



## Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/makma>

### GAMBARAN RISIKO STRES KERJA PADA GURU KELAS 6 SD NEGERI SE-KECAMATAN BANYUWANGI.

Jeacquelyne Panorama Perwiraningsih<sup>1✉</sup>, Sho'im Hidayat<sup>2</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

✉Alamat Koresponden: Jeacquelyne.panorama.p-2015@fkm.unair.ac.id

#### ABSTRAK

Permasalahan psikologis maupun mental merupakan permasalahan yang sering timbul di lingkungan pekerjaan. Permasalahan tersebut perlu untuk mendapatkan perhatian guna menstabilkan kinerja dari tenaga kerja sehingga dapat mencapai produktifitas kerja yang maksimal. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional deskriptif dengan desain studi cross sectional. Responden penelitian ini terdiri dari 39 orang guru kelas 6 se-Kecamatan Banyuwangi. Risiko stres kerja dan beban kerja mental diidentifikasi menggunakan instrumen kuisioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Spearman Correlation Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,5% guru mengalami risiko stres kerja tinggi, 15,4% guru dengan risiko stres kerja sedang, dan 33,3% guru dengan risiko stres kerja rendah. Guru dengan jenis kelamin perempuan dengan rentang usia 52 – 59 tahun lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami risiko stres kerja. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan beban kerja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar guru kelas 6 merasakan beban kerja yang sangat tinggi, sehingga guru cenderung mengalami risiko stres kerja tinggi pula. Saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah pihak sekolah hendaknya melakukan rotasi kerja pada guru yang memiliki usia diatas 52 tahun untuk mengajar kelas selain kelas 6, menggerakkan guru-guru muda yang berkompeten untuk mengajar kelas 6 dan merekomendasikan kepada Kepala Sekolah untuk mengadakan rekreasi usai ujian nasional berlangsung agar stres kerja yang dialami guru tidak meningkat dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi.

**Kata Kunci:** Beban Kerja, Guru Kelas 6 SD Negeri, Risiko Stres Kerja.

## RISK DESCRIPTION OF WORK STRESS IN TEACHER CLASS 6 OF STATE ELEMENTARY SCHOOL, BANYUWANGI.

### ABSTRACT

Psychological and mental problems are problems that often arise in the work environment. These problems need to get attention in order to stabilize the performance of the workforce so as to achieve maximum work productivity. The research method used is descriptive observational research with cross sectional study design. The respondents of this study consisted of 39 grade 6 teachers from Banyuwangi District. The risks of work stress and mental workload were identified using a questionnaire instrument. Analysis of the data used in this study is the Spearman Correlation Test. The results showed that 51.5% of teachers experienced a high risk of job stress, 15.4% of teachers with a moderate risk of work stress, and 33.3% of teachers with a low risk of work stress. Teachers of female sex with an age range of 52 - 59 years are more likely to experience the risk of work stress. Then there is a significant relationship between work stress and workload. The conclusion of this study is that most of the 6th grade teachers feel a very high workload, so teachers tend to experience a high risk of work stress. The advice given in this study is that the school should do a work rotation on teachers who are over 52 years of age to teach classes other than grade 6, mobilize competent young teachers to teach grade 6 and recommend to the Principal to conduct recreation after the national exam take place so that work stress experienced by teachers does not increase from the high category to very high.

**Keywords:** Workload, Grade 6 Teachers of Public Elementary Schools, Risk of Job Stress.

## PENDAHULUAN

Permasalahan psikologis maupun mental merupakan permasalahan yang sering timbul di lingkungan pekerjaan. Permasalahan tersebut perlu 2016 untuk mendapatkan perhatian guna menstabilkan kinerja dari tenaga kerja sehingga dapat mencapai produktifitas kerja yang maksimal. *Health Safety Executive* (2017) mengungkapkan bahwa pada tahun - 2017 sebesar 40% dari seluruh kasus gangguan kesehatan terkait pekerja di Inggris didominasi oleh permasalahan stres, depresi ataupun kecemasan.<sup>[1]</sup>

Pekerjaan yang memerlukan perhatian terutama yang berkaitan dengan permasalahan psikologis ataupun mental salah satunya adalah aktifitas mengajar. Yousef dkk (2015) mengungkapkan bahwa mengajar merupakan salah satu pekerjaan yang memiliki pengaruh besar menimbulkan stres kerja di dunia.<sup>[2]</sup> Penelitian yang dilakukan di New Zealand menunjukkan dari 470 responden bahwa hanya 9% guru mengatakan jika beban kerja yang mereka rasakan biasa saja, 55% mengatakan bahwa beban kerja yang mereka dapatkan kadang berlebih kadang cukup, 11% mengatakan berlebihan, dan 25% sisanya mengatakan beban kerja yang mereka terima membuat mereka tertekan (New Zealand Council for Education Research, 2005).<sup>[3]</sup> Dari survey terhadap 3.500 orang guru di Inggris yang keluar dari pekerjaannya, 89% menyatakan bahwa alasan utama mereka untuk keluar dari pekerjaannya karena alasan beban kerja (Precey, 2015).<sup>[4]</sup> Berdasarkan pemikiran tersebut dapat diartikan bahwa tingginya stres kerja yang dialami guru diakibatkan oleh besarnya beban kerja yang mereka terima. Sellen (2016) menemukan dalam penelitiannya di Inggris bahwa beberapa alasan beban kerja yang tinggi pada guru disebabkan

oleh tingginya jam kerja guru yang digunakan untuk membuat rencana pembelajaran, melakukan penilaian, serta evaluasi belajar yang memakan waktu cukup lama.<sup>[5]</sup>

Guru merupakan salah satu profesi dimana profesi tersebut dapat menjadi faktor penentu baik tidaknya kualitas sekolah maupun peserta didiknya (UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).<sup>[6]</sup> Sehingga guru dapat dikatakan telah berhasil meningkatkan kualitas pendidikan apabila tugas-tugas yang di kelolanya dapat dikerjakan dengan baik yaitu sesuai dengan target yang dikehendaki. Berdasarkan tujuan tersebut juga dapat dijelaskan bahwa salah satu tolok ukur peningkatan mutu pendidikan bisa dilihat dari prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa tersebut diuji pada saat pelaksanaan ujian kelulusan yaitu Ujian Nasional yang menentukan lulus tidaknya siswa.

Namun pada kenyataannya tidak semua siswa dapat mencapai prestasi belajar tersebut, akibatnya kekecewaan di terima oleh banyak pihak seperti guru pengajar dan orang tua siswa itu sendiri. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa apabila siswa tidak dapat menunjukkan prestasi belajar yang baik pada saat pelaksanaan Ujian Nasional maka akan berdampak pada ketidaklulusan siswa dalam mengikuti Ujian Nasional tersebut, sehingga salah satu pihak yang merasa dipersalahkan adalah para guru terutama guru yang mengajar kelas yang akan menghadapi kelulusan. Akibatnya persoalan tersebut membuat beban kerja mental yang diterima oleh guru semakin tinggi, guru akan semakin mengalami kegelisahan apabila semakin mendekati Ujian Nasional. Terlebih lagi guru mungkin akan mendapatkan sanksi berupa dipindahkan dari kelas 6 ke kelas tingkat lebih rendah kelas 5 misalnya.

Beban kerja tersebut dirasa bertambah berat dengan adanya desakan dari kepala sekolah yang mana persentase kelulusan harus lebih tinggi dengan nilai yang memuaskan. Beberapa guru juga mengungkapkan bahwa terkadang sebelum tidur mereka merasa khawatir memikirkan, bagaimana sistem mengajar dihari berikutnya agar muridnya mudah memahami maksud sang guru, apakah siswa yang diajar sudah mengerti apa yang telah diajarkan, dan ketika menjelang Ujian Nasional mereka berfikir bagaimana cara agar siswanya dapat lulus dengan nilai yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa guru yang mengajar pada tingkat tertinggi yang siswanya akan menjalani Ujian Nasional memiliki beban kerja mental yang lebih besar dari pada guru kelas di bawahnya, maka tidak mengherankan apabila ada guru yang mengalami masalah psikis yaitu risiko stres yang di akibatkan oleh pekerjaan.

Hidayat (2016) melakukan penelitian kepada 30 orang responen mengenai pengaruh stres kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja guru di SMP 2 Sukodono Kabupaten Lumajang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara stres dan kelelahan terhadap kinerja guru yaitu sebesar 17% sedangkan 83% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.<sup>[7]</sup>

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian observasional. Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *crossectional* yaitu dengan melakukan pengamatan dan pengukuran dalam kurun waktu yang bersamaan atau satu waktu. Pengukuran. Variable pada penelitian ini antara lain risiko stres

Dalam penelitian Amiril (2013) menuliskan pada penelitian yang di lakukan di SLB Malang, dari 40 responden, 55% mengalami stres kerja berat, 20% mengalami stres kerja rendah, 15% mengalami stres kerja sangat berat, dan 10% mengalami stres kerja sangat rendah. Hal tersebut disebabkan karena tingginya beban kerja mental yang di terima oleh guru.<sup>[8]</sup>

Menurut Leka dkk (2003) menyatakan bahwa dampak dari stres akibat kerja dapat berupa jangka pendek dan jangka panjang bagi pekerja itu sendiri. Pada jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kejiwaan yang mengakibatkan absen dari pekerjaan atau tidak mampu bekerja lagi serta peningkatan tekanan darah, penyakit jantung, gangguan muscoloskeletal, penyakit jantung, dan gangguan sistem pencernaan.<sup>[9]</sup>

Meskhati menjelaskan bahwa terdapat enam faktor yang menjadi penyumbang beban kerja mental yaitu *Mental Demand* (Tuntutan Mental), *Physical Demand* (Tuntutan Fisik), *Temporal Demand* (Tuntutan Waktu), *Own Performance* (Performasi), *Effort* (Usaha), *Frustration Level* (Tingkat Frustasi). Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan faktor beban kerja mental dengan stres kerja pada guru (Tarwaka, 2011).<sup>[10]</sup>

kerja, beban kerja mental, dan karakteristik responden pada guru kelas 6 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi.

Penelitian ini dilaksanakan di Seluruh SD Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi yaitu berjumlah 33 SD, penelitian dilakukan pada staf pengajar yang mengajar kelas 6 (guru kelas 6 SD). Penelitian dilaksanakan pada bulan

November 2018 hingga Juni 2019. Penelitian ini juga sudah lolos kaji etik pada tanggal 3 juli 2019 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh guru kelas 6 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi yaitu di 33 sekolah yang ada dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Tidak ada sampel dalam penelitian ini karena peneliti menggunakan total populasi yaitu di 33 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi.

Instrumen penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner yang dibagi menjadi 2 yaitu kuesioner beban kerja mental dari NASA-TLX dan

## HASIL

Hasil yang didapatkan berdasarkan pengukuran dan pengamatan yaitu mendapatkan sebanyak 39 orang responden dengan karakteristik jenis kelamin paling banyak adalah perempuan dari pada laki-laki. Seluruh responden yang di ambil pada penelitian ini merupakan guru kelas yang mengajar kelas 6 SD Negeri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada guru kelas 6 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi tersebut dengan menggunakan kuesioner stres kerja, kuesioner beban kerja mental dan kuesioner karakteristik responden maka didapatkan hasil pada Tabel 1.

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa usia guru yang mengajar kelas 6 termuda adalah usia 27 tahun dan usia tertua adalah 59 tahun. Rentang usia antara guru termuda dengan guru tertua terpaut 32 tahun. Sebaran usia responden terbanyak yaitu pada kelompok usia 27-34 tahun sebanyak 13 orang (16,7%) dengan rata-rata usia guru yang mengajar kelas 6 yaitu  $41 \pm 10,013$  tahun.

kuesioner stres kerja dari HSE (*Health Safety Executive*). Kuesioner tersebut digunakan untuk mengukur tingkat beban kerja mental dan tingkat stres kerja yang dialami oleh guru yang mengajar kelas 6 tersebut dan kuesioner identitas pekerja yang berisi tentang jenis kelamin, usia, dan masa kerja. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini sudah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Analisis data pada penelitian ini yaitu melihat distribusi frekuensi, besaran proporsi dan tabulasi silang antara variabel stres kerja dengan variabel beban kerja mental dan karakteristik responden yang bekerja sebagai guru kelas 6 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi.

Dengan sebaran guru terbanyak adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (79,5%), sedangkan sebaran guru terkecil yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (20,5%).

Dapat diketahui juga bahwa masa kerja guru mengajar kelas 6 terpendek adalah 1 tahun, sedangkan masa kerja terlama yaitu selama 10 tahun sampai tahun 2019. Rentang masa kerja terpendek hingga masa kerja terlama terpaut 10 tahun. Sebaran masa kerja terbanyak yaitu terdapat pada kategori 1 – 5 tahun yaitu sebesar 61,5%. Rata-rata lamanya guru yang mengajar kelas 6 yaitu  $5 \pm 2,127$  tahun. Modus masa kerja guru kelas 6 yaitu 5 tahun. Nilai tengah masa kerja guru kelas 6 yaitu 5 tahun.

Untuk variabel beban kerja didapatkan hasil bahwa guru kelas 6 memiliki beban kerja pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 69,2% sebanyak 27 orang guru. Kemudian di ikuti oleh beban kerja tinggi 28,2% dan agak tinggi 2,6%. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori beban kerja ringan ataupun sedang. Serta pada

tingkat risiko stres kerjanya sendiri didapatkan hasil tingkat risiko stres kerja pada guru kelas 6 termasuk dalam kategori risiko tinggi yaitu sebesar 51,5% sebanyak 20 orang guru. Kemudian di ikuti oleh risiko rendah 33,3% dan risiko sedang 15,4%.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, hasil yang didapatkan yaitu responden yang memiliki risiko stres kerja kategori tinggi terbanyak dialami oleh guru pada kelompok usia 52-59 tahun yaitu sebanyak 23,1%, sedangkan responden yang memiliki risiko stres kerja kategori sedang terbanyak dialami oleh guru pada kelompok umur 27-34 tahun sebesar 10,3%, dan responden dengan risiko stres kerja kategori rendah paling banyak dialami oleh guru pada kelompok umur 35-42 tahun (15,4%).

Pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata responden yang memiliki risiko stres kerja kategori rendah berumur 37 tahun, sedangkan rata-rata responden yang memiliki risiko stres kerja kategori sedang berumur 31 tahun, dan rata-rata responden yang memiliki risiko stres kerja kategori tinggi berumur 55 tahun. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada responden yang mengalami risiko stres kerja tingkat sangat tinggi. Berdasarkan uji statistik *Spearman Correlation Test*, diperoleh hasil bahwa hubungan antar variabel signifikan ( $p = 0,022 < \alpha = 0,05$ ).

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa sebanyak 8 orang responden dengan jenis kelamin laki-laki yang memiliki risiko stres kerja pada tingkat kategori rendah sebesar 37,5%, serta yang memiliki risiko stres kerja tinggi sebesar 62,5%, dan tidak ada responden yang mengalami risiko stres kerja pada tingkat sedang. Sedangkan pada 31 responden dengan jenis kelamin perempuan yang mengalami risiko stres kerja pada kategori rendah sebesar 32,3%, risiko stres kerja pada kategori

sedang sebesar 19,4%, risiko stres kerja pada kategori tinggi sebesar 48,4%. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Correlation Test*, diperoleh hasil bahwa hubungan antara variabel tidak signifikan ( $p = 0,75 > \alpha = 0,05$ ).

Berdasarkan tabel 4, hasil yang didapatkan yaitu responden dengan kelompok masa kerja 1 – 5 tahun lebih banyak memiliki risiko stres kerja dari pada responden dengan kelompok masa kerja 6 – 10 tahun. Diketahui bahwa responden dengan kelompok masa kerja 1 – 5 tahun yang memiliki risiko stres kerja kategori tinggi sebesar 35,9%, yang memiliki risiko stres kerja kategori sedang sebanyak 5,1% dan 20,5% dengan risiko stres kerja rendah. Sedangkan responden dengan kelompok masa kerja 6 – 10 tahun 15,4% memiliki risiko stres kerja kategori tinggi, 10,3% memiliki risiko kerja kategori sedang, dan 12,8% memiliki risiko stres kerja kategori rendah.

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami risiko stres kerja rendah memiliki rata-rata masa kerja dalam mengajar di kelas 6 selama 5 tahun, kemudian responden yang mengalami risiko stres kerja sedang memiliki rata-rata masa kerja dalam mengajar kelas 6 selama 6 tahun, dan responden yang mengalami risiko stres kerja tinggi memiliki rata-rata masa kerja dalam mengajar kelas 6 selama 2 tahun. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Correlation Test*, diperoleh hasil bahwa hubungan antara variabel tidak signifikan ( $p = 0,196 > \alpha = 0,05$ ).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak memiliki beban kerja sangat tinggi sebesar 59,3% mengalami risiko stres kerja kategori tinggi, 14,8% mengalami risiko stres kerja kategori sedang, dan 25,9% mengalami risiko stres kerja kategori rendah. Sedangkan responden yang paling banyak memiliki beban

kerja tinggi sebesar 45,5% mengalami risiko stres kerja kategori rendah, sisanya sebesar 18,2% mengalami risiko stres kerja kategori sedang, dan 36,4% mengalami risiko stres kerja kategori tinggi. Untuk responden yang memiliki beban kerja agak tinggi hanya ada 1 orang dengan risiko stres kerja rendah.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Antara Risiko Stres Kerja dengan Umur

Menurut Depkes RI (2009) usia 26 – 35 tahun termasuk dalam kategori masa dewasa awal, 36 - 45 tahun termasuk dalam kategori masa dewasa akhir, 46 - 55 tahun termasuk dalam kategori masa lansia awal, dan 56 – 65 tahun termasuk dalam kategori masa lansia akhir. Sehingga pada hasil penelitian dapat diketahui bahwa umur responden paling banyak termasuk dalam kategori umur dewasa awal.<sup>[11]</sup> Seseorang yang telah dewasa mempunyai kecenderungan untuk dapat mengontrol kondisi stres daripada seseorang yang berada pada masa remaja atau masa lansia (Ansori dan Martiana, 2017).<sup>[12]</sup> Sehingga dapat diartikan bahwa umur memiliki hubungan dengan toleransi seseorang terhadap stresor yang diterimanya. Seseorang yang berada pada umur dewasa memiliki toleransi yang lebih baik terhadap stres, namun orang yang berada pada usia dalam kategori lansia akhir memiliki toleransi yang kurang baik terhadap stres.

Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa rata-rata umur responden yang mengalami risiko stres kerja tingkat tinggi berada pada kategori umur masa lansia akhir, yaitu rata-rata umur responden yang memiliki risiko stres kerja tingkat tinggi adalah usia 55 tahun. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya kecenderungan semakin tua usia responden memiliki toleransi

Tidak terdapat hasil pada responden dengan beban kerja pada kategori rendah dan sedang. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Correlation Test*, diperoleh hasil bahwa hubungan antara variabel signifikan ( $p = 0,047 < \alpha = 0,05$ ).

yang kurang terhadap stresor yang diterima sehingga dapat meningkatkan risiko stres kerja. Hasil yang diperoleh dari uji statistik pada penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi 0,366 antara umur dengan risiko stres kerja pada responden. Hal tersebut menandakan kuat hubungan yang cukup kuat, dan memiliki arah positif yang berarti hubungan berjalan searah atau semakin tua usia responden maka akan semakin tinggi tingkat risiko stres kerja yang dialami. Selanjutnya, hubungan antara kedua variabel menunjukkan angka yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Karima (2014) yang mendapatkan hasil bahwa variabel umur berhubungan bermakna dan positif dengan stres kerja sehingga memiliki arti bahwa peningkatan umur seorang pekerja menuju ke usia lansia akhir akan semakin meningkatkan tingginya risiko stres kerja yang dialami oleh pekerja.<sup>[13]</sup> Namun hasil penelitian ini tidak serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim, Munawir dan Githa (2016) mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa pekerja yang berumur dibawah 40 tahun lebih banyak mengalami stres kerja dari pada pekerja yang berumur diatas 40 tahun.<sup>[14]</sup> Hal ini dikarenakan pada kelompok umur kategori tua atau diatas 40 tahun dikatakan lebih memiliki kemampuan untuk mengendalikan stres.

### **Hubungan Antara Risiko Stres Kerja dengan Jenis Kelamin**

Risiko stres kerja pada tingkat tinggi lebih banyak dialami oleh responden laki-laki, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa responden laki-laki memiliki kecenderungan untuk mengalami risiko stres kerja dibanding perempuan. Hal ini dimungkinkan karena pekerjaan tersebut lebih cocok dilakukan oleh perempuan, karena pekerjaan menjadi seorang guru memerlukan kesabaran yang lebih untuk menghadapi puluhan anak yang berbeda sifat dan juga tingkat kecerdasannya. Guru tersebut tidak hanya akan memikirkan mengenai cara mengajar saja namun juga berfikir mengenai materi yang telah disampaikan apakah sudah dapat dipahami oleh murid, mengenai kelulusan dapatkah semua siswanya dapat lulus dengan nilai yang baik, terlebih lagi apabila guru tersebut sudah berkeluarga maka dapat ditambah lagi dengan masalah yang ada dalam keluarganya.

Teori yang dikemukakan oleh Brizendine (2006) menjelaskan bahwa jenis kelamin berperan dalam terjadinya stres, antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan respon saat menghadapi sebuah konflik ataupun permasalahan.<sup>[15]</sup> Pada laki-laki biasanya lebih banyak merasakan stres akibat pekerjaan yang menumpuk karena suka menunda-nunda pekerjaan sehingga membuat mereka merasa tegang dan merasa kekurangan waktu. Sedangkan pada perempuan stres biasanya dialami akibat mereka merasa kurangnya penghargaan di tempat kerja, atau tidak dihargai atas upaya dan kerja keras yang telah mereka lakukan. Dengan kata lain, stres dapat terjadi pada setiap orang namun melihat kembali pada kondisi lingkungan pekerjaan masing-masing.

### **Hubungan Antara Risiko Stres Kerja dengan Masa Kerja**

Uji statistik pada penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi -0,133 antara masa kerja dengan tingkat risiko stres kerja pada responden, yang menandakan bahwa kuat hubungan yang sangat lemah, lalu memiliki arah negatif yang berarti hubungan berjalan tidak searah atau semakin lama masa kerja responden maka akan semakin rendah risiko stres kerja yang dialami. Selanjutnya, hubungan antara kedua variabel menunjukkan angka yang tidak signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena guru yang baru mengajar 1 – 5 tahun masih dalam tahap penyesuaian diri dengan siswa-siswi yang memiliki tingkatan paling tinggi di sederajatnya, menyesuaikan kembali dengan materi yang baru dan kurikulum yang berbeda dengan sebelumnya.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hartanti (2002) yang mengemukakan bahwa kemampuan dalam menyesuaikan diri adalah salah satu hal yang paling mendasar yang berada dalam diri seseorang untuk dapat menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, terlebih pada lingkungan kerjanya.<sup>[17]</sup> Namun apabila individu tersebut tidak berhasil, maka dapat menimbulkan stres pada diri individu tersebut.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rosari (2006) pada guru kelas 1, 2, 3, dan 4 dengan masa kerja kurang dari 15 tahun yang sebagian besar mengalami stres kerja ringan dan pada guru dengan masa kerja lebih dari 15 tahun memiliki tingkat risiko stres kerja yang tinggi.<sup>[16]</sup> Hal tersebut dapat terjadi karena masih tingginya motivasi kerja yang dimiliki guru pada masa kerja kurang dari 15 tahun, namun pada guru yang sudah bekerja lebih dari 15 tahun

memiliki tingkat risiko stres kerja yang tinggi yang dimungkinkan akibat kejenuhan yang muncul dan karena tantangan yang kurang dengan beban kerja yang monoton.

### **Hubungan Antara Risiko Stres Kerja dengan Beban Kerja**

Tugas pokok dari seorang guru ialah mengajar, membentuk karakter siswa dan membimbingnya selama berada di bangku sekolah. Guru merupakan pelaksana utama dalam kegiatan pengembangan kurikulum melalui kegiatan belajar mengajar mata pelajaran yang menjadi tanggung jawabnya. Pada pendidikan tingkat SD, guru kelas merupakan guru yang memiliki tanggung jawab untuk mengajar beberapa mata pelajaran sekaligus antara lain mata pelajaran Matematika, Bahasa Indonesia, IPA, IPS, PKn dan Seni Budaya. Guru memiliki tanggung jawab untuk membimbing muridnya agar mendapatkan ilmu sesuai dengan tingkatannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2012) yang menunjukkan bahwa jumlah beban kerja secara signifikan berpengaruh pada munculnya sejumlah gejala stres kerja yang akan dialami oleh seseorang, yang apabila tidak diatasi dapat meningkatkan risiko stres kerja yang dialami.<sup>[18]</sup> Hasil penelitian ini juga serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan Rosari (2006) yang mendapatkan hasil dari 18 orang guru kelas 1 hingga kelas 5 didapati bahwa sebagian besar yaitu sebanyak

85% guru memiliki beban kerja yang ringan dengan dampak stres kerja yang ringan pula. Hal ini dikarenakan beban kerja yang diterima oleh guru kelas 1 – 5 tidak lebih besar dari beban kerja guru pada tingkat di atasnya.<sup>[19]</sup>

Sistem pendidikan di Indonesia merupakan sistem pendidikan yang masih menyelenggarakan ujian, yang mana ujian digunakan dalam salah satu syarat untuk kelulusan dan nilainya menjadi syarat untuk masuk ke jenjang berikutnya yaitu SMP. Sehingga guru kelas 6 dapat memiliki tingkat frustrasi yang lebih tinggi dari guru kelas yang lainnya, karena guru kelas 6 dituntut untuk dapat membuat peserta didiknya semua untuk lulus dan dengan nilai yang memuaskan. Sering kali ditemui peserta didik yang rajin dalam kesehariannya dan mendapat nilai yang baik, namun saat ujian siswa tersebut merasa tertekan dan menyebabkan hasil ujiannya mendapat nilai yang tidak memuaskan. Sehingga guru diharuskan menjaga psikologi anak dengan memberikan motivasi-motivasi kepada peserta didiknya agar tidak grogi pada saat pelaksanaan ujian berlangsung. Apabila ada siswa yang tidak lulus pun guru kelas 6 lah yang mendapat kecaman juga dari wali muridnya. Guru kelas 6 juga mendapat kecaman dari kepala sekolah, tak hanya itu ia akan mendapat sanksi berupa peringatan dan juga kemungkinan diturunkan untuk mengajar kelas dibawahnya karena dianggap tidak dapat mengampu tugas yang telah diberikan oleh kepala sekolah.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 39 orang responden guru kelas 6 se-Kecamatan Banyuwangi, dapat diambil kesimpulan, yaitu diketahui bahwa umur responden berkisar antara 27 – 59 tahun dengan rata-rata 41 tahun dan sebaran

terbanyak pada rentang 27 – 34 tahun (33,3%). Kemudian dengan jenis kelamin perempuan (79,5%) dan terbanyak memiliki masa kerja 1 – 5 tahun (61,5%).

Risiko stres kerja yang dialami oleh responden sebanyak 51,5% risiko tinggi,

15,4% risiko sedang, dan 33,3% risiko rendah. Hanya faktor usia dan beban kerja yang memiliki hubungan signifikan dengan risiko stres kerja. Tingkat beban kerja yang diterima oleh responden sebanyak 69,2% termasuk dalam kategori sangat tinggi, 28,2% kategori tinggi, dan 2,6% dalam kategori agak tinggi.

Hasil dari uji korelasi spearman menunjukkan korelasi positif cukup kuat antara usia dan beban kerja dengan tingkat risiko stres kerja yang dialami oleh guru kelas 6 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi selama sebulan terakhir. Koefisien korelasi pada variabel usia dan beban kerja secara berurutan menunjukkan angka 0,366 dan 0,296 yang artinya hubungan cukup kuat

antara variabel usia dan beban kerja dengan risiko stres kerja.

Saran yang diberikan kepada sasaran yaitu melakukan penyesuaian beban kerja dengan kemampuan dan juga tanggung jawab yang harus diterima oleh guru kelas 6 agar stres kerja yang dialami guru tidak meningkat dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi dan juga pihak sekolah hendaknya melakukan rotasi kerja pada guru yang memiliki usia diatas 52 tahun untuk mengajar kelas selain kelas 6, menggerakkan guru-guru muda yang berkompeten untuk mengajar kelas 6 karena guru pada kelompok umur kategori dewasa awal memiliki toleransi yang lebih baik terhadap risiko stres.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Health and Safety Executive. 2017. *Work-related Stres, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain 2017*. [pdf] London: Health and Safety Executive. Tersedia di: [www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stres/stres.pdf](http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stres/stres.pdf) [diakses tanggal 13 November 2018].
2. Yousef, Fatemah, Alireza, Soudabeh, dan Karim. 2015. *Study on Mental Workload of Teachers and Its Correlation with Their Quality of Life*. JEM. 5(2): 144-149.
3. New Zealand Council for Education Reaserch. 2002. *Secondary Teacher Woarkload Study Report: Research and Evaluation*. New Zealand Ministry of Education.
4. Precey, M. 2015. *Cohort Study on Clustering of Lifestyle Risk Factor and Understanding its Association With Stress on Health*. Educator Stress.
5. Sellen. 2016. *Teacher Workload and Proffesional Development in England's Secondary School: Insight from TALIS*. London: Education Policy Institute. Tersedia di: [www.epi.org.uk](http://www.epi.org.uk) [diakses tanggal 20 Oktober 2018].
6. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
7. Hidayat, Z. 2016. Pengaruh Stres dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMP 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang. Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi. [e-journal] 6(1): 36-44.
8. Amiril, F. 2013. Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kontrol Diri dengan Stres Kerja pada Guru SLB di Kota Malang. Artikel Penelitian. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. <http://jurnalonline.um.ac.id/data/artikel/artikel17ACC6CDFE4534E60897A9A3BEF06C0B.pdf> [diakses tanggal 17 November 2019]
9. Leka, S., A., Griffiths, and T.Cox. 2003. *Work Organisation and stres. Systematic Problem Approaches for Employers, Managers, and Trade*

- Union Representatives. [e-book] Nottingham: University of Nottingham. Tersedia di: [www.who.int/occupational\\_health/..en/oehstres.pdf](http://www.who.int/occupational_health/..en/oehstres.pdf) [diakses tanggal 15 Oktober 2018].
10. Tarwaka. 2011. *Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
  11. Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2009 tentang Sistem Kesehatan Nasional.
  12. Ansori, R. R., dan Martiana, T. 2017. Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, [e-journal] 12(1): pp.75-84. Tersedia di: <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/download/7118/4289> [diakses tanggal 9 Mei 2019].
  13. Karima, A. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT X tahun 2014*.
  14. Ibrahim, H., Munawir, A., dan Githa N.Y. 2016. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT. Maruki Internasional*. Makasar: ISSN-P: 8(1): 20-40
  15. Brizendine. 2006. *Female Brain*. Jakarta: Ufuk Press.
  16. Rosari, S. 2006. *Hubungan antara Budaya Perusahaan terhadap Pengembangan Karir pada Karyawan PT. Bank Mandiri Tbk*. Yogyakarta.
  17. Hartanti. 2002. *Peran Sense of Humor dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pasca Stroke*. Anima: Indonesian Psychological Journal, Vol. 17, No.2; 107-119.
  18. Wibowo. 2012. *Manajemen Kinerja*. Jakarta: raja Grafindo Persada.
  19. Rosari, S. 2006. *Hubungan antara Budaya Perusahaan terhadap Pengembangan Karir pada Karyawan PT. Bank Mandiri Tbk*. Yogyakarta.

## Lampiran

**Tabel 1.** Distribusi Umur, Jenis Kelamin, Masa Kerja, Beban Kerja Mental, dan Risiko Stres Kerja Pada Guru Kelas 6 SD Negeri se-Kecamatan Banyuwangi.

| Variabel                  | n  | %     |
|---------------------------|----|-------|
| <b>Usia (Tahun)</b>       |    |       |
| 27 – 34                   | 13 | 33,3  |
| 35 – 42                   | 11 | 28,2  |
| 43 – 51                   | 4  | 10,3  |
| 52 – 59                   | 11 | 28,2  |
| Total                     | 39 | 100,0 |
| <b>Jenis Kelamin</b>      |    |       |
| Laki-laki                 | 8  | 20,5  |
| Perempuan                 | 31 | 79,5  |
| Total                     | 39 | 100   |
| <b>Masa Kerja</b>         |    |       |
| 1 – 5 Tahun               | 24 | 61,5  |
| 6 – 10 Tahun              | 15 | 38,5  |
| Total                     | 39 | 100   |
| <b>Beban Kerja</b>        |    |       |
| Agak Tinggi               | 1  | 2,6   |
| Tinggi                    | 11 | 28,2  |
| Sangat Tinggi             | 27 | 69,2  |
| Total                     | 39 | 100,0 |
| <b>Risiko Stres Kerja</b> |    |       |
| Risiko Rendah             | 13 | 33,3  |
| Risiko Sedang             | 6  | 15,4  |
| Risiko Tinggi             | 20 | 51,5  |
| Total                     | 39 | 100,0 |

Sumber: Data Primer 2019

**Tabel 2.** Tabulasi Silang Antara Risiko Stres Kerja dengan Rata-rata Umur pada Guru Kelas 6 SD Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi Tahun 2019.

| Risiko Stres Kerja | Rata-rata Umur (tahun) |
|--------------------|------------------------|
| Risiko Rendah      | 37                     |
| Risiko Sedang      | 31                     |
| Risiko Tinggi      | 55                     |

Sumber: Data Primer 2019

**Tabel 3.** Tabulasi Silang Antara Risiko Stres Kerja dengan Jenis Kelamin pada Guru Kelas 6 SD Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi Tahun 2019.

| Risiko Stres Kerja | Jenis Kelamin |      |           |      |
|--------------------|---------------|------|-----------|------|
|                    | Laki-Laki     |      | Perempuan |      |
|                    | N             | %    | N         | %    |
| Risiko Rendah      | 3             | 37,5 | 10        | 32,3 |
| Risiko Sedang      | 0             | 0    | 6         | 19,4 |
| Risiko Tinggi      | 5             | 62,5 | 15        | 48,4 |
| Total              | 8             | 100  | 31        | 100  |

Sumber: Data Primer 2019

**Tabel 4.** Tabulasi Silang Antara Risiko Stres Kerja dengan Rata-rata Masa Kerja pada Guru Kelas 6 SD Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi Tahun 2019.

| Risiko Stres Kerja | Rata-rata Masa Kerja<br>(tahun) |
|--------------------|---------------------------------|
| Risiko Rendah      | 5                               |
| Risiko Sedang      | 2                               |
| Risiko Tinggi      | 3                               |

Sumber: Data Primer 2019

**Tabel 5.** Tabulasi Silang Antara Risiko Stres Kerja dengan Beban Kerja pada Guru Kelas 6 SD Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi Tahun 2019.

| Risiko Stres Kerja | Beban Kerja |     |        |      |               |      |
|--------------------|-------------|-----|--------|------|---------------|------|
|                    | Agak Tinggi |     | Tinggi |      | Sangat Tinggi |      |
|                    | N           | %   | N      | %    | N             | %    |
| Risiko Rendah      | 1           | 100 | 5      | 45,5 | 7             | 25,9 |
| Risiko Sedang      | 0           | 0   | 2      | 18,2 | 4             | 14,8 |
| Risiko Tinggi      | 0           | 0   | 4      | 36,4 | 16            | 59,3 |
| Total              | 1           | 100 | 11     | 100  | 27            | 100  |

Sumber: Data Primer 2019