

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tugas guru terbagi dalam dua kategori utama, yaitu terkait pengajaran, pendidikan, dan pengabdian kepada masyarakat. Kategori ini cukup menantang, melibatkan tanggung jawab mendidik siswa menjadi individu dewasa. Selain itu, dukungan dari masyarakat dan orang tua juga berperan penting. Di sekolah guru menjalankan fungsi utamanya sebagai pengajar. Seorang guru menyampaikan pengetahuan (kognitif), sikap kognitif, dan keterampilan (psikomotor). Seorang guru mempunyai komitmen dan tugas moral yang kuat dan tugas untuk keberhasilan siswa, meskipun ini bukan satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan siswa. Guru diharapkan bekerja dengan memberikan bimbingan untuk bekerja sangat baik kepada peserta sekolah, termasuk siswa, staf, dan masyarakat umum. Untuk bekerja secara efektif adalah etos kerja mereka, dengan kata lain jika guru peduli terhadap kegiatan organisasi (sekolah), mereka akan bekerja dengan tekun dan dengan sikap positif.

Guru adalah profesi yang membutuhkan keahlian khusus dan merupakan tenaga profesional yang memberikan pelayanan terbaik kepada siswa. Sesuai Undang-Undang Republik Indonesia No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, guru merupakan pendidik profesional yang bertugas mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengundang peserta didik pada jenjang pendidikan usia dini, dasar, dan menengah. Undang-undang tersebut juga menegaskan bahwa guru memiliki kedudukan sebagai tenaga profesional di

jalur pendidikan formal, diangkat sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Pasal 2 UU RI No 14:2005).

Hasil kerja seorang guru dapat dilihat dari ketekunannya dalam menjalankan tugas, profesionalismenya, serta karakter moralnya yang bersumber dari kepatuhan, pengabdian, dan loyalitasnya dalam memaksimalkan potensi peserta didik untuk meraih keberhasilan di sekolah (Priansa, D.J, 2014: 79).

Guru sebagai profesional pendidik menentukan apa yang terbaik bagi siswa berdasarkan perkembangan profesional mereka. Sadar akan hal tersebut, maka dari itu pihak sekolah akan mampu meningkatkan menambah jumlah guru yang tersedia (Pupuh dan Suryana, 2012: 25).

Kelelahan dan kejenuhan seseorang disebabkan oleh tuntutan tugasnya. Stres dapat diperburuk oleh insiden terkait pekerjaan insiden terkait pekerjaan yang terjadi. Hal penyebab tersebut bisa jadi karena internal ataupun eksternal dalam dirinya. Stres akan diperparah dengan kondisi kelelahan kerja (Hidayat, 2016).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa setiap karyawan di setiap negara mengalami stres di tempat kerja. Sekitar 11 juta orang di Amerika Serikat menderita stres yang berhubungan dengan pekerjaan, dan ini dapat dikatakan masalah utama dalam kehidupan sehari-hari (Fatin et al., 2023). Stres kerja sudah dianggap sebagai masalah bagi hampir semua karyawan di Eropa. Hal ini ditinjau oleh ketidakhadiran atau kurangnya kehadiran dari sejumlah besar jam kerja (Natalia, 2023). Stres kerja merupakan masalah serius di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan menyajikan data yang menunjukkan jumlah gangguan kesehatan jiwa sekitar 9,8%. Selain itu, sekitar 35% pekerja mengalami stres terkait pekerjaan yang dapat mematikan, dan sekitar 43%

melaporkan memiliki hari kerja yang panjang (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stres adalah kondisi tegang yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik, mempengaruhi emosi, pola pikir, dan kondisi karyawan secara keseluruhan. Stres yang kuat berakibat fatal untuk kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Akibatnya karyawan mengalami berbagai gejala terkait stres yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Orang yang mengalami stres cenderung merasa gelisah dan mengalami kecemasan berkepanjangan. Mereka bisa menjadi mudah marah, agresif, sulit bersantai, atau merasa tidak kooperatif (Veithzal Rivai 2011:1008). Stres merupakan suatu keadaan dinamis keadaan dimana saat seorang individu dihadapkan pada suatu situasi, tantangan, atau isu yang erat kaitannya dengan sesuatu yang sangat diinginkan dan hasilnya dinilai perlu dan signifikan. Istilah stres bersifat netral, tidak selalu memiliki konotasi negatif. Dalam konteks positif, stres dapat memotivasi seseorang untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat.

Menurut Tarwaka (dalam Widyastuti, 2018) stres adalah tekanan psikologis yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Stres kerja merupakan salah satu konsekuensi dari suatu pekerjaan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019 menyatakan bahwa masalah kesehatan mental dan stres kerja merupakan masalah yang sering terabaikan di tempat kerja. Tanda-tanda seseorang mengalami stres terlihat dari respon fisik, kognitif, perilaku, dan emosional yang ditunjukkan. Stres berkepanjangan bisa memicu kelelahan mental. Berdasarkan peraturan dari Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 5/2018 K3 Lingkungan Kerja dimana dampak stres kerja berdampak

negatif pada kesehatan fisik setiap orang, termasuk kurang tidur, sakit kepala, kepribadian, kecemasan, depresi dan banyak kondisi lainnya (Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun, 2018)

Menurut Lisdiana (dalam Mulyaningrum, 2019) saat tubuh mengalami stres, hormon kortisol dan adrenalin diproduksi secara berlebihan, yang dapat membuat seseorang lebih mudah merasa lelah. Penyebab utama kelelahan umumnya terkait dengan pekerjaan yang monoton, ketidaksesuaian antara intensitas atau metode kerja mental dan fisik dengan kemampuan individu, lingkungan yang tidak sesuai harapan, kesulitan memahami tanggung jawab, serta kekhawatiran yang memicu konflik batin. Selain itu, kondisi tempat kerja juga mempengaruhi tingkat kelelahan.

Kelelahan kerja dapat menyebabkan berbagai kondisi, seperti penurunan fungsi motorik saraf, tubuh terasa kurang bugar, dan menurunnya semangat kerja. Menurut Setyawati (dalam Mulyaningrum, 2019) Kelelahan kerja secara bertahap menurunkan produktivitas kerja, sehingga ini menjadi evaluasi untuk memperbaiki diri sendiri maupun instansi terkait oleh pihak yang berwenang. Sejarah dan peneliti menuliskan sudah hampir 60% terkait kecelakaan pada jam kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan meliputi usia, durasi kerja, masa kerja dan sikap kerja. Semakin tinggi beban kerja, semakin cepat pekerja merasa lelah.

Menurut data dari International Labour Organization (ILO) setiap tahun sekitar dua juta pekerja dunia meninggal akibat kelelahan kerja. ILO juga mencatat bahwa dari 58.115 pekerja yang mengikuti survei, sekitar 18.829 (32,8) mengalami kelelahan (Thamrin, 2020).

Survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 04 & 05 Maret 2024 di SD NEGERI 056640 & MIS ISLAMIYAH, terdapat 41 guru aktif yang mengajar sekolah dasar (SD), pada saat melakukan wawancara dengan salah satu guru disekolah tersebut, beliau mengaku bahwa kesulitan kerja yang dialami guru pengajar di SD cukup besar, melihat kondisi kelas yang ribut, dan untuk proses belajar mengajar yang kurang kondusif, tuntutan kurikulum berubah-ubah sehingga memberatkan para guru. Para guru juga harus bekerja lebih giat agar pelajaran yang diajarkan dapat dimengerti oleh para murid. Tantangan ini dapat berkontribusi pada tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi. Guru SD sering harus menangani anak-anak yang memerlukan perhatian ekstra dan pendekatan yang halus. Ini dapat menimbulkan beban emosional yang tinggi karena mereka harus tetap sabar, empati, dan berkomitmen meskipun menghadapi tantangan yang signifikan setiap hari tidak hanya menuntut secara mental tetapi juga fisik. Guru mungkin perlu membantu siswa dengan mobilitas mereka atau melakukan aktivitas fisik lainnya.

Untuk memenuhi kebutuhan hidup, manusia diharuskan bekerja. Tanpa pekerjaan yang menghasilkan pendapatan, manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam pandangan islam, bekerja adalah kewajiban bagi setiap muslim yang sehat secara fisik dan mental, termasuk dalam menghadapi stres kerja dan kelelahan kerja.

Islam bersiap agar dalam berusaha atau bekerja, seseorang mencari keuntungan duniawi dengan niat untuk kebaikan akhirat. Artinya, setiap pekerjaan harus disertai dengan doa, permohonan agar amal duniawi membawa kebaikan baik di dunia maupun di akhirat. Islam juga sangat peduli terhadap kesehatan muslim.

Sehingga antara ibadah, bekerja dan kesehatan semua berjalan seimbang demi keberlangsungan hidup di dunia tapi tidak mengabaikan kehidupan di akhirat nantinya.

Al-Quran menjadi pedoman hidup bagi umat Islam. Allah menjadikan Al-Quran sebagai penawar dari segala permasalahan yang ada. Hal ini yang dimaksud ketika seorang muslim mengalami stres, kecemasan atau kelelahan dalam bekerja. Sangat dianjurkan untuk membaca atau mendengarkan Al-Quran sambil memahami maknanya dan merenungkannya membantu menjadi tenang karena keyakinan semakin kuat. Ketika keyakinan meningkat, stres, kecemasan ataupun kelelahan berkurang.

Banyak diketahui bahwa istighfar dapat meredakan stres dan kecemasan, dan ada ayat Al-Quran terbaik untuk diucapkan ketika diri merasa stres akibat tekanan pekerjaan dan lain sebagainya yaitu:

Q.S Al-Anbiya: 87

وَدَا النُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغَاظِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya: *“Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa kami tidak akan menyulitkannya, maka dia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap, “Tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, Sungguh aku termasuk orang-orang yang zalim.”*

Surah tersebut mengingatkan kita bahwa ada banyak sekali nikmat Allah yang telah kita nikmati dalam hidup, dan kita terus menikmatinya, tetapi setan membuat kita melupakannya dan hanya berfokus pada masalah-masalah kita, akibatnya kita merasa tertekan dalam bekerja (stres).

Berdasarkan gambaran permasalahan dan latar belakang tersebut, peneliti berencana untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja pada guru di SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah di Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan stress kerja terhadap kelelahan kerja pada guru di Kecamatan Babalan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru di kecamatan Babalan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini ialah :

1. Mengidentifikasi karakteristik guru di Kecamatan Babalan
2. Mengidentifikasi stres kerja pada guru di Kecamatan Babalan
3. Mengidentifikasi kelelahan kerja pada guru di Kecamatan Babalan
4. Menganalisis hubungan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru di

Kecamatan Babalan

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat pada penelitian hubungan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru di Kecamatan Babalan antara lain:

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai stres kerja terhadap dan kelelahan kerja yang terjadi pada guru sehingga kedepannya dapat membantu serta memelihara kesehatan pada guru.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan Masyarakat

Sebagai tambahan materi pembelajaran dan referensi untuk penelitian selanjutnya, serta bagi institusi kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan stres kerja dan kelelahan kerja pada guru.

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Manfaat bagi instansi kesehatan yaitu diharapkan dapat berfungsi sebagai bahan literatur untuk sumber solusi pada masalah yang berkaitan dengan keselamatan kerja pada Guru dalam mengoptimalkan program kesehatan melalui kegiatan promotif dan preventif yang dapat mencegah stres kerja pada guru.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian bagi masyarakat terkhususnya pada guru dapat dijadikan tambahan pengetahuan yang berfokus terhadap keadaan fisiologis maupun psikologis terkait gambaran mengenai stres kerja dengan kelelahan kerja guru sehingga dapat mengatasi stres kerja dan kelelahan kerja.