

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran umum lokasi penelitian

Ambarketawang adalah sebuah desa atau kelurahan yang terletak di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia dengan luas 635,89 ha dan jumlah penduduk 19,237 jiwa. Terbentuknya desa Ambarketawang berdasarkan maklumat pemerintah provinsi Yogyakarta pada tahun 1946 yang menggabungkan empat pendukuhan yakni: Pendukuhan Gamping, Meijing, Bodeh, dan Kalimajung ke dalam satu kelurahan (desa) yang disebut dengan Ambarketawang. Nama Ambarketawang yang berarti bau harum yang memenuhi angkasa.

Terdapat 4 SD negeri yang berada di kelurahan Ambarketawang yaitu SDN Mejing 1, SDN Mancasan, SDN Meijing 2, SDN Gamping. Lembaga Pendidikan yang terakreditasi A terdapat 3 sekolah dan yang terakreditasi B terdapat 1 sekolah SD dengan sekolah yang berbasis sekolah negeri.

#### 2. Analisis Hasil Penelitian

##### a) Karakteristik Responden

Gambaran Karakteristik Responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1:

**Tabel 4.1 Karakteristik Guru SD Sewilayah Ambarketawang bulan Mei-Juni 2022 (n=33)**

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	15,2
	Perempuan	28	84,8
	Total	33	100

2.	Umur		
	Remaja Akhir (17 - 25 tahun)	3	9,1
	Dewasa Awal (26 - 35 tahun)	8	24,2
	Dewasa Akhir (36 - 45 tahun)	12	36,4
	Lansia Awal (46 - 55 tahun)	9	27,3
	Lansia Akhir (56 - 65 tahun)	1	3
	Total	33	100
3.	Status Perkawinan		
	Belum Menikah	4	12,1
	Menikah	29	87,9
	Total	33	100
4.	Tingkat Pendidikan		
	S1	33	100
	S2	0	0
	Total	33	100
5.	Lama Bekerja		
	≥ 10 tahun	25	75,8
	<10 tahun	8	24,2
	Total	33	100

Sumber: Data Primer, 2022

Mengacu pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu sebanyak 28 orang (84,8%). Rentang umur paling banyak adalah dewasa akhir (36 - 45 tahun) sebanyak 12 orang (36,4%). Mayoritas responden sudah menikah sebanyak 29 orang (87,9%). Sebagian besar responden mempunyai latar belakang tingkat pendidikan strata satu (S1) yaitu sebanyak 33 orang (100%). Mayoritas responden sudah bekerja selama  $\geq$  10 tahun sebanyak 25 orang (75,8%).

#### b) Tingkat stres

Karakteristik tingkat stres kerja pada Guru SD sewilayah Ambarketawang Sleman di masa pandemi.

**Tabel 4.2 Karakteristik tingkat stres kerja pada Guru SD sewilayah Ambarketawang Sleman di masa pandemi bulan Mei-Juni 2022 (n=33)**

No.	Tingkat Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Stres	15	45,5
2.	Stres Ringan	9	27,3
3.	Stres Sedang	9	27,3
	Total	33	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas guru di SD sewilayah Ambarketawang Sleman di masa pandemi tidak mengalami stres kerja sebanyak 15 orang (45,5%).

c) **Tingkat stres kerja pada Guru SD sewilayah Ambarketawang Sleman di masa pandemi berdasarkan karakteristik responden.**

**Tabel 4.3 Tingkat stres kerja pada Guru SD sewilayah Ambarketawang Sleman di masa pandemi berdasarkan karakteristik responden bulan Mei-juni 2022 (n=33)**

Karakteristik Responden	Stress Kerja						Jumlah	
	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang			
	n	%	n	%	N	%	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>								
Laki-laki	2	6,1	3	9,1	0	0	5	15,2
Perempuan	13	39,4	6	18,2	9	27,3	28	84,8
<b>Umur</b>								
Remaja Akhir (17 - 25 tahun)	1	3	1	3	1	3	3	9,1
Dewasa Awal (26 - 35 tahun)	4	12,1	3	9,1	1	3	8	24,2
Dewasa Akhir (36 - 45 tahun)	4	12,1	3	9,1	5	15,2	12	36,4
Lansia Awal (46 - 55 tahun)	5	15,2	2	6,1	2	6,1	9	27,3
Lansia Awal (46 - 55 tahun)	1	3	0	0	0	0	1	3
<b>Status Perkawinan</b>								
Belum Menikah	1	3	2	6,1	1	3	4	12,1
Menikah	14	42,4	7	21,2	8	24,2	29	87,9
<b>Tingkat Pendidikan</b>								
S1	15	45,5	9	27,3	9	27,3	33	100
S2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Lama Bekerja</b>								
≥ 10 tahun	12	36,4	6	18,2	7	21,2	25	75,8
<10 tahun	3	9,1	3	9,1	2	6,1	8	24,2

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas guru dengan jenis kelamin perempuan tidak mengalami stress kerja sebanyak 13 orang (39,4%). Namun masih ada 27,3% guru berjenis kelamin perempuan yang mengalami tingkat stres kerja sedang. Tingkat stres kerja pada guru dengan rentang usia dewasa akhir (36 - 45 tahun) dan lansia awal (46-55 tahun) mempunyai hasil yang sama antara tidak stres

kerja dan mengalami tingkat stress kerja sedang yaitu sebanyak 5 orang (15,2%). Mayoritas guru yang sudah menikah tidak mengalami stres kerja sebanyak 14 orang (42,4%), walaupun ada 8 guru (24,2%) dengan status sudah menikah mengalami tingkat stres kerja sedang. Mayoritas guru dengan tingkat pendidikan S1 tidak mengalami stress kerja sebanyak 15 orang (45,5%). Mayoritas guru dengan lama bekerja selama  $\geq 10$  tahun tidak mengalami stress kerja sebanyak 12 orang (36,4%).

## B. Pembahasan

### 1) Tingkat stres guru SD

Stress merupakan suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai respon terhadap lingkungan (Robbins, 2015). Stress merupakan sindrom *fight or flight*, individu yang mengalami stress, akan merespon pemicu stress (stressor) dengan melakukan perlawanan (*fight*). Stress jangka pendek dapat dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif. Namun demikian, apabila stres berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka dapat mengakibatkan menurunnya perhatian dan konsentrasi, penurunan kepuasan hidup, penyakit fisik, perilaku kesehatan yang buruk (Amr, et al., 2011).

Stress kerja dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa tertekan secara psikologis dalam menghadapi beban pekerjaan dan lingkungan tempatnya bekerja (Anita, 2021). Stress merupakan respon adaptasi, ditengah perbedaan individu yang merupakan suatu konsekuensi dari tindakan, situasi atau kejadian eksternal (lingkungan) yang menempatkan tuntutan fisik dan psikologis yang berlebihan terhadap seseorang (Potter & Perry, 2012). Penyebab stress atau stressor ringan dan sedang berasal dari luar maupun dalam organisasi, kelompok, atau diri sendiri. Stresor disebabkan oleh lingkungan seperti perubahan sosial/teknologi, globalisasi, keluarga, relokasi, kondisi ekonomi dan keuangan, serta kondisi tempat tinggal atau masyarakat. Perubahan sosial/teknologi

yang canggih mempunyai efek yang besar pada gaya hidup seseorang dan hal tersebut dapat berdampak terhadap pekerjaan (Robbins, 2017).

Stress sedang umumnya lebih lama dari stress ringan. Biasanya berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Pada stress tingkat sedang individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan megesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya (Potter & Perry, 2012). Gejala yang timbul pada stress sedang diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas sehingga mengalami kelelahan (Robbins, 2015).

Pada masa pandemi, guru dihadapkan oleh beberapa stressor yang dapat menyebabkan stres diantaranya kesulitan melakukan pembelajaran berbasis daring sehingga para guru memerlukan tambahan waktu pengajaran. Selain itu adanya keterbatasan sarana prasarana pendukung pembelajaran yang meliputi jaringan internet maupun peralatan dalam mengajar. Kondisi lingkungan pembelajaran juga memengaruhi stres kerja pada guru, dimana guru terbiasa dengan tatap muka namun dihadapkan dengan sistem pembelajaran baru melalui daring. Lukman (2019) menyatakan pembelajaran daring membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk anak SD karena sulitnya memberikan pemahaman dalam proses pembelajaran. Semua stressor tersebut dapat berdampak stres pada guru selama bekerja apabila tidak segera mendapatkan penanganan (Rozak, 2014).

Hasil penelitian Broto (2016) menyatakan bahwa dampak stress yang diakibatkan oleh tingkat stress kerja dimasa pandemi meliputi aspek fisik, aspek emosi, aspek kognitif, aspek interpersonal. Aspek fisik seperti guru mengeluh tidur yang tidak teratur, pusing di bagian kepala, makan tidak beraturan, dan kelelahan yang berlebihan. Aspek emosi seperti gelisah, ketakutan, mudah marah. Aspek kognitif seperti mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit dalam menemukan ide.

## 2) Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Karakteristik Responden

Berdasarkan distribusi frekuensi mayoritas guru dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 39,4% tidak mengalami stres kerja. Penelitian ini

sejalan dengan hasil dari penelitian Anita (2021) pada 115 guru di Jakarta, bahwa 85% guru perempuan tidak mengalami stres kerja dimasa pandemi, sedangkan 15% sisanya mengalami stres kerja. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa 89,4% perempuan cenderung lebih peka dalam menjalankan pekerjaan dengan baik daripada laki-laki. Perempuan terbiasa dengan masalah yang selalu dihadapi termasuk konflik dengan pasangan, anak maupun anggota lain, serta jam kerja yang panjang. Berbagai macam masalah yang dihadapi membuat perempuan terbiasa dan lebih bisa mengontrol stres kerja (Kamal, 2015).

Kondisi tidak stres merupakan keadaan yang normal yang dialami oleh tubuh dikarenakan sistem emosional yang timbul mengontrol kesesuaian beban pikiran dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Tidak stress sebagai perasaan yang normal dirasakan dalam menjalankan aktivitas yang tidak mengalami beban pikiran ataupun kendala dalam menjalankan aktifitas yang dijalankan, kestabilan fisik dan psikis dalam mengontrol emosional, aktivitas akan berjalan termasuk pekerjaan (Rusmala 2018). Anita (2021) menyatakan bahwa kondisi yang menyebabkan tidak stress dipengaruhi oleh gaji yang sesuai dengan bertambahnya jam kerja dan guru di Jakarta sudah beradaptasi lebih dulu dengan sistem pembelajaran yang baru.

Namun demikian, merujuk pada tabel 4.2 masih didapatkan guru yang mengalami tingkat stres kerja ringan dan sedang dengan persentase sama yaitu 27,3%. Berdasarkan analisis kuesioner terdapat stres ringan berkaitan dengan kondisi lingkungan yang di alami guru berdampak negatif bagi pekerjaan yang dijalannya sehingga mengalami stress ringan dengan persentase 27,3% yang di alami pada dewasa akhir 9,1% karna adanya peralihan masa remaja ke remaja akhir dengan tuntutan hidup yang dialaminya. (Indra, 2021). Berdasarkan Analisa kuesioner stress sedang berkaitan dengan pekerjaan peningkatan beban kerja selama pandemi, terjadinya penambahan jam kerja dan tidak kesesuaian beban kerja terhadap gaji yang didapatkan guru menjadi suatu masalah terhadap pekerjaan.

Ketika jam kerja begitu padat atau menambah tetapi gaji tidak ada penambahan membuat guru harus mampu manajemen pengeluaran (Indra, 2021). Walaupun terpapar dengan stresor yang sama, perempuan dapat memiliki respon yang berbeda dengan laki-laki, laki-laki dan perempuan tidak hanya jenis fisik tapi juga secara psikologis, laki-laki dikenal lebih rasional, lebih memegang prinsipnya, cepat mengambil keputusan dan cepat menguasai, sementara perempuan cenderung kurang rasional, manja dan lebih mudah memahami perasaan orang lain, penakut dan inferior (Bismala, 2015). Selain itu stres kerja pada perempuan juga dapat dipengaruhi oleh peningkatan hormon kortisol dimana adanya respon yang dirasakan oleh tubuh yang bisa membuat stres (Anggraeni, 2021).

Karakteristik kedua adalah usia. Berdasarkan distribusi frekuensi mayoritas guru dengan usia dewasa akhir dan lansia awal sebanyak 15,2% tidak mengalami stres kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kamal menemukan tingkat stress kerja lebih rendah pada usia dewasa akhir ataupun lansia awal karena mereka cenderung sudah lebih matang dan dapat mengelola stres mereka daripada yang lebih muda (Kamal, 2015). Salah satu faktor yang memengaruhi stress psikososial seseorang adalah faktor usia. Faktor usia berkaitan dengan tingkat kedewasaan atau kematangan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, sehingga bertambahnya usia pada seseorang diharapkan semakin mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab (Thapar, 2012).

Walaupun mayoritas guru pada rentang usia dewasa akhir dan lansia awal tidak mengalami stres kerja, akantetapi masih didapatkan guru dengan usia dewasa awal sebanyak 12,1% mengalami stres ringan. Berdasarkan analisis kuesioner didapatkan bahwa stres kerja pada usia dewasa awal disebabkan oleh lingkungan kerja masa dewasa awal yang menghadapi masa tugas dan peran barunya. Tahap beradaptasi diri dan lingkungan, pada masa dewasa awal menyesuaikan diri secara mendalam terhadap semua tuntutan tugas yang dihadapi. Pada masa dewasa awal berkisar pada bidang

karir, kehidupan mandiri dari orang tua, peran sosial baru dan menjalankan hubungan dengan lawan jenis (Farmansyah, 2020).

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.3 tentang tingkat stres berdasarkan status pernikahan, mayoritas guru dengan status sudah menikah sebanyak 14 orang (42,4%) tidak mengalami stress kerja. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Fitria (2021) yang menyatakan bahwa menjalankan segala pekerjaan rumah dibantu oleh pasangan ataupun pembagian pekerjaan rumah secara tidak langsung mengurangi beban kerja yang dihadapi sehingga mencegah terjadinya stress kerja. Namun masih diperoleh hasil bahwa 24,2% guru yang sudah menikah mengalami stress kerja. Stress mempunyai potensi atau mengganggu pekerjaan tergantung berapa besar kondisi stress, bila stress kerja rendah maka kinerja akan tinggi dan sebaliknya. Stress tidak selamanya mengakibatkan hal buruk. Hanya pada faktor kondisi lingkungan sekolah yaitu kemajuan teknologi dan perubahan kebijakan yang memberikan pengaruh signifikan (Puspitasari, 2015)

Mayoritas dengan guru tingkat pendidikan S1 sebanyak 15 orang (45,5%) tidak mengalami stress kerja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suroto menyatakan bahwa seorang guru harus memiliki keyakinan dan niat yang kuat untuk bertahan dalam mengajar peserta didiknya. Tingkat pendidikan merupakan pengalaman kerja dan kinerja dalam mengembangkan kemampuan, sikap dan bentuk tingkah lakunya. Seorang guru berpendidikan mempunyai keyakinan dan niat dalam mengajar peserta didiknya agar tidak mengalami stress kerja (Davita, 2020).

Mayoritas guru dengan lama bekerja selama  $\geq 10$  tahun tidak mengalami stress kerja pada guru SD Sewilayah Ambarketawang Seleman di masa pandemi yaitu sebanyak 12 orang (36,4%). sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamal yang menyatakan bahwa guru dengan masa kerja  $\geq 10$  tahun tidak mengalami stress kerja pada guru. Semakin lama masa kerja seseorang maka akan terbiasa oleh suasana pekerjaan yang dilakukan setiap hari, pekerja dengan masa kerja lebih lama cenderung memiliki keterbiasaan dalam menikmati



menjalankan pekerjaannya. Dibandingkan dengan pekerja dengan masa kerja <10 tahun (Kamal, 2015).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat beberapa hal, yaitu:

1. Saat melakukan kotrak waktu dan penjelasan dalam pengisian kuesioner, peneliti kessulitan dalam mengumpulkan responden dengan tepat waktu di suatu ruangan karena kegiatan tiap gru yang berbeda satu dengan lainnya.
2. Pengambilan data mengalami keterlambatan dalam setiap sekolah di satu sekolah untuk pengambilan data membutuhkan waktu paling cepat satu minggu bahkan melebihi diwaktu yang sudah di janjikan.