

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Stres kerja adalah realitas yang lazim ditemui dalam dunia kerja. Setiap profesi memiliki potensi dan tingkat yang berbeda. Robbins (2006) stres kerja merupakan reaksi yang muncul dari interaksi individu dengan pekerjaannya, memicu perubahan yang memaksa mereka keluar dari fungsi normal. Dikarenakan tuntutan tugas yang berbeda pada setiap profesi, faktor stres kerja yang muncul sangat beragam. Handoko (2001) mengkategorikan penyebab stres kerja menjadi 2 faktor: on the job dan off the job. Stres kerja dapat menyebabkan perubahan pada fisik, psikologis dan perilaku individu. Stres kerja level tertentu dapat membawa dampak negatif bagi individu dan organisasi. Stres kerja yang dirasakan individu harus mendapat perhatian yang serius, terutama pada beberapa profesi penting yang memiliki potensi stres kerja yang tinggi.

Guru merupakan pilar utama dari pendidikan, yang mempersiapkan generasi muda sebagai penerus bangsa di masa depan. Menurut Chotimah (2008) guru adalah orang yang memfasilitasi proses peralihan ilmu pengetahuan dari sumber belajar ke peserta didik. Berdasarkan undang-undang No.20 Tahun 2003 pasal 17 ayat 1 dan pasal 18 ayat 1, profesi guru di Indonesia terbagi dalam beberapa jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Data kementerian pendidikan dan dasar dan menengah pada tahun 2024/2025 menunjukkan jumlah guru Sekolah Dasar (SD) sebanyak 1.513.836, guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) 682.617, guru Sekolah Menengah Atas (SMA) 346.656 dan guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 325.349, dapat dilihat bahwa jumlah guru SD adalah yang terbanyak jika dibandingkan dengan guru SMP, SMA, dan SMK. Fenomena ini menjadi hal yang positif bagi dunia pendidikan khususnya tingkat sekolah dasar. Banyaknya jumlah guru sekolah dasar (SD) merupakan dampak dari banyaknya kebutuhan akan tenaga pendidik di Indonesia. Jumlah guru sekolah dasar (SD) yang banyak merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk menyesuaikan standar tenaga dengan fasilitas pendidikan yang tersedia bagi masyarakat Indonesia. Kebutuhan akan pendidikan inilah yang kemudian menjadikan peranan guru menjadi penting.

Menurut Yestiani dan Zahwa (2020) guru sering mengambil peran sebagai pendidik, pengajar, sumber belajar, fasilitator, pembimbing, demonstrator, pengelola, penasehat dan inovator. Guru sekolah dasar di Indonesia mendidik murid yang memiliki rata-rata usia 6 - 12 tahun. Menurut Zakiyah, Hasibuan, Yasifa, Siregar dan Ningsih (2024) anak dengan rentan usia 6 sampai dengan 12 tahun masuk dalam kelompok usia sekolah dasar. Pada umur ini murid mampu mengembangkan beberapa aspek dengan cepat misalnya, perkembangan bahasa, emosi dan sosial. Guru sekolah dasar yang mendidik siswa dengan usia 6-12 tahun, tentunya juga memiliki tantangan, pada usia ini peserta didik masih dalam masa untuk bermain dan beradaptasi terhadap lingkungan pendidikan, sehingga guru diharapkan menjadi sosok yang mampu

untuk membimbing siswa dalam menyesuaikan diri dalam menempuh pendidikan.

Guru sekolah dasar dalam melakukan tugasnya memiliki tanggung jawab yang penting dalam menanamkan pemahaman moral dan konsep dasar pendidikan pada peserta didik. Guru saat bertugas diharuskan untuk mengatasi berbagai aspek perilaku peserta didik yang merupakan salah satu tantangan dari profesi guru. Sikap dan perilaku dari peserta didik memiliki indikator yang bervariasi seperti: pendiam, suka bicara, suka mengganggu, aktif belajar, gemar menggambar, gemar menulis, malas, dan sebagainya (Djamarah, 2015). Tantangan lain yang sering ditemukan guru sekolah dasar adalah terkait beban kerja yang banyak, oleh karena itu guru cenderung mengalami risiko stres kerja yang tinggi (Perwiraningsih & Hidayat, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Perwiraningsih dan Hidayat (2020) mengungkapkan bahwa 51,5% guru sekolah dasar mengalami risiko stres kerja tinggi, 15,4% guru sekolah dasar mengalami risiko stres kerja sedang dan 33,3% mengalami tingkat stres kerja rendah. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2017) pada 55 responden guru Sekolah Dasar Negeri 02 Jombang, Ciputat menemukan bahwa 61,8% responden mengalami stres kerja berat dan 38,2% mengalami stres kerja ringan.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 2 orang guru sekolah dasar yang dilakukan pada tanggal 16 oktober 2023 menggunakan panggilan suara handphone. Pada informan pertama ditemukan penyebab stres kerja yaitu ambiguitas peran yang muncul saat informan menjalankan tugas sebagai guru, dianggap informan tidak sesuai dengan kompetensi yang

dipilihnya, artinya informan dituntut untuk mengajar mata pelajaran tertentu yang tidak sesuai dengan kompetensi informan, hal itu yang akhirnya membuat informan merasa tertekan dan sering merasakan kecemasan. Cahyono (2015) menyimpulkan bahwa stres kerja adalah rasa tertekan yang dirasakan karyawan saat mengerjakan pekerjaannya sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungannya. Sedangkan perasaan cemas yang dirasakan informan dikategorikan ke dalam aspek Psikologis (Robbins, 2006). Pada informan kedua menunjukkan bahwa informan juga mengalami stres kerja, karena beban kerja yang berlebihan serta tekanan dan desakan waktu. Informan merasa tugas yang diberikan kepadanya terlalu banyak dan waktu pengerjaan yang terbilang singkat, sehingga informan merasa tertekan dan sering merasa frustrasi dikarenakan pekerjaan informan sebagai guru. Perasaan frustrasi yang dirasakan oleh informan dikategorikan sebagai aspek emosi (Hartanti & Rahaju, 2003).

Menurut Robbins (2006) dengan tindakan manajemen stress, individu dapat mengatasi stres yang rendah maupun tinggi yang mengarah pada penurunan kinerja individu. Selain itu menurut Asih, Widiastuti, dan dewi (2018) stres yang positif dapat menghasilkan energi yang lebih besar seperti antusiasme dan motivasi. Stress kerja yang bersifat positif, dalam beberapa kondisi dapat dijadikan sebagai tantangan dalam menaikkan mutu dari pekerjaan mereka.

Tingkat stress kerja yang tinggi dan tanpa adanya manajemen yang baik dapat menjadikan stress sebagai hal yang negatif bagi individu. Hal ini didukung

oleh Robbins (2006) individu yang mengalami tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan pada lambung, sulit dalam mengambil keputusan, penurunan nafsu makan, rawan terhadap kecelakaan, dan beberapa hal buruk lainnya. Cox (2006) menambahkan bahwa stress kerja dapat menyebabkan frustrasi, kekhawatiran, depresi, emosi yang sulit dikontrol, penurunan konsentrasi, tingginya tingkat turnover, dan rendahnya produktivitas. Stress kerja yang meningkat dapat memicu penurunan kepuasan terhadap pekerjaan, rekan kerja, atasan bahkan imbalan yang diterima (Juwita & Arintika, 2018).

Menurut Handoko (2001) membagi faktor stres kerja menjadi 2 yaitu on the job (stressor yang berasal saat bekerja) dan off the Job (stressor yang muncul di luar waktu kerja).

Stres kerja yang terjadi pada guru sekolah dasar disebabkan beberapa faktor seperti, faktor lingkungan kerja dan faktor di luar lingkungan kerja. Desouky dan Allam (2017) mengungkapkan, Stres kerja pada guru sekolah dasar muncul karena adanya beban kerja yang berat, seperti merencanakan pembelajaran, mengatur kegiatan, mengembangkan kurikulum, mengelola kegiatan ekstrakurikuler, mengawasi kelas, memberikan informasi, menjaga kedisiplinan, memberikan perlindungan atas kekurangan dan ketidakhadiran guru, mengurus administrasi, dan timetable kegiatan, mengevaluasi dan menilai kinerja siswa, serta memotivasi siswa dengan kata dan tindakan. Stres kerja juga muncul dari ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan yang diberikan kepadanya (Manurung & Ratnawati, 2012). Qureshi et al (2013)

menyatakan bahwa beban tugas yang menumpuk, peran ganda, konflik peran, tanggung jawab terhadap orang lain, kerja sama, partisipasi, keuangan yang tidak aman, umpan balik yang kurang, perubahan teknologi yang cepat, inovasi, dan pengembangan karir merupakan penyebab yang dapat memunculkan stress kerja pada seorang. Sedangkan menurut Gaol (2021) beberapa faktor yang dapat memicu stres pada guru, diantaranya Perilaku buruk siswa, Praktik kepemimpinan yang tidak sesuai, kurangnya dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan yang tidak begitu banyak, kekurangan gaji, situasi pekerjaan yang kurang baik, perubahan kebijakan pendidikan. Beberapa faktor stres kerja yang sudah disampaikan menunjukkan bahwa profesi sebagai guru sekolah dasar memiliki potensi yang besar menjadi sumber stres.

Zetli (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa guru Sekolah Dasar mempunyai tugas yang monoton jika dibandingkan dengan guru Sekolah Menengah pertama dan Sekolah Menengah Atas. Kebanyakan Guru Sekolah Dasar mengambil peran sebagai wali kelas yang mengajar hampir setiap mata pelajaran yang ada sehingga waktu kerja guru Sekolah Dasar adalah sehari penuh. Zetli (2019) juga menemukan persentase stres kerja guru Sekolah Dasar sebesar 74,06%, guru Sekolah Menengah Pertama memiliki persentase rata-rata stres kerja sebesar 56,52%, dan untuk persentase rata-rata stres kerja guru Sekolah Menengah Atas sebesar 62,51%. Data yang disampaikan diketahui bahwa guru Sekolah Dasar memiliki persentase stres kerja yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan guru Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas hal inilah yang menjadi landasan bagi peneliti untuk mengetahui bagaimana

gambaran stress kerja yang terjadi pada guru sekolah dasar (SD) berdasarkan faktor dan aspek stres kerja.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran stress kerja yang terjadi pada guru sekolah dasar berdasarkan faktor dan aspek stres kerja.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan dan penguatan teori mengenai stres kerja, khususnya dalam konteks profesi guru sekolah dasar di Indonesia. Hasil penelitian dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor pemicu stres (stresor) dan aspek-aspek stres kerja.
2. Sebagai bahan literatur untuk penelitian selanjutnya.

b) Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi pihak sekolah (kepala sekolah, manajemen sekolah) dan dinas pendidikan mengenai tingkat dan sumber-sumber stres kerja yang dialami oleh guru sekolah dasar. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk

merancang dan mengimplementasikan kebijakan atau program yang bertujuan untuk mengurangi stres kerja guru dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

2. Sebagai bahan masukan bagi guru sekolah dasar untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi stress kerja.