

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES KERJA
PADA GURU MI 02, MTS, DAN MA MAZRA'ATUL ULUM PACIRAN –
LAMONGAN**

Lautry Luthfiya Sari Labib_11410109

Jurusan Psikologi – Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Guru merupakan faktor yang sangat dominan dan paling penting dalam pendidikan formal pada umumnya karena bagi siswa, guru sering dijadikan tokoh teladan bahkan menjadi tokoh identifikasi diri. Guru merupakan unsur yang sangat memengaruhi tercapainya tujuan pendidikan selain unsur murid dan fasilitas lainnya. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan sangat ditentukan oleh kesiapan guru dalam mempersiapkan peserta didiknya melalui kegiatan belajar mengajar. (Saondi, 2010: 4).

Disisi lain guru juga adalah manusia yang hidup dalam masyarakat yang mau atau tidak guru juga mengalami dan merasakan keadaan sosial tertentu yang mempengaruhi keadaan fisik dan psikis. Terkadang seorang guru yang keadaan ekonominya kurang harus bekerja di tempat lain demi tercukupinya kebutuhan keluarganya. Di dalam keadaan bagaimanapun guru tetap dituntut untuk memberikan pelayanan terbaik bagi siswanya dalam proses belajar mengajar, di luar kelas bahkan di luar gedung sekolahpun guru tidak lepas dari tugasnya sebagai guru. Label guru melekat selama seseorang yang berprofesi sebagai guru tersebut berinteraksi dengan masyarakat. Jadi guru harus bersikap sebagai guru bukan hanya di sekolah tetapi juga dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam pepatah mengatakan “guru digugu lan ditiru” yang artinya adalah seorang guru adalah seseorang yang didengar nasehatnya dan perilakunya merupakan contoh teladan. Keadaan seperti ini bukan tekanan yang kecil bagi seorang individu sehingga memungkinkan guru mengalami stres kerja. Menurut Sutherland dan Cooper (Smet,1994) stres kerja dapat berlangsung dari pekerjaan dan dapat berasal dari interaksi antara lingkungan sosial dan pekerjaan.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres yang terlalu berat dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Stres merupakan istilah umum yang diterapkan pada tekanan perasaan hidup manusia. Sebagai akibatnya, pada diri pekerja berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu prestasi kerja mereka.

Stres dapat menjadi sesuatu yang positif maupun negatif terhadap performansi pekerjaan tergantung dari taraf stres itu sendiri. Bila tidak terdapat stres, tantangan terhadap pekerjaan menjadi tidak ada dan prestasi kerja menjadi rendah. Adanya peningkatan stres, prestasi kerja cenderung menjadi naik, karena stres dapat membantu individu dalam menggali potensi diri untuk mengatasi tantangan pekerjaan. Hal tersebut merupakan stimulus sehat karena mendorong karyawan untuk merespon tantangan yang ada. Sebaliknya, taraf stres kerja yang terus menanjak bersamaan dengan kemampuan yang maksimal pada kerja sehari-hari, stres yang terjadi tersebut cenderung tidak memberikan dampak kemajuan. Bahkan, jika stres terus bertambah tinggi maka akan terjadi penurunan prestasi kerja. Selain itu, guru tidak dapat membuat suatu keputusan dan bertindak laku tak menentu yang menyebabkan produktivitas guru turun. Jika stres telah menembus point ini maka prestasi kerja menjadi nol, guru mempunyai gangguan, menjadi terlalu sakit untuk bekerja, dipecat, berhenti atau menolak datang bekerja untuk menghadapi stres tersebut (Davis dan Newstorm, 1994: 256).

Stres timbul setiap kali terjadi perubahan dalam keseimbangan sebuah kompleks manusia-mesin-lingkungan. Stres dapat dibangkitkan dari berbagai sebab yang sederhana maupun yang rumit. Beberapa bukti yang ditunjang oleh sejumlah besar literatur telah menunjukkan bahwa unsur-unsur tertentu seperti suara gaduh, suhu udara yang tinggi atau terlalu rendah dan banyak kondisi penghambat lain kemungkinan yang tak terelakkan sebagai penyebab stres di dalam lingkungan kerja dan tak dapat disangsikan bahwa di mana terdapat kondisi demikian stres akan muncul (Fraser, 1992: 77-78).

Menurut Mangkunegara (2005: 28) menjelaskan bahwa penyebab stres antara lain beban kerja yang dirasakan terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan tanggung jawab, dan konflik kerja.

Guru mempunyai banyak tugas dalam dunia pendidikan, seperti mendidik, membina dan mengembangkan kemampuan peserta didik. Akan tetapi dalam menjalani tugasnya guru menghadapi beberapa kendala, diantaranya perilaku negatif siswa, beban kerja yang berat, konflik dengan atasan, konflik peran, peran kerja yang ambigu, fasilitas

mengajar yang tidak memadai, lingkungan kerja yang tidak nyaman, dan penghargaan kinerja yang rendah. Akibat dari beberapa kendala tersebut maka guru merasa tertekan dan/atau kurang nyaman dalam menjalankan tugas, mudah lelah yang mengakibatkan kemarahan pada, kurang adanya kesadaran atas beban tugasnya sebagai pendidik.

Akibatnya apabila guru mengalami stres kerja maka yang terkena efek dari stres tersebut adalah murid, murid sering diterlantarkan dalam kegiatan lain misalnya pada kegiatan ekstrakurikuler. Begitu juga dengan tuntutan pekerjaan dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Resiko pekerjaan yang tinggi, tidak sesuai dengan gaji yang diterima, tingkat kesulitan pekerjaan yang tinggi, waktu kerja yang lama, lingkungan kerja yang buruk, beban kerja yang tinggi merupakan beberapa kondisi yang cenderung menyebabkan guru mengalami stress.

Menurut Goleman (2000), kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam berhubungan dengan orang lain., kemampuan untuk bertahan menghadapi frustrasi, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan beban berpikir, serta berempati dan berdoa.

Dalam proses pendidikan, kecerdasan emosional mempunyai peranan yang besar dalam mencapai hasil pendidikan secara lebih bermakna. Hal ini akan mengandung bahwa makna kecerdasan intelektual saja belum memberikan jaminan penuh bagi sukses pendidikan, akan tetapi perlu didukung oleh kecerdasan emosional secara optimal. Dengan kecerdasan emosional yang tinggi seseorang akan mampu mengendalikan potensi intelektualnya dalam pendidikan sehingga terwujud dalam sukses yang bermakna (Surya, 2013: 76).

Dalam kaitan pentingnya kecerdasan emosional pada diri guru sebagai salah satu faktor penting untuk mencerdaskan anak bangsa, maka penulis tertarik untuk meneliti ”hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra’atul Ulum Paciran - Lamongan”.

2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra’atul Ulum Paciran - Lamongan?
2. Bagaimana tingkat stres kerja pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra’atul Ulum Paciran - Lamongan?

3. Adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan?

3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan.
2. Untuk mengetahui tingkat stres kerja pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada guru MI 02, MTs dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan.

4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

a. Secara Teoritis

Untuk menambah wawasan keilmuan di bidang psikologi pada umumnya, khususnya dalam ranah psikologi industri dan organisasi.

b. Secara Praktis

Dapat menjadi acuan bagi mereka yang berkecimpung dalam dunia pendidikan terutama guru untuk mengurangi stres kerja pada guru. Adanya penelitian ini diharapkan para guru dapat mengelola stres kerja dengan efektif sehingga tidak memberikan pengaruh negatif pada kinerja mengajar.

B. Kajian Pustaka

1. Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Salovey dari Harvard University dan Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas itu antara lain : empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian dan kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat. Mereka mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan emosinya untuk mengeluarkan atau membangkitkan emosi, seperti emosi untuk membantu berpikir, memahami emosi dan pengetahuan tentang emosi serta untuk merefleksikan emosi secara teratur seperti mengendalikan emosi dan perkembangan intelektual (Dalam Shapiro, 2003: 5).

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai salah satu bentuk intelegensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi ini dalam menuntuk pikiran dan tindakan seseorang, kecerdasan emosional bukanlah lawan kecerdasan intelektual, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun didunia nyata. Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesemoatan bagi kita untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar kita mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat besar dan penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat (Dalam Shapiro, 2003: 9).

Menurut Goleman (2004), tokoh yang mempopulerkan kecerdasan emosional, berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Tokoh lain, Shapiro berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk berhubungan dengan perilaku moral, cara berpikir yang realistis, pemecahan masalah interaksi sosial, emosi diri dan keberhasilan akademik. Definisi Goleman dan Shapiro menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terbentuk dari beberapa aspek keterampilan emosi.

Adapun aspek-aspek kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman a) kesadaran diri, b) kesadaran sosial, c) manajemen diri, d) keterampilan sosial.

Apabila ditinjau dari pendapat para ahli ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu; faktor internal dan faktor eksternal. Goleman menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu faktor yang berasal dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak seseorang (Dalam Goleman, 1999: 24). Faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor eksternal yaitu faktor yang datang dari luar individu. Oleh karena itu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu: a) pengaruh keluarga, b) lingkungan sekolah, dan c) lingkungan sosial.

2. Stres Kerja

Stres adalah suatu kondisi dinamik yang di dalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan yang dikatikan

dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersiapkan sebagai tidak pasti dan penting (Robbins, 2002: 304).

Menurut Mangkunegara (2005: 28) secara singkat mengatakan bahwa stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya. Sedangkan menurut Anoraga (1992: 107-08) mengatakan bahwa stres kerja sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Stres kerja merupakan suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang timbul karena karyawan tertekan dalam bekerja, adanya ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara karakteristik pekerjaan dengan kemampuan kepribadian karyawan.

Stres yang terlalu berat mengakibatkan seseorang tidak dapat mengambil keputusan, menjadi sakit dan tidak kuat bekerja, putus asa, prestasi kerja menurun, bahkan ada yang keluar dari pekerjaannya untuk menghindari stres.

Menurut Sheridan dan Radmacher (1992), ada tiga faktor penyebab stres kerja, yaitu a) lingkungan, lingkungan yang dapat menyebabkan stres ialah ketidakpastian lingkungan, seperti ketidakpastian situasi ekonomi, ketidakpastian politik, dan perubahan teknologi. Kondisi organisasi ini akan mempengaruhi individu yang terlibat di dalamnya. b) organisasi, kondisi organisasi yang langsung mempengaruhi kinerja individu. c) individu, terdapat dalam kehidupan pribadi individu di luar pekerjaan, seperti masalah keluarga dan ekonomi (Sheridan & Radmacher, 1992) (dikutip oleh Almasitoh; 2011: 5)

Menurut Hardjana (1994: 23-26) mengatakan ada empat gejala yang mempengaruhi timbulnya stres:

- a. Gejala yang menyangkut aspek fisik; sulit tidur, sakit kepala, adanya gangguan pencernaan, keringat berlebihan, berubah selera makan, kehilangan gairah atau daya energi, banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.
- b. Gejala yang menyangkut emosional; marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitive, gelisah dan cemas, sedih mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan gampang bermusuhan serta menyerang kelesuan mental.
- c. Gejala menyangkut dengan intelektualnya; mudah lupa, kacau pikirannya, sulit berkonsentrasi, prestasi kerja dan produktivitasnya menurun, mutu kerja rendah, suka melamun berlebihan, banyak kekeliruan yang dibuat dalam kerja, kehilangan selera humor yang sehat.

- d. Gejala stres menyangkut aspek interpersonal; acuh tak acuh, kepercayaan terhadap orang lain hilang, mudah mengingkari janji dengan orang lain, bersikap menutup dan membentengi diri terhadap orang lain.

3. Hipotesis

Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazraatul Ulum Paciran – Lamongan. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazraatul Ulum Paciran – Lamongan, dan sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi stres kerja MI 02, MTs, dan MA Mazraatul Ulum Paciran – Lamongan.

C. Metode Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent variable*) adalah kecerdasan emosional, sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah stres kerja.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan yang berjumlah 66 guru. Dengan klasifikasi guru MI Mazra'atul Ulum 02 berjumlah 16 orang, MTs Mazra'atul Ulum berjumlah 32 orang, dan MA Mazra'atul Ulum berjumlah 18 orang, dengan demikian teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dengan mengambil seluruh populasi yang ada menjadi sampel, yaitu semua guru MI 02, MTs, serta MA Mazraatul Ulum Paciran – Lamongan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala terpakai, yaitu: 1) skala kecerdasan emosional dan 2) skala stress kerja.

4. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui signifikansi terhadap variabel dependen, dengan asumsi variabel independen lainnya konstan. Peneliti menggunakan *product moment*. Serta dalam melakukan perhitungan tersebut peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS 20.00 *for windows*.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja, hasil nilai koefisien korelasi sebesar $-0,293$ dan nilai probabilitas ($p = 0,017$) dengan banyak sampel 66 guru, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres kerja, karena nilai korelasi $-0,293$ mendekati angka $1,0$ serta nilai probabilitas $p < 0,05$. Sehingga terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin rendah stres kerja dan sebaliknya.

2. Pembahasan

Hasil uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 20.00 *for window* yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan, semakin rendah stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan dan sebaliknya. Semakin rendah kecerdasan emosional pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan semakin tinggi stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian kecerdasan emosional menunjukkan banyak guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat tinggi sebesar 93,9% yaitu sebanyak 62 guru. Artinya guru yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengetahui emosi yang sedang dirasakan dan mengelolanya dengan baik, mereka tetap berkomitmen dengan kewajibannya, memiliki dorongan untuk berprestasi, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditempati.

Sedangkan, berdasarkan hasil penelitian stress kerja menunjukkan banyak guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki stress kerja dengan tingkat sedang sebesar 75,2% yaitu sebanyak 50 guru. Artinya dalam menghadapi permasalahan di tempat kerjanya, subyek tidak terlalu baik dan terlalu buruk. dalam beberapa hal subyek bisa menghadapi dengan baik dan dalam beberapa hal kurang baik.

Menurut Munandar, pada umumnya stres merupakan kondisi yang negatif, suatu kondisi yang mengarah pada timbulnya penyakit fisik maupun mental. pada beberapa orang, beban kerja yang berat bisa menghasilkan gagasan-gagasan yang inovatif dan konstruktif. namun ketika seseorang terlalu ambisius dan tidak mampu menghadapi tuntutan pekerjaannya maka ia akan mengalami stres. Tanda-tandanya antara lain adalah mudah tersinggung, kelelahan fisik dan mental, dan hubungan interpersonal yang tegang dan tidak dinamis (Munandar, 2002: 374)

Adanya perbedaan tingkat stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: a) faktor lingkungan, yaitu faktor yang berada pada lingkungan kerjanya, seperti tidak ada jaminan ia akan tetap di tempat kerjanya, ada kemungkinan ia diberhentikan atau dipindah tugaskan. b) faktor organisasional, yaitu faktor dalam organisasi yang menimbulkan stres, seperti tuntutan pekerjaan yang terlalu berat, suhu, dan iklim kerja yang tidak sehat, serta konflik kerja. c) faktor individual, yaitu faktor stres kerja yang berasal dari dalam diri seseorang seperti masalah keluarga yang dibawa ke tempat kerja, masalah ekonomi atau keuangan, dan kepribadian seseorang yang sebagian menekankan aspek negatif dalam menghadapi permasalahannya. (Robbins, 2002: 224).

E. Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa antara kecerdasan emosional terhadap stres kerja menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional terhadap stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazraatul Ulum Paciran – Lamongan, dan sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi stres kerja MI 02, MTs, dan MA Mazraatul Ulum Paciran – Lamongan.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka disarankan kepada pengurus Lembaga Pendidikan Mazra'atul Ulum seharusnya senantiasa meningkatkan dan memelihara kecerdasan emosional yang sudah dimiliki. Hal itu dimaksudkan agar kondisi psikologis guru semakin baik sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik dan penuh semangat. Sedangkan bagi guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul

Ulum dalam menghadapi stres kerja hendaknya selalu menanamkan rasa percaya diri supaya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.

