

MANAJEMEN STRES KERJA PEMBELAJARAN SISTEM DARING PADA GURU SEKOLAH DASAR DESA X

Seviana Rinawati¹

¹D4 K3 Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

sev1ana_er@staff.uns.ac.id¹

ABSTRAK

Proses belajar mengajar sekolah dilakukan secara tatap muka dan diubah menjadi sistem daring (dalam jaringan) dikarenakan masa pandemi, secara serentak secara mendunia. Guru memiliki beban kerja sebagai pengajar namun mendapat tantangan dengan perubahan metode mengajar yang dapat berdampak peningkatan beban secara fisik dan psikis berlebih, hal ini menjadi salah satu penyebab stres kerja. Metode daring dan hybrid di bidang pendidikan dijadikan salah satu metode alternatif dalam kondisi tertentu, peserta didik maupun pengajar dapat menerapkan penggabungan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring, dampak pada tugas dan tanggung jawab guru mengalami peningkatan mengakibatkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beban kerja mental berhubungan stres kerja pembelajaran sistem daring pada guru SD. Penelitian dengan jenis penelitian observasional analitik, pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian dengan total sampling sejumlah 62 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner NASA-TLX (tingkat beban kerja mental) dan kuisisioner *Health and Safety Executive* (tingkat stres kerja) kemudian dianalisis dengan uji Somers'd. Hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan p-value= 0,002 dan nilai $r_{yx}=0,624$ memiliki kekuatan korelasi kuat. Simpulan menunjukkan bahwa ada hubungan beban kerja mental dengan stres kerja guru SD pada pembelajaran sistem daring.

Kata Kunci: stress kerja; guru SD; sistem daring

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut regulasi Menteri Dalam Negeri Nomor 22 Tahun 2022 tentang PPKM Jawa Bali disebutkan bahwa sehingga pelaksanaan pembelajaran di satuan pendidikan dapat dilakukan melalui pembelajaran tatap muka terbatas dan/atau pembelajaran jarak jauh. Sejak tahun 2022, beberapa instansi sekolah telah ditetapkan oleh pemerintah untuk memulai pelaksanaan pembelajaran dengan tatap muka agar lebih efektif dalam peningkatan Pendidikan karena berkaitan dengan kualitas pemberian mata pelajaran teori dan praktik.

Proses belajar mengajar sekolah secara daring awalnya menjadi sesuatu yang baru bagi guru dan siswa sekolah dasar, namun sekarang telah menjadi media pembelajaran secara umum. Guru dan siswa Bersama-sama menerapkan teknik baru pada sistem pembelajaran agar lebih efektif dan berkualitas. Selama masa pandemi, kegiatan pendidikan dan pembelajaran secara daring, dan jaringan internet sangat berperan penting dalam pembelajaran. Sekarang media pembelajaran telah berkembang antara pembelajaran secara luring/klasik dan secara daring atau disebut dengan hybrid. Pembelajaran daring memberikan siswa fleksibilitas waktu belajar dan memungkinkan mereka untuk belajar kapan saja, di mana saja. Siswa dapat berinteraksi dengan guru melalui berbagai aplikasi seperti classroom, konferensi video, telepon, live chat, zoom, grup WhatsApp, dan lain-lain (Dewi, 2020). Pembelajaran sistem hybrid ini membuat guru memiliki dua fokus antara siswa yang belajar secara luring di dalam kelas dengan siswa yang belajar secara daring atau di rumah. Akibat dari perubahan sistem pembelajaran tersebut, tugas dan tanggung jawab guru SD menjadi

meningkat yang dapat menyebabkan guru menerima beban kerja mental berlebih sehingga mengakibatkan stres kerja (Mustika et al., 2021).

Guru merupakan pekerjaan yang didominasi oleh beban kerja mental karena tugas dan tanggung jawab guru bertumpu pada pekerjaan psikis dan non fisik. Pekerjaan ini menjadi salah satu pekerjaan dengan beban kerja yang tinggi. Beban kerja guru dalam seminggu terdiri dari 2,5 jam istirahat dan 37,5 jam kerja efektif. Ini termasuk perencanaan, pelaksanaan, evaluasi hasil belajar, mengajar dan praktik siswa, serta adanya tugas tambahan. Banyaknya tanggung jawab yang dimiliki para guru bisa menimbulkan beban kerja mental berlebih. Stres kerja dapat terjadi, salah satunya karena beban kerja mental yang berlebihan (Sari et al., 2021).

Hasil survey awal pada guru SD terkait beban kerja mental menggunakan kuesioner diperoleh, 10 orang mengalami beban kerja mental tinggi, 1 orang mengalami beban kerja mental sedang dan 1 guru mengalami beban kerja mental rendah. Sedangkan tingkat stress kerja menunjukkan bahwa 6 guru mengalami stres kerja tinggi, 4 guru mengalami stres kerja sedang, dan 2 guru mengalami stres kerja rendah. Berdasarkan data hasil survey awal maka peneliti ingin menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan stress kerja pada Guru SD tersebut.

Tinjauan Pustaka

Stres kerja merupakan sumber atau stresor kerja yang menimbulkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku (Luis dan Moncayo, 2018). Stres ialah tekanan psikologis yang mampu menimbulkan berbagai bentuk penyakit, baik penyakit secara fisik maupun mental (kejiwaan) (Tarwaka, 2015). Gejala stres menurut Robbins dan Timothy dalam buku "Stres Kerja" (Asih, Widhiastuti and Dewi, 2018) antara lain: Gejala Fisiologis (Stres dapat menciptakan perubahan di dalam metabolisme tubuh dan gangguannya); Gejala Psikologis (seperti ketegangan, kecemasan, sifat mudah marah, kebosanan, dan penundaan); Gejala Perilaku (Gejala stres yang berkaitan dengan perilaku meliputi produktivitas menurun, ketidakhadiran, dan tingkat rotasi pekerja, demikian juga dengan perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok atau konsumsi alkohol, pidato yang cepat dan gelisah, dan gangguan tidur).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja antara lain (pertiwi dkk (2016) : a) Faktor Internal seperti 1) Usia (Usia seseorang mampu membantu dalam menentukan kontrol orang untuk mengetahui jenis stresor yang dihadapi sehingga mampu dijadikan penyebab kejadian stres yang dialami seorang guru [Fahamsyah, 2017]); 2) Jenis kelamin (Jenis kelamin ialah salah satu faktor penyebab stres dalam pekerjaan. Wanita lebih mudah mengalami stres akibat kerja daripada laki-laki); 3) Masa Kerja (Masa kerja baru atau lama dapat menjadi pemicu tambahan stres kerja dan beban kerja yang berat. Proses kerja monoton dapat menyebabkan kebosanan, dengan lingkungan kerja yang terbatas dapat membuat tenaga kerja bosan. Alur kerja yang selalu monoton menyebabkan kebosanan disertai dengan lingkungan kerja yang terbatas membuat pekerja menjadi bosan [Fahamsyah, 2017]); 4) Tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi maka tingkat toleransi terhadap stressor semakin baik [Irkhami, 2015]. b) Faktor Eksternal seperti: Kondisi lingkungan kerja. Kondisi lingkungan kerja fisik seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, terlalu sesak, bising, kurang cahaya, dan lainnya; Peran individu; organisasi; tuntutan pekerjaan.

Stres dapat menyebabkan efek tidak baik yang signifikan jika seseorang menyimpan stres untuk waktu yang lama dan terus menerus dalam tubuh dan jiwa. Contoh bagian seseorang sebagai jangkar stres (Arwin et al., 2019). Menurut (Claessens et al., 2010), beban kerja yang tinggi membuat peningkatan effort dan umumnya diasosiasikan dengan kinerja rendah. Tingkat beban kerja mental seseorang berbeda-beda tergantung dengan pekerjaan yang dilakukan dan jumlah energi yang diperlukan. Beban kerja yang terlalu sedikit akan

menyebabkan rasa jenuh dan menimbulkan kebosanan pada pekerja yang menyebabkan terjadinya understres, sedangkan beban kerja yang terlalu tinggi akan menyebabkan pemakaian energi yang berlebihan, sehingga memicu terjadinya kelelahan, baik kelelahan mental maupun kelelahan fisik yang dapat menyebabkan terjadinya overstres (Diniari, 2019) beban kerja mental menyebabkan rasa lelah secara mental /stress akibat dari pekerjaan yang dilakukan secara berulang.

Penerapan pembelajaran sistem hybrid membuat guru mempunyai beberapa fokus antara siswa yang belajar secara luring di dalam kelas dengan siswa yang belajar secara daring atau di rumah. Sehingga adanya perubahan sistem pembelajaran tersebut, tugas dan tanggung jawab guru SD semakin meningkat yang membuat para guru menerima beban kerja mental berlebih sehingga mengakibatkan stres kerja (Mustika et al., 2021).

Para guru merupakan profesi yang penuh tekanan, apalagi para guru sekolah dasar dikarenakan perbedaan kondisi dan alamiah profesi guru itu sendiri yang menyebabkan guru mengalami stres di sekolah (Anita, 2021). Seorang guru memiliki potensi memperoleh stressor dari pekerjaannya. Penyebab stres (stressor) tersebut seperti : perilaku siswa yang negatif, beban kerja berlebihan, konflik dengan atasan, konflik peran, peran kerja yang tidak jelas, fasilitas pengajaran yang tidak memadai, dan lingkungan kerja yang tidak nyaman (Wahyudi et al., 2020).

Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat stress kerja dan beban kerja mental pada guru SD; untuk mengetahui hubungan antara beban kerja mental pada guru dengan tingkat stres kerja Guru SD.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini ialah observasional analitik yang menjelaskan hubungan antar variabel dengan pengujian hipotesis dengan pendekatan cross sectional, yaitu dengan mengamati data beban kerja mental dan stres kerja dari populasi/sampel secara satu kali pada saat yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah guru SD di desa X kelurahan Karangpandan dengan total populasi sebanyak 62 guru menggunakan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling Sugiyono (2014) sehingga diperoleh sampel 62 guru SD. Kemudian dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Somers'd untuk mengetahui kekuatan korelasi yang dimiliki antara 2 variabel (Kriesniati, Yuniarti and Nohe, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar di lokasi penelitian telah menerapkan model pembelajaran hybrid yaitu Synchronous Vitual Collaboration, yakni desain pembelajaran kolaboratif yang mana pelibatan interaksi antara pendidik dan tenaga kependidikan dilakukan pada saat yang sama. Pada 62 guru SD yang diteliti, dan memperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Usia responden penelitian dari 62 orang yaitu kategori lebih dari 30 tahun sebanyak 65% dibandingkan kategori yang lain, sedangkan usia tertinggi ialah 57 tahun. Responden pada penelitian ini mayoritas memiliki usia yang masuk dalam kategori lebih dari 30 tahun yaitu usia produktif menuju kurang produktif. Hal ini sesuai dengan Perwiraningsih, (2020) bahwa usia berpengaruh pada kondisi fisik dan organ tubuh yang mengalami penurunan, sehingga usia yang lebih tua semakin rentan menderita stress, hal tersebut diakibatkan oleh faktor fisiologis berupa penurunan kemampuan dalam berpikir, mengingat, dan mendengar sehingga mengakibatkan penurunan terhadap motivasi kerja dan tenaga kerja yang menimbulkan terjadinya stres kerja.

Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 82% daripada laki-laki yaitu sebanyak 18%. Secara teori laki- laki dan perempuan memiliki kekuatan mental yang berbeda. Umumnya, perempuan cenderung lebih emosional dan mudah stres dibandingkan dengan laki- laki. Hal ini disebabkan karena guru perempuan cenderung mengutamakan emosi dan perasaan ketika menghadapi suatu masalah dibandingkan dengan guru laki- laki yang dapat berpikir lebih rasional ketika menghadapi suatu masalah. Selain itu perempuan lebih mengalami stres karena memiliki dua peran yaitu di rumah dan di tempat kerja. Peran ganda yang harus dijalani baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai perawat seringkali memicu timbulnya stres kerja. (Amalia, Wahyuni and Ekawati, 2017). Sependapat dengan Kurniawati & Widjasena (2022) bahwa wanita lebih mengedepankan emosional dalam dirinya ketika melakukan pekerjaan, tingkat emosional menjadi salah satu sumber stres kerja serta yang menjadi sumber stres kerja juga dimiliki oleh mayoritas perempuan, dimana perempuan dituntut untuk melakukan peran ganda baik di rumah tangga serta pekerjaannya.

Tabel 1. Data variabel penelitian dan hasil uji

Variabel	Frekuensi	Persentase	Hasil uji
Beban Kerja Mental			p-value =
Rendah	12	19,4	0,002
Sedang	21	33,9	
Tinggi	29	46,7	dyx=0,624
	62	100	
Stres Kerja			
Rendah	5	8,2	
Sedang	28	45,1	
Tinggi	29	46,7	
	62	100	

Hasil penelitian mengenai beban kerja mental guru SD yang berdasarkan tabel.1 menunjukkan mayoritas responden mengalami beban kerja mental kategori tinggi sebanyak 46.7%. Hal tersebut didukung berdasarkan tugas guru yang dituntut sebagai pengajar juga ada yang ditugaskan sebagai guru penggerak atau peran lain yang ditunjuk oleh kepala sekolah. Sejalan dengan Sari et al, (2021) bahwa sebagian besar pekerja memiliki beban kerja mental kategori tinggi karena banyaknya tuntutan pekerjaan seorang guru seperti melakukan perencanaan, pelaksanaan, penilaian hasil belajar, mengajar dan melatih siswa, serta melakukan tugas tambahan baik secara luring maupun daring. Hal yang sama menurut Budiasa, (2021) tentang beban kerja muncul dari interaksi antara tuntutan tugas, lingkungan kerja. Ditemukan bahwa responden mengalami stres kerja tinggi banyak berjenis kelamin perempuan.

Sebanyak 45,1% responden mengalami stres kerja sedang, dan 46,7% responden mengalami stres kerja tinggi. Salah satu responden yang mengalami stres kerja tinggi memiliki kategori usia paling tinggi yaitu 56 tahun. Sesuai penelitian Sari & Karim (2022) mengenai tingkat stress dan stressor pada 68 guru sekolah dasar di pedesaan dengan sistem pembelajaran tatap muka terbatas pada era pandemi covid-19, diperoleh hasil tingkat stres pada guru mayoritas berada pada kategori stres berat (66,2%) dikarenakan stres dalam kondisi pandemi. Melangkah pada masa new normal banyak yang harus dipersiapkan sehingga dengan munculnya pandemi dan penerapan kebiasaan baru memicu timbulnya stress pada guru. Selain itu karena responden dengan tingkat stress kerja tinggi dan sedang didominasi dengan jenis kelamin wanita yang telah berkeluarga, sejalan dengan Budiasa, (2021) bahwa salah satu penyebab stres kerja bersumber dari peran yang dimainkan dan

tugas-tugas yang harus diselesaikan sehubungan dengan posisi atau pekerjaan. Termasuk didalam sumber stres dari sumber individu antara lain konflik peran, ambiguitas peran, beban kerja berlebih, tidak adanya kontrol, tanggung jawab dan kondisi kerja.

Hasil Uji pada tabel.1 menunjukkan hubungan beban kerja mental dengan stres kerja yaitu diperoleh nilai $p= 0,002$ dan koefisien korelasi sebesar $d_{yx} = 0,624$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kekuatan hubungan kuat dan hasil arah positif. Semakin tinggi beban kerja mental maka semakin tinggi stress kerja, hal ini sesuai dengan kondisi para guru SD data responden yang menunjukkan paling banyak responden menerima beban tinggi selain berperan sebagai guru saja, selain itu lokasi wilayah dekat dengan pegunungan yang kadang terjadi gangguan jaringan internet serta terdapat jadwal pemadaman listrik atau sarana yang kurang memadai lainnya baik dari guru atau dari siswanya. Hal ini sesuai dengan Tarwaka (2015) menyatakan bahwa ketika beban kerja mental yang diterima lebih besar dari pada kemampuan tubuh pekerja, maka dapat memicu kelelahan fisik maupun mental sehingga dapat menyebabkan terjadinya overstress yang berdampak negatif bagi pekerjaan serta kehidupan pribadi individu. Juga menurut Nailah et al., (2022) dan Tri dkk (216) menyatakan di masa new normal setelah masa pandemi covid 19, pemerintah mengeluarkan kebijakan baru yaitu metode pengajaran hybrid dimana beban kerja seorang guru di SD akan meningkat dikarenakan harus memiliki banyak metode atau cara terbaik untuk mengajar dengan menggabungkan sistem luring dan daring. Tuntutan penggunaan teknologi sebagai media pendidikan menjadi tantangan guru mengingat terdapat keterbatasan masing-masing guru dalam menggunakan media sosial. Hal ini menjadi stressor bagi guru yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan terutama stres kerja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan beban kerja mental dengan stres kerja guru SD pada pembelajaran sistem daring ($p\text{-value}= 0,0002$ dan nilai $d_{x}=0,624$ memiliki kekuatan korelasi kuat.

REFERENSI

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H. and Dewi, R. 2018. Stres Kerja.
- Budiasa, I. K. (2021) Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia. 1 st ed. Purwokerto Selatan. CV. Pena persada. pp. 30- 36.
- Claessens, B. J. C. et al. 2010. Things to do today. . . : A daily diary study on task completion at work', *Applied Psychology*, pp. 273–295.
- Diniari, H. R. 2019. Analisis stres kerja akibat beban kerja mental pada pekerja pt. kerta rajasa raya, *Medical Technology and Public Health Journal*, pp. 133–140.
- Fahamsyah, D. 2017. Analisis hubungan beban kerja mental dengan stres kerja di instalasi cssd rumah sakit umum haji surabaya, *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, p. 107.
- HSE (2021) Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain, (December), p. 18.
- Kriesniati, P., Yuniarti, D. and Nohe, D. A. 2013. Analisis korelasi somers'd pada data tingkat kenyamanan siswa-siswi smp plus melati samarinda, *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, pp. 31–40.
- Pertiwi, E. M., Deny, hanifa M. and Widjasena, B. 2016. Hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dosen di suatu fakultas, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, pp. 1–23.
- Tarwaka (2015) *Ergonomi Industri* 2 nd ed. Surakarta. Harapan Press. pp. 377

- Tri, D. W., Fitri, D. A. and Milu, A. S. 2016. Indikator pembelajaran efektif dalam pembelajaran daring (dalam jaringan) pada masa pandemi covid-19 di sman 2 bandowoso, *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, pp. 2–5.
- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati, E. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5).
- Anita, T., Tjitrosmarto, S., & Setyohadi, J. S. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Kompensasi Dan Lingkungan Kerja. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 146-157.
- Arwin, A., Ciamas, E. S., Siahaan, R. F. B., Vincent, W., & Rudy, R. (2019, February). Analisis Stress Kerja Pada PT. Gunung Permata Valasindo Medan. In *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS) (Vol. 1, No. 1)*, 75–78.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61
- Irkhami, F. L. (2015). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada penyelam di PT. X. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 54-63.
- Kurniawati, R., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2022). Hubungan Beban Kerja Mental dan Sistem Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 dengan Stres Kerja pada Guru SLB. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 379-388
- Mustika, R., Nurhasanah, A., & Pribadi, R. A. (2021). Hybrid Learning Sebagai Alternatif Model Pembelajaran Tematik Di Kelas 2 Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7(02), 402-414.
- Nailah, Y. F., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Stress Kerja pada Guru SMA di Kabupaten X
- Sari, D. R., Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Guru SDN Dengan Guru SLBN. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), 83-98.
- Sari, L., Elita, V., & Karim, D. (2022). Gambaran Tingkat Stress dan Stressor Guru Sekolah Dasar di Pedesaan dengan Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Era Pandemi Covid-19. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 63-72.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press
- Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(2), 764-755.