
PERBEDAAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA GURU SDN DENGAN GURU SLBN

THE DIFFERENCES IN MENTAL WORKLOAD AND WORK STRESS ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS AND STATE EXTRAORDINARY SCHOOL TEACHERS

Dewi Ratna Sari¹, Kurnia Ardiansyah Akbar^{2*}, Iken Nafikadini³
^{1,2,3}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

Informasi Artikel

Dikirim Des 1, 2020
Direvisi Feb 24, 2021
Diterima Mar 3, 2021

Abstrak

Beban kerja mental yang tinggi pada guru SD Negeri dan guru SLB Negeri dapat menjadi penyebab timbulnya stres kerja. Pengukuran beban kerja mental diperlukan untuk dapat dilakukan upaya penyesuaian beban kerja mental dengan kapasitas yang dimiliki guru, sehingga stres kerja dapat dicegah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan beban kerja mental dan stres kerja antara guru SD Negeri dengan SLB Negeri. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di seluruh sekolah SD Negeri dan SLB Negeri di kelurahan Patrang dengan sampel keseluruhan anggota populasi yang berjumlah 35 orang. Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel *independe* yaitu beban kerja mental dan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, dan masa kerja) dan variabel *dependen* yaitu stres kerja. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah statistis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan karakteristik individu usia, sedangkan jenis kelamin dan masa kerja tidak terdapat perbedaan. Beban kerja mental dan stres kerja pada guru SD Negeri lebih tinggi daripada guru SLB Negeri, sehingga berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan beban kerja dan stres kerja pada guru SD dan guru SLB. Saran untuk instansi/sekolah yaitu meningkatkan partisipasi guru dalam menyampaikan pendapat dan pengambilan keputusan, penyusunan dan pengembangan strategi belajar, memberikan penghargaan kepada guru. Saran bagi guru yaitu memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin, guru yang lebih tua dan lebih memiliki pengalaman dapat memberikan bimbingan kepada guru lain yang mengalami kesulitan, menjadwalkan olahraga ringan.

Kata Kunci: stres kerja; beban kerja mental; guru

Informasi Co-Author

Jl. Kalimantan Kampus Bumi
Tegal No.I / 93, Krajan
Timur, Boto, Kec.
Sumbersari, Kabupaten
Jember, Jawa Timur
ardiansyah_akbar@unej.ac.id

Abstract

High mental workload put on State Elementary School and State Extraordinary School teachers can cause work stress. Therefore, measuring mental workload is necessary to handle mental workload in the capacity of teachers in order to prevent work stress. This research seeks to determine the differences in mental workload and work stress between State Elementary School and State Extraordinary School teachers. This research implemented a comparative design with cross sectional approach. It was conducted in all State Elementary Schools and State Extraordinary Schools in Patrang Village, with the whole population was taken as samples, amounted to 35 teachers. The

variables consisted of independent variables, namely mental workload and individual characteristics (age, gender, and tenure) and dependent variable, namely work stress. Questionnaires and documentation were used to collect the data. The data were then analyzed using descriptive statistics. The results showed that there were differences in the individual characteristic of age, while there were no differences in characteristics of gender and years of service. The mental workload and work stress state Elementary School teachers experienced higher than State Extraordinary School teachers. Therefore, it can be concluded that there were differences in workload and work stress on elementary school teachers and extraordinary school teachers. Suggestions for institutions/schools are to increase teachers' participation in expressing their opinions and making decisions, formulate and develop good learning strategies, and give rewards to teachers. Suggestions for teachers are to make the best use of their rest, older and more experienced teachers should provide tips or guidance to teachers facing difficulties, and schedule moderate exercise.

Keywords: work stress; mental workload; teacher

Pendahuluan

Profesi pekerjaan sebagai guru merupakan salah satu profesi dengan stres kerja tinggi. Stres kerja guru di Indonesia terjadi pada 24.216 guru [1]. Stres kerja merupakan faktor risiko kematian pada penyakit kardiometabolik [2] dan stres kerja dikarenakan beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan kelelahan kerja [3]. Stres kerja dapat terjadi salah satunya karena beban kerja mental [4]. Profesi pekerjaan sebagai guru merupakan pekerjaan yang didominasi oleh beban kerja mental, karena tugas dan tanggung jawab dari guru lebih banyak pada pekerjaan yang berhubungan dengan psikologi dan non fisik [5]. Beban kerja guru dalam satu minggu terdiri dari 2,5 jam istirahat dan 37,5 jam kerja efektif yang mencakup kegiatan penyusunan perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan penilaian hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan melatih siswa, serta melaksanakan tugas tambahan. Begitu banyaknya tugas yang harus ditanggung guru dapat menyebabkan beban kerja mental yang berlebih. Beban kerja mental yang berlebih dapat memunculkan stres kerja karena, pekerjaan yang bersifat mental sering kali menyebabkan tarikan napas menjadi lebih pendek [6]. Hal tersebut menyebabkan berkurangnya kadar oksigen ke otak dan berdampak timbulnya gejala stress kerja [7].

Tugas guru berbeda sesuai dengan tingkatan pendidikan serta keahlian yang dimilikinya [8]. Seperti pada guru SD yang memiliki tugas multiperan dan berstatus guru kelas yang harus menguasai hampir seluruh materi mata pelajaran [9]. Pada guru SLB tugas yang harus dijalani tidak hanya berkewajiban mengajarkan sejumlah keterampilan dan pengetahuan yang sesuai dengan karakteristik dan potensi peserta didiknya, melainkan juga harus mampu bertindak seperti

paramedis, social worker, konselor, administrator dan terapis [10]. Banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dilakukan oleh guru SD dan SLB tentu akan berpengaruh terhadap beban kerja mental dan stres kerja yang dialami. Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada guru SDN X dan SLBN di Kelurahan patrang diketahui bahwa beban kerja mental guru SD termasuk kategori beban kerja mental sedang 90%, kategori tinggi 10%, dan stres kerja dialami oleh 80% guru, sedangkan beban kerja mental pada guru SLBN, 10% kategori sangat tinggi, 20% kategori tinggi, 40% kategori sedang, dan 30% kategori rendah. Sedangkan untuk stres kerja dialami oleh 40% guru SLB. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan beban kerja mental yang dialami oleh guru SDN dan SLBN berdasarkan tugas yang dijalani. Oleh karena itu pengukuran beban kerja mental dan stres kerja perlu dilakukan untuk dapat dilakukan upaya penyesuaian beban kerja mental pada guru untuk mencegah timbulnya stres kerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan beban kerja mental dan stres kerja antara guru SD Negeri dengan guru SLB Negeri di Kelurahan Patrang Kabupaten Jember.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif karena, penelitian ini membandingkan beban kerja mental dan stres kerja pada guru SDN dengan guru SLBN. Pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni hingga Agustus 2020 di SDN dan SLBN yang berada di Kelurahan Patrang Kabupaten Jember. Populasi pada penelitian yaitu seluruh guru aktif, dengan status kepegawaian PNS dan memiliki tugas sebagai guru kelas sebanyak 35 orang yang terdiri dari 16 orang guru SLBN dan 19 orang guru SDN. Sampel pada penelitian ini merupakan keseluruhan anggota populasi yang ada, karena penelitian ini merupakan penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dokumentasi berbentuk tulisan dan pengisian angket secara online untuk memperoleh data beban kerja mental yang menggunakan kuesioner NASA TLX, dan kuesioner *The Work Place Stress Scale* untuk stres kerja. Analisis data pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif dengan analisis persentase dan distribusi frekuensi untuk mendiskripsikan tentang karakteristik individu, beban kerja, dan stres kerja, sedangkan untuk perbedaan beban kerja mental dan stres kerja pada guru SDN dan SLBN, maka peneliti menggunakan analisis berdasarkan proporsi.

Hasil

Karakteristik Individu

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Individu Guru SDN dan SLBN

Karakteristik Individu	SLBN		SDN	
	n	%	n	%
a. Usia				
17 - 25 tahun	0	0	0	0
26 - 35 tahun	0	0	0	0
36 - 45 tahun	2	12,5	11	57,9
46 - 55 tahun	11	68,8	5	26,3
56 - 65 tahun	3	18,8	3	15,8
> 65 tahun	0	0	0	0
Total	16	100	19	100
b. Jenis Kelamin				
Laki-laki	3	18,8	2	10,5
Perempuan	13	81,3	17	89,5
Total	16	100	19	100
c. Masa Kerja				
< 10 tahun	0	0	0	0
≥ 10 tahun	16	100	19	100
Total	16	100	19	100

Berdasarkan Tabel 1. Diketahui bahwa usia guru SLBN sebagian besar lebih tua daripada usia guru SDN, sedangkan untuk jenis kelamin dan masa kerja sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan masa kerja kategori lama.

Beban Kerja Mental

Tabel 2. Distribusi Beban Kerja Mental Guru SDN dan SLBN

Beban Kerja Mental	SLBN		SDN	
	n	%	n	%
Sangat rendah	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0
Sedang	5	31,3	1	5,3
Tinggi	7	43,8	14	73,7
Sangat tinggi	4	25	4	21,1
Total	16	100	19	100

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa beban kerja mental pada guru SLBN lebih rendah daripada guru SDN. Beban kerja mental jika di tinjau dari beberapa aspek adalah sebagai berikut:

a. Beban Kerja Mental Berdasarkan Enam Aspek Kuesioner NASA TLX

Tabel 3. Distribusi Beban Kerja Mental Guru SDN dan SLBN berdasarkan NASA TLX

Indikator Beban Kerja Mental	SDN	SLBN
Kebutuhan Mental	1330	1080
Kebutuhan Fisik	2970	1130
Kebutuhan Waktu	2930	1130
Usaha	3840	1240
Performa	3510	1200
Tingkat Frustrasi	2360	750

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa beban kerja mental pada guru SDN dan guru SLB paling besar dipengaruhi oleh tingkat usaha.

b. Beban Kerja Mental Berdasarkan Kelas Yang Diampu

Tabel 4. Distribusi Beban Kerja Mental Guru SDN dan SLBN Berdasarkan Kelas yang Diampu

	Beban Kerja Mental					Total n (%)
	SR n (%)	R n (%)	S n (%)	T n (%)	ST n (%)	
Guru SLBN						
Guru Tunanetra	0	0	0	2 (12,5)	0	2 (12,5)
Guru Tunarungu	0	0	3 (18,3)	0	1 (6,3)	4 (25)
Guru Tunagrahita	0	0	2 (12,5)	3 (18,8)	1 (6,3)	6 (37,5)
Guru Tunadaksa	0	0	0	1 (6,3)	1 (6,3)	2 (12,5)
Guru Tunawicara	0	0	0	1 (6,3)	1 (6,3)	2 (12,5)
Total	0	0	5 (31,3)	7 (43,8)	4 (25)	16 (100)
Guru SDN						
Guru Kelas 1, 2, 3	0	0	0	7 (36,8)	1 (5,3)	8 (42,1)
Guru Kelas 4,5, 6	0	0	1 (5,3)	7 (36,8)	3 (15,8)	11 (57,9)
Total	0	0	1 (5,3)	14 (73,3)	4 (21,1)	19 (100)

Keterangan : SR= Sangat Rendah, R= Rendah, S= Sedang, T= Tinggi, ST= Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa beban kerja mental kategori tinggi yang dirasakan oleh guru SLB Negeri paling banyak pada guru yang mengajar di kelas tunagrahita dan untuk beban kerja mental pada guru SD Negeri terdapat kesamaan yaitu, sebagian besar guru mengalami beban kerja mental kategori tinggi.

Stres Kerja

Tabel 5. Distribusi Stres Kerja Guru SDN dan SLBN

Stres Kerja	SLB Negeri		SD Negeri	
	n	%	n	%
Tidak terdapat stres	4	25	0	0
Stres ringan	7	43,8	15	78,9
Stres sedang	5	31,3	4	21,1
Stres tinggi	0	0	0	0
Stres berbahaya	0	0	0	0
Total	16	100	19	100

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa stres kerja lebih banyak dialami oleh guru SDN daripada guru SLBN. Stres kerja apabila ditinjau dari beberapa aspek adalah sebagai berikut:

a. Stres Kerja Berdasarkan Usia

Tabel 6. Distribusi Stres Kerja Guru SDN dan SLBN berdasarkan Usia

	Stres Kerja					Total
	TS n (%)	SR n (%)	SS n (%)	ST n (%)	SB n (%)	n (%)
Guru SLBN						
17 – 25 tahun	0	0	0	0	0	0
26 – 35 tahun	0	0	0	0	0	0
36 – 45 tahun	0	2 (12,5)	0	0	0	2 (12,5)
46 – 55 tahun	4 (25)	3 (18,8)	4 (25)	0	0	11 (68,8)
56 – 65 tahun	0	2 (12,5)	1 (6,3)	0	0	3 (18,8)
Total	4 (25)	7 (43,8)	5 (31,3)	0	0	16 (100)
Guru SDN						
17 – 25 tahun	0	0	0	0	0	0
26 – 35 tahun	0	0	0	0	0	0
36 – 45 tahun	0	8 (42,1)	3 (15,8)	0	0	11 (57,9)
46 – 55 tahun	0	5 (26,3)	0	0	0	5 (26,3)
56 – 65 tahun	0	2 (10,5)	1 (5,3)	0	0	3 (15,8)
Total	0	15 (78,9)	4 (21,1)	0	0	19 (100)

Keterangan : TS= Tidak terdapat Stres, SR= Stres Ringan, SS= Stres Sedang, ST= Stres Tinggi, SB= Stres Berbahaya.

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa pada guru SLB Negeri, seluruh guru yang tidak mengalami stres yaitu sebanyak 25% berusia 46-55 tahun. Sedangkan untuk guru SD Negeri sebagian besar stres kerja dialami guru yang berusia 36-45 tahun.

b. Stres Kerja Berdasarkan Kelas Yang Diampu

Tabel 7. Distribusi Stres Kerja Guru SDN dan SLBN Berdasarkan Kelas yang Diampu

	Stres Kerja					Total n (%)
	TS n (%)	SR n (%)	SS n (%)	ST n (%)	SB n (%)	
Guru SLBN						
Guru Tunanetra	1 (6,3)	1 (6,3)	0	0	0	2 (12,5)
Guru Tunarungu	0	3 (18,8)	1 (6,3)	0	0	4 (25)
Guru Tunagrahita	3 (18,8)	1 (6,3)	2 (12,5)	0	0	6 (37,5)
Guru Tunadaksa	0	0	2 (12,5)	0	0	2 (12,5)
Guru Tunawicara	0	2 (12,5)	0	0	0	2 (12,5)
Total	4 (25)	7 (43,8)	5 (31,3)	0	0	16 (100)
Guru SDN						
Guru Kelas 1, 2, 3	0	6 (31,6)	2 (10,5)	0	0	8 (42,1)
Guru Kelas 4,5, 6	0	9 (47,4)	2 (10,5)	0	0	11 (57,9)
Total	0	15 (78,9)	4 (21,1)	0	0	19 (100)

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa stres kerja guru SLB Negeri banyak dialami oleh guru tunarungu dengan kategori stres kerja ringan. Untuk guru SLB yang tidak mengalami stres kerja sebagian besar memiliki tugas mengajar pada kelas tunagrahita. Sedangkan untuk guru SD Negeri yang mengalami stres kerja sebagian besar terjadi pada guru yang bertugas untuk mengajar di kelas tinggi dengan kategori stres kerja ringan.

c. Stres Kerja Berdasarkan Beban Kerja Mental

Tabel 8. Distribusi Stres Kerja guru SDN dan SLBN Berdasarkan Beban Kerja Mental

	Stres Kerja					Total n (%)
	TS n (%)	SR n (%)	SS n (%)	ST n (%)	SB n (%)	
Beban Kerja Mental Guru SLBN						
Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0	0	0
Sedang	1 (6,3)	3 (18,8)	1 (6,3)	0	0	5 (31,3)
Tinggi	2 (12,5)	2 (12,5)	3 (18,8)	0	0	7 (43,8)
Sangat Tinggi	1 (6,3)	2 (12,5)	1 (6,3)	0	0	4 (25)
Total	4 (25)	7 (43,8)	5 (31,3)	0	0	16 (100)
Beban Kerja Mental Guru SDN						
Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	1 (5,3)	0	0	0	1 (5,3)
Tinggi	0	12 (63,2)	2 (10,5)	0	0	14 (73,7)
Sangat Tinggi	0	2 (10,5)	2 (10,5)	0	0	4 (21,1)
Total	0	15 (78,9)	4 (21,1)	0	0	19 (100)

Berdasarkan tabel 8. dapat diketahui bahwa stres kerja banyak dialami oleh guru SLBN yang memiliki beban kerja sedang dan tinggi. Sedangkan guru SDN stres kerja banyak dialami oleh guru yang memiliki beban kerja tinggi.

d. Stres Kerja Berdasarkan Indikator Kuesioner *The Work Place Stress Scale*

Tabel 9. Distribusi Stres Kerja guru SDN dan SLBN berdasarkan indikator kuesioner The Work Place Stress Scale

Indikator Stres Kerja	Guru SDN	Guru SLBN
Kondisi tempat kerja	37	37
Pekerjaan terhadap kondisi fisik dan perkembangan emosi	41	27
<i>Deadline</i> yang diberikan	53	39
Penyampaian pendapat	54	33
Pekerjaan terhadap kehidupan keluarga	42	31
Kontrol terhadap pekerjaan	43	34
Penghargaan terhadap kinerja	55	48
Kesempatan untuk menggunakan kemampuan	39	31

Berdasarkan tabel 9. dapat diketahui bahwa indikator stres kerja yang dominan pada guru SDN yaitu dalam penyampaian pendapat dan pada guru SLBN berdasarkan penghargaan yang diberikan terhadap kinerja.

Pembahasan

Karakteristik Individu

a. Usia

Pada guru SLBN usia guru paling banyak 46-55 tahun. Sedangkan pada guru SDN usia paling banyak 35-45 tahun. Usia adalah salah satu faktor yang bisa menyebabkan timbulnya stres kerja, karena semakin tua usia seseorang, maka akan diikuti pula dengan kematangan kondisi kesehatan mentalnya. Sehingga stressor lebih mudah dikendalikan [11].

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini adalah perempuan. Stres kerja pada perempuan disebabkan karena perempuan lebih mengutamakan emosional dalam menghadapi sesuatu dan perempuan memiliki dua peran baik sebagai karyawan maupun ibu rumah tangga [12].

c. Masa kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa semua responden bekerja selama ≥ 10 tahun. Pekerja yang memiliki masa kerja lebih lama akan lebih mudah mengendalikan stressor dengan pengalaman yang dimilikinya [13].

Beban Kerja Mental

Beban kerja mental yang dialami guru SLBN lebih rendah daripada beban kerja mental guru SDN. Perbedaan beban kerja mental pada guru SDN dan guru SLBN tersebut dapat terjadi karena beberapa hal seperti:

a. Beban Kerja Mental Berdasarkan Kelas yang Diampu

Beban kerja mental kategori sangat tinggi pada guru SDN paling banyak dialami oleh guru yang mengajar di kelas tinggi karena, pembelajaran di kelas tinggi banyak menggunakan pembelajaran yang melakukan aktivitas menyelidiki, berbasis masalah, serta membandingkan [14]. Oleh karena itu guru kelas tinggi dituntut memiliki pengalaman kemampuan mengajar dan menciptakan pembelajaran yang memungkinkan siswa berani berargumentasi. Pada guru SLBN kategori beban kerja mental tinggi paling banyak dialami oleh guru yang mengajar kelas tunagrahita. Beban kerja mental pada guru tunagrahita dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti pembelajaran bagi anak tunagrahita bersifat individual, kesulitan siswa untuk berkonsentrasi, berkomunikasi dan mencerna pembelajaran. Beban kerja mental kategori sedang paling banyak dialami oleh guru SLB yang mengajar pada kelas tunarungu. Hal tersebut disebabkan karena keterbatasan siswa dalam mendengar dan berbicara, sehingga untuk berkomunikasi guru harus menggunakan bahasa isyarat dan menggunakan suara yang lebih keras dari biasanya, selain itu guru kelas tunarungu harus menyiapkan media untuk membantu dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran tersebut digunakan untuk memproses, menangkap, dan menyusun kembali informasi verbal atau visual yang didapat saat proses pembelajaran.

b. Beban Kerja Mental Berdasarkan Indikator NASA TLX

Berdasarkan hasil pengambilan data beban kerja mental menggunakan kuesioner NASA TLX yang berisi enam indikator, diketahui bahwa pada guru SDN dan guru SLBN jumlah nilai terbesar yaitu pada aspek usaha. Sehingga dapat disimpulkan bahwa baik guru SDN dan guru SLBN membutuhkan usaha yang cukup besar untuk menjalankan tugasnya sebagai

guru. Semakin besar usaha yang dilakukan maka semakin tinggi pula kategori beban kerja yang akan dirasakan [12]. Guru SD Negeri memiliki peran sebagai guru kelas, sehingga dibutuhkan usaha yang cukup besar untuk menjalankan peran tersebut, karena guru kelas berkewajiban merencanakan, melaksanakan, serta menilai dan mengevaluasi pembelajaran pada seluruh mata pembelajaran yang diampu yaitu bahasa matematika, Indonesia, IPS, IPA, dan PKN. Selain itu saat tahun ajaran baru terdapat pergantian tugas mengajar sehingga guru SD harus menyesuaikan diri sesuai dengan materi pembelajaran dan karakteristik siswa pada jenjang kelas yang baru, karena tingkat peresapan murid terhadap materi pembelajaran salah satunya dipengaruhi oleh tingkatan kelas.

Pada guru SLB tingkat usaha yang tinggi dapat disebabkan karena kondisi murid yang berbeda dari kondisi murid yang normal. Sehingga menyebabkan adanya tambahan usaha yang harus dilakukan oleh guru SLB. Guru SLB harus mampu bertindak seperti terapis, social worker, paramedis, administrator dan konselor, karena kondisi peserta didik yang berkebutuhan khusus [10]. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa perbedaan tingkat usaha guru SLB tergantung dari kelas yang diampunya seperti pada kelas autis yang membutuhkan usaha dan kebutuhan fisik yang lebih besar karena anak dengan kondisi autis lebih aktif dari pada anak berkebutuhan khusus lainnya.

c. Beban kerja mental berdasarkan tugas

Secara garis besar tugas guru SDN dan SLBN hampir sama, yaitu mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan menilai pembelajaran, melatih serta membimbing peserta didik. Namun tuntutan dan cara yang digunakan untuk memenuhi tugaslah yang menyebabkan terdapat perbedaan tingkat beban kerja mental yang dialami oleh guru SDN dan guru SLBN. Seperti pada saat merencanakan pembelajaran, guru SLB perlu melakukan *assessment* selama satu tahun untuk dapat menyusun perencanaan pembelajaran. Sedangkan guru SD dapat menyusun perencanaan pembelajaran secara langsung tanpa melakukan *assessment*. Pada proses pelaksanaan pembelajaran guru SD melaksanakan sesuai dengan RPP yang telah disusun, sedangkan pelaksanaan pembelajaran di SLB berjalan secara fleksibel.

Stres Kerja

Stres kerja disebabkan adanya ketidakcocokan antara kemampuan dengan tuntutan ingin dipenuhi oleh pekerja [15]. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat stres yang dialami guru

berbeda, stres kerja dialami oleh seluruh guru SD Negeri. Sedangkan pada guru SLB Negeri terdapat guru yang tidak mengalami stres kerja. Perbedaan tingkat stres kerja yang dialami oleh guru SD negeri dan SLB Negeri dapat ditinjau berdasarkan beberapa faktor, seperti:

a. Stres Kerja Berdasarkan Usia

Stres kerja pada guru SDN paling banyak dialami guru yang berusia 36-45 tahun dengan kategori stres kerja terbanyak yaitu stres kerja ringan. Sedangkan pada guru SLBN seluruh guru yang tidak mengalami stres kerja berusia 46-55 tahun. Usia dapat mempengaruhi tingkat stres yang terjadi pada seseorang, hal tersebut dapat terjadi karena pekerja dengan usia yang lebih tua memiliki kematangan mental dan lebih berpengalaman untuk menghadapi stressor [11].

b. Stres Kerja Berdasarkan Kelas Yang Diampu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pada guru SLB yang paling banyak tidak mengalami stres kerja adalah guru tunagrahita, karena pendidikan anak tunagrahita bersifat individual sehingga membuat guru lebih fokus dan guru lebih mudah untuk melaksanakan pembelajaran sehingga stres kerja yang dirasakan pun menjadi lebih rendah. Untuk guru SLB yang mengalami stres kerja paling banyak terjadi pada guru tunarungu, karena permasalahan utama pada anak dengan gangguan pendengaran adalah masalah bahasa. Ketulian sejak lahir akan berdampak terhadap perkembangan bahasa dan menyebabkan anak sulit untuk berkomunikasi. Ketidak mampuannya untuk berkomunikasi berdampak luas baik pada segi keterampilan membaca dan menulis, bahasa, maupun penyesuaian social [16]. Sehingga hal tersebut menjadi salah satu penyebab munculnya stres kerja pada guru tunarungu karena guru harus berusaha lebih besar.

Stres kerja pada guru SDN banyak dialami oleh guru yang mengajar kelas tinggi hal tersebut disebabkan karena lebih banyaknya target tugas yang harus dicapai, seperti pada guru kelas enam yang harus menyiapkan persiapan ujian nasional agar seluruh siswa dapat lulus dengan nilai yang memuaskan dan bisa masuk ke SMP yang diinginkan. Apabila nilai ujian siswa tidak memenuhi target dan siswa tersebut gagal masuk ke SMP yang diinginkan maka guru akan merasa gagal dan nantinya hal tersebut menyebabkan timbulnya stres kerja. Selain itu jika dibandingkan dengan siswa kelas rendah, siswa kelas tinggi lebih aktif dan lebih susah diatur, hal tersebut akan berpengaruh terhadap minat siswa untuk belajar dan

guru lebih sulit untuk mengkodisikan kelas sehingga menambah penyebab stres kerja pada guru kelas tinggi.

c. **Stres Kerja Berdasarkan Beban Kerja Mental**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa stres kerja pada guru SLBN paling banyak dialami oleh guru dengan beban kerja mental sedang dan tinggi. Beban kerja mental pada guru SLB disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang harus dijalani, seperti pada saat proses belajar guru SLB dituntut untuk memiliki kesabaran yang lebih besar, tekun, dapat mengelola emosi dengan baik, memilih media dan metode pembelajaran yang tepat sesuai kondisi keterbatasan yang dimiliki siswanya. Selain itu guru SLB harus mampu bertindak seperti social worker, terapis, konselor, paramedis, dan administrator [10]. Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa pada guru SLB terdapat guru dengan beban kerja mental tinggi dan sangat tinggi, tetapi tidak mengalami stres kerja. Hal tersebut disebabkan karena guru SLB telah terbiasa dengan profesi mereka sebagai guru anak berkebutuhan khusus dan guru SLB telah mengetahui cara yang dirasa efektif untuk mengatasi kekurangan dan kebutuhan siswanya.

Stres kerja pada guru SD Negeri banyak dialami oleh guru dengan beban kerja mental tinggi dan sangat tinggi. Hal tersebut disebabkan karena guru SD Negeri memiliki peran sebagai guru kelas yang harus membuat perencanaan, pelaksanaan, penilaian dan evaluasi pembelajaran pada hampir seluruh mata pelajaran. Guru SD juga dituntut untuk dapat mengetahui potensi sampai mendiagnosis kesulitan anak didiknya dalam proses belajar. Guru SD merupakan tenaga pengajar yang termasuk dalam stress kerja tingkat tinggi, dimana stres kerja tersebut dipengaruhi beban kerja mental [8]. Beban kerja mental guru SD Negeri dan SLB Negeri yang sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi, menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya stres kerja. Semakin tinggi beban kerja mental yang diterima maka semakin tinggi tingkat stres kerja yang akan dialami [1]. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, beban kerja mental pada guru SLB lebih rendah daripada beban kerja mental guru SD. Sehingga stres kerja yang dialami oleh guru SLB lebih rendah daripada stres kerja yang dialami oleh guru SD.

d. Stres Kerja Berdasarkan Indikator Kuesioner The Work Place Stress Scale

Berdasarkan hasil pengukuran stres kerja menggunakan kuesioner *The Work Place Stress Scale* yang berisi delapan indikator, didapatkan hasil bahwa pada guru SD nilai tertinggi yaitu pada pertanyaan yang berkaitan dengan kesulitan untuk mengekspresikan atau menyampaikan pendapat mengenai kondisi pekerjaan kepada atasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya kesempatan guru SD untuk menyampaikan aspirasi atau pendapat mereka, guru SD lebih banyak mengikuti instruksi yang telah diberikan oleh kepala sekolah. Apabila iklim organisasi seperti komunikasi antar rekan kerja yang dirasakannya tidak baik maka anggota organisasi akan merasakan tidak nyaman dalam bekerja, sehingga anggota organisasi akan mengalami stres kerja [17], oleh karena itu perlu diterapkan kepemimpinan yang sesuai dengan budaya organisasi dan peningkatan motivasi [18].

Pada guru SLB nilai tertinggi dari delapan indikator yaitu indikator yang berkaitan dengan penghargaan terhadap kinerja yang telah dilakukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian penghargaan kepada guru SLB masih rendah. Hal tersebut menjadi faktor yang memicu timbulnya stres kerja pada guru SLB. Kurangnya pemberian penghargaan dapat menyebabkan stres kerja [19]. Maka dari itu untuk mengurangi tingkat stres kerja pada guru SLB sebaiknya pemberian penghargaan ditingkatkan seperti memberikan pujian dan ucapan terimakasih kepada guru yang telah menjalankan tugasnya dengan baik, hadiah kepada semua guru dapat dilakukan dengan mengajak bertamasya bersama sehingga hal tersebut juga dapat menambah keakraban dan membuat komunikasi antar guru semakin lancar.

e. Stres Kerja Berdasarkan Tugas

Stres kerja pada guru SD Negeri dan SLB Negeri apabila ditinjau berdasarkan tugas diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan. Stres kerja guru SD disebabkan karena tuntutan tugas yang harus dijalani sebagai guru kelas seperti, merencanakan, melaksanakan, menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran pada hampir seluruh mata pelajaran. Hal tersebut menuntut guru SD untuk memahami dan menguasai materi, struktur, dan konsep hampir seluruh mata pelajaran. Selain itu stres kerja pada guru kelas juga disebabkan karena kondisi siswa. Walaupun siswa SD normal tetapi dalam satu kelas terdiri dari beberapa siswa

yang memiliki kemampuan, karakteristik, dan kemauan yang berbeda-beda dalam memahami dan menyerap mata pelajaran, kondisi ini akan berpengaruh terhadap minat siswa untuk belajar dan menyebabkan lebih sulitnya guru untuk mengkoordinasikan kelas, hal tersebut memicu timbulnya stres kerja pada guru SD.

Stres kerja pada guru SLB jika ditinjau berdasarkan tugas, sebenarnya tidak jauh berbeda dengan guru SD. Perbedaannya adalah pada proses atau tahapan yang dilakukan. Perbedaan proses inilah yang nantinya akan mempermudah tugas guru SLB pada tahapan selanjutnya. Contohnya saja sebelum merencanakan pembelajaran guru SLB terlebih dahulu mengadakan *assessment* kepada siswa yang baru masuk ke SLB. Hasil *assessment* nantinya digunakan untuk dijadikan pertimbangan dalam penyusunan perencanaan belajar. Sehingga pelaksanaan pembelajaran oleh guru SLB lebih mudah dilakukan karena guru SLB telah mengetahui apa yang dibutuhkan oleh siswanya dan guru SLB telah mengetahui media pembelajaran yang tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswanya yang berkebutuhan khusus. Selain itu dalam pelaksanaan pembelajaran siswa SLB telah dikelompokkan dalam satu kelas sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan khusus yang dialami, sehingga guru SLB lebih mudah untuk menangani dan memberikan pembelajaran, dampaknya tugas guru SLB akan terasa ringan dan stres kerja yang dirasakan akan rendah.

Kesimpulan

Karakteristik individu usia pada guru SDN dan SLBN terdapat perbedaan. Guru SLBN sebagian besar berusia lebih tua daripada guru SDN. Beban kerja mental dan stres kerja antara guru SDN dan SLBN berbeda. Beban kerja mental guru SDN lebih tinggi daripada beban kerja mental guru SLBN dan stres kerja pada guru SDN lebih tinggi daripada stres kerja guru SLBN.

Saran

Saran untuk instansi/sekolah yaitu memberikan penghargaan atau hadiah kepada guru yang melakukan tugasnya dengan baik, meningkatkan partisipasi guru dalam menyampaikan pendapat dan pengambilan keputusan saat penyusunan perencanaan proses belajar dan saat penyusunan rencana pergantian tugas mengajar, untuk menambah minat belajar siswa dalam mengikuti

pembelajaran, maka dapat dilakukan penyusunan dan pengembangan strategi belajar yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan siswa

Saran untuk guru yaitu guru yang lebih tua dan lebih berpengalaman dapat memberikan bimbingan kepada guru lain yang mengalami kesulitan, memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin sehingga tidak terbebani beban kerja sebelumnya, dan menjadwalkan olahraga ringan sebelum aktifitas mengajar dilakukan.

Daftar Pustaka

1. Muhbar F, Rochmawati DH. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Beban Kerja Guru di Sekolah Luar Biasa. *Keperawatan..* 2017;5(2):82–6.
2. Kivimäki M, et al. Work Stress and Risk of Death in Men and Women with and Without Cardiometabolic Disease: A Multicohort Study. *Lancet Diabetes Endocrinol..* 2018;6(9):705–13.
3. Andarini YD. Stres Kerja Sebagai Faktor Risiko Kelelahan Subyektif pada Pekerja Unit Weaving Loom Pt. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health.* 2017;1(2):134–47.
4. Sucipto CD. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja.* Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2014.
5. Dewi IR, Hartanti RI, Dewi A, Sujoso P. Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Dosen di Universitas Jember. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa.* 2016;5–9.
6. Sugiono, Putro WW, Sari SIK. *Ergonomi untuk Pemula Prinsip Dasar & Aplikasinya.* Malang: UB Press; 2018.
7. Prabawati R. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Perawat Bagian Rawat Inap. *Skripsi.* 2012;Surakarta: Program Studi Diploma IV Keselamatan dan kesehatan kerja fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret
8. Zetli S. Hubungan Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa sistem industri.* 2019;4(2):63–70.
9. Mursalin, Sulaiman, Nurmasiyah. Peran Guru dalam Pelaksanaan Manajemen Kelas di Gugus Bungong Seulanga Kecamatan Syiah Kualakota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar.* 2017;2(1):105–14.

10. Firmansyah I, Widuri EL. Subjective Well Being pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). *Jurnal Empati Fakultas Psikologi*. 2014;2(1):1–8.
11. Aprianti R, Surono A. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Dosen Tetap di Stikes Y Bengkulu.. *Photon [Internet]*. 2018;9(1):1–8.
12. Amalia BR, Wahyuni I, Ekawati. Hubungan antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir dan Hubungan Interpersonal dengan Stres Kerja pada Guru di SLB Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;5(5):68–78.
13. Fitri AM. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2013;2(1).
14. Amanatur RI, Kardoyo, RC AR. Manajemen Pembelajaran Tematik di Kelas Tinggi SD Percontohan Kabupaten Indramayu. *Journal of Primary Education*. 2017;6(2):159–65.
15. Sutarto Wijono. *Kepemimpinan dalam Perspektif Organisasi*. Jakarta: Kencana; 2018.
16. Pujiyanti E, Dewi KS, Widayanti CG. Profesi Guru yang Dijalani Penyandang Tunarungu. *Empati*. 2015;2(3):337–46.
17. Angelina FP, Ratnaningsih IZ. Hubungan antara Iklim Organisasi dengan Stres Kerja pada Anggota Sat Lantas Polrestabes Semarang. *Empati*. 2016;5(2):331–5.
18. Miftahul S, Lubis M, Arifah DA. Pengaruh Kepemimpinan, Kompensasi, Budaya Organisasi Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Indo Kaya Energi Syafriyadi. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*. 2018;3(1):13–22.
19. Mundung CA, Kolibu FK, Joseph WBS. Hubungan antara Beban Kerja dan Penghargaan dengan Stres Kerja pada Perawat di Instansi Rawat Inap Rumah Sakit Noongan.. 2017;1–10.