

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres kerja telah menjadi salah satu isu yang mendapat perhatian penting di banyak negara. Sebelumnya, stres kerja dianggap sebagai masalah pribadi yang diselesaikan secara personal, tetapi saat ini telah berkembang menjadi fenomena global yang berdampak pada kesehatan setiap pekerja (Manaf 2018). Stres merupakan suatu kondisi internal yang terjadi dengan ditandai gangguan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang dapat berpotensi pada kondisi yang tidak baik sehingga mempengaruhi kesehatan fisik manusia, stres yang muncul juga terjadi karena konflik sebagai seorang guru yang harus bersikap tegas namun di sisi lain juga harus menghadapi para siswa dengan cara yang berbeda. Beberapa gejala stres yang dialami oleh subyek yaitu menjadi mudah marah, namun terkadang tidak dapat melampiaskan rasa marah muncul gejala lain seperti pusing, otot tegang dan jantung berdebar (Sugiarto, Marisdaya, and Karlina 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu pembagian tugas yang berlebihan, tekanan dan sikap pimpinan yang kurang adil dan tidak wajar terhadap target kerja (Hatmawan 2015).

Beban kerja merupakan beban yang dialami pekerja sebagai konsekuensi dari pekerjaan yang dilakukan. Beban kerja adalah salah satu aspek yang harus di perhatikan, karena beban kerja merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kinerja pegawai. Beban kerja yang melebihi batas kemampuan dapat menyebabkan kelelahan maupun cedera, sedangkan beban kerja yang

terlalu ringan dapat menimbulkan efek kebosanan atau kejenuhan terhadap pekerjaannya. Pengaruh beban kerja tidak hanya dominan terhadap kinerja tetapi juga menimbulkan efek negatif terhadap keselamatan dan kesehatan tenaga kerja (Rambulangi 2016). Beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang sehingga menimbulkan stres (Sunyoto 2012).

Dalam Undang-Undang RI nomor 20 Tahun 2003, menjelaskan bahwa tenaga pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lainnya yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Pendidik merupakan tenaga profesional yang mana tugasnya adalah merencanakan, melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama pendidik pada perguruan tinggi yaitu dosen. Dengan tugas dan tanggung jawab yang berbeda antara guru SD, SMP, SMA dan Dosen maka beban kerja dan stres kerja yang dirasakan mungkin akan berbeda juga. Pekerjaan seorang tenaga pendidik dalam menjalankan semua tanggung jawab dan tugasnya tidak dapat terlepas dari stres, dikarenakan masalah stres ini tidak bisa dihindari dalam dunia pekerjaan, semakin bertambahnya tuntutan pekerjaan maka semakin besar kemungkinan seorang pekerja mengalami stres kerja, setiap jenis pekerjaan tidak terlepas dari tekanan-tekanan baik tekanan eksternal maupun tekanan internal yang bisa menimbulkan stres bagi para pekerja (Jannah and Susilawati 2023).

Menurut laporan Gallup dalam *State of the Global Workplace* tahun 2022 secara global, pekerja yang merasa stres saat berada di kantor ada 44%, presentase tersebut masih sama seperti pada tahun sebelumnya dan pekerja di dunia saat ini berhenti melakukan sesuatu yang ekstra dalam pekerjaannya (*quiet quitting*) sebanyak 59%. Sikap ini muncul karena banyak pekerja yang semakin sadar akan pentingnya menghindari stres akibat bekerja berlebihan (Gallup 2022). Menurut laporan *Health and Safety Executive* (HSE) bahwa tahun 2022 di Inggris terdapat peningkatan kasus stres kerja, depresi atau kecemasan terkait pekerjaan sebanyak 914.000 dengan rata-rata 2.750 kasus di setiap 100.000 pekerja (HSE 2023).

Menurut laporan *State of the Global Workplace* pekerja Indonesia paling minim stres dibandingkan negara-negara lainnya di Asia Tenggara. Berdasarkan laporan tersebut, pada tahun 2022 pekerja di Indonesia yang menyatakan stres ketika berada di tempat kerja hanya 21% responden dan posisinya berada di bawah Malaysia dengan 25% responden yang merasa stres ketika berada di tempat kerja. Sementara Filipina berada di posisi pertama lantaran responden yang merasa stres ketika berada di tempat kerja ada 45%, dan posisi kedua diikuti Myanmar, Thailand, dan Kamboja dengan presentase pekerja yang merasa stres sama-sama sebanyak 39% responden, sedangkan Singapura menempati urutan kelima lantaran ada 38% responden yang merasa stres di tempat kerja. Kemudian, presentase pekerja yang merasa stres di Laos dan Vietnam masing-masing sebesar 34% dan 32% (Gallup 2022).

Menurut laporan Kemenkes jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi DKI Jakarta (24,3%), Nangroe Aceh Darusalam

(18,5%), Sumatera Barat (17,7%), NTB (10,9%), Sumatera Selatan (9,2%), dan Jawa Tengah (6,8%) (Kemenkes 2023). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Papua pada tahun 2018 jumlah penderita gangguan jiwa di Papua dari jumlah penduduk 3.198.726 orang ada (0,26%) yang menderita gangguan jiwa (Dinkes Provinsi Papua 2019).

Umur merupakan faktor yang penting, semakin tinggi umur seseorang maka semakin mudah mengalami stres kerja dan pekerja dengan umur yang lebih tua cenderung mempunyai kondisi kesehatan yang kurang baik dibanding pekerja dengan umur yang lebih muda. Semakin tua umur seseorang maka akan mengalami penurunan kinerja fungsi organ dan kondisi fisik, sehingga lebih rentan untuk mengalami stres kerja (Dwiriansyah, Meutia, and Heriani 2022). Jenis kelamin memiliki korelasi hubungan cukup kuat terhadap timbulnya stres kerja. Dalam hal ini perempuan memiliki presentase lebih besar terhadap terjadinya stres dibandingkan laki-laki, dikarenakan perempuan memiliki kecenderungan cepat lelah sehingga stres kerja lebih banyak dialami perempuan. Selain itu stres kerja dipengaruhi oleh siklus haid pada wanita yang mempengaruhi kondisi emosionalnya, dengan emosi yang tidak stabil dapat memperberat stres kerja yang dialami (Ansori and Martiana 2017).

Pada penelitian Aprianti and Surono (2018) didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara umur dengan stres kerja ($p= 0,001$), dan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara status pernikahan dan jumlah anak dengan stres kerja dengan masing-masing *p-value* ($p= 0,069$) dan ($p= 0,073$). Hasil penelitian Zetli (2019) adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja tenaga pendidik di kota Batam

dengan hasil uji korelasi adalah 0.642, ini menunjukkan kuatnya korelasi beban kerja dengan stres kerja nilai r diatas 0.5. Penelitian yang dilakukan Perwiraningsih and Hidayat (2020) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan beban kerja. Penelitian Shintyar and Widanarko (2021) didapatkan hasil responden mengalami stres kerja ringan sebanyak 62,9%, sedangkan variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja adalah usia, usia anak, masa kerja, dan lokasi kerja.

Penelitian yang dilakukan Nisa' (2021) didapatkan hasil bahwa sebanyak 10,3% guru SD mengalami stres kerja, selama pandemi level stres kerja berbeda-beda, guru dengan stres kerja ringan 61%, guru dengan stres kerja sedang 31%, dan guru dengan stres kerja berat 8%, sedangkan stres kerja dialami guru pada usia ≤ 38 tahun (61,5%), guru wanita (61,5%), sudah menikah (85%), berstatus PNS (61,5%), mengajar di SD Negeri (69,2%), guru dengan masa kerja ≥ 12 tahun (54%), dan stres kerja faktor organisasional terjadi pada guru dengan tekanan profesional tinggi (54%), beban kerja tinggi (54%), motivasi buruk (69,2). Hasil penelitian Awalia, Medyati, and Giay (2021) menunjukkan hasil bivariat menggunakan *chi square* didapatkan nilai variabel umur dan jenis kelamin dengan masing-masing $p\text{-value}=0,913 > 0,05$, dan $p\text{-value}=0,014 < 0,05$, ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan stres kerja, tetapi umur tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian stres kerja.

Berdasarkan pengumpulan data awal tentang sekolah-sekolah yang berada di wilayah Koya Barat diperoleh informasi bahwa hanya ada tiga sekolah Negeri di Koya Barat yaitu, SMP Negeri 8 Jayapura, SMP Negeri 10 Jayapura,

MTs Negeri Jayapura (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan 2023). SMP Negeri 8 Jayapura dengan jumlah guru sebanyak 31, jumlah kelas yang diajar sebanyak 13 kelas yang terdiri dari kelas VII ada 5 kelas dengan total jumlah siswa 202, kelas VIII ada 4 kelas dengan total jumlah siswa 174, dan kelas IX ada 4 kelas dengan total jumlah siswa 148, dan SMP Negeri 10 Jayapura jumlah guru yang mengajar sebanyak 13 guru, jumlah kelas yang diajar sebanyak 3 kelas yang terdiri dari kelas VII ada 1 kelas dengan total jumlah siswa 24, kelas VIII ada 1 kelas dengan total jumlah siswa 21, dan kelas IX ada 1 kelas dengan total jumlah siswa 24, sementara di sekolah MTs Negeri Jayapura jumlah tenaga guru yang mengajar 33 guru dengan jumlah kelas yang diajar sebanyak 17 kelas yang terdiri dari kelas VII ada 5 kelas dengan total jumlah siswa 140, kelas VIII ada 6 kelas dengan total jumlah siswa 163, dan kelas IX ada 6 kelas dengan total jumlah siswa 163. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 17 Pasal 24b Tahun 2017 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru, jumlah siswa SMP dalam satu kelas paling sedikit 20 peserta didik dan paling banyak 32 peserta didik, yang berarti rasio minimal jumlah peserta didik terhadap gurunya 20:1 (Permendikbud RI 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 07 September 2023 dengan 5 guru di tiga sekolah tersebut, diketahui 3 guru mengatakan mengalami beberapa keluhan dalam melaksanakan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai guru, seperti mudah lelah, pusing, sakit punggung, nyeri otot dan mudah marah. Terdapat 2 guru yang mengatakan bahwa merasa kelelahan karena beban kerja dan tuntutan pekerjaan, dan salah satu dari guru tersebut mengatakan bahwa mengajar lebih dari satu mata pelajaran dan

memegang beberapa kelas untuk mengajar, ditambah lagi dengan sekolah yang hanya dilakukan dalam lima hari dalam sepekan yang membuat semakin bertambahnya jam mengajar yang dimana waktu belajar dimulai pukul 07.00 – 15.00 WIT.

Menurut Sinambela (2016), dikatakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Sedangkan menurut Suryawan (2014), dikatakan bahwa stresor kerja merupakan segala kondisi pekerjaan yang dipersepsikan sebagai suatu tuntutan dan dapat menimbulkan stres kerja. Jika dikaitkan dengan hasil wawancara yang didapatkan bahwa terdapat beberapa guru yang mengalami keluhan dalam tuntutan pekerjaan dan kondisi fisik berpengaruh timbulnya stres kerja.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SMP/MTs Di Wilayah Koya Barat Kota Jayapura”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru SMP/MTs di Wilayah Koya Barat Kota Jayapura?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat Kota Jayapura.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik umur, jenis kelamin, status kepegawaian, dan status pernikahan pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat Kota Jayapura.
- b. Mengetahui gambaran beban kerja pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat Kota Jayapura.
- c. Mengetahui gambaran stres kerja pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat Kota Jayapura.
- d. Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat Kota Jayapura.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Diharapkan dapat mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat Kota Jayapura sebagai pembuktian terhadap teori dan hasil penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah dan Tenaga Kerja Guru SMP/MTs di Wilayah Koya Barat Kota Jayapura untuk lebih memperhatikan kesehatan sehingga tidak terjadi stres kerja.

- b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk belajar menganalisa masalah yang terjadi di lingkungan kerja serta melatih berfikir yang bersifat ilmiah.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian ilmu pengetahuan dan kepustakaan yang diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan, khususnya tentang permasalahan pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada guru sebagai bahan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul/Penelitian/Lokasi	Tahun	Desain	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa/Fandi Muhbar/Jawa Tengah	2017	<i>Cross Sectional</i>	Data yang diperoleh diolah secara statistic dengan menggunakan uji spearman. Penelitian dengan jumlah responden 30 guru di dapatkan hasil hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru SLB, diperoleh signifikan 0,044 ($p\text{-value}<0,05$). Diharapkan ada upaya yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat stres kerja dan beban kerja guru tersebut.
2.	Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SMA Negeri 1 Pekanbaru/Petrian Refiany/Pekanbaru	2019	<i>Analisis Korelasi Product Moment</i>	Penelitian ini diperoleh hasil sig $p=0,000$ ($p>0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,809. Sumbangan efektif beban kerja dengan stres kerja diketahui sebesar 65,4%. Artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMAN 1 Pekanbaru, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.
3.	Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja /Hety Umriyani/Samarinda	2020	Deskriptif Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda dengan nilai $r=0,444$ dan $p=0,000$. Terdapat perbedaan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda dengan nilai $t=2,861$ dan nilai $p=0,005$.

No	Judul/Penelitian/Lokasi	Tahun	Desain	Hasil Penelitian
4.	Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Pendidik dengan Motivasi Sebagai <i>Variabel Intervening</i> Di Yayasan Pendidikan Islam (YAPIS) Di Tanah Papua/Annisa Rizki Nugraheni, Hamidah Nayati Utami, & Arik Prasetya/Jayapura Papua	2022	<i>Explanatory Research</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap motivasi kerja. Variabel lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja dan motivasi kerja. Variabel motivasi kerja berpengaruh yang signifikan beban kerja terhadap kinerja. Motivasi kerja mampu memediasi pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja tenaga pendidik.
5.	Gambaran Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru-guru TK Di Kabupaten Mimika Kota Timika/Yeni Sumari/Kota Jayapura	2023	<i>Cross Sectional</i>	Hasil Analisis Univariat didapatkan karakteristik umur terbanyak yaitu adalah umur usia muda 25-45 tahun yaitu sebanyak 59 (73,8%) responden, jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan 72 (90,0%) responden, status kepegawaian yang terbanyak berada pada status kepegawaian guru yayasan tetap yaitu 33 (41,3%). Stres kerja yang terbanyak yaitu stres kerja sedang sebanyak 66 (82,5%) responden. Beban kerja terbanyak berada pada beban kerja sedang yaitu 79 (98,8%) responden.
6.	Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SMP/MTs Di Wilayah Koya Barat Kota Jayapura/Meli Rantepasang/Kota Jayapura	2024	<i>Cross Sectional</i>	Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 61 responden didapatkan hasil pada kategori umur muda <35 tahun sebanyak 33 responden (54,1%), pada jenis kelamin perempuan sebanyak 40 responden (65,6%), pada status kepegawaian PNS sebanyak 49 responden (80,3%), pada status pernikahan menikah sebanyak 51 responden (83,6%), pada kategori beban kerja sedang sebanyak 38 responden (62,3%), dan pada kategori stres kerja sedang sebanyak 31 responden (50,8%).

No	Judul/Penelitian/Lokasi	Tahun	Desain	Hasil Penelitian
				Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP/MTs di wilayah Koya Barat, Kota Jayapura (<i>p-value</i> 0,097>0,05).