

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN BEBAN KERJA PADA TENAGA PENDIDIK DI INDONESIA

Khofa Hikmah Dilla Jannah*

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara, Medan, Indonesia
dillaaldilla2@gmail.com

Susilawati

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara, Medan, Indonesia
susilawati@uinsu.ac.id

ABSTRACT

Educators are energy professionals whose job is to plan and implement the learning process, assess learning outcomes, conduct mentoring and training, and conduct research and community service. With the large workload experienced by educators, it will be concluded that work stress. That way, the purpose of this study is to analyze how much influence the workload of educators has so that work stress occurs. The research method used is a literature review study method by reviewing and reviewing several relevant previous studies as study material accessed on the Google Scholar database. The results of this study found that there is a relationship between workload and work stress.

Keywords: Work Stress, Workload, Educators.

ABSTRAK

Tenaga pendidik merupakan tenaga profesional yang mana tugasnya adalah merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Dengan banyaknya beban kerja yang dialami para tenaga pendidik, maka akan dapat menyimpulkan stress kerja. Dengan begitu, tujuan penelitian ini untuk menganalisis seberapa besar pengaruh beban kerja para tenaga pendidik sehingga terjadinya stres kerja. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode studi literatur review dengan mengkaji dan mengulas beberapa penelitian terdahulu yang relevan sebagai bahan kajian yang diakses pada database google scholar. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Tenaga Pendidik.

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang RI nomor 20 Tahun 2003, menjelaskan bahwa Tenaga Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor,

pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Pendidik juga merupakan tenaga profesional yang mana tugasnya adalah merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama bagi pendidik pada perguruan tinggi yaitu dosen. Dengan tugas dan tanggung jawab yang berbeda-beda antara guru SD, SMP, SMA dan Dosen maka beban kerja dan stress kerja yang dirasakan oleh tenaga pengajar mungkin akan berbeda juga.

Dalam dunia pekerjaan seorang tenaga pendidik dalam menjalankan semua tanggung jawab dan tugasnya tidak dapat terlepas dari stress, dikarenakan masalah stress ini tidak bisa dihindari dalam dunia pekerjaan. Dengan semakin bertambahnya tuntutan dalam pekerjaan maka semakin besar kemungkinan seorang pekerja mengalami stres kerja, setiap jenis pekerjaan tidak terlepas dari tekanan-tekanan baik tekanan eskternal maupun tekanan internal yang bisa saja menimbulkan stres bagi para pekerja.

Stress kerja adalah suatu tekanan yang tidak dapat ditoleransi oleh individu baik yang bersumber dari dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Penyebab stres bersumber dari biologis, psikologik, sosial, dan spritual. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami para pekerja dalam menghadapi pekerjaan, yang disebabkan oleh stresor yang datang dari lingkungan kerja seperti faktor lingkungan, organisasi dan individu. Tinggi rendahnya tingkat stres kerja tergantung dari manajemen stres yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi stres pekerjaan tersebut (Basalamah, 2021).

Untuk mengurangi stres pada tenaga pendidik dalam melakukan pekerjaanya dapat dicegah dan dihadapi dengan menerapkan manajemen stres. Tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah bertambahnya atau berkembangnya stres dalam jangka pendek yang mana nantinya menjadi stres jangka panjang yang disebut dengan stres kronis. Sehingga hal ini dapat dilakukan dengan mengubah faktor-faktor yang terdapat di lingkungan kerja sehingga dapat mengurangi stress bahkan dapat menghilangkan timbulnya stress dan juga mengubah faktor-faktor dalam individu itu sendiri agar tidak cepat merasakan situasi stres sehingga dapat bertahan lebih lama dalam situasi penuh stres, hingga akhirnya tidak sampai menimbulkan faktor-faktor penyebab terjadinya stres, dan dapat mempertahankan status kesehatan.

Dalam Beban kerja atau Workload merupakan usaha yang harus dikeluarkan pekerja untuk memenuhi permintaan dari pekerjaan tersebut (Hakiim, Wahidin dan Dessy, 2018). Sedangkan menurut Meshkati (dalam Wulandari, 2017) beban kerja adalah suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan merupakan metode studi literatur review dengan mengkaji dan mengulas beberapa penelitian terdahulu yang relevan sebagai bahan kajian yang diakses pada database google scholar. Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian Literatur Review yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi dan menganalisis penelitian sebelumnya dengan topik yang sesuai dengan judul. Literatur Review ini merupakan metode penelitian yang merangkum hasil-hasil penelitian primer untuk menyajikan fakta yang lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literatur Review ini berfokus pada hubungan stres kerja dengan beban kerja tenaga pendidik dari beberapa survey berbagai daerah yang ada di Indonesia.

No	Penulis	Judul	Sampel	metode Penelitian	Hasil
1	Sri Zetli	Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam	Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 30 tenaga pendidik, masing-masing dari guru SD, guru SMP, guru SMA, dan Dosen	Kuantitatif dengan melakukan penyebaran kuesioner	adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja Tenaga Pendidik di Kota Batam dengan hasil uji korelasi adalah korelasi 0.642. Angka tersebut menunjukkan kuatnya korelasi antara beban kerja dengan stress kerja nilai r diatas 0.5.
2	Abdul Jalil	Pengaruh Beban	Sampel dalam penelitian ini	deskriptif kausal dengan	hasil penelitian dan

		Kerja,Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu	sebanyak 55 orang	teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda	wawancara penulis yang menunjukkan sebuah kondisi riil bahwa sebagian guru di MAN 2 Kota Palu mengalami kelelahan disebabkan karena tingginya beban kerja guru dalam tugasnya.
3	Tsimaratut Tahrirah	Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa	Sampel pada penelitian ini sebanyak 33 responden	kuantitatif	Sebagian besar guru SLB di Jombang memiliki beban kerja mental sedang. Kebanyakan mereka memiliki kategori stres kerja rendah. Selain itu, ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SLB di Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Tenaga Pendidik di beberapa Kota yang ada di Indonesia sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan dan diulas kembali dalam literatur review ini, menemukan hasil bahwa adanya hubungan

antara beban kerja dengan stres kerja. Hal ini jika dibiarkan secara terus menerus maka akan berdampak buruk pada Tenaga Pendidik di Indonesia dan juga berdampak pada kesehatan sehingga pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi kerja.

Dalam penelitian Santoso (2004) juga menyebutkan bahwa setiap beban kerja semestinya disesuaikan dengan kemampuan fisik atau tubuh seseorang. Sehingga jika beban kerja mental yang diterima lebih besar daripada kemampuan tubuh pekerja maka akan terjadi rasa tidak nyaman, kelelahan, kecelakaan, cedera, rasa sakit, penyakit, stres dan menurunnya produktivitas. Untuk mengurangi stres pada tenaga pendidik dalam melakukan pekerjaannya dapat dicegah dan dihadapi dengan menerapkan manajemen stres. Tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah bertambahnya atau berkembangnya stres dalam jangka pendek yang mana nantinya menjadi stres jangka panjang yang disebut dengan stres kronis.

Seperti penjelasan yang didapat dari hasil penelitian Munandar (2014) kondisi kerja pada saat tertentu dapat menghasilkan prestasi kerja yang optimal. Selain berdampak terhadap prestasi kerja, ada hal lain seperti tuntutan kerja fisik/lingkungan fisik juga akan memiliki dampak terhadap kesehatan mental dan juga keselamatan kerja seseorang. Selain itu tuntutan kerja fisik ini memiliki hubungan pengaruh terhadap kondisi psikologis pada pekerja, sehingga dapat memicu timbulnya stres. Hal ini dikarenakan adanya ketidakseimbangan psikologis didalam diri pekerja yang mengakibatkan sulitnya untuk berkonsentrasi dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Stress kerja merupakan hal yang kerap sekali dialami oleh para pekerja baik dari biologis, psikologik, sosial, dan spritual. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami para pekerja dalam menghadapi pekerjaan, yang disebabkan oleh stresor yang datang dari lingkungan kerja seperti faktor lingkungan, organisasi, individu dan salah satu penyebabnya ialah beban kerja. beban kerja ini adalah suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Dan dalam hal ini, antara stress kerja dan beban kerja memiliki keterkaitan yang kuat dan signifikan.

Diharapkan kepada para tenaga pendidik seharusnya lebih memperhatikan lagi daya tahan tubuhnya agar beban kerja yang dilakukan atau pekerjaan yang akan ditanggung jawab sesuai dengan kapasitas dan kemampuan tubuh sehingga nantinya tidak akan menimbulkan penurunan kesehatan dan dapat terhindar dari stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Zetli, S. (2019) 'Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam', *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), pp. 63-70. doi: 10.33884/jrsi.v4i2.1061.

- Jalil, A. (2020) 'Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu', *Jurnal Ilmu Perbankan dan Keuangan Syariah*, 1(2), pp. 117–134. doi: 10.24239/jipsya.v1i2.14.117-134.
- Tahrirah, T. (2019) 'the Relationship Between Mental Workload and Work Stress in Teachers of Schools of Disabled Children', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 8(1), p. 76. doi: 10.20473/ijosh.v8i1.2019.76-83.
- Sari, D. R., Akbar, K. A. and Nafikadini, I. (2021) 'Perbedaan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Guru Sdn Dengan Guru Slbn', *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), p. 83. doi: 10.21111/jihoh.v5i2.5181.
- Valentina, F. A. (2021) 'Hubungan Antara Beban Kerja Dan Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tk Di Provinsi Yogyakarta', *Universitas Ahmad Dahlan*, 3(1), pp. 20–27. Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/3448>.
- Weken, M. E., Mongan, A. E. and Kekenusa, J. S. (2020) 'Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19', *Public Health and Community Medicine*, 1(2016), pp. 80–88. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ijphcm/article/view/32139>.
- Safitri, H. U. (2020) 'Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), p. 174. doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4897.
- Nafs, T. (2020) 'Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia', *Acta Psychologia*, 2(2), pp. 199–208. doi: 10.21831/ap.v2i2.35106.
- Samallo, M. and Wulani, F. (2022) 'Model Hubungan Kompleksitas Pekerjaan, Beban Kerja, Stres Kerja, Dan Kepuasan Kerja Guru Sma Pada Yayasan Pendidikan Xyz Di Surabaya', *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 11(3), p. 614. doi: 10.24843/ejmunud.2022.v11.i03.p10.
- Muhbar, F. and Rochmawati, D. H. (2019) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), p. 82. doi: 10.26714/jkj.5.2.2017.82-86.