pernah gak menghukum karyawan ibu? Apa bila guru guru ini melakukan kelalaian? Yang membuat ibu stres?

Ibu Nico : ya mungkin saya kan jadi kepala sekolah bisa dihitung 3 tahun jalan mungkin masa transisi itu kaliya.

Penulis : sewaktu awal jadi kepala sekolah bu?

Ibu Nico : tapi bedak pemimpim kan beda gaya kepemimpinan pula, tp meNurut saya itu wajar saja, saya berfikirnya positif aja , saya fikir wajar pergantian kepemimpinan pasti semua ada yang mau dan itu tidak bisa dipaksakan kehendak kita, seru banget waktu awal awal itu ada yang setuju ada yang enggakk, ada yang pro ada juga yang kontra, dan bagai mana menyamakan visi saya dengan mereka. Dan visi yang kita bahas bersama untuk biar sekolah ini lebih maju lagi, itu luar biasa banget, yang mungkin kayak kita berteman lah ya. Saya memberikan sp saja dan sp itu aada 3 , pertama kita peringatkan dulu, yang kedua masih kita ingatkan, yang ketiga masih kita ingatkan dan berkutnya baru kita kasi sp .

Penulis : itu sebenarnya bukan stres yang dari ibu sendiri ya ?

Ibu Nico : bukan, mungkin gurunya yang stres kali ya hehe , munkin ada yang menghalangi dia. Mungkin masalah terlambat aja lah.

Penulis : ooh itu biasanya masalah terlambat ?

Ibu Nico : iya, tanggung jawab aja. Dan kalau sering sering bisa menggangu mobilitas juga kan. Mungkin karna dia gak ada harusnya dia melakukan hal itu malah gak dilakukan kan??

Penuluis : iyaa ya, berikutnya ni bu.. kalau cara ibu sendiri menghadapi stres kerja itu gmana bu? Apa sih yang ibu lakukan untuk menghadapi stres kerja?

Ibu Nico : hari sabtu kan libur, kebetulan kita 5 hari aja kerjanya, libur itu kalau tidak ada kegiatan yang lain, biasanya ada seminar, ada pelatihan, ada kegiatan yayasan.

Penulis : itu nambah stres lagi ya bu?

Ibu Nico : nambah lagi,. Harusnya kita libur, malah gak jadi libur, tapi bagaimana lagi, kita dibawah naungan, kita tidak bisa bekerja dengan semau kita juga, tapi setiap sabtu mingu saya libur saya gunakan kesempatan itu untk bangun pagi, dan jangan sampai bangun siang, nanti kalau bangun siang kerjaan numpukan.

Penulis : jadi bangun pagi itu merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stres ya bu?

Ibu Nico : iya bangun pagi, salah satunya bangun pagi semua di kerjakan cepat kan enakakn? Kita bisa jalan jalan sama anak.

Penulis : jadi caranya jalan jalan?

Ibu Nico : Iya jalan jalan

Penulis : selain jalan jalan apa bu? Yang khas ibu banget deh ?

Ibu Nico : saya suka makan makan bakso, sate, mie ayam

Penulis : orang padang banget hehe

Ibu Nico : hehe, kalau gak kita cari makan diluar, yang biasanya kita makan di rumah, kita makan di luar malamnya, paling makanya pecal lele yang dijalanan itu aja, bukan di restoran, yaa yang ada di kaki lima itu, daerah mana daerah tajem.

Penulis : selain jalan jalan dan makan itu kan udah biasa ya buu, selain itu yang khas ibu banget, untuk menenangkan diri ibu sendiri, kalau itu kan, ibu menghilangkan stres dengan berbagi, nah ini hanya buat diri ibu sendiri?

Ibu Nico : saya buka facebook

Penulis : ooh gitu ya, kenapa gitu?

Ibu Nico : yaaa ingin melihat saja,teman lama dan segala macam, tapi tidak menjadi candu loh, saya membuka ketika senggang, yaaa ingin merefresh saja.

Penulis : biasanya intnsitas ibu membuka facebook itu, ketika tingkat stres ibu sudah sampai mana?

Ibu Nico : enggak juga , kalau saya sudah selow pekerjaan sudah semua juga, tanggung jawab sudah selesai semua kerjaan saya.

Penulis : jadi betul betul nol ibu tidah ada pekerjaan?

Ibu Nico : iya.. anak sudah tidur, anak sudah tidur siang atau anak sudah tidur malam. Saya juga tidak buka kalau anak saya ada disana itu benar benar pekerjaan saya tanggung jawab saya sudah selesai, saya sudah memberikan makan mereka,saya sudah suapin makan.

Penulis : jadi ibu melakukan pekerjaan yang yang untuk menangulangi stres itu memang ketika ibu tidak memiliki pekerjaan lagi?

Ibu Nico : iyaa

Penulis : jadi bukan disaat ibu sedang melakukan pekerjaan ?

Ibu Nico : enggak lah saya malah tambah stres kalau pekerjaan saya tinggalkan apa lagi pekerjaan menumpu. Saya akan menyelesaikan pekerjaan itu segera, saya gak mau nanti pekerjaan nambah nanbah lagi. Tambah stres kan. Makanya bangun pagi, selesaikan semua semua pekerjaan dan enakakn anak bangun udah selesai semua. Dan setelah selesai baru saya buka. Bukan sewakt saya sedang banyak pekerjaan baru saya buka.

Penulis : tapi kan ada biasanya orang yang kayak gitu?

Ibu Nico : saya enggak , malah suami saya yang marah ,kacau jua nantikan hehe

Penulis : kalau suami marah ibu stres gak?

Ibu Nico : stres jugaa.. apalagi ini yaa kita kerjanya dari pagi sampe sore kan saya gak tau kalau kerja itu saya semangat sekali sakit tu ilang semua, tapi kitakan sudah candu melakukan hal seperti itu, jadi kalau udah mau berangkat sekolah itu semangat sekali, nanti sampai dirumah baru terasa yang sakit, inilah itulah itu suami ngomel, kan suami maunya kita sampe dirumah kita tetap seger, kan kita tidak bisa menyembunyikan juga kalau kita itu sedang capek, tapi bagaimanapun capek kita harus mandi, harus wangi lagi, dan lagi kita perempuan harus melayani suami kan, dan tugas kita dirumah dan itu konsekwansinya wanita karir. Nah itu sebelum dia pulang kita harus sudah ganti baju, sudah wangi sudah bersih, jangan belepotan kayak kita orang Padang, nanti mana mau lagi suami tu, di

tinggal kita. Apa lagi kalau sama orang padang, harus siap teh manisnya, mending saya dapat suami orang jawa tdak harus dilayani semua.

Penulis : kalau orang jawa malah dia yang stres?

Ibu Nico : mungkin zamannya juga sekarang kita harus saling berbagi ya, bila saya tidak bisa nah dia yang harus mengerjakan, tapikan enggak juga laki laki tetap laki laki, kalau dia marah stres saya malah makin naik tambah.

Penulis : berantam pernah bu?

Ibu Nico : mungkin bukan berantamlah, tapi beradu mulut, paling saya dimarahi "kamu itu kalau keja dari pagi sampe sore" libur pun tetap bekerja "

Penulis : terus habis berantam bagaimana keadaan ibu di sekolah? Pati masih terpikir piker tu kan bu?

Ibu Nico : pastilah, tapi tetap tidak bisa dicampur adukkan semuakan.

Penulis : caranya ibu tidak mencampur adukan itu gmana bu?

Ibu Nico : saya membuat diri saya tenang, ya saya memakai baju kesukaan saya, yaa kayak gitu lah kalau meNurut saya.

Penulis : jadi gitu ya buu.

Ibu Nico : iyaa, mungkin pakai warna baju yang mencolok, warna merah, warna pink atau segala macam, piye gitu biar menhilangkan itu tpi masalah itu harus diselesaikan dulu, gak bisa saya sebelum tidur belum selesai saya gak bisa tidur.

Penulis : oooh jadi dari ibu sendri harus menyelesaikan masalah terlebih dahulu?

Ibu Nico : iya, gak bisa saya tidur, jadi beban nantinya. Saya harus selesai itu, ya minta maaf kalau kita salah, gak bisa kalau diselesaikan, malah gak bisa tidur.

Penulis : ooh begitu, kalau dari permasalahan ibu dengan guru guru disini pernah gak terjadi?

Ibu Nico : ada, saya santai aja, kita bicara empat mata, saya gak bisa kalau masalah itu belum selesai.

Penulis : jadi sama cara ibu menyelesaikan masalah dengan suami ibu ya?

Ibu Nico : iya

Penulis : biasanya masalhnya apa bu?

Ibu Nico : biasanya , asalah pekerjaan aja.. yakita bicara aja, yaa sama sama memposisikan diri aja, " kalau anda di posisi saya anda pasti melakukan hal yang sama" begitu sebalinya saya.

Penulis : ibu bilang gitu?

Ibu Nico : iya, kita berteka teki aja

Penulis : itu walupun cowo?

Ibu Nico : coowoo, iya yaa kita bicara seperti ini bicara enek aja. Tapi ber dua loh gak da yang lain. Ya intinya sih kita itu sama, Cuma ada struktur aja yang membuat kita ya gitu lah. Kalau di luar enggak lah kita teman sejawat semua.

Penulis : selain itu bu? nah ini kalau misalnya, ibukan disini kepala sekolah jadi secara tidak lansung ibuk yang mengkordinir semua guru tk ya bu, kalau mereka misalnya ada stres. Bagaimana cara ibu di posisi kepala sekolah untuk menghilangkan stres guru?

Ibu Nico : iyaa kalau program kita ya ada pengajian, pengajianya itu, tapi gak tiap bulan juga sih

Penulis : pengajianya setiap apa?

Ibu Nico : itukan ada lima kelas, kemarin pengajian udah dikelas ini, dan itu tempatnya ditempat saya kan. Pas ramadhan. Dan PJnya perkelas.

Penulis : pengajian itu anak muridnya ikut juga bu?

Ibu Nico : enggak, ya guru guru saja. Guru dan keluarganya.boleh bawa suami dan bawa anak, kalau lagi ngumpul gitu refresing juga ya. Itu hanya dalam1 tahun lima kali.

Penulis : brati satu semester itu?

Ibu Nico : ada dua atau tiga. Karna kalau tiap hari pun gak ada juga waktunya untuk keluarga kita sendiri juga. Dan itu PJnya perkelas, misalnya kelas "train" nah itu di tempat saya pengajianya.

Penulis : Cuma guru guru dikelas itu saja?

Ibu Nico : enggak, nanti yang lainya kita undang.

Penulis : oooh PJnya kelas ini, nanti kelas ini yang mengundang semua guru?

Ibu Nico : iya, nah selain itu ada piknik keluarga tapi itu tidak tiap tahun.

Penulis : piknik keluarga itu gak setiap tahun ya bu?

Ibu Nico : gak semua, karna kita berhubungan dengan semua instansi.

Penulis : tapi pernah gak bu?

Ibu Nico : pernah

Penulis : kapan terkir bu?

Ibu Nico : kemarin itu desember kita ke Bali. Semuanya 15 bis ada kali.

Penulis : itu biaya dari sekolah atau biaya dari ibu sendiri?

Ibu Nico : sekolah

Penulis : itu semua di tanggung sekolah?

Ibu Nico : iyaa semua ditanggung sekolah, tapi emang tidak setiap tahun, karna kita banyak ya keluarga kita ya. Nanti kita progaramnya sekali 3 tahun. Dan tiga tahun kedepan kita mau pergi lagi.

Penulis : selain itu bu?

Ibu Nico : paling acara kita bareng bareng ya, incidental gitu kali ya misalnya ada yang ulang tahun, ada yang sukuran apa, tapi kan itu tidak di program, ntar main kerumah siapa.

Penulis : dari ibu sendiri, ibu yang menciptakan?

Ibu Nico : yang saya menciptakan?

Penulis : iya, ibu sebagai ketua organisasi lah gitu, pasti ada lah ibu menciptakan ?

Ibu Nico : sebenarnya bukan saya ya, kita itu yaa, mungkin bukan mengilangkan stres ya tapi biar mereka enjoy, mereka senang, enjoy dengan pekerjaanya. Kadang stiap awal tahun pengajaran kita ada seragam. Itu juga bikin teman teman senang ya. Kebersamaan juga ya.

Penulis : itu setiap aja ran baru ada dong bu? Sekarang ada dong bu?

Ibu Nico : nah ini, ini baru seragam saya.

Penulis : dan di pake harus kompak gitu buk?

Ibu Nico : iya

Penulis : wajib gitu?

Ibu Nico : wajib sih enggak, kalau ada apa apa, ya gman misalnya bajunya di londry, tapi semuakan udah di jadwal dan minimal udah tau. Paling gitu.

Penulis : dari semua program tadi yang mana yang mebuat program ibu paling menghilangkan stres ?

Ibu Nico : kegiatan sekolah? Ya filt trip itu lah, filtrip itu anak kegiatanya keluar sekolah, itukan harus keluar sekolah, misalnya kemusium, kemusium gunung merapi.

Penulis : tapi itu sama anak anak ya bu ?

Ibu Nico : itukan, kita yang biasa belajar didalm, keluar kan beda, itu juga membantu guru juga, menghilangkan stres kerja juga itu.

Penulis : tapi kan dsana, stres lagi ngurusin anak anak?

Ibu Nico : stres lagi, hancur lagi, tapi yaa kegitanya tidak diskolah teruus melulu, diluar kelas, naik bis, kemanamana kita naik bis, sama anak anak. Ya itu tadi lah, kalau saya pribadi itu sudah pilihan. Pilihan brati anda harus bertanggung jawab dengan apa yang anda pilih. Kita asda di sebuah atutan ya kita harus mematuhi aturan itu ya. Seperti itu lah.

Penulis : ini terakir ya bu, stres apa yang terberat yang pernah ibu alami selama tahun 2002 ibu disini ?

Ibu Nico : paling yang benar benar saya merasakan stres itu, tapi ini gak tau puncak atau tidak ya, ketika transisi saya menjadi kepala sekolah itu.

Penulis : itu stres bu?

Ibu Nico : oohhh seru banget itu, karna dengan kepemimpinan baru saya punya gaya sendiri. Tapi itu, tidak semua orang bisa menerima itu. Dengan sekian tahun kebelakan polanya seperti ini, dan saya ubah. Yaa gitu

Penulis : itu beban yang pailing berat ya?

Ibu Nico : iya, bagaimana caranya.

Penulis : tapi itu beban yang bikin seang ya bu? Hhe

Ibu Nico : ya tapi senagnya ya setelah semua program bisa berjalan, walau pun tidak semua lah ya, apa ya, ya pelan pelan, tidak semuac harus lansung selesai, karna ada banyak orang temen teman saya. Dan mereka mungkin tidak bisa

menerima, walau pun apa yang saya lakukan atas pilihan mereka. Jadi bukan yayasan yang memilih saya tapi mereka lah yang memilih saya.

Penulis :di poling ya, malah ibu di percaya malah bikin stres ya bu? Hehe

Ibu Nico : iyaa

Penulis : jadi menanggung beban banyak orang ya bu. Ok cukup segitu dulu ya buu.

Wawancara : Nico Dandayesi (kepala Sekolah)

Tanggal : 27 Agustus 2013

Waktu : 14.25

Tempat : kantor kepala sekolah TK Budi Mulia Dua

Penulis : jadi bu, dampak stres guru yang dirasakan oleh sekolah apa sih bu?

Ibu Nico : kinerja mereka meNurun kan ya, ya cari cari alasan buat izin, atau terlambat ya kan paling salah satunya itu.

Penulis : selain itu ada gak bu? Yang paling berat dan sering terjadi ?

Ibu Nico : ya izin berturut turut itu tadi, itu kan merugikan yayasan, dia di gaji tetap penuh , padahal kita seminggu Cuma 5 kali, dia izin 3 hari brarti dia masuk Cuma 2 hari.

Penulis : disini sistemnya gajinya penuh ya bu? Walau pun dia ada izin?

Ibu Nico : penuh, tapi misalnya diulang berkali kali nanti kena SP itu, nanti kalau di ulang lagi, potong gaji , misalnya brapa jam dia sehari, dipotong aja kan gajinya, gitu tapi itu belum pernah terjadi. Kan itu merugikan pihak sekolah ya harusnya tim dalam kelas ada 3 kurang 1 itu sudah timpang salah satunya itu.

Penulis : yang paling sering terjadi saat ini apa bu?

Ibu Nico : gak ada

Penulis : dari smester awal ini gak ada ya bu?

Ibu Nico : gak ada, karna sekolah melakukan absensi dengan elektronik itu.

Penulis : itu udah ada ya bu?

Ibu Nico : ada jadi setiap jari akan di scan dan mata juga, jadi jamnya keliatan pulang pun harus absen juga, jadi ketahuan.

Penulis : ooh gitu ya bu, kalau cara sekolah sendiri menangini stres karyawan gmana bu?

Ibu Nico : cara sekolah ya seperti yang saya bilang kemarin kan, piknik terus aa ada umroh, tapi itu walaupun masa kerjanya udah lama, tapi kinerjanya tidak bagus, bisa saja dia di loncati oleh yang masa kerjanya dibawahnya.

Penulis : ibu sendiri sudah umroh bu?

Ibu Nico : Alhamdulillah sudah , baru aja kemarin.

Penulis : itu di biayai sekolah?

Ibu Nico : iya sekolah, sekolah semua ada juga study banding keluar negri itu kan termasuk reward toh, saya sudah, saya kemalaysia singapur, seblumnya itu saya ke belanda, saya kebelanda waktu itu meneliti. Senearnya saya memguatkan tim, membantu tim smp sma acara persembahan Indonesia di belanda di den hag, itukan juga reward buat saya kan, tanpa kita sadari kan, karan kita punya potensi, makanya kita diajak untuk menari disana

Penulis : kalau itukan buat ibu?

Ibu Nico : teman teman ada juga, sekolah itu ada studi banding kan, ada kemalaysia, singpura, jepang, sampainya ke swiss jerman, banyaak kegiatan.

Penulis : syarat untuk itu apa ya bu? Harus menjadi pegawai tetap dulu kah?

Ibu Nico : iya pegawai tetap tapi kan yang kita pilih kinerja nya juga kan kita liatdulu jugakan, layak ata tidaknya kemarin sudah ada yang ke china, miss Sitisudah ke cina itu sama pak mustamin, pak wid dengan saya Malaysia singapur, mis Sitisudah imroh, miss Sitisaya mis fanny mis suci malah haji. Awalnyakan program kita haji, karna semakin banyaknya gurudan karyawan jadilah umroh, tapikan tidak masalah.

Penulis : selain itu bu, intensitasnya sekolah melakukan seperti itu, misalnya kayak umroh berapa tqahun sekali?

Ibu Nico : setahun..

Penulis : setiap tahun itu rutin?

Ibu Nico : iyaaa, dari setiap instansi yang ada di budi mulia ini, dari playgroup sampe SMA kan digabungin kan rombongnya ada 25 orang.

Penulis : misalnya playgroup 1 Tk 1?

Ibu Nico : enggak, instansi kita kan banyak , ada TK, SD, SMP, SMA, itu masing masing diambil 1 kalau gak 2 orang.

Penulis : kalau yang kayak studi tour, pemilihanya gimana?

Ibu Nico : nanti itu, tetap aja ada penawaran dari perguruan ini ada program ini, nanti kita ditawari, siapa yang dari TK, “miss nico” gitu.

Penulis : jadi itu tanggungn jawab penuh kepala sekolah yang menentukan?

Ibu Nico : iyaa, dan akan menawarkan kepada guru guru

Penulis : semuanya dari direktur, turun ke mis nico?

Ibu Nico : iya, itukan program SMP, SMA, jadi kita gak bisa terlalu ikut campur, namanya juga studi banding, itukan juga sudah reward untuk para guru, penyemangat, menghilangkan streslah.

Penulis : Itu waktunya selalu udah ditentukan oleh direktur bu?

Ibu Nico : kalau studi banding iya, kalau umroh, kan udah ada setiap tahun.

Penulis : meNurut ibu sudah layak belum itu menghilangkan stres para guru itu bu?

Ibu Nico : mungkin kalau layak atau tidaknya kembali keorangnya, kalau saya sih itu satu reward penghargaan dari sekolahan loh, jadi saya,, 10 hari dsana aja udah lega, bayangkan kita mau bersujud di depan kakbah gitu, sama skali gak ingat sama dunia yang disni. Ya di kasih umrihb ya di maksimalkan lah. Dan itu pasti di tunggu tunngu sama guru gru disini hehe

Penulis : ok bu trimakasih

Wawancara : Widayat (guru TK budi mulia dua)

Tanggal : 22 Agustus 2013

Waktu : 13.00

Tempat : kantor kepala sekolah TK Budi Mulia Dua

Penulis : baik pak, kalau selama bapak bekerja disini, bapak udah berapa tahun kerja disini?

Pak widayat : kurang lebih 11 tahun

Penulis : bapak pernah mengalami stres kerja gak?

Pak widayat : penah.. pernah

Penulis : nah, itu biasanya diaakibatkan oleh apa pak?

Pak widayat : yaa banyak faktor sih ya, mungkin dari fakor internal externalnya, kayak misalnya kayak kerjaan dari sekolahan, kadang kadang misalnya dalam sekolah itu tidak hanya sekedar jadi guru saja, jadi sambil mengajar, yaa kita harus menjadi panitia panitia yang lain. Yaa saat menjadi panitia panitia yang lain, panitia didalam pun ada kegiatan kegiatan, seperti kegiatan berkebun, pokoknya kegiatan sekolah lah, kita kan tidak hanya di budi mulia sturan saja, kita kan perguruan, jadi banyak lingkupnya, tidak hanya seturan, ada di sedayu, di terban, dan kadang kadang mengadakan suatu event yang sangat besar, misalnya contohnya yang belum lama itu, di perambanan ada foto memecahkan rekor MURI jadi juga butuh tenaga ekstra, kan dari pagi disana dan itu kadang kadang dituntut untuk bekerja cepat kalo badan kita tidak fit itu kadang kadang timbul stres juga gitu.

Penulis : kalau di kepanitian besar gitu bapak terlibat terus ya pak?

Pak widayat : iya, kadang terlibat, kadang tidak, tapi kalau cowo itu mesti terlibat, iya kalau cowo mesti terlibat. Di kepanitiaan, entah menjadi ketua panitia, jadi kerja apa, kerja apa, dan itu membutuh kan tenaga yang luar biasa.

Penulis : kalau bentuk stres yang bapak alami itu bagaimana ya pak?

Pak widayat : mmmmm saya pernah alami stres yang , mmmm apa misalnya yang… ya gitulah, kan saya belum lama ya jadi S1 kan, nah itu ketika ada tugas dari dosen, mau menyelesaikan tugas akhir, disekolah masih banyak tugas yang haarus diselesaikan, disisi lain ada juga kegiatan, itukan jadi bercabang cabang. Tapi ya saya punya keyakinan itu kalau dijalani, sebenarnya ikhlas gak ikhlas yaa namanya pekerjaan itu pastikan suatu pengabdian buat kita ya …

Penulis : itu tadi yang ada dilingkungan sekolah yaa, kalau misalnya dari luar pak, bapak udah berkeluarga kan?

Pak widayat : ya.

Penulis : itu ada gak pak? Dari lingkungan luar apa dari istri, dari anak?

Pak widayat : kalau dari anak mungkin hanya sebatas, stres tidak, kalau saya,, kalau saya emang mengalir saja, kalau di keluarga saya Alhamdulillah sih, kadang benturan benturan dengan istri, tapi itu gak bikin saya stres, misalnya

apaya.. keluarga adalah tempat, saya malah tenang jika saya pulang,seakan aka nada yang dinanti ketika saya dari sini gituloh, kan seharian disekolahan, itu malah menjadi pengobat. Bahkan saya lebih, saya lama disekolahn dari pada dirumah

Penulis : jadi bisa dibilang, dari luar gak ada ya pak? Tapi selain srtres yang disebapkan dari keluarga lah pak?

Pak widayat : mungkin ketika saya mengajar di pengajian ibu ibu itu, itu malah gak pernah menjadi stres, itu menjadi wahana untuk menghilangkan stres

Penulis : jadi diluar gak pernha stres ya pak?

Pak widayat : Alhamdulillah hehe saya orangnya ya .. apa apa saja yang menjadi kendala saya ya saya ceritakan, jangan sampe terpendam, saya kan senang ngomong dengan orang lain, saya itu tidak mau memendam apa yang menjadi urussan saya, ya namanya stres jika tidak saya omongkan yaa, misalnya saya dengan temen temen disini mencari sekolahn, kalau misalnya saya merasa berat ya saya ceritakan, jadi itu sudah menjadi, apa yaa. Tempat untuk mengadu saya juga ya, jadi merespon saya, mencari tempat berbagi, sudah jadi enak. Jadi yang namanya stres ini kan, bagaimana kita mengatur stres itu sendirikan kadang kalo gitu sekali kok sudah stres, yaa apa ya, apa lagi dengan anak anak itu enak sekali, ada anak maka hidup akan lebih berwarna.

Penulis : bapak pernah ada kesal dengan anak anak disini?

Pak widayat : kadang ada sih, tapikan gak selalu. Sekali waktu pernah, tapi gak sampe terpendam lah, jangan sampe.

Penulis : berikutnya ni,, selama bapak stres itu apa sih dapmpaknya bagi diri sendiri?

Pak widayat : kadang kadang apaya. Pekerjaan saya kurang maksimal, disni saya kerjaan satu belum selesai, nanti ada lagi, itu tidak maksimal meNurut saya. Jadi kalau pekerjaan itu ya harus diselesaikan. Tapi kalau banyak pekerjan yang menumpuk itukan tidak maksimal.

Penulis : selain pekerjaan bapak yang tidak maksimal apa lagi yapak? Dampak dari stres?

Pak widayat : dampaknya mungkin, ee apaya, terkadang udah banyak pekerjaan itu yaa jadi sakit.

Penulis : itu pernah bapak mengalami?

Pak widayat : yaaa, sakit sih hanya sekedar flu, tapi sampe parah gak pernah, paling mual, kaenah tenaga ya, kita kan cowo butuhnya tenaga. Yaa pikiran juga tenaga. Tadak hanya sekedar omongnya saja, tapi tindakannya itu loh kadang kadang disuruh angkat angkat ya dilakukan, pergi keluar misalnya harus mencari sponsor ya mencari sponsor, ya seprti itu ya jadi, tidak hanya ngomong tidak hanya pikiran saja.

Penulis : berarti bukan hanya mengajar saja kerja bapak ya?

Pak widayat : iya, betul jadi di TK budi mulia sini bukan hanya mengajar saja, apa lagi kalau semester 2 banyak sekali kerjaan yang istilanya apa yoo , doble jo lah gitu

Penulis : jadi sekarang smester 1?

Pak widayat : iyaa, awal smester ya masih ringan ringan, misalnya mungkin, disnitu punya tanggung jawab, miasalnya kalo saya dituntuk divisi kesiswan gitu loh, jadi saya harus mencari siswa, kalau kita kekurang siswa kan harus mencari siswa keluar, mencari media media lain yang bisa mengangkat lagi TK kita.

Penulis : ketika bapak ditugaskan mencari siswa itu pernah membuat bapak stres gak?

Pak widayat : itukan tidak hanya saya sendiri yaa, semua teman terlibat.

Penulis : nah itu tadi kan dampak stres yang ada pada diri bapak, kalau misalnya dampak stres bapak yang bapak alami dan berdampak pada TK ini pernah gak pak?

Pak widayat : pernah, saya menolak 1 job yaa memang karna itu, karna saya agak drop tadi, jadi saya penah menolak, itu hanya satu kali saya lakukan, dan itu memang kondisi saya tidak memungkinkan.

Penulis : kalau selain karna drop ada gak pak?

Pak widayat : kayaknya, mungkin tidak ada.

Penulis : gak ada ya pak?,, ok. Kalau tadi kita sudah bicara tentang penyebab, dampak dan sekarang, bagai mana cara bapak untuk menanggulangi sters yang bapak alami?

Pak widayat : saya kira, saya komunikasikan ya dengan teman teman, gimana mengahadapi 20 anak atau 26 anak ya dikelas saya, itukan tidak sama setiap masing masing anakkan.ada yang harus di beri sentuhan harus dipji ya nah itulah anak anak tidak sama, ada yang anak di panggil lansung dating ada

juga ya harus dipegang dulu, ya kita kominikasikan dengan teman teman, sehingga pengelolaan stres itu sendiri,

Penulis : kalau cara yang paling ampuh meNurut bapak, yang paling sering bapak lakukan untuk menghadapi stres?

Pal widayat : biasanya saya sekali kali jalan jalan ya mas

Penulis : itu sama keluarga ata sendiri pak?

Pak widayat : iya sama keluarga, kalau gaksama keluarga ya sama temen teman disini, jadi yaa suasana baru, jadi ya kalau sudah stres dirumah saja ya tembah stres

Penulis : mana tau gitu pak?

Pak widayat : saya kadang kadang berbagi dengan istri, temn ngobrol.

Penulis : itu sering dilakukan ketika bapak stres?

Pakwidayat : iya sering, bahkan tidak stres pun saya jalan jalan hehehehe, jadi jangan sampe stres. Apa ya, kadang suatu keluarga itu kan butuh hal seperti itu. Tidak harus pergi dengan anak nya saja tapi, semuanya diawali dengan keluarga kita masing masing, kalai misalnya keluarganya makmur terbawa diluarpun isnyallah sama, kan akan membawa gitukan.

Penulis : bapak kalau misalnya ada masalah dirumah pernah dibawa kesokolah gak?

Pak widayat : gak pernah saya, dirumah ya dirumah disekolah ya disekolah.

Penulis : itu cara memisahkanya gmana pak?

Pak widayat : kalau dirumah ya apapun, kayak kesalahpahaman dirumah, dengan keluarga, dengan istri dengan anak, itu sudah harus saya selesaikan dirumah.

Penulis : jadi dimana masalahnya harus deiselesaikan juga disitu ya pak?

Pak widayat : iya, saya kalo disekolah pernah terjadi apaaya perselisihan dengan teman teman, sekali waktu ya diselsaikan saat itu juga. Nanti kalau gak diselesaikan ya nanti akan timbul masalah masalah yang lain gitu, nanti kalau masalah ini belum terselesaikan, nanti malh numpuk numpuk numpuk hehe, kalau sudah numpukkan,stres nantinya, ibarat gelas diisi air kan semakin diisi kan semakin tumpah.

Penulis : berikutnya kalau di TK ini pernah gak membuat program yang membuat guru grunya refresing ata menghilangkan stres?

Pak widayat : pernah, kalau di budi mulia ada refreshing yang di bidang rohani, ya di beri umrah, kalau liburan biasa ya paling ke bali itu agenda 5 tahunan.

Penulis : selain itu pak ada lagi gak?

Pak widayat : mungkin kayak talk show, atau work shop, itukun krgiatan yang merefres otak.

Penulis : meNurut bapak itu ampuhgak?

Pak widayat : ya jelas, karena umrah jalan kebali kan semua biaya di tanggung sekolah

Penulis : semua ditanggung pak?

Pak widayat : iyaa, tapi yang umroh itu individu.

Penulis : ok pak ini tekakir, brapa belas tahun pak kerja?

Pak widayat : 11 hehe

Penulis : selama 11 tahu kerja disini, ini yang di TK aja ya pak, apa stres yang paling berat yang pernah bapak alami?

Pak widayat : stres yang paling beraaat.. apaya…mungkin apa ya…. Kayaknya gak ada,,,

Kan semuanya berangkat dari diri kita.

Penulis : jadi 11 tahun ini bapak enjoy aja ya?

Pak widayat : Iya enjoy hehe

Penulis : makasi ya pak.

Wawancara : SitiNur khamidah (guru TK budi mulia dua)

Tanggal : 22 Agustus 2013

Waktu : 13.28

Tempat : kantor kepala sekolah TK Budi Mulia Dua

Penulis : saya ada beberapa pertanyaan, yang pertama gini bu, ibu udah berapa tahun kerja disini?

Ibu Siti : sudah lama sudah dari tahun 2001.

Penulis : udah lama juga ya, dari tahun 2001 sampe sekarang pasti pernah stres kan bu? Menghadapi pekerjaan ?

Ibu Siti : ya pernah lah hehe

Penulis : saya mau tau, biasanya yang menyebab kan ibu stres itu selama dari 2001 sampai 2013 ini apa ya bu?

Ibu Siti : apa ya, kalau saya pada dasarnya seneng anak anak gitu, jadi kalaupun, mungkin kalau masalah stres itu dari diri saya sendiri, istilahnya aa, bukan karena pekerjaan gitu ya, tapi karena diri saya umpamanya mungkin ada masalah apa apa gitu, tapi kadang "aduh suatu saat pada kita pada rutinitas itu baru membuat stres gitu dan apa , kalau untuk masalah stres saya dengan anak anak aa insyaallah kalau apa, ya memang kadang anak kan tingkahnya macam macam gitu, tapi dari saya sendiri,karna bekerja sebagai pen anak anak gitu, malah itu walaupun, aaapa ya mungkin bagaimana gitu ya tapi lucu gitu, nanti malah itu membuat apa senang gitu, tapi kalu masalah, kenetulan ada masalah misalnya pribadi itu, kadang haduuh, jadi stres gitu.

Penulis : kalau saya boleh tanu ni bu masalahnya biasanya apa bu?

Ibu Siti : aa hehe ya masalah pribadi aja , ya maksudnya aaa istilahnya.

Penulis : yang berkaaitan dengan kerja?

Ibu Siti : istilahnya mungkin, kadang berkaitang dengan, istilahnya, istilahnya kayak, mengenyang sehari hari ya, istilahnya kayak, ini umpamanya, RKHnya belum selesai, tugas tugas yang, istilanya administreatif, itu kadang, istilanya aa itu kadang kalau gak diselesaikan secara lansung itu, jadi stres gitu.

Penulis : selain RKH tadi ada gak?

Ibu Siti : yang berkaitan dengan administratife,

Penulis : ibu bagian administreatif sekolah?

Ibu Siti : enggak, administreatif kelas kan ada, kalau ngak, istilahnya kalau gak selektif itukan bikin stres ya, belum bisa di tinggal apa lagi awal awal , jadi tu apa ya administrasi kelas itukan, istilahnya keteteran.

Penulis : biasanya ibu ngajar playgrup ya bu?, itu lebih susah ya dari pada ngajar tk yang biasa?

Ibu Siti : aaa apa yaa, bukan lebih susah, Cuma itukan aaa banyak yang komunikasinya belum ini ya, ngomingnya itu masih, jalat ada yang belum bisa ngomong, terus ada yang, apa istilahnya udah bisa ngomong tapi belum jelas artikulasinya jadi gak tau ngmong apa gitu, terus untuk isntruksikan aaa belum paham secara ini ya, jadi istilashnya masih,seperti apa ya kalau, dengan anak kecil itukan benar benar seperti orang tua pada anak, kalau yang playgroup itu.

Penulis : itu kalau mengajar playgroup sendiri itu pilihan ibu atau ditentukan dari pihak sekolah bu?

Ibu Siti : mmm kalau biasanya kan, kita ini rolling, Cuma kebetulan aa insyaAllah mungkin plotnya itu saya cocok dari apa dari apa aa tahun ini pra TK lagi, bergabung.

Penulis : itu dari kemaun ibu sendiri?

Ibu Siti : enggak,dari emang istilahnya di plot dari, udah dari organisasi, kalau kemarin kan sempat di rolling, pas awal itu saya kan, di playgroup juga terus, biar ada mungkin istilahnya penyegaran gitu ya aaa di rolling ke TK, Cuma roling biar aaa teman teman yang lain, bisa lebih apa kadang kadang istilahnya kerja dengan umpamanya ibu ini, bapak ini, aa kalau dengan rolling kan "ohh ternyata dengan bapak ini giti dengan ibu ini gitu" terung dengan anak anak juga aaa istilahnya, "ooh kemarin saya dengan anak anak kelas A denga playgroup" gitukan kan suasanyanya berbeda beda.

Penulis : nah,tadikan penyebap ibu stres, kalau disekolah in gara gara RKH , kalau dari luar bu kalau saya boleh tau? Kalau dari luar pekerjaan apa biasanya bu?

Ibu Siti : aaaa selama ini gmana ya, aaa mungkin istilanya masalah pribadi aja sih, istilahnya aa yang diluar pekerjaan ya, kalau pribadi kadang ada masalah ini ada masalah itu,

Penulis : contohnya apa itu bu?

Ibu Siti : yak an yang namanya masalah pribadikan bisa aja,aa kerjaan yang terlalu banyak terus kerjaan yang menumpuk, itukan bisa bikin kita stres juga, itu namanya kadang,istilahnya adanya dengan keluarga, dengan tetangga umpamanya, ya itukan juga bisa buat stres ya, kadang kadang tadinya kita mendengarkan pembicaraan orang.

Penulis : kan ibu stres tu dari luar, nanti kalau di sekolah masih kepikir piker gak bu?

Ibu Siti : enggak , kalau saya seumpamanya waktu bersama anak anak itu malah senang. Makanya ini aa istilahnya tenang aja, istilahnya ya pada dadarnya senang anak anak gitu kan, lat anak annk lucu lucu walaupun bagaimana tingkahnya, senang gitu.

Penulis : ini berikutnya ni buk, dampak apa yang ibu rasakan ketika stres ?

Ibu Siti : mungkin, ada istiahnya aaa fisik , mungkin nanti agak kurang bersemangat gitu, karna fisiknya sakit apa gitu.

Penulis : selain fisik ada gak bu?

Ibu Siti : misalya?

Penulis : kayak kinerja?

Ibu Siti : kalo masalah kinerja itu, insyaAllah enggak aa apa istilahnya. Aaapa ya untuk loyalitas dan kinerja insyaAllah itu tidak mempengaruhi inssyaAlllah kalauu, apa gitu kalau masuk ketemu anak anak, istilahnya aa umpamanya ya kalau lagi stres atau lagi down, itu tetap masalah kinerja dan loyalitas itu tetap jadi yang utam, karna kita kan harus tetap propesional gitukan, aaa tidak boleh istilanyanya hal kecil mempengaruhi kinerja kita gitu.

Penulis : ini berikutnya, kalau ibu lagi stres pernah gak berdampak bagi sekolah?

Ibu Siti : insyaAllah enggak, karna selama ini, mungkin kalo apa berdampak pada TK ini, kayak saya gak masuk, insyaAllah enggak. Aaa apa mungkin terbukti saya kayak ambil cuti itu apa untuk tahun kemarin kemarin itu gak pernah, dalam 1 tahun itu, bisa saja saya gak pernha ambil cuti, apa karna memang, seandaimnya saya sakit, aa apa istilahnya kalau tetap dirumah justru membuat saya lebih sakit tapi kalau masuk sekoalah, walau pun sakit tapi tidak terasakan aaa paling kalau tahun kemarin Cuma sampe siang masuknuya. Terus peergi berobat. Selainya tidak pernah izin.

Wawancara : SitiNur khamidah (guru TK budi mulia dua)

Tanggal : 27 Agustus 2013

Waktu : 13.46

Tempat : Taman bermain sekolah TK Budi Mulia Dua

Penulis : ini bu, masalah cara mengatasi stres,,

Ibu Siti : ooh mengatasi stres

Penulis : iya, kemarin itu ilang begitu aja. Hehe

Ibu Siti : aduh, kemarin itu udah lupa hehe, mungkin jawabanya beda lagi hehe

Penulis : tapi saya juga gak ingat, kemarin itu hehe kayaknya udah deh, tapi saya liat lagi kok cepat padahal lama kan kita wawancaranya buk hhehe, ok, ibu sendiri mengatasi stres kerja yang ada pada diri ibu sendiri gammana?

Ibu Siti : saya ya, yang pertama, memforsir tenaga saya, maksudnya untuk melakukan, istilahnya ssesuatu yang saya suka, maksudnya kayak nonton bola, hehehe terus jalan jalan, nontoton filem,nonton filem di Tv aja ya, kalau keluar udah gak jamanya lagi hehe terus ini apa kalau saya ya selain itu ini apa, kayak bersih bersih pokoknya aa apa ya istilahnya pekerjaan yang belum di selesaikan itu malah justru apa ya pokoknya saya lebih rajin lagi, kayak umumnya nyuci gitu bersih bersih rumah itu, malah itu semuanya saya paksakan semua, untuk mengatasi biara apa, tidak kocar kacir pikiran say itu.

Penulis : selain itu ada lagi gak bu?

Ibu Siti : enggak ,, yoo paling, jalan jalan udah, nonton tv nonton bola, paling gitu aja.

Penulis : kalau meNurut ibu dari sekolah ini apa sih yang bisa membuat ibu tidak menjadi stres?

Ibu Siti : apayaa… pertama itu kekomopakan, temen temen artinya mereka mau saling keraj sama gitu ya,, pokoknya kalau saya dalam kesulitan, padadasarnya kan saya agak tertutup ya, maksudnya gini, kalaupun ada tem,an yang istilahnya kasi curhat gitu, istilahnya apaya aa paling 12 gitu ya, tapi kalau masalah pekerjaan gitu apa mereka saling mebantu, itu yang apa, kekompakan itu yang mungkin apa ya , kadang dia yang, istilahnya kadang kita gak munglin selamanya dibilang kompak tapi apa dalam ! tim

itu apa ya itu loh kerja samanya, terus yang membuat senang selain temen temen ya anak anak , membuat senang membuat bahagia.

Penulis : mungkin dari sekolah ini apa lagi yabu?

Ibu Siti : yang di kasihkan?

Penulis : ya

Ibu Siti : kalau selain itu ini apaa aaaa yang dilakukan itu ini workshop terus ada kayak study tour, kalau yang terakir itu kitakan sama sama semua ke bali, salah satu cara untuk mengurangi stres dari pihak yayasan gitukan.

Penulis : meNurut ibu sekain kebali tadi, ada lagi gak? Kayak penga jian gitu ada gak bu?

Ibu Siti : ooo iya pengajian itu,itu salah satu, itu jelas ya, kalau menjelang ramadhan itu ada, syawalan juga ada, itukan salah satu usaha biar kita semakin akrab gitu ya

Penulis : 1 lagi ni bu selama 12 tahu disini stres yang paling berat ibu alami itu apa ya?

Ibu Siti : aaaa yang paling berat kalau masalh pekerjaan enggak ya paling dari masalh pribadi yang membuat saya itu jadi kurang semangatnya.

Penulis : apakah berdampak pada pekerjaan ?

Ibu Siti : pas saat itu berdampak, ada beberapa hari saya merasa benar benar aduh saya kok gak bisa melakukan, apa misalnya untuk membuat saya semangatb lagi kok susah gitu.

Penulis : gitu aja ya bu??

Ibu Siti : iyaa

Penulis : makasih ya bu

Ibu Siti : ya sama sama hehe

Wawancara : Suciati (guru TK budi mulia dua)

Tanggal : 22 Agustus 2013

Waktu : 14.17

Tempat : Kolam renang TK Budi Mulia Dua

Penulis : saya ma Tanya ni pertama biasanya apasih yang menyebabkan ibu stres di dalam pekerjaan ini?

Ibu Suci : tadikan masnya bilang saya paling lama gitu ya dan memang itu yaa saying tu paling lama disini aa untuk itu saya juga harus bisa menjadi contoh untuk teman teman, nah jika ada teman kok yang gimana ya tidak sesuai dengan mau saya, harusnya dia tertib aa padahal saya sudah member contoh dengan perbuatan tapi kok ya dia mau ya ituterus terang saya tu harus gmana ya harus aa memberi tahu keteman supaya gak sakit hati dan member contoh yang baik, kadang saya tu mikir dengan cara apa gitu, dengan contoh sudah kok belum mau ya, kemudian yang kedua itu mungkin ini menghadapi pekerjaan aaa itu pekerjaan, menghadapi wali murid yang tuntutanya yang kata orang disini mahal, kan orang tua murud juga tuntutan mereka tinggi juga ya.

Penulis : kalau menghadapi anak anak gmana?

Ibu Suci : nah itu terutama, untuk anak anak memang aaa hari hari awal, karna dia hari hari awal masuk ya , tahun tahun pertama dia masuk yaa, karna dia belum terbiasa dengan pola kita apa lagi kita kan full day, mana masih rewel. Seharian disini.

Penulis : brarti ini semua baru buk?

Ibu Suci : iyaa, ini kan baru, dan ini awal tahun ya , awal tahun pelajaran, nah gitu karna kita full day satu hari ini si anak harus mau pisanh dengan orang tuanya aaa tapi itu kita lalui tiga bulan awal, nanti setelah itu sudah bisa denga pola kita, bahkan ketika di jemput orang tua dia malah gak mau pulang hehe

Penulis : ada yang sampe kayak gitu bu?

Ibu Suci : uyaaa padahal bu gurunya sudah pengen pulang itu, “:ini kurang berapa anak ya” nak anak pulang setengah empat kita beri toleransi bagi wali murud jam empat “ nak itu sudah di jemput” “gak mau nanti” padahal kita pengenya cepat pulang pengen ngaruh anak dirumah, padahal sianak itu pada awal sekolah dulu juga nangis “ gak mau, gak mau” yaasudah itu nanti

kalau sudah tiga bulan awal itu anak anak sudah terpola dengan baik dan mereka merasa ini rumah kita.

Penulis : selain hal hal seperti itu apa lagi bu? Masih di dalam lingkungan sekolah ini lah bu?

Ibu Suci : aaaa terutama mungkin pekerjaan ya haru mengerjakan pekerjaan rata rata sekaran ada tuntutan dari dinas juga ya.

Penulis : pasti dobel ya buk yaa?

Ibu cuci : yaa itu, sama itu ya kita harus tanggung jawab dengan wali murid yaaa kita punya beban dengan anak juga, nah ya kita juga punua keluarga yaa itu, kadang keluarga itu kita nomer dua kan.

Penulis : gara gara pekerjaan?

Ibu Suci : iyaaa, karna kita komitmen untu bekerja hehe gtu

Penulis : kalau itu tadi kan dari dalam pekerjaan ya buk, kalau dari luar pekerjaan apa ya buk?

Ibu Suci : luar pekerjaan, mungkin keluarga ya mas.

Penulis : gamana itu bu?

Ibu cuci : aaaaa ketika saya disini satu hari brsama anak anak, dan mereka di luar jam itukan anak orang lain ya sementara anak saya sendiri, saya pulang dia belum mandi, padahal disini saya memandikan anak orang lain hehe, tapi karana sudah lama saya terbiasa dengan pola itu ya, saya kadang kadang minta maaf dengan anak saya, sekrang usdah besar sih.

Penulis : anak ibu ada berapa bu?

Ibu Suci : ada dua, yang satu udah SMA,kadang saya minta maaf aa kalau harus meninggalkan kalian.

Penulis : itu membuat ibu stres ya?

Ibu Suci : iya , ini anak saya di rumah udah makan atau belum ya,, ini saya menyuapi anak orang lain hehe

Penuls : selain hal itu ada gak? Dari luar? Apakah ibu punya pekerjaan lain di sini?

Ibu Suci : aaaaa kalau untuk saat ini karna mungkin saya akan sertifikasi ya, itu mungkin.

Penulis : sertifikasi itu guru yang ngajarnya 24 jam itu ya bu?

Ibu Suci : iya betul , nantikan September nanti saya akan ujian 10 hari ya, dan itu otomatis haris meninggalkan anak anak ,

Penulis : di luar kota bu?

Ibu Suci : ndak, dalam kota tapi kan ndak, ketemu anak, nginap nginap.

Penulis : kalau stres, dampak nya apa bagi diri ibuk sendiri?

Ibu Suci : kalau saya, mungkin karena saya orangnya saya pendam ta kalau ada apa apa, hingga nanti nya saya akan sariawan hehe

Penulis : apa hubunganya bu? Hehe

Ibu Suci : gak tau, jadi sekarang itu ada 8 lobang di mulut saya, soalnya kalau ada apa apa itu saya tidak terus terang, saya pendam gitu.

Penuls : brarti dmpaknya di fisik ya bu?

Ibu sici : iyaaa

Penulis : kalau dampaknya di batin ada gak bu?

Ibu Suci : di batin? Aaa nah itu, di batin itu yaa mungkin ya, mungkin enak kalau di keluarkan ya, ada beban di hati kayaknya kalau di pendam

Penulis : terus gamna kalau gitu?

Ibu Suci : saya harus istirahat, kalau punya masalah gitu.

Penulis : pernah gak ketika ibu dalam keadaan stres ada tekanan, ibu pernah gak merugkan sekolah? Misalnya kayak gak masuk, itukan kaya merugikan sekolah?

Ibu Suci : kalau itu bukan sombong sih hehehe, saya itu saya itu belum pernah izin.

Penulis : alasannya kenapa bu?

Ibu Suci : mungkin saya termasuk, “kok menlilai diri sendiri ya” hehe mungkin saya termaasuk orang yang taat dan patuh gitu, jadi kadang kadang, dirumah punya keperluan pun saya harus masuk, bahkan ketika saya sakit hanya bukan sakit berat saya tetap masuk.

Penulis : Alasan ibu pertahankan seperti itu apa bu?

Ibu Suci : saya gak tau , aaaaaaaa mungikn tipe saya orangnya seperti itu, aa gitu ya, yang ke dua ini pekerjaan ini berarti sekali buat saya.

Penulis : kenapa begitu berarti?

Ibu Suci : yaaaaa mungkin hehe karna saya mencari nafkahnya dari sini,

Penulis : itu tadi ibu, gak pernah ya mungkin, ibu pernha gak mengalami hal seperti kinerja ibu berkurang dimata yayasan gitu?

Ibu Suci : insyaallah tidak, jadi selama sekian tahun yang mas sebutkan tadi, saya itu bisa di hitung kok mungkin hanya 3 kali saya tidak masuk.

Penulis : kadi selama 14 tahun 2 bulan ibu Cuma 3 kali bolos?

Ibu Suci : iya, itu saya tidak masuknya karena sodara saya meninggal, kemudian karna anak saya sakit dan dan saya sakitnya itu berat itu aja, gak tau ya saya itu orangnya yang harus masuk, misalanya hanya pusing atau apa, saya tetap masuk,saya kadang kadang heran juga denga teman yang " sakit apa to oooh dia pusing", dalam hati saya " masa sih Cuma pusing sampe gak masuk gitu, tapi kan emang orang beda beda ya, di sisilan saya aaa " kok gak masuk si,di sisi lain saya ya memang orangnya kayak gitu ya.

Penulis : berikutnya nibu, kalau kita tadi penyebab stres dampaknya sekarang cara menanggulanginya nibuk, kalau ibu sendiri bagaimana cara menanggulanginya ?

Ibu Suci : oooh gitu ya, itu kadang kadang gini, saya aaaaa sholat malam, kumdian saat pagi libur sekolah saya tambahi dengan shalat duha gitu, dam itu sangant membantu sekalikemuadian tumpukan tumpukan saya jadi tidak terlalu tinggi gitu.

Penulis : itu kan menenang kan hati, selain itu ada gak bu?

Ibu Suci : biar tidak stres ya? Misalnyaaaaa hari libur saya jalan jalan .

Penulis : itu sama keluarga ata ibu sendiri?

Ibu Suci : sendiri kebetualan anak saya itu gak suka misalnya, kita kenana ya ke galleria " ayok ikut" gak mau, anak saya itu maunya mancing saya gak suka hehe.

Penulis : kalau sama bapak gimana buk? Kalau menghadapi stres denga bapak gmana?

Ibu Suci : kayaknya, kita berlawananya, dia orangnya nyantai, sementara saya harus tertib, itu yang kadang kadang.

Penulis : contohnya bu?

Ibu Suci : contohnya keltika saya pulang sekolah, rumahnya kok berantakan gitu, padalah ketika saya pergi mau berangkat sudah saya rapikan, terus saya datang anak saya, ayo dirapikan ibu sudah datang, hehehe

Penulis : kalau dampak nya stres yang dikarena kan bapak apa bu?

Ibu Suci : tidak jujur hehe

Penulis : kalau mengatasinya gaman bu?

Ibu Suci : saya diamkan saja hehe

Penulis : Berikutnya ni bu?

Ibu Suci : terakir? Hehe

Penulis : meNurut ibu selama 14 tahun di sekolah ini, meNuru ibu bagaimana sih cara sekolah ini mengatasi stres karyawannya.

Ibu Suci : diantaranya ya, aa kita sring di ajak berlibur dengan keluarga, dengan biaya sekolah, kedian ada family gathering, jadi keluarga di aja acara bersama misalnya syawalan bersama denga keluarga budi mulia.

Penulis : kalau acara acara gitu tadi rutin atau gimana bu?

Ibu Suci : rutin.

Penulis : serutin apa?

Ibu Suci : biasanya ketika sawalan. Kemudian nanti kalau pak Amin punya acara di suruh dating dan ajak keluarga.

Penulis : selain itu bu?

Ibu Suci : ada gaji ke 13 ada gaji ke 14

Penulis : itu ngilangin stres banget ya bu?

Ibu Suci : iya dong hehe, kan gini mau lebara ini ada gaji ke 13 dan kita ada gaji 14 nsh itu malah menambah kita apa, untuk mengerjakan kerjaan kita agar lebih baik lagi.

Penulis : pengajian seperti itu aada gak bu?

Ibu Suci : ada

Penulis : itu ngilangin stres gak bu?

Ibu Suci : iya juga, kitapengajian tk sendiri itu setiap 2 bulan sekali, itu dari rumah kerumah nanti dari pergruan ada sendiri, tapi kalau perguruan jangka waktunya aga lama ya mungkin kalau ada acara peringtan apa gitu.

Penulis : ini terakir bu, dari 14 tahun ibu bekerja, apa stres yang paling berat ibu Alami?

Ibu Suci : ketika awal berdirinya ini, apa apa minim, dan gaji juga masih sedikit sekali. Karna sebelum disini saya juga sudah menjadi guru di tempat lain, ya karna disini awal ya jagi gajinya sikit.

Penulis : ini berdiri sejak kapan ya bu?

Ibu Suci : 1999, tapi yang di pandean itu udah 26 tahun.

Penulis : ok bbu segitu aja, trima kasih yaa.

Ibu Suci : ok

Wawancara : Nur hidayah puspita sari (guru TK budi mulia dua)

Tanggal : 27 Agustus 2013

Waktu : 14.58

Tempat : ruang kelas TK Budi Mulia Dua

Penulis : ok bu, ibu udah 3 tahun ya kerja disni,,

Ibu Nur : iya

Penulis : pasti pernah mengalami stres kan?

Ibu Nur : iyaa

Penulis : biasanya yang menyebapkan ibu stres dalam sekolah ini apa sih bu?

Ibu Nur : kalau disebut stres itu enggak, paling intensitas waktunya aja, apa namnya untuk menyelesaikan tugas, karna saya masuk disini itu pertama kali kan sebagai, guru pendamping ya,, jadi, saya masuk kesini itu awalnya karna nunggu moment wisuda.

Penulis : ooh jadi ibu sebelum wisuda udah kerja disini?

Ibu Nur : iyaa, jadi menunggu wisuda disinkan full day, jadikan harus menyesuaikan, kita dating dari jam tujuh seperempat harus sudah sampe disini, sedangkan rumah sayan kan jauh mas, dongkelan, waktu itu emang awal awal masih harus menyesuaikan ini, jam kedatangan terus pulangnya sore kalau sore itu kan biasanya jam 4 itu baru keluar dari sini to, tarus saya harus balik, tapikan saya punya sampingan lain, saya ngajar les, jadi saya gak lansung pulang ke rumah, tapi saya menunggu jam, mungkin setengah 5 saya baru keluar dari sini, nanti lansung les, aa jadi saya sampe rumah biasanya malam, najar les kan sampe setengah 9 jadi sampe rumah setengah 10, jadi awal awal masuk sini itu aa harus menyesuaikan waktu aja sih, jadi saya itu berangkat pagi pulang malam seperti itu, itu yang harus menyesuaikan waktu seperti itu, pertama kali mas kok capek banget, japi lama lama ya di buat enjoy aja, untuk menyesuaikan waktunya, pertama itu capek banget, misalnya menyesuaikan waktu sendiri, klau sekarangkan benar benar full dari pagi sampe malam, tidurnya Cuma beberapa jam, ya itukan sempet apa namanya aaa sering sakit, paling Cuma batuk sih, ya kayak gitu aja, tapi lama lama juga gak papa, nek stres stres untul menghadapi anak anak sih enggak, karna saya emang dari dulu suka anak kecil.

Penulis : kalau gini buk, selain itu?selain dari waktu anak kecil ada lagi gak?

Ibu Nur : selama saya disini Alhamdulillah enggak.

Penulis : seperti pekerjaan yang menumpuk?

Ibu Nur : kalau pekerjaan yang menumpuk enggak.

Penulis : kepanitian kepanitian?

Ibu Nur : kepanitian, aaa kemarin pas bikin capek iya Cuma nek stres konotasinya stres piye ya mas?

Penulis : beban yang berlebihan,

Ibu Nur : beban yang berlebihasn dan aku bener bner gak bisa ikut gak pernah e mas, ooh contoh nya abis acara ini, ada acara lagi, padahal yang ini belum selesai gitu, menumpuk itu seperti itu, tapi kalau untuk masalh beban, aaa insya Allah saya bisa menerjakan pekerjaan dalam 1 waktu, jadi saya aa misalnya ada 2 event, even 1 dan 2 kan berurutan, paling nanti pembagian waktunya pas malam, jam segin segini, misalnya kepanitiaan di luar sekolah gitukan, pas yang itu ya dikerjakan tapi kalau yang akan dating malam baru

di kerjakan, karna kalau untuk apaya, ka nada tipev orang yang dia hanya bisa mengerjakan 1 pekerjaan ada yang dia bisa doble alhamdullilah saya bisa doble, tapi emang harus dibagi waktunya, kalau gak seperti itu ya nanti kacau.

Penulis : pernah kacau bu?

Ibu Nur : pas akuu,, gak kacau juga sih, Cuma pas awal aku hamil, pas 3 bulan pertam aku benar benar teller dan ketemu 2 event nah itu benar benar capek, capekmnya karna saya kan lemes ya, paling saya mual mual dan itu saya harus mengerjakan dan itu event besar semua.

Penulis : itu kapan bu?

Ibu Nur : itu pas tutup tahun, nah itu event pertama kali terbuka di BMD itukan apa namya BMD itu ada 5 instansi nah itu saya ketuanya yang sturan ini, dan itu pengalamn pertama saya jadi sekertaris panitia besar, waah itu pekerjaanya luar biasa subhanallah saya ingat, pertama kalisaya ditunjuk kan saya belum nikah, masih bisa diatur gitu ya, saya harus bikin schedule sampe satu tahun gitu ya, terus saya nikah kan akir desember lansung hamil, nah itu pas hamil itu, pas saat sayqa mual, tapikan yang namanya sekertaris kerjanya buanyak banget aaah itu sempat sampe keluar, tapi capeknya capek badanya aj bkan capek apa apa, karna harus kerjain in ini nnini aa itukan capek, uuuh rasanya capek banget tapi ya di jalani aja “bismillahorahmanirrahim” itu karna itu baru pertama kali diselenggarakan di BMD itu dig or UNY, itu melibatkan semua dinas, dinas di jogja, semuanya dari kulonprogo, bantul, dan itu di panggil semua, dan itu undanganya sekitar 3000 lah sepnuh gor UNY, nah itukan yang namya sekertaariskan, harus nyiapkan design nya covernya proposalnya, semuanya sekertaris makanya itu harus dijaga.

Penulis : jadi selama 3 tahun ini beban terberat yang ibu rasakan itu ya?

Ibu Nur : tapi seneng banget ketemu dengan orang bnyak dan ketika itu sukses besar. Dan abis itu gak berhenti saya menjadi ketua sekolah romadhon juga.

Penulis : yang kemarin itu bu?

Ibu Nur : heeeee iya itu, iyu belum sempat istirahat tapi sudah ada pekerjaan yang lain, tapi Alhamdulillah semua berjalan lancar sukses dan pokoknya seneg banget, setelah itu bisa istirahat.

Penulis : Bukanya kalau banyak kerjaan itu bikin ibuk banyak pikiran dan stres ya bu?

Ibu Nur : enggak juga, disinikompak gitu loh, semua gurunya bisa saling support antara satu dengan yang lainya enak gitu, kalau stres mungkin enggak sih,

ya itu aja sih yang bikin capek itu, ritme tempo waktu waktu kerjanya itu, sampe sore, ya sampingan saya saya cut, sebenarnya ini bukan jurusanku.

Penulis : ibu matematika?

Ibu Nur : iyaa, mungkin karna aku dari kuliah udah ngajar, merekakan mencari saya, jadinyakan saya ya seneng, disampin saya juga ngajar disni, tapi ilmu saya itu gak tumpul, jadi saya masih bisa menggunakan ilmu yang saya dapat gitu yakan, untuk diajarkan ke anak smp sma.

Penulis : kalau hal yang dari luar yang membuat ibu stres ada gak?

Ibu Nur : kayaknya gak ada.

Penulis : ok mungkin yang membuat kepala ibu pusing deh?

Ibu Nur : yaa paling Cuma kepanitian tadi..

Penulis : itukan dari dalm bu, kalau dari luar?

Ibu Nur : gak kayaknya. Misalnuya gmana?

Penulis : kayak misalnya cucian?

Ibu bur : ooh itu enggak

Penulis : ada yang menghendel?

Ibu Nur : iya ada, yaaa kalau cucian maksudnya ada yang menhendel ya karna ada mesin, terus saya juga nyetrikanya sendiri, emang dari dulu nyetrika sendiri jadi ya biasa aja, gak ya yang terlalu terpikirkan banget.

Penulis : jadi bisa dibilang gak ada yabu dari luar?

Ibu Nur : iya gak ada.

Penulis : berikutnya, nah setelah ibu mengikuti banyak kepanitian tadi dampaknya apa sih bu?

Ibu Nur : college saya semakin banyak.

Penuls : dampak negatifnya bu?

Ibu Nur : dampak negatifnya? Gak negative sih, capeknya aja paling

Penulis : pernah sampe sakit bu?

Ibu Nur : sakit batu ia ya, itukan sering pulang malam ya, jadi paling sering batuk dan pilek, capek sih pegel, kaan itu baru awal awal aku hamil soalnya

Penulis : ok berikutnya bu, ketika ibu banyak fikiran, ibu pernah gak merugikan sekolah ini?

Ibu Nur : ooh pernah, saya pernha kecelakaan,

Penulis : jadi ibu gak masuk?

Ibu Nur : itu 10 hari kecelakaan 2 hari saya gak bisa jalan.

Penulis : itu kapan bu?

Ibu Nur : itu waktu 1 tahun, waktu itu akukan guru pendamping, setelah itu aku diangkat jadi guru kelas ada tes tes kayak gitu ya, saya lolos, tahun pertama disni saya kecelakaan itu saya sempat gak bisa jalan 10 hari, karna kakinya bengkak semua.

Penulis : selain itu pernah gak bu? Yang ibu sengaja atau gimana?

Ibu Nur : kayaknya enggak , inysaalah engak

Penulis : kalau terlambat pernah bu?

Ibu Nur : ya itu awal awal waktu hamil itu

Penulis : karna? Dongkelan jauh?

Ibu Nur : saya sekarang gak di dongkelan mass saya disini didekat smp BMD

Penulis : bukan dongkelan lagi, ini lama ya berarti?

Ibu Nur : iya, ini data saya belum nikah kali, tapi saya baru kok, baru habis nikah kan bikin rumah itu baru pindah, baru pindahnya bulan maret.

Penulis : berikutnya cara ibu menangani stres kerja sendiri gmana?

Ibu Nur : aaa yaa paling jalan jalan, soalnya saya itu gak bisa jalan jalan

Penulis : sama suami atau teman teman?

Ibu Nur : suaami, kalo umpamanya saya, biaasanya ngobrol sama suami “ aku pengena jalan jalan kemana gitu” aa istilahnya refresing aja gitu paling jalan jalan, jalan jalan ke mall, terus nyari nyari perlengkapan.

Penulis : itu sering dilakukan bu?

Ibu Nur : enggak karna disini tu kadang sabtu minggu ada acara

Penulis : selain jalan jalan ada gak bu?

Ibu Nur : refresingnya Cuma dirumah,

Penulis : ngapain biasanya ibu di rumah?

Ibu Nur : itu bisa banyak hal ya mas, bisa bersihin rumah.

Penulis : itu menghilangkan beban bagi ibu??

Ibu Nur : bagi ku iya, di rumah itu lebih menyenamgkan dari pada aku diluar gitu.

Penulis : selain bersihkan rumah apa lagi bu?

Ibu Nur : aku gak suka dengan jalan jalan sih, kalau enggak berselancar di internet, tapi aku gak seneng facebookan, ya aku car apa yang aku mau aja, kayak nyari berita, dan saya tidak suka nonton tv orangnya, dirumah itu ada tv dan tak pernah nyala, saya dan suami itu sama sama gak suka nonton tv, paling kalau nonton tv nonton berita, tapi itu juga jarang banget kayak gitu aja.

Penulis : ada lagui gak?

Ibu Nur : gak ada hehe

Penulis : berikutnya bu, meNurut ibu ni selama udah 3 tahu disni, ketika ibu banyak beban seperti tadi apa sih yang dilakukan sekolah?

Ibu Nur : paling Cuma support aja, biasnya ditanyain lagi sibuk apa, ada yang bisa dibantu atau enggak,

Penulis : katanya sekolah ini sering mengadakan pengajian bu, meNurut ibu itu dapat untuk menghilangkan beban gak?

Ibu Nur : kalau itu istilahnya, nek bagi saya pribadi rohni iman, kadang saya berfikir kok 3 bulan sekali ya kenapa gak setiap bulan aja, terus pengajian itu silahturahmi kita berjalan denga lancar soalnya kalau da pengajian itu kita bisatau ini itu rumahnya ini rumahnya itu nahh gitu.

Penulis : selain itu katanya ada liburan liburan gitu ibu pernah teribat?

Ibu Nur : kebetulan waktu kemarin liburan kebali sayak kan pas nikah jadi saya gak ikut ada seat tapi saya gak ambil.

Penulis : ini terakir bu, selama ibu 3 tahun disini beban apa sih yang paling berat ibu rasakan?

Ibu Nur : karna mungkin saya lagi hamil ya aku lebih capek

Penulis : dengan anak anak yang kal?

Ibu Nur : bukan nakal, tapi istimewa istimewa, saya kan baru awal kan mas, ini kan juga baru 1 setengah bualan, nah itu kan mash masa penyesuaian itu dah, sebelu aku nikah enjoy aja, ya sekarnag kan baru baru, namnaya juga karakter anak ka nada yan harus diajarin dari 0 ada yang gini ada yang gitu ninini hehe dari 3 tahun itu yang paling dirasain capenya ya ini.

Penulis : karna hamil ini?

Ibu Nur : mungkin pas hamil ini, turun tangga aja aja harus 1 1 hehe

Penulis : ok makasi bu.

Wawancara : junita widiati artami dan (pengurus yayasan)

Tanggal : 12 September 2013

Waktu : 14.00

Tempat : kantor TK Budi Mulia Dua

Penulis : jadi gini bu ketika guru itu mendapatkan tugas ganda apakah dia mendapat bayaran?

Ibu nita : jadi gini, tergantung jenis kegiatanya, apa promosi, promosi itu sekolah ini kan juga harus memperkenalkan diri kemana mana, gitu, nah itu itu bagian apa namanya.. tugas, gak ada tu dibayar.

Penulis : kalau kepanitian itu gmana bu?

Ibu nita : kenpa gak ditanya kekepala sekolah lansung.

Penulis : sudah bu, cumakan buat memastikan lansung saja.

Ibu nita : oh iya apa namnya, klarifikasi.

Penulis : yaa kalau beda kan jadi lebih seruu

Ibu nita : hehe, engaklah gak dapat.

Penulis : sama sekali gak dapat ya bu? Contohnya kayak sekolah ramadhan kemarin bu?

Ibu nita : enggak, itu kan diadakanya sewaktu jam belajar.

Penulis : mungkin setelah saya olah data selama ini yang mebuat stres para guru itu ya itu bu. Karena selain dia harus mengajar dia hars mengerjakan hal lain.nah pertanyaanya dampaknya ketika guru - guru mengalami stres apa bu?

Ibu nita : sebetul nya gini pertama, stres itu bisa keluar bentuknya macam macam, mulai dari *let of motivation*, atau datang terlambat, atau dia keluar.

Penulis : ada yang pernah sampe keluar gitu bu?

Ibu nita : banyaak, ada bebrapa, tapi saya tidak tahu, tidak semua guru lama disini, sebagian guru baru. Ini kurun waktu brapa lama? Jadi gini, pertama kali tk ini berdiri tahun 99, gak selalu gurunya ituloh, bukanya guru yang pertama ada terus sampe sekarang tetep, ada beberapa yang berganti, dan saya gak tau ya itu karna strs atau karna apa, beberapa kan juga mengikuti suami, terus mendapatkan pekerjaan ditempat yang lain gitu, tadi pertanyaanya apa?

Penulis : dampak stresnya bagi sekolah?

Ibu nita : sebetulnya gak enak lah orang punya apa aa guru kok stres piye ceritanya, gimana diabisa mengajar dengan baik, kalau stres

Penulis : yang ditimbulkanya apa bu biasanya?

Ibu nita : yang di timbulkanya? Saya kira sejauh ini mungkin susahya kami belum pernah meneliti apakah guru ini stres, misalnya gini, dia sering datan terlambati itu karena stres atau stres karna pekerjaan atau karna pekerjaan didalam rumah.

Penulis : tp kejadian seperti itu ada terjadi bu?

Ibu nita : ada pasti ada, saya kepala sekolah smp sma mm yang saya liat juga ada beberapa ya yang seperti itu, tidak banyak, dan presentasinya sangat kecil, itu ketika dipanggil, yaa ada pembinaan lah, ada curcol ya disampaikan apa, biasanya kekepala sekolahnya, teruus mungkin juga ada beberapa yang resign, tapi saya kira bagai mana menunjukan itu?

Penulis : biasanya ditanyakan lansung, kayak sama bu nico, pasti ada alasanya kan, kalau meNurut saya ketika dia terlambat kinerja meNurun kenapa dia akhirnya makin males makin males itukan karna ada masalah dibalik sesuatu bu. Kalau ada masalah dibalik sesuatu itu bisa dikatakan stres bu.

Ibu nita : saya kira yang muncul itu saya kira itu. Saya tidak bisa mengatakan stres tapi masalah yang dihadapi, yang sering sekali dihadapi oleh lelmbaga ini

adalah ketika satu ketidak disiplinan kerja lack of motivation, itu ya keterlambatan saya juga tidak bisa bilang kalau terlambat itu motivasinya kurang, karenaketika dia ada disini walaupun terlambat ketika dia berada disini sangat tekun gitu, kenapa kok kemudian lack of motivation sama keterlambatan ketidak disiplinan gitu.

Penulis : gitu aja ya bu, itu yan indisiplinernya selain terlambat ada gak bu?

Ibu nita : menolak tugas

Penulis : biasanya ada gak bu?

Ibu nita : biasanya jarang, kalau jarang itu mesti ada mas namanya tidak pernah baru tidak ada. Tapi cara menolaknya tidak lansung terus bagaimana, misalnya harus deadline sekian malah harus mundur, mungkin rasa ia ingin menolak itu tugas dari kepala sekolah, tapi kalau gak dilaksanakan juga bagaimana gitu tapi dengan tetap itu mungkin.

Penulis : selain itu ada lagi gak bu?

Ibu nita : ada beberapa, kemudian,,, ini kejadian selama ini loh yaa baru baru ini aaa penanganan terhadap anak itu juga dia resign akirnya penanganan terhadap anak jadi berbeda, terus dapat protes dari beberapa orang tua, kemudian jadi persoaalan gak lama kemudian ya dia resign.

Penulis : pasti resign ya bu?

Ibu nita : ya gak pasti, siapa yang melarang pasti.

Penulis : rata rata kalau udah bermasalah dengan anak ?

Ibu nita : di resign kan pernah, atau di phk hehe

Penulis : kalau peringtan itu yang memberi hak bu nico atau direktur sih bu?

Ibu nita : pertama kepala sekolah, baru kemudian ketika kepala sekolah sudah angkat tangan, dia laporan ke bu direktur. Tapi karena kontrk itu dengan dirtektur ya pemutusanya dengan direktur, kepala sekolah memberikan rekomendasi.

Penulis : kalau dari sekolah sendiri cara untuk mengatasi kerja itu bagai mana bu?

Ibu nita : iya ada liburan dengan keluarga, umrah, kemudian apa traning, out bond

Penulis : itu rutin diadakan setiap berkala bu?

Ibu nita : gak tiap bulan lah, di luar itu mereka punya komunitas sendiri,

Penulis : kalau yang dari sekloah bu?

Ibu nita : piknik keluarga, workshop, pengajian dan kumpul kumpul sesame yayasan, syawalan, oooh lomba jadi hampir rutin itu, setiap tahun pasti ada

Penulis : buat guru atau murid?

Ibu nita : buat guru , gila gilaan, pertama dulu nyanyi, terus drama terus masak, teruus tari yaaa dari 8 tahun ini lah.

Penulis : mengapa seluruh guru diwajib kan memiliki pekerjaan ganda bu?

Ibu nita : prinsip kami semua guru punya bayak topi,

Penulis : maksudnya bu?

Ibu nita : sekali waktu ia bertopi perawat, sewaktu lain ia menjadi pesulap, waktu lain dia bertopi jadi enterteint. Semua itu untuk apa,, supaya kaya kami berpendapat bahwa guru yang fokus sama ini dia tidak akan berkembang salah satu cara untuk merubah mindset adalah perubahan itu gak papa perubahan itu penting

Penulis : tapi itu kan malah membuat dampak dampak lain bu?

Ibu nita : yaa itu nanti akan menjadi masukan bagi kami,

Penulis : jadi banya topi terus bu?

Ibu nita : dan ini sekolah yang membutuhkan orang orang yang bekrja teknis, guru itu bukan teknisi jadi buku panduanya ini bekerjanya seperti ini bukan seperti itu kalau disini, yang dimaui dari lebaga ini bukan seperti itu dan disini adalah manual itu cukup hanya menjadi panduan tapi perubahan atau inovasi di berbolehkan sebanyak banyaknya, gmana dia mau inovasi kalau dia gak berkunjung misalanya kpameran, gimana kita mau ngerti istilahnya apa yang dimau konsumen kalau istilahnya, bagaimana kalau dia mau mengerti apa yang diluarsana kalau dia gak ikut pameran, hanya dikelas saja,, itu salah satu contoh. Ohh iyqa mengirim guru guru tk ke bejing, untuk liat liat. Intinya adalah anak anak ini kan pemilik masa depan contoh saja dia itu orang yang hidup dimasa teknologi, yang simperl aja, teknologi komputer, media sosial itu udah jadi makanan mereka dan mereka adalah penghuni aslinya jaman teknologi, tapi kan guru guru belum tentu tapi kalau mereka tidak tau, gmana mau jadi teman bagi mereka,

Penulis : ok bu makasih.

Lampiran D : Dokumentasi Foto

Kegiatan belajar mengajar di dalam kelas



Lampiran D1 : Ibu Nico sedang mengajar para murid TK A



Lampiran D 2 : pak widayat sedang mengajar para murid TK

Kegiatan belajar diluar kelas



Lampiran D 3 : Ibu Suci sedang mengatur murid TK



Lampiran D 4 : Para murid menyalami guru sebelum masuk kelas

Lampiran E : Biodata Objek Penelitian



Nama	: Nico Dandayesi, S. pd
Jabatan	: Kepala sekolah dan guru
Status	: Sudah menikah
Masa kerja	: 11 tahun 6 bulan
Pendidikan terakir	: S1 – bahasa dan seni UNY



Nama	: SitiNur Khamidah, S Ag
Jabatan	: Guru
Status	: Belum menikah
Masa kerja	: 12 tahun
Pendidikan terakir	: S1 – Dakwah UIN SUKA



Nama	: Widayat, S. pd AUD
Jabatan	: Guru
Status	: Sudah menikah
Masa kerja	: 12 tahun
Pendidikan terakir	: S1 – PAUD UT



Nama	: Suciati, S. pd. AUD
Jabatan	: Guru
Status	: Sudah menikah
Masa kerja	: 14 tahun 2 bulan
Pendidikan terakir	: S1 – PAUD UT



Nama	: Nurhidayah Puspita Sari, S. pd. Si
Jabatan	: Guru
Status	: Sudah menikah
Masa kerja	: 3 tahun
Pendidikan terakir	: S1 – Pendidikan matematika UNY

Lampiran F : Biodata Penulis



Nama : Agung Hasbul Wathan

Tempat, tanggal lahir : Padang, 02 Maret 1992

Jenis kelamin : Laki – Laki

Pekerjaan : Mahasiswa

NIM : 10311583

Fakultas : Ekonomi

Kosentrasi : Sumber Daya Manusia

E_mail : Agungwathan@hotmail.com

\