

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres dapat diartikan sebagai suatu ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki oleh individu. Semakin tinggi tingkat kesenjangan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh individu tersebut. Stres merupakan suatu respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban yang diberikan. Menurut *National Safety Council*, stres merupakan ketidakmampuan mental, fisik, emosional dan spiritual seseorang dalam mengatasi ancaman yang pada suatu waktu dapat mempengaruhi kesehatan individu tersebut. ^(1,2) *World Health Organization* (WHO) meramalkan bahwa pada tahun 2020 gangguan psikologi seperti depresi akan menjadi pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung koroner. ⁽³⁾

Stres kerja didefinisikan sebagai perasaan tertekan yang dialami oleh pekerja dalam menghadapi pekerjaannya. ⁽¹⁾ Stres kerja menjadi hal yang berisiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja apabila pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas, sumber daya, dan kemampuan. ⁽²⁾ Menurut Cooper, stres kerja merupakan faktor lingkungan yang negatif dan menjadi pemicu dari munculnya stres kerja seperti kelebihan pekerjaan, konflik peran, dan kondisi kerja yang buruk yang terkait dengan pekerjaan tertentu. ⁽⁴⁾ *International Labour Organization* (ILO) mengatakan bahwa stres kerja merupakan sesuatu yang penting untuk diperhatikan, salah satunya pada pekerja di sektor pendidikan, yaitu guru.

Survey oleh *International Labour Organization* (ILO) pada tahun 2016 yang dilakukan pada berbagai negara di Eropa, Amerika Serikat dan Australia menemukan bahwa 2 dari 3 pekerja pernah mengalami stres akibat kerja. Berdasarkan survey

yang dilakukan di Jepang, lebih dari 32% pekerja mengalami stres yang diakibatkan oleh pekerjaannya, sedangkan di Korea sebanyak 20% pekerja melaporkan adanya tekanan dan beban kerja yang terlalu berat di tempat kerja.⁽⁵⁾

Data yang dikeluarkan oleh *National Safety Council* tahun 1994 menunjukkan sepuluh bidang pekerjaan yang rentan terkena stres dan salah satu diantaranya yaitu guru.⁽⁶⁾ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* (HSE) tahun 2015, yang menyatakan bahwa tenaga profesional kesehatan, guru dan perawat mempunyai tingkat stres tertinggi dengan prevalensi sebesar 2.500, 2190, dan 3000 kasus per 100.000 pekerja pada tahun 2011-2014.^(7,8)

Menurut data terbaru yang dihimpun *Labour Force Survey* yang diterbitkan oleh *Health Safety Executive*, jumlah kasus stres, depresi, ataupun kecemasan yang diakibatkan pekerjaan pada tahun 2019-2020 sebanyak 828.000 kasus dengan tingkat prevalensi 2.440 kasus per 100.000 pekerja. Angka ini menyumbang 51% dari semua penyakit akibat kerja dan 55% dari semua hari yang hilang karena kesehatan yang menurun akibat pekerjaan. Angka ini mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun sebelumnya dengan jumlah 602.000 kasus dan tingkat prevalensi 1.800 kasus per 100.000 orang pekerja.^(9,10)

Stres kerja termasuk salah satu masalah serius yang masih sering dikeluhkan pekerja di berbagai sektor tempat kerja. Di Eropa, stres kerja menempati urutan ke-2 setelah *Musculoskeletal Disorder* (gangguan Muskuloskeletal). Di Asia Pasifik, permasalahan stres kerja melebihi rata-rata global yang berkisar pada 48%.⁽⁴⁾ Dalam laporan *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH), terdapat 2 penelitian mengenai tingkat stres kerja yang terjadi di tempat kerja di Amerika. Pertama, survey yang dilakukan oleh *Familier and Work Institute* menunjukkan

sebanyak 26% orang sering mengalami stres di tempat kerja mereka. Kedua, survey yang dilakukan oleh Yale University menunjukkan sebanyak 20% orang mengalami stres kerja.^(11,12) Selain itu, dalam survey yang dilakukan oleh Perinelli dan Beker pada 2011, dari 1.500 orang pekerja, sebanyak 80,39% orang mengatakan bahwa pekerjaannya membuat dirinya stres, sebanyak 78,84% orang mengatakan bahwa pekerjaannya membuatnya lelah secara fisik dan sebanyak 73,12% orang mengatakan bahwa pekerjaannya membuat dirinya lelah secara mental.⁽⁵⁾

Dalam dunia pendidikan, untuk menghasilkan pendidikan yang baik tak lepas dari faktor kualitas sumber daya manusia yang baik pula.⁽¹³⁾ Sumber daya yang baik dan berkualitas sangat diperlukan saat ini terutama dalam menghadapi persaingan yang tinggi di berbagai bidang. Sumber daya yang berkualitas tidak tercipta begitu saja. Kualitas sumber daya manusia akan muncul dan terbentuk melalui sistem pendidikan serta mutu yang baik pula. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru, menyatakan bahwa :

“Guru sebagai pendidik profesional memiliki tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada Pendidikan anak usia dini jalur Pendidikan formal, Pendidikan dasar, dan Pendidikan menengah”.⁽¹⁴⁾

Guru adalah sosok figur yang sangat sentral dalam sebuah lembaga kependidikan. Sebagai seorang pengajar, guru diuntut untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri, lembaga pendidikan serta masyarakat umum dan semua itu tidaklah pekerjaan yang mudah.⁽¹⁵⁾ Sebagai seorang tenaga pengajar, guru memiliki tugas untuk membagikan ilmunya kepada murid, sedangkan sebagai seorang tenaga pendidik, guru memiliki peran untuk membimbing serta membina muridnya menjadi individu yang memiliki kesusilaan agar dapat aktif, cakap, dan kreatif.^(16,17)

Guru menempati posisi penting serta memegang peranan yang penting dalam dunia pendidikan. Ketika membicarakan permasalahan pendidikan, figur guru harus terlibat dalam agenda pembicaraan tersebut terutama menyangkut persoalan pendidikan formal di sekolah.⁽¹⁸⁾ Guru yang profesional pasti mengetahui metode-metode ataupun strategi dalam pelaksanaan pembelajaran di dalam kelas.⁽¹⁵⁾ Sebagai tenaga kerja profesional, mengajar dan mendidik merupakan sebuah tugas serta tanggung jawab dari seorang guru. Tugas ini cukup berat karena pada dasarnya hanya bisa dilakukan oleh guru yang berkompeten dan memiliki profesionalisme yang tinggi.⁽¹⁷⁾

Data yang dikeluarkan oleh *National Safety Council* tahun 1994 menunjukkan sepuluh bidang pekerjaan yang rentan terkena stres salah satunya yaitu guru.⁽⁶⁾ Menurut survey nasional di Amerika Serikat oleh *Council for Exceptional Children (CEC)* melibatkan lebih dari 1.000 guru menyimpulkan bahwa kondisi kerja guru yang buruk berpengaruh besar terhadap tingginya jumlah guru yang meninggalkan pekerjaannya akibat stres kerja.⁽¹⁶⁾ Di Indonesia sendiri, kajian mengenai stres pada guru masih belum menjadi perhatian yang serius, padahal di negara-negera lain seperti Australia, permasalahan ini di anggap penting, karena hampir 90% guru disana mengalami stres.⁽¹⁶⁾

Untuk dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan maksimal, ada banyak faktor yang nantinya akan menyebabkan munculnya stres.⁽¹³⁾ Tuntutan tugas yang berat dapat menyebabkan mereka mengalami kebosanan, kejenuhan, serta stres. Stres dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.⁽¹⁹⁾ Dampak yang ditimbulkan jika seorang guru mengalami stres yaitu gangguan psikologikal-sosial, gangguan fisiologikal-fisikal, berubahnya fungsi kognitif-persepsi, emosi, dan tingkah laku. Gangguan fisiologikal-fisikal seperti terjadinya gangguan hormon stres

yaitu adrenalim dan kortisol yang mana dapat menyebabkan penyakit kronis seperti kardiovaskular dan terganggunya imunitas tubuh. Sedangkan efek organisasional seperti menurunnya kemampuan dalam bekerja, tingginya *turvenor* pekerja, *absenteime*, manajemen waktu yang buruk, produktivitas dan performa kerja menurun, serta meningkatkan komplain dari pihak lain.

Menurut teori Schnall, faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres kerja terbagi menjadi 3 yaitu faktor intrinsik pekerjaan, faktor di luar pekerjaan, dan faktor kondisi individu. Faktor intrinsik pekerjaan seperti lingkungan kerja, hubungan interpersonal, sistem tugas, dan beban kerja, untuk faktor di luar pekerjaan seperti tipe kepribadian, struktur kehidupan, kemampuan diri dan lainnya. Sedangkan dari faktor kondisi individu seperti jenis kelamin, umur, pendidikan, status pernikahan dan masa kerja.⁽¹⁶⁾

Faktor beban kerja merupakan salah satu sumber penyebab stres kerja pada guru. Beban kerja yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat menjadi pemicu stres. Beban kerja ini berkaitan dengan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan oleh pekerja dalam satu waktu. Berdasarkan penelitian Safitri tahun 2020 di Samarinda, terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dengan nilai Sig. sebesar 0,000 ($P < 0,05$).⁽¹⁹⁾

Faktor hubungan interpersonal juga merupakan salah satu sumber timbulnya stres kerja pada guru. Hubungan interpersonal dapat berupa komunikasi yang terjadi antar rekan kerja sesama guru maupun dengan atasan. Komunikasi yang tidak baik akan menurunkan tingkat kepercayaan dan minat untuk memecahkan permasalahan sehingga menjadi pembangkit timbulnya stres kerja.

Faktor kondisi individu seperti umur dan masa kerja dapat berpotensi menyebabkan stres kerja. Pekerja yang telah bekerja lebih dari 5 tahun memiliki

tingkat kejenuhan yang tinggi dibandingkan dengan pekerja yang bekerja kurang dari 5 tahun. Hubungan umur dengan stres kerja memiliki kesamaan dengan hubungan masa kerja dengan stres kerja, namun untuk beberapa pekerjaan, faktor umur yang lebih tua biasanya memiliki pengalaman dan pemahaman kerja yang baik.⁽²⁾ Selain itu, faktor peran individu dalam organisasi juga menjadi penyebab timbulnya stres kerja. Ketika terjadi pertentangan dengan tugas harus dikerjakan maupun prosedur kerja yang tidak jelas akan menjadi pemicu stres akibat kerja pada guru.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia tahun 2017 menyatakan bahwa 44% orang guru mengalami stres kerja berat, 61% memiliki beban kerja berat, 50% memiliki pengembangan karir yang baik, dan 33% memiliki hubungan interpersonal yang buruk.⁽¹³⁾ Selain itu, penelitian dari Berutu pada guru SD di Kecamatan Parlilitan Sumatera Utara tahun 2018 menyatakan bahwa 87,5% guru mengalami stres kerja ringan, 55,6% memiliki beban kerja berat, 59,7% memiliki peran individu yang rendah, dan 34,7% memiliki hubungan interpersonal yang buruk.⁽²⁰⁾ Sejalan dengan itu, berdasarkan penelitian Sugiarto dkk pada SD di Yayasan SLB Prof. Dr. Sri Soedewi tahun 2018, menyatakan bahwa 54,8% guru mengalami stres kerja tinggi, 35,7% memiliki beban kerja tinggi, dan 52,4% dukungan organisasi yang rendah.⁽²¹⁾ Lebih lanjut, penelitian dari Riska pada guru SLB Negeri 2 Padang tahun 2019 menyatakan bahwa sebesar 32,4% guru mengalami stres kerja sedang, 73% memiliki beban kerja berat, 40,5% mengalami komunikasi interpersonal yang kurang baik dan 8,1% memiliki mekanisme koping *maladaptive*.⁽¹⁶⁾

SMP dan SMA di Yayasan Darul Ma'arif termasuk kepada unit yang dinaungi oleh Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah selain Panti Asuhan dan SLB *Work Shop*. SMP Darul Ma'arif memiliki jumlah guru sebanyak 12 orang termasuk kepala sekolah dan wakil kepala sekolah. Jumlah siswa di SMP Darul Ma'arif sebanyak 69

orang dengan jumlah ruang belajar sebanyak tiga ruang. Sedangkan SMA nya memiliki jumlah guru sebanyak 32 orang termasuk kepala sekolah dan wakil kepala sekolah. Jumlah siswa di SMA ini sebanyak 229 orang dengan jumlah ruang belajar sebanyak 6 ruang.

Berdasarkan survey pendahuluan, didapatkan bahwa rata-rata jam kerja untuk guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif ini adalah 2-8 jam perhari dan 12-15 jam perminggu. Selain melakukan tugas mengajar, beberapa guru juga melakukan tugas sebagai admin sekolah yang mana jam tugasnya pun lebih lama dari guru yang lain. Selain itu, dari survey singkat mengenai diagnosis stres kerja menurut Permenaker No. 5 Tahun 2018, didapatkan 8 dari 10 guru mengalami gejala stres tingkat sedang (80%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan stres kerja yang dirasakan oleh para guru di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang. Dari hasil survey tersebut, faktor pengembangan karir menjadi faktor penyebab terjadinya stres kerja pada guru sebesar 50%, di susul faktor beban kerja sebesar 30%, faktor tanggung jawab terhadap orang lain, faktor konflik peran sebesar 40% dan faktor ketaksaan peran sebesar 20%.

Menurut hasil wawancara dengan beberapa guru, didapatkan keterangan bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial antar guru dan atasan tidak optimal. Guru-guru tersebut jarang berdiskusi mengenai pekerjaannya dengan atasan mereka. Jikapun berdiskusi, mereka tidak mendapat jawaban yang mereka inginkan. Komunikasi yang tidak baik selama melakukan pekerjaan akan menimbulkan gejala-gejala seperti rendahnya tingkat kepercayaan antar guru dan kurangnya minat dalam memecahkan masalah yang terjadi. Hal ini tentu menjadi faktor pembangkit terjadinya stres di sekolah. Selain itu, masa kerja juga dapat menjadi penyebab terjadinya stres kerja pada guru. Menurut hasil wawancara, empat orang guru SMP

telah bekerja selama lebih dari 18 tahun bahkan ada beberapa yang sudah bekerja disana selama 22 tahun, sedangkan guru SMA memiliki masa kerja yang bervariasi mulai dari satu tahun hingga 15 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, stres akibat pekerjaan mungkin terjadi pada guru SMP dan SMA di Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah. Pengukuran terhadap tingkat stres kerja perlu untuk dilakukan sebagai bentuk langkah pencegahan dan pengendalian terhadap gejala stres yang terjadi pada guru-guru tersebut. Oleh karena itu, maka penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA di Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah penting untuk diteliti karena berdasarkan hasil studi pendahuluan, menunjukkan bahwa adanya gejala stres kerja pada guru-guru tersebut.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021?”

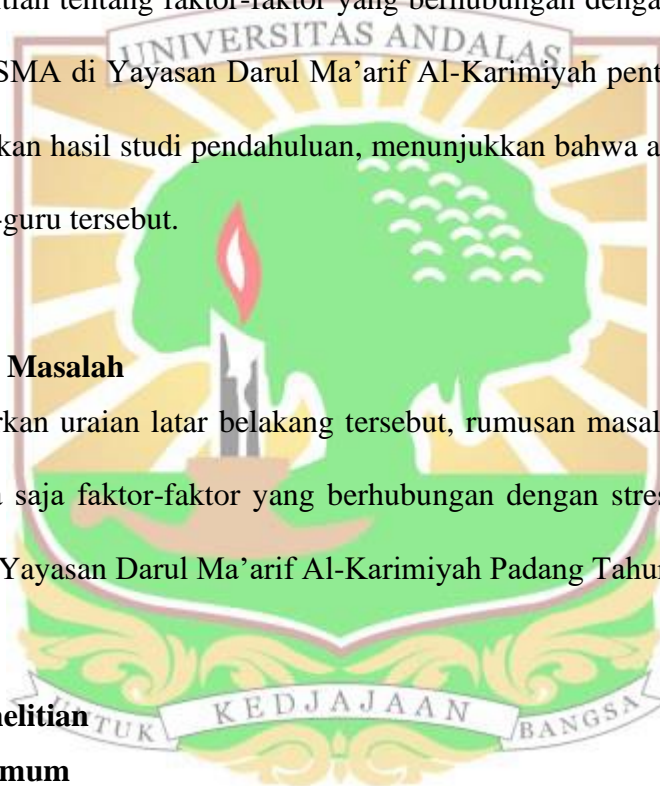
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.



2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi beban kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi hubungan interpersonal pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi umur pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi masa kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
6. Untuk mengetahui distribusi frekuensi ketaksaan peran pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
7. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konflik peran pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
8. Untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
9. Untuk mengetahui hubungan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
10. Untuk mengetahui hubungan antara umur dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
11. Untuk mengetahui hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.
12. Untuk mengetahui hubungan antara ketaksaan peran dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.

13. Untuk mengetahui hubungan antara konflik peran dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan terutama mengenai stres kerja pada guru SMP dan SMA serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Akademis

Peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu kesehatan masyarakat yang didapat selama pendidikan, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian serta sebagai bahan referensi atau informasi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dan informasi mengenai stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang Tahun 2021. Populasi dan sampel dari penelitian ini seluruh guru SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah yaitu sebanyak 44 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Juli 2021 di SMP dan SMA Yayasan Darul Ma'arif Al-Karimiyah Padang. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan cara mengumpulkan data primer melalui pengisian kuesioner dan wawancara terkait informasi mengenai variabel independen (beban kerja, hubungan interpersonal,

umur, masa kerja, ketaksaan peran dan konflik peran) dan variabel dependen (stres kerja). Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi suatu variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen.

