

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stres merupakan masalah yang umum terjadi pada kehidupan modern, berisiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas, sumber daya, dan kemampuan pekerja dilakukan secara berkepanjangan (ILO, 2016). Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seorang pegawai (Vanchapo, 2020).

Menurut *American Psychological Association* sumber stres paling umum ketiga di Amerika adalah pekerjaan yaitu sebesar 61% (APA, 2017). Dari hasil laporan *Health and Safety Executive* Inggris penyebab stres, depresi atau kecemasan akibat kerja 40% disebabkan oleh beban kerja, 14% tidak ada dukungan, 13% karena kekerasan dan ancaman, 8% perubahan pekerjaan, dan 21% karena hal lain. Pekerjaan dengan tingkat stres di atas rata-rata yaitu pekerjaan di administrasi publik dan pertahanan, kesehatan, pekerja sosial, dan pendidikan (HSE, 2019).

*The American Institute of Stress* melaporkan 83% pekerja Amerika Serikat menderita stres terkait dengan pekerjaan. Stres menyebabkan sekitar satu juta pekerja kehilangan pekerjaan setiap hari. Stres terkait pekerjaan menyebabkan 120.000 kematian dan menghasilkan kerugian \$190 miliar biaya perawatan setiap tahun, 35% responden mengatakan sumber utama stres ditempat kerja adalah atasan, dan hanya 43% karyawan yang berfikir bahwa atasan peduli dengan keseimbangan kehidupan kerja mereka (AIS, 2019).

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa adalah 9,8% pada penduduk usia lebih dari 15 tahun. Data ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 6,0% penduduk usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Data ini menunjukkan bahwa kejadian gangguan mental emosional pada era saat ini semakin mengalami peningkatan (RISKESDAS, 2018).

Stres kerja tidak hanya terjadi pada dunia bisnis, dalam dunia pendidikan pun dapat terjadi contohnya para tenaga pendidik. Stres kerja adalah perasaan yang dialami guru yang diakibatkan oleh situasi, tindakan, atau peristiwa yang menekan

yang berasal dari faktor lingkungan, organisasi, dan individu dalam menghadapi tugas dan tanggung jawabnya di dalam pekerjaan dan berakibat pada fisiologis, psikologis, dan perilaku (Mangkunegara & Puspitasari, 2015).

Guru sekolah dasar merupakan salah satu profesi yang berisiko mengalami stres kerja. Kebanyakan guru SD berperan sebagai guru kelas yang mengajar siswa dalam satu kelas, sehingga setiap harinya seorang guru SD akan menghadapi murid-murid yang sama. Seorang guru kelas juga memiliki tanggung jawab untuk menyiapkan dan menyampaikan hampir semua mata pelajaran yang ada, sehingga dapat dikatakan bahwa jam kerjanya adalah sehari penuh (Zetli, 2019).

Stres kerja yang dialami guru dikaitkan dengan beban kerja, seperti merencanakan pelajaran, mengatur kegiatan, mengembangkan kurikulum, mengelola kegiatan ekstrakurikuler, mengawasi kelas, memberikan informasi, menjaga kedisiplinan, memberikan perlindungan atas kekurangan dan ketidakhadiran guru, mengatur administrasi, dan *time-table* kegiatan, mengevaluasi dan menilai kinerja siswa, serta memotivasi siswa dengan kata dan tindakan (Desouky & Allam, 2017).

Tekanan berlebihan dari institusi pendidikan, murid dan orang tua, sikap masyarakat, beban kerja yang berlebihan, perilaku murid yang buruk dan konflik peran membuat guru bingung dan cenderung menimbulkan kecemasan (Skaalvik & Skaalvik, 2010). Selain itu, beban kerja dan lingkungan psikologis yang merugikan di tempat kerja secara signifikan dapat menimbulkan depresi (Mahan et al., 2010).

Berdasarkan penelitian (L. Sari et al., 2022) yang dilakukan terhadap guru-guru sekolah dasar negeri di pedesaan menunjukkan bahwa dari 68 guru terdapat 1 orang (1,5%) mengalami stres ringan, 20 orang (29,4%) stres sedang, 45 orang (66,2%) stres berat dan 2 orang (2,9%) stres sangat berat. Menurut penelitian Arismunandar (1997) dalam (Purba et al., 2007) yang dilakukan terhadap guru-guru di Indonesia menunjukkan bahwa 30,27% mengalami stres kerja yang serius, 48,11% mengalami stres kerja sedang, dan 21,62% guru mengalami stres yang kurang serius.

Penelitian lain yang dilakukan (Lizana & Lera, 2022) menemukan bahwa dari 313 guru terdapat 104 orang (33,23%) mengalami depresi normal, 35 orang (11,18%) depresi ringan, 71 orang (22,68%) depresi sedang, 40 orang (12,78%) depresi berat dan 63 orang (20,13%) depresi sangat berat. Dari 313 guru terdapat 83 orang (26,52%) mengalami kecemasan normal, 21 orang (6,71%) kecemasan ringan, 55 orang (17,57%) kecemasan sedang, 33 orang (10,54%) kecemasan berat dan 121 orang (38,66%) kecemasan sangat berat. Dari 313 guru terdapat 43 orang (13,74%)

mengalami stres normal, 31 orang (9,90%) stres ringan, 62 orang (19,81%) stres sedang, 95 orang (30,35%) stres berat dan 82 orang (26,20%) stres sangat berat.

Kalideres merupakan sebuah kecamatan di Kota Administrasi Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta, Indonesia. Kecamatan Kalideres terbagi menjadi 5 kelurahan yaitu Kelurahan Kamal, Kelurahan Tegal Alur, Kelurahan Pegadungan, Kelurahan Kalideres, dan Kelurahan Semanan. Di Kelurahan Kalideres terdapat 2 Sekolah Dasar Negeri dan memiliki 915 murid yang diajar oleh 35 tenaga pendidik.

Para tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres berisiko mengalami stres, kecemasan dan depresi. Berdasarkan hasil wawancara, stres kerja yang dialami oleh tenaga pendidik dikarenakan tuntutan pekerjaan disertai beban kerja, tanggung jawab, lingkungan kerja, hubungan rekan kerja yang berbeda-beda saat mengajar. Seringkali tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres merasa mudah letih, ketegangan otot punggung, nyeri otot leher, penurunan konsentrasi. Sehingga tenaga pendidik berpotensi mengalami tingkat stres kerja dan berpengaruh terhadap produktivitas dalam mengajar.

Tenaga pendidik yang mengalami stres, kecemasan dan depresi dapat dilihat dari gejala yang paling banyak dialami oleh tenaga pendidik yaitu cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, tenaga pendidik merasa bahwa dirinya menjadi marah karena hal-hal sepele, dan tenaga pendidik merasa sulit untuk bersantai. Dari gejala tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pekerjaan seperti beban kerja berlebih yang diterima oleh tenaga pendidik serta tuntutan tugas yang diberikan harus diselesaikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan, faktor lingkungan seperti tekanan dari atasan, dan faktor individu seperti semakin lamanya seseorang bekerja maka akan menimbulkan kebosanan dan kelelahan kerja. Selain itu ditemukan juga masih terdapat permasalahan stres kerja yang dirasakan oleh tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres sehingga para tenaga pendidik dapat mengalami penurunan produktivitas dalam mengajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dengan menggunakan kuesioner DASS-21 kepada 10 tenaga pendidik didapatkan 4 tenaga pendidik (40%) mengalami depresi, dari 10 tenaga pendidik didapatkan 7 tenaga pendidik (70%) mengalami kecemasan, dan dari 10 tenaga pendidik didapatkan 6 tenaga pendidik (60%) mengalami stres. Dengan melihat latar belakang dan hasil studi pendahuluan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai

## **“Studi Deskriptif Risiko Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Tenaga Pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres Tahun 2023”.**

### **1.2 Rumusan Masalah**

Tenaga pendidik SDN (Sekolah Dasar Negeri) di Kelurahan Kalideres mempunyai tuntutan tugas dan pekerjaan yang berpotensi mengalami stres, kecemasan dan depresi. Dampak dari stres ini akan menurunkan produktivitas kerja tenaga pendidik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis kepada 10 tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres didapatkan 4 tenaga pendidik (40%) mengalami depresi, dari 10 tenaga pendidik didapatkan 7 tenaga pendidik (70%) mengalami kecemasan, dan dari 10 tenaga pendidik didapatkan 6 tenaga pendidik (60%) mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan stres, kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh tenaga pendidik. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai “Studi Deskriptif Risiko Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Tenaga Pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres Tahun 2023”.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- 1.3.1** Bagaimana gambaran risiko stres pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023?
- 1.3.2** Bagaimana gambaran risiko cemas pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023?
- 1.3.3** Bagaimana gambaran risiko depresi pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023?
- 1.3.4** Bagaimana gambaran karakteristik tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran risiko stres, kecemasan dan depresi pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran risiko stres pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023

2. Mengetahui gambaran risiko cemas pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023.
3. Mengetahui gambaran risiko depresi pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023.
4. Mengetahui gambaran karakteristik tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

1. Peneliti dapat memperoleh pengetahuan khususnya mengenai risiko stres, kecemasan dan depresi pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023.
2. Peneliti dapat menambah pengalaman, pemahaman, dan wawasan mengenai risiko stres, kecemasan dan depresi pada tenaga pendidik serta dapat membuka pola pikir yang lebih luas mengenai ilmu yang sudah dipelajari.

### **1.5.2 Bagi Sekolah**

1. Sebagai bahan pertimbangan sekolah dalam memberi arahan atau masukan terkait risiko stres, kecemasan dan depresi pada tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023.
2. Sebagai masukan kepada sekolah agar dapat mengembangkan program atau strategi mengenai pencegahan dan pengendalian stres, kecemasan dan depresi yang dialami oleh tenaga pendidik agar dapat meningkatkan produktivitas.

### **1.5.3 Bagi Universitas**

1. Dapat menambah kepustakaan Universitas Esa Unggul untuk peningkatan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).
2. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi kepada peneliti selanjutnya yang terkait dengan stres kerja.

## **1.6 Ruang Lingkup**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran risiko stres, kecemasan dan depresi tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres tahun 2023. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh tenaga pendidik Sekolah Dasar Negeri yang

ada di Kelurahan Kalideres. Penelitian ini dilakukan karena berdasarkan studi pendahuluan dinyatakan bahwa didapatkan 4 tenaga pendidik (40%) mengalami depresi, dari 10 tenaga pendidik didapatkan 7 tenaga pendidik (70%) mengalami kecemasan, dan dari 10 tenaga pendidik didapatkan 6 tenaga pendidik (60%) mengalami stres. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Kalideres. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 – Mei 2023. Analisis pada penelitian ini menggunakan metode univariat melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dan pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* karena seluruh populasi dijadikan sampel melalui observasi, wawancara, dengan menggunakan lembar kuesioner DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scales*).