

PENGARUH TINGKAT STRES GURU TERHADAP MANAJEMEN KELAS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Oleh :

Didith Pramunditya Ambara

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja - Bali

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah tingkat stres guru dapat mempengaruhi manajemen kelas. Subjek dari penelitian ini adalah guru-guru di Sekolah Menengah Atas Negeri di wilayah kotamadya Yogyakarta dengan kriteria : (1) mengajar secara rutin di ruang kelas, (2) telah bekerja minimal 3 tahun, dan (3) berstatus pegawai negeri sipil (PNS). Sebanyak 179 orang guru ikut berpartisipasi sebagai sampel penelitian yang berasal dari 6 SMA Negeri di Kotamadya Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik kluster (cluster random sampling). Instrumen yang digunakan adalah skala tingkat stres dan skala manajemen kelas. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik Regresi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat stres dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi manajemen kelas. Berdasarkan hasil pengujian hipotesa ternyata tingkat stres menjadi prediktor dengan arah korelasi negatif bagi manajemen kelas berdasarkan nilai Pearson correlation = - 0.378 dengan nilai signifikansi = 0.000 dan $p < 0.05$.

Kata kunci : manajemen kelas, tingkat stres guru, sekolah menengah atas

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya sosial, politik, dan kultural untuk mencerdaskan kehidupan sebuah bangsa sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Atas dasar inilah maka pendidikan yang mampu menghasilkan kualitas terbaik dari manusia Indonesia diperlukan sehingga kita sebagai sebuah bangsa bisa sejajar dengan bangsa-bangsa maju lainnya, mampu melaksanakan pembangunan nasional di berbagai sektor dan menghadapi tantangan kehidupan bermasyarakat dalam era globalisasi. Manusia Indonesia yang berkualitas merupakan aset bangsa dan negara yang tidak ternilai. Sebagai aset bangsa dan negara yang tidak ternilai maka produktivitas dan kualitas lembaga-lembaga penyelenggara pendidikan ikut menentukan pencapaian kualitas sumber daya manusia melalui proses pembelajaran sepanjang waktu. Proses ini dapat dilakukan melalui jalur sekolah dan luar sekolah, secara lebih spesifik mengarah kepada kegiatan pembelajaran di kelas (Surjana, 2002). Proses pembelajaran ini menentukan keberhasilan peningkatan kualitas belajar siswa dan

para lulusannya sehingga menjadi inti kegiatan suatu sekolah atau kelas. Kegiatan pembelajaran di kelas membutuhkan kompetensi memadai dari guru sebagai pelaku utama. Dalam kaitannya dengan kompetensi guru maka pemerintah telah menerbitkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Didalamnya disebutkan bahwa guru adalah pendidik profesional. Dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan bab VI pasal 28 ayat 3 dinyatakan bahwa guru sebagai agen pembelajaran pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta pendidikan anak usia dini harus memiliki empat kompetensi meliputi :

- 1) kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran siswa
- 2) kompetensi kepribadian adalah kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik dan berakhlak mulia
- 3) kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam
- 4) kompetensi sosial adalah kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan siswa, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua atau wali siswa dan masyarakat sekitar

Pentingnya penguasaan guru atas ke empat kompetensi diatas kemudian diwujudkan melalui program sertifikasi guru yang dicanangkan oleh pemerintah sebagai bagian dari peningkatan kualitas guru. Sebagai penuntun bagi pelaksanaan program sertifikasi guru maka pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan Nasional mengeluarkan panduan penyusunan perangkat portofolio guru. Didalamnya ada dua komponen penting yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran di kelas yaitu perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran di kelas. Secara rinci disebutkan bahwa perencanaan pembelajaran yaitu persiapan mengelola pembelajaran yang akan dilaksanakan dalam kelas pada setiap tatap muka. Sedangkan pelaksanaan pembelajaran yaitu kegiatan guru dalam mengelola pembelajaran di kelas dan pembelajaran individual.

Berdasarkan gambaran dari perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran di kelas diatas maka dapat disimpulkan bahwa keduanya mengutamakan kompetensi guru dalam mengelola pembelajaran di kelasnya. Ahli-ahli pendidikan di dunia barat lebih sering menggunakan istilah manajemen kelas daripada istilah mengelola kelas sebagaimana yang diungkapkan oleh Lefrancois. Lefrancois (2000) mendefinisikan manajemen kelas sebagai istilah umum yang mengarah

kepada semua tindakan guru untuk mengorganisasi kelasnya dan instruksi-instruksi yang digunakan serta pemanfaatan waktu secara efektif dan menyenangkan sehingga memaksimalkan pembelajaran.

Weinstein (2003) mengemukakan bahwa manajemen kelas yang efektif akan meningkatkan kualitas pembelajaran. Manajemen kelas yang efektif juga diyakini dapat mendorong keaktifan siswa yang pada akhirnya mendukung terciptanya pembelajaran yang optimal (Miller & Hall, 2005).

Namun saat ini guru menghadapi banyak permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan pembelajaran di kelas, berdasarkan data awal yang didapatkan melalui wawancara dengan beberapa guru SMA Negeri di Yogyakarta, peneliti mengidentifikasi masalah kedisiplinan siswa yang sering dialami oleh guru ketika mengajar yaitu siswa kurang perhatian, masuk kelas terlambat, siswa berbicara dengan temannya yang tidak terkait pelajaran, menggunakan telepon genggam secara diam-diam, tidak mengumpulkan tugas secara tepat waktu, serta mencontek saat ulangan.

Apa yang dialami oleh guru-guru SMA diatas sejalan dengan pendapat Goldstein bahwa perilaku kurang disiplin yang dikeluhkan guru paling sering terjadi di ruang kelas adalah kurang perhatian (*inattention*), aktivitas berlebihan (*overactivity*) dan ketidakpatuhan (*noncompliance*) (Goldstein dalam Little & Akin-Little, 2008). Kondisi ini sesungguhnya tidak perlu terjadi atau dapat diminimalisasikan apabila guru sebagai pengelola pembelajaran di kelas dalam fungsi yang tepat (Surjana, 2002).

Untuk mempelajari lebih lanjut tentang pelaksanaan manajemen kelas diperlukan eksplorasi awal tentang hal-hal apa saja yang mampu memprediksi pelaksanaan manajemen kelas. Pelaksanaan manajemen kelas sendiri menurut Jones dan Jones (1998) dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya tingkat stres yang dialami oleh guru. Guru semakin mengalami peningkatan stres kerja di sekolah selain yang diakibatkan oleh tekanan dan tuntutan yang muncul dari luar lingkungan sekolah seperti masalah pribadi, keluarga atau masalah ekonomi (Bernard, 1990). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yoon tahun 2002 terhadap guru-guru di Amerika mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara guru yang stres dengan hubungan negatif (*negative relationships*) antara guru dengan siswa. Hubungan negatif (*negative relationships*) antara guru dengan siswa dapat diprediksikan oleh stres pada guru (Yoon, 2002). Yoon menemukan bahwa tingkat stres pada guru memprediksikan jumlah siswa yang mempunyai hubungan yang negatif (*negative relationships*) dan bukan jumlah siswa yang

mempunyai hubungan baik (*good relationships*) dengan gurunya. Terjadinya hubungan negatif antara siswa dengan guru tidak sejalan dengan pendapat Glasser (dalam Glover & Bruning, 1990) yang menekankan pentingnya kedekatan secara pribadi dengan siswa (*be personal*) untuk keberhasilan program manajemen kelas sehingga dapat disimpulkan hubungan negatif antara guru dengan siswa dapat menghambat pelaksanaan manajemen kelas.

Uraian di atas menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan manajemen kelas. Berdasarkan hubungan antara tingkat stres dengan manajemen kelas yang diungkapkan diatas maka peneliti menentukan hipotesa penelitian ini adalah tingkat stres dapat mempengaruhi manajemen kelas guru.

Untuk kepentingan penelitian, maka peneliti menggunakan definisi yang dikemukakan oleh Evertson (2001), yang menyatakan bahwa manajemen kelas adalah serangkaian aktivitas dan karakteristik yang terwujud dalam tahap-tahap perencanaan, penerapan peraturan dan cara-cara mempertahankan kondisi kelas. Sesuai dengan definisi diatas, maka aspek-aspek manajemen kelas yang dipakai dalam penelitian ini adalah (Evertson, 2001) :

- a) Perencanaan (dilakukan sebelum sekolah dimulai)
- b) Menyampaikan peraturan, prosedur, dan harapan (permulaan sekolah)
- c) Menjaga berjalannya sistem (sepanjang tahun ajaran)

Untuk selanjutnya aspek-aspek manajemen kelas ini akan dijadikan dasar untuk membuat instrumen manajemen kelas. Terkait dengan pelaksanaan manajemen kelas maka ada beberapa faktor yang ikut menentukan pelaksanaan manajemen kelas oleh guru di ruang kelas. Menurut Jones dan Jones (1998) faktor-faktor dibawah ini akan mempengaruhi guru ketika mereka mengadaptasi konsep dan strategi manajemen kelas, yaitu :

- a. Karakteristik dan kebutuhan siswa ; salah satu kunci penting manajemen kelas yang sukses adalah pemahaman terhadap karakteristik dan kebutuhan siswa. Guru harus bisa beradaptasi terhadap norma dan gaya pengasuhan yang sudah lebih dulu dipelajari siswa di rumahnya.
- b. Keadaan sekolah ; manajemen kelas sulit untuk dipisahkan dari masalah-masalah seperti iklim sekolah, struktur sekolah, pengambilan keputusan, dan bentuk dukungan profesional yang diberikan di dalam sekolah. Sekolah yang telah mengembangkan misi terpadu dan kerjasama untuk saling mendukung dalam mencapai tujuan pembelajaran biasanya ditandai dengan kecilnya masalah perilaku siswa. Lebih lanjut ditemukan bahwa perilaku siswa akan lebih positif di sekolah-sekolah yang siswanya merasa mendapat dukungan

dari struktur organisasi sekolahnya sendiri, siswa merasa memiliki sekolahnya, dan memiliki aktivitas instruksional yang mampu melibatkan siswa.

- c. Karakteristik personal ; guru akan merefleksikan pengalaman pribadi mereka sebelumnya ketika menerapkan manajemen kelas pada proses pembelajaran di ruang kelas. Kaplan (1992, dalam Jones & Jones, 1998) melakukan penelitian terhadap 156 guru magang (*preservice*) dan menemukan bahwa pengalaman-pengalaman pribadi mengenai kedisiplinan yang pernah dialami guru didalam keluarga mereka merupakan prediktor bagi strategi seperti apa yang akan digunakan guru tersebut dalam manajemen kelasnya.
- d. Pandangan guru atas tujuan dari pembelajaran atau pendidikan ; semua dasar filosofis tentang belajar akan mempengaruhi pilihan dan strategi guru dalam manajemen kelas.

Dari uraian diatas dapat terlihat bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan siswa, sekolah dan guru mempengaruhi pelaksanaan manajemen kelas. Dengan berbagai hal yang mempengaruhi manajemen kelas, dapat dikatakan bahwa setiap kelas memiliki dinamika masing-masing yang akan berbeda dengan kelas lainnya.

Stres merupakan satu keadaan psikologis yang tidak menyenangkan dan disebabkan oleh persepsi serta penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan, baik berasal dari dalam maupun dari luar dirinya dengan kemampuan diri seseorang dalam menghadapi tuntutan itu.

Stres jika dikaitkan dengan profesi guru dinyatakan sebagai akibat dari interaksi individu sebagai seorang guru dalam bereaksi dan beradaptasi pada tuntutan, ancaman dan perlakuan yang ditemui dalam pengajaran (Bernard, 1990). Sedangkan tingkat stres pada guru akan diukur berdasarkan aspek-aspek reaksi yang ditimbulkannya yaitu :

- a) Reaksi stres fisiologis. Gangguan fisiologis dapat dilihat pada orang yang terkena stres antara lain adalah pencernaan terganggu, tekanan darah naik atau serangan jantung, keringat berlebihan, selera makan berubah, lelah atau kehilangan daya energi, kesalahan atau kekeliruan dalam kerja, gugup, mudah luka, gangguan pernafasan, migrain, dan ketegangan otot.
- b) Reaksi stres psikologis. Gangguan psikologis mencakup sedih, depresi, mudah menangis, hati merana, mudah marah, dan panas, gelisah, cemas, rasa harga diri menurun, merasa tidak aman, terlalu peka, mudah tersinggung, marah-marah, mudah menyerang.

- c) Reaksi stres perilaku. Gangguan perilaku mencakup ; kecemasan yang tinggi saat mengajar ditandai dengan kurangnya dukungan verbal untuk siswa, perilaku dan pembicaraan yang bermusuhan, rendahnya kehangatan guru dalam menjalin hubungan dengan siswa, penerapan yang kurang efektif dari hukuman dan *rewards* serta perilaku fanatik dan otoriter (*dogmatic and authoritarian behavior*).

Riset pada beberapa dekade terakhir atas penyebab stres pada guru telah menunjukkan empat sumber stres utama yaitu (Bernard, 1990) :

- 1) Pihak birokrasi dalam hal ini para pembuat kebijakan pendidikan atau departemen pemerintah yang bertanggungjawab atas bidang pendidikan di suatu negara. Mereka sering mengajukan perubahan yang terlalu banyak dan drastis kepada sekolah dimana banyak guru mempersepsinya sebagai kondisi yang sangat menekan (*stressfull*).
- 2) Organisasi sekolah sendiri ikut berperan juga sebagai sumber stres seperti gaya kepemimpinan dari pengelola sekolah , maksud dan kejelasan dari misi sekolah, hubungan antar staff dan beban kerja, kesemuanya itu ikut berpengaruh pada tingkat stres guru.
- 3) Ruang kelas dengan disiplin dan motivasi rendah pada siswanya juga menjadi sumber utama bagi stres pada guru.
- 4) Faktor dalam individu guru sendiri yang meliputi sikap terhadap diri sendiri, orang lain dan pekerjaan-pekerjaan yang menjadi tugasnya termasuk didalamnya kebutuhan untuk diakui juga terlihat ikut berperan bagi masuknya stres dalam pekerjaan guru.

Sebuah penelitian kualitatif terhadap 100 orang guru setingkat SD dan SMP di Inggris yang bertujuan untuk mengidentifikasi sumber *stressor* utama pada stres guru-guru di sekolah menemukan adanya 8 faktor penyebab yaitu : (1) hubungan antara guru dengan siswa, (2) hubungan dengan teman sejawat, (3) hubungan dengan orangtua dan komunitas yang lebih luas, (4) kemunculan inovasi dan perubahan yang cepat, (5) manajemen sekolah dan administrasi, (6) waktu dalam pengajaran, (7) lingkungan sekolah, (8) Persepsi dan perasaan pribadi (Brown dkk., 1999). Terkait dengan manajemen kelas, tampaknya faktor hubungan personal antara guru dengan siswa yang tercermin dalam interaksi sehari-hari di kelas memegang peranan signifikan bagi penyumbang stres guru.

Berdasarkan hal di atas dapat maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada profesi guru dapat bersumber dari individu itu sendiri, dari pekerjaan dan lingkungan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan tidak ada perlakuan yang diberikan kepada sampel penelitian. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda untuk melihat kemampuan prediksi dari variabel prediktor terhadap variabel kriteria. Asumsi yang harus dipenuhi adalah normalitas dan linieritas data.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan untuk mengungkapkan variabel bebas yaitu skala tingkat stres. Skala yang digunakan untuk mengungkapkan variabel tergantung yaitu skala manajemen kelas.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik kluster (*cluster random sampling*) yaitu melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2009). Peneliti melakukan randomisasi terhadap SMA-SMA Negeri yang ada di wilayah kotamadya Yogyakarta sebagai subkelompok populasi. Populasi yang memenuhi syarat terdiri dari 11 SMA Negeri dengan target sampel adalah 50 % dari populasi sehingga bila dihitung dengan pembulatan keatas berjumlah 6 SMA Negeri yang diambil secara random dari 11 SMA yang ada. Metode random dilakukan dengan cara mengundi nama-nama sekolah dalam populasi. Sampel penelitian adalah 179 orang guru dari 6 SMA Negeri di wilayah Kotamadya Yogyakarta dengan kriteria : bertugas mengajar bidang studi tertentu, minimal telah bekerja selama 3 tahun, dan berstatus PNS.

Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa jumlah sampel wanita adalah 99 orang (55.3%) dan jumlah sampel pria adalah 80 orang (44.7%). Dalam penelitian, rentang usia sampel adalah dari 24 tahun sampai dengan 61 tahun. Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa sampel dengan rentang usia 50-59 tahun paling banyak jumlahnya yaitu 82 orang (46.1%) dan yang paling sedikit jumlahnya adalah sampel dengan rentang usia 60 tahun ke atas yaitu 2 orang (1.1%). Sampel dengan rentang usia 20-29 tahun berjumlah 8 orang (4.5%), rentang usia 30-39 tahun berjumlah 29 orang (16.3%) dan rentang usia 40-49 tahun berjumlah 57 orang (31.8%). Dalam penelitian ini sampel dengan periode kerja 26-30 tahun adalah kelompok terbanyak dengan jumlah 40 orang (22.3%), sedangkan sampel dengan periode kerja 36-40 tahun adalah kelompok dengan jumlah terkecil yaitu 1 orang (0.6%). Tingkat pendidikan para sampel penelitian bervariasi mulai dari tingkat Diploma Tiga (D3) hingga tingkat Pasca Sarjana

(S2). Jumlah terbanyak adalah sampel dengan tingkat pendidikan Sarjana (S1) yaitu 167 orang (93.3%), disusul tingkat Pasca Sarjana (S2) sebanyak 11 orang (6.1%), dan terakhir tingkat Diploma Tiga (D3) sebanyak 1 orang (0.6%). Berdasarkan bidang studi yang diajarkan oleh masing-masing subjek maka dapat diketahui bahwa guru bidang studi yang paling banyak menjadi subjek adalah guru matematika sebanyak 21 orang (11.7%).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa korelasi dengan menggunakan teknik *Pearson Correlation* menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel tingkat stres dengan manajemen kelas mempunyai nilai sebesar - 0.378 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) artinya korelasi keduanya mempunyai arah negatif dan signifikan. Kenaikan pada skor variabel tingkat stres akan menurunkan skor pada variabel manajemen kelas dan penurunan pada skor variabel tingkat stres akan menaikkan skor pada variabel manajemen kelas. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel tingkat stres mempunyai sumbangan efektif sebesar 14.3 % ($R \text{ square} = 0.143$) terhadap variabel manajemen kelas. Hipotesa kemudian diuji dengan teknik ANOVA (*Analysis of Variance*) untuk menguji signifikansi model variabel bebas dalam memprediksi variabel tergantung. Analisa dengan teknik ANOVA menunjukkan nilai $F_{\text{hitung}}=29.557$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Berdasarkan data itu disimpulkan bahwa model variabel bebas dalam memprediksi variabel tergantung mempunyai hubungan yang signifikan pada taraf signifikansi 0.05. Dengan adanya hubungan yang signifikan maka tahap selanjutnya adalah menentukan persamaan regresi dari kedua variabel itu.

Tabel 1. Analisa Persamaan Regresi Hipotesa

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	113.849	3.251		35.021	.000
tingkat stres guru	-.395	.073	-.378	-5.437	.000

a. *Dependent Variable:* manajemen kelas

Tabel 1 menyajikan informasi sebagai berikut :

- Nilai B *Constant* = 113.849 menyatakan bahwa jika tingkat stres diabaikan, maka skor manajemen kelas sampel penelitian adalah 113.849

- Nilai B tingkat stres = -0.395 menyatakan bahwa jika skor pada variabel tingkat stres meningkat satu satuan, maka skor manajemen kelas menurun sebesar -0.395 satuan.
- Berdasarkan informasi dari tabel 1 maka persamaan regresi antara manajemen kelas dengan tingkat stres adalah :

Manajemen Kelas = 113.849 - 0.395 tingkat stres

Berdasarkan tabel 1 juga dapat terlihat status penerimaan hipotesis penelitian. Pada nilai t untuk tingkat stres terlihat nilai $t_{hitung} = -5.437$ dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), artinya nilai koefisien pada tingkat stres sebesar -0.395 adalah signifikan dan mempunyai arah negatif untuk memprediksi manajemen kelas, maka hipotesa penelitian dapat diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel tingkat stres dapat digunakan sebagai prediktor dengan arah korelasi negatif untuk memprediksi manajemen kelas.

Penemuan ini tidak jauh berbeda dengan hasil-hasil riset sebelumnya mengenai dampak stres pada guru terhadap pengajaran dan pembelajaran siswa di ruang kelas. Dampak stres pada guru terkait dengan tugas dan tanggungjawabnya dalam pendidikan berdasarkan hasil-hasil riset yang pernah dilakukan beberapa peneliti meliputi ketidakpuasan dalam mengajar, mempunyai frekuensi absen yang lebih besar dan cenderung meninggalkan tugasnya (Borg & Riding, 1991); berdampak kepada kepribadian guru seperti kurangnya kehangatan, semangat, dan sensitivitas, sifat otoriter dan kekakuan yang berlebihan (Smith dalam Wiley, 2000); kemunduran dalam hasil kerja dan hubungan interpersonal (Wiley, 2000); penurunan pencapaian profesional, kurangnya kesabaran dan simpati terhadap siswa serta rekan kerja, pengabaian sikap menghargai, dan penarikan diri dari aktivitas personal (Linde, 2000); buruknya kinerja pengajaran, rendahnya kepercayaan diri, rendahnya kepuasan kerja, buruknya pembuatan keputusan dan penilaian yang jelek (Brown dkk., 1999). Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat berdampak negatif pada guru secara individual, pada sekolah dimana mereka bekerja dan pada siswa yang mereka ajar (Santavirta dkk., 2007).

Sumbangan efektif tingkat stres yang hanya mencapai 14.3 % kemungkinan diakibatkan oleh adanya variabel-variabel lain yang lebih berperan dalam manajemen kelas. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Nolan (1991) ada tiga hal yang akan mempengaruhi pelaksanaan manajemen kelas yaitu, karakteristik siswa, karakteristik guru, dan kondisi lingkungan. Karakteristik demografi dari guru meliputi : usia, jenis kelamin, rentang waktu pengalaman

mengajar, status pekerjaan.

Selain itu penelitian lain menunjukkan bahwa variabel lain yang dapat memprediksi efektifitas manajemen kelas guru adalah pelatihan kompetensi mengajar yang diberikan kepada guru (Slider dkk., 2006). Variabel lain yang ditemukan berpengaruh terhadap manajemen kelas adalah pengalaman mengajar. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian Luo, Bellows, dan Grady (2000). Pengalaman mengajar akan memberikan pengetahuan tentang strategi-strategi tertentu dalam menghadapi siswa dan kelas, sehingga guru lebih mampu melaksanakan manajemen kelas yang efektif.

4. PENUTUP

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa tingkat stres mempunyai sumbangan efektif sebesar 14.3 % terhadap efektifitas manajemen kelas. Nilai koefisien pada tingkat stres sebesar -0.395 adalah signifikan dan mempunyai arah negatif untuk memprediksi manajemen kelas. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel tingkat stres dapat digunakan untuk memprediksi manajemen kelas dengan arah korelasi negatif artinya bila tingkat stres meningkat akan mengakibatkan efektifitas manajemen kelas menurun. Kondisi ini didukung pula oleh studi lain yang menunjukkan bahwa stres pada guru mempunyai korelasi yang signifikan dengan rendahnya kualitas hubungan guru dengan siswa dan berkorelasi negatif dengan kehangatan guru sehingga guru akan kurang mendapatkan kerjasama dari siswanya sendiri untuk mengelola kelas. Tingkat stres yang tinggi pada guru menjadi faktor negatif bagi penerapan manajemen kelas karena mengurangi efektifitas manajemen kelas.

Pada bagian ini peneliti menyampaikan saran-sarannya terkait dengan hasil penelitian yang didapatkan yaitu :

- 1) Mengetahui bahwa peningkatan kompetensi pedagogik guru melalui kemampuan manajemen kelas secara efektif dipengaruhi oleh tingkat stres maka diperlukan pembekalan tambahan mengenai pengembangan metode-metode dalam mengurangi stres atau menghadapi stres dalam pekerjaan.
- 2) Pengaruh tingkat stres secara negatif terhadap implementasi manajemen kelas oleh guru membutuhkan penanganan secara individual dan organisasi sekolah. Secara individual maka ada dua teknik mengatasi stres yang bisa dilatihkan kepada guru yaitu : teknik tindakan langsung (*direct action techniques*) dan teknik *palliative*. Teknik tindakan langsung mengarah kepada hal-hal yang

berhubungan dengan usaha guru menghilangkan sumber stres. Sedangkan teknik *palliative* lebih cenderung berfokus untuk mengurangi perasaan stres yang terjadi tanpa menghilangkan sumbernya. Pada penanganan secara organisasi maka sekolah perlu membentuk suasana lingkungan sosial yang mendukung guru untuk saling berbagi perhatian, sehingga para guru bisa mendapatkan bantuan saran-saran dari rekan sejawatnya terutama yang sudah berhasil mengatasi stres. Selain itu sekolah bisa mengembangkan penyediaan pelayanan jasa konseling kepada guru atau staf yang mengalami tingkat stres tinggi. Pelayanan konsultasi salah satunya bisa dilakukan melalui saluran telepon selain dengan cara tatap muka dengan psikolog. Anggaran pelayanan bisa didanai oleh pemerintah pusat, otoritas pendidikan setempat dan iuran dari para guru. Dengan demikian semua guru bisa mendapatkan jasa konseling gratis atas masalah-masalah stres yang dialaminya. Diharapkan dengan menurunkan tingkat stres bisa menghilangkan atau setidaknya mengurangi faktor yang menghambat dan mengganggu implementasi manajemen kelas oleh guru di sekolah-sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S.(2009). *Metode Penelitian* (Edisi 1, Cetakan IX). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, M.E. (1990). *Taking Stress Out of Teaching*. School of education, University of Melbourne. Australia : Collins Dove.
- Brown, M., Ralph, S., and Brember, I. (1999). Change-linked work-related stress in British teachers. *Research in Education*, 67. Faculty of Education, University of Manchester. Manchester : Oxford Road.
- Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991) Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*, 17 (3).
- Evertson, C. (2001). Training teachers in classroom management : an experimental study in secondary school classrooms. *Journal of Educational Research* , 51-58.
- Glover, J.A., & Bruning, R.H. (1990). *Educational Psychology : Principles and Applications*. United States of America : Harper Collins Publishers.
- Jones, V., & Jones, L. (1998). *Comprehensive Classroom Management : creating communities of support and solving problems*. Boston: Allyn and Bacon.

- Lefrancois, G.R. (2000). *Psychology for Teaching* (10th ed.). USA : Wadsworth Thomson Learning.
- Little, S.G. & Akin-Little, A. (2008). Psychology's contributions to classroom management. *Psychology in the Schools*, 45 (3).
- Luo, J., Bellows, L., & Grady, M. (2000). Classroom management issues for teaching assistants. *Research in Higher Education* , 41 (3), 353-383.
- Miller, G., & Hall, T. P. (2005). *Classroom Management*. Boston : National Center on Accessing the General Curriculum and U.S. Office of Special Education Programs.
- Santavirta, N., Solovieva, S. & Theorell, T. (2007). The association between job strain and emotional exhaustion in a cohort of 1,028 finnish teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 213–228.
- Surjana, A. (2002). Efektivitas pengelolaan kelas . *Jurnal Pendidikan Penabur*, 1. Tahun I.
- Slider, N.J., Noell, G.H., & Williams, K.L. (2006). Providing practicing teachers classroom management professional development in a brief self-study format. *Journal Behaviour Education*, 15, 215–228.
- Weinstein, C. S. (2003). *Secondary classroom management*. New York: McGraw-Hill.
- Wiley, C. (2000). A synthesis of research on the causes, effects, and reduction strategies of teacher stress. *Journal of Instructional Psychology*, 27(2), 80.
- Yoon, J.S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: stress, negative affect, and self-efficacy. [*Social Behavior and Personality*](#), 30 (5), 485. Palmerston North.