

PENYEBAB DAN MANIFESTASI STRES PADA KELOMPOK GURU SMK DI RUTENG, KABUPATEN MANGGARAI

Claudia Fariday Dewi

Prodi Sarjana Keperawatan FIKP Unika St. Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508

Email : claudiasawe@gmail.com

Abstract: Teacher's stress is the depressed feeling caused by their work as teachers which is manifested physically and psychologically. Stress source and stress manifestation are two important variables that are needed to be investigated to decide the deserved intervention to cope with work stress. The study was conducted to find out the source of teacher's stress and its manifestation on teachers. The research was descriptive research and the research design was cross sectional study. The sample of the research was 75 teachers of Vocational School. They were chosen using purposive sampling method. Teacher's stress was assessed using Teacher Stress Inventory which was analyzed using descriptive analysis method. The research determined that respondents averagely had medium stress level ($2,52 \pm 0,51$). The highest source of stress was stressors that directly related to teacher's works ($2,96 \pm 0,84$). The dominant stress manifestation was physiological in the form of fatigue symptoms ($3,01 \pm 0,76$). The work stress level of Vocational High School teachers was categorized as medium. It is necessary to prevent the adverse effects of work stress on teacher workforce.

Keywords: source of work stress, work stress manifestation, teacher.

Abstrak: Stres kerja guru merupakan perasaan tertekan akibat profesi yang dijalani sebagai seorang guru yang dimanifestasikan secara fisik dan psikis. Faktor penyebab stres merupakan variabel penting yang perlu diteliti untuk menentukan intervensi yang tepat dalam mengatasi stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran penyebab stres kerja yang dirasakan oleh tenaga kerja guru. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian cross sectional study. Sampel dalam penelitian ini adalah 75 guru Sekolah Menengah Kejuruan yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran stres guru dilakukan dengan menggunakan kuesioner Teacher Stress Inventory yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menemukan responden memiliki nilai rata-rata tingkat stres adalah stres sedang ($2,52 \pm 0,51$). Penyebab stres tertinggi berasal dari stressor yang berkaitan langsung dengan pekerjaan ($2,96 \pm 0,84$). Stres kerja yang dialami guru Sekolah Menengah Kejuruan sebagian besar masuk dalam katagori stres sedang. Perlu adanya upaya promotif dan preventif untuk mencegah dampak buruk stres kerja.

Kata Kunci : Penyebab stres kerja, manifestasi stres kerja, guru.

PENDAHULUAN

Profesi guru merupakan salah satu profesi yang banyak memicu stres. *International Labour Organization* (2016) menyebutkan prevalensi stres kerja tertinggi berada pada sektor pendidikan. Hasil survei Internasional menunjukkan kasus stres pada profesi guru sebanyak 2530 kasus per 100.000 guru (Health Safety Executive, 2016).

Kasus stres kerja guru dilatarbelakangi oleh berbagai persoalan yang ada di Lingkungan kerja. Penyebab stres kerja guru akibat struktur politik dan pendidikan sebanyak 91%, faktor instruksional sebanyak 91 %, faktor siswa sebanyak 67%, faktor keluarga dan orang tua siswa sebanyak 63% dan faktor iklim sekolah sebanyak 35% (Stauffer & Mason, 2013). Penelitian yang dilakukan terhadap 132 guru di Prancis menunjukkan 5 sumber stres bagi guru yaitu faktor perilaku siswa, hubungan dengan orang tua siswa, beban kerja, faktor profesi dan masalah dengan tim pengajar (Carton & Fruchart, 2016). Penelitian yang dilakukan di Malaysia menyebutkan 5 penyebab stres guru yaitu perilaku siswa dengan nilai rata-rata 3,67 , beban kerja guru 2,97, pengakuan 2,90, hubungan interpersonal 2,85 (Yahaya, Omar, Azizi, & Suboh, 2012).

Stres kerja guru dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan

mental guru. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan stres kerja menyebabkan peningkatan masalah psikosomatik dan gejala depresif (Chang & Min, 2009; Madhura, Subramanya, & Balaram, 2014). Guru-guru yang mengalami stres kerja akan mencoba melindungi diri mereka dengan cara menarik diri, tidak hadir kerja, kinerja menurun, kehilangan komitmen, ketidakpuasan dalam bekerja, dan konflik interpersonal (Seferoğlu, Yıldız, & Yücel, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stres yang dirasakan oleh guru sebagai tenaga pengajar.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan untuk melihat gambaran stres kerja guru adalah rancangan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah guru Sekolah Menengah Kejuruan di Ruteng Kabupaten Manggarai. Pengambilan sampel diambil secara *puposive sampling* dengan kriteria inklusi adalah guru dengan pengalaman mengajar lebih dari satu tahun dan bersedia menjadi responden. Sampel yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 75 orang guru.

Stres kerja guru merupakan perasaan tertekan akibat profesi yang dijalani sebagai seorang guru. Pengukuran stres kerja guru

berdasarkan penyebab stres yang dirasakan dilakukan menggunakan kuesioner *Teacher Stress Inventory* (TSI) yang dikembangkan oleh Fimian (1988). TSI terdiri dari dua katagori yaitu faktor penyebab stres guru dan manifestasi stres. Artikel ini hanya akan membahas stres kerja berdasarkan penyebab stres yang dirasakan guru. Total pernyataan TSI yang menunjukkan penyebab stres berjumlah 29 pernyataan. Interpretasi TSI menggunakan skala likert dengan rentang nilai 1 sampai 5. Skor 1 menunjukkan stressor yang dirasakan tidak kuat, skor 2 sedikit kuat, skor 3 cukup kuat, skor 4 kuat, sedangkan skor 5 sangat kuat. (Fimian, 1988) Analisis statistik yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk melihat nilai rata-rata dan standar deviasi serta presentase dan distribusi frekuensi dari masing-masing item penyebab stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan katagori stres yang dialami oleh guru SMK di Ruteng kabupaten Manggarai berdasarkan kuesioner TSI adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi tingkat stres kerja guru

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Ringan	10	13
Sedang	59	79
Berat	6	8
Total	75	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 59 orang (79%). Frekuensi terkecil berada pada guru dengan tingkat stres berat yaitu berjumlah 6 orang (8%).

Stres kerja guru yang berada dalam katagori ringan, sedang maupun berat dipengaruhi oleh variabel stressor dirasakan. Rata-rata penyebab dan manifestasi stres kerja guru dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Gambaran penyebab dan manifestasi stres kerja pada guru

Variabel	Mean	SD	CI
Penyebab Stres Kerja			
Manajemen Waktu	2,67	0,57	2,54-2,8
Stressor Pekerjaan	2,96	0,84	2,76-3,15
Kecemasan Kerja	2,39	0,69	2,23-2,55
Disiplin dan Motivasi	2,40	0,84	2,21-2,60
Investasi Profesional	2,48	0,74	2,31-2,65
Total	2,58	0,52	2,46-2,70

Tabel 2 menunjukkan penyebab stres berupa stressor pekerjaan merupakan penyebab stres yang paling dirasakan oleh guru yaitu dengan rerata sebesar 2,96. Distribusi masing-masing item pernyataan penyebab stres berdasarkan kuesioner TSI dapat dilihat pada tabel berikut.

Total nilai stres berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata 2,52 yang berarti responden berada dalam rentang stres sedang. (Fimian, 1988) Pada tahap stres sedang terjadi manifestasi berupa cadangan energi mulai menipis ditandai dengan ketegangan pada otot, letih sewaktu bangun pagi dan perasaan tertekan yang dapat berlanjut pada gangguan tidur, gangguan pencernaan dan perasaan negative terhadap diri sendiri (Yosep, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata penyebab stres yang dirasakan guru adalah 2,58 yang berarti berada dalam kategori sedang. Faktor penyebab stres dengan nilai rerata tertinggi adalah stresor yang berhubungan dengan pekerjaan guru meliputi keterbatasan waktu menjalankan tanggung jawab, banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, ritme kerja yang cepat, beban kerja tinggi, urusan administrasi yang terlalu banyak dan tidak cukup waktu menjalankan kepentingan pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan faktor intrinsik pekerjaan sebagai penyebab utama stres kerja pada guru. Faktor intrinsik pekerjaan meliputi beban kerja, tekanan waktu dan tanggung jawab pekerjaan (Stauffer & Mason, 2013).

Teori Adaptasi Roy menyebutkan seseorang yang mendapatkan tekanan akan melewati proses mekanisme koping kognitor dan regulator sebelum akhirnya memunculkan manifestasi baik berupa manifestasi psikologi maupun fisiologis. Seseorang dengan mekanisme koping negatif akan menghasilkan manifestasi psikis/fisik yang negatif (Roy, 2011). Sebuah penelitian menunjukkan stres yang dilaporkan secara subjektif memiliki hubungan yang signifikan terhadap manifestasi berupa peningkatan hari sakit, menurunnya kesehatan dan depresi (Floyd, Grubbs, Miller, & Tyre, 2012). Peningkatan stres kerja menyebabkan peningkatan masalah psikosomatik ($r = 0,506$, $N = 141$, $P = 0,000$) dan gejala depresif. (Chang & Min, 2009; Madhura et al., 2014)

Peran tenaga kesehatan penting dalam mencegah dampak buruk stres kerja. Tenaga kesehatan seperti perawat dapat mengambil

bagian dalam pencegahan stres kerja berupa intervensi *cognitive-behavioural*, intervensi mental dan relaksasi fisik, dan intervensi organisasi (Routsalainen, Webeek, Marine, 2016) Intervensi alternatif perawat salah satunya untuk mengatasi masalah stres kerja merupakan kewenangan perawat seperti yang tertuang pada Undang-undang keperawatan nomor 38 tahun 2014 pasal 30.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya masalah stres di kalangan guru disebabkan oleh berbagai tekanan di lingkungan kerja dan ditunjukkan dengan manifestasi fisik serta psikis. Semakin tinggi penyebab stres kerja maka semakin tinggi manifestasi stres yang dirasakan.

Perawat komunitas sebagai perawat yang berwenang meningkatkan kesehatan tenaga kerja hendaknya mampu memberikan dukungan pengetahuan dan keterampilan kepada tenaga kerja dalam mencegah dampak buruk stres kerja melalui intervensi keperawatan. Cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres kerja adalah intervensi organisasi untuk mengelola penyebab stres dan intervensi alternatif untuk menurunkan manifestasi yang dirasakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Carton, A., & Fruchart, E. (2016). Sources of stress , coping strategies , emotional experience : effects of the level of experience in primary school teachers in France. *Educational Review*, 66(2), 245–262.
<http://doi.org/10.1080/00131911.2013.769937>
- Chang, S. P. K. M. S., & Min, H. K. J. (2009). Job stress and depressive symptoms among Korean employees : the effects of culture on work. *Int Arch Occup Environ Health*, 82, 397–405.
<http://doi.org/10.1007/s00420-008-0347-8>
- Darviri, C. (2015). Teacher Stress Inventory : validation of the Greek version and perceived stress levels among, 81–88.
- Elena, M., & Iglesias, L. (2013). Prevalence and Relationship Between Burnout , Job Satisfaction , Stress , and Clinical

- Manifestations in Spanish Critical Care Nurses.
<http://doi.org/10.1097/DCC.0b013e31828647fc>
- Fimian, J. (1988). *Teacher Stress Inventory*. Brandon: Clinical Psychology Publishing.
- Floyd, D., Grubbs, L., Miller, S., & Tyre, B. (2012). Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists, *80*(4), 49–56.
- Healt Safety Executive. (2016). *Work related Stress , Anxiety and Depression Statistics in Great Britain 2016*. Great Britain.
- International Labour Organization. (2016). *Workplace Stress: A Colelective Challenge*. Italia: International Labour Organisation.
- Madhura, S., Subramanya, P., & Balaram, P. (2014). Job satisfaction , job stress and psychosomatic health problems in software professionals in India. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *18*(3), 153–162. <http://doi.org/10.4103/0019-5278.146917>
- Routsalainen, Webeek, Marine, S. (2016). Preventing occupational stress in healthcare workers, *134*(1), 20161341. <http://doi.org/10.1590/1516-3180.20161341T1>
- Roy, C. (2011). Research Based on the Roy Adaptation Model: Last 25 Years. <http://doi.org/10.1177/0894318411419218>
- Seferoğlu, S., Yıldız, H., & Yücel, Ü. (2014). Teachers' Burnout: Indicators of Burnout and Investigation of the Indicators in terms of Different Variables. *Education and Science*, *39*(174), 348–364. <http://doi.org/10.15390/EB.2014.2515>
- Stauffer, S. D., & Mason, E. C. M. (2013). Addressing Elementary School Teachers ' Professional Stressors : Practical Suggestions for Schools and Administrators. *Educational Administration Quarterly*, *49*(5). <http://doi.org/10.1177/0013161X13482578>
- Yahaya, A., Yahaya, N., Omar, M. H., Azizi, N. E., & Suboh, F. (2012). Occupational stress among technical teachers in technical schools in Johore , Malacca and negeri sembilan. *Elixir Psychology*, *42A*, 6549–6554.
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.