

Faktor Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Alviani Putri Priliana, Izzatu Millah, Eka Cempaka Putri,
Cri Sajjana Prajna Wekadigunawan

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta, Indonesia

Email: alvianiputri6@gmail.com, Izzatu.millah@esaunggul.ac.id,

eka.putri@esaunggul.ac.id, weka.gunawan@esaunggul.ac.id

Keywords:

Teacher; Work
Stress; Workload;
Work Routine;
Interpersonal
Relationship; Work
Environment.

Kata Kunci:

Guru; Stres Kerja;
Beban Kerja;
Rutinitas Kerja;
Hubungan
Interpersonal;
Lingkungan Kerja.

ABSTRACT

The teacher is the centralizer for the educational process, both good and bad in the teaching and learning process, the teacher directs it. Conditions during this pandemic can cause work stress. The great demands and responsibilities possessed by the teacher make the teacher experience stress. This study aims to determine the factors associated with work stress on SD Negeri Pulogebang 01 teachers during limited face-to-face meetings in 2022. The type of research used is quantitative with a cross-sectional study design. The teacher population is 31 teachers. Data analysis used the Chi Square test with the results showing that there was a relationship between interpersonal relationships and work stress (p-value 0.006), work environment and work stress (p-value 0.015). And there is no relationship between workload and work stress (p-value 1,000), work routine and work stress (0.228). Therefore it is necessary to make efforts from the school principal to create a harmonious working relationship between teachers and superiors, this needs to be done so that work that is difficult to do will be easy if done together so that all teachers can work comfortably.

ABSTRAK

Guru merupakan sentralisasi bagi proses pendidikan, baik dan buruknya proses belajar mengajar tersebut guru yang mengarahkannya. Kondisi selama pandemi ini bisa menimbulkan stress kerja. Tuntutan dan tanggungjawab besar yang dimiliki oleh guru tersebut menjadikan guru mengalami stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada guru SD Negeri Pulogebang 01 selama pertemuan tatap muka terbatas tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional study. Populasi guru yaitu 31 guru. Data analisis menggunakan uji Chi Square dengan hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja (p-value 0,006), lingkungan kerja dengan stres kerja (p-value 0,015). Serta tidak ada hubungan antara beban kerja dengan stres

How to cite:

Alviani Putri Priliana, Izzatu Millah, Eka Cempaka Putri, Cri Sajjana Prajna Wekadigunawan (2023) Faktor Stress Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas, *Journal Health Sains*, 4(4).

<https://doi.org/10.46799/jhs.v4i4.875>

E-ISSN:

2722-5356

Published by:

Ridwan Institute

kerja (p-value 1,000), rutinitas kerja dengan stres kerja (0,228). Maka dari itu perlu upaya dari kepala sekolah untuk menciptakan hubungan kerja yang harmonis antara guru dan atasan, hal ini perlu dilakukan supaya pekerjaan yang sulit dikerjakan akan mudah jika dilakukan bersama sama sehingga semua guru dapat bekerja dengan nyaman.

Info Artikel Artikel masuk 01-04-23, Direvisi 15-04-23, Diterima 20-04-23

PENDAHULUAN

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan (Mudzakkir et al., 2021). Salah satu strategi Pemerintah dalam menekan penyebaran COVID-19 adalah dengan menetapkan IMENDAGRI No. 15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat Coronavirus Disease 2019 Wilayah Jawa dan Bali (杜彬 & Amaliyyah, 2021).

Guru merupakan sentralisasi bagi proses pendidikan, baik dan buruknya proses belajar mengajar tersebut guru yang mengarahkan (Nasti et al., 2022). Perasaan lelah secara emosional terhadap sumber stress yang dirasakan oleh guru merupakan wujud dari stress kerja. Bagi guru, stress didefinisikan sebagai sebuah respon terhadap efek negatif dari pekerjaan sebagai guru (Leguminosa et al., 2017).

Kondisi selama pandemi ini bisa menimbulkan stress kerja terutama bagi guru, sebab ada rutinitas yang menjadi berubah drastis, penghasilan berkurang, dan yang lebih penting kehangatan yang biasanya terjalin dengan anak juga menjadi hilang padahal pada kegiatan pembelajaran di sekolah dasar (SD) sangat mengutamakan hubungan guru dengan siswa, banyak waktu bermain tidak terstruktur dan juga program pembelajaran cenderung berfokus pada anak (Arismunandar et al., 2020). Adanya perubahan serta permasalahan lain yang dialami guru pada masa pembelajaran daring ini dapat menyebabkan stress.

Health Safety Executive (2020) melakukan penelitian di Britania Raya pada tahun 2019/2020 dengan hasil yang menunjukkan sebanyak 828.000 kasus stress pada pekerja. Kasus stress kerja guru dilatar belakangi oleh berbagai persoalan yang ada di Lingkungan kerja.

Sebuah survei online yang disponsori oleh University of Phoenix yang diikuti oleh sekitar 1000 partisipan guru. Hasil survei tersebut menyatakan bahwa 77% guru melaporkan bahwa mereka merasa stress (Robosa et al., 2021). Survei lain melakukan eksplorasi pendapat tentang pengajaran online dan jarak jauh dari seluruh Eropa pada tahun 2020. Hasil survei menunjukkan tantangan kedua yang paling sering disebutkan adalah adanya peningkatan beban kerja dan stres bekerja dari rumah sebanyak 43% (Indra et al., 2021).

Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Head of Center for Human Capital Development PPM Manajemen yang dilangsir oleh KOMPAS (2020) mencatat selama masa pandemi COVID-19 sebanyak 80% pekerja mengalami stress kerja (Putro et al., 2020).

Pengaruh Stress dan Kelelahan Kerja Guru menunjukkan tingkat signifikansi 0,047 yang berada di bawah batas signifikansi 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh stress yang signifikan terhadap kinerja guru. Lalu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2020) berdasarkan uji statistik menggunakan Chi Square di dapatkan ada hubungan stres kerja dengan usia ($p\text{-value} = 0,453$). Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Anggraini (2020) menunjukkan ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja ($p = 0,000$), ada hubungan antara rutinitas pekerjaan dengan stress kerja ($p = 0,000$).

Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 terletak di Jl. Raya Pulo Gebang No.58, RT.3/RW.6, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13950. Dengan lokasi yang strategis dan mudah dijangkau, parkir yang luas, aman dan nyaman, serta didukung dengan fasilitas yang baik, kegiatan Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 dapat menunjang prestasi setiap siswa untuk berprestasi di bidang akademik dan non akademik. Kepala sekolah di SD Negeri Pulogebang 01 bernama M. Saefuddin. SD Negeri Pulogebang 01 memiliki guru yaitu sebanyak 31 orang guru. Peneliti memilih SD Negeri Pulogebang 01 sebagai tempat penelitian karena berkaitan dengan masa pandemi COVID – 19 dan tahun ajaran 2021/2022 melalui pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) yang membuat guru – guru harus bekerja secara langsung dan virtual sehingga mengakibatkan tingkat stress pada guru di SD Negeri Pulogebang 01 meningkat.

Tujuan Penelitian

Mengetahui tingkat stress yang dialami para guru, yang melakukan kegiatan tatap muka terbatas dengan para siswa selama masa pandemi.

Manfaat Penelitian

Dapat membantu para guru dalam mengurangi tingkat stress, selama pembelajaran tatap muka.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 guru di SD Negeri Pulogebang 01 didapatkan hasil observasi yaitu terdapat 20% guru mengalami stress kerja ringan, 60% guru mengalami stress kerja sedang, 10% guru mengalami stress kerja parah dan 10% guru tidak mengalami stress kerja. Dimana guru – guru tersebut 12,5% menjadi mudah merasa kesal, 12,0% mudah gelisah, 11,6% mengalami susah beristirahat, 11,1% menjadi mudah marah, serta 10,2% mengalami kesulitan untuk relaksasi atau bersantai. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Guru SD Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif. Desain yang digunakan adalah cross sectional, dimana seluruh variabel yang diamati,

diukur dalam waktu bersamaan ketika penelitian berlangsung, yang bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada guru SD negeri pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 01 Pulogebang. Dan penelitian ini dilaksanakan sejak bulan April sampai dengan Juli 2022. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer. Data primer : diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang memuat beberapa pertanyaan tentang stres, depresi, cemas yang bersumber dari Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS 21).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif data stres kerja, beban kerja, rutinitas kerja, hubungan interpersonal, dan lingkungan kerja.

Tabel 1. Gambaran Stress Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022

Stress Kerja	Frekuensi	Presentase
Normal	8	25,8%
Ringan	8	25,8%
Sedang	14	45,2%
Parah	1	3,2%
Sangat Parah	0	0%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 1. total responden pada penelitian ini yaitu 31 responden, didapatkan proporsi tertinggi dari gambaran stress kerja guru di SDN Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 yaitu stress kerja sedang 14 orang (45,2%).

Untuk kepentingan analisis bivariat variabel stres kerja, peneliti memutuskan untuk menggabungkan variabel stres kerja yang semula terdiri dari 5 kategori dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu stres kerja ≥ 15 dan tidak stres < 15 .

Tabel 2. Gambaran Stress Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022.

Stres Kerja	Frekuensi	Presentase
Tidak Stres	8	25,8%
Stres	23	74,2%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi terdapat pada responden yang mengalami stres kerja yaitu sebanyak 23 guru (74,2%).

Tabel 3. Gambaran Beban Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022

Beban Kerja	Frekuensi	Presentase
Ringan	23	74,2%
Berat	8	25,8%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 3. total responden pada penelitian ini yaitu 31 responden, didapatkan proporsi tertinggi gambaran beban kerja guru di SDN Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 yaitu beban kerja ringan 23 responden (74,2%).

Tabel 4. Gambaran Rutinitas Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022

Rutinitas Kerja	Frekuensi	Presentase
Tidak Membosankan	13	41,9%
Membosankan	18	58,1%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 4. total responden pada penelitian ini yaitu 31 responden, didapatkan proporsi tertinggi dari gambaran rutinitas kerja pada guru di SDN Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 yaitu 18 responden (58,1%) rutinitas pekerjaan yang dijalankan membosankan.

Tabel 5. Gambaran Hubungan Interpersonal pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022

Hubungan Interpersonal	Frekuensi	Presentase
Baik	10	32,3%
Tidak Baik	21	67,7%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 5. total responden pada penelitian ini yaitu 31 responden, didapatkan proporsi tertinggi dari gambaran hubungan interpersonal pada guru di SDN Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 yaitu 21 responden (67,7%) dengan hubungan interpersonal yang tidak baik.

Tabel 6. Gambaran Lingkungan Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022

Lingkungan Kerja	Frekuensi	Presentase
Nyaman	15	48,4%

Tidak Nyaman	16	51,6%
Total	31	100%

Berdasarkan Tabel 6. total responden pada penelitian ini yaitu 31 responden, didapatkan proporsi tertinggi dari gambaran lingkungan kerja pada guru di SDN Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 yaitu sebanyak 16 responden (51,6%) tidak nyaman dengan lingkungan kerjanya.

Analisis Bivariat

Hubungan bivariat pada variabel beban kerja, rutinitas kerja, hubungan interpersonal, dan lingkungan kerja menggunakan uji *chi square*.

Tabel 7. Gambaran Hubungan antara Beban Kerja dengan Stress kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022

Beban Kerja	Stress Kerja				Jumlah		P Value	PR (95%CT)
	Tidak Stress		Stress		N	%		
	N	%	N	%				
Ringan	6	26,1%	17	73,9%	23	100%	1,000	1,043
Berat	2	25%	6	25%	8	100%		(0,262 -
Total	8	25,8%	23	74,2%	31	100%		4,162)

Berdasarkan tabel 7. hasil analisis bivariat diatas dilihat dari 31 responden, diperoleh bahwa guru yang merasakan beban kerja ringan yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), dan guru yang merasakan beban kerja berat yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 6 orang (55%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan hasil yang diperoleh nilai *p-value* $1,000 > 0,05$ maka dapat dinyatakan tidak ada hubungan bermakna antara beban kerja dengan stres kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Tabel 8. Gambaran antara Hubungan Rutinitas Kerja dengan Stress kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022

Rutinitas Kerja	Stress Kerja				Jumlah		P Value	PR (95%CT)
	Tidak Stress		Stress		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Membosankan	5	38,5%	8	61,5%	13	100%	0,228	2,308
Membosankan	3	16,7%	15	83,3%	18	100%		(0,667 -
								7,982)

Total	8	25,8%	23	74,2%	31	100%
-------	---	-------	----	-------	----	------

Berdasarkan tabel 8. hasil analisis bivariat diatas dilihat dari 31 responden, diperoleh bahwa guru yang merasakan rutinitas kerja tidak membosankan yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 8 orang (61,5%), dan guru yang merasakan rutinitas membosankan yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 15 orang (83,3%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan *Fisher Exact Test* karena pada tabel 2 x 2 terdapat nilai *expected* < 5 maka diperoleh nilai *p-value* 0,228 > 0,05 maka dapat dinyatakan tidak ada hubungan bermakna antara rutinitas kerja dengan stres kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Tabel 9. Gambaran Hubungan antara Hubungan Interpersonal dengan Stress kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022

Hubungan Interpersonal	Stress Kerja				Jumlah		P Value	PR (95%CT)
	Tidak Stress		Stress		N	%		
	N	%	N	%				
Baik	6	60%	4	40%	10	100%	0,006	6,300
Tidak Baik	2	9,5%	19	90,5%	21	100%		(1,535 -
Total	8	25,8%	23	74,2%	31	100%		25,858)

Berdasarkan tabel 9. hasil analisis bivariat diatas dilihat dari 31 responden, diperoleh bahwa guru yang merasakan hubungan interpersonal baik yang tidak memiliki stress kerja yaitu sebanyak 6 orang (60%), dan guru yang merasakan hubungan interpersonal tidak baik yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 19 orang (90,5%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan maka diperoleh nilai *p-value* 0,006 < 0,05 maka dapat dinyatakan ada hubungan bermakna antara hubungan interpersonal dengan stres kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Tabel 10. Gambaran Hubungan antara Lingkungan Kerja dengan Stress Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022.

Lingkungan Kerja	Stress Kerja				Jumlah		P Value	PR (95%CT)
	Tidak Stress		Stress		N	%		
	N	%	N	%				
Nyaman	7	46,7%	8	53,3%	15	100%	0,015	7,467
Tidak Nyaman	1	6,3%	15	93,8%	16	100%		(1,038 – 53,720)
Total	8	25,8%	23	74,2%	31	100%		

Berdasarkan tabel 10. hasil analisis bivariat diatas dilihat dari 31 responden, diperoleh bahwa guru yang merasakan lingkungan kerja nyaman yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), dan guru yang merasakan lingkungan kerja tidak nyaman yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 15 orang (93,8%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan maka diperoleh nilai p -value $0,015 < 0,05$ maka dapat dinyatakan ada hubungan bermakna antara lingkungan dengan stres kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Pembahasan

Stres Kerja

Hasil distribusi frekuensi diperoleh hasil yang tertinggi yaitu 14 responden guru (45,2%) yang mengalami stres kerja sedang, dimana lebih besar responden yang mengalami stres kerja yaitu sebanyak 68 responden (79,1%) pada guru SDN di Kelurahan Cengkareng Timur.

Stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Stress bukanlah penyakit atau cedera tetapi dapat menyebabkan kesehatan mental dan fisik. Stress kerja adalah umpan balik atas diri karyawan secara fisiologis maupun psikologis terhadap keinginan atau permintaan organisasi (Mattola, 2020). Stress kerja merupakan faktor-faktor yang dapat memberi tekanan terhadap produktivitas dan lingkungan kerja serta dapat mengganggu individu.

Hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan kerja yang besar sehingga dapat menyebabkan guru SDN Pulogebang 01 mengalami gejala – gejala diatas. Stres kerja yang dialami oleh guru sebelum pandemi Covid-19 sudah mulai dirasakan. Namun stress kerja yang dialami guru saat pandemi Covid-19 sangat dirasakan oleh guru SDN Pulogebang 01 dilihat dari hasil wawancara dengan beberapa guru yaitu selama masa pembelajaran tatap muka terbatas berlangsung, kebijakan yang diterapkan dalam proses belajar mengajar serta membuat laporan sudah berubah mengikuti dengan protokol kesehatan pemerintah mengenai *social distancing*. Kegiatan belajar mengajar dilakukan melalui *offline* dan *online* (daring) yang dimana 50% murid belajar di sekolah dan 50% murid belajar melalui internet. Metode mengajar mulai berubah seperti halnya guru yang

menunggu murid – murid selesai semua mengerjakan tugas dalam waktu pengerjaan dari pagi hingga malam hari yang kemudian diperiksa oleh guru, kemudian pelaporan absensi murid yang belajar daring melalui foto yang dikirimkan oleh orangtua murid melalui pesan singkat atau *google classroom* dan dikumpulkan menjadi satu frame foto yang akan dilaporkan ke SUDIN. Untuk pelaporan administrasi guru juga harus dilakukan setiap hari seperti halnya melakukan absensi sebagian guru yang mengajar *online* juga melalui foto dengan menggunakan seragam kerja lengkap dan menggunakan aplikasi *timestape* yang dikirimkan ke operator sekolah setiap pagi (06.30) dan sore (15.00). Kebijakan tersebut yang membuat guru – guru SDN Pulogebang 01 mengalami gejala – gejala stress kerja dan mengganggu kehidupan pribadi guru itu sendiri. Maka hal ini akan berdampak negatif bagi produktivitas sekolah tersebut.

Dari hasil penelitian diatas, diperoleh sebagian besar responden yang mengalami stress kerja, namun saat ini belum ada tindakan penanganan yang dilakukan oleh SDN Pulogebang 01 terhadap guru yang mengalami stress kerja. Saran dari peneliti untuk mengatasi stres kerja yang dialami guru yaitu sebaiknya manajemen sekolah dapat mengadakan pertemuan setiap bulan untuk mengevaluasi apa saja yang menjadi kendala dalam kegiatan belajar mengajar sehingga dari pertemuan tersebut stres kerja dapat teratasi.

Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh bahwa guru yang merasakan beban kerja ringan yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), dan guru yang merasakan beban kerja berat yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 6 orang (55%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value}$ $1,000 > 0,05$ maka dapat dinyatakan tidak ada hubungan bermakna antara beban kerja dengan stres kerja.

Selama pandemi COVID-19, seluruh lapisan masyarakat mengalami peningkatan tingkat stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Pekerja termasuk salah satu yang dapat mengalami dampak psikososial akibat ketidakpastian situasi kerja atau dari perubahan dalam proses dan pengaturan kerja. Terdapat beberapa pekerja yang mengalami peningkatan beban kerja dan/atau terbatasnya waktu istirahat selama pandemi COVID-19 ini. Beban kerja yang tinggi dan kurangnya waktu istirahat dapat meningkatkan kelelahan dan tingkat stres yang dialami oleh pekerja yang dapat berdampak negatif pada keseimbangan kehidupan bekerja dan masalah kesehatan mental (*International Labour Organization, 2020*).

Hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan antara beban kerja terhadap stres kerja. Berdasarkan kondisi di lapangan, hal ini dikarenakan para guru merasa memang awalnya terasa berat yang menjadikan beban pekerjaan terasa berat yang mengakibatkan guru menjadi stres. Namun seiring berjalannya waktu, guru -guru sudah terbiasa dengan peraturan dan ketentuan baru dalam proses belajar mengajar sehingga pekerjaan yang dilakukan terasa ringan atau beban kerja guru menjadi ringan.

Hubungan antara Rutinitas Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh bahwa guru yang merasakan rutinitas kerja tidak membosankan yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 8 orang (61,5%), dan guru yang merasakan rutinitas membosankan yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 15 orang (83,3%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai ρ -value $0,228 > 0,05$ maka dapat dinyatakan tidak ada hubungan bermakna antara rutinitas kerja dengan stress kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Rutinitas pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan terus menerus oleh seseorang dan kegiatan tersebut dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga akhirnya kegiatan yang dilakukan terus menerus tersebut dapat menjadi suatu kebiasaan yang sulit ditinggalkan. Namun jika rutinitas tersebut dilakukan terus – menerus tidak ada perubahan akan menjadi rutinitas pekerjaan yang monoton. Rutinitas kerja yang monoton adalah pekerjaan yang dilakukan secara berulang – ulang atau memiliki pola yang sama sehingga dapat menimbulkan kebosanan. Rutinitas kerja yang monoton bisa terjadi karena beban kerja kuantitatif yang sangat sedikit. Misalnya karena kemajuan teknologi yang mengarah pada penyederhanaan pekerjaan sehingga banyak terjadi pengulangan gerak yang dapat menimbulkan kebosanan.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner didapatkan hasil responden lebih banyak yang merasakan pekerjaan membosankan yang mengakibatkan terjadinya stress kerja. Hal ini dikarenakan guru – guru merasa kebingungan dengan kebijakan baru mengenai proses belajar mengajar, kemudian guru harus membuat modul atau model pembelajaran yang baru, serta pekerjaan tersebut dilakukan berulang – ulang setiap harinya dan tidak ada batasan waktu dalam bekerja karena guru – guru harus aktif di Whatsapp maupun di media sosial untuk pengumpulan tugas atau nilai hingga malam hari. Permasalahan – permasalahan tersebut yang dikeluhkan oleh para guru yang mengakibatkan guru – guru merasakan kebosanan hingga mengakibatkan guru mengalami stress kerja.

Untuk mengurangi rutinitas pekerjaan yang membosankan yang membuat guru mengalami stress kerja sebaiknya guru – guru bisa melakukan kegiatan lain seperti berolahraga atau peregangan disaat waktu istirahat atau waktu luang, membuat permainan di sela waktu jam pelajaran, menciptakan suasana kelas menjadi lebih produktif contohnya berbagi cerita mengenai kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan setelah sekolah, atau membuat prakarya yang mudah dan menyenangkan.

Hubungan antara Hubungan Interpersonal dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh bahwa guru yang merasakan hubungan interpersonal baik yang tidak memiliki stress kerja yaitu sebanyak 6 orang (60%), dan guru yang merasakan hubungan interpersonal tidak baik yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 19 orang (90,5%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai ρ -value $0,006 < 0,05$ maka dapat dinyatakan ada hubungan bermakna antara hubungan interpersonal dengan stress kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Hubungan interpersonal adalah proses komunikasi antara dua orang atau lebih. Hubungan interpersonal sangat penting untuk perkembangan kepribadian seseorang. Hubungan interperseonal membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan sosial. Melalui interaksi dengan orang lain, kita belajar mengenai pengalaman, nilai, kebiasaan, dan gaya hidup yang berbeda. Kita juga berbagi mengenai pengalaman dan nilai kehidupan dengan orang lain. Melalui interaksi pula, orang akan paham mengenai perbedaan dan persamaan yang ada di antara mereka.

Seorang tokoh psikologi (Willian Schutz) menegaskan bahwa hubungan interpersonal yang berkelanjutan tergantung dari seberapa baik hal tersebut berkaitan dengan tiga kebutuhan dasar yaitu afeksi, inklusif, dan kontrol. Dan tokoh psikologi (Abraham Mashlow) menyampaikan kebutuhan dasar harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum focus pada kebutuhan lain yang lebih abstrak yaitu seperti kebutuhan fisiologi, kebutuhan rasa aman, kebutuhan untuk memiliki, kebutuhan mendapatkan harga diri, dan aktualisasi diri. Jadi, komunikasi sangat penting bagi semua aspek kehidupan manusia. Komunikasi manusia dapat mengekspresikan gagasan, perasaan, dan kesan orang lain. Komunikasi tidak hanya mendorong perkembangan manusia, namun juga menciptakan hubungan sosial yang sangat diperlukan dalam kelompok sosial manapun (Widana & Mustikayasa, 2022).

Hubungan yang baik antar anggota dari satu kelompok kerja dianggap sebagai faktor utama dalam kesehatan individu dan organisasi. Sedangkan hubungan dan dukungan sosial yang kurang baik antara atasan dengan bawahan serta rekan kerja dapat mempengaruhi suasana di tempat kerja karena dapat menimbulkan ketegangan yang dapat menimbulkan stress. Perilaku yang kurang tenggang rasa dari atasan dapat menimbulkan rasa tertekan bagi pekerjaan yang dapat menimbulkan stres (Hafifah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner diperoleh ada hubungan yang bermakna antara hubungan interpersonal dengan stres kerja. Beberapa guru mengatakan hal ini terjadi karena baik dengan sesama rekan pengajar maupun dengan atasan saling memiliki kebiasaan bercanda dan *sharing* terkait masalah pekerjaan (Yoto, 2012). Namun kebiasaan bercanda itu yang terkadang membuat salah satu guru atau biasanya guru yang masih baru bekerja merasa tersinggung yang menjadikan hubungan interpersonal menjadi tidak baik, apalagi komunikasi yang dilakukan itu melalui media internet seperti pesan singkat yang dapat terjadi kesalahpahaman saat membaca pesan. Permasalahan – permasalahan tersebut yang mengakibatkan guru merasakan hubungan interpersonal yang tidak baik yang mengakibatkan guru mengalami stress kerja.

Untuk mengurangi atau menghilangkan permasalahan ini, sebaiknya pihak manajemen sekolah perlu melakukan berbagai tindakan seperti menginformasikan kepada seluruh guru untuk lebih baik dalam berkomunikasi antar guru saat melakukan komunikasi secara langsung maupun melalui pesan singkat serta menegur langsung jika ada guru yang salah dalam berbicara. Kemudian melakukan liburan atau rekreasi bersama untuk menciptakan hubungan antar guru yang lebih baik lagi dan saling belajar mengenal karakter masing – masing guru.

Hubungan antara Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh bahwa guru yang merasakan lingkungan kerja nyaman yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), dan guru yang merasakan lingkungan kerja tidak nyaman yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 15 orang (93,8%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai p -value $0,015 < 0,05$ maka dapat dinyatakan ada hubungan bermakna antara lingkungan dengan stres kerja pada guru Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas tahun 2022.

Kehidupan sosial psikologi dan fisik dalam organisasi yang berpengaruh terhadap pekerjaan karyawan dalam melakukan tugasnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja adalah keadaan di sekitar para pekerja sewaktu pekerja melakukan tugasnya yang mana keadaan ini mempunyai pengaruh bagi pekerja pada waktu melakukan pekerjaannya dalam rangka menjalankan operasi perusahaan.

Kondisi lingkungan kerja dapat dikatakan baik apabila manusia yang berada di dalamnya dapat bekerja secara optimal dengan nyaman dan aman, serta tidak menuntut tenaga dan waktu yang berlebihan (Manihuruk, 2020). Faktor terpenting yang menjadi fokus dalam lingkungan kerja adalah keamanan dan keselamatan dalam upaya menjaga kesehatan pekerja. Keamanan merujuk pada perlindungan fisik pekerja, sedangkan kesehatan merujuk pada kebebasan pegawai dari rasa sakit fisik maupun emosional. Maka dapat dikatakan lingkungan kerja yang kondusif dapat meningkatkan kinerja pegawai. Lingkungan kerja yang tidak memadai dapat menurunkan kinerja pegawai (Ibrahim et al., 2016).

Kondisi kerja yang buruk berpotensi menjadi penyebab karyawan mudah jatuh sakit, mudah stress, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya produktivitas kerja. Bayangkan saja jika ruang kerja tidak nyaman, sirkulasi udara kurang memadai, ruangan kerja terlalu padat, lingkungan kerja kurang bersih, berisik, tentu besar pengaruhnya pada kenyamanan kerja Karyawan (Badri, 2020).

Hasil dari penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara lingkungan kerja dengan stres kerja. Perubahan lingkungan kerja yang awalnya bisa bekerja di rumah ataupun dimana saja, lalu harus kembali bekerja di sekolah yang menjadikan guru merasakan stress kerja. Beberapa guru mengatakan bahwa lingkungan kerjanya yang kurang nyaman dengan penerangan yang kurang, suhu ruangan yang kurang baik, serta sirkulasi udara yang kurang baik yang menjadikan guru merasa tidak nyaman dan tidak fokus dalam bekerja sehingga guru merasakan stres dalam bekerja.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, sebaiknya pihak manajemen sekolah dapat memperbaiki fasilitas sarana dan prasarana yang ada di sekolah contohnya memperbaiki penerangan di ruangan dengan penerangan yang cukup, lalu memperbaiki sirkulasi dan suhu ruangan lebih baik lagi sehingga guru – guru dapat fokus dan nyaman dalam bekerja sehingga dapat mengurangi stres kerja yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji univariat didapatkan gambaran stres kerja pada guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 menyatakan bahwa proporsi tertinggi yaitu stres kerja sedang. Kemudian gambaran rutinitas kerja proporsi tertinggi yaitu rutinitas yang membosankan. Lalu gambaran hubungan interpersonal proporsi tertinggi yaitu hubungan interpersonal yang tidak baik. Dan gambaran lingkungan kerja proporsi tertinggi yaitu lingkungan kerja yang tidak nyaman. Berdasarkan hasil uji bivariat didapat hasil yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan interpersonal dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022 dan terdapat hubungan bermakna antara lingkungan kerja dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 selama pembelajaran tatap muka terbatas tahun 2022.

BIBLIOGRAFI

- Arismunandar, A., Nurhikmah H, N. H., & Wahed, A. (2020). *Manajemen Stres Kerja Guru*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Badri, I. A. (2020). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Ruang Icu Dan Igd. *Human Care Journal*, 5(1), 379–390.
- Hafifah, R., Syuzairi, M., & Kusasi, F. (2022). *Pelatihan Kerja, Stres Kerja, Insentif Finansial Dan Insentif Non Finansial Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt Telekomunikasi Indonesia Datel Tanjungpinang*. Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- Ibrahim, H., Amansyah, M., & Yahya, G. N. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 Pt. Maruki Internasional Indonesia Makassar Tahun 2016. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*.
- Indra, R., Christifera Lian, G., Abigail, J., Putri, I., Valencia, L., Sifra, E., Santoso, U., & Yosua, I. (2021). An Overview Of Work Stress And Coping Of High School Teachers During Online Learning During The Pandemic Description Work Stressor And Coping Strategies For High School Teacher During Online Learning In Pandemic Situations. *Mind Set Edisi Khusus Tin*, 1(1), 63–86.
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru Di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186–201.
- Manihuruk, C. P. (2020). *Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Pegawai Pada Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Labuhanbatu Utara*.
- Mattola, M. P. (2020). *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Pln (Persero) Area Pare-Pare*. Universitas Hasanuddin.
- Mudzakkir, M., Risnasari, N., Nugraha, M. F. E., & Mawadha, S. A. (2021). Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Masyarakat Kab. Kediri. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 56–65. <https://doi.org/10.53624/Kontribusi.V2i1.85>
- Nasti, B., Putri, A. R., Pendidikan, F., & Padang, U. N. (2022). *The Role Of The Teacher In The Happy Of Singing The National Song To Increase The Love Of The Country In Elementary School Students Peran Guru Dalam Pembiasaan Menyanyikan Lagu*

- Nasional Untuk Meningkatkan Rasa Cinta Tanah Air. 10(2), 136–143.*
- Putro, T. A. D., Ajeng, N., & Qomariyah, O. (2020). Stres Kerja, Keterlibatan Kerja Dan Intensi Turnover Pada Generasi Milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 9(2), 154–163.*
- Robosa, J., Ercie Paras, N., Perante, L., Alvez, T., & Tus, J. (2021). The Experiences And Challenges Faced Of The Public School Teachers Amidst The Covid-19 Pandemic : A Phenomenological Study In The Philippines. *International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas In Education, 7(1), 1342–1361.* <https://doi.org/10.6084/M9.Figshare.14028833.V1>
- Widana, I. K., & Mustikayasa, G. (2022). Pola Komunikasi Interpersonal Antara Guru Dan Siswa Siswi Di Sd Negeri 1 Tajun. *Comment: Jurnal Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi, 1(2).*
- Yoto, Y. (2012). Model Kepemimpinan Kepala Sekolah Pada Sekolah Menengah Kejuruan (Sebuah Kajian Teoritis). *Jurnal Teknik Mesin, 17(2).*
- 杜彬陶沙 卢静 李媛媛 马磊磊 王翠翠, & Amaliyyah, R. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*title. *February, 6.*

Copyright holder:

Alviani Putri Priliana, Izzatu Millah, Eka Cempaka Putri,
Cri Sajjana Prajna Wekadigunawan (2023)

First publication right:
Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

