

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020 dunia dihebohkan dengan merebaknya virus corona (COVID-19). Corona virus merupakan kelompok virus dari subfamili *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan *Ordo Nidovirales*. Virus ini biasanya menyerang burung dan manusia, tidak butuh waktu lama wabah penyakit ini telah menyebabkan masyarakat dunia menderita, hampir 200 negara di dunia (termasuk Indonesia) telah terjangkit virus tersebut. Guna memutus rantai penyebaran virus Covid-19 ini, berbagai negara di dunia melakukan *lockdown* dan *physical distancing*. (Supriatna, 2020) Pembatasan dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus ini, mulai dari mungarangi aktivitas sosial, melakukan rapat secara online, membatasi aktivitas di luar, bekerja dari rumah, melakukan kegiatan keagamaan seperti beribadah di rumah dan belajar mengajar secara online (Setiawan & Nurwati, 2020).

Tingginya angka kedaruratan kesehatan, pemerintah pertanggal 31 Maret memberlakukan Pembatasan Sosial Bersekala Besar atau PSBB, PSBB diatur dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Bersekala Besar. Selain itu juga PSBB diatur dalam Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 11 tahun 2020 tentang

penetapan kedaruratan kesehatan masyarakat. Seperti yang dikatakan Sekjen Kemenkes RI Oscar Primadi “kegiatan pembatasan terdiri dari pembatasan menggunakan tempat kerja, tempat ibadah sampai sekolah. Sebagai dampaknya banyak kantor pemerintah maupun swasta yang menerapkan bekerja dari rumah (*Working From Home*/WFH) (Mungkasa, 2020). *Work from home* adalah sebuah konsep dimana karyawan bisa bekerja diluar tempat kerja. (Permatasari, 2020). Istilah WFH juga digunakan bagi para pekerja yang melakukan pekerjaan di rumah bukan dikantor (Perdana, 2020).

Era pandemi covid-19 ini, *work from home* sudah menjadi kebutuhan dan kebijakan yang diterapkan oleh pekerja diberbagai sektor. Namun faktanya WFH memiliki dampak positif dan negatif. Hal positif yang didapat dari WFH adalah bisa menghabiskan waktu lama dengan keluarga karena jam kerja yang fleksibel. Namun disisi lain ada juga dampak negatif yang timbul dari WFH tentang dampak bekerja dari rumah pada guru, yaitu meningkatnya tingkat stres karena guru sulit beradaptasi dengan metode pembelajaran jarak jauh, kesulitan dalam berkoordinasi dengan rekan kerja maupun peserta didik, tidak adanya batasan waktu sehingga cenderung waktu bekerja menjadi tanpa batas. Selain itu tempat kerja yang berpindah ke lingkungan rumah akan berpotensi menimbulkan konflik dengan anggota keluarga lainnya sehingga dapat menyebabkan berkurangnya motivasi bekerja dan motivasi untuk menyelesaikan pekerjaan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agus Purwanto 2020, mengenai dampak negatif WFH terhadap guru. Didapati hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang

menjalani WFH mengalami stres yang cukup tinggi, hal itu didasari oleh bertambahnya beban kerja, tidak adanya hiburan, serta memaksakan diri dalam bekerja sehingga guru kehilangan motivasi untuk bekerja.

Guru atau pendidik merupakan suatu jabatan profesional yang hakekatnya memiliki persyaratan keterampilan teknis dan sikap kepribadian tertentu yang didapatkan melalui proses belajar mengajar dan latihan. Tugas utama guru menurut Undang-Undang Guru dan Dosen Nomor 14 Tahun 2005 yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, dan mengevaluasi peserta didik (Triana et al., 2015). Namun di era pandemi Covid-19 ini kegiatan belajar mengajar harus dilakukan dari rumah, sehingga minimnya kontak langsung yang terjadi antara guru dan peserta didik menyebabkan terhambatnya proses relasi sosial dan nilai-nilai yang menjadi tujuan dalam proses pendidikan. Selain itu, rendahnya kontrol dalam proses pembelajaran jarak jauh menjadikan titik berat dalam proses belajar mengajar dari rumah serta keterbatasan komunikasi dan teknologi yang tidak dapat menggantikan sepenuhnya pembelajaran metode konvensional.

Selain itu pada kondisi tidak normal seperti ini, kebutuhan belajar mengajar menggunakan *Handphone* menjadi benda yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran, namun tidak banyak guru yang mahir dalam menggunakan teknologi. Hal tersebut menyebabkan munculnya kebingungan dan stres kerja pada guru. Selanjutnya disisi lain bertambahnya beban kerja kemudian konflik peran dan kurangnya dukungan dari rekan

kerja maupun keluarga dan teman menyebabkan stres kerja tinggi pada guru (Weken et al., 2020). Banyaknya tuntutan kerja memberikan tekanan pada guru, sehingga banyak guru mengalami gejala stres karena terlalu banyak bekerja. Tuntutan pekerjaan tersebut mencakup eksposur terhadap beberapa hal, yaitu beban kerja, pola kerja, lingkungan kerja dan tekanan tinggi pada guru yang harus memegang tanggung jawab (Demjaha & Jovanka, 2015).

Istilah Stres diambil dari bahasa Inggris Stress. Menurut kamus Oxford stres dapat diartikan dengan *pressure or worry caused by the problems in somebody's life*, yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam hidup seseorang. (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stres diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. (KBBI <https://kbbi.web.id/stres>). Stres kerja adalah suatu kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada suatu peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan individu tersebut dan yang hasilnya di pandang tidak pasti namun penting (Robbins, 2015). Stres juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketegangan emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Jika tidak ditangani dengan pengamanan yang tepat biasanya akan berakibat pada ketidakmampuan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya, baik itu lingkungan pekerjaan, maupun lingkungan diluar pekerjaan (Astianto et al., 2014)

Survey yang dilakukan oleh *Yale Center for Emotional Intelligence* dan *Collaborative for Social Emotional and Academic Learning* pada 5.000 guru di Amerika Serikat menemukan para guru mengalami stres kerja dalam menjalankan proses belajar mengajar secara daring. Kekhawatiran dan ketakutan terkena Covid-19 serta proses adaptasi dengan teknologi baru menjadi penyebab mereka mengalami stres kerja. Keadaan rumah yang tidak sama dengan ketika mengajar di sekolah, serta beban kerja yang bertambah dan diperhadapkan dengan keterbatasan sarana dan prasarana untuk mengajar secara daring, kurang baiknya jaringan internet yang berdampak pada menurunnya efektivitas proses belajar mengajar, dan juga konflik peran yang dialami ketika dituntut untuk melakukan dua peran yang berbeda secara bersamaan yakni tanggung jawab sebagai guru sekaligus orang tua di rumah.

Saat bekerja dari rumah, guru dituntut untuk bekerja mandiri dan memfasilitasi kegiatan bekerja dengan teknologi yang menunjang agar proses bekerja tetap bisa berjalan dengan efektif, selain itu guru tidak perlu hadir secara fisik dikantor namun beberapa pekerjaan tertentu seperti kolaboratif atau kegiatan yang memerlukan interaksi yang intens jika dilakukan secara daring dengan berulang maka hal tersebut akan menimbulkan stres, karena beban kerja semakin meningkat dan peran ganda sebagai orang tua, kegiatan melepas stres pun tidak mudah dilakukan seperti biasanya, karena hanya bisa di rumah saja, itu menyebabkan mereka merasa terisolasi, hal itu berakibat pada menurunnya kesehatan mental karyawan

(Moh, 2020). Menurut Khilmiyah (2012) menunjukkan bahwa stres kerja guru ditandai dengan stres fisik, yaitu peningkatan irama jantung, sakit kepala dan kelelahan. Stres psikis juga ditandai dengan menunda-nunda pekerjaan, merasa cemas dan bosan. Hasil penelitian Azkiyati (2018) menunjukkan bahwa stres kerja guru ditandai dengan sakit kepala, cepat lelah, susah tidur, susah berkomunikasi, kurang percaya diri dan gampang merasa bosan.

Gejala stres yang muncul biasanya ketegangan, kecemasan, dan menghabiskan banyak energi, saat seseorang mengalami stres biasanya mereka akan memandang berat suatu akibat dari permasalahan yang menyebabkan seseorang sulit untuk mengatasinya (Paususeke et al., 2015). Stres merupakan gangguan pada fisik maupun psikis yang dipengaruhi oleh lingkungan, saat seseorang mengalami stres biasanya ditunjukkan pada kondisi dimana seseorang tidak bisa mengatasi tuntutan, harapan, keinginan dan tekanan dari sekelilingnya (Dini & Iswanto, 2019). Tingkat stres yang terjadi pada seseorang dapat di klasifikasikan dalam beberapa level, pada seseorang yang mengalami tingkat stres dengan level rendah sampai menengah, akan berdampak positif pada meningkatnya motivasi dan ketekunan, sementara pada seseorang yang mengalami tingkat stres level tinggi hal tersebut akan berakibat pada menurunnya kinerja seseorang. Selain itu kondisi stres pada seseorang bisa dipengaruhi karena beberapa faktor, salah satunya adalah faktor dukungan sosial.

El-Zoghby S.M., Soltan E.M dan Salama H.M (dalam Santoso, 2020) di Negara Mesir berjudul “*Impact of the COVID-19 Pandemi on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians*” yang dilakukan pada 510 responden mendapatkan hasil 211 responden (41,4%) mengalami dampak yang berat, 174 responden (34,1%) mengalami stres karena pekerjaan, 284 responden (55,7%) stres karena keuangan, 320 responden (62,7%) stres karena dirumah, 275 reponden (53,9%) mengalami ketakutan, 265 reponden (52%) perasaan tidak berdaya dan 338 reponden (66,3%) merasa khawatir. (Santoso, 2020). Selain itu dampak stres kerja yang muncul pada guru dapat bermacam-macam bentuk, menurut penelitian yang dilakukan oleh *National Association of Head Teachers (NAHT)* menunjukkan bahwa 4% responden mengunjungi dokter karena stres, 20% minum terlalu banyak minuman beralkohol, 15% menjadi pecandu alkohol, dan 25% mengalami stres berat sehingga menimbulkan penyakit seperti hipertensi, insomnia, depresi, dan gangguan saluran pencernaan, selain itu juga stres akan berdampak pada kinerja guru dalam mengajar, ketika kenyamanan tidak didapatkan seorang guru dalam melalukan pekerjaannya, hal ini akan berdampak pada perkembangan karir serta aktivitas dalam melakukan pekerjaan. (Septi, 2013).

Sementara itu, stres kerja yang dialami guru, menurut hasil penelitian Putranto (2013) penyebab stres pada guru yaitu beban kerja, faktor lingkungan kerja, siswa, kondisi fisik/ kondisi kesahatan, banyak masalah, kondisi emosional, masalah keluarga dan kemampuan individu.

Untuk mengurangi beberapa dampak tersebut maka timbul lah dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, teman, dan oranglain. Dukungan sosial merupakan gambaran suatu pengaruh dari orang terdekat seperti keluarga, saudara, teman ,dan rekan kerja. Menurut Robbins (2015) menyatakan bahwa timbulnya stres dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor organisasi, faktor lingkungan dan faktor individu, di dalam faktor lingkungan terdapat faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu dukungan sosial. Atkinson (2005, dalam Nurmalasari, 2019) Dukungan sosial membantu seseorang menghadapi tekanan. Dimana dukungan sosial dapat mempengaruhi stres kerja guru, semakin banyak dukungan sosial, semakin rendah tingkat stres, semakin sedikit dukungan sosial, semakin besar pula tingkat stresnya.

Hal tersebut sejalan dengan Garmenzy dan Rutter (dalam Putra, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan yang dialami seseorang, dimana kecemasan adalah salah satu indikator timbulnya stres. Sejalan dengan penelitian Susilowati (dalam Putra,2018) yang mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang maka tingkat stres yang dirasakan semakin rendah, dan semakin rendah dukungan sosial yang di dapatkan seseorang, maka tingkat stres yang dirasakan semakin tinggi (Putra & Susilawati, 2018).

Dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, penghormatan atau membantu seseorang untuk benar benar menerima atau merasakan yang hanya dapat di dapatkan dari orang lain. Dukungan sosial dapat mencegah peningkatan stres, meningkatkan coping dan meningkatkan kualitas hidup (Hauken, M.A, 2020). Sedangkan Menurut Sarafino dan Smith (2012) menunjukkan bahwa kenyamanan, perhatian dan bantuan yang diterima guru atau orang lain (kelompok atau individu) adalah dukungan sosial. Selanjutnya dalam penelitian Weken et al. (2020) dengan responden guru SMA N 1 Manado sebanyak 76 orang, menunjukkan Dukungan sosial merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap stres kerja.

Dukungan sosial dapat terdiri dari dukungan yang berasal dari keluarga dan tempat kerja (Eisenberger, 2002 dalam Bathia dan Srilatha 2016). Dukungan keluarga merupakan salah satu dukungan sosial yang berasal dari keluarga. Menurut Friedman (1998, dalam Bathia dan Srilatha, 2016) menjelaskan bahwa dukungan keluarga atau family support adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Fungsinya yaitu sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa keluarga adalah seseorang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Declercq, Vanheule, Markey & Willemsen (2007 dalam Shakespeare-Finch & Obst, 2011) mengidentifikasi dua dimensi utama dari dukungan sosial yang secara konsisten paling menonjol dan dapat mencakup beberapa tipe dukungan sosial. Kedua dimensi tersebut adalah emotional support dan

instrumental support. Menurut Cohen (2011) dukungan sosial yang mencakup dukungan dari keluarga dan rekan kerja dapat memberi keuntungan yang positif bagi kesehatan dan dapat meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stressor. Dukungan sosial dari teman serta keluarga dapat memodifikasi penilaian mengenai signifikansi sebuah stressor, termasuk tingkatan mengenai bagaimana kita memandang apakah stressor tersebut berbahaya atau mengancam. Dengan mengetahui adanya dukungan sosial membuat sebuah situasi nampak kurang membahayakan bagi individu yang mengalaminya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 10 orang guru SD, 10 orang guru SMP, 10 orang guru SMA dan 7 orang dosen yang dilakukan secara online didapatkan data hasil yaitu sebanyak 5 orang guru SD, 9 guru SMP, 7 guru SMA dan 4 orang dosen menunjukkan adanya keluhan fisik berupa sakit kepala, sering berdebar, berat diarea kepala belakang dan pusing. 4 orang guru SD, 7 guru SMP, 5 guru SMA, 5 dosen lebih sering mengeluh cemas dan tegang ketika melakukan bekerja dari rumah, mudah marah, bosan dengan pekerjaan, dan seringnya menunda-nunda pekerjaan ketika bekerja dari rumah. 2 guru SD, 5 guru SMP, 5 guru SMA, dan 3 dosen merasa gelisah dan mengalami gangguan tidur ketika bekerja dari rumah, selain itu juga seringnya melakukan absen mengajar, dan bertambahnya intensitas dalam merokok ketika melakukan bekerja dari rumah.

Pada hasil wawancara yang dilakukan pada guru SD, SMP, SMA, dan dosen tersebut, setelah peneliti menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres saat bekerja ketika WFH didapatkan hasil bahwa mayoritas guru SD memilih faktor peristiwa atau pengalaman pribadi yang dialami guru seperti kematian suami atau anggota keluarga lain, pelecehan seksual seperti mendapatkan pesan untuk mengajak berkencan, dan kondisi tempat kerja yang kurang memadai ketika bekerja dari rumah. Mayoritas guru SMP memilih dukungan dari keluarga sebagai faktor yang mempengaruhi stres saat bekerja dari rumah. Mayoritas guru SMA memilih manajemen kantor yang kurang baik, dan mayoritas dosen memilih faktor yang mempengaruhi stres adalah kondisi tempat kerja yang kurang memadai, kepribadian tipe A, serta kurangnya keleluasaan dalam menyampaikan pendapat.

Berdasarkan uraian dan hasil pendahuluan di atas mengenai adanya fenomena guru SMP yang sering mengalami tanda dan gejala stres saat bekerja dari rumah dan memilih faktor yang membuat mereka stres yaitu dukungan sosial dari keluarga, membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai apakah ada hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres kerja yang dialami oleh guru di SMP N 2 Pameungpeuk .

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang adalah untuk mengetahui “adakah hubungan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru yang menjalani WFH di SMP N 2 Pameungpeuk?”

1.3. Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada guru yang menjalani WFH di SMP N 2 Pameungpeuk.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.1. Mengidentifikasi dukungan sosial pada guru yang menjalani WFH di SMP N 2 Pameungpeuk.
- 1.2. Mengidentifikasi stres kerja pada guru yang menjalani WFH di SMP N 2 Pameungpeuk.
- 1.3. Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru yang menjalani WFH di SMP N 2 Pameungpeuk.

1.4. Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah wawasan mengenai dukungan sosial keluarga dengan stres kerja selama bekerja dari rumah.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi, masukan dan pemikiran terhadap stres kerja yang dialami oleh guru ketika bekerja di rumah, maka dapat menjadi bahan pertimbangan pemikiran dan tindakan agar guru tidak mengalami stres kerja saat bekerja dari rumah.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai stres kerja pada guru, khususnya ketika bekerja dari rumah maka dapat diterapkan upaya pencegahan yang terjadi salah satunya dengan penyuluhan informasi kepada guru untuk memberikan dukungan agar dapat meminimalisir gejala stres kerja yang timbul akibat dari bekerja dari rumah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dasar tentang pentingnya dukungan sosial dari keluarga terhadap stres kerja yang dialami oleh guru dan dengan penelitian ini diharapkan penelitian lain yang berkaitan dengan stres kerja selama bekerja dari rumah pada guru dapat lebih mengembangkan penelitiannya dengan desain yang berbeda sehingga penelitian bisa menjadi lebih baik lagi.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru yang menjalani WFH di SMP N 2 Pameungpeuk. Jenis penelitian yang digunakan yaitu Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah guru SMP N 2 Pameungpeuk dengan jumlah sampel 44 orang menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan untuk menilai stres kerja yaitu disusun berdasarkan gejala stres kerja Robbins (2015) yang dimodifikasi dari skala Hanifah Hamid (2018) yang terdiri dari 40 item, sedangkan untuk menilai

dukungan sosial keluarga adalah skala dukungan sosial keluarga yang disusun berdasarkan dua dimensi dukungan dari Bathia dan Srilatha, (2016) dan dimodifikasi dari skala Charolina Septiyuka (2018) yang terdiri dari 13 item. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres kerja yang merupakan lingkup keilmuan keperawatan jiwa. Penelitian ini dilakukan dari awal penyusunan skripsi sampai akhir yaitu bulan Januari 2021 sampai Agustus 2021.