

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu hal penting dan menjadi fokus utama pemerintah dalam mewujudkan cita-cita bangsa, yang telah ditulis dalam UUD 1945 yaitu “memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa”. Melalui pendidikan, diharapkan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Dalam pendidikan terdapat beberapa upaya yang dilakukan, berupa pemberian pengetahuan, keterampilan dan etika oleh tenaga pendidik atau sering dipanggil dengan sebutan guru oleh anak didiknya (Farid, 2019).

Guru merupakan salah satu kunci agar pendidikan dapat berjalan dengan lancar, dan dapat meningkatkan mutu pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan kehadiran guru yang profesional dan memiliki kinerja yang baik dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada anak didik (Direktorat Tenaga Kependidikan, 2008).

Tanggung jawab guru dapat dikatakan berat, karena guru diberikan amanat untuk mendidik anak didiknya dengan memastikan perkembangan anak didiknya dengan mengasah kemampuan anak didik sehingga dapat melahirkan sebuah generasi yang baik bagi bangsa. Selain itu, guru juga harus dapat menjaga interaksi yang baik antara anak didik, orang tua, dan rekan kerja. Orang tua anak didik juga menaruh harapan besar kepada guru, agar anaknya dapat berhasil dalam proses belajar mengajar. Maka dengan demikian, dapat dikatakan guru

memikul beban moral yang berat karena guru dituntut untuk dapat melahirkan sebuah generasi terbaik untuk bangsa (Putranto, 2013).

Begitu banyaknya tanggung jawab, dan beban moral yang dibawa oleh guru sebagai seorang tenaga pengajar, dapat dikatakan bahwa profesi guru merupakan salah satu profesi yang memiliki kerentanan untuk mengalami stres (Putranto, 2013). Selain banyaknya tanggung jawab dan beban moral yang ada, guru juga dituntut untuk kreatif dan mampu bekerja cepat dalam menghadapi perubahan seperti pergantian kurikulum, membuat rancangan pembelajaran (RPP) dan administrasi anak didik (Akbar, 2017). Di masa modernisasi seperti ini pun, guru juga memiliki tuntutan untuk sadar teknologi agar proses belajar mengajar terasa menarik, adanya sistem baru dalam pelaporan nilai akademik siswa seperti rapor *online* menuntut guru untuk belajar bagaimana memasukkan data nilai dan mengirimkan ke *server online*.

Sebagaimana dikemukakan oleh berbagai tokoh yang telah dikutip Purwati dan Mahfud (2019), bahwa keguruan telah dianggap sebagai profesi yang paling menegangkan di antara pekerja. Hal ini kemungkinan terkait dengan berbagai tuntutan yang dihadapi guru dalam konteks pekerjaan. Beberapa stres kerja yang dialami oleh guru telah dijelaskan dalam literatur. Sebagai contoh, stres yang terkait dengan: lingkungan fisik (mis. Beban kerja); stresor lingkungan sosial (mis. konflik dengan staf) dan stresor psikologis lingkungan.

Permasalahan stres kerja yang dialami oleh guru juga ditemukan dalam penelitian Fridayanti, Permatasari dan Hambali (2021) terhadap 142 guru. Hasilnya adalah sebanyak 68 orang (48%) berada dalam kategori rendah dan sebanyak 74 orang (52%) termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini maka terlihat bahwa cukup banyak guru yang mengalami stres

kerja. Terlebih pada saat ini yang sedang mengalami *pandemic covid-19*, guru juga dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan model pembelajaran jarak jauh.

Hal yang sama dikemukakan oleh Renny (2020), bahwa pada masa *pandemic covid-19* ini guru dituntut untuk tetap melayani dan menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa dengan sistem *daring*. Hal ini membuat beban kerja guru semakin banyak karena harus mempersiapkan media pembelajaran yang menarik dan tidak monoton. Hal tersebut membutuhkan inovasi-inovasi teknologi yang canggih yang mengakibatkan stres dan kelelahan fisik, mengingat kegiatan tersebut merupakan hal baru yang dilakukan tanpa persiapan terlebih dahulu.

Permasalahan stres kerja guru menjadi penting untuk diperhatikan karena memiliki berbagai dampak negatif. Seperti pendapat berbagai tokoh yang telah dikutip oleh Renny (2020), bahwa stres pada seorang guru dapat terjadi karena beban kerja guru yang sangat banyak. Dalam situasi normal saja, beban guru sudah sangat banyak, juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung. Apalagi dengan munculnya kondisi pandemi seperti saat ini, beban kerja guru semakin bertambah banyak, yaitu pembelajaran masih terfokus pada penuntasan kurikulum, waktu mengajar berkurang, kemampuan guru yang terbatas dalam membuat modul yang menarik dan menyenangkan bagi siswa. Selain itu, guru juga dituntut dengan berbagai hal dengan segala inovasinya, jam kerja lebih lama jika dibanding sebelum pandemi. Jam kerja sebelumnya hanya delapan jam, kini selama pandemi menjadi 12 jam. Kendala lainnya adalah media pembelajaran yang masih terbatas. Hal ini jika dilakukan sehari-hari dan dalam masa yang lama akan menimbulkan stres kerja yang dapat memengaruhi kinerja, tekanan psikologis dan kesehatan fisik pada guru.

Stres kerja guru merupakan salah satu aspek yang menjadi perhatian dalam manajemen sumber daya guru dewasa ini. Hal ini disebabkan karena lingkungan kerja guru merupakan salah satu faktor yang memengaruhi stres hidup guru. Jika guru mengalami stres yang tinggi maka hal itu dapat berdampak pada penurunan kinerja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Stres yang berdampak langsung apabila menyebabkan motivasi dan semangat kerja menurun, sedangkan yang tidak berdampak langsung apabila stres memengaruhi kecemasan, penyakit fisik, dan ketidakhadiran yang pada gilirannya memengaruhi kinerja guru (Arismunandar, Nurhikmah & Wahed, 2021).

Permasalahan stres kerja juga dialami oleh guru yang mengajar di SMA Institut Indonesia Semarang. Melalui penuturan oleh *lima* guru yang bersangkutan pada survey awal yang dilakukan tanggal 10 Oktober 2021, para guru sering mengeluh bahwa beban kerja selama masa pandemi ini menjadi bertambah. Banyak guru yang mengeluh dan merasa kewalahan dengan kondisi saat ini, merasa tidak memiliki semangat atau tenaga untuk menjalani profesinya sebagai pengajar. Guru merasa kurang memiliki gairah dalam mengajar, merasa tidak memiliki kendali atas masalah yang dialaminya. Pada akhirnya guru tersebut menjadi pasrah dengan keadaan yang ada, dan berharap *pandemic covid-19* segera berakhir, serta beban kerjanya berkurang. Dalam kondisi seperti ini seringkali guru mengeluhkan jika dirinya merasa kesulitan menemukan jalan keluar dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada, dan tidak mampu menyelesaikannya.

Keluhan guru terhadap pekerjaannya tidak hanya terjadi di saat pandemi berlangsung, yang menerapkan sistem pembelajaran *online*. Saat ini sudah mulai pembelajaran tatap muka, namun guru justru harus beradaptasi kembali dengan

sistem belajar tatap muka. Hal ini dirasakan pula sebagai masalah guru karena sudah sekitar dua tahun menjalani belajar *online*, kemudian harus menyesuaikan kembali belajar secara *offline*. Beban kerja lainnya yang dirasa berat pada guru swasta adalah juga dituntut untuk mencari siswa baru dengan target tertentu dari pihak sekolah. Guru merasa terbebani dengan hal tersebut karena dirinya sudah mempunyai tugas mengajar yang banyak, ditambah harus mencari siswa baru.

Berbagai kendala dan beban kerja di atas dirasa guru sebagai permasalahan yang cukup meresahkan, bahkan guru merasa tertekan dengan keadaan tersebut. Muncul berbagai gejala stres kerja pada guru seperti yang dikemukakan oleh Hardjana (2002), yaitu gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal. Pada gejala fisik (lebih dikeluhkan oleh guru G, J, dan E) tercermin pada guru yang mengalami sakit kepala atau badan drop akibat dari kelelahan tersebut, serta mengalami masalah tidur. Pada saat sakit kepala, guru mengeluh jika urat leher di bagian belakang atau tengkuk sangat kencang, sehingga kepala dirasa sangat berat. Selain itu, guru sering mengeluhkan adanya badan yang terasa lemas di saat mengajar, dan ada pula guru yang mengalami kekambuhan pada sakit lambungnya ketika sedang dikejar *deadline*, atau detak jantung berdebar kencang saat mendekati *deadline* kerja.

Pada gejala emosional (lebih dikeluhkan oleh guru M, J, E dan K) tercermin pada guru yang menjadi kurang dapat menikmati atau bahkan kurang puas terhadap proses kegiatan belajar mengajarnya. Guru menjadi mudah murung dengan keadaan yang dialami, serta menjadi tidak memiliki semangat atau kurang bergairah dalam mengajar. Pada saat seperti ini, seringkali terlintas dalam pikiran guru untuk berhenti kerja karena merasa kewalahan. Perasaan sedih, marah dan frustrasi juga menjadi hal yang sering dirasakan guru. Pada

saat mendapati beban kerja yang tinggi, guru mengeluhkan adanya perasaan gelisah, tegang, tidak dapat tenang atau rileks. Lebih jauh lagi, guru menjadi seringkali mengkhawatirkan kemungkinan kegagalannya di masa mendatang sebagai guru.

Gejala intelektual yang dialami guru saat mengalami stres kerja (lebih dikeluhkan oleh guru G, M, dan E) tercermin pada guru yang mengalami kesulitan konsentrasi, dan merasa produktivitas atau kinerjanya menurun. Selain itu, daya ingat guru juga menurun yang menyebabkan guru sering lupa terhadap sesuatu yang sudah dipelajari atau diingat-ingat sebelumnya. Pada saat rapat juga menjadi kurang aktif dalam menyampaikan ide-idenya, bahkan ada beberapa guru yang sama sekali tidak memiliki ide dari suatu pemecahan masalah di sekolah. Ketika mencoba menyampaikan pendapat juga kurang relevan dengan permasalahan yang ada, kemudian guru tersebut mengaku bahwa dirinya tidak dapat berpikir dengan jernih untuk saat ini.

Gejala stres kerja terakhir yang dialami guru adalah gejala interpersonal (lebih dikeluhkan oleh guru M, J, dan K) yaitu guru menjadi mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, mudah mempersalahkan orang lain, bahkan ada beberapa guru yang mudah terlibat pertengkaran. Gejala lainnya adalah guru cenderung untuk tidak mau berlama-lama dalam berinteraksi dengan teman-temannya atau atasannya, bahkan ada yang cenderung mengisolasi diri dalam artian enggan untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, guru menjadi mudah curiga kepada orang lain jika itu menyangkut pekerjaannya, dan menurut teman dari guru tersebut, bahwa guru sering tidak sadar jika perkataannya sinis kepada orang lain.

Berbagai kondisi yang dialami guru tersebut di atas dapat dikatakan telah mengalami stres kerja, seperti dikatakan oleh Anoraga (2009) bahwa secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Selama stres berlangsung, tanggapan tersebut menimbulkan reaksi kimia dalam tubuh manusia yang mengakibatkan perubahan-perubahan, antara lain meningkatnya tekanan darah tinggi, tingkat metabolisme, produksi kolesterol dan adrenalin.

Lebih lanjut, Anoraga (2009) mengatakan bahwa apabila perubahan dalam lingkungannya sudah menjadi sedemikian cepat dan ganas, sehingga seseorang sudah merasa kewalahan untuk menghadapi atau menyesuaikan dirinya terhadap perubahan tersebut, maka ambang ketahanannya terhadap stres mulai terlampaui. Kondisi inilah yang harus dihindarkan atau ditanggulangi. Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Dapat ringan, sedang dan berat.

Dahniel dan Dharma (2016) mengatakan bahwa stres adalah tekanan terhadap seseorang. Hal yang sama dikatakan oleh Ivancevich, Konopaske dan Matteson (2006), bahwa stres dapat digambarkan sebagai perasaan tegang, gelisah, atau khawatir. Stres yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan berbagai pendapat dan hasil penelitian dari para tokoh (yang telah dirangkum oleh Nevid, Rathus & Greene, 2005), faktor-faktor psikologis yang mengurangi stres antara lain coping stres, harapan akan *self-efficacy*, *hardiness* (ketahanan psikologis), optimisme, dan faktor dukungan sosial.

Dalam definisi respons, stres merupakan konsekuensi dari interaksi antara suatu stimulus lingkungan (suatu *stressor*) dan respons individual. Ini berarti stres merupakan interaksi unik antara kondisi stimulus dalam lingkungan dan cara individu untuk merespons dengan cara tertentu. Dengan menggunakan definisi respons, stres didefinisikan sebagai suatu respons adaptif, dimoderasi oleh perbedaan individu, yang merupakan konsekuensi dari suatu tindakan, situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan khusus terhadap seseorang (Ivancevich, Konopaske & Matteson, 2006). Berdasarkan pendapat ini, maka stres yang dirasakan individu dapat berkurang atau menjadi semakin bertambah, tergantung dari respons individu dalam menanggapi, atau tergantung dari kondisi internal individu. Oleh karena itu, maka pemilihan faktor yang akan diangkat sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah yang mengarah pada kondisi internal individu.

Kondisi internal yang dimaksud adalah *hardiness* sebagaimana dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2005). Pertimbangan memilih *hardiness* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara terhadap guru di SMA Institut Indonesia Semarang, diketahui bahwa para guru yang mengalami stres kerja diakibatkan kurang memiliki *hardiness* sebagaimana dikemukakan oleh Kobasa, Maddi dan Kahn (dalam Nevid, Rathus & Greene, 2005). Rendahnya *hardiness* pada guru ditunjukkan seperti mudah merasa kewalahan dan tidak memiliki kendali atas keadaan yang menimbulkan stres (bertolak belakang dengan komponen pengendalian yang kuat terhadap hidup). Guru merasa kurang memiliki gairah dan semangat dalam mengajar, serta melihat permasalahan yang ada sebagai hambatan bukan sebagai tantangan yang harus dipecahkan (bertolak belakang dengan komponen



tantangan yang tinggi). Rendahnya *hardiness* pada guru yang terakhir ditunjukkan seperti mudah menyerah ketika menemukan kesulitan dalam adaptasi mengajar jarak jauhnya (bertolak belakang dengan komponen komitmen yang tinggi).

Nevid, Rathus dan Greene (2005) menjelaskan *psychological hardiness* (ketahanan psikologis) merupakan sekumpulan *trait* individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Menurut Hardjana (2002), *hardiness* atau ketahanan psikologis merupakan keadaan diri orang yang membuat orang itu memiliki ketabahan dan daya tahan.

Nevid, Rathus dan Greene (2005) mengatakan bahwa stres merupakan fakta hidup, tetapi cara individu menghadapi stres menentukan kemampuan untuk mengatasi stres tersebut. Individu bereaksi secara berbeda terhadap stres tergantung berbagai faktor psikologis. Ketabahan hati atau daya tahan psikologis (*hardiness*) menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi atau menahan efek stres.

Penelitian tentang *hardiness* terutama adalah kontribusi dari Suzane Kobasa dan koleganya (dalam Sukmono, 2009) yang menyelidiki para pebisnis eksekutif yang memiliki ketahanan terhadap penyakit meski mereka mengalami beban stres yang berat. Tiga perangai utama yang membedakan *hardiness* para pebisnis eksekutif tersebut, yaitu komitmen yang tinggi, tantangan yang tinggi, dan pengendalian yang kuat terhadap hidup.

Berdasarkan hasil penelitian dari Kobasa dan koleganya (dalam Sukmono, 2009) di atas, diketahui bahwa ada hubungan antara *hardiness* dengan stres pada para pebisnis eksekutif. Selanjutnya pada penelitian ini ingin melihat

hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja pada guru, khususnya guru SMA Institut Indonesia Semarang.

Penelitian mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja pada guru telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Di antaranya adalah penelitian Wahdaniyah dan Miftahuddin (2018) terhadap guru SMA, yang menemukan hasil bahwa variabel *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja, termasuk pada guru SMA. Penelitian lainnya dilakukan oleh Fridayanti, Permatasari dan Hambali (2021) terhadap 142 guru. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa *hardiness* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres kerja.

Berdasarkan latar belakang yang ada maka muncul rumusan masalah “Apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja pada guru, khususnya guru di SMA Institut Indonesia Semarang?”

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja pada guru di SMA Institut Indonesia Semarang.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmu dalam pengembangan psikologi terutama pada bidang psikologi organisasi dan psikologi sekolah, yang terkait dengan permasalahan *hardiness* dan stres kerja guru.

### 1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan informasi bagi guru dan pengelola sekolah mengenai *hardiness* dan stres kerja pada guru.

