

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Stres adalah respon yang adaptif pada situasi eksternal yang menghasilkan deviasi-deviasi fisiologis, psikologis, atau perilaku untuk anggota organisasi. Stres dapat bersifat positif atau bersifat negatif<sup>(1)</sup>. Dalam pengertian lain, Stres dapat digambarkan sebagai perasaan tegang, gelisah, atau khawatir. Semua perasaan tersebut, merupakan manifestasi dari pengalaman stres, suatu respon terprogram yang kompleks untuk mempersepsikan ancaman yang dapat menimbulkan hasil yang positif maupun negatif<sup>(2)</sup>. Stres yang berdampak positif dapat disebut dengan *eustress* sedangkan stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress*.<sup>(1)</sup>

*Distress*, umumnya dikenal sebagai stres, mengacu pada respon negatif terhadap *stressor* yang menghasilkan pengaruh negatif dan membahayakan kesehatan mental contohnya seperti gangguan terhadap sistem kardiovaskuler dan sistem gastrointestinal serta tingginya tingkat absensi akibat sakit<sup>(3)</sup>. Stres akibat kerja adalah respon terhadap emosional dan fisik yang dapat mengganggu atau merugikan yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan kapasitas, sumber daya, atau keinginan pekerja. Adapun menurut *European Commission*, stres akibat kerja adalah suatu bentuk emosi, kognitif, perilaku, dan reaksi fisiologis terhadap aspek aspek pekerjaan, organisasi kerja, dan lingkungan kerja yang bersifat merugikan.<sup>(4)</sup>

*World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyatakan lebih dari setengah karyawan yang bekerja di dunia industri mengalami stres. Di Amerika Serikat stres kerja merupakan masalah paling besar dan paling penting karena hampir 11 juta orang mengalami stres kerja. Stres kerja dapat dikaitkan dengan masalah fisik maupun psikologi.<sup>(5)</sup> Menurut data *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2018, di

beberapa negara depresi merupakan penyakit yang paling banyak ditimbulkan akibat kerja yaitu sebanyak 8%<sup>(5)</sup>.

Stres kerja menjadi masalah kesehatan yang serius melihat dari tingginya angka kejadian dan dampak yang disebabkan<sup>(6)</sup>. Menurut *Health and Safety Executive* pada tahun 2020, 1,7 juta pekerja menderita penyakit akibat kerja, di antaranya 822.000 pekerja menderita stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan (baru atau lama) tingkat prevalensi 2.480 per 100.000 pekerja. Angka ini tidak berbeda secara statistik dibandingkan tahun sebelumnya. Sedangkan kasus baru sebanyak 451.000 pekerja menderita stres, depresi atau kecemasan dengan tingkat kejadian 1.360 per 100.000<sup>(7)</sup>

*The American Institute of Stres* (2017) mengelompokkan empat penyebab utama dalam stres kerja yaitu kurangnya keamanan kerja, beban kerja yang tinggi, masalah pribadi, serta kemampuan mengatasi masalah antara pekerjaan dan kehidupan pribadi<sup>(8)</sup>. Berdasarkan data dari sumber yang sama namun pada tahun 2022, rata-rata global jumlah orang yang stres dari 143 negara adalah 35%. Stres menyebabkan 57% responden AS merasa lumpuh. 63% pekerja AS siap untuk berhenti dari pekerjaan mereka untuk menghindari stres terkait pekerjaan. Stres kronis biasa terjadi di tempat kerja dengan 94% pekerja melaporkan merasa stres di tempat kerja.<sup>(9)</sup>

Berdasarkan data dari *Central Intelligence Agency* tahun 2018 Indonesia terletak di urutan ketiga sebagai negara yang memiliki persentase tertinggi yang mengindikasikan pemicu utama stres ditimbulkan di tempat kerja dengan persentase sebesar 73%, dibawah negara Thailand (75%) dan China 73%. Hal ini dikrenakan tingginya jumlah angkatan kerja di Indonesia yaitu sebanyak 122,4 juta pada tahun 2016.<sup>(8)</sup>

Di Indonesia, stres kerja menjadi masalah serius yang dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan dengan angka gangguan mental emosional sebesar 9,8.<sup>(10)</sup> Sebesar 35% stres akibat kerja berakibat fatal dan diperkirakan hari kerja yang hilang sebesar 43%.<sup>(11)</sup> Berdasarkan data dari *Health and Safety Executive* Tahun 2020, sekitar 67.000 kasus stres berhubungan dengan pekerjaan, tingkat stres tertinggi menunjukkan administrasi publik dengan angka prevalensi per 100.000 orang pekerja pada periode 2019 sebesar 2500 (2,5 %), tenaga medis sebesar 2.120 (2,1 %), guru sebesar 1940 (1,9 %), buruh sebesar 880 (0,9%), supir transportasi sebesar 800 (0,8%), dan pekerja konstruksi sebesar 700 (0,7%).<sup>(7)</sup> Data diatas membuktikan bahwa guru juga berpotensi mengalami stres di tempat kerja. Seperti yang kita ketahui, peran guru sangat penting dalam dunia pendidikan.

Guru merupakan salah satu profesi yang paling berpengaruh dalam pembangunan suatu bangsa. Guru bertugas untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dalam pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Diantara guru SD, SMP, dan SMA, hanya guru SD yang mengajar hampir di seluruh bidang studi.<sup>(8)</sup>

Dalam menjaga profesionalitas dan eksistensi selama bekerja, guru dapat mengalami stres kerja jika tidak bisa beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang terus menerus berkembang. Ketika guru mengalami stres kerja, hal ini akan mempengaruhi kinerjanya dalam mengajar dan mendidik siswanya.<sup>(12)</sup> Seperti yang terdapat dalam penelitian Akbar & Pratasiwi (2017) yang menjelaskan bahwa stres pada seorang guru dapat terjadi karena beban kerja guru yang sangat banyak. Dalam situasi normal saja, beban guru sudah sangat banyak selain itu juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung.<sup>(13)</sup> Selain lingkungan yang kurang mendukung,

perbedaan sekolah negeri dan swasta juga mempengaruhi tingkat stres guru. Contohnya saja dari segi perhatian, dikarenakan daya tampung di sekolah negeri lebih banyak dibandingkan dengan sekolah swasta sehingga menyebabkan sering terjadi kegaduhan oleh teman-temannya. Dimana hal ini yang membuat konsentrasi murid terganggu, sehingga perhatian guru pun sulit untuk dibagi. Hal ini menyebabkan guru di sekolah negeri sulit untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman masing-masing siswa, bahkan tidak sedikit guru di sekolah negeri hanya sekadar masuk memberikan materi hari itu.<sup>(14)</sup>

Berdasarkan Teori Cartwright, faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres akibat pekerjaan dibagi atas enam yaitu faktor intrinsik, faktor peran individu dalam organisasi, faktor pengembangan karir, faktor hubungan kerja, faktor struktur organisasi dan suasana kerja, dan faktor dari luar pekerjaan.<sup>(15)</sup> Sedangkan Menurut Patton, ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan stres akibat pekerjaan yaitu faktor Individu seperti masa kerja, umur, status pernikahan, pendidikan dan jenis kelamin.<sup>(16)</sup>

Umur yang semakin tua menyebabkan menurunnya kemampuan fisik seseorang.<sup>(16)</sup> Semakin bertambah usia, maka terjadi penurunan kemampuan berpikir, mengingat, dan kondisi kesehatan yang terganggu.<sup>(17)</sup> Seperti yang terdapat dalam penelitian Siti Farihah Rosanna (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan stres kerja. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,049 ( $p \leq 0,05$ ).<sup>(17)</sup>

Selain itu, lamanya masa kerja juga dapat mempengaruhi individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi stres.<sup>(16)</sup> Terdapat dampak positif dan negatif terkait lama masa kerja yang dimiliki oleh pekerja. Menurut Zulkifli, dkk (2019) semakin lama masa kerja, maka berhubungan dengan peningkatan pemahaman alur



pekerjaan yang dilakukan. Pengalaman tersebut dapat digunakan untuk membantu dalam menyelesaikan masalah atau penyebab stres kerja di tempat kerja.<sup>(18)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amita Rahman (2021) berpendapat bahwa masa kerja yang lama dapat menyebabkan kejenuhan kerja jika rutinitas yang dilakukan monoton, pekerjaan yang dilakukan tidak menarik, dan lingkungan kerja yang tidak mendukung sehingga memicu terjadinya stres kerja. Semakin lama masa kerja maka akan mempengaruhi beban kerja dan tanggung jawab.<sup>(19)</sup>

Selain umur dan masa kerja, tuntutan kerja melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang juga dapat meningkatkan resiko terjadinya stres kerja. Faktor lain yang dapat menimbulkan stres akibat pekerjaan pada guru yaitu beban kerja. Beban kerja dapat bersumber dari lingkungan kerja, tuntutan pekerjaan serta tuntutan organisasi.<sup>(20)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2017) mengenai stres kerja pada guru SLB Negeri Semarang, diperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja ( $p=0,007$ ), 90,9% responden yang mengalami stres memiliki beban kerja berat dan yang mengalami stres dengan beban kerja sedang sebanyak 75%.<sup>(21)</sup> Berdasarkan penelitian Dewi Ratna Sari, dkk pada tahun 2021 dikatakan bahwa beban kerja mental pada guru SLBN lebih rendah daripada guru SDN. Beban kerja mental jika di tinjau dari beberapa aspek adalah sebagai berikut: Beban Kerja Mental Berdasarkan Enam Aspek Kuesioner NASA TLX dan Beban Kerja Mental Berdasarkan Kelas Yang Diampu. Sedangkan untuk stres kerja, diketahui bahwa stres kerja lebih banyak dialami oleh guru SDN daripada guru SLBN. Stres kerja apabila ditinjau dari beberapa aspek yaitu usia, kelas yang diampu, beban kerja mental, Berdasarkan Indikator Kuesioner *The Work Place Stres Scale*.<sup>(22)</sup>

Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia, jumlah SD Negeri di Indonesia (130.624), di Sumatera Barat (3981) , Kabupaten Sijunjung (205) dan di kecamatan Sijunjung (38). Jumlah siswa SD Negeri se-Indonesia (20.690.002), di Sumatera Barat (548.253), di Kabupaten Sijunjung (27.965) dan di Kecamatan Sijunjung (5.512). Jumlah Guru SD Negeri se-Indonesia (1.347.901), di Sumatera Barat (41.711), di Kabupaten Sijunjung (1850) dan di Kecamatan Sijunjung (334) .<sup>(23)(24)</sup>

Berdasarkan data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah Sekolah pada semester genap 2021/2022 jumlah SDN di nagari Muaro sebanyak 8 sekolah negeri dan 2 sekolah swasta, dengan jumlah siswa sebanyak 1.698, dan jumlah guru di SD Negeri ada sebanyak 85 orang guru. Dimana ini terjadi ketimpangan yang cukup jauh, dikarenakan jumlah guru yang ada di nagari Muaro dibandingkan dengan total jumlah guru yang ada di kecamatan Sijunjung yaitu 1:4. Namun berdasarkan perbandingan dengan nagari lain, nagari muaro memiliki jumlah guru yang lebih banyak dibandingkan dengan nagari-nagari lain. Selain itu, nagari muaro merupakan wilayah dengan jumlah penduduk terbanyak dibandingkan nagari lain yaitu sebanyak 13.942 jiwa. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan diatas peneliti perlu melakukan penelitian dilokasi tersebut.

Untuk mengetahui apakah terdapat permasalahan stres kerja pada guru SDN di Nagari Muaro, maka dilakukan studi pendahuluan terlebih dahulu dengan cara membagikan angket kepada 10 orang responden. Dimana 10 orang responden tersebut mengisi angket dengan didampingi oleh peneliti. Setelah itu, diperoleh lah hasil dari 10 orang responden pada studi pendahuluan tersebut 7 orang responden mengalami gejala stres kerja dengan kategori sedang. Untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi pemicu gejala stres kerja tersebut, maka dilakukan wawancara yang lebih

mendalam kepada 7 orang responden yang mengalami stres dengan kategori sedang. Diperoleh kesimpulan jawaban responden sebagai berikut : “tugas terus bertambah sedangkan waktu pengumpulan tidak ada tenggang waktu, pemberian tugas sering terjadi secara mendadak tanpa adanya perpanjangan waktu pengumpulan, sistem sekarang sudah berubah menjadi online bahkan hampir pada seluruh aspek sehingga untuk guru yang usia sudah memasuki 45an keatas akan sulit dan lama dalam mempelajari hal baru tersebut, informasi yang diberikan sering terlambat dikarenakan pemberitahuan yang diberikan via online, guru dengan usia 45 tahun keatas merasa ada keterbatasan kemampuan untuk melihat layar dalam waktu lama. Dikarenakan pada saat sekarang ini sedang gencar vaksinasi, guru juga di tuntut untuk membujuk orang tua siswa agar memberikan izin sehingga para wali kelas harus memikirkan cara agar orang tua siswa mengizinkan anaknya di vaksin tanpa ada unsur paksaan sedangkan tugas pokok tetap harus dikerjakan, tugas diluar tugas pokok sering diberikan secara mendadak dengan deadline yang juga tidak lama.”

Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Umur, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Gejala Stres Kerja Guru SD Negeri di Nagari Muaro Kecamatan Sijunjung Tahun 2022”.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan umur, masa kerja dan beban kerja dengan gejala stres kerja guru SD Negeri di Nagari Muaro kecamatan Sijunjung Tahun 2022?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan umur, masa kerja dan beban kerja dengan gejala stres kerja guru SD Negeri di Nagari Muaro Kecamatan Sijunjung.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi gejala stres kerja pada guru SD Negeri di Nagari Muaro.
2. Untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi umur pada guru SD Negeri di Nagari Muaro.
3. Untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi masa kerja pada guru SD Negeri di Nagari Muaro.
4. Untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi beban kerja pada guru SD Negeri di Nagari Muaro.
5. Untuk mengetahui hubungan antara umur dengan gejala stres kerja pada Guru di SD Negeri di Nagari Muaro.
6. Untuk mengetahui hubungan antara masa kerja dengan gejala stres kerja pada Guru SD Negeri di Nagari Muaro.
7. Untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan gejala stres kerja pada Guru SD Negeri di Nagari Muaro.

### 1.4. Manfaat Penelitian

#### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pembaca baik dari kalangan akademik maupun masyarakat dan menjadi acuan penelitian selanjutnya tentang hubungan umur, masa kerja, dan beban kerja dengan gejala stres kerja.

#### 1.4.2. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan pengembangan keilmuan dibidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja terutama dalam hal yang berkaitan dengan hubungan umur, masa kerja, dan beban kerja dengan gejala stres kerja.



### 1.4.3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam bidang ini baik bagi pemerintah, pihak sekolah, guru Sekolah Dasar dan peneliti selanjutnya.

### 1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan umur, masa kerja, dan beban kerja dengan gejala stres kerja guru SD Negeri di Nagari Muaro Kecamatan Sijunjung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga Desember 2022, menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua guru yang mengajar di SD Negeri di Nagari Muaro. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dengan sampel sebanyak 75 orang guru SD Negeri. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner dengan teknik angket. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah gejala stress kerja pada guru SD Negeri di Nagari Muaro. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah umur, masa kerja dan beban kerja.. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan analisis *Chi Square* dengan derajat kepercayaan 95% dan derajat kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

