

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu bagian dari kehidupan manusia di dunia ini. Tentunya semua orang pasti pernah mengalami stres walaupun kapasitas, kekuatan, dan tingkat keberlangsungannya berbeda-beda. Stres itu terjadi dikarenakan adanya sesuatu yang menekan karena suatu kejadian tertentu, salah satunya yang dapat mendatangkan stres yaitu seseorang masih belum mampu mengadaptasikan dirinya terhadap tuntutan ataupun beban yang sedang dijalannya. Secara umum, stres terjadi apabila individu bertemu dengan kejadian yang mereka rasakan seperti ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Menurut Ekawarna (2018) mengungkapkan bahwa stres dalam bekerja yang terjadi terdapat pada kesulitan yang dijalani. Kehidupan modern saat ini telah menyebabkan peluang stres lebih banyak dibandingkan dengan masa lampau, mulai dari pekerjaan, konflik keluarga, bencana alam, dan peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan bisa menyebabkan stres. Sementara itu, kehidupan masyarakat pada masa lalu relatif stabil, bersahaja, tidak terdapat berbagai tuntutan, bersahabat dengan alam, sehingga mereka memulai kehidupan dengan tenang, damai, tentram, dan dibebaskan dari stres. Akan tetapi, kehidupan sekarang yang berbasis modern sangat berbeda, semakin majunya peradaban, maka semakin banyak pula kebutuhan, kemauan, serta keinginan. Sementara pengobat kebutuhan semakin langka sehingga kehidupan semakin keras dan bisa memunculkan berbagai penyakit kejiwaan.

Menurut Fieldman (dalam Purnama, 2017) stres adalah proses mengevaluasi suatu peristiwa sebagai ancaman, sulit atau berbahaya, dan seseorang merespon terhadap suatu n

kejadian pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Akan tetapi, stres tidak selalu memiliki efek negatif karena stres setiap saat dapat membantu terhadap perkembangan pribadi untuk berperilaku secara positif. Beberapa penelitian telah menunjukkan fakta sebaliknya bahwa stres pada ambang tertentu membawa dampak positif, misalnya seperti bisa meningkatkan kinerja, kepuasan kerja, serta membangkitkan kreativitas individu atau kelompok. Stres memiliki resiko terhadap kesehatan ketika frekuensi terjadinya begitu sering bila hal itu dikendalikan secara salah. Dampak negatif dari stres pada tingkatan perorangan sudah banyak disimpan termasuk sakit fisik serta mental, penurunan tanggung jawab dan kepuasan kerja, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada penurunan motivasi, kinerja kerja, produktivitas, dan ketidakhadiran karena sakit.

Lazarus dan Folkman (2018) menyatakan bahwa stres sebagai interaksi antara seorang dan lingkungannya, yang dievaluasi sebagai beban dan bisa terancam kesehatannya. Mereka menjelaskan tiga tahapan evaluasi kognitif yang terjadi selama situasi stres sebagai akibatnya bisa berdampak dalam hal kesejahteraan, yaitu evaluasi primer, evaluasi sekunder dan evaluasi ulang. Sedangkan Menurut Muspawi (2014) stres memang suatu hal yang sulit dihindarkan, karena selama kita masih menjalani kehidupan berbagai masalah akan selalu ditemui, masalah tersebut yang membuat kita menjadi terbebani dan mengakibatkan stres, namun itu semua bukan berarti tidak bisa diperbaiki. Guru merupakan salah satu bagian yang terpenting di dunia pendidikan terutama dalam membentuk kualitas dan kuantitas pembelajaran, di Indonesia guru memiliki status sebagai guru PNS dan guru honorer. Di kehidupan nyata guru honorer di Indonesia masih terbilang jauh dari kata sejahtera dikarenakan gaji yang diterima tidak setara dengan gaji guru yang sudah berstatus PNS.

Hafni (2010) menyatakan bahwa stres yang terkait pekerjaan dapat menyebabkan ketidakpuasan terkait dengan pekerjaannya, ada bukti bahwa ketika orang ditugaskan dalam

pekerjaan yang mempunyai tuntutan double dan saling bertentangan di tempat di mana tidak ada kejelasan tentang tugas, wewenang, dan tanggung jawab karyawan, maka stres kerja dan ketidakpuasan kerja bisa meningkat. Pada tahap manusia sudah memasuki masa dewasa muda yang merupakan bagian perkembangan yang sering merasakan stres, karena pada fase ini individu berada di tahap yang paling bermanfaat untuk lingkungan sekitar, kecenderungan untuk menelusuri hal-hal baru, sudah mulai menerima desakan dari pihak lain dan lingkungan sekitarnya yang akhirnya akan berpengaruh terhadap kelelahan fisik dan mental (Widodo, 2018). Stres disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan dan sumber daya yang dimiliki oleh seseorang. Stres juga merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang terlalu banyak menekan mereka karena terlalu banyak tuntutan, hambatan atau peluang (Robbins & Coulter, 2010).

Jika seorang bahagia, percaya diri, sanggup meluangkan waktu buat kesenangan diri dan berkumpul dengan sanak saudara atau teman maka hal itu bisa memberikan tenaga bagi kehidupan seseorang. Meskipun banyak sekali hal yg terjadi terhadap hidup seseorang yang tidak bisa diprediksi apakah itu mempunyai efek yang bersifat positif dan negatif, tetapi dibalik diri seseorang bisa mengatur ambang batas stres mereka, dengan cara beribadah, musik, relaksasi, melakukan dialog yang menyenangkan bersama teman, memiliki waktu tidur yang cukup, melakukan piknik, mengikuti aktivitas menari, atau pergi ke museum bisa menaikkan daya tahan tubuh seseorang terhadap stres.

Stres kerja juga merupakan contoh kondisi emosional yang akan lebih sering muncul apabila seseorang menemui tekanan dari dalam dan luar. Kemudian Menurut penjelasan dari WHO, stres kerja merupakan respon seseorang ketika tuntutan dan tekanan pekerjaan tidak sesuai dengan perspektif dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Menurut Hasibuan (dalam Hermawati & Syofian, 2021) menyatakan bahwa stres kerja adalah sebuah bentuk

kecemasan yang menyebabkan ketidak seimbangan kondisi psikologis seseorang yang bisa mempengaruhi cara berpikir, emosi dan keadaan dirinya sendiri. Dampak positif dari stres biasa disebut dengan eustress. Sebagai contoh guru SMP yang mengalami kebosanan dalam menjalani pekerjaannya, namun ketika melihat tingkah laku siswa-siswa yang dapat memahami materi yang diberikan dan berprestasi bisa membangkitkan rasa semangat untuk mengajar. Sedangkan dampak negatif dari stres disebut dengan distress, seperti guru SMP yang mudah emosi ketika menemukan anak didiknya sering melakukan kesalahan serta banyaknya tugas yang diberikan.

Psychological well-being adalah terwujudnya potensi psikologis individu, memiliki tujuan hidup, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan sesuai keadaannya, mampu menerima kelebihan dan kekurangannya serta dapat melanjutkan untuk mengembangkan dirinya. Robertson dan Cooper (2011) mendefinisikan mengenai *psychological well-being* di tempat kerja sebagai tingkat emosional dan tujuan psikologis seseorang di tempat kerja. Setiap manusia ingin hidup bahagia, sehat dan sejahtera baik lahir maupun batin. Seseorang akan merasa senang atau sejahtera apabila cita-cita serta harapan yang diinginkannya bisa terwujud, dan akan merasa sedih apabila cita-cita dan harapannya tidak bisa terwujud. Pengajar adalah sosok utama dalam lembaga pendidikan. Pengajar merupakan sebuah pekerjaan yang sangat mulia. Kesejahteraan psikologis sebagai kehidupan yang berjalan baik, berkombinasi menggunakan perasaan yang sejahtera dan berfungsi secara efektif. Seseorang yang mempunyai kesejahteraan psikologis tinggi merasa mampu, menerima dukungan, puas dengan kehidupan yang dijalannya serta memiliki perasaan yang bahagia (Hamburger, dalam Aisyah & Chisol, 2018).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, Pasal 1 ayat 1 yang berbunyi bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas

utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Selain itu guru juga berfungsi sebagai motivator, konselor dan pemimpin dalam kelas. Di setiap tahun selalu ada guru-guru yang pensiun dan jumlah peserta didik setiap tahunnya semakin meningkat pula, sedangkan kuota penerimaan guru PNS yang disediakan oleh pemerintah masih belum mencukupi dari jumlah yang dibutuhkan. Kurangnya kesejahteraan guru honorer telah mengakibatkan fokus terpecah menjadi beberapa bagian. Di satu bagian seorang guru harus menambah kapasitas akademis pembelajaran dengan terus-menerus memperbarui dan pembaharuan dengan media, metode pembelajaran dan kapasitas dirinya. Sedangkan dibagian lain, seorang guru honorer dituntut untuk memenuhi kesejahteraannya dengan melakukan usaha atau kegiatan lain seperti catering, les privat, membuka bisnis baju dan lain sebagainya (Setiawan & Budiningsih, 2014).

Jiwa bisa dikatakan sejahtera jika tenaga kerja tidak memperdulikan lagi masalah penghasilan. Keahlian sebagai tenaga pendidik dalam mengendalikan kebutuhannya sehari-hari sangat diperlukan agar rasa semangat dalam bekerja tidak terganggu. Individu yang baik secara psikologis adalah individu yang merasa puas dengan kehidupannya, memiliki kondisi emosi yang positif, dapat mengalami siklus kehidupan yang buruk, dan dapat menciptakan kondisi emosional yang negatif, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri, lebih mandiri, mampu mengendalikan lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mampu membuat kemajuan dengan cara apapun yang bersifat positif (Ryff, 1989, dalam Edmawati, 2020). Maka dari itu stres kerja dan *psychological well-being* guru honorer di Sekolah Menengah Pertama sangat perlu diperhatikan karena adanya tekanan yang mereka hadapi selama bekerja dan pemenuhan kebutuhannya. Akan tetapi, penulis menemukan beberapa literatur yang mengungkapkan

bahwa terdapat keadaan dimana guru honorer sudah bisa menerima kondisinya dan sangat disadari jika ingin menjadi seorang tenaga pendidik, maka harus siap menghadapi setiap tekanan maupun tugas yang diberikan agar menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut Feeney dan Collins (dalam Pradipto & Mangunsong, 2021) mengungkapkan jika bertukar pendapat dengan orang lain mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang walaupun prinsip atau pendapat yang diungkapkan tidak selalu sama.

SMP Negeri 4 Kota Jambi berada di Jalan Lingkar Selatan Kecamatan Paal Merah yang terletak dipinggiran kota dan dikelilingi pemukiman warga. Sekolah ini sudah berdiri sangat lama dan sudah menghasilkan alumni siswa yang banyak. Dalam pelaksanaan di lapangan pada bulan februari 2022, penulis menemukan berbagai permasalahan yang dirasakan oleh guru honorer selama mengajar, sumber utamanya berasal dari penghasilan. Sudah menjadi khalayak umum mengenai penghasilan yang diperoleh oleh seorang guru honorer, hal tersebut merupakan salah satu faktor stres kerja dan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* guru honorer. Ditambah lagi dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh atasan, lalu guru tersebut juga dituntut untuk mampu mengerjakan tugas yang diberikan di 1 waktu secara bersamaan (seperti menyelesaikan perangkat pembelajaran, mengikuti pelatihan-pelatihan, dan lain sebagainya) serta harus siap sedia untuk mengikuti program-program yang diadakan oleh pemerintah ataupun kepala sekolah (seperti sekolah penggerak). Walaupun terkadang tugas yang diberikan tidak sesuai dengan penghasilan yang diperoleh, karena itu sudah menjadi tanggung jawab mereka sebagai tenaga pendidik.

Alasan pentingnya penelitian ini dilakukan karena fenomena dalam penelitian ini memiliki urgensi yang besar untuk diteliti, maka dari itu mengenai fenomena tersebut perlu dicari jawaban dari sebuah permasalahannya, yang dimana permasalahannya terletak pada guru honorer yang sudah penulis tetapkan di bagian rumusan masalah dan nantinya hasil penelitian

ini juga akan berguna untuk masyarakat terutama calon guru honorer di masa yang akan datang. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, penulis menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data yakni wawancara dan dokumen. Penulis mempunyai 6 partisipan serta menentukan kriteria partisipan setelah mendapatkan surat kesediaan untuk diwawancarai yang diberikan oleh guru honorer yang bersangkutan, dan saat itu penulis bisa menentukan kriteria partisipan dalam penelitian ini, dilihat dari jenis kelamin, usia, lama mengajar dan status. Adapun penelitian terkait Stres Kerja dan *Psychological Well-Being* Guru Honorer SMP ini terbilang baru dan belum ada yang melakukan penelitian seperti ini dilokasi dan waktu yang sama, namun penulis memiliki sumber artikel dan jurnal yang terkait dengan proposal penelitian ini yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya.

Artikel yang ditulis oleh Istiqomah (2021) tentang Kesejahteraan psikologis guru honorer di SMA Negeri 13 Depok. Yang dimana hasil pembahasannya guru mempunyai peran secara langsung terhadap kualitas pembelajaran. Kehidupan guru honor masih kurang sejahtera, karena pendapatan yang guru honor terima sangat berbeda dengan pendapatan guru PNS. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis guru honor di SMAN 13 Depok dan bagaimana upaya guru honorer dalam menghadapi kondisi yang berat. Metode yang dipakai yaitu kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengambilan data berdasarkan wawancara tidak langsung, observasi dan dokumen. Teknik analisis data yang digunakan yaitu triangulasi, yang mencakup reduksi data, visualisasi data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitiannya yaitu: status psikologis guru honor di di SMAN 13 Depok cukup baik karna sudah terpenuhinya 6 unsur psikologis meskipun dengan cara dan upaya yang berbeda untuk mengatasi masalah tersebut. Maka dari itu satu-satunya cara yang dilakukan oleh guru honor di SMAN 13 Depok yaitu tetap bersabar dan bersyukur atas kehidupan yang sedang dijalani.

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Faatihatul Ghaybiyyah (2017) yang membahas tentang kesejahteraan psikologis guru honorer di SD Negeri 02 Tiudan Tulung Agung. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui mengenai dinamika kesejahteraan psikologis guru honorer di SD Negeri 02 Tiudan, upaya guru honorer ketika menghadapi situasi sulit, dan upaya guru honorer mencapai kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, subyek penelitian ini berjumlah 2 orang. Subyek pertama adalah perempuan berusia 33 tahun dan sudah menjalankan profesi menjadi guru selama 11 tahun di SD Negeri 02 Tiudan. Sedangkan subyek kedua berusia 33 tahun dan menjadi guru honorer selama 8 tahun di SD Negeri 02 Tiudan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kesehatan psikologis guru honorer di sekolah ini ditunjukkan secara khusus oleh kedua subyek. Terdapat dinamika kesejahteraan psikologis pada kedua subyek yaitu perubahan fisik, psikis, finansial, mental, sosial dan kognitif.

Selanjutnya, ada jurnal yang ditulis oleh Rafifah, Nurhayati, dkk (2021) tentang Psikoedukasi Kepada Guru SMP Insan Cendekia tentang Pengelolaan Stress. Yang membahas SMP Insan Cendekia memiliki sistem pembelajaran daring pada umumnya, Sekolah ini juga menyelenggarakan home visit bagi siswa yang tidak biasa mengikuti pembelajaran online dan kendala yang dihadapi guru selama pembelajaran online yaitu kendala sinyal dan siswa yang sulit untuk mengikuti pembelajaran daring, dari hasil intervensi yang penulis berikan menurut guru yaitu menarik untuk dilakukan sebagai penguat tambahan kepada pengajar untuk lebih bisa mengatasi kejenuhan saat KBM. Metode yang digunakan yakni kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah dijelaskan diatas dapat diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana faktor-faktor stres kerja yang dialami oleh guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengenai tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor stres kerja yang dialami oleh guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap bisa bermanfaat di bidang pendidikan dan dapat digunakan sebagai sumber bacaan untuk umum, terutama mengetahui faktor stres kerja dan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* guru honorer di SMP Negeri 4 Kota Jambi. Adapun masing-masing manfaat penelitian ini, diantaranya:

1. Manfaat secara teoritis

Bisa memberikan informasi kepada penulis dan pembaca serta calon guru honorer di masa yang akan datang mengenai faktor stres kerja dan faktor *psychological well-being* yang dirasakan oleh guru, terlebih lagi guru honorer yang mengajar di SMP Negeri 4 Kota Jambi. Agar tetap bisa selalu bersikap profesional walaupun kondisi yang dirasakan sedang tidak baik-baik saja demi mewujudkan siswa-siswi yang berprestasi dan supaya guru honorer disini juga bisa mengembangkan kompetensi yang ada di dalam dirinya masing-masing.

2. Manfaat secara praktis

Sedangkan manfaat praktis diharapkan mampu memberikan informasi mengenai seputar faktor stres kerja dan faktor *psychological well-being* kepada guru honorer dan calon tenaga pendidik di masa yang akan datang.