

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan disajikan data hasil penelitian terhadap 44 Guru sekolah SMP Negeri 2 Pameungpeuk, dilaksanakan pada tanggal 12 juli 2021. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan dukungan sosial keluarga dengan stress kerja pada guru yang mengalami WFH (*work from home*). Penulis menyajikan penelitian ini dalam bentuk analisis univariat dan bivariate (uji *chi square*) yang disajikan dalam bentuk tabel *cross tabulation* frekuensi dan tabel *test*.

5.1.1 Analisis Univariat

1. Kriteria Responden

Tabel 5.1
Karakteristik Guru SMPN 2 Pameungpeuk

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Dewasa Awal (26-35)	9	20.5
Dewasa Akhir (36-45)	11	25.5
Lansia Awal (46-55)	15	34.1
Lansia Akhir (56-65)	9	20.5
Total	44	100
Laki-laki	15	34.1
Perempuan	29	65.9
Total	44	100
Lama Bekerja (1-10)	9	20.5
Lama Bekerja (11-20)	12	27.3
Lama Bekerja (21-30)	16	36.4
Lama Bekerja (31-40)	7	15.9
Total	44	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan hampir setengahnya (34,1%) responden ada pada usia lansia awal yaitu 46 -55 tahun, sebagian besar (65,9%) responden berjenis kelamin perempuan, dan hampir setengahnya (36,4%) sudah bekerja 21 - 30 tahun.

2. Gambaran Mengenai Dukungan Sosial Keluarga Pada Guru Yang Menjalani WFH Di SMPN 2 Pameungpeuk

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Keluarga Pada guru SMPN 2 Pameungpeuk

No	<i>Dukungan Keluarga</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Mendukung	21	47,7
2	Mendukung	23	52,3
Total		44	100

berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki dukungan keluarga yang mendukung sebanyak 23 responden (52,3%) saat bekerja dari rumah.

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Dimensi Dukungan Sosial Keluarga Pada Guru SMPN 2 Pameungpeuk

No.	Dimensi	Mendukung		Tidak Mendukung	
		F	%	F	%
1.	Emosional	26	59,1%	18	40,9%
4.	Intrumental	23	52,3%	21	47,7%

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan sebagian besar guru yaitu 26 orang (59,1%) mendapatkan dukungan sosial keluarga dari dimensi emosional.

3. Gambaran Mengenai Stres Kerja Pada Guru Yang Menjalani WFH Di SMPN 2 Pameungpeuk

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Stres Kerja Pada Guru Di SMPN 2 Pameungpeuk

No	Stres Kerja	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Rendah	6	13,6
2	Sedang b	16	36,4
3 e	Tinggi	22	50
	Total	44	100
r			

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat disimpulkan bahwa dari responden memiliki stres kerja pada kategori tinggi sebanyak 22 responden (50%) saat bekerja dari rumah.

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Dimensi Stres Kerja Pada Guru SMPN 2 Pameungpeuk.

No.	Dimensi	Rendah		Sedang		Tinggi	
		F	%	F	%	F	%
1.	Fisiologis	7	15,8%	13	29,5%	24	54,5%
2.	Psikologis	8	18,2%	8	18,2%	28	63,6%
3.	Perilaku	9	20,5%	10	22,7%	25	56,8%

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukan sebagian besar guru 28 (63,6%) stres kerja kategori tinggi selama bekerja dari

rumah pada dimensi psikologis, hampir setengahnya guru 13 (29,5%) stres kerja kategori sedang selama bekerja dari rumah pada dimensi fisiologis, dan sebagian kecil guru 9 (20,5%) stres kerja kategori rendah selama bekerja dari rumah pada dimensi perilaku.

5.1.2 Analisa Bivariat

Hubungangan dukungan sosial keluarga dengan stres kerja pada guru yang menjalani WFH di SMPN 2 Pameungpeuk.

Tabel 5.6

Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Kerja Pada Guru Yang Menjalani WFH Di SMPN 2 Pameungpeuk

Dukungan keluarga	Stres Kerja						Total		P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Mendukung	1	6,3	8	50	7	43,8	16	100	1.974
Tidak mendukung	0	0	13	46,4	15	53,6	28	100	
Total	1	2,3	21	47,7	22	50	44	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan p-value sebesar 1,974 yang lebih besar dari nilai alpha 0,05 dan nilai sig. 0,373 yang artinya tidak terdapat hubungan antar dua variabel. menunjukkan frekuensi kolom bahwa terdapat kecenderungan pengaruh jumlah stress kerja yang tinggi akibat dukungan sosial keluarga yang tidak mendukung. Dari 44 responden Guru yang bekerja secara WFH (*work from home*), sebanyak 28 responden yang terdiri atas 15 responden (53.6%)

menunjukkan tingkat stress yang tinggi dan 13 responden (46.4%) dengan tingkat stress kerja yang sedang akibat tidak adanya dukungan sosial keluarga dilingkungannya. Berbeda hal dengan adanya dukungan sosial keluarga yang menunjukkan jumlah responden dengan stress kerja yang lebih rendah yaitu sebanyak 16 responden dengan kategori 1 responden dengan stress kerja rendah (6.3%), 8 responden kategori sedang (50%) dan 7 responden dengan katogeri tinggi (43.8%). Dengan kata lain, terdapat keterkaitan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap tinggi rendahnya tingkat stress pada guru yang bekerja secara WFH (*work from home*).

5.2 Pembahasan

5.2.1 Gambaran Mengenai Dukungan Sosial Keluarga Pada Guru Yang Menjalani WFH Di SMPN 2 Pameungpeuk

Bekerja dari rumah atau dikenal sebagai *Work From Home* (WFH) merupakan salah satu kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah untuk mecegah penyebaran virus pada masa pandemi covid-19. Hal tersebut merupakan suatu rutinitas baru yang dialami oleh guru sehingga butuh penyesuaian dalam melakukannya. Salah satu hal yang dapat memotivasi seorang guru untuk melakukan hal tersebut yaitu butuh dukungan orang sekitar seperti keluarga. Dukungan sosial dari keluarga sangat mempengaruhi kondisi seorang pekerja khususnya guru.

Pada penelitian kali ini membahas mengenai dukungan sosial keluarga pada guru yang menjalani bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH). Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga pada guru yang bekerja dari rumah sebanyak 23 orang (52,3%) memiliki dukungan sosial keluarga yang mendukung. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara guru yang menyatakan bahwa ketika bekerja dari rumah yang selalu memberikan dukungan dan semangat adalah keluarga, bahkan ketika guru membutuhkan bantuan, mereka akan lebih sering meminta bantuan kepada keluarga, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari dukungan sosial keluarga terhadap responden. Dukungan sosial khususnya keluarga sangat berperan penting dalam segala aspek dimana setiap anggota keluarga saling memperhatikan dan berkomitmen untuk saling membantu dan saling mendukung satu sama lain.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Erogul dan Rahman (2017) yang menyatakan, seluruh unit keluarga berperan untuk menjalin hubungan satu sama lain. Setiap anggota keluarga wajib untuk saling membantu dan saling membantu. Hal tersebut berlaku untuk segala aspek kehidupan sehari-hari khususnya untuk membantu penyesuaian dalam hal pekerjaan.

Menurut King dan Lynda (1995) dalam Bathia dan Srilatha (2016), terdapat dua dimensi utama dari dukungan sosial dalam keluarga yang secara konsisten paling menonjol yaitu *emotional support* dan

instrumental support. Hasil penelitian menunjukkan beberapa responden cenderung mendapatkan dukungan sosial dari segi emosional. Dukungan secara emosional biasanya dilakukan oleh keluarga dengan cara memberikan hiburan ketika sedang suntuk atau merasa ada masalah mengenai pekerjaan. Pada penelitian ini, beberapa responden cenderung memiliki keluarga yang dapat diajak bekerja sama dan dapat diajak berdiskusi mengenai masalah yang dihadapi oleh responden.

Berdasarkan data hasil penelitian rata-rata dukungan sosial yang paling tinggi ada pada dimensi dukungan emosional yaitu 155. pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-1 dimana terdapat 26 respon menyatakan sangat setuju bahwa ketika mengalami hari-hari yang sulit keluarga akan selalu mendukung dan menghibur. pertanyaan yang paling sedikit dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-8 dimana terdapat 8 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka membicarakan tentang pekerjaannya selama bekerja dari rumah, keluarga kurang memperhatikan. Rata-rata dukungan sosial yang paling tinggi pada dimensi dukungan instrumental yaitu 142. pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-4 dimana terdapat 15 responden sangat setuju bahwa ketika sedang kerepotan dalam mengurus urusan rumah tangga, ada keluarga yang bisa diandalkan. Pertanyaan yang paling sedikit dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-13 dimana terdapat 9 responden yang sangat setuju bahwa keluarga dapat menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dengan kompak.

Dampak dari dukungan keluarga yang diberikan yaitu lebih mudah dalam mengontrol emosi, sehingga proses penyesuaian pada responden menjadi lebih mudah. Selain itu, dengan adanya dukungan sosial dari keluarga baik dari segi emosional dan instrumental dapat meringankan beban pada pikiran sehingga menjadi lebih rileks. Pembagian peran atau tugas dalam keluarga juga sangat penting saat melakukan pekerjaan dari rumah dikarenakan hal tersebut merupakan salah satu penyebab beban kerja menjadi semakin bertambah dan mengakibatkan terjadinya konflik tersendiri pada keluarga (Purwanto,2020).

Dukungan sosial bisa didapatkan dari mana saja khususnya orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun rekan kerja. Hubungan interpersonal yang baik dengan seseorang dengan mudah akan mendatangkan dukungan sosial khususnya dimulai dari keluarga. Keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan kita dan keluarga memiliki peran untuk saling membantu dan mendukung sesama anggota keluarga yang lain.

5.2.2 Gambaran Mengenai Stres Kerja Pada Guru Yang Menjalani WFH

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan data yaitu terdapat 22 responden dengan presentase 50% atau setengahnya dari responden mengalami stres kerja, terdapat 15 responden dengan presentase 34,1% dari responden mengalami stres sedang dan terdapat 6 responden dengan presentase 13,6% dari responden mengalami stres kerja rendah. Hal tersebut

menunjukkan bahwa guru sudah memiliki stres kerja saat menjalani bekerja dari rumah.

Di SMPN 2 Pameungpeuk Kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah yaitu bekerja dari rumah atau work from home (WFH) menimbulkan beberapa dampak negatif salah satunya yaitu meningkatnya tingkat stres pada pekerjaan. Secara teoretis, stress kerja menurut Beehr dan Franz (Bambang Tarupolo 2002:17) adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu. Menurut Pandji Anoraga (2001:108) stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Kondisi stress menyebabkan perubahan emosi, kondisi fisik serta cara berpikir seseorang. Kondisi lain di masa pandemic yaitu rasa kecemasan yang menimbulkan stress tersendiri, khawatir terkena virus corona, karena beberapa berita menyebutkan munculnya klaster baru di tempat bekerja atau lingkungan sekitarnya. Kondisi demikian terjadi antara lain adanya ketidakdisiplinan dalam menerapkan protokol Kesehatan. Timbulnya masalah stress tersebut perlunya diatasi. Menurut Sarafino (1990) di dalam Hamid (2018), Meningkatnya stres dapat diatasi dengan beberapa faktor seperti dukungan sosial, kepribadian seseorang yang kuat, sikap optimis, dan pencarian sensasi yang artinya individu dengan pencarian sensasi yang tinggi menyukai rangsangan sensorik lewat aktivitas.

Pada penelitian kali ini membahas mengenai stres kerja pada guru yang menjalani bekerja dari rumah atau work from home (WFH). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari stres kerja terhadap responden. Stres kerja dihasilkan oleh responden terbagi menjadi tiga kategori yaitu stres tingkat rendah, sedang, dan menengah. Stres yang dialami oleh responden sebagian besar berada pada tingkat sedang dan tingkat tinggi. Hal tersebut disebabkan karena adanya penyesuaian atau adaptasi terhadap rutinitas baru. Selain itu adanya penambahan beban kerja dan memaksakan diri dalam pekerjaan mengakibatkan responden kehilangan motivasi dalam bekerja.

Berdasarkan data hasil penelitian rata-rata dimensi stres kerja yang paling tinggi ada pada dimensi psikologis yaitu 127. Pertanyaan yang paling banyak dipilih yaitu pada item pertanyaan ke-11 dimana terdapat 12 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasakan pekerjaannya lebih berat saat dilakukan dirumah. Pertanyaan paling sedikit dipilih yaitu pertanyaan ke-33 dimana terdapat 3 responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka mengkonsumsi alkohol ketika lelah bekerja. Rata-rata dimensi fisiologi paling tinggi yaitu 108. pertanyaan yang paing banyak dipilih pada item pertanyaan ke-30 dimana terdapat 6 orang responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka mudah tersinggung jika menyangkut pekerjaan. Pertanyaan paling sedikit dipilih yaitu pertanyaan ke-8 dimana terdapat 5 orang responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka berkeringat dingin saat bekerja

dari rumah. Rata-rata dimesi perilaku paling tinggi yaitu 116. pertanyaan yang paling banyak dipilih pada item pertanyaan ke-22 dimana terdapat 7 orang responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka menghadiri pekerjaan yang berat. Pertanyaan yang paling sedikit dipilih pada item pertanyaan ke-34 dimana terdapat 6 orang responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka mengurangi porsi makan.

Kondisi pandemi Covid-19 menimbulkan stress yang tinggi terhadap guru dan cenderung menjadi burnout karena lingkungan kerja yang serba digital dan pembelajaran dalam jaringan (Ansley et al., 2021). Beberapa literatur menunjukkan stres kerja guru pada masa pandemi Covid 19 mayoritas disebabkan karena lingkungan, self-efficacy dan social support (Cappe, et al, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020), dampak negatif yang dirasakan oleh guru pada saat WFH yaitu beban kerja bertambah, tidak adanya hiburan, serta terlalu memaksakan diri dalam bekerja. Semua hal tersebut memicu seorang guru untuk kehilangan motivasi dalam bekerja. Bahkan hal tersebut berpotensi untuk memperburuk konflik dalam keluarga.

Menurut Anita et al (2021) Lingkungan pekerjaan fisik dan non fisik yang kurang nyaman mengakibatkan semangat bekerja semakin menurun; sehingga tingkat produktifitas juga akan semakin menurun yang jika ketiga dampak ini tidak diperbaiki dapat menimbulkan stres kerja (Susilo, 2013). Luthans (2011) menyatakan kompensasi dan lingkungan kerja merupakan indikator dalam dimensi dari stress kerja yang dijabarkan

sebagai Organizational Stressors. Organizational Stressors yaitu stress yang berasal dari dalam organisasi terkait dengan tugas dan tanggungjawab yang terdiri atas indikator tugas dikantor, konflik dan beban kerja, keamanan kerja, konflik sesama rekan kerja, lingkungan yang tidak menentu. Sehingga dapat disimpulkan jika lingkungan kerja yang kondusif dan dukungan sosial cukup mampud mengurangi stres kerja guru. WFH mempunyai keuntungan dan kerugian bagi para guru ,Work From Home bisa dilakukan dengan efektif apabila baik guru dan sekolah sama-sama menjalaninya dengan bertanggung jawab. Kedua belah pihak harus lebih paham mengenai kondisi yang terjadi, dan memberikan performa terbaik, meski sedang bekerja di tempat yang berbeda-beda. Memaksimalkan komunikasi juga dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan yang berpotensi memicu beban stress kerja.

5.2.3 Gambaran Mengenai Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Kerja Pada Guru Yang Menjalani WFH Di SMPN 2 Pameungpeuk

Pada penelitian ini membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap tingkat stres seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan terdapat dua golongan yaitu ada keluarga yang mendukung dan yang tidak mendukung responden untuk bekerja dari rumah menghasilkan tingkat stres yang berbeda-beda. Pada kelompok keluarga yang tidak mendukung tingkat stres rendah yang dihasilkan sebesar 0 %, pada tingkat stres sedang dihasilkan 46,3%, sedangkan pada

tingkat tinggi dihasilkan 53,6 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang tidak mendapat dukungan dari keluarga merasakan stres dengan tingkat sedang hingga tinggi pada saat menjalani bekerja dari rumah. Sedangkan pada kelompok keluarga yang mendukung tingkat stres rendah yang dihasilkan sebesar 6,3 %, pada tingkat stres sedang dihasilkan 50%, sedangkan pada tingkat tinggi dihasilkan 43,8 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan stres dengan tingkat sedang hingga tinggi pada saat menjalani bekerja dari rumah. Stres yang dialami semakin meningkat dikarenakan tidak adanya dukungan sosial dari keluarga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adoe (2015), bahwa semakin tinggi dukungan sosial khususnya dari keluarga, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* yang dilakukan nilai yang didapatkan sebesar 1,974^a. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *chi-square table* (3,841) lebih besar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Nilai signifikansi yang didapatkan yaitu sebesar 0,373 sehingga nilai $\text{sig} > \alpha$ (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara hubungan dukungan sosial keluarga terhadap stres kerja yang terjadi pada responden. Hal tersebut menunjukkan adanya faktor lain yang lebih mempengaruhi tingkat stres pada responden pada saat bekerja dari rumah. Menurut Sarafino (1990) di dalam Hamid (2018), faktor lain yang dapat

meningkatkan stres kerja pada responden yaitu lingkungan pekerjaan, pengawasan dan kontrol yang kurang, hubungan interpersonal, pengakuan dari rekan kerja maupun atasan.

Selain itu faktor lain yang mempengaruhi stres kerja menurut Robbins (2008) dalam Nurmalasari (2019), yaitu terdiri dari kurangnya dukungan sosial, kesempatan dalam mengemukakan pendapat, pelecehan seksual, kondisi tempat kerja, manajemen tempat bekerja, kepribadian seseorang serta trauma yang dimiliki responden tersebut. Beberapa faktor diatas merupakan faktor yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres kerja.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Reppi, dkk (2020) menyatakan variabel penentu yang lebih dominan penyebab meningkatnya stres kerja yaitu adanya konflik interpersonal dibandingkan dengan faktor beban kerja dan dukungan sosial. Hasil penelitian tersebut menghasilkan bahwa adanya konflik interpersonal antar karyawan menyebabkan meningkatnya stres kerja dua kali lipat. Hubungan yang tidak baik antar sesama karyawan menyebabkan timbulnya stres kerja sehingga menghambat kualitas pada pekerjaan.

Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian Adoe (2015), yaitu dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga merupakan salah satu atribut penting yang mempengaruhi tingkat stres kerja yang dihasilkan. Selain itu, faktor finansial yang dihasilkan menjadi penentu besar atau kecilnya

dukungan keluarga. Pada penelitian tersebut menunjukkan partisipan yang memiliki memiliki tingkat stres rendah rata-rata memiliki penghasilan yang lebih tinggi dan dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi.

Stres kerja disebabkan oleh beberapa faktor. Namun, salah satu faktor penting untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh pekerjaan yaitu adanya dukungan sosial khususnya keluarga. Kurangnya dukungan sosial khususnya oleh keluarga dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya stres kerja. Keluarga sangat berperan penting dalam hal membantu dan mendukung responden khususnya dalam hal pekerjaan. Peran keluarga yaitu memberikan bantuan, dukungan serta motivasi kepada anggota keluarga lain dalam segala hal sehingga tingkat stres yang terjadi dapat dikurangi bahkan diatasi. Oleh karena itu, dukungan sosial bisa menjadi suatu cara untuk mengurangi suatu permasalahan dan dapat mengurangi perasaan tertekan dan ketidakpuasan pada pekerjaan mereka.

5.2.4 Kelemahan Peneliti

Kelemahan dari penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap stres kerja pada guru yang menjalani bekerja dari rumah yaitu peneliti tidak menanyakan hal lebih detail mengenai responden di lingkungan kerja maupun latar belakang kondisi keluarga responden seperti gaji, tanggungan, dan kondisi keluarga responden maupun hal-hal lain yang bisa memicu stres kerja.