GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS KERJA PADA GURU MTSN 1 SOLOK SELATAN

ADE RIA NOFRIANTI¹, DINA WALDANI²

Program DIII Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia¹,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya²
aderianofrianti705@gmail.com¹, dinawaldani@fkm.unsri.ac.id²

Abstract: *Work stress is a pressing feeling or feeling of pressure experienced by employees in dealing with their work. MTsN 1 Solok Selatan is one of the public schools. Based on the results of brief interviews with several teachers, the teacher said they were stressed and confused because there were demands for tasks that had to be prepared, such as preparing administrative completeness, changing curricula. This type of research is descriptive research. The sample used in this study were 65 people. The measuring tool for this research is a questionnaire by distributing questionnaires. The conclusion from the results of the study is that the level of teacher work stress is normal (46.2%), mild stress gets results (16.9%), moderate stress (20.0%) and severe stress gets results (16.9%). Suggestions to teachers and schools namely Regulating diet and exercise, Getting out of temporary routines, Annual recreation with teachers and students, Support from family and friends, Increasing the intensity of worship, Working meetings in tourist spots, Giving awards in the form of crowning outstanding teachers and having cooperation and deliberation between subject teachers at school or in the MGMP.*

Keywords: *Levels of Depression, Anxiety and Work Stress.*

Abstrak: Stress kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya. MTsN 1 Solok Selatan merupakan salah satu sekolah negeri, berdasarkan hasil wawancara singkat dengan beberapa guru, guru tersebut mengatakan mereka stress dan bingung yang disebabkan karena ada tuntutan tugas yang harus disiapkan seperti menyiapkan kelengkapan administrasi, kurikulum yang silih berganti. Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 65 orang. Alat ukur penelitian ini adalah kuesioner dengan cara penyebaran angket. Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa tingkat stress kerja guru yaitu normal (46,2%), stress ringan mendapat hasil (16,9%), stress sedang (20,0%) dan stress berat yairu mendapatkan hasil (16,9%). Saran kepada guru dan pihak sekolah yaitu Mengatur pola makan dan olahraga, Keluar dari rutinitas sementara, Rekreasi tahunan bersama guru dan siswa, Dukungan dari keluarga dan teman, Meningkatkan intensitas ibadah, Rapat kerja ditempat wisata, Pemberian penghargaan berupa penobatan guru-guru berprestasi dan adanya kerja sama dan musyawarah antara guru mata pelajaran disekolah atau di MGMP

Kata Kunci: Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stress Kerja.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap manusia. Pendidikan adalah pembentuk karakter setiap manusia, oleh karena itu pendidikan merupakan hal yang wajib bagi setiap warga negara. Masyarakat dari yang paling terbelakang sampai yang paling maju mengakui bahwa pendidikan merupakan satu diantara sekian banyak unsur pembentuk utama calon anggota utama masyarakat. Pendidikan yang berhasil akan menciptakan manusia yang pantas dan berkelayakan di masyarakat, oleh karena itu pada zaman sekarang banyak orang yang berlomba-lomba untuk pendidikan yang tinggi, bahkan sudah ada program beasiswa bagi orang yang kurang mampu dan juga ada program beasiswa prestasi.

Proses pembelajaran peserta didik tentunya ada beberapa hal yang mempengaruhi seperti motivasi, kematangan, hubungan peserta didik dengan guru, kemampuan verbal, rasa aman dan keterampilan guru dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan siswa menjadi factor penting guru dalam proses pembelajaran. Dimana dalam proses belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif

dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat relatif konstan dan berbekas. Sehingga guru menjadi penting dalam proses pembelajaran peserta didik dalam berupaya mewujudkan perubahan sikap dan tingkah laku. Stress kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Pandji Anoraga 2001:108). Stress adalah suatu tanggapan penyesuaian diperantarai oleh perbedaan-perbedaan individu dan atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar (lingkungan), situasi, atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan atau fisik berlebihan kepada seseorang (Gibson 1996:339).

Stres disebabkan oleh hal yang membuat seseorang menjadi tegang, marah, frustrasi, atau tidak bahagia. Stres juga bias dikatakan kondisi seseorang individu yang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan dan mempengaruhi perilaku individu tersebut. Salah satu penyebab stres yaitu beban kerja dan tuntutan yang tinggi.

Stres dapat mengganggu kesehatan, kesejahteraan, kehidupan sosial, dan pekerjaan seseorang. Stres yang mengganggu pekerjaan dapat disebut dengan stres kerja. Stres kerja adalah bagian dari kehidupan, dan kepuasan kerja adalah sebagian dari kepuasan dalam hidup, stres kerja dapat dialami oleh karyawan perusahaan dan pegawai pemerintah termasuk juga guru disekolah. Beban kerja merupakan salah satu sumber stres dalam bekerja, dimana tuntutan tugas ini disesuaikan dengan beban kerja yang sedang dihadapi oleh individu tersebut. Faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut contohnya: (1) kelelahan (2) banyak pikiran (3) sikap ergonomi kerja. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang tersebut contohnya: (1) tuntutan pekerjaan (2) tekanan dari atasan (3) lingkungan kerja yang tidak aman.

Guru kerap mengalami stres pekerjaan adalah disebabkan wujudnya suasana takut dan tegang, hanya memikirkan tentang pelajaran yang perlu dihabiskan dan bukanya apa yang diperlukan, apa yang dirasakan, apa yang harus diketahui dan apa yang boleh dibuat pelajarnya. Tanpa disadari situasi ini mewujudkan kesan stres dari aspek beban kerjayang berkepanjangan (Noran Fauziah). Stres kerja sangat berhubungan dengan keselamatan kerja dalam dunia kerja, individu tidak bisa melepaskan diri dari stressor, baik dari diri sendiri maupun lingkungan. Biasanya munculnya stres yang dialami oleh guru disebabkan oleh sumber-sumber stres, sumber-sumber stres yang biasanya muncul antara lain sumber stres di dalam diri seseorang, didalam keluarga, sumber stres didalam komunitas dan lingkungan dan sumber stres akibat pekerjaan. Di dalam lingkungan sekolah, stres kerja sering dialami oleh guru dikarenakan kondisi lingkungan dan kurangnya kemampuan adaptasi guru terhadap murid. Bisa dikenali, bahwa penyebab munculnya stres kerja antara lain lingkungan fisik yang terlalu menekan, seperti kebisingan, temperatur, penerangan, kurangnya kontrol yang dirasakan. Di sisi lain faktor lingkungan kerja merupakan hal yang perlu diperhatikan karena diduga lingkungan merupakan salah satu stressor bagi guru.

Guru MTsN 1 Solok Selatan mengatakan mereka stress dan bingung disebabkan karena ada tuntutan tugas yang harus disiapkan seperti menyiapkan kelengkapan administrasi, kurikulum yang silih berganti, pengolahan nilai menggunakan aplikasi (kendala sinyal, dikejar waktu), tuntutan kedisiplinan dalam PBM harus ada capaian sesuai dengan tujuan dan Perangkat pembelajaran yang harus disiapkan pertahun termasuk buku pegangan pokok.

Rivai & Mulyadi (2012) mendefinisikan stres kerja timbul karena tuntutan lingkungan dan tanggapan setiap individu dalam menghadapinya dapat berbeda. Berdasarkan beberapa pengertian sebelumnya, dapat disimpulkan stres kerja merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan psikologis maupun fisik dalam menghadapi suatu permasalahan atau pekerjaan. Serta perasaan-perasaan negative yang tidak menyenangkan pada suatu kondisi kerja karena tuntutan yang berlebihan dan kurangnya waktu istirahat yang berakibat khusus pada fisik, psikis, dan perilaku, sehingga berdampak terhadap pekerjaan yang menimbulkan stres kerja pada individu tersebut.

MTsN 1 Solok Selatan merupakan salah satu sekolah negeri yang terletak di jalan Mesjid Raya Pasir Talang No. 1 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan Provinsi Sumatera Barat. Yang didirikan pada tahun 1969. Dengan jumlah tenaga pengajar sebanyak 65 orang yang terdiri dari 22 tenaga PNS dan 43 tenaga honorer. Dengan rata-rata jam kerja 8 jam/hari. Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan beberapa guru, guru tersebut mengatakan mereka stress dan bingung yang disebabkan karena ada tuntutan tugas yang harus disiapkan seperti menyiapkan kelengkapan administrasi, kurikulum yang silih berganti. Dalam pengolahan nilai menggunakan aplikasi (kendala sinyal, dikejar waktu). Tuntutan kedisiplinan dalam PBM harus ada capaian sesuai dengan tujuan. Perangkat pembelajaran yang harus disiapkan pertahun termasuk buku pegangan pokok. Dan ada juga guru tersebut sangat menikmati perannya sebagai guru. Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengangkat masalah diatas dalam KTI yang berjudul “Gambaran Stres Kerja pada Guru MTsN 1 Solok Selatan”.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif di MTsN 1 Solok Selatan. Teknik sampel yang digunakan total sampling dengan populasi dalam penelitian ini adalah guru di MTsN 1 Solok Selatan sebanyak 34 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan analisa univariat $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$.

C. Hasil dan Pembahasan dan Analisa

1. Tingkat stress

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stress guru MTsN 1 Solok Selatan:

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase
Normal	22	64,7
Stress Ringan	4	11,8
Stress Sedang	8	23,5
Stress Parah	0	0
Stress Sangat Parah	0	0
Total	34	100

Berdasarkan tabel 1 responden terbanyak dengan tingkat stress normal yaitu 22 orang (64,7%).

2. Tingkat Depresi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tingkat depresi guru di MTsN 1 Solok Selatan:

Tingkat depresi	Frekuensi	Persentase
Normal	23	67,6
Depresi Ringan	1	2,9
Depresi Sedang	9	26,5
Depresi Parah	1	2,9
Depresi Sangat Parah	0	0
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2 responden terbanyak dengan tingkat depresi normal yaitu 23 orang (67,6%)

3. Tingkat Kecemasan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Guru di MTsN 1 Solok Selatan:

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase
Normal	11	32,3
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	13	38,2
Kecemasan Parah	8	2,3

Kecemasan Sangat Parah	2	5,9
Total	34	100

Berdasarkan Tabel 3 responden terbanyak kecemasan sedang yaitu sebanyak 13 orang (38,2%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 34 reponden didapatkan sebanyak 22 orang (64,7%) dalam keadaan stress normal, sebanyak 23 orang (67,6%) mengalami depresi normal, sebanyak 13 orang (38,2%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 8 orang (2,3%) mengalami kecemasan parah dan 2 orang (5,9%) mengalami kecemasan sangat parah di MTsN 1 Solok Selatan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Petriana Refiany (2019) tentang hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru SMAN 1 PekanBaru tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak (65,4%) guru mengalami stress kerja berat.

Penelitian lain dilakukan oleh PERwiraningsih (2019) tentang gambaran risiko stress kerja pada guru kelas 6 SD Negeri se Kecamatan Banyuwangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak (51,5%) guru mengalami risiko stress kerja berat, (15,4%) guru dengan risiko stress kerja sedang, dan (33,3%) guru dengan risiko stress kerja rendah. Penelitian lain dilakukan oleh Zahra (2015) tentang gambaran tingkat stress kerja shift kerja pada petugas pengumpul tol Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak (75%) responden mengalami stress kerja sedang. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Stress kerja muncul ditandai dengan munculnya gejala tidak sabaran dalam menghadapi siswa dikelas, lekas marah, bersikap apatis, sering tidak masuk kerja (rata-rata kehadiran kurang dari 90%) (Mangkunegara). Selain itu Jovanovic,dkk (dalam Gaol, 2016) menyatakan gejala yang dialami karyawan apabila mengalami stress salah satunya ialah gejala stress yang berkaitan dengan kerja yaitu peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, penurunan produktivitas kerja, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, dan mengambil waktu rehat terlalu lama.

Stress terhadap kerja guru terlihat bahwa guru di MTsN 1 Solok Selatan tahun 2022 yang mengalami stress berat yaitu sebanyak 11 orang (16,9%). Stress kerja yang dirasakan oleh guru di MTsN 1 Solok Selatan dapat disebabkan karena faktor tuntutan tugas yang harus disiapkan seperti menyiapkan kelengkapan administrasi, RPP yang silih berganti, dalam pengolahan nilai menggunakan aplikasi (kendala sinyal, dikejar waktu).

Hanger juga menyatakan bahwa stress sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dengan suatu stressor (sumber stress) tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologi maupun fisiologis. Terganggu atau tidaknya individu, tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya.

Stress terhadap kinerja guru terlihat pada penelitian bahwa banyak guru di MTsN 1 Solok Selatan tahun 2022 yang mengalami kecemasan parah yaitu 8 orang (2,3%). Hal ini terlihat dari hasil analisis kuesioner didapatkan data sebanyak (55,4%) guru menyatakan kadang-kadang merasakan sulit untuk beristirahat (pertanyaan no 22), guru menyatakan bahwa kadang-kadang mereka merasa mudah marah (52,3%) ini berhubungan dengan stress berat yaitu mempengaruhi aspek fisiologik didapat seperti gangguan sistem pencernaan, debar jantung semakin keras, sesak nafas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti mendapatkan bahwa banyak responden merasa mudah tersinggung sebanyak (55,4%) (pertanyaan no 18) dapat diakibatkan karena guru yang sudah lanjut usia.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang stress kerja pada guru di MTsN 1 Solok Selatan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stress guru di MTsN 1 Solok Selatan tergolong normal. Berdasarkan hasil penelitian tentang depresi kerja pada guru di MTsN 1 Solok Selatan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi guru di MTsN 1 Solok Selatan tergolong normal. Berdasarkan hasil penelitian tentang kecemasan kerja pada guru di MTsN 1 Solok Selatan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan guru di MTsN 1 Solok Selatan tergolong sedang. Disarankan kepada guru dan pihak sekolah untuk meminimalisasi faktor penyebab

stress berat pada guru dengan melakukan kegiatan berupa, mengatur pola makan dan olahraga, keluar dari rutinitas sementara, rekreasi tahunan bersama guru dan siswa, dukungan dari keluarga dan teman, meningkatkan intensitas ibadah, rapat kerja ditempat wisata, pemberian penghargaan berupa penobatan guru-guru berprestasi adanya kerja sama dan musyawarah antara guru mata pelajaran disekolah atau di MGMP.

Daftar Pustaka

- Andi, Dwi P. 2017. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Kerja Pada Guru SMA Negeri 17 Medan Tahun 2017. Universitas Sumatera Utara. Medan
- Anoraga pandji, 2014. Psikologi Kerja. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atmaka, Dri. 2004. Tips menjadi guru kreatif. Bandung. Yrama widya.
- Beerh, TA&Newman, JE,2006. Job Stress, Employee Health, And Organizational Effectiveness: A Facet Analysis, Model, And Literature Review. Personnel Psychology, 31(4), p.16.s .
- Cartwright, s., Coper, C.L., and Murphy, L.R 1995. Diagnosing A Healthy Organisation A Protective Apparoach To Stress In The Workplace. American Psychological Assosiation. Wasingto. 15:217-229.
- Colquit Jason A., Jeffry a.Lepine, Michael j.Wesson. 2009. Organizational behaviour. New york: Mc Graw Hill.
- Fauzia, L. dan H.TTampubolon. 1991. Pengaruh Keadaan Sosial Ekonomi Petani Terhadap Keputusan Petani Dalam Penggunaan Sarana Produksi. Universitas Sumatera Utara Press, Medan.
- Handoko, T. Hani. 2008. Manajemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia. Liberty: Yogyakarta.
- Husnul Chotimah, Yuyun Dwita Sari. 2008. Model-Model Pembelajaran Untuk PTK. Yayasan Pendidikan Universitas Negeri Malang. SMA laboratorium UM.
- Ikhwan Hamidi, 2017. Gambaran Shif Kerja Dan Stres Kerja Operator Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU 14-252-582) Kota Padang.
- Jamaludin,Noor. 1978. Pengertian guru. Jakarta.
- Kurnia, A. 2019. Stress Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi di PT.Batanghari Barisan Kota Padang.
- Moh. Uzer usman. 2005. Menjadi Guru Propesional. Bandung: remaja roda karya .
- Ngalim Purwanto. 1997. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Reamaja Rosdakarya.
- Notoamotjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pengertian Guru Wikipedia : <http://www.trionalmedia.com>.
- Purwanti. 2020. Depression anxiety stress scale (DASA 42) Riadi, muchlisin. 2016. Pengertian, Penyebab Dan Akibat Stres Kerja.
- Rafika, Rusni. 2019. Hubungan Anatara Persepsi Terhadap Beban kerja Dan Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sma Negeri Payakumbuh Barat. Skripsi Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Robbins, Stephen P. 2008. Perilaku Organisasi. Indeks. Jakarta.
- Stuart dan Sunden. (1998). Buku Saku keperawatan Jiwa Edisi 3 Alif Bahasa Achir Yani. S . Jakarta: EGC.
- Suma`mur, PK. 2014. Hygiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja. Jakarta: Sugung Seto.
- Suprihatin, Siti. 2015. Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar siswa.
- Tarwaka. 2011. Ergonomic Industri. Surakarta: Harapan Press.
- Trianto. 2011. Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi Dan Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Jakarta : Bumi Aksara
- Undang –undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005, Tentang Guru dan Dosen. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Vilzati, dkk. 2016. Persepsi Guru Tentang Stres Kerja (studi Pada Guru Sekolah Menengah Di Banda Aceh).
- Wijono, Sutarto. (2010). Psikologi Industri dan Organusasi: dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia. Jakrta: Kecana.