

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan mutu pendidikan, karena merupakan tenaga pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, maupun pendidikan menengah melalui jalur formal. Peran guru tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan moral peserta didik agar menjadi pribadi yang lebih baik. Sebagai figur sentral dalam dunia pendidikan, guru berperan dalam membentuk generasi penerus yang berkualitas, baik secara intelektual maupun akhlak. Dengan adanya guru yang berkompeten, generasi muda diharapkan mampu melanjutkan estafet kepemimpinan bangsa di masa depan (Hastuti et al., 2024).

Mengemban tugas sebagai pendidik di sekolah menuntut guru untuk mampu menghadapi rasa bosan, kejenuhan, maupun stres yang mungkin timbul. Stres dipahami sebagai suatu kondisi ketika beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kapasitas yang dimilikinya untuk mengatasi beban tersebut. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tekanan, Stres kerja pada guru dapat muncul apabila tuntutan pekerjaan yang diberikan tidak sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, ditambah dengan kurangnya jaminan kesejahteraan bagi tenaga pendidik. Kondisi ini berpotensi menghambat kinerja guru dan berdampak pada kualitas proses belajar mengajar di sekolah (Nurwafiqa Saleh et al., 2024).

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan pada Pasal 86 ayat (1) menyatakan bahwa setiap pekerja, buruh, ataupun karyawan berhak memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral dan kesusilaan, serta perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama. Oleh karena itu, perusahaan wajib menyelenggarakan upaya kesehatan dan keselamatan kerja sebagai bentuk perlindungan kepada pekerja (Nurwafiqa Saleh et al., 2024).

Stres kerja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain meningkatnya ketidakhadiran, menurunnya produktivitas, rendahnya kepuasan kerja, bertambahnya risiko kecelakaan kerja, munculnya penyakit seperti hipertensi dan jantung koroner, hingga gangguan fisik maupun mental. Selain itu, stres kerja juga dapat memicu peningkatan biaya kesehatan akibat penyakit dan kecelakaan kerja, mempercepat masa

pensiun, bahkan dalam kasus ekstrem dapat menyebabkan tindakan bunuh diri (She et al., 2025).

Hasil penelitian (Adhistry et al., 2022) menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Kondisi stres di tempat kerja dapat menyebabkan penurunan semangat sehingga pekerja merasa jenuh dalam menjalankan tugasnya. Sebaliknya, apabila karyawan memiliki motivasi kerja yang tinggi, mereka cenderung mampu menghasilkan ide serta inovasi baru yang bermanfaat bagi kemajuan organisasi. Rasa jenuh yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas kinerja, bahkan menimbulkan depresi yang berakibat pada ketidakmampuan karyawan dalam menyelesaikan tanggung jawab pekerjaannya.

Dalam dunia pendidikan, stres kerja dipahami sebagai respons psikologis, fisiologis, dan perilaku yang muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya (Pattiwael et al., 2023). Model transaksional stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres pada guru terjadi saat persepsi terhadap tuntutan pekerjaan, seperti pencapaian target kurikulum atau pengelolaan kelas, melebihi sumber daya yang dimiliki, misalnya dukungan dari rekan kerja maupun ketersediaan waktu. Stres kerja guru dapat dipandang sebagai kondisi ketegangan yang berlangsung secara kronis akibat interaksi kompleks antara faktor lingkungan kerja dengan karakteristik personal. Konsep ini mencakup aspek objektif, seperti tingginya beban kerja, sekaligus aspek subjektif, yaitu persepsi ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Satria et al., 2025).

Menurut survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, sekitar 45% guru di Indonesia mengalami gejala stres ringan hingga sedang, dan 18% mengalami stres berat. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari dua guru berada dalam risiko gangguan kesehatan mental akibat stres kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Kondisi ini menandakan pentingnya perhatian terhadap faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja di kalangan guru sebagai isu kesehatan kerja yang serius dalam dunia pendidikan.

Stres merupakan fenomena yang sering dijumpai dalam kehidupan modern, termasuk stres yang muncul di lingkungan kerja. Stres kerja dapat dipahami sebagai respons fisik maupun emosional yang berpotensi membahayakan ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan atau kendali yang dimiliki individu. Kondisi ini menjadi faktor risiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja, terutama apabila beban

kerja yang berlebihan berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi dengan kapasitas, sumber daya, serta keterampilan yang memadai (Amaliyah et al., 2024).

Faktor psikososial dan lingkungan kerja juga sangat memengaruhi tingkat stres pada guru. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa guru dengan tingkat kepuasan kerja yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Putri et al., 2022). Faktor lain yang berkaitan antara lain adalah tingkat pendidikan, status kepegawaian, pengalaman kerja, serta gaya kepemimpinan kepala sekolah (Handayani & Maulana, 2020).

Lingkungan sekolah yang tidak kondusif, seperti konflik antar rekan kerja atau kurangnya penghargaan, turut memperbesar risiko stres kerja. Di samping itu, peran sosial guru sebagai pendidik, teladan, sekaligus pembina karakter siswa menjadikan profesi ini syarat dengan tanggung jawab moral dan emosional. Seorang guru dituntut untuk selalu profesional, sabar, serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai karakter siswa dan tuntutan orang tua murid. Beban emosional semacam ini dapat memperbesar tekanan psikologis guru, terutama jika tidak disertai dukungan sosial dan sistem kerja yang memadai (Rahmawati & Nugroho, 2023).

Lingkungan kerja yang tidak mendukung, seperti minimnya penghargaan atau konflik antar rekan kerja, berpotensi memperbesar risiko stres. Guru juga memiliki peran sosial yang kompleks sebagai pendidik, panutan, sekaligus pembina karakter siswa, yang menuntut profesionalisme, kesabaran, dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai karakter siswa dan harapan orang tua (Rahmawati & Nugroho, 2023). Bila tekanan ini tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan sistem kerja yang baik, stres kerja dapat meningkat signifikan (Handayani & Maulana, 2020).

SMP Negeri 20 Jakarta merupakan salah satu sekolah negeri di DKI Jakarta yang memiliki jumlah guru tetap dan honorer sebanyak 50 orang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan Juni 2025, diperoleh informasi bahwa terdapat guru mengalami tekanan atau stres dalam menjalankan tugas-tugas profesional, seperti mengajar. Namun hingga saat ini belum terdapat data spesifik yang menjelaskan tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebabnya di lingkungan SMP Negeri 20 Jakarta.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pertimbangan lokasi yang strategis, aksesibilitas yang mudah, serta adanya indikasi awal tekanan kerja yang dialami oleh guru, yang menjadikan sekolah ini sebagai objek kajian yang relevan untuk

pengembangan manajemen sumber daya manusia di bidang pendidikan (Ilyas & Armizi, 2020).

Penelitian ini juga didasarkan pada beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara faktor organisasi seperti beban kerja (Wijaya et al., 2020), konflik peran (Marlina & Rachmawati, 2021), dukungan sosial (Aisyah & Nurmala, 2022), serta lingkungan kerja (Susanto et al., 2023) terhadap tingkat stres kerja pada guru. Dengan mengkaji keempat variabel tersebut berdasarkan teori Robbins (1998), diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam upaya pencegahan dan penanganan stres kerja di lingkungan pendidikan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan bahwa stres kerja merupakan masalah psikologis yang signifikan dan perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada kalangan guru SMP di wilayah DKI Jakarta. Berdasarkan data nasional dan observasi awal, belum terdapat informasi spesifik mengenai tingkat stres kerja serta faktor penyebabnya di SMP Negeri 20 Jakarta, sehingga diperlukan penelitian untuk menggambarkan kondisi tersebut dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran stres kerja pada guru di SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025?
2. Bagaimana gambaran beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan kerja pada guru di SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025?
3. Apakah terdapat hubungan antara beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan kerja terhadap stres kerja pada guru di SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025?

1.4 Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini, tujuan yang dirumuskan terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus agar lebih terfokus pada capaian yang ingin dicapai.

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran stres kerja pada guru SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025.
2. Untuk mengetahui gambaran beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan kerja pada guru SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025.
3. Untuk mengetahui hubungan antara beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 20 Jakarta tahun 2025.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari tujuan diatas penulis dapat menentukan manfaat. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai sarana bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan, serta memberikan manfaat dalam memperluas wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres kerja, khususnya pada guru sekolah menengah pertama. Penelitian ini juga menjadi pengalaman empiris dalam menganalisis permasalahan psikososial di lingkungan kerja pendidikan.

1.5.2 Manfaat Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada para guru mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja, sehingga dapat membantu dalam mengurangi tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja dalam melaksanakan tugas-tugas profesional sebagai pendidik.

1.5.3 Manfaat Bagi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas MH.Thamrin

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bentuk data empiris yang dapat dijadikan bahan referensi maupun bahan evaluasi dalam pengembangan keilmuan di bidang kesehatan kerja, khususnya mengenai stres kerja di lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya aspek kesehatan mental dalam dunia kerja.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru, dengan fokus utama pada empat faktor, yaitu beban kerja, konflik peran, lingkungan kerja, dan dukungan sosial. Alasan dilakukan penelitian ini adalah karena stres kerja dapat berdampak negatif terhadap kualitas kinerja guru, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses belajar-mengajar dan pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh. Tempat penelitian ini adalah di SMP Negeri 20 Jakarta yang beralamat di Jl. Rantai Mas No. 30, Jakarta Timur. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga bulan, yaitu pada bulan Juni hingga Agustus tahun 2025. Subjek penelitian terdiri dari seluruh guru tetap dan guru honorer yang aktif mengajar di sekolah tersebut, berjumlah total 45 orang, yang dipilih dengan menggunakan teknik total sampling, yaitu mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel. Cara pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, di mana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan indikator stres kerja sesuai teori yang relevan.

Dari sisi penyajian data, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel bebas (beban kerja, lingkungan kerja, dan dukungan sosial) dengan variabel terikat (stres kerja). Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi (seperti uji chi-square atau spearman, tergantung jenis data), untuk melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan.