

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *National Safety Council*, stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang secara fisik, mental, emosional, dan spiritual untuk mengatasi bahaya yang berpotensi membahayakan kesehatan mereka.⁽¹⁾ Salah satu masalah psikososial di lingkungan kerja adalah stres kerja. Reaksi emosional dan fisik terhadap kebutuhan di dalam dan di luar perusahaan adalah cara umum di mana tekanan kerja muncul. Penyakit terkait pekerjaan yang paling sering dialami adalah stres serta kesehatan mental yang buruk. Stres, depresi, dan kecemasan dapat sangat memengaruhi kehidupan pekerja dan kemampuan pekerja untuk melakukan yang terbaik di tempat kerja.⁽²⁾

Stres dapat berdampak pada emosi, cara berpikir, dan keadaan kesehatan seseorang. Stres kerja dapat terjadi karena tuntutan pekerjaan yang berat, yang dapat membuat pekerja bosan, jenuh, dan stres. Ini juga dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan pekerja. Stres kerja, yang dapat menyebabkan kelelahan kerja sebagai akibat dari beban kerja yang berlebihan, merupakan salah satu faktor risiko kematian yang terkait dengan penyakit kardiometabolik.

Seperti yang dinyatakan oleh *International Labour Organization* (ILO), Semua pekerjaan dan pekerja di negara maju dan berkembang terkena dampak stres kerja, yang merupakan masalah yang tersebar di seluruh dunia. Tingkat stres kerja dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti gangguan perilaku dan mental seperti depresi, kecemasan, bahkan kelelahan, dan gangguan fisik seperti penyakit muskuloskeletal dan kardiovaskular.⁽³⁾

Stres kerja adalah masalah nomor dua di Eropa setelah gangguan muskuloskeletal. Selain itu, stres kerja di Asia Pasifik telah melebihi rata-rata dunia yang berkisar 48%.⁽⁴⁾ Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres akibat mengalami ketidaknyamanan yang disebabkan oleh pekerjaannya.⁽⁵⁾

Hasil survei terbaru *Mercer Marsh Benefit* (MMB) 2021 untuk lebih dari 1.000 karyawan Di Indonesia, 25% karyawan mengalami stress pekerjaan. Keadaan ini menunjukkan bahwa karyawan Indonesia mungkin mengalami masalah psikologis atau emosional.⁽⁶⁾ Di Indonesia, stres kerja termasuk permasalahan yang serius. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa stres kerja adalah masalah besar yang menyebabkan 9,8% gangguan mental emosional dan 35% kematian akibat stres kerja.⁽⁷⁾

Stres kerja tidak hanya terjadi dalam dunia bisnis dalam dunia pendidikan pun, stres dapat menjadi masalah serius, terutama bagi para tenaga pendidik seperti guru.⁽⁸⁾ Profesi guru dianggap sebagai profesi mulia namun penuh dengan tantangan. Guru tidak hanya bertanggung jawab dalam proses belajar mengajar tetapi juga dalam pengembangan kepribadian siswa melalui bimbingan di sekolah. Stres yang dialami oleh guru dapat berdampak luas, baik secara pribadi maupun profesional. Guru yang mengalami stres mungkin menghadapi tantangan seperti kebosanan dalam pekerjaan atau kesulitan dalam mengelola kelas dengan efektif. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Dampak lebih jauh dari stres tersebut dapat berkontribusi pada munculnya gejala depresi dan menghambat proses pemulihan.⁽⁹⁾ Di Indonesia, stres kerja guru telah menjadi perhatian serius. Data menunjukkan bahwa sebanyak 24.216 guru mengalami stres kerja, menyoroti tekanan mental yang mereka hadapi akibat tugas dan tanggung jawab mereka yang melibatkan aspek psikologis dan non-fisik.⁽¹⁰⁾ Dengan demikian, penting untuk mengakui dan mengatasi masalah stres ini agar guru dapat menjalankan tugas mereka dengan efektif dan memastikan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Priliana tahun 2023 pada 31 guru menyatakan bahwa 74,2% guru mengalami stres kerja.⁽¹¹⁾ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Clara Rumen tahun 2021 pada 35 guru, 68,6% menunjukkan stres sedang, dan 31,4% menunjukkan stres ringan.⁽⁸⁾ Selain itu, penelitian dari Fathonah pada 147 guru pada tahun 2021, menyatakan bahwa stres guru pada sekolah swasta lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah negeri dengan

p-value 0,009.⁽¹²⁾ Sejalan dengan itu, berdasarkan penelitian Kohli tahun 2022 pada 80 guru negeri dan 80 guru swasta, menyatakan bahwa guru sekolah swasta mengalami lebih banyak pengalaman stres dibandingkan dengan guru sekolah negeri. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tantangan secara fisik maupun mental dan beban kerja serta kendala kerja yang lebih banyak yang dialami oleh guru sekolah swasta.⁽¹³⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Sari tahun 2021, menemukan bahwa guru SD mengalami beban kerja yang tinggi dan stres kerja yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh peran penting yang dimiliki oleh guru SD sebagai guru kelas. Mereka bertanggung jawab untuk melakukan perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan evaluasi pembelajaran pada hampir seluruh mata pelajaran.⁽¹⁰⁾

Di Indonesia sendiri, penelitian tentang stres guru belum menjadi isu yang serius, namun di negara lain seperti Australia, yang hampir 90% gurunya menderita stres, isu tersebut dianggap penting.⁽¹⁾ Sementara untuk di Kota Jambi peneliti masih belum menemukan penelitian terkait stres kerja yang terjadi pada guru Sekolah Dasar.

Menurut Munandar (2020), ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres kerja, yaitu faktor intrinsik dalam pekerjaan (tuntutan fisik, dan tuntutan tugas seperti beban kerja), peran dalam organisasi, pengembangan karir, hubungan interpersonal, struktur dan iklim organisasi, tuntutan luar organisasi, dan faktor individu.⁽¹⁴⁾ Beban kerja adalah salah satu penyebab stres kerja bagi guru dikarenakan banyaknya tugas serta tanggung jawab yang harus diselesaikan secara bersamaan. Penelitian Weken menemukan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan beban kerja dengan nilai signifikansi *p-value*= 0,000.⁽⁵⁾ Stres timbul karena ketidakcukupannya untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dan berbagai harapan terhadap dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Riwayati, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konflik peran dengan stres kerja dengan *p-value*= 0,008.⁽¹⁾ Salah satu alasan guru mengalami stres di tempat kerja adalah hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal dapat mencakup komunikasi yang terjadi antara rekan kerja dan atasan mereka, serta antara rekan kerja sesama guru. Komunikasi yang tidak baik mengurangi kepercayaan dan mengurangi minat

untuk memecahkan masalah. Dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,006$, penelitian Putri Priliana menemukan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan hubungan interpersonal.⁽¹¹⁾ Tuntutan luar organisasi memiliki pengaruh terhadap stres kerja. Semakin banyak tuntutan yang berasal dari luar organisasi maka akan semakin meningkat pula kejadian stres kerja yang dialami.⁽¹⁵⁾ Variabel individu seperti umur dan masa kerja dapat menyebabkan tekanan kerja. Tingkat kejenuhan karyawan yang telah bekerja kurang dari lima tahun lebih tinggi daripada karyawan yang telah bekerja lebih dari lima tahun.⁽¹⁾

Berdasarkan Data pokok pendidikan (Dapodik) sekolah dasar di Kota Jambi berjumlah 208 sekolah dengan pembagian 162 sekolah dasar negeri, dan 45 sekolah dasar swasta.⁽¹⁶⁾ Berdasarkan data sekolah kita dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) dari 45 SD swasta di kota Jambi, terdapat 5 SD Swasta dengan jumlah guru dan siswa terbanyak, yaitu SDIT Nurul Ilmi 2, SDIT Nurul Ilmi 1, SD Unggul Sakti, SD Xaverius 1, dan SDIT As-Shiddiiqi.⁽¹⁷⁾

SDIT 2 Nurul Ilmi merupakan salah satu sekolah swasta di kota jambi yang menerapkan sistem pembelajaran fullday, yang memiliki jumlah guru dan siswa terbanyak diantara SD Swasta lainnya. Menurut survei awal, SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi memiliki 1164 siswa dan 76 guru yang mengajar. Jumlah jam kerja rata-rata 4-9 jam per hari dan 40-49 jam per minggu. Selain melakukan tugas mengajar pelajaran serta akhlak kepada murid, guru juga memiliki target akademik dan setoran hafalan Al-quran yang dinilai setiap bulannya. Berdasarkan survei singkat yang dilakukan pada 20 guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi, sebagian besar guru merasakan gejala seperti mudah marah, sulit beristirahat, kepala pusing, dan mudah lelah. Berdasarkan uraian diatas, terdapat kemungkinan bahwa guru di SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi mengalami gejala stres. Oleh karena itu, penelitian ini harus dilakukan untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan stres dan bagaimana para guru dapat mencegahnya atau mengendalikannya agar tidak berdampak negatif pada produktivitas mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan survei singkat yang dilakukan pada 20 guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi, sebagian besar guru merasakan gejala seperti mudah marah, sulit beristirahat, kepala pusing, dan mudah lelah. Terdapat kemungkinan bahwa guru di SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi mengalami gejala stres. Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi stres kerja pada guru SDIT 2 Nurul Ilmi Kota Jambi.
2. Mengetahui distribusi frekuensi beban kerja, konflik peran, hubungan interpersonal, tuntutan luar organisasi, umur, dan masa kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.
3. Menganalisis hubungan beban kerja dengan kejadian stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.
4. Menganalisis hubungan konflik peran dengan kejadian stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.
5. Menganalisis hubungan antara hubungan interpersonal dengan kejadian stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.
6. Menganalisis hubungan antara tuntutan luar organisasi dengan kejadian stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.
7. Menganalisis hubungan umur dengan kejadian stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.
8. Menganalisis hubungan masa kerja dengan kejadian stres kerja pada guru SDIT Nurul Ilmi 2 Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan kita mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja dan sebagai sarana pengendalian terjadinya stres kerja pada guru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada lembaga pendidikan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja guru.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam penelitian keselamatan dan kesehatan kerja. Untuk Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi diharapkan dapat menjadi narasumber dan sumber pustaka bagi yang melakukan penelitian serupa di kemudian hari.