

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Gambaran Umum Subjek I (SH)

Subjek adalah seorang perempuan, ia lahir di Solo pada tanggal 31 Mei 1953. Sekarang ini subjek berusia lima puluh tujuh tahun. Subjek beragama islam dan bejilbab. Subjek berkedianaman di Klender Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. Pendidikan akhir Sarjana (S1) Jurusan PKN di STKIP. Subjek berumah tangga sudah tiga puluh tiga tahun, sejak tahun 1977 hingga sekarang. Suami subjek adalah pensiunan swasta pada umur 50 tahun pada tahun 1996. Subjek mempunyai dua anak perempuan, anak yang pertama telah berumah tangga dengan mempunyai satu anak laki-laki. Sedangkan anak yang kedua berkerja di perusahaan swasta dan belum menikah. Hubungan interaksi antara subjek dengan anggota keluarga, yaitu suami, kedua putrinya, dan menantunya terjalin dengan baik, walaupun ada masalah mereka masih kompak. Begitu pula, anggota keluarga mengerti dengan peran subjek sebagai kepala sekolah.

Subjek telah menjabat sebagai Kepala Sekolah selama 9 tahun sejak tahun 2001 hingga sekarang. Sekarang ini subjek berpangkat pembina 1 dan golongan 4A. Subjek pernah menjadi kepala sekolah di SD Negeri Malaka

Sari 08 dua setengah tahun (dikukuhkan karena jumlah murid berkurang), SD Negeri Malaka Jaya 15 enam bulan (subjek berstatus PLH, Pejabat lapangan Harian), SD Negeri Malaka Jaya 18 dua tahun, SD Negeri Duren Sawit 05 empat tahun dan sekarang di SD Negeri Klender 20 baru sepuluh bulan. Subjek dipilih oleh pengawas sekolah untuk menjadi kepala sekolah.

Subjek biasanya datang ke sekolah jam 06.00 pagi, terkadang pulang tidak menentu. Pada hari kerja, yakni dari hari senin sampai dengan hari sabtu subjek memakai pakaian dinas harian (PDH) berwarna biru berlengan panjang dan rok panjang hingga semata kaki berwarna biru, memakai kerudung berwarna putih, memakai sepatu *pantofel* berwarna hitam, serta subjek memakai *name tag* yang dipasang sebelah kanan, di sebelah kiri dipasang pin korpri, dan *id card* yang dikalungkan. Sementara pada hari sabtu dan minggu, subjek biasanya memanfaatkan waktunya untuk beristirahat di rumah dan berkumpul dengan anggota keluarganya.

2. Gambaran Umum Subjek II (SSS)

Subjek adalah seorang laki-laki, ia lahir di Padang pada tanggal 23 Mei 1953. Sekarang ini subjek berusia lima puluh tujuh tahun. Subjek beragama Islam. Subjek berkediaman di Duren Sawit, Jakarta Timur. Pendidikan akhir Sarjana (S1) Jurusan Administrasi Pendidikan di Universitas Staisa. Subjek berumah tangga sudah tiga puluh dua tahun, sejak tahun 1978 hingga sekarang. Istri subjek adalah ibu rumah tangga dan berprofesi

sebagai guru yang berusia 53 tahun. Subjek mempunyai empat anak laki-laki, anak yang pertama sudah berumah tangga dengan mempunyai satu anak perempuan, anak kedua belum menikah dan berprofesi sebagai pegawai TU SD, anak ketiga belum menikah dan bekerja, dan anak yang keempat seorang pelajar SMU. Hubungan interaksi antara subjek dengan anggota keluarga, yaitu istri, keempat putranya, dan menantu terjalin dengan baik. subjek dapat menempatkan dirinya dengan baik kapan menjadi teman bagi putra-putranya dan kapan ia tegas pada keluarganya. Begitu pula bahwa anggota keluarga mengerti dengan peran subjek sebagai kepala sekolah.

Subjek telah menjabat Kepala Sekolah selama 7 tahun sejak tahun 2004 hingga sekarang. Sekarang ini SH berpangkat pembina 1 dan golongan 4B. Subjek pernah menjadi kepala sekolah di SD Negeri Pondok Bambu 12 selama tiga tahun. Subjek dipilih menjadi kepala sekolah dari usulan staf tempat ia bekerja dan diajukan kepada Kepala Dinas.

Subjek biasanya hadir ke sekolah lebih awal jam 06.30 pagi dan pulang belakangan diantara guru-guru atau staf lainnya. Pada hari kerja, yakni dari hari senin sampai dengan hari sabtu subjek memakai pakaian dinas harian (PDH) berwarna biru berlengan panjang dan celana panjang, memakai *name tag* yang dipasang di saku baju sebelah kanan dan disebelah kiri dipasang pin korpri. Subjek memakai sepatu *pantofel* berwarna hitam. Sementara pada hari sabtu dan minggu, subjek biasanya memanfaatkan

waktunya untuk beristirahat di rumah dan berkumpul dengan anggota keluarganya, seperti bermain dengan cucu .

Tabel IV.1. Gambaran Umum Subjek

No.	Aspek	Subjek I	Subjek II
1.	Nama	SH	SSS
2.	Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki
3.	Usia	57 tahun	57 tahun
4.	Lahir	Solo	Padang
5.	Domisili	Jakarta	Jakarta
6.	Agama	Islam	Islam
7.	Anggota keluarga	Suami, dua orang anak perempuan, satu menantu, satu cucu	Istri, empat orang anak laki-laki, satu menantu, satu cucu
8.	Pendidikan Akhir	Sarjana (S1), jurusan PKN	Sarjana (S1), jurusan Administrasi Pendidikan
9.	Status	Kepala sekolah SDN Klender 20 Pagi dan ibu rumah tangga	Kepala sekolah SDN Duren Sawit 16 Pagi dan kepala rumah tangga
10.	Masa menjabat sebagai Kepala Sekolah	Selama 9 tahun sejak tahun 2001 hingga sekarang	Selama 7 tahun sejak tahun 2004 hingga sekarang.
11.	Pangkat/Golongan	Pembina tingkat 1/Gol. 4A	Pembina tingkat 1/Gol. 4B

B. Temuan Penelitian

1. Temuan Penelitian Intra Subjek I (SH)

Subjek adalah seorang perempuan yang berusia 57 tahun. Subjek telah menjabat sebagai Kepala Sekolah selama 9 tahun sejak tahun 2001 hingga sekarang. Subjek dipilih oleh pengawas sekolah untuk menjadi kepala sekolah, karena subjek mempunyai prestasi kinerja yang baik, yaitu juara dua guru teladan tingkat se-Jakarta Timur, juara satu se-kecamatan Duren Sawit, dan melaksanakan administrasi kelas selalu lengkap. Sehingga dari prestasi-prestasi yang diraih subjek, pengawas menilai bahwa subjek layak menjadi kepala sekolah.

“Saya tidak menyangka bisa terpilih menjadi kepala sekolah, karena saya tidak berambisi menjadi kepala sekolah. Mungkin karena prestasi saya, maka saya dapat diangkat menjadi kepala sekolah.”
(W1.P.SH.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.113. 12-16)

Sebelumnya subjek pernah menjadi kepala sekolah di SD Negeri Malaka Sari 08 dua setengah tahun (dikukuhkan karena jumlah murid berkurang), SD Negeri Malaka Jaya 15 enam bulan (subjek berstatus PLH, Pejabat lapangan Harian), SD Negeri Malaka Jaya 18 dua tahun, SD Negeri Duren Sawit 05 empat tahun dan sekarang di SD Negeri Klender 20 baru sepuluh bulan.

Subjek datang ke sekolah jam 06.00 pagi, terkadang pulang tidak menentu.

“Saya masuk kerja jam enam, sebenarnya masuk dinasnya jam setengah tujuh, pulang sekolah saya suka jam tiga, setengah empat, jam dua paling cepat.”

(W1.P.SH.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.114. 30-32)

Subjek mengerjakan tugas meliputi delapan standar yaitu, pertama standar proses, kedua standar isi, ketiga standar kelulusan/kompetensi, keempat standar penilaian, kelima standar pengelolaan, keenam standar sarana dan prasarana, ketujuh standar ketenagaan, dan kedelapan standar pembiayaan. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Depdiknas tahun 2-3. Subjek mengungkapkan pula ia tidak mempunyai pekerjaan lain selain bekerja sebagai kepala sekolah.

“Itu yang saya laksanakan berdasarkan undang-undang Depdiknas tahun 2003, saya laksanakan hingga sekarang sebagai kepala sekolah.”

(W1.P.SH.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.114. 40-43)

Subjek mengungkapkan menjadi kepala sekolah tidak menyita waktunya, karena subjek tidak mengikuti kegiatan di luar sekolah, waktunya dipergunakan hanya untuk memantau berjalannya KBM, memantau perkembangan murid, memantau apakah sekolah ada penurunan atau

kenaikkan jadi bisa segera dievaluasi. Subjek juga mengatakan bahwa subjek merasa senang sebagai kepala sekolah karena menurutnya mendapatkan tantangan.

“Oh.. senang mba karena mendapatkan tantangan. Yang penting asalkan anak buahnya bisa ngerti. Tapi kalau anak buahnya tidak mendukung saya, saya bisa stres.”

(W1.P.SH.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.115. 67-69)

Subjek selama menjadi kepala sekolah mengaku tidak pernah mendapatkan kritikan oleh atasannya, hanya saja subjek di berikan motivasi untuk selalu kreatif dan memajukan sekolah yang dipimpinnya. Begitu pula subjek tidak pernah mendapatkan kritikan dari stafnya.

“... karena saya kalau bekerja selalu ikhlas, apa adanya, dan terbuka, jadi saya tidak pernah mengada-ngada, sehingga staf selalu puas atas kinerja saya.”

(W1.P.SH.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.115. 101-104)

Subjek seringkali mengalami, yaitu perasaan takut, gemeteran, jantung berdetak kencang, banyak mengeluarkan keringat, tangan dingin, mual, sulit mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur. Hal ini membuat subjek berkonsultasi dengan dokter. Dokter menyatakan bahwa subjek mengalami gejala-gejala kecenderungan stres.

Gejala-gejala kecenderungan stres ini muncul ketika subjek menjadi kepala sekolah di SDN yang dulu sebelum di SDN yang dipimpinnya sekarang, yaitu di SDN 18 dua tahun, dan stres berlanjut ketika subjek di SDN 05 empat tahun. Hal ini sesuai dengan pernyataan *significant person* (ED). ED menyatakan bahwa subjek awal mengalami kecenderungan stres di sekolah yang dulu.

“Ya...semenjak pertama kali ibu menjadi kepala sekolah. Tapi yang parahnya itu semenjak di SDN 05.”

(W1.P.SH.RS.30 November 2010.Lamp.Hal.127. 20-21)

Subjek menjelaskan bahwa di sekolah yang dipimpin dulu sebelum di SD Negeri Klender 20 kurangnya kerjasama antara kepala sekolah dengan guru dalam memajukan sekolah, kepala sekolah ingin maju, tetapi karena faktor umur kebanyakan guru-guru sudah di atas 50 tahun sulit untuk maju. Sehingga, subjek pernah berpikir untuk mengundurkan diri sebagai kepala sekolah.

“Saya periksa ke dokter saya stres sudah hampir depresi, karena tekanan-tekanan sekolah dulu, sebetulnya secara pribadi dengan guru-guru saya cocok, tapi kalau urusan tugas susah diajak maju karena faktor umur yang sudah tua-tua. Padahal kan saya sebagai kepala sekolah harus bertanggung jawab kan untuk memajukan sekolah, diajak menjadi sekolah yang baik, tapi diajak maju itu logh yang susah, jadi itulah yang bikin saya stres.”

(W1.P.SH.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.115. 84-92)

“...sekolah yang banyak pikiran karena tanggung jawab saya sebagai kepala sekolah. Di sekolah dulu guru-gurunya diajak maju susah, ya..

karena itu faktor umur yang sudah tua-tua, dan juga cara bekerjanya maunya santai. Kalau diajak buru-buru gak mau, padahal dalam hati kecil saya ingin maju pesat.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.118. 30-36)

“...dulu tidak ada kerjasama antar saya dan guru-guru, saya kerja sendiri, guru-guru kurang mendukung.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.120. 141-143)

“...karena beban pekerjaan disekolah maupun dirumah berat karena kebanyakan saya kerjakan sendiri, mikir sendiri. Itulah karena saya orangnya pemikir jadi saya stres.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.121. 151-154)

Pernyataan subjek di atas sesuai dengan pernyataan *significant* (TM).

TM menyatakan subjek pernah bercerita kepadanya bahwa di sekolah subjek yang dulu guru-guru di sana kurang mendukung kinerjanya, sehingga subjek mengalami kecenderungan stres.

“...ibu cerita di sekolah sebelumnya kalau gurunya kurang mendukungnya kinerjanya ya...ibu mengalami stres...”

(W1.P.SH.RG.16 November 2010.Lamp.Hal.130. 39-41)

Subjek menyatakan kurangnya kerjasama dengan keluarga dalam hal mengurus rumah merupakan faktor yang juga mempengaruhi subjek mengalami kecenderungan stres.

“...di rumah, sebetulnya masalahnya gak terlalu berat. Cuma namanya saya sebagai orangtua juga ya...bapak kan dah pensiun dan orangnya males. Tapi bapak rajin kalau nganterin saya kemana-mana aja saya pergi bapak yang nganter. Tapi...malesnya itu logh gak pernah mau bantuin saya ngepel, nyapu, bantuin nyuci, bahkan ngejemurin diatas aja bapak gak mau juga. Saya kan jadi kerja sendiri di rumah, kan

dirumah gak ada pembantu, soalnya pembantu kan susah nyarinya. Makanya kalau di rumah rasanya kesel....banget.”

(W1.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.118. 40-51)

“...kalau dari keluarga ya...pekerjaan rumah saya kerjakan sendiri, bapak tidak mau membantu.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.120. 145-147)

Subjek merasakan dampak negatif dari kecenderungan stres, yaitu motivasi menurun, nafsu makan berkurang, buang-buang air besar, kinerja menurun, serta sesekali berhalusinasi. Hal ini berpengaruh pada kinerja di sekolah dan keluarga.

“Jadi dulu saya males ke sekolah dah capek duluan, ya.. karena itu dah pusing duluan liat keadaan sekolah”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.119. 106-108)

“Kalau saya banyak pikiran ya.. itu buang-buang air bersarnya tiba-tiba, jadi gak bisa diprediksi.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.117. 17-19)

“...saya tuh suka berhalusinasi, seakan-akan di sekeliling saya ada malaikat banyak yang siap mencabut nyawa saya. Makanya kata dokter saya tidak boleh melamun, nanti muncul pikiran macem-macem.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.122. 205-208)

“Sekarang kalau saya stres, ada aja masalahnya, saya suka buang-buang air besar.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.122. 209-210)

“...administrasi sekolah berantakan. Kinerja saya jadi menurun. Saya pernah ditanya sama pengawas, ibu masih sanggup gak. Trus saya jawab, kalo secara ide saya masih sanggup dapi kalau tenaga saya

gak sanggup. Ya...karena kesehatan saya sudah terganggu.”
(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.122. 213-218)

Pernyataan di atas sesuai dengan pernyataan *significant person* (ED). ED menyatakan bahwa subjek mengalami gangguan kesehatan khususnya pencernaan, yaitu buang-buang air besar. Namun, ED juga mengatakan meskipun dalam keadaan sakit subjek tidak pernah mengeluh.

“...ibu suka buang-buang air besar yang tiba-tiba. Tapi ibu gak ngeluh sakit. Nah...ibu suka buang-buang air besar yang tanpa diprediksi.”
(W1.P.SH.RS.30 November 2010.Lamp.Hal.128. 30-33)

Subjek mengalami banyak tekanan dan tuntutan baik dari sekolah maupun dari keluarga, tetapi ia mengaku dirinya masih bisa mengontrol emosinya.

“Oh tidak saya bukan orang yang emosional. Tapi saya suka mengurung diri. Kalau stres sampai rumah mandi, sholat, ya..udah mengurung diri dikamar...saya juga bukan tipe orang yang suka marah-marah.”
(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.122. 224-227)

Subjek pada awalnya melakukan upaya untuk meminimalisir kecenderungan stres adalah dengan mengajukan mutasi kepada Depdiknas dan tidak menunggu waktu yang lama pengajuan tersebut disetujui oleh Depdiknas. Hingga akhirnya, subjek pindah ke SDN 20 Klender Pagi.

Kemudian, subjek melakukan kegiatan dalam upaya meminimalisir kecenderungan stres subjek, yaitu menyusun kegiatan, rekreasi, dan olahraga.

“...menyusun kegiatan. Saya menjalankan kegiatan kelompok kerja kepala sekolah itu sebulan sekali, ikut arisan kepala sekolah, rapat PKG itu sebulan sekali, trus ada lagi kegiatan GUGUS sebulan sekali. Selain itu saya juga menyibukkan kepada anak-anak yang mengikuti lomba-lomba... Ya... begitulah kegiatan saya menyibukkan diri, agar saya gak melamun. Karena kalau saya melamun, rasa takut saya kembali lagi, jadi berpikir macem-macem...saya juga mendekatkan diri pada Allah, sebagai muslim jika saya ada masalah ya...saya selalu berdo’a kepada Allah.”

(W3.P.SH.RKS.29 Oktober 2010.Lamp.Hal.124. 3-23.)

“...rekreasi tidak sering, kalau saya capek saya gak memaksakan diri untuk rekreasi. Tapi kalau pulang sekolah saya suka pergi, kaya pulang jam dua trus pergi sama bapak kemana aja... yang penting gak mau langsung kerumah...kalau olahraga ya..disekolah aja setiap hari jum’at pagi bareng anak-anak dan guru.”

(W3.P.SH.RKS.29 Oktober 2010.Lamp.Hal.125. 29-39)

Subjek menjelaskan dari beberapa kegiatan di atas yang menjadi prioritas subjek dalam mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut adalah kegiatan mendekatkan diri pada Allah. Hal ini diakui oleh *significant person* (ED), ketika kecenderungan stres subjek muncul subjek lebih *religius*.

“Sebagai muslim ya... saya sholat wajib atau sunnah, baca Al-Qur’an yang ada hadistnya atau penerjemahannya, ya...sering-sering zikirlah.”

(W3.P.SH.RKS.29 Oktober 2010.Lamp.Hal.125. 42-45)

Subjek berusaha untuk bangkit sedikit demi sedikit dengan cara memahami kondisinya agar gejala dan dampak kecenderungan stres tersebut tidak muncul kembali, yaitu subjek tidak boleh kecapean, tidak boleh banyak pikiran, mengkonsumsi obat secara teratur, dan lingkungan yang membuatnya nyaman dan tenang.

“...yang pertama saya gak boleh capek, kalau saya kecapean tekanan darah saya langsung turun bisa-bisa saya pingsan. Yang kedua saya tidak boleh banyak pikiran, karena kan saya orangnya pemikir, dokter dah bilang kalau waktunya tidur ya tidur harus istirahat, trus juga tidak boleh melamun. Yang ketiga minum obat dan vitamin yang teratur. Yang keempat kondisi disekolah yang membuat saya nyaman dan betah, ya...dari gurunya, penjaga, administrasi sekolah, lingkungan sekolah, ya...walaupun pasti ada ajalah masalah sekolah tapi kan saya ada yang ngebantuin mikir. Kalau di sekolah dulu kan pa-apa semua saya yang mikir, kerjasama antar guru tuh kurang. Saya sekarang senang pindah kesini guru-gurunya bagus, bedaharanya jujur banget, semuanya baguslah. Jadikan saya tenang, tidak susah memajukan sekolah, karena anggota sekolah mendukung kinerja saya. Saya kan jadi semangat lagi, termotivasilah untuk maju. Jadi itulah mba kenapa saya sekarang kondisi stresnya berkurang, tidak separah dulu.”

(W3.P.SH.RKS.29 Oktober 2010.Lamp.Hal.126. 75-95)

Subjek melakukan semua kegiatan tersebut dengan penuh semangat. Alasannya subjek berkeinginan untuk “sembuh” dari stresnya. Sehingga kini cara tersebut berhasil mengurangi dampak negatif stres.

“sebagian meniadakan stres, seperti dah gak gemeteran, sekarang keringatnya biasa aja, nafsu makan biasa aja karena memang saya makannya sedikit. Sekarang sih masih suka terjadi, seperti sulit tidur, buang-buang air besar, itu kalau saya benar-benar lagi banyak pikiran.

Ya...itu semua dampak stres dari pengalamannya saya dulu. Dan saya tanya dokter bagaimana dengan kondisi stres saya, katanya stres saya mengalami penurunan yang cepat.”

(W3.P.SH.RKS.29 Oktober 2010.Lamp.Hal.125. 62-70)

Pernyataan di atas diakui juga oleh *significant person* (ED), ED menyatakan bahwa subjek di sekolah yang sekarang sudah mulai ceria dan nyaman.

“Sekarang Alhamdulillah semenjak di SDN 20 ibu sudah mulai ceria. Ibu tuh jangan terlau kecapean, jangan banyak pikiran, dan lingkungan yang mendukung, saya rasa ibu gak bakalan stres.”

(W1.P.SH.RS.30 November 2010.Lamp.Hal.128. 56-60)

Subjek mengaku usaha yang dilakukannya untuk mengatasi kecenderungan stres dibantu oleh dokter yang berprofesi juga sebagai psikiater, subjek secara rutin berkonsultasi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari *significant person* (TM), bahwa subjek bergantung pada obat yang diberikan oleh dokter. Namun, subjek lebih mengutamakan dengan memfokuskan diri ke *religius*, sehingga ia mampu menemukan makna positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapinya.

2. Temuan Penelitian Intra Subjek II (SSS)

Subjek adalah seorang laki-laki yang berusia 57 tahun. Subjek telah menjabat Kepala Sekolah selama 7 tahun sejak tahun 2004 hingga sekarang. Sebelumnya Subjek pernah menjadi kepala sekolah di SD Negeri Pondok Bambu 12 selama tiga tahun. Subjek menjelaskan bahwa dirinya dipilih menjadi kepala sekolah dari usulan staf tempat ia bekerja kepada Kepala Dinas. Hal ini dilihat bahwa subjek layak untuk mejadi kepala sekolah dan berdasarkan undang-undang Depdiknas, yaitu kinerjanya baik, masa kerja dan pengalaman cukup lama, umur masih memungkinkan untuk menjabat kepala sekolah, dan pendidikan S1.

“Tapi sebelumnya itu saya dipanggil oleh atasan dinas, disuruh ikut psikotest di kuningan Alhamdulillah saya lulus nilainya bagus, setelah itu saya mendapatkan SK menjadi kepala sekolah.”

(W1.L.SSS.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.131. 12-15)

Subjek mengaku bahwa dirinya selalu hadir ke sekolah lebih awal dan pulang belakangan diantara guru-guru atau staf lainnya.

“Jam masuk sekolah kan jam 06.30, tapi saya datang biasanya jam 06.15. Kalau pulang selalu belakangan sekitar jam 14.00-an atau bahkan kalau lagi banyak kerjaan saya ernah pulang jam 17.00.”

(W1.L.SSS.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.132. 40-43)

Subjek mengerjakan tugas meliputi, memimpin sekolah, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh Dinas, biasanya subjek menyebutnya “tugas tambahan”, seperti membuat laporan administrasi, laporan evaluasi, laporan nilai, laporan supervisi, dan juga subjek disibukkan dengan mengajar. Hal ini membuat subjek dalam bekerja tidak mengenal waktu, terkadang bila tugas tidak selesai di sekolah subjek membawa tugasnya ke rumah.

“Jadi...kalau sekolah menyita waktu itu sudah resiko sebagai pimpinan saya bertanggung jawab. Kadang-kadang waktu untuk keluarga dipakai untuk dinas, wajar karena dinas lebih diutamakan dari kepentingan pribadi keluarga.”

(W1.L.SSS.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.134. 95-99)

Subjek tidak punya pekerjaan atau “sampingan” lain, selain menjabat sebagai kepala sekolah. Subjek juga mengaku ia cukup senang menjadi kepala sekolah.

“...menjadi kepala sekolah, senang tidak senang harus saya jalani.”

(W1.L.SSS.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.134 14. 109-110)

Subjek mengatakan bahwa guru dan orangtua murid pernah mengkritik subjek, yaitu mengenai kebijakan atau peraturan yang subjek buat dimana peraturan tersebut tidak dapat diterima oleh guru dan orangtua murid. Hal ini diperkuat oleh pernyataan *significant person* (Z dan AB), bahwa subjek

pernah mengeluhkan peran serta guru dan orangtua murid yang kurang mendukung kebijakan yang subjek buat

Subjek seringkali mengalami, yaitu pusing, mudah lelah, tekanan darah naik-turun, gemeteran, diabetes, tekanan gula yang naik-turun, sulit berkonsentrasi dan panas dingin. Hal ini dialaminya semenjak subjek menjadi kepala sekolah.

“...menurunnya konsentrasi lah gitu, sulit mengambil keputusan, kinerja menurun. Kalau dari fisik ya... itu mudah pusing terkadang tekanan darah naik, mudah lelah. Ya... dari tingkah laku sih kalau gak keterlaluan banget semarahnya saya gak sampai terjadi kekerasan.”
(W2.L.SSS.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.139. 74-79)

Subjek berpikir mengalami hal tersebut karena pengaruh dari tuntutan dalam dirinya maupun tuntutan dari luar. Tuntutan dari dalam diri subjek yang tidak tercapai membuat subjek tertekan dan subjek menyadari bahwa subjek sedang mengalami kecenderungan stress.

“Ya, seorang pemimpin terutama saya sebagai kepala sekolah, tentunya saya pasti punya target yang akan dicapai, target jangka panjang dan jangka pendek, tetapi kalau target itu belum tercapai sekarang saya akan mencoba mewujudkan target itu, tapi saya sempet berpikir kok bisa begini, kenapa begitu, tetapi kalau target itu tidak tercapai ya..stres juga tapi harus sabar gitu aja.”
(W2.L.SSS.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.128. 42-49)

Subjek mengatakan tuntutan dari luar, yaitu dari pekerjaan yang berlebihan dan menyita waktu, sehingga terkadang urusan pekerjaan lebih diutamakan daripada urusan keluarga. Sedangkan dari pihak keluarga, ia merasa tidak terbebani karena menurutnya keluarga sangat mengerti dengan profesinya sebagai kepala sekolah.

“Pada mulanya saya stres kok banyak banget pekerjaan, kadangkala sebelum menemukan solusinya, apa kekurangan-kekurangan saya perbaiki...”

(W1.L.SSS.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.134. 122-125)

“Ketika saya diberikan tugas untuk membuat laporan, kadangkala diberikannya mepet dari tanggal yang telah ditentukan dengan tanggal pengembalian laporannya. Saya berpikir kenapa diberikannya baru sekarang, jadi kan saya mengerjakannya harus buru-buru dan harus cepat dikirim, itu yang buat saya stres. Bukan masalah RPBS saja tapi angaran-angaran dan laporan-laporan rutin lainnya, apalagi kalau laporannya tidak ada kejelasan, ketika laporan dikirim ternyata dikembalikan laporannya karena salah dan itu waktu memperbaikinya mepet, kan saya capek dikejar-kejar waktu, saya jadi stres.”

(W2.L.SSS.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.137. 26-37)

Subjek pernah berfikir untuk mengundurkan diri sebagai kepala sekolah, karena alasan-alasan dari pernyataan di atas. Namun, hal itu membuatnya intropeksi diri dan tetap semangat, sehingga ia tidak merealisasikan niatnya itu.

Subjek mengatakan dampak dari kecenderungan stres tersebut, berpengaruh pada pekerjaan yaitu, kineja menjadi menurun dan kesehatan fisiknya.

“Kalau kinerja kita jelek ya.. kita kan dianggap tidak mampu kan, ya.. kalau laporannya tidak sempurna ya..begitulah adanya karena terbatas waktu juga, karena menyita waktu kadang-kadang tugas diselesaikan dirumah, karena kita dah capek dan saraf terganggu, berpengaruh ke kesehatanlah ya... yang jelas empat L; letih, lemah, lesu, dan lunglai itu yang saya alami.”

(W2.L.SSS.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.138. 64-71)

Subjek juga mengalami dampak lainnya, yaitu emosional. Hal ini diakui oleh *significant person* (Z), Z mengatakan bahwa subjek adalah orang yang emosional. Sehingga hal tersebut merugikan orang lain khususnya pada keluarga.

“Ya... palingan marah-marah dirumah...”

(W1.L.Z.RTU.25 November 2010.Lamp.hal.142. 24)

“Ya dibilang merugikan ya... memang merugikan...”

(W1.L.Z.RTU.25 November 2010.Lamp.hal.143. 36)

“Marah-marahnya sama satu orang, orang rumah jadi kena marahnya semua.”

(W1.L.Z.RTU.25 November 2010.Lamp.hal.143. 38-39)

Pernyataan di atas sesuai dengan pernyataan *significant person* (AB), AB menjelaskan juga bahwa subjek adalah orang yang emosional. Namun, AB mengaku hal tersebut tidak merugikan anggota sekolah.

“Yang saya tahu palingan bapak pernah marah-marah, tapi saya kurang tahu penyebabnya apa. Tiba-tiba suka marah, jadi guru-guru kurang tahu sumbernya.”

(W1.L.SSS.RG.25 November 2010.Lamp.Hal.145. 39-41)

Subjek melakukan kegiatan dalam upaya meminimalisir kecenderungan stres adalah dengan lebih mendekatkan diri pada Allah. Alasannya masalah yang dihadapinya akan diberikan petunjuk yang terbaik olehNYA.

“Kalau saya kembali kepada agama saya yaitu Islam sebagai orang muslim saya mendekatkan diri pada Allah.”

(W3.L.SSS.RKS.H 3.28 Oktober 2010.Lamp.hal.140. 5-7)

“Kalau agama saya biasalah sebagai orang muslim sholat entah itu sholat wajib maupun sholat sunah, baca Al-Qur'an kalau sudah tamat ya... diulang lagi dari awal dibaca juga artinya jadi mengerti maknanya apa, zhikir dimanapun dan kapanpun. Kalau olahraga...lari pagi atau senam bareng murid dan guru-guru disekolah setiap hari jum'at pagi.”

(W3.L.SSS.RKS.H 3.28 Oktober 2010.Lamp.hal.140. 17-23)

“Lebih ke agama...segala apapun beratnya masalah saya selalu mendekatkan diri pada Allah.”

(W3.L.SSS.RKS.H 3.28 Oktober 2010.Lamp.hal.141. 27)

Hal ini diperkuat oleh pernyataan *significant person* (Z), sepengetahuan Z mengenai koping yang dilakukan subjek adalah adanya kehadiran seorang cucu perempuan, sehingga membuat subjek sejenak melupakan permasalahannya dan juga subjek lebih mendekatkan diri pada Allah.

“...bapak sholatnya rajin, dzikir rajin dan kegiatan keagamaan seperti pengajian rutin juga. Jadi mungkin itu dapat mengurangi stresnya bapak.”

(W1.L.Z.RTU.25 November 2010.Lamp.hal.143. 52-54)

Subjek menjelaskan cara tersebut berhasil mengurangi dampak negatif stres. Serta subjek mengatakan tingkat keberhasilan tersebut sering terjadi.

“Ya. Pokoknya ada perubahan dalam diri saya, seperti saya lagi emosi pada bawahan atau pada keluarga, saya langsung berzhikir emosi saya jadi reda. Dan saya sadar bahwa salah ngikutin emosi. Saya musti banyak bersabar, jadi urat saraf saya gak tegang.”

(W3.L.SSS.RKS.H 3.28 Oktober 2010.Lamp.hal.141. 37-41)

“Selama ini walau saya stres saya masih bisa tidur, ya...karena itu tadi sebelum tidur saya biasanya zhikir jadi saraf ga lagi tegang.”

(W3.L.SSS.RKS.H 3.28 Oktober 2010.Lamp.hal.141. 45-47)

Subjek merasa selama ini ia masih bisa mengatasi stresnya dengan caranya sendiri, sehingga subjek belum memerlukan jasa seorang psikolog atau psikiater.

“Tapi kalau stres saya sudah berlebihan atau berlanjut parah, mungkin aja bisa minta bantuan ke psikolog.”

(W3.L.SSS.RKS.H 3.28 Oktober 2010.Lamp.hal.141. 53-55)

3. Temuan Penelitian Inter Subjek

a. Gejala Stres

Gejala-gejala yang subjek I (SH) seringkali dialami, yaitu ia seringkali mengalami perasaan takut, gemeteran, jantung berdetak kencang, banyak mengeluarkan keringat, tangan dingin, mual, sulit mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur

Gejala yang dialami subjek II (SSS) tidak jauh berbeda, namun tidak separah seperti yang dialami oleh subjek I (SH). SSS mengalami gejala-gejala, pusing, mudah lelah, tekanan darah naik-turun, gemeteran, diabetes, tekanan gula yang naik-turun, sulit berkonsentrasi dan panas dingin. SSS menjelaskan pula gejala-gejala tersebut sering muncul.

b. Bentuk Stres dan Sumber Stres

Kecenderungan stres diawali ketika subjek I (SH) menjadi kepala sekolah di SDN yang dulu sebelum di SDN yang dipimpinnya sekarang, yaitu di SDN 18 dua tahun, dan stres berlanjut ketika ia di SDN 05 empat tahun.

Pada subjek II (SSS) mengaku semenjak awal menjabat sebagai kepala sekolah sering mengalami kecenderungan stres hingga sekarang.

“Pada mulanya saya stres kok banyak banget pekerjaan, kadangkala lama menemukan solusinya, apa saja yang banyak kekurangan-kekurangan ya....saya perbaiki...”

(W1.L.SSS.RKS.18 Oktober 2010.Lamp.Hal.134. 122-125)

Faktor-faktor yang mempengaruhi subjek I (SH) sehingga subjek mengalami kecenderungan stres adalah faktor pekerjaan di sekolah, dimana di sekolah yang subjek I (SH) pimpin dulu sebelum di SD Negeri Klender 20 kurangnya kerjasama antara kepala sekolah dengan guru dalam memajukan sekolah, kepala sekolah ingin maju, tetapi karena faktor umur kebanyakan guru-guru sudah di atas 50 tahun sulit untuk maju. Sehingga, subjek I (SH) pernah berpikir untuk mengundurkan diri sebagai kepala sekolah.

“...sekolah yang banyak pikiran karena tanggung jawab saya sebagai kepala sekolah. Di sekolah dulu guru-gurunya diajak maju susah, ya.. karena itu faktor umur yang sudah tua-tua, dan juga cara bekerjanya maunya santai. Kalau diajak buru-buru gak mau, padahal dalam hati kecil saya ingin maju pesat.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.118. 30-36)

“...dulu tidak ada kerjasama antar saya dan guru-guru, saya kerja sendiri, guru-guru kurang mendukung.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.120. 141-143)

Kurangnya kerjasama dengan keluarga dalam hal mengurus rumah merupakan faktor yang juga mempengaruhi subjek I (SH) mengalami kecenderungan stres.

“...di rumah, sebetulnya masalahnya gak terlalu berat. Cuma namanya saya sebagai orangtua juga ya...bapak kan dah pensiun dan orangnya males. Tapi bapak rajin kalau nganterin saya kemana-mana aja saya pergi bapak yang nganter. Tapi...malesnya itu logh gak pernah mau bantuin saya ngepel, nyapu, bantuin nyuci, bahkan ngejemurin diatas aja bapak gak mau juga. Saya kan jadi kerja sendiri di rumah, kan

dirumah gak ada pembantu, soalnya pembantu kan susah nyarinya. Makanya kalau di rumah rasanya kesel....banget.”
(W1.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.118. 40-51)

Subjek II (SSS) cenderung faktor pekerjaan di sekolah yang mempengaruhi subjek II (SSS) mengalami kecenderungan stres, sedangkan dari pihak keluarga, ia merasa tidak terbebani karena menurutnya keluarga sangat mengerti dengan profesinya sebagai kepala sekolah.

“Ketika saya diberikan tugas untuk membuat laporan, kadangkala diberikannya mepet dari tanggal yang telah ditentukan dengan tanggal pengembalian laporannya. Saya berpikir kenapa diberikannya baru sekarang, jadi kan saya mengerjakannya harus buru-buru dan harus cepat dikirim, itu yang buat saya stres. Bukan masalah RPBS saja tapi angaran-angaran dan laporan-laporan rutin lainnya, apalagi kalau laporannya tidak ada kejelasan, ketika laporan dikirim ternyata dikembalikan laporannya karena salah dan itu waktu memperbaikinya mepet, kan saya capek dikejar-kejar waktu, saya jadi stres.”
(W2.L.SSS.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.137. 26-37)

c. Dampak Stres

Subjek I (SH) mengaku motivasi menurun, nafsu makan berkurang, buang-buang air besar, kinerja menurun, serta sesekali berhalusinasi. Hal ini berpengaruh pada kinerja di sekolah dan keluarga.

“Jadi dulu saya males ke sekolah dah capek duluan, ya.. karena itu dah pusing duluan liat keadaan sekolah”
(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.119. 106-108.)

“Kalau saya banyak pikiran ya.. itu buang-buang air bersarnya tiba-tiba, jadi gak bisa diprediksi.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.117. 17-19)

“...saya tuh suka berhalusinasi, seakan-akan di sekeliling saya ada malaikat banyak yang siap mencabut nyawa saya. Makanya kata dokter saya tidak boleh melamun, nanti muncul pikiran macem-macem.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.122. 205-208)

“...administrasi sekolah berantakan. Kinerja saya jadi menurun. Saya pernah ditanya sama pengawas, ibu masih sanggup gak. Trus saya jawab, kalo secara ide saya masih sanggup dapi kalau tenaga saya gak sanggup. Ya...karena kesehatan saya sudah terganggu.”

(W2.P.SH.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.122. 213-218)

Subjek II (SSS) mengatakan dampak dari kecenderungan stres tersebut, berpengaruh pada pekerjaan, yaitu kinerja menurun dan kesehatan fisiknya, serta subjek II (SSS) juga mengalami dampak lainnya, yaitu emosional.

“Kalau kinerja kita jelek ya.. kita kan dianggap tidak mampu kan, ya.. kalau laporannya tidak sempurna ya..begitulah adanya karena terbatas waktu juga, karena menyita waktu kadang-kadang tugas diselesaikan dirumah, karena kita dah capek dan saraf terganggu, berpengaruh ke kesehatanlah ya... yang jelas empat L; letih, lemah, lesu, dan lunglai itu yang saya alami.”

(W2.L.SSS.RKS.25 Oktober 2010.Lamp.Hal.138. 64-71)

d. Koping Stres

Upaya meminimalisir stres pada kedua subjek memiliki persamaan, yaitu cenderung melakukan kegiatan mendekatkan diri pada agama (agama islam), seperti mengaji, berdzikir, berdo'a, menjalankan sholat wajib dan sunnah. Sehingga mereka mampu menemukan makna positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapinya.

Tabel IV.2. Perbandingan Temuan Penelitian Inter Subjek

	SH	SSS
Gejala Stres	Mengalami perasaan takut, gemeteran, jantung berdetak kencang, banyak mengeluarkan keringat, tangan dingin, mual, sulit mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur.	Mengalami pusing, mudah lelah, tekanan darah naik-turun, gemeteran, diabetes, tekanan gula yang naik-turun, sulit berkonsentrasi dan panas dingin.
Bentuk Stres dan Sumber Stres	Dipengaruhi oleh tuntutan dan tekanan yang berlebihan di sekolah baik dari tugas maupun dari personal anggota sekolah, serta kurangnya kerjasama dengan keluarga dalam hal	Dipengaruhi oleh tuntutan dan tekanan tugas yang berlebihan di sekolah. Sekarang ini sering mengalami kecenderungan stres.

	mengurus rumah. Kecenderungan stres sering dialami di sekolah yang dulu.	
Dampak Stres	Merasa motivasi menurun, nafsu makan berkurang, buang-buang air besar, kinerja menurun, serta sesekali berhalusinasi.	Kesehatan terganggu dan emosional.
Koping Stres	Melakukan kegiatan mendekatkan diri pada agama (agama islam), seperti mengaji, berdzikir, berdo'a, menjalankan sholat wajib dan sunnah.	Melakukan kegiatan mendekatkan diri pada agama (agama islam), seperti mengaji, berdzikir, berdo'a, menjalankan sholat wajib dan sunnah.

C. Pembahasan Temuan Dikaitkan dengan Justifikasi Teoritik

Novita menjelaskan terdapat sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah digolongkan menjadi gejala fisiologik, gejala psikologik, dan gejala tingkah laku.¹ Gejala-gejala stres seperti yang dijelaskan di atas tampak pada kedua subjek, serta pada kedua subjek gejalanya tidak jauh berbeda. Pada subjek I (SH) mengalami gejala fisik, yaitu jantung berdetak kencang, banyak mengeluarkan keringat, tangan dingin, sulit tidur, nafsu makan berkurang, buang-buang air besar, dan gejala psikologik, yaitu

¹ Novita Sari, *Stres kerja* (online), www.pdf-search-engine.com. Diposting Februari 2008, Diakses pada hari Selasa, 19 Januari 2010 pukul 19:49 WIB.

perasaan takut, sulit berkonsentrasi di sekolah, serta terkadang sulit mengambil keputusan, serta gejala tingkah laku, yaitu gemeteran.²

Pada subjek II (SSS) mengalami gejala fisik, yaitu pusing, mudah lelah, tekanan darah tidak menentu, diabetes, tekanan gula yang tidak menentu, panas dingin, dan gejala psikologik, yaitu sulit berkonsentrasi, serta gejala tingkah laku, yaitu gemeteran.³

Menurut Atwater sumber stres dapat digolongkan menjadi tekanan, frustrasi, konflik, dan kecemasan.⁴ Sumber stres atau yang biasa disebut dengan *stresor* dari subjek pertama adalah tekanan (*pressure*) dan konflik. Subjek pertama mengalami tekanan di mana kondisinya subjek dituntut melakukan beban kerja berlebihan (terlampau banyak tugas) dan konflik di mana kinerjanya tidak didukung oleh staf tempat ia bekerja.⁵ *Stressor* pada subjek kedua adalah tekanan (*pressure*), kondisi di mana subjek dituntut untuk melakukan beban kerja berlebihan (terlampau banyak tugas) dan tekanan waktu, dimana waktu yang terpakai hanya dipergunakan untuk bekerja. Sehingga waktu untuk relaksasi atau istirahat sangat kurang.⁶

² Lampiran 10 hasil wawancara kedua subjek I (SH), hal.117.

³ Lampiran 15 hasil wawancara kedua subjek II (SSS), hal.137.

⁴ E. Atwater, *Psychology of adjustment: Personal Growth in a Changing World* 2nd ed (New Jersey: Prentice Hall, 1983), h.55. (New Jersey: Prentice Hall, 1983), h.55.

⁵ Lampiran 10 hasil wawancara kedua subjek I (SH), hal.118.

⁶ Lampiran 15 hasil wawancara kedua subjek II (SSS), hal.137.

Permasalahan seperti yang dijelaskan di atas tampak pada kedua subjek. Pada subjek I (SH) mengalami stres pada tuntutan dari luar, yaitu pekerjaan dan keluarga. Sedangkan, pada subjek II (SSS) mengalami stres pada tuntutan dari luar, yakni pada pekerjaan.

Menurut Novita dampak stres dibedakan dalam 3 kategori, dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku (*behavioral*).⁷ Pada subjek I (SH) mengalami gangguan fisik, seperti lelah, mudah pusing, gangguan pencernaan, berhalusinasi, berat badan tidak menentu; gangguan perilaku, seperti menurunnya semangat, kinerja menurun, namun tidak mengalami gangguan psikologik.⁸

Hal berbeda dialami subjek II (SSS) selain gangguan fisik, seperti berat badan tidak menentu; gangguan perilaku, seperti kinerja menurun, dan ia juga mengalami gangguan psikologik, di mana subjek kedua merasa dirinya emosional secara verbal.⁹

Lazarus dan Launier mendefinisikan koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatur (atau menguasai, mentoleransi, menurunkan, meminimalisasi) tuntutan-tuntutan yang datang dari lingkungan luar maupun dalam individu.¹⁰ Koping secara umum dapat dibedakan ke

⁷ Ibid.,

⁸ Lampiran 11 hasil wawancara ketiga subjek I (SH), hal.124.

⁹ Lampiran 16 hasil wawancara ketiga subjek II (SSS), hal.140s.

¹⁰ S.E Taylor, *Health Psychological 4th ed* (Boston: McGraw-Hill Companies, inc, 1999), h.204.

dalam dua jenis, yaitu: koping yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*).

Koping yang ditampilkan oleh subjek I (SH) dalam menghadapi stres yang ditimbulkan oleh situasi dimana membuatnya tertekan, tampak bahwa koping stres yang lebih dominan oleh subjek I (SH) adalah *problem-focused coping*, yaitu yang berkaitan dengan *planful problem solving*. Sementara yang lebih dominan dari *emotion-focused coping*, yaitu yang berkaitan dengan *possitive reappraisal*, dimana SH lebih mendekatkan diri pada Allah (Agama Islam; seperti sembahyang, berdo'a, dan mengaji). Sehingga ia mampu menemukan makna positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapinya.

Hal berbeda koping yang ditampilkan subjek II (SSS) dalam mengatasi sumber stres adalah *problem-focused coping*, yaitu yang berkaitan dengan *confrontative coping*. Sementara *emotion-focused coping*, yaitu yang berkaitan dengan *possitive reappraisal*.

Kedua subjek memiliki kesamaan dalam melakukan teknik koping, yaitu koping yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) yang bertujuan mengurangi atau meniadakan stres pada, yang khusus berkaitan dengan *possitive reappraisal*, dimana kedua subjek lebih mendekatkan diri pada Allah (agama islam).

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam menjalani penelitian ini, peneliti menemui beberapa keterbatasan antara lain:

1. Wawancara mengenai profil sekolah kurang mendalam sehingga data yang terkumpul kurang dapat menggambarkan dinamika stres subjek secara menyeluruh.
2. Triangulasi sumber data kurang mendalam karena *significant person* belum secara jelas mengetahui kecenderungan stres yang dialami dan coping stres yang dilakukan subjek.