

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres sebuah hal umum yang dialami oleh seluruh dunia. Keadaan ini dapat menghambat kegiatan aktivitas sehari-hari termasuk saat bekerja. Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Besar kecilnya stres yang dialami tergantung pada respons yang diberikan oleh dirinya sendiri, bahkan tidak jarang stres dianggap sebagai sesuatu yang dapat mengancam dirinya dan lingkungannya. Stres kerja adalah indikasi utama yang mengakibatkan terganggunya fisik dan mental setiap manusia, yang berakibat mempengaruhi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) (Ayu et al., 2022). Stres dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja, tuntutan serta pekerjaan yang semakin banyak dan tinggi membuat seseorang lebih cepat terkena stres kerja (Rumeen et al., 2021).

Faktor stres yang sering dialami pekerja adalah berada dalam lingkungan kerja yang tidak kondusif dan tidak baik karena lingkungan kerja sangat mempengaruhi akan kinerja dan *performance* yang baik. Jika guru berada dalam lingkungan yang tidak mendukung contoh sistem kerja dan manajemen kantor yang tidak cocok dengan kepribadiannya, maka akan menimbulkan hambatan jalinan kekerabatan antara atasan dan rekan. Stres kerja dalam jangka pendek dibiarkan begitu saja tanpa penanganan yang serius membuat pekerja menjadi tertekan, tidak termotivasi dan frustrasi menyebabkan pekerja bekerja tidak optimal sehingga kinerjanya pun akan terganggu sedangkan dalam jangka panjang, pekerja yang tidak dapat menahan stres kerja maka ia tidak mampu lagi bekerja. Pada tahap yang semakin

parah, stres bisa membuat pekerja menjadi sakit atau bahkan akan mengundurkan diri (turnover) (Muslim, 2022).

Guru adalah salah satu profesi dimana profesi tersebut dapat menjadi faktor penentu baik tidaknya kualitas sekolah maupun peserta didiknya (UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Sehingga guru dapat dikatakan telah berhasil meningkatkan kualitas pendidikan apabila tugas-tugas yang di kelolanya dapat dikerjakan dengan baik yaitu sesuai dengan target yang dikehendaki (Perwiraningsih & Hidayat, 2020). Namun, tidak semua siswa dapat mencapai prestasi belajar yang mengakibatkan beban kerja guru semakin bertambah untuk meningkatkan persentase nilai dan kelulusan yang memuaskan.

Faktor stres kerja pada guru tentu berbeda dengan karyawan kantoran. Faktor stres pada guru salah satunya adalah beban kerja yang berat, hubungan dengan rekan kerja dan siswa/i yang membuat ke pikiran atau nakal saat sekolah. Stres kerja pada guru bisa disebabkan karena banyaknya beban administrasi sekolah, administrasi kelas dan menghadapi anak-anak yang tidak semua mau mengikuti arahan gurunya (Wahyudi et al., 2020).

Pada penelitian (Sari & Yaser, 2022), ada hubungan faktor lingkungan dan faktor individu terhadap stres kerja. Pada penelitian faktor lingkungan didapatkan 86 orang memiliki masalah terhadap faktor lingkungan dan 63 responden mengalami stres kerja. Hasil uji hipotesis *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara faktor lingkungan terhadap stres kerja pada karyawan PT. Surgika Alkesindo. Dan pada penelitian faktor individu menunjukkan hasil 95 orang mengalami masalah

terhadap faktor individu dan dari responden yang mengalami masalah faktor individu sehingga mengalami stres kerja yaitu sebanyak 71 orang. Hasil uji hipotesis *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara faktor individu terhadap stres kerja.

Stres kerja guru memiliki perbedaan dibandingkan stres kerja diprofesi lainnya. Beberapa perbedaannya diantara lain beban kerja guru, berbeda dengan profesi lainnya guru memiliki beban kerja seperti mempersiapkan pelajaran, penilaian siswa, dan kegiatan lain yang membuat guru sulit memisahkan waktu kerja dari waktu pribadi, guru juga berinteraksi dengan orang tua dan masyarakat terutama jika ada konflik atau harapan tinggi dari luar dan guru juga harus mematuhi berbagai kebijakan pendidikan dan tuntutan administratif yang dapat menyebabkan guru stres.

Penelitian ini dilakukan pada Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tanjung Balai. Berdasarkan jumlah Guru SMA Negeri 2 Tanjung Balai adalah 50 dari total keseluruhan. Dari sekolah ini didapatkan bahwa 20 dari 50 guru yang aktif mengajar pernah mengalami stres kerja. 10 dari 20 guru pernah kepikiran hingga dibawa ke rumah karena masalah dari sekolah dan 10 guru lainnya pernah mengalami sakit kepala namun tidak memikirkan masalah dari sekolah ke rumah. Faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain stres terkait pekerjaan yaitu menghadapi siswa dan siswi yang bermasalah di sekolah dan beban pekerjaan. Sampel yang di wawancarai berprofesi menjadi guru lebih dari 1 tahun mengajar di sekolah menengah atas negeri. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang maka dilakukan penelitian apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Hubungan antara tuntutan tugas dengan stres kerja pada guru
2. Hubungan antara tuntutan peran dengan stres kerja pada guru
3. Hubungan antara tuntutan antar pribadi dengan stres kerja pada guru
4. Hubungan antara usia dengan stres kerja pada guru
5. Hubungan jenis kelamin dengan stres kerja pada guru
6. Hubungan masa kerja dengan stres kerja pada guru

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Menjadi bahan masukan sebagai informasi faktor-faktor stres kerja pada guru.

2. Bagi Guru

Sebagai informasi untuk mengetahui stres kerja pada guru, dan menambah ilmu pengetahuan tentang stres kerja.

3. Bagi peneliti

Menambah ilmu dan wawasan serta informasi tentang stres kerja pada guru.