

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Lokasi Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Tanjung Balai merupakan salah satu sekolah jenjang Sekolah Menengah Atas yang berstatus negeri yang berada di wilayah Kecamatan Datuk Bandar, Kota Tanjung Balai, Sumatera Utara. Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tanjung Balai atau biasa disebut dengan Smandu ini didirikan pada tanggal 14 Juni 1989 dengan Nomor SK Pendirian 3745/I05/U/1989.9 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kepala sekolah SMAN 2 Tanjung Balai saat ini adalah Ahmad Habibi, M.Pd.

Sekolah ini telah terakreditasi A dengan Nomor SK Akreditasi 860/BANSM/PROVSU/LL/XII/2018 pada tanggal 2 Desember 2018. Alamat SMAN 2 Tanjung Balai terletak di Jalan Jend. Sudirman KM 4.5 Sijambi, Pahang, Kecamatan Datuk Bandar, Kota Tanjung Balai, Sumatera Utara. Dengan adanya keberadaan SMAN 2 Tanjung Balai, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencerdaskan anak bangsa terutama di wilayah Kecamatan Datuk Bandar, Kota Tanjung Balai.

4.2 Analisis Univariat

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tuntutan Tugas, Tuntutan Peran, Tuntutan

Antar Pribadi, Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja Pada Guru

Karakteristik responden	n	%
Tuntutan Tugas		
Rendah	32	64
Tinggi	18	36
Tuntutan Peran		
Rendah	38	76
Tinggi	12	24
Tuntutan antar pribadi		
Rendah	36	72
Tinggi	14	28
Usia		
≤ 30 tahun	11	22
>30 tahun	39	78
Jenis kelamin		
Pria	20	40
Wanita	30	60
Masa Kerja		
≤ 5 tahun	22	44
>5 tahun	28	56
Stres Kerja		
Ringan	27	54
Berat	23	46
Total	50	100

Pada hasil dari penelitian, tuntutan tugas yang dialami responden yang tertera pada tabel 4.1 menunjukkan responden yang memiliki tuntutan tugas rendah sebanyak 32 orang (64%) dan yang memiliki tuntutan tugas tinggi sebanyak 18 orang (36%). Tuntutan peran responden yang terlihat pada tabel 4.1 bahwa responden yang memiliki tuntutan peran rendah sebanyak 38 responden (76%), dan tuntutan peran yang tinggi sebanyak 12 orang (24%). Responden mayoritas yang

memiliki tuntutan antar pribadi rendah sebanyak 36 orang (72%) dan yang tinggi sebanyak 14 orang (28%). Usia responden yang tertera pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas responden berusia ≤ 30 tahun sebanyak 11 orang (22%) dan responden yang berusia >30 tahun sebanyak 39 orang (78%). Jenis kelamin yang tertera pada tabel 4.1 dengan mayoritas jenis kelamin wanita 30 orang (60%) dan pria 20 orang (40%). Mayoritas responden yang memiliki lama masa kerja > 5 tahun sebanyak 28 orang (56%) dan ≤ 5 tahun sebanyak 22 orang (44%). Stres kerja responden yang tertera pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas responden memiliki stres ringan sebanyak 27 responden (54%) dan stres berat sebanyak 23 responden (46%).

4.3 Analisis Bivariat

Tabel 4. 2 Hubungan Tuntutan Tugas dengan Stres Kerja

Tuntutan tugas	Stres kerja						<i>p</i> value	PR	95% CI
	Stres ringan		Stres berat		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	16	32%	16	32%	32	64%	0.645	0.82	(0.49
Tinggi	11	22%	7	14%	18	36%			1.36)
Total	27	54%	23	46%	50	100%			

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden yang memiliki tuntutan tugas yang tinggi sebanyak 18 responden (36%), terdapat 7 responden (14%) yang mengalami stres kerja berat. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.645) > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tuntutan tugas dengan stres kerja pada guru. Prevalensi rasio 0.82 dengan CI

95% antara 0.49 dan 1.36 menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok bisa saja tidak signifikan, yaitu ada kemungkinan tidak ada perbedaan sama sekali.

Tabel 4. 3 Hubungan Tuntutan Peran dengan Stres Kerja Pada Guru

Tuntutan peran	Stres kerja						<i>p</i> value	PR	95% CI
	Stres ringan		Stres berat		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	20	40%	18	36%	38	76%	0.989	0.902	(0.51-1.59)
Tinggi	7	14%	5	10%	12	24%			
Total	27	54%	23	46%	50	100%			

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden yang memiliki tuntutan peran yang rendah dan mengalami stres ringan sebanyak 20 responden (40%) dan responden dengan stres berat 18 responden (36%) sedangkan responden yang memiliki tuntutan peran tinggi dengan stres ringan 7 responden (14%) dan mengalami stres berat sebanyak 5 responden (10%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.989) > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tuntutan peran dengan stres kerja pada guru. Prevalensi rasio 0.902 dengan CI 95% antara 0.51 hingga 1.59 menunjukkan bahwa hasil ini tidak ada bukti yang cukup kuat untuk menyimpulkan adanya efek signifikan atau perbedaan yang konsisten dalam prevalensi.

Tabel 4. 4 Hubungan Tuntutan Antar Pribadi dengan Stres Kerja

Tuntutan antar pribadi	Stres kerja						<i>p</i> <i>value</i>	PR	95% CI
	Stres ringan		Stres berat		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	21	42%	15	30%	36	72%	0.503	1.36	(0.7-
Tinggi	6	12%	8	16%	14	28%			2.65)
Total	27	54%	23	46%	50	100%			

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa responden yang memiliki tuntutan antar pribadi yang rendah dan mengalami stres ringan sebanyak 21 responden (42%) dan stres berat 15 responden (30%) sedangkan responden yang memiliki tuntutan antar pribadi tinggi dengan stres rendah 6 responden (12%) dan mengalami stres berat sebanyak 8 responden (16%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.503) > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tuntutan antar pribadi dengan stres kerja pada guru. Prevalensi rasio 1.36 dengan CI 95% antara 0.7 hingga 2.65 menunjukkan bahwa hasil ini tidak memberikan bukti yang cukup kuat adanya perbedaan yang signifikan.

SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel 4. 5 Hubungan Usia dengan Stres Kerja

Usia	Stres kerja						<i>p</i> <i>value</i>	PR	95% CI
	Stres ringan		Stres berat		Total				
	n	%	n	%	n	%			
≤ 30 tahun	6	12%	5	10%	11	22%	1.000	1.013	(0.55- 1.87)
> 30 tahun	21	42%	18	32%	39	78%			
Total	27	54%	23	46%	50	100%			

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa responden yang memiliki usia >30 tahun yang mengalami stres ringan sebanyak 6 responden (12%) dan stres berat 5 responden (10%) sedangkan responden yang memiliki usia ≤ 30 tahun dan mengalami stres ringan sebanyak 18 responden (36%) dan stres berat 18 responden (32%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p(1.000) > 0,05$ yang berarti tidak adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja pada guru. Prevalensi rasio 1.013 dengan CI 95% antara 0,55 hingga 1,87 menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk menunjukkan bahwa usia secara signifikan mempengaruhi stres kerja. Rentang interval kepercayaan yang mencakup 1,00 menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam estimasi cukup besar, sehingga sulit untuk menyimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara usia dan stres kerja berdasarkan data ini.

Tabel 4. 6 Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja

Jenis Kelamin	Stres kerja						<i>p</i> <i>value</i>	PR	95% CI
	Stres ringan		Stres berat		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Pria	12	24%	8	16%	20	40%	0.685	1,20	(0.72- 1.99)
Wanita	15	30%	15	30%	30	60%			
Total	27	54%	23	46%	50	100%			

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa responden wanita yang mengalami stres ringan sebanyak 15 responden (30%) dan yang mengalami stres berat sebanyak 15 responden (30%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.685) > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru. Prevalensi rasio 1,03 dengan CI 95% antara 0,72 hingga 1,99 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam prevalensi stres kerja antara jenis kelamin. PR mendekati 1 dan CI mencakup 1,00, menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki dampak besar pada prevalensi stres kerja pada guru. Hasil ini tidak signifikan secara statistik, karena CI mencakup angka 1,00, yang berarti tidak ada bukti yang cukup untuk menunjukkan adanya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. 7 Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja

Masa kerja	Stres kerja						<i>p</i> value	PR	95% CI
	Stres ringan		Stres berat		Total				
	n	%	n	%	n	%			
≤ 5 tahun	13	26%	9	18%	22	44%	0.723	1.18	(0.71-1.96)
>5 tahun	14	28%	14	28%	28	56%			
Total	27	54%	23	46%	50	100%			

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki masa kerja ≤ 5 tahun sebanyak 22 responden (44%), 13 responden (26%) memiliki stres kerja ringan dan sebanyak 10 responden (20%) dengan >5 tahun masa kerja mengalami stres berat. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.759) > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru. Prevalensi rasio 0,86 dengan CI 95% antara 0,51 hingga 1,43 menunjukkan bahwa guru dengan masa kerja yang lebih lama cenderung memiliki prevalensi stres kerja yang sedikit lebih rendah dibandingkan dengan guru dengan masa kerja yang lebih pendek. Hasil ini tidak signifikan secara statistik, karena interval kepercayaan mencakup angka 1,00. Ini berarti tidak ada cukup bukti untuk menunjukkan hubungan yang signifikan antara masa kerja dan stres kerja.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Tuntutan Tugas dengan Stres Kerja

Pada hasil analisis didapat bahwa kategori terbanyak terdapat pada guru yang memiliki tuntutan tugas yang rendah dengan stres rendah sebanyak 16 orang (32%)

dan tuntutan tugas rendah stres berat sebanyak 16 responden (32%), sementara ada 11 orang (22%) memiliki tuntutan tugas yang tinggi dengan stres ringan. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.645) > 0,05$ yang berarti bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tuntutan tugas dengan stres kerja pada guru.

Tuntutan tugas diartikan dengan apabila pekerja diharapkan untuk melakukan lebih sedangkan waktu terbatas untuk mengerjakannya dan adanya tekanan agar kekeliruan tidak terjadi maka akan menyebabkan kelebihan peran (Hakiki et al., 2023). Stres kerja dikategorikan stres ringan disebabkan dari lingkungan fisik, misalnya iklim yang kondusif sehingga seorang guru merasa nyaman dalam bekerja dan menjalankan kewajibannya sehingga guru tersebut tidak merasa memiliki tekanan dan beban dalam bekerja (Fauziah & Sholeh, 2019). Menurut Robinsons (2006) faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres kerja adalah faktor organisasional seperti tuntutan tugas yang berlebihan, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu tertentu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bayuwega dkk (2016) dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,532 (>0,05)$ dan nilai $p = 0,111$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan tuntutan tugas dengan stres kerja (Bayuwega et al., 2016).

Tidak terdapatnya hubungan antara tuntutan tugas dengan stres kerja mungkin dikarenakan terdapatnya guru yang lebih banyak dengan usia lebih dari 30 tahun. Kategori umur tua yang tidak mengalami stres bisa diakibatkan oleh kondisi fisik

yang sudah tidak kuat namun masih bisa mengendalikan beban kerja yang diterimanya (Zavanya et al., 2019).

4.2.2 Hubungan Tuntutan Peran dengan Stres Kerja

Pada hasil analisis didapat bahwa responden terbanyak terdapat pada guru yang memiliki tuntutan peran yang rendah dengan stres ringan sebanyak 26 orang (52%), sementara ada 14 orang (28%) memiliki tuntutan peran yang tinggi dengan stres berat. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p(0.000) < 0,05$ yang berarti bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tuntutan peran dengan stres kerja pada guru.

Tuntutan peran guru adalah bertanggung jawab akan tantangan yang akan dihadapi dalam profesi guru. Selain menjadi guru mata pelajaran, guru juga diamanahkan untuk menjadi wali kelas. Sebagai wali kelas, guru juga harus berkomunikasi dengan orang tua jika siswa nya bermasalah di sekolah. Tugas administratif juga sering guru selesaikan, seperti mengisi laporan, menghadiri rapat staf, melaporkan kemajuan siswa dan siswi serta menganalisis data akademik.

Hal ini tidak sejalan dengan Mallapiang dkk (2017) bahwa responden dengan tuntutan peran tidak jelas dan tidak mengalami stres kerja sebanyak 2 orang (6,7%), diperoleh *continuity correction* dengan nilai *p value* sebesar 0.004 ($p < 0.05$), ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada hubungan antara tuntutan peran dengan stres kerja perawat IGD RSUD Haji Kota Makassar.

Tuntutan peran tidak selalu berhubungan dengan stres kerja karena ada beberapa faktor yang dapat memodifikasi hubungan antara tuntutan peran dan stres yang dirasakan oleh guru. Tuntutan peran dalam pekerjaan guru bisa bervariasi dan

tidak selalu berhubungan dengan stres kerja. Guru yang berpengalaman pasti telah mengembangkan keterampilan dan manajemen waktu yang efektif. Pengalaman ini dapat membantu untuk menghadapi tuntutan peran dengan lebih baik dan mengurangi stres.

Guru juga bisa merasa sesuai dengan perannya, baik dalam hal minat, penampilan maupun nilai-nilai pribadi. Keselarasan antara tugas dan kepribadian dapat mengurangi perasaan tertekan. Guru yang berhasil menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat mengurangi dampak stres. Keseimbangan yang baik dapat membantu mengelola tuntutan peran yang lebih baik.

4.2.3 Hubungan Tuntutan Antar Pribadi dengan Stres Kerja

Pada hasil analisis didapat bahwa kategori terbanyak terdapat pada guru yang memiliki tuntutan antar pribadi rendah dengan stres ringan sebanyak 21 orang (42%), sementara ada 8 orang (16%) memiliki tuntutan antar pribadi yang tinggi dengan stres berat. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p (0.503) > 0,05$ yang berarti bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tuntutan antar pribadi dengan stres kerja pada guru.

Stres kerja merupakan bentuk respon psikologis dari tubuh terhadap tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan yang dimiliki, baik itu fisik, situasi sosial, faktor organisasi dalam pekerjaan, struktur dan iklim organisasi tuntutan dari luar pekerjaan yang mengganggu pelaksanaan tugas yang muncul dari interaksi antara individu (Carwadi & Juwita, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan Fatmawaty dkk (2017) tuntutan antar pribadi tidak berhubungan dengan stres kerja $p = 0.735 > (0.05)$. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syamsiar R. Russeng (2009) berjudul stres kerja pada perawat di Instalasi Rawat Inap RS Dr. Tadjuddin Chalid Makassar menunjukkan hasil bahwa stres kerja yang paling banyak pada hubungan kerja atau tuntutan antar pribadi yang baik. Tingkat stres kerja rendah paling banyak yang memiliki hubungan kerja baik yaitu 9 orang (81,8%), stres kerja sedang paling banyak dengan hubungan kerja baik yaitu 22 orang (57,9%), dan tingkat stres kerja berat paling banyak dengan hubungan kerja baik yaitu 11 orang (78,6%).

Dalam hubungan interpersonal komunikasi memiliki peranan yang sangat penting. Komunikasi berperan untuk menjembatani interaksi antar individu. Komunikasi yang baik akan mempermudah untuk memahami harapan dan keinginan orang lain dan mencegah kesalahpahaman sehingga menciptakan saling mengerti.

Sebagai guru pentingnya berkomunikasi dengan rekan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mengajar di kelas. Guru juga memiliki tugas masing-masing di setiap mata pelajaran yang diajarkan, jadi kecil kemungkinan terciptanya konflik dalam sekolah. Guru juga harus berkomunikasi antar sesama agar menciptakan hubungan yang harmonis dengan rekan sesama guru.

4.2.4 Hubungan Usia dengan Stres Kerja

Hasil analisis didapat bahwa kategori terbanyak terdapat pada guru yang memiliki usia >30 tahun dengan stres kerja ringan sebanyak 21 orang (42%), sementara ada 5 orang (10%) yang berusia ≤ 30 tahun mengalami stres berat. Dari

hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p(1.000) > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja pada guru.

Usia tidak berpengaruh terhadap stres karena pada usia ≤ 30 bisa mengalami terjadinya stres yang diakibatkan karena adanya kejenuhan tetapi pada usia muda pekerja masih bisa mengontrol diri dari rutinitas pekerjaan mereka sehingga mereka mampu mengendalikan gejala-gejala yang dapat menyebabkan terjadinya stres (Ichsan Hidayat dkk, 2019). Pada usia muda dalam melakukan aktivitas dan produktivitas saat bekerja masih baik dari segi fisik, ingatan, mental dan sosialnya, tetapi pada usia yang lebih tua tidak menutup kemungkinan untuk bekerja lebih baik sama halnya dengan usia muda karena pada dasarnya usia tua lebih berpengalaman.

Hal ini sejalan dengan penelitian Elizabeth dkk (2019) dengan hasil uji statistik yang didapatkan $p\text{ value} = 0.947 (>0.05)$ yang artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja (Zavanya et al., 2019). Penelitian ini tidak sejalan dengan Paskaliani (2024) dengan hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value}$ sebesar $0,03 (< 0,05)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja pada guru.

Orang yang lebih dewasa dan berpengalaman biasanya mempunyai toleransi terhadap stres kerja yang lebih baik. Hal ini berarti semakin rendah usia seseorang maka stres kerja semakin tinggi (Ansori & Martiana, 2017). Faktor usia sulit dianalisis tersendiri karena masih banyak faktor individu lainnya yang mempengaruhi hubungan terhadap timbulnya stres kerja. Selain itu, bertambahnya

usia pengalaman seseorang juga akan bertambah pengetahuan yang lebih baik dan rasa tanggung jawab menjadi lebih tinggi, itu akan menutupi kekurangan untuk mereka beradaptasi.

4.2.5 Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja

Pada hasil analisis didapat bahwa terdapat jenis kelamin wanita yang memiliki stres ringan sebanyak 15 orang (30%), sementara ada 15 orang (30%) mengalami stres berat. Sedangkan pada pria terdapat 12 orang (24%) mengalami stres ringan, dan 8 orang (16%) mengalami stres berat. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p(0.685) > 0,05$ yang berarti bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru.

Jenis kelamin tidak berhubungan dengan stres kerja disebabkan karena perbedaan jenis kelamin tidak memberikan kontribusi yang besar bagi stres kerja apabila dibandingkan dengan perbedaan gender (Fiddaraini et al., 2015). Hubungan jenis kelamin terhadap stres kerja sulit untuk dianalisis karena berkaitan dengan proses pengambilan sampling, dimana jumlah pada penelitian ini, jumlah wanita lebih mendominasi daripada pria.

Penelitian ini sejalan dengan Rosanna (2021) dengan $\alpha = 0.05$, diperoleh hasil $p > \alpha$, yaitu $0,585 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru. Pada penelitian Lady dkk dengan hasil uji *fisher* didapatkan *p value* sebesar 1.000, nilai *p value* $> 0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja (Lady et al., 2017).

Pada sistem pendidikan, peran dan tanggung jawab dasar seorang guru seperti merencanakan pelajaran, mengelola kelas dan berinteraksi dengan siswa adalah sama terlepas dari jenis kelamin. Dengan tugas-tugas serupa perbedaan jenis kelamin mungkin tidak mempengaruhi tingkat stres secara signifikan. Lingkungan kerja yang mendukung dan budaya sekolah yang positif dapat mengurangi tingkat stres tanpa memandang jenis kelamin. Setiap individu menghadapi tantangan dan stres dengan cara yang berbeda, terlepas dari jenis kelamin.

4.2.6 Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja

Pada hasil analisis didapat bahwa kategori terbanyak terdapat pada guru yang memiliki masa kerja ≤ 5 tahun dengan stres ringan sebanyak 13 orang (26%) dan dengan stres berat sebanyak 9 orang (18%), sementara ada 14 orang (28%) dengan masa kerja > 5 tahun mengalami stres ringan, dan 14 orang (28%) dengan stres berat. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh $p(0.723) > 0,05$ yang berarti bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru.

Pada penelitian ini guru dengan masa kerja ≤ 5 tahun ada 9 orang yang mengalami stres berat dan > 5 tahun dengan 14 orang mengalami stres ringan. Hal ini terjadi karena masa kerja yang lebih lama sudah paham dan lebih mengerti mengenai tugas pekerjaannya, lebih banyak pengalaman dan lebih tahan dengan tekanan-tekanan yang ada di pekerjaan (Manabung et al., 2018). Berbeda dengan masa kerja yang belum lama, hal ini dikarenakan guru yang belum lama mengajar belum atau kurang berpengalaman dalam menghadapi siswa dan siswi serta pekerjaan dan masalah yang ada didalam sekolah.

Masa kerja yang pendek dapat mengalami stres dari berbagai faktor, seperti faktor waktu masa kerjanya pendek sehingga mereka kurang berpengalaman yang dapat menimbulkan tingkat produktivitas kurang baik, selain itu juga kurang memahami situasi dan kondisi ditempat kerja, hal ini mereka akan mendapat tekanan dari atasan sehingga dituntut untuk bekerja lebih baik lagi, dari faktor ini bisa mengalami stres karena belum terbiasa dengan keadaan mereka di tempat kerja dan menerima tekanan dan tuntutan pada waktu bekerja (Ichsan Hidayat dkk, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan Paskaliani (2024) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja dengan hasil *p value* (0,258) > 0,05, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru (Paskaliani, 2024).

Guru dengan masa kerja > 5 tahun mengalami stres kerja ringan sebanyak 14 orang hal ini dimungkinkan karena masa kerja yang lebih lama sudah paham dan lebih mengerti mengenai tugas pekerjaannya, sudah lebih banyak pengalaman yang didapatkan dan lebih tahan terhadap tekanan-tekanan yang didapati dalam pekerjaan sedangkan masa kerja yang baru cenderung masih membutuhkan penyesuaian antara individu dengan lingkungan kerja dan risiko apa yang bisa terjadi di tempat kerja (Manabung et al., 2018).

4.2.7 Perspektif Islam terhadap stres kerja

Stres kerja sudah dianggap sebagai penyakit zaman kita. Bukan hanya membahayakan kejiwaan, tapi juga berpengaruh bagi kerusakan tubuh. Gangguan umum yang terkait dengan stres adalah beberapa bentuk penyakit kejiwaan,

ketergantungan obat terlarang, gangguan tidur, tekanan darah dan migrain. Allah menjelaskan dalam firman-Nya dalam Al-Qur'an surah Al Baqarah ayat 286 :

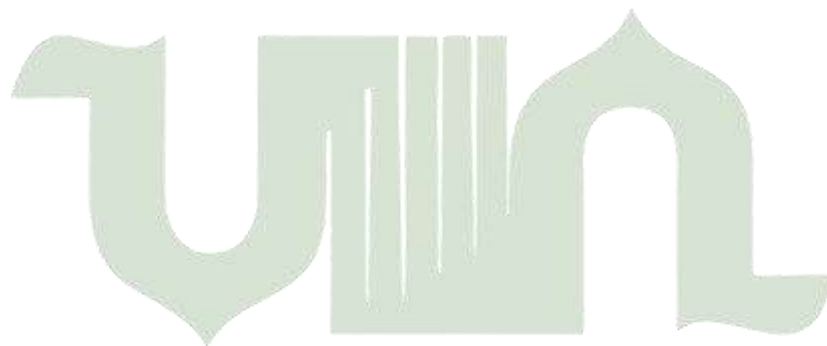
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ طَوَّاعًا مَغْفِرًا لَنَا وَعَافًا وَأَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa):”ya tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau bersalah. Ya tuhan kami janganlah Engkau bebankan kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya tuhan kami, janganlah engkau ikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau lah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir” (Q.S. Al-Baqarah : 286)

Ulama tafsir Siddiq Hasan Khan Al Qonuji menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan beban kepada seorang muslim sesuai kadar kemampuan yang bersangkutan atau bahkan beban tersebut diberikan dibawah batas kemampuannya sehingga setiap orang dapat mengatasi dan melewati beban atau permasalahan yang dihadapinya. Ayat 286 Surah Al-Baqarah mengungkapkan kesulitan yang dihadapi kaum muslimin dan bagaimana cara mengatasinya, yaitu dengan percaya pada kemampuan yang dimiliki.

Pada penelitian Oktaviana (2023) menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tingkat stres kerja. Hasil penelitian ini

menunjukkan penurunan tingkat stres kerja setelah terapi murottal Al-Quran dengan $p \text{ value}=0.000$). Mendengarkan murottal Al-Quran kepada perawat memberikan hasil bahagia dan menyebabkan perawat merasakan ketenangan dalam bekerja. Namun masih ada perawat yang memiliki tingkat stres kerja yang tetap. Akibat stres datang dari beberapa faktor individu, lingkungan kerja serta faktor organisasi. Dan responden dengan tingkat stres yang menurun dapat bekerja dengan rasa nyaman serta ketentraman.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN