



JNPH

Volume 12 No. 1 (April 2024)

© The Author(s) 2024

PENGARUH HUBUNGAN INTERPERSONAL TERHADAP STRESS KERJA PADA GURU DI SD NEGERI X SELAMA PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS

THE EFFECT OF INTERPERSONAL RELATIONSHIP ON WORK STRESS IN TEACHERS AT STATE ELEMENTARY SCHOOL X DURING LIMITED FACE-TO-FACE LEARNING

IZZATU MILLAH, ALVIANI PUTRI PRILIANA, PUTRI HANDAYANI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT, FAKULTAS ILMU-ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS ESA UNGGUL, INDONESIA

Email: izzatu.millah@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Dampak covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak terutama guru, kepala sekolah, peserta didik dan orang tua. Salah satu keputusan pemerintah yaitu proses pembelajaran tetap berlangsung tapi tidak dengan tatap muka melainkan dengan online. Berbagai masalah muncul akibat pembelajaran online seperti situasi rumah yang tidak mendukung, masalah koneksi, dan sulitnya komunikasi juga dapat menyebabkan stress. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja yang dialami oleh Guru SDN X Jakarta Timur. Metode: Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif desain studi crossectional. Sebanyak 31 Guru di SDN X terlibat dalam penelitian ini. Pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling. Hasil dan Pembahasan: hubungan interpersonal yang dialami guru sebagian besar termasuk dalam kategori hubungan yang tidak baik. Sebagian besar guru di SDN X mengalami stress kerja.. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja yang dialami oleh Guru (P Value 0,006) dengan koefisien korelasi sebesar 0,438. Kesimpulan: Hubungan interpersonal yang tidak baik menyebabkan stress kerja oleh karena itu upaya yang perlu dilakukan oleh sekolah seperti berkumpul bersama secara rutin, dan perlu dilakukan gathering/ rekreasi bersama untuk menciptakan hubungan dan komunikasi yang lebih baik dan bisa lebih mengenal karakter dari masing-masing Guru.

Kata Kunci: Hubungan interpersonal, Stress kerja, Guru

ABSTRACT

Intoduction: The impact of COVID-19 on the world of education is very large and is felt by various parties, especially teachers, principals, students and parents. One of the government's decisions is that the learning process continues but not face-to-face but online. Various

problems arise due to online learning such as unsupportive home situations, connection problems, and communication difficulties can also cause stress. This study aims to analyse the effect between interpersonal relationships and work stress experienced by teachers of SDN X East Jakarta.. Method: The type of research used is quantitative with a crosssectional study design. A total of 31 teachers at SDN X were involved in this study. Sampling using simple random sampling method. Result and Discussion: Interpersonal relationships experienced by teachers are mostly included in the category of poor relationships. Most of the teachers at SDN X experience job stress. The results of the correlation test show that there is a relationship between interpersonal relationships and work stress experienced by teachers (P Value 0.006) with a correlation coefficient of 0.438.. Conclusion: Poor interpersonal relationships cause work stress, therefore efforts that need to be made by schools such as gathering together regularly, and gathering / recreation together to create better relationships and communication and get to know the character of each teacher.

Keywords: Interpersonal Relationship, Work Stress, Teacher

PENDAHULUAN

Sejak tanggal 31 Maret 2021, Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) telah ditetapkan sebagai pandemi di Indonesia melalui Keputusan Presiden Nomor 11 tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 di Indonesia. Sejak saat itu tatanan kehidupan sosial di Indonesia mulai berubah. Banyak kegiatan dan aktivitas masyarakat berhenti, sedangkan kehidupan harus tetap berjalan. Terutama untuk memenuhi kebutuhan hidup dasar seperti bekerja, berdagang, mengajar, bersosialisasi, dan aktualisasi diri.

Pandemi covid-19 juga menjadi kendala bagi semua kalangan di dunia dan ini juga merupakan krisis kesehatan bagi manusia. Dalam dunia pendidikan, pandemi covid 19 juga memberikan dampak yang luar biasa. Banyak sekolah di dunia ditutup untuk menghentikan penyebaran covid-19, berdasarkan laporan oleh ABC news pada tanggal 7 maret 2020, puluhan negara menutup sekolah demi mencegah penyebaran virus. Setidaknya 290,5 juta peserta didik di seluruh dunia menjadi terganggu aktivitas belajarnya karena sekolah ditutup.

Dampak covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak terutama guru, kepala

sekolah, peserta didik dan orang tua. Akibat penyebaran covid-19 yang tinggi di Indoensia, universitas dan perguruan tinggi lainnya ditutup tidak terkecuali sekolah dasar. Dengan dilakukannya penutupan sekolah, maka pemerintah mengambil langkah agar proses pembelajaran tidak tertinggal dan peserta didik tetap menerima hak untuk mendapatkan ilmu. Maka dari itu keputusan pemerintah selanjutnya yaitu proses pembelajaran tetap berlangsung tapi tidak dengan tatap muka melainkan dengan online. Banyak organisasi menggunakan metode penyampaian untuk pelatihan pegawai dengan pembelajaran online.

Kondisi selama pandemi ini bisa menimbulkan stress kerja terutama bagi guru, sebab ada rutinitas yang menjadi berubah drastis, penghasilan berkurang, dan yang lebih penting kehangatan yang biasanya terjalin dengan anak juga menjadi hilang padahal pada kegiatan pembelajaran di sekolah dasar (SD) sangat mengutamakan hubungan guru dengan siswa, banyak waktu bermain tidak terstruktur dan juga program pembelajaran cenderung berfokus pada anak⁴. Adanya perubahan serta permasalahan lain yang dialami guru pada masa pembelajaran daring ini dapat menyebabkan stress.

Menurut United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization atau

UNESCO sekitar 63 juta guru di seluruh dunia harus menghadapi proses pendidikan yang sangat berbeda karena penutupan sekolah pada 165 negara akibat pandemi Covid-19. Sebuah survei online yang disponsori oleh University of Phoenix yang diikuti oleh sekitar 1000 partisipan guru. Hasil survei tersebut menyatakan bahwa 77% guru melaporkan bahwa mereka merasa stress.

Penelitian yang dilakukan pada sembilan sekolah di Jakarta Selatan, menunjukkan dari 147 guru, 59,9% mengalami stres kerja sedang, 3,4% mengalami stres kerja berat dan sisanya mengalami stres kerja ringan di masa pandemi⁷. Stress guru dapat disebabkan oleh faktor lingkungan kerja, individu, maupun lingkungan. Selain itu, masalah pada pembelajaran daring, seperti situasi rumah yang tidak mendukung, masalah koneksi, dan sulitnya komunikasi juga dapat menyebabkan stress⁸. Penelitian lain terkait stres kerja guru di masa pandemi menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang kini serba digital berpengaruh terhadap keluhan stres kerja guru di masa pandemi Covid-19. Menurut Noviyanti (2012) hubungan interpersonal yang buruk dalam organisasi, adanya permasalahan pada komponen organisasi tersebut dapat menimbulkan stress kerja. Oleh karena itu, penelitian ini membahas hubungan interpersonal dengan stress kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri X di Jakarta Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada guru di Sekolah Dasar Negeri X di daerah Jakarta timur. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif. Desain yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana variabel bebas dan variabel terikat diamati, diukur dalam waktu bersamaan ketika penelitian berlangsung. Variabel bebas yaitu hubungan interpersonal sedangkan variabel terikat yaitu stress kerja. Variabel diukur menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi dan terliabilitas. Cara ukur ialah responden mengisi kuesioner yang

terdiri dari beberapa pertanyaan. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rho.

HASIL PENELITIAN

Gambaran umum responden dapat dilihat pada Tabel 1 menunjukkan dari total 31 orang responden: sebanyak 22 sampel (71%) berjenis kelamin Perempuan, 100% responden sudah menikah dan mayoritas Pendidikan adalah S1 dengan jumlah 28 orang (90,3%) dengan usia minimum adalah 40 tahun dan usia maksimum 59 tahun.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir dan usia.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki - Laki	9	29%
Perempuan	22	71%
Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase
Belum Menikah	0	0%
Menikah	31	100%
Pendidikan	Frekuensi	Persentase
S1	28	90,3%
S2	3	9,7%
Usia	SD	Min-Max
Guru	5,099	40-59
Total	31	100%

Sumber: Data Diolah, 2022

Jumlah Guru yang mengalami stress kerja pada tabel 1 adalah sebanyak 23 orang (74,2%), sedangkan Guru yang tidak mengalami stress berjumlah 8 orang (25,8%), hal ini menunjukkan bahwa mayoritas Guru di SDN X mengalami stress dengan persentase di atas 50%.

Tabel 2. Distribusi Stress Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri X selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Stres Kerja	Frekuensi	Presentase
Tidak Stres	8	25,8%
Stres	23	74,2%
Total	31	100%

Sumber: Data Diolah, 2022

Gambaran hubungan interpersonal dapat dilihat pada tabel 2 bahwa Guru mengalami hubungan interpersonal yang tidak baik sebanyak 21 orang (67,7%), sedangkan Guru yang memiliki hubungan interpersonal yang baik sebanyak 10 orang (32,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas Guru di SDN X memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik.

Tabel 3. Distribusi Hubungan Interpersonal pada Guru Sekolah Dasar Negeri X selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Hubungan Interpersonal	Frekuensi	Presentase
Baik	10	32,3%
Tidak Baik	21	67,7%
Total	31	100%

Sumber: Data Diolah, 2022

Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 31 responden, diperoleh bahwa guru yang merasakan hubungan interpersonal baik yang tidak memiliki stress kerja yaitu sebanyak 6 orang (60%), dan guru yang merasakan hubungan interpersonal tidak baik yang memiliki stress kerja yaitu sebanyak 19 orang (90,5%). Hasil uji korelasi Spearman Rho dapat diketahui bahwa nilai signifikansi p-value sebesar 0.006, yang artinya nilai P Value < 0.05 maka hipotesis nol (H0) ditolak, kesimpulannya yaitu terdapat hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja dengan koefisien korelasi 0.483 artinya kekuatan hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja adalah moderat.

Tabel 4. Gambaran hubungan antara

Hubungan Interpersonal dengan Stress kerja pada Guru SDN X selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Hubungan Interpersonal	Stress Kerja		Jumlah	
	Tidak Stress	Stress	N	%
Baik	6	4	10	100%
Tidak Baik	2	19	21	100%
Total	8	23	31	100%

$r = 0.483$ $P = 0.006$

Sumber: Data Diolah, 2022

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan nilai koefisien korelasi 0,483 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja adalah moderat. Hubungan interpersonal merupakan suatu hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih yang saling ketergantungan sama satu sama lain¹⁰. Hubungan interpersonal yang efektif dan dilakukan dengan cara menciptakan ketertarikan dan menangkap perhatian, membangun rasa simpati, percaya diri, kejujuran dan empati, optimis dan mengaplikasikan tiga hal penting yaitu kemampuan bertanya, mendengarkan, dan diam¹¹.

Hubungan interpersonal sangat berpengaruh terhadap tingkat stres. Semakin baik hubungan interpersonal maka tingkat stres yang dialami akan normal dan sebaliknya semakin buruk hubungan interpersonal yang ada maka akan semakin berat tingkat stres yang dirasakan. Perubahan hubungan interpersonal juga berpengaruh terhadap munculnya tingkat stres karena perubahan hubungan interpersonal secara

tiba-tiba akan menimbulkan reaksi pekerja untuk dapat menyesuaikan diri dalam kondisi yang ada. Apabila pekerja kurang mampu beradaptasi dengan hubungan interpersonal yang ada maka akan cenderung mengalami tingkat stress¹².

Stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Stress bukanlah penyakit atau cedera tetapi dapat menyebabkan kesehatan mental dan fisik¹³. Stress kerja adalah umpan balik atas diri karyawan secara fisiologis maupun psikologis terhadap keinginan atau permintaan organisasi. Stress kerja merupakan faktor-faktor yang dapat memberi tekanan terhadap produktivitas dan lingkungan kerja serta dapat mengganggu individu.

Dukungan dari rekan kerja sangat penting dalam menghadapi stres. Dukungan kerja secara profesional dan hubungan sosial berhubungan dengan keputusan guru untuk tetap menjalankan profesinya sebagai pengajar atau tidak¹⁴. Dukungan rekan kerja memiliki hubungan terbalik terhadap stres dan kecemasan¹⁵. Artinya, semakin baik dukungan rekan kerja guru, maka semakin rendah stres dan kecemasan yang dialami oleh guru. Kurangnya dukungan dari kolega atau rekan kerja guru dapat menjadi penyebab distress pada guru¹⁶.

Kekurangan dukungan dari rekan kerja dapat menjadi pemicu stres pada guru. Kekurangan dukungan rekan kerja dapat muncul dari tenaga kependidikan dan rekan guru. Dukungan bagi guru sangat penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami. Dukungan yang dirasakan untuk perilaku mengajar yang efektif dapat mengurangi tingkat perasaan negatif dan ketidakpuasan yang dirasakan oleh guru. Sebaliknya, dengan keterbatasan interaksi dan buruknya kerja sama antara guru dapat menjadi penyebab stres. Hubungan sosial yang terbatas menjadi kendala bagi guru untuk menyampaikan

permasalahan yang dihadapi¹⁷.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru didapatkan bahwa terdapat komunikasi yang kurang baik akibat kebiasaan bercanda itu yang terkadang membuat salah satu guru atau biasanya guru yang masih baru bekerja merasa tersinggung yang menjadikan hubungan interpersonal menjadi tidak baik, apalagi komunikasi yang dilakukan itu melalui media internet seperti pesan singkat yang dapat terjadi kesalahpahaman saat membaca pesan. Permasalahan – permasalahan tersebut yang mengakibatkan guru merasakan hubungan interpersonal yang tidak baik yang mengakibatkan guru mengalami stress kerja. Hal tersebut sesuai teori yang mengatakan bahwa adanya sikap dan perilaku guru yang tidak baik juga menjadi sumber stres guru¹⁸.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal yang dialami guru sebagian besar termasuk dalam kategori hubungan yang tidak baik. Sebagian besar guru di SDN X mengalami stress kerja, dan ada hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk mengurangi stress kerja yang perlu dilakukan oleh guru dengan menjalin Kerjasama antara rekan kerja, saling memahami kondisi dan karakter masing-masing Guru.

SARAN

Upaya yang perlu dilakukan oleh sekolah seperti berkumpul bersama secara rutin, dan perlu dilakukan gathering/ rekreasi bersama untuk menciptakan hubungan dan komunikasi yang lebih baik dan bisa lebih mengenal karakter dari masing-masing Guru.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peran Ditjen Kesmas dalam Pandemi Covid 19 tahun 2020-2021. 2021.

www.kesmas-kemkes.go.id.

- Mastura, M., & Santaria, R. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran Bagi Guru dan Siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289-295. 2020. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.2.2020.293>
- Simmons, D. E. (2002). *The Forum Report: E-learning Adoption Rates and Barriers. The ASTD e-Learning Handbook*, 19-23. 2002.
- Arismunandar, A., Nurhikmah H, N. H., & Wahed, A. Manajemen Stres Kerja Guru. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. 2020.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine. 1(2016), 80–88. 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.4.2020.32139>.
- Schaffhauser, D. Educators Feeling Stressed, Anxious, Overwhelmed and Capable. Woodland Hills: The Journal. 2020. <https://thejournal.com/articles/2020/06/02/survey-teachers-feelingstressed-anxious-overwhelmed-and-capable.aspx>
- Fathonah, S., & Renhoran, C. R. Gambaran Tingkat Stres Guru Madrasah Aliyah di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 57-71. 2021. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jpi/article/view/7004>
- Indra, R., Christifera Lian, G., Abigail, J., Putri, I., Valencia, L., Sifra, E., Yosua, I. Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1 (1), 63–86. 2021. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2577>
- Anita, T., Tjitrosuanto, S., & Setyohadi, J. S. *Stres Kerja Guru Saat Pandemi COVID-19 Ditinjau dari Kompensasi dan Lingkungan Kerja*. 7(1), 146–157. 2021.
- Wisnuwardhani, Dian., & Mashoedi, Sri fatmafati. Hubungan Interpersonal. Jakarta: Salemba Humanika. 2012
- Nasir, Abdul. Komunikasi dalam keperawatan teori dan aplikasi. Jakarta: Salemba Medika. 2009.
- Anoraga, P. *Psikologi kerja*. Cetakan keempat. Jakarta: Rinena Cipta. 2006.
- Vanchapo, A. R. *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. pertama. ed. Arsalan Namira. Pasuruan, Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara media. 2020.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(6), 626–643. 2018.
- Mahan, P. L., Mahan, M. P., Park, N. J., Shelton, C., Brown, K. C., & Weaver, M. T. Work environment stressors, social support, anxiety, and depression among secondary school teachers. *AAOHN Journal : Official Journal of the American Association of Occupational Health Nurses*, 58(5), 197–205. 2010.
- Mujtaba, T., & Reiss, M. Factors that lead to positive or negative stress in secondary school teachers of mathematics and science. *Oxford Review of Education*, 39(5), 627–648. 2013. <https://doi.org/10.1080/03054985.2013.8402>
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. The longitudinal effects of induction on beginning teachers' stress. *British Journal of Educational Psychology*, 89(2), 259–287. 2019. <https://doi.org/10.1111/bjep.12238>
- Boshoff, S. M., Potgieter, J. C., Ellis, S. M., Mentz, K., & Malan, L. Validation of the Teacher Stress Inventory (TSI) in a multicultural context: The sabpa study. *South African Journal of Education*, 38(1), 1–13. 2018. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1204393>