

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA GURU SMKS DAN SMAS SANDIKTA BEKASI SELAMA PEMBELAJARAN DARING TA 2020-2021

Vira Kurniati

Abstrak

Stres kerja merupakan keadaan yang dapat menimbulkan gangguan psikis maupun fisik akibat tidak sesuai kapasitas dan tekanan yang dialami di tempat kerja. Guru sebagai bagian dari pekerja, tidak terlepas dari risiko tersebut, terutama pada perubahan metode ajar menjadi sistem pembelajaran daring saat pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru di SMKS dan SMAS Sandikta Bekasi selama proses pembelajaran daring tahun ajaran 2020-2021. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 59 responden. Instrumen penelitian menggunakan ISMA *Stress Questionnaire* yang disebarluaskan secara daring melalui *google form*. Hasil analisis univariat diketahui 61% guru mengalami stres kerja kategori berat. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa adanya peningkatan risiko stres pada guru dengan beban kerja berat (POR = 6,846, 95% CI: 1,593-29,427), lingkungan kerja tidak menunjang (POR = 6,404, 95% CI: 1,410-29,085), masa kerja lama (POR = 4,569, 95% CI: 1,167-17,892), dan usia 45-60 tahun (POR = 4,322, 95% CI: 1,041-17,951). Disarankan kepada responden melakukan manajemen waktu, relaksasi, menikmati hiburan, dan berolahraga. Diharapkan bagi SMKS dan SMAS Sandikta Bekasi agar dapat melaksanakan penyuluhan mengenai manajemen stres kerja, mengadakan pelatihan untuk guru, serta memberikan pembagian tugas yang sesuai.

Kata Kunci : Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Pendidik, COVID-19

FACTORS RELATED TO OCCUPATIONAL STRESS AMONG TEACHERS IN SMKS AND SMAS SANDIKTA BEKASI DURING ONLINE LEARNING IN 2020-2021

Vira Kurniati

Abstract

Occupational stress is a condition that may caused psychological and physical disorders due to inappropriate capacity and pressure at work. Teachers as part of the workforce, are inseparable from these, especially in the change of teaching methods to online learning systems during the COVID-19 pandemic. This study was conducted to determine factors related to occupational stress among teachers in SMKS and SMAS Sandikta Bekasi during the online learning process in 2020-2021. This research was a quantitative analytic research design with a total sampling technique (59 respondents). The research instruments was a ISMA Stress Questionnaires that distributed with google form. The univariate analysis results found that 61% teachers experienced heavy occupational stress. The results of the multivariate analysis showed there was an increased risk of stress in teachers with heavy workloads (POR = 6,846, 95% CI: 1,593-29,427), unfaithful working-environment (POR = 6,404, 95% CI: 1,410-29,085), prolonged length of employment (POR = 4,569, 95% CI: 1,167-17,892), and age 45-60 years (POR = 4,322, 95% CI: 1,041-17,951). It is recommended that respondents do time management, relaxation, enjoying entertainment, and exercise. It is expected for SMKS and SMAS Sandikta Bekasi to be able to carry out counseling, conduct training, and provide appropriate task sharing.

Keywords : Workload, Working Environment, Educator, COVID-19