

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi pilar fundamental dalam pembangunan suatu bangsa, di mana guru memegang peran sentral dalam menciptakan kualitas pendidikan yang ideal (Muhayah, 2024). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, seorang guru didefinisikan sebagai pendidik profesional yang mengemban mandat fundamental. Mandat ini mencakup spektrum tugas yang luas, yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, serta mengevaluasi dan menilai peserta didik. Peran esensial ini dijalankan dalam ranah pendidikan formal, mulai dari anak usia dini hingga jenjang pendidikan dasar dan menengah. Salah satu komponen yang paling krusial dalam proses pengajaran dan pembelajaran adalah guru, yang juga mendukung inisiatif untuk menghasilkan sumber daya manusia berkualitas tinggi di sektor pembangunan. Sebagai hasilnya, untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang terus berubah, pendidik harus aktif berpartisipasi di bidangnya dan menjadikan diri mereka sebagai profesional (Sardiman, 2018).

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 17 ayat 2 menyebutkan bahwa pendidikan dasar berbentuk Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat (Indonesia, 2003). Hal ini menegaskan bahwa guru SMP sederajat memiliki peran strategis dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa serta mengembangkan potensi peserta didik secara optimal. Guru adalah pengajar yang harus digugu dan ditiru bagi siswa serta masyarakat di sekitarnya. Pengertian dari digugu adalah siswa meyakini dan mempercayai apa yang diajarkan oleh guru, sementara ditiru berarti guru menjadi teladan yang positif bagi siswa dalam hal adab, akhlak dan etika (Wicaksono, 2017). Namun Usman Toda, yang menjabat sebagai Ketua Pengurus Besar Persatuan Guru Republik Indonesia (PB-PGRI)) menyampaikan bahwa setiap tahun terdapat banyak kasus kriminalisasi terhadap guru yang terjadi akibat tindakan tegas yang diambil oleh guru dalam mendidik siswa. Banyaknya kasus yang melibatkan guru setiap tahunnya menandakan bahwa profesi guru rentan terhadap kriminalisasi, hal tersebut dapat mengakibatkan hilangnya kebebasan guru dalam menentukan cara untuk mendidik siswanya (Munawir, 2019). Perubahan sistem pemerintahan di Indonesia juga sering kali berdampak pada terjadinya perubahan di bidang pendidikan, salah satunya adalah perubahan kurikulum (Rosyada dkk., 2024). Para guru berharap bahwa dengan diterbitkan kurikulum merdeka ini dapat mendukung siswa yang tertinggal dalam pelajaran.

Namun, pada kenyataannya waktu guru lebih banyak dihabiskan untuk menyelesaikan kepentingan administrasi (Suyitno dkk., 2025). Selanjutnya, data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyatakan bahwa meskipun gaji guru telah meningkat selama beberapa tahun terakhir, akan tetapi kesejahteraan guru khususnya bagi honorer masih belum memadai (Atik Likai Tanjung dkk., 2024).

Mengajar merupakan salah satu profesi yang penuh tekanan seperti banyak profesi lainnya (Dua & Sangwan, 2017). Profesi guru merupakan salah satu profesi yang paling mungkin menimbulkan stres kerja, karena guru merupakan teladan yang tidak hanya menularkan ilmunya kepada para siswanya, tetapi juga cara hidupnya, filsafat hidupnya, nilai-nilainya, sikapnya, dan keadaan pikirannya. Guru yang stres akan kesulitan berkomunikasi secara efektif, dan keadaan emosionalnya akan langsung memengaruhi kualitas pengajarannya (Lacomba-Trejo dkk., 2022; Lizana & Lera, 2022; Noor Shah dkk., 2023; seperti yang dikutip dalam Veloz Montano, 2023). Temuan penelitian yang dilakukan pada guru mengungkapkan bahwa responden memiliki tingkat stres fisik tinggi dan tingkat stres emosional yang lebih rendah, responden memiliki sedikit waktu untuk perawatan pribadi, waktu luang dan tidur (Dua & Sangwan, 2017). Stres kerja yang dialami guru telah menjadi perhatian serius dalam sektor pendidikan di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Masalah ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan para guru, namun juga berdampak pada kualitas pendidikan secara keseluruhan (She dkk., 2025).

Menurut The Marlin Company & the American Institute of Stress (1978), stres dapat diartikan sebagai reaksi nonspesifik terhadap tuntutan yang diberikan pada tubuh. Situasi apapun yang membuat seseorang mengalami perubahan, terutama perubahan besar dalam hidup, dianggap menimbulkan stres. Stres juga muncul dari perasaan bahwa seseorang memiliki sedikit kendali atas hidup atau aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, dan jika dibiarkan tanpa penanganan, dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular dan kanker. Menurut publikasi National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) pada tahun 1999, stres kerja didefinisikan sebagai respons fisik dan emosional yang merugikan. Kondisi ini timbul dari adanya disonansi antara tuntutan pekerjaan dengan kapabilitas, sumber daya, atau kebutuhan yang dimiliki oleh seorang pekerja. Stres di tempat kerja dapat berdampak buruk pada kesehatan individu dan berpotensi menyebabkan cedera, Stres akan muncul di tempat kerja ketika tuntutan tidak dipenuhi oleh keterampilan, sumber daya, atau kebutuhan pekerja (National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), 1999).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor individu penyebab lain dari stres kerja (Rosanna dkk., 2021). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, angkatan kerja meningkat dari sisi jenis kelamin. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) berjenis kelamin perempuan meningkat sekitar 1% dibandingkan tahun sebelumnya, pada bulan februari 2023 sebanyak 54,42%, dan pada februari 2024, menjadi 55,41% (*Berita Resmi Statistik*, 2024). Keterlibatan perempuan dalam angkatan kerja telah menjadi perhatian sejak penelitian yang dilakukan oleh Verick (2014) yaitu partisipasi angkatan kerja perempuan yang merupakan pendorong dan hasil penting dari pertumbuhan dan pembangunan. Di satu sisi, perempuan diharapkan untuk berperan aktif dalam mengelola dan mendidik keluarga dengan teratur. Akan tetapi, di sisi lain sebagai tenaga kerja yang profesional mereka juga dituntut untuk memenuhi standar perusahaan dan menunjukkan kinerja yang baik. Peran ini sering kali berbenturan dengan tugas mereka sebagai ibu rumah tangga, yang dapat mengganggu aktivitas dan fokus mereka pada pekerjaan (Alfian Akbar, 2017).

Dalam hal ini, peneliti melakukan studi awal terhadap 20 guru perempuan di Kota Bandung dengan menggunakan kuesioner berbentuk *google form* mengenai gejala stres kerja yang mereka rasakan saat tertuntut oleh pekerjaan. Gejala stres kerja terdiri dari gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins & Judge, 2022). Berikut hasil studi awal yang diperoleh.

Tabel 1. 1
Hasil Survei Guru Perempuan di Kota Bandung

No	Indikator Gejala Stres Kerja	Kualifikasi Gejala	Subjek yang mengalami	Persentase
1.	Merasakan jantung berdegup kencang saat mengajar	Fisiologis	7 orang	35%
2.	Memiliki riwayat penyakit maag		3 orang	15%
3.	Merasakan sakit kepala saat mengajar		12 orang	60%
4.	Merasakan kecemasan dan kegelisahan saat mengajar	Psikologis	7 orang	35%
5.	Cenderung menunda penyelesaian tugas yang menjadi tanggung jawab		7 orang	35%
6.	Penurunan motivasi dan semangat dalam melaksanakan tugas-tugas profesional		8 orang	40%
7.	Sering mengalami kesulitan mengingat jadwal mengajar yang telah ditetapkan	Perilaku	2 orang	10%
8.	Menunda waktu tidur akibat belum terselesaikannya tugas-tugas yang harus diselesaikan		9 orang	45%
9.	Mengalami penurunan nafsu makan ketika tugas-tugas belum selesai dikerjakan		2 orang	10%

Berdasarkan hasil studi awal, ditemukan bahwa sebagian subjek menunjukkan gejala-gejala stres kerja yang terlihat dalam aspek fisiologis. Sebanyak 60% subjek merasakan sakit kepala saat mengajar, 35% merasakan jantung berdegup kencang dalam situasi yang sama, dan 15% menyatakan memiliki riwayat penyakit maag saat dihadapkan pada tuntutan pekerjaan. Dalam aspek psikologis, sebagian subjek juga mengalami gejala stres kerja saat tertuntut oleh pekerjaan. Sebanyak 40% subjek mengalami penurunan motivasi dan semangat dalam melaksanakan tugas-tugas profesional, 35% merasakan kecemasan dan kegelisahan saat mengajar, sementara 35% subjek cenderung menunda penyelesaian tugas yang menjadi tanggung jawab. Dari aspek perilaku, ditemukan bahwa sebagian subjek mengalami gejala stres kerja ketika tertuntut oleh pekerjaan. Sebanyak 45% subjek menunda waktu tidur akibat belum terselesaikannya tugas-tugas yang harus diselesaikan, 10% sering mengalami kesulitan mengingat jadwal mengajar yang telah ditetapkan, 10% mengalami penurunan nafsu makan ketika tugas-tugas belum selesai dikerjakan.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara pada tiga guru perempuan di Kota Bandung yaitu A (07 Desember 2024), AD (08 Desember 2024), dan N (11 Desember 2024). Hasil wawancara dengan guru A menunjukkan beberapa gejala stres yang dialaminya saat tertuntut oleh pekerjaan. Dalam gejala fisiologis, guru A mengungkapkan bahwa ia sering merasakan pusing saat mengajar dikelas, mengalami peningkatan asam lambung akibat kurangnya nafsu makan dan pola tidur tidak teratur. Serta A merasakan jantung berdegup kencang saat harus menghadapi hari Senin. Dalam gejala psikologis, A merasa cemas dan kesulitan untuk berpikir jernih ketika berada dalam situasi yang menekan. Ia menjelaskan bahwa administrasi yang rumit dan tuntutan untuk mengikuti kegiatan yang mendapatkan sertifikat menjadi beban yang berat baginya, dan gejala ini sering muncul ketika A merasa tekanan kerja yang berlebihan. Dalam gejala perilaku, A sering menunda waktu tidurnya untuk menyelesaikan pekerjaan administrasi di luar jam sekolah, sering kali lupa dengan jadwal mengajar, dan mengalami penurunan nafsu makan jika tugas belum diselesaikan.

Gejala yang serupa dirasakan oleh subjek kedua berinisial AD. Dalam gejala fisiologis, seperti pusing sering dirasakan oleh subjek. AD mengatakan ia mengalami penurunan berat badan dan memiliki riwayat penyakit maag yang disebabkan oleh kurangnya asupan makanan. Dalam gejala perilaku, AD mengatakan bahwa ia sering sekali menunda waktu tidur karena memikirkan masalah-masalah siswa di sekolah. Di sisi lain, subjek berinisial AD mengungkapkan bahwa ia menghadapi beban kerja yang cukup berat. Hal ini disebabkan oleh kegiatan yang diadakan oleh sekolah, di mana para guru bertindak sebagai panitia, serta

deadline yang berdekatan dengan tugas-tugas lainnya. Selain itu, kesulitan dalam menjalin kerjasama dengan orangtua siswa yang bermasalah turut menambah beban yang harus dihadapinya.

Selanjutnya, dalam gejala fisiologis subjek ketiga berinisial N mengungkapkan bahwa ia sering merasakan flu, batuk, dan sakit kepala ketika siswa berperilaku buruk atau sulit diatur. Dalam aspek psikologis, N sering merasakan kelelahan dan kejenuhan, sehingga hal tersebut mengganggu konsentrasinya saat mengajar. Di sisi lain, banyaknya program dan acara kelas yang disiapkan hingga hampir malam menjadi beban yang cukup berat bagi N. Dalam hal ini, ketiga subjek mengalami gejala-gejala yang menunjukkan bahwa subjek mengalami stres kerja.

Dalam pandangan Cooper (2013) stres kerja berkaitan dengan faktor-faktor lingkungan yang merugikan atau penyebab stres yang berhubungan dengan pekerjaan tertentu, seperti beban kerja yang terlalu berat, ambiguitas peran, dan situasi kerja yang tidak memadai. Akibat dari meningkatnya beban kerja yang melebihi kemampuan memunculkan kelelahan yang berlebih. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif yang signifikan baik bagi guru, siswa maupun sekolah (Anasi Sichatul Fitria & Limgiani Limgiani, 2024). Beban kerja dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi multifaktorial antara tuntutan tugas, kondisi lingkungan kerja, dan atribut personal karyawan, yang mencakup keterampilan, perilaku, serta persepsi mereka (Hart & Staveland, 1988). Mengacu pada kerangka konseptual Koesomowidjojo (2017), beban kerja dipahami sebagai hasil dari konstelasi faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen ini, yang bersumber dari dalam diri individu, mencakup serangkaian variabel yang berfungsi sebagai respons terhadap tuntutan pekerjaan. Variabel tersebut meliputi karakteristik demografis (jenis kelamin dan usia), atribut somatik (postur dan kesehatan), serta dimensi psikologis (motivasi, kekuatan, kemauan, dan persepsi). Tugas fisik, lingkungan kerja, dan struktur organisasi adalah contoh pengaruh eksogen yang datang dari luar tubuh karyawan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa dkk. (2025) mengindikasikan bahwa beban kerja memiliki pengaruh terhadap stres kerja guru di SMP Negeri 22 Kota Bekasi. Studi ini mengungkapkan bahwa beban kerja adalah aspek yang sangat krusial bagi sekolah agar diperhatikan dengan baik dengan pengelolaan waktu yang efektif supaya guru tidak merasakan kecemasan dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab sebagai pendidik. Temuan penelitian yang sama ditunjukkan oleh Sawal dkk. (2022) dinyatakan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang, dengan

hasil yang diperoleh bahwa semakin tinggi beban kerja guru maka semakin besar stres kerja guru.

Namun, studi lain yang dilakukan oleh Rahmadani dkk. (2024) menunjukkan perbedaan hasil penelitian di mana tidak ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja. Meskipun temuan studi ini memperlihatkan bahwa beban kerja tidak ada hubungannya dengan stres kerja, tetapi ada kemungkinan risiko yang signifikan untuk mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan.

Siagian (1995) menyatakan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat kemampuan individu dalam berinteraksi secara optimal dengan lingkungan kerjanya, yang pada gilirannya akan mempengaruhi seberapa efektif mereka melakukan tugas mereka. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi reaksi individu terhadap stres adalah karakteristik kepribadian yaitu efikasi diri. Efikasi diri adalah salah satu ciri kepribadian yang terkait dengan respons individu terhadap tekanan. Konsep efikasi diri merujuk pada keyakinan individu akan kapasitas dirinya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi serangkaian aktivitas yang diperlukan untuk mencapai target tertentu (Bandura, 1997). Individu dengan efikasi diri yang kuat dan level stres kerja yang rendah cenderung memiliki kepuasan kerja yang lebih tinggi, interaksi interpersonal yang lebih baik, serta kondisi yang relatif lebih baik daripada guru lain yang mengalami stres akibat kelelahan, masalah kesehatan mental dan peningkatan ketidakhadiran (Benevene dkk., 2019).

Hasil studi yang dilaksanakan oleh Sari dan Handayani (2017) Studi tersebut membuktikan adanya keterkaitan negatif yang bermakna antara efikasi diri dan tingkat stres kerja pada tenaga pendidik di Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. Analisis menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh sebesar 32,1% terhadap munculnya stres kerja. Adapun 67,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain, antara lain beban kerja maupun kepuasan kerja, yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini konsisten dengan temuan Prahara & Indriani (2019) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dalam pekerjaan dengan stres kerja. Korelasi tersebut termasuk dalam kategori kuat, artinya semakin tinggi efikasi diri maka tingkat stres kerja cenderung menurun, demikian pula sebaliknya.

Berbeda dengan hasil sebelumnya, penelitian Laily dan Nadhirotul (2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Menganti. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya efikasi diri tidak selalu diikuti

dengan rendahnya stres kerja, begitu pula penurunan efikasi diri tidak secara otomatis menyebabkan meningkatnya stres kerja.

Ketika dihadapkan pada permasalahan dalam proses belajar mengajar, guru dengan efikasi diri rendah sering kali menunjukkan keraguan dan kebingungan. Kurangnya kepercayaan diri mereka dalam kemampuan untuk mengelola kelas membuat mereka stres dan marah ketika siswa bertindak tidak pantas. Selanjutnya, mereka cenderung pesimis terhadap potensi perkembangan siswa, sering kali menerapkan pendekatan hukuman dan larangan, serta mengungkapkan bahwa apabila diberi kesempatan memilih, mereka tidak akan memilih profesi sebagai guru atau pendidik (Santrock, 2007). Disamping itu, para guru menghadapi berbagai tantangan yang menghambat mereka dalam mengelola tugas secara efektif, yang berujung pada stres kerja. Tantangan-tantangan ini memiliki dampak negatif terhadap efikasi diri guru, terutama dalam hal kepercayaan diri mereka dalam mengajar (Suico dkk., 2024).

Berdasarkan deskripsi di atas, peneliti sangat ingin mempelajari lebih dalam tentang bagaimana beban kerja dan efikasi diri memengaruhi stres kerja guru perempuan. Ini sangat penting karena peran pendidik memiliki dampak besar terhadap perkembangan siswa. Dalam konteks pendidikan, beban kerja yang tinggi dapat memberikan dampak yang negatif pada kesejahteraan mental dan fisik guru, termasuk guru perempuan. Selain itu, kepercayaan seseorang dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan, atau efikasi diri, dapat menjadi faktor penting dalam manajemen stres. Maka dari itu, Peneliti bermaksud meneliti pengaruh beban kerja dan efikasi diri terhadap stres kerja pada guru perempuan di Kecamatan Cibiru, Kota Bandung.

Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah beban kerja berpengaruh terhadap stres kerja pada guru perempuan di SMP Sederajat Kecamatan Cibiru Kota Bandung?
2. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stres kerja pada guru perempuan di SMP Sederajat Kecamatan Cibiru Kota Bandung?
3. Apakah beban kerja dan efikasi diri berpengaruh bersama-sama terhadap stres kerja pada guru perempuan di SMP Sederajat Kecamatan Cibiru Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Merujuk pada latar belakang serta rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada guru perempuan di SMP Sederajat Kecamatan Cibiru Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres kerja pada guru perempuan di SMP Sederajat Kecamatan Cibiru Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap stres kerja pada guru perempuan di SMP Sederajat Kecamatan Cibiru Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini ditujukan agar memberikan manfaat secara teoritis sekaligus praktis:

Kegunaan *Teoretis*

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi serta psikologi pendidikan terkait dengan beban kerja, stres kerja di lingkungan sekolah, dan efikasi diri yang dimiliki guru.

Kegunaan *Praktis*

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman bahwa beban kerja dan efikasi diri memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres kerja pada guru, khususnya pada guru perempuan. Disamping itu, penelitian ini juga ditujukan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan beban kerja yang seimbang serta penguatan efikasi diri, agar guru perempuan mampu menjaga kesehatan psikologis dan tetap produktif dalam menjalankan tugasnya. Dengan demikian, stres kerja yang dialami dapat diminimalisasi dan lingkungan kerja yang lebih sehat serta kondusif dapat terwujud.