

Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru Sd Selama Pandemi Covid-19 di Surabaya

Nurul Izzah

Fakultas Psikolog Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si

Fakultas Psikolog Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikolog Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

izzah336@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between workload and work stress for elementary school teachers during the Covid-19 pandemic in Surabaya. The subjects used in this study were elementary school teachers in Surabaya. The research subjects amounted to 111 elementary school teachers in Surabaya, for the distribution of the scale the researchers sent a questionnaire link to the elementary school teacher. The data collection technique is by sharing a google form link which is then filled out by the research subject. The sampling technique used incidental sampling technique. The statistical method used is the correlation test Product Moment. The results of the research through the test Product Moment obtained a correlation coefficient showing $r = 0.720$ with a significance value of $p = 0.000 (p < 0.01)$ meaning that there is a very significant positive correlation between workload and work stress. The heavier the teacher's workload, the higher the work stress of the teacher and conversely, the lighter the teacher's workload, the lower the work stress he has. Seeing from these results, the hypothesis that there is a relationship between workload and work stress for elementary school teachers in Surabaya is fully accepted.

Keywords: Work Stress, Workload, Elementary School Teacher

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sd selama pandemi Covid-19 di Surabaya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru sd di Surabaya. Subjek penelitian yang berjumlah 111 guru sd di Surabaya, untuk penyebaran skala peneliti mengirimkan link kuisisioner kepada guru sd tersebut. Teknik pengambilan data dengan cara membagikan link google form yang selanjutnya diisi oleh subjek penelitian. Teknik sampling menggunakan teknik incidental sampling. Metode statistik yang digunakan yaitu uji korelasi Product Moment. Hasil penelitian melalui uji Product Moment diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan $p = 0,720$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (p < 0,01)$ artinya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stress kerja. Semakin berat beban kerja guru, maka semakin tinggi pula stress kerja yang dimiliki guru tersebut dan sebaliknya semakin ringan beban kerja guru maka semakin rendah stress kerja yang dimilikinya. Melihat dari hasil tersebut hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru SD di Surabaya sepenuhnya diterima.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Guru Sd

Pendahuluan

Wabah virus corona (Covid-19) yang melanda berbagai negara termasuk Indonesia telah banyak memberikan pengaruh pada berbagai macam sektor kehidupan salah satunya adalah pada dunia pendidikan. Sistem pembelajaran dari rumah menuntut gurul bekerja lebih ekstra dari sebelumnya. Itu semua disebabkan karena guru ataupun murid belum terbiasa melakukan sistem pembelajaran dari rumah. Guru dituntut harus kreatif dalam menyampaikan materi pelajaran. Namun tidak bisa dipungkiri pasti ada materi pelajaran sulit disampaikan secara daring. Sehingga guru harus terus memutar otak bagaimana caranya agar materi tersebut bisa dipahami oleh siswa, hal tersebut yang membuat para guru mengalami tekanan psikologis karena harus menyesuaikan metode pembelajaran jarak jauh yang penuh kendala.

Hasil survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memperlihatkan bahwa sebanyak 53,55% guru mengalami kesulitan dalam melakukan manajemen kelas selama belajar dari rumah, sedangkan sebanyak 48,45% guru mengaku masih kesulitan dalam menggunakan teknologi selama belajar dari rumah. (Sumber : cips-indonesia.org, 9 februari 2021). Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada dua orang guru sd menunjukkan hasil bahwa selama mengajar pada masa pandemi guru menjadi mudah sakit kepala karena banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, *mood* guru juga menjadi kurang baik sehingga membuat guru menjadi mudah marah ketika setelah seharian disibukkan dengan pekerjaannya, guru menjadi lupa untuk makan dan jam tidur guru mejadi tidak teratur karena guru harus menyelesaikan pekerjaannya.

Stres kerja adalah respon individu terhadap pemicu stres yang ada pada pekerjaan yang menimbulkan reaksi yaitu berupa reaksi fisik, psikologis atau tingkah laku yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya secara maksimal (Munandar, 2008). Waluyo (2013), mendefinisikan bahwa stres kerja adalah pemicu yang menyebabkan timbulnya beberapa reaksi pada individu, yaitu reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku. Menurut Cartwright (dalam Tarwaka, 2010) adal beberapa faktor-faktor stres kerja. Faktor-faktor tersebut antarlain faktor instrinsik pekerjaan, hubungan kerja, peran individu dalam organisasi kerja, pengembangan diri, organisasi dan suasana kerja, serta faktor diluar pekerjaan yaitu kepribadian serta konflik pribadi individu sendiri. Aspek-aspek stres kerja dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Robbins (2005) yang terdapat tiga aspek stres kerja yaitu, 1) Fisiologis, 2) Psikologis, dan 3) Perilaku.

Menurut Tarwaka (2011) beban kerja adalah tuntutan atau upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Menuru tarwaka (2014) terdapat dua faktor yang menjadi penyebab munculnya beban kerja pada pegawai yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu beban yang berasal dari luar tubuh individu, seperti tugas-tugas yang bersifat fisik, organisasi kerja dan lingkungan kerja. Adapun faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam tubuh individu itu sendiri akibat dari reaksi beban kerja eksternal, seperti faktorIsomatis dan psikis. Beban kerja



sendiri terdiri dari dua jenis yaitu beban kerja fisik dan beban kerja mental. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori Hart dan Staveland (1988) yaitu : 1) *Physical Demand*, 2) *Effort*, 3) *Mental Demand*, 4) *Temporal Demand*, 5) *Frustration Level*, 6) *Performance*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SD selama pandemi Covid-19 di Surabaya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara beban kerja dengan stres kerja. Semakin berat beban kerja yang dimiliki, maka semakin tinggi pula stres kerja. Sebaliknya semakin ringan beban kerja, maka semakin rendah stres kerja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Teknik korelasi memungkinkan peneliti untuk mengetahui variasi hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji hubungan antara variabel X (Beban Kerja) dan Y (Stres Kerja). Merujuk pada pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2012) mengemukakan tentang sampel untuk penelitian yaitu untuk penelitian yang layak dalam penelitian adalah 30 sampai dengan 500 sehingga dalam penelitian ini peneliti mendapatkan 111 guru SD yang memenuhi persyaratan untuk penelitian ini yaitu: 1) Guru yang mengajar di SD di Surabaya 2) Aktif mengajar selama pandemi covid-19. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penelitian adalah *Incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti (Sugiyono, 2009). Teknik pengumpulan datanya adalah dengan membagikan google dari link yang kemudian diisi oleh subjek penelitian.

Pengembangan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala, stres kerja dan beban kerja. Instrumen penelitian dari kedua alat ukur tersebut diperoleh dari masing-masing teori, yaitu stress kerja dan beban kerja. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban, diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hasil uji validitas yang diperoleh dari skala stres kerja bergerak dari angka 0,348 sampai dengan 0,577 dengan hasil reliabilitas diperoleh angka 0,908. Hasil uji validitas dari skala beban kerja 0,334 sampai dengan 0,739 dengan reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,888. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis statistik parametrik korelasi yaitu *Product Moment*. Teknik statistik *Product Moment* diolah menggunakan SPSS versi 16.0 for windows.

Hasil Penelitian

Hasil uji normalitas sebaran menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk variabel Stress Kerja diperoleh signifikansi $p = 0,200 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian pada variabel Y berdistribusi normal. Hasil uji linieritas hubungan antara beban kerja dengan stress kerja menggunakan Compare Means diperoleh skor deviat from

linierity sebesar $F=1,409$ dengan signifikansi $p = 0,121 < 0,05$. Artinya ada hubungan yang linier antara beban kerja dengan stres kerja.

Hasil uji korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan $\rho = 0,720$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Semakin berat beban kerja guru, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dimiliki guru tersebut dan sebaliknya semakin ringan beban kerja guru maka semakin rendah stres kerja yang dimilikinya. Melihat dari hasil tersebut hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SD di Surabaya sepenuhnya diterima.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorv Smirnov			Keterangan
	Statistic	Df	sig	
Stres Kerja	0,63	111	0,200	Normal

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Stres Kerja- Beban Kerja	1,409	0,121	Linier

Tabel 3
Hasil Uji *Product Moment*

Variabel	Beban Kerja	Stres Kerja
1. Beban Kerja	Pearson's r	0,720
	p-value	0,000
2. Stres Kerja	Pearson's r	0,720
	p-value	0,000

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Semakin berat beban kerja guru, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dimiliki guru tersebut dan sebaliknya semakin ringan beban kerja guru maka semakin rendah stres kerja yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SD di Surabaya sepenuhnya diterima.

Stres kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor penyebab stres kerja adalah beban kerja. Beban kerja yang berlebihan dapat mengakibatkan



stres kerja pada seorang individu. Jika beban kerja yang diberikan melampaui kapasitas individu tersebut dengan batas waktu yang terlalu singkat, maka akan menimbulkan kelelahan yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis seorang individu. Beban kerja sendiri merupakan sekumpulan pekerjaan yang dilakukan oleh tenaga kerja yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu (Nurmiyanto, 2003). Adapun aspek beban kerja ada enam yaitu *physical demand*, *effort*, *mental demand*, *temporal demand*, *performance* dan *frustration level*, yang dapat mengacu pada stres kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek beban kerja dapat berpengaruh terhadap munculnya stres kerja pada diri individu, seperti pada aspek *physical demand* guru harus duduk lebih dari dua jam untuk menyelesaikan pekerjaannya, guru harus naik turun tangga setiap hari ketika bekerja, pada aspek *effort* bagi para guru yaitu ketika guru harus bekerja lembur untuk membuat materi mengajar, banyaknya pekerjaan membuat guru harus menyelesaikan diluar jam kerja, dan guru harus fokus ketika sedang mengkoreksi hasil belajar siswa sehingga guru hanya terfokus pada satu pekerjaan dan mengabaikan aktivitas lainnya yang akhirnya membuat guru menjadi kelelahan, pada aspek *mental demand* guru perlu menghabiskan banyak waktu untuk berpikir ketika sedang membuat soal-soal ujian, banyaknya mata pelajaran yang diajarkan membuat guru harus mencari materi selama seharian untuk menyusun soal, pada aspek *temporal demand* pekerjaan guru harus diselesaikan dengan cepat karena diburu oleh *deadline* yang membuat guru menjadi mudah lelah dan banyaknya tugas membuat guru menjadi jarang beristirahat, pada aspek *performance* karena banyaknya *deadline* dan tugas tambahan membuat guru dalam menyelesaikan tugasnya menjadi kurang maksimal karena guru sudah terlalu lelah, serta pada aspek *frustration level* pada guru yaitu seperti ketika guru merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaannya sehingga menimbulkan rasa cemas dan sulit berkonsentrasi pada pekerjaannya, serta ketika guru merasa tidak nyaman dengan rekan kerjanya yang terkadang membuat guru tersebut menjadi menarik diri dari pergaulan, hal-hal tersebut yang dapat memicu timbulnya stres kerja pada guru.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa beban kerja memiliki pengaruh terhadap stres kerja, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Hety Umriyani Safitri (2020) mengenai hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri Samarinda yang memperoleh hasil terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan stress kerja pada guru, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat beban kerja maka semakin tinggi pula stress kerja yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah tingkat beban kerja maka semakin rendah stress kerja yang dimiliki. Dikuatkan pula oleh penelitian Tazkiatun Nafz (2020) pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada guru tahfidz di pesantren terpadu darul qur'an mulia memperoleh hasil terdapat pengaruh positif secara simultan antara variabel beban kerja dengan stres kerja pada guru tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa beban kerja memiliki hubungan yang searah dan signifikan terhadap stres kerja pada guru.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja guru SD di Surabaya, sehingga semakin berat beban kerja yang dimiliki guru maka semakin tinggi pula stres kerja yang dimilikinya dan semakin ringan beban kerja maka akan semakin rendah pula stres kerja yang dimiliki guru SD di Surabaya.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru SD di Surabaya. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif, dengan subyek sebanyak 111 partisipan. Pemilihan subyek menggunakan teknik *incidental sampling*. Kriteria pada penelitian ini yaitu guru SD yang berada di Surabaya dan telah bekerja sebagai guru selama lebih dari 6 bulan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada guru berhubungan dengan beban kerja yang dimiliki oleh guru, yang berarti jika beban kerja yang dimiliki guru berat maka akan semakin tinggi pula stres kerja yang dirasakan, begitu pula sebaliknya jika beban kerja yang dimiliki guru ringan maka semakin rendah pula stres kerja yang dirasakan oleh guru. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dengan perhitungan menggunakan SPSS versi 16.0 *for window* menggunakan teknik analisa data *Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan stress kerja dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,720 dengan nilai signifikansi $0,000$ atau $< 0,01$ dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin berat beban kerja guru, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dimiliki guru tersebut dan sebaliknya semakin ringan beban kerja guru maka semakin rendah stres kerja yang dimilikinya. Artinya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut ini beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut : Bagi guru untuk mengatasi stres kerja ketika keadaan terlalu tegang guru dapat mencoba mendengarkan musik agar ketika kembali bekerja dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, jika guru merasa terganggu dengan suasana yang bising dapat mencari tempat yang nyaman agar bisa fokus menyelesaikan pekerjaannya. Bagi sekolah jika memungkinkan agar memberi tugas yang lebih mudah dan tidak membutuhkan usaha yang sulit bagi guru yang senior, sekolah juga perlu membangun suasana lingkungan kerja yang dapat mendukung para guru untuk saling berbagi perhatian, sehingga para guru bisa mendapatkan bantuan saran-saran dari rekan kerjanya terutama guru yang sudah berhasil mengatasi stres. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya menekankan pada variabel beban kerja yang berpengaruh pada stres kerja. Peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk mempelajari lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stress kerja pada guru selain beban kerja.



Referensi

- Astika Syafitri, J. P. (2019). Hubungan Persepsi Kondisi Lingkungan Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat (Studi Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi). *Jurnal Psikologi Jambi*, Vol 4, No 2, 1-12.
- Evi Sunarti, S. J. (2012). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Malahayati*, Volume 3 No 1.
- Fandi Muhbar, D. H. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan*, Volume 5 No 2, 83-86.
- Nafs, T. (2020). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Guru Tahfidz Di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia*, Volume 2 No 2, 199-208.
- Prihatsanti, M. T. (2016). Hubungan antara Beban Kerja dengan Intensi Turnover pada Karyawan Di Pt. "X". *Jurnal Empati*, Vol 5, 303-307.
- Putri Fitrah Alam, W. S. (2021). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat. *Jurnal Sublimapsi*, Vol 2, No 1, 9-19.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja. *Psikoborneo*, Vol 8, No 2, 174-179.
- Sakti, E. W. (2016). Hubungan antara Beban Kerja dan Stress Kerja pada Karyawan Administrasi Di Universitas X. *Jurnal Ilimah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol 5, No 1.
- Siregar, L. M. (2016). Stres Kerja pada Tenaga Auditor : Suatu Tinjauan. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb* 143-150, Vol 8, No 2, 143-150.
- Tri Anita, S. T. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Kompensasi Dan Lingkungan Kerja. *Research And Development Journal Of Education*, Volume 7 No 1, 146
- Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, Volume 4 No 2.