

# PENGARUH KONTROL DIRI DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA GURU SMA NEGERI DI KECAMATAN KAMPAR

HAIRUS<sup>1)</sup>

ISJONI<sup>2)</sup>

AZHAR<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>Post Graduate Student of Riau University

<sup>2</sup>Lecturer of Education Management Study Programme PPs University of Riau

<sup>3</sup>Lecturer of Education Management Study Programme PPs University of Riau

**ABSTRACT:** The aim of this research is to know about the influence between variables (1) self control toward teacher work stress in senior high schools of Kampar Sub district, (2) work environment toward teacher work stress in senior high schools of Kampar Sub district, (3) self control and work environment together toward teacher work stress in senior high schools of Kampar Sub district. This research carried out by spreading the instruments for 92 teachers in senior high school of Kampar Sub district by using proportionate random sampling technique. The instrument used to collect the data of all variables using the questionnaire. Validity was tested using Pearson product moment formula. Instrument reliability coefficient was calculated using Cronbach alpha formula. The results showed a positive relationship between: (1) There is a positive influence between self control toward teacher work stress in senior high school of Kampar Sub district with a correlation coefficient  $r_{x_1, y} = 0,068$  and the regression equation  $v = 65,00 - 0,093 X_1$ . (2) There is a positive influence between work environment toward teacher work stress in senior high schools of Kampar Sub district with correlation coefficients  $r_{x_2, y} = 0,068$  and the regression  $v = 64,272 - 0,078 X_2$ . (3) There is a positive influence between self control and work environment toward teacher work stress in senior high school of Kampar Sub district with  $R_{x_1 x_2, y}$  multiple correlation coefficient = 0,089 and the regression equation  $v = 70,20 - 0,079 X_1 - 0,066 X_2$ . The results of this study are expected to be useful for the improvement and reduction of work stress in senior high school of Kampar Sub district by increasing self control and work environment.

**Keywords:** Self Control, Work environment and Teacher Work Stress

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang adanya pengaruh antar variabel-variabel (1) Kontrol Diri terhadap Stres kerja Guru SMA Negeri Kecamatan Kampar, (2) Lingkungan Kerja terhadap Stres kerja Guru SMA Negeri Kecamatan Kampar, (3) Kontrol Diri dan Kontrol diri secara bersama-sama terhadap Stres kerja Guru SMA Negeri Kecamatan Kampar. Melalui penyebaran instrument kepada 92 orang Guru SMA Negeri Kecamatan Kampar dengan teknik proportionate random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data semua variabel dengan menggunakan angket. Validitas butir diuji dengan menggunakan rumus pearson product moment. Koefisien reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus alpha cronbach. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif antara (1) Terdapat pengaruh negatif antara Kontrol Diri terhadap Stres kerja guru dengan koefisien korelasi  $r_{x_1, y} = 0,068$  dan persamaan regresi  $v = 65,00 - 0,093 X_1$ . (2) Terdapat pengaruh negatif antara Kontrol diri terhadap Stres kerja guru dengan koefisien korelasi  $r_{x_2, y} = 0,068$  dan persamaan regresi  $v = 64,272 - 0,078 X_2$ . (3) Terdapat pengaruh negatif antara Kontrol Diri dan Kontrol diri secara bersama-sama terhadap Stres kerja guru dengan koefisien korelasi ganda

$R_{x_1 x_2, y} = 0,089$  dan persamaan regresi  $v = 70,20 - 0,079 X_1 - 0,066 X_2$ . Hasil penelitian diharapkan berguna bagi perbaikan dan penurunan Stres kerja Guru SMA Negeri Kecamatan Kampar dengan cara meningkatkan Kontrol Diri dan Lingkungan Kerja

**Kata kunci :** Kontrol Diri , Lingkungan Kerja, dan Stres kerja Guru

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu organisasi dengan guru sebagai salah satu anggotanya. Guru sebagai anggota suatu organisasi tidak luput dari stres. Stres yang dialami guru tidak boleh dibiarkan berlarut-larut, harus segera diminimalisir, sebab dikhawatirkan hal ini akan berdampak kepada siswa di kelas, proses belajar mengajar akan berlangsung tidak optimal sehingga hasil belajar akan rendah dan akan mempengaruhi kualitas pendidikan.

Robbins menjelaskan faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi tingkat stres karyawan dalam suatu organisasi adalah: (a) ketidakpastian ekonomi, (b) ketidakpastian politik, dan (c) perubahan teknologi. Faktor-faktor organisasi yang mempengaruhi stress adalah: (a) tuntutan tugas, (b) tuntutan peran, dan (c) tuntutan antarpribadi. Faktor pribadi yang mempengaruhi tingkat stres seseorang meliputi: (a) persoalan keluarga, (b) persoalan ekonomi, dan (c) kepribadian.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Semakin bertambah usia individu semakin baik individu tersebut mengontrol dirinya. Menurut Averill seperti yang dikutip di dalam Ghufro dan Risnawita kontrol diri atau kontrol personal dapat dikelompokkan menjadi kontrol perilaku (*behavior control*) dan kontrol kognitif (*cognitive control*).

Robbins menyatakan Lingkungan kerja yang tidak memenuhi syarat atau disfungsi akan membuat para karyawan tertekan dalam bekerja sehingga membuat mereka tidak betah untuk berlama-lama bekerja dilingkungan seperti itu. Ciri-ciri lingkungan kerja yang disfungsi antara lain adalah lingkungan kerja yang berbahaya misalnya temperature, kualitas udara, lembur berlebihan, dan sebagainya.

Dalam survei awal penulis menemukan fenomena stres yang dialami oleh guru-guru SMA Negeri di Kecamatan Kampar. Berdasarkan data prapenelitian pada 30 orang guru SMA Negeri di Kecamatan Kampar terdapat sejumlah gejala stres yang dialami guru, di antaranya yaitu : (1) Mengalami sakit kepala dalam menjalankan kewajiban sebagai guru yaitu sebanyak 18 orang atau 60 %, (2) Memiliki rasa cemas akan dihentikannya tunjangan profesi yang sudah diterima atau tertunda kenaikan pangkat karena jumlah jam mengajar yang kurang yaitu sebanyak 30 orang atau 100 %, (3) Mengalami kejenuhan dalam melaksanakan tugas yaitu sebanyak 15 orang atau 50 %, (4) Mengalami kegugupan apabila ada monitoring (supervisi) dari atasan yaitu sebanyak 13 orang atau 43,3 %, (5) Suka menunda pekerjaan yaitu sebanyak 20 orang atau 66,6 % .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh kontrol diri dan lingkungan kerja secara bersama-sama terhadap stres kerja guru SMA Negeri Kecamatan Kampar. Manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan Bagi dinas pendidikan, sebagai informasi tentang faktor-faktor dominan yang dapat meningkatkan stres kerjaguru dan sebagai bahan masukan dan bandingan dalam menyikapi stres kerja guru. Bagi para peneliti dan pemerhati, sebagai informasi dan bandingan bagi penelitian lanjutan tentang variabel yang lebih kompleks yang dapat mempengaruhi stres kerja guru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Kecamatan Kampar. Alasan pemilihan tempat penelitian didasari oleh beberapa pertimbangan, diantaranya untuk mempermudah pengumpulan data primer dan sekunder. Waktu untuk penelitian

ini mulai dilakukan pada bulan Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah 120 orang guru. Dengan menggunakan teknik *Proporsional*

*Random Sampling* maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 92 orang guru.

**Tabel 1**  
**Jumlah Populasi Guru SMA Negeri Kecamatan Kampar**

NAMA SEKOLAH	POPULASI	PERHITUNGAN (%)	SAMPEL	PERHITUNGAN (%)
SMA NEGERI	120	100.0	92	76,6

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan penyebaran kuesioner (angket) untuk semua variabel. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif dan teknik analisis statistik inferensial. Dalam hal itu, analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi, histogram data, modus, median, nilai rata-rata, simpangan baku, nilai maksimal dan nilai minimal. Analisis statistik inferensial dipakai untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya. Namun sebelum pengujian persyaratan analisis, uji normalitas dan uji linieritas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri Kecamatan Kampar yaitu tentang Kontrol diri dan Lingkungan kerja terhadap Stres kerja guru SMA Negeri Kecamatan Kampar dapat diketahui dari hasil kuesioner dan tes yang disebar. Kontrol diri dan Lingkungan kerja yang dimiliki oleh guru cukup kuat sehingga dapat mengurangi Stres kerja guru SMA Negeri Kecamatan Kampar

### 1. Pengaruh kontrol diri terhadap stres kerja guru

bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan stres kerja yang ditunjukkan oleh nilai  $F_{hitung}$  yang lebih besar dari  $F_{tabel}$  yaitu ( $0,42 < 6,93$ ) . Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi  $v = 65,00 - 0,093 X_1$  yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat kontrol diri akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada stres

kerja. Hasil analisis korelasi sederhana antara kontrol diri dengan stres kerja diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,068. Nilai ini memberikan pengertian bahwa keterkaitan antara kontrol diri dengan stres kerja adalah tidak signifikan atau negatif. Artinya, semakin tinggi kontrol diri guru , akan semakin rendah pula stres kerja guru .

### 2. Pengaruh Lingkungan kerja terhadap Stres kerja guru

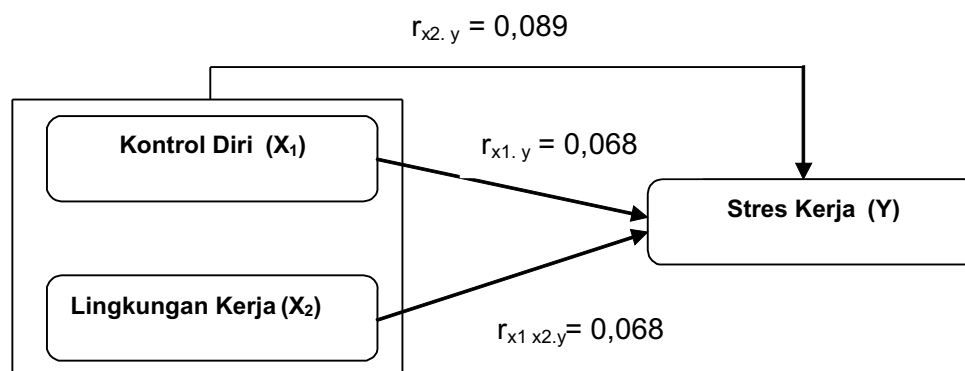
bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara lingkungan kerja dengan stres kerja yang ditunjukkan oleh nilai  $F_{hitung}$  yang lebih besar dari  $F_{tabel}$  yaitu ( $0,42 < 6,93$ ). Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi  $v = 64,272 - 0,078 X_2$  yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat lingkungan kerja akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada stres kerja. Hasil analisis korelasi sederhana antara lingkungan kerja dengan stres kerja diperoleh nilai koefisien korelasi. Nilai ini memberikan pengertian bahwa keterkaitan antara lingkungan kerja dengan stres kerja adalah signifikan atau positif. Artinya, semakin tinggi baik lingkungan kerja guru , akan semakin rendah pula stres kerja guru .

### 3. Pengaruh kontrol diri dan Lingkungan kerja secara bersama-sama terhadap Stres kerja guru

Pengujian hipotesis ketiga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang tidak signifikan antara kontrol diri dan lingkungan kerja

secara bersama-sama dengan stres kerja yang ditunjukkan oleh nilai  $t_{hitung}$  yang lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Pola pengaruh antara ketiga variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat kontrol diri dan lingkungan kerja akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada stres kerja. Hasil analisis korelasi ganda antara

kontrol diri dan lingkungan kerja dengan stres kerja diperoleh nilai koefisien korelasi ganda. Nilai ini menunjukkan bahwa keterkaitan antara kontrol diri dan lingkungan kerja secara bersama-sama dengan stres kerja adalah signifikan atau positif. Artinya, semakin efektif kontrol diri dan semakin baik lingkungan kerja guru, akan diikuti dengan semakin rendahnya stres kerja guru tersebut



**Gambar : Pola Pengaruh antar Variabel**

## SIMPULAN DAN SARAN

### a. Simpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri ( $X_1$ ) terhadap stres kerja ( $Y$ ) guru SMA Negeri Di Kecamatan Kampar. Kontrol diri dapat menentukan dan memberikan kontribusi terhadap stres kerja. Artinya stres kerja dapat ditingkatkan melalui kontrol diri. Sehingga semakin baik kontrol diri maka stres kerja juga semakin rendah. Kontrol diri dapat meningkatkan kualitas profesionalisme, kerjasama tim, dan kehadiran guru dalam menekan stres kerja.
2. Terdapat pengaruh negatif antara lingkungan kerja ( $X_2$ ) terhadap stres kerja ( $Y$ ) guru SMA Negeri Di Kecamatan Kampar. Lingkungan kerja dapat menentukan dan memberikan kontribusi terhadap stres kerja. Artinya stres kerja dapat ditingkatkan melalui lingkungan kerja. Sehingga semakin baik lingkungan kerja maka stres kerja juga semakin rendah. Lingkungan kerja dapat meningkatkan kualitas profesionalisme, kerjasama tim, dan kehadiran guru dalam menekan stres kerja.
3. Terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri ( $X_1$ ) dan lingkungan kerja ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap stres kerja ( $Y$ ) guru SMA Negeri Di Kecamatan Kampar. Kontrol diri dan lingkungan kerja secara bersama-sama dapat menentukan dan memberikan kontribusi terhadap stres kerja. Artinya stres kerja dapat dikurangi melalui kontrol diri dan lingkungan kerja. Sehingga semakin baik kontrol diri dan lingkungan kerja maka stres kerja juga semakin rendah. Kontrol diri dan lingkungan kerja secara bersama-sama dapat meningkatkan kualitas profesionalisme, kerjasama tim, dan kehadiran guru dalam menekan stres kerja.

## b. Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah

### 1. Upaya mengurangi stres kerja melalui kontrol diri

Aspek kontrol diri merupakan salah satu unsur yang penting dalam upaya mengurangi stres kerja guru. Karena kontrol diri yang baik merupakan faktor penentu dalam mengurangi stres kerja. Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh seorang guru dalam mengontrol dirinya adalah (a) selalu berperilaku positif dalam menanggapi sesuatu, (b) membiasakan untuk berdisiplin dalam segala hal dan (c) bersikap tenang dalam menghadapi berbagai situasi. Upaya yang dapat dilakukan oleh kepala sekolah antara lain mengundang motivator atau ustadz untuk memotivasi guru selalu mengontrol diri dalam segala hal.

### 2. Upaya mengurangi stres kerja melalui lingkungan kerja

Aspek lingkungan kerja merupakan salah satu unsur yang penting dalam upaya mengurangi stres kerja guru. Karena lingkungan kerja merupakan salah satu sikap penting yang mesti dimiliki oleh setiap guru pada organisasi maju dan modern. Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh seorang guru dalam meningkatkan lingkungan kerja adalah (a) menciptakan lingkungan kerja fisik yang nyaman, (b) menciptakan lingkungan kerja non fisik yang kondusif. Upaya yang dapat dilakukan kepala sekolah yaitu melengkapi sarana yang dapat membuat guru merasa nyaman ketika berada di sekolah

### 3. Upaya mengurangi stres kerja melalui kontrol diri dan lingkungan kerja

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh seorang guru dalam mengontrol dirinya dan meningkatkan lingkungan kerja secara bersama – sama adalah (a) melakukan layanan bimbingan konseling kelompok, (b) guru selalu menjaga keharmonisan antar pegawai di sekolah. (c) Melakukan kegiatan gotong royong.

### c. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian ini, maka disarankan sebagai berikut:

1. Guru SMA Negeri di Kecamatan Kampar perlu lebih meningkatkan kontrol diri. Karena kontrol diri mempunyai kontribusi terhadap stres kerja guru .
2. Guru SMA Negeri di Kecamatan Kampar perlu lebih menjaga lingkungan kerja agar dapat mengurangi stres kerja yang dimilikinya.
3. Kepala Sekolah, sebagai pimpinan organisasi di sekolah, hendaknya menciptakan situasi yang nyaman bagi guru di dalam bekerja. Mengadakan pelatihan-pelatihan khusus sehubungan dengan manajemen stres kerja. Guru perlu diberi pelatihan tentang upaya meningkatkan kontrol diri dan lingkungan kerja antara sesama rekan kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Stephen P. Robbins and Timothy A. Judge, 2008, *Organizational Behavior* New Jersey; Pearson Education
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S, 2010, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media)
- Stephen P. Robbins, 2009 *Manajemen*, Tenth Edition, Terjemahan (Jakarta : Erlangga)