

**POLA MANAJEMEN STRES KINERJA DOSEN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Sungkono, Estu Miyarso, dkk

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola strategi manajemen stress yang dilakukan Dosen di Program Studi TP FIP UN. Juga untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan manajemen stress dosen dalam menjaga stabilitas dan peningkatan hasil kerjanya.

Penelitian ini menggunakan metodologi survai dalam mencari, mengungkap dan memberikan penjelasan seputar cara-cara dan kegiatan dosen TP dalam mengantisipasi dan menanggulangi stress. Populasi penelitian ini adalah dosen Program Studi Teknologi Pendidikan FIP UNY yang berjumlah 16 orang. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 12 orang. Instrumen penelitian yang dipilih berupa angket, dan lembar observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Strategi manajemen stress yang dipilih oleh dosen TP FIP UNY dalam rangka menjaga stabilitas kinerja dan hasil kerjanya lebih diprioritaskan pada pola institusional atau pola strategi di tempat kerja. Hal ini terlihat dari: 54% dari total skor frekuensi pilihan responden lebih memprioritaskan strategi di tempat kerja dan 46% lainnya lebih memprioritaskan strategi secara pribadi. Kegiatan antisipasi dan penanggulangan stress yang menjadi pilihan dosen TP FIP lebih diprioritaskan dalam bentuk berpikir positif dan realistis, selektif dalam bekerja, diskusi dengan teman sekanter, serta menata atau merapikan lingkungan kerja. 2). Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen stress Dosen TP FIP UNY, antara lain; Beban dan tugas kantor, beban dan tugas keluarga serta beban fisik individu dosen yang bersangkutan. Semakin berat beban kantor, maka semakin tinggi gejala stress yang dialami oleh dosen yang bersangkutan.

Kata kunci: Strategi manajemen stress, kinerja dosen, Prodi TP