

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA GURU SDLB NEGERI 1 KOTA JAMBI TAHUN 2020

FACTORS ASSOCIATED WITH JOB STRESS AT SDLB NEGERI 1 JAMBI CITY TEACHERS 2020

¹Ridho Nur Wahyudi, ²Rara Marisdayana, ³Ahmad Husaini

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Harapan Ibu Jambi, Kota Jambi 36132, Indonesia

*Koresponding Penulis : ¹ridhonurwahyudi@gmail.com, ²raranasrisdayanaa@gmail.com, ³ahusaini050@gmail.com

Abstrak

Menurut survei awal di SDLB Negeri 1 Kota Jambi pada tanggal 27 Agustus 2019 yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner stres individu Tarwaka 2015 kepada lima guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi, didapatkan hasil bahwa kelima responden tersebut mengalami stres rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada Guru Dasar Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri 1 Kota Jambi pada tahun 2020.

Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang, jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* berjumlah 22 orang. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner. Data di analisis dengan cara univariat dan bivariat dengan *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara suasana kerja dengan stres kerja pada guru SDLB dengan nilai *p-value* 0,028 dan adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SDLB dengan nilai *p-value* 0,002.

Sebaiknya pihak sekolah meninjau ulang kesesuaian antara jumlah guru pengajar dan ketersediaan fasilitas belajar mengajar dengan jumlah murid SDLB Negeri 1 Kota Jambi, kemudian menata ulang kondisi lingkungan kerja, berkaitan dengan pecahayaan maupun suhu ruangan, guna menunjang proses belajar mengajar, serta meminimalisir tingkat stres kerja pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi.

Kata kunci: Suasana kerja, Beban kerja Mental, Stres

Abstract

According to a preliminary survey in Jambi City SDLB 1 on August 27, 2019 conducted by researchers using the 2015 Tarwaka individual stress questionnaire to five Jambi SDLB Negeri 1 teachers, the results showed that the five respondents were affected by low stress. This study aims to determine the factors associated with work stress at the Special Elementary State School Teachers (SDLB) Negeri 1 Jambi City in 2020.

This research is a descriptive analytic with cross-sectional approach. The population in this study amounted to 22 people, the number of samples in this study using a total sampling of 22 people. Retrieval of data in this study using a questionnaire. Data were analyzed by means of univariate and bivariate with chi-square.

The results showed a relationship between work atmosphere and work stress on teachers with a p-value of 0.028 and a relationship between mental workload and work stress on Special Elementary State School (SDLB) teachers with a p-value of 0.002.

The school should review the suitability between the number of teaching teachers and the availability of teaching and learning facilities with the number of students of Special Elementary State School (SDLB) 1 Jambi City, then rearranging the working environment, related to lighting and room temperature, to support the teaching and learning process, and minimize work stress levels at Special Elementary state School (SDLB) 1 Teacher Jambi city.

Key words: *work environment, mental workload, stress*

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan suatu kondisi dinamis individu yang dihadapkan pada sebuah peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu dan hasilnya dipandang. tidak pasti dan penting. Menurut Wijono (2010) stres kerja adalah suatu kondisi dari hasil penghayatan subjektif individu yang dapat berupa interaksi antara individu dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberikan tekanan psikologis, fisiologis, dan sikap individu. Stres kerja sebenarnya tidak selalu buruk, karena stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil (Murniasih, 2018).

Menurut *National Safety Council* (1994) dalam Pratama terdapat terdaftar pekerjaan yang lebih menyebabkan stres, yaitu pegawai pos, pialang saham, jurnalis, pilot pesawat, manajer tingkat menengah, sekretaris, polisi, perawat, petugas *customer service*, pelayan, guru, penambang, pengatur lalu lintas, pemadam kebakaran, paramedis. Menurut penelitian Travers & Cooper (1989) dalam *The Scoottish Council For Research in Education* (2002) menemukan bahwa 23% dari 1800 sampel guru yang diteliti gangguan pada punggung yang menyebabkan guru mendapatkan izin untuk tidak mengajar.

Seorang guru memiliki potensi untuk mendapatkan *stressor* yang berasal dari pekerjaannya. Penyebab stres (*Stressor*) tersebut diantaranya perilaku negatif siswa, beban kerja berlebih, konflik dengan atasan, konflik peran, peran kerja yang ambigu, fasilitas mengajar yang tidak memadai, lingkungan kerja yang tidak nyaman, penghargaan kinerja rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miswanti, Hasan dan Zaini pada tahun 2013 tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres pada guru SLB, mengatakan bahwa stres pada guru SLB disebabkan oleh kesehatan guru pada waktu mengajar, kondisi siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses belajar mengajar, guru malas mengajar sehingga kurang bersemangat, guru merasa tidak tenang dalam mengajar karena siswa sering keluar masuk

kelas, hubungan antar siswa yang kurang baik dan kecemasan guru apakah ia dapat membimbing siswa belajar.

Dampak dari stres tersebut bisa berakibat pada gangguan psikologikal-sosial, gangguan fisiologikal-fisikal, dan efek organisasi dengan gangguan psikologikal-sosial seperti berubahnya fungsi kognitif-persepsi, emosi, dan tingkah laku. Gangguan fisiologikal-fisikal seperti adanya gangguan hormon stres yaitu adrenalin dan kortisol yang dapat menimbulkan penyakit kronis seperti kardiovaskular, selain itu terdapat pula gangguan imunitas tubuh. Sedangkan efek organisasional dapat terjadi seperti menurunnya kemampuan kerja dan tingginya *turnover* pekerja, *absenteisme*, rendahnya manajemen waktu, menurunnya produktifitas dan performa pekerja, dan meningkatnya komplain dari klien (Tarwaka, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti (2004), terhadap 54 guru SLB, menunjukkan bahwa 33 responden mengalami gejala stres sedang, 14 responden mengalami gejala stres ringan dan tujuh responden mengalami stres berat. Penelitian tentang stres kerja pada guru SLB juga dilakukan oleh Prameswari (2005). Hasilnya adalah stres kerja guru-guru di SLB Hj. Soemiati, SLB Swadaya dan SLB Dharma Mulia tergolong sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2006), menunjukkan bahwa ketika mengajar, guru-guru SLB mengalami stres dan motivasi guru-guru SLB tergolong rendah.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan jenis penelitian *Crossectional*, dimana penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat stress pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020, sifat sesaat (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi sebanyak 22 orang. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik pengambilan sampel secara total *sampling* sebanyak 22 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari Tahun 2020 di SDLB Negeri 1 Kota jambi. Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk mengetahui gambaran setiap variabel dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel variabel independen (suasana kerja, lama kerja dan beban kerja mental) dengan variabel dependen (stres kerja)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa Berdasarkan data distribusi jawaban dari 22 responden yang telah diteliti mengenai suasana kerja pada guru di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri 1 Kota Jambi, yaitu sebanyak 15 responden (68,2%) suasana kerja baik dan sebanyak 7 responden (31,8%) suasana kerja kurang baik.

2. Bivariat

Hubungan suasana kerja Terhadap stres Kerja Pada Pekerja di SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020

Tabel 1. Hubungan suasana kerja Terhadap stres Kerja Pada Pekerja di SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020

No	Suasana Kerja	Stres Kerja						Total		P-value
		Tinggi		Sedang		Rendah				
		n	%	n	%	n	%	N	%	
1	Kurang Baik	1	14,3	6	85,7	0	0	7	100	0,028
2	Baik	0	0	11	73,3	4	26,7	15	100	
Total		1	4,5	17	77,3	4	18,2	22	100	

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 7 responden yang mempunyai suasana kerja kurang baik terdapat bahwa 1 responden (14,3%) mengalami stres kerja tinggi, sebanyak 6 responden (85,7%) mengalami stres kerja sedang. Sedangkan dari 15 responden memiliki suasana kerja baik, terdapat bahwa 11 responden (73,3%) mengalami stres kerja sedang dan 4 responden(26,7%)mengalami stres kerja ringan.

a. Hubungan Beban kerja mental Terhadap Stres kerja Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota jambi Tahun 2020

Tabel 2 Hubungan Beban kerja mental Terhadap Stres Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota jambi Tahun 2020

No	Stres Kerja
----	-------------

	Beban Kerja Mental	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		P-value
		n	%	n	%	n	%	N	%	
1	Berat	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100	0,002
2	Sedang	0	0	15	88,2	2	11,8	17	100	
3	Ringan	0	0	0	0	2	100	2	100	
Total		1	4,5	17	77,3	4	18,2	22	100	

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 3 responden memiliki beban kerja mental berat terdapat bahwa 1 responden (33,3%) stres kerja tinggi, dan 2 responden stres kerja sedang. Sedangkan dari 17 responden memiliki beban kerja mental sedang terdapat bahwa 15 responden (88,2%) mengalami stres kerja sedang dan 2 responden (11,8%) mengalami stres kerja rendah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden yang telah diteliti mengenai suasana kerja pada guru di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri 1 Kota Jambi, yaitu sebanyak 15 responden (68,2%) suasana kerja baik dan sebanyak 7 responden (31,8%) suasana kerja kurang baik.

Suasana atau lingkungan kerja adalah sesuatu yang ada dilingkungan pekerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas seperti temperatur, kelembaban, ventilasi, penerangan dan kegaduhan, kebersihan tempat kerja, dan memadai atau tidaknya alat-alat perlengkapan kerja. Lingkungan kerja yang kondusif dapat menciptakan semangat kerja yang tinggi bagi seluruh personil, memotivasi dan memberi semangat pada guru dalam bekerja dan meningkatkan kreativitas, inovasi dan tanggung jawabnya menuju kearah peningkatan produktivitas, sehingga pencapaian visi dan misi sekolah lebih efektif. Lingkungan kerja fisik bisa berupa penataan ruangan, sirkulasi udara, tempratur udara atau suhu dalam ruangan yang terlalu panas, terlalu dingin, terlalu sesak, pencahayaan, dan semacamnya (Pertiwi, 2017).

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Meiskyarti (2017) mengenai Hubungan Lingkungan dengan Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo, menunjukkan bahwa sebesar 67,3% lingkungan kerja dikategorikan baik di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo.

Dari hasil penelitian didapat bahwa sebagian besar responden memiliki suasana kerja baik, responden merasa bahwa suasana dan lingkungan kerjanya sudah menjadi lebih baik dari sebelumnya. Penataan ruangan, sirkulasi udara, tempratur udara atau suhu dalam ruangan yang

terlalu panas, terlalu dingin, terlalu sesak, pencahayaan telah diatur oleh pihak sekolah sehingga responden mampu melakukan proses pembelajaran dengan aman dan nyaman.

Upaya yang harus dilakukan agar suasana kerja menjadi lebih baik yaitu membentuk lingkungan sosial yang sehat, hubungan antara tenaga kerja yang satu dengan yang lain, hubungan antara tenaga kerja-pemimpin yang baik dan sehat dalam organisasi akan membuat situasi yang nyaman, mendesain ruangan sebegas mungkin agar saat bekerja terasa nyaman dan aman didalam ruangan.

a. Gambaran Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden yang telah diteliti mengenai beban kerja mental pada guru di SDLB Negeri 1 Kota Jambi, yaitu sebanyak 17 responden (77,3%) beban kerja mental sedang, sebanyak 3 responden (13,6%) beban kerja mental berat dan sebanyak 2 responden (9,1%) beban kerja mental ringan.

Beban kerja dapat diidentifikasi sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerjaan dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Mengingat kerja manusia bersifat mental dan fisik, maka masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda (Tarwaka, 2015).

Penelitian Ridwan (2017) mengenai hubungan lingkungan fisik kerja dan beban mental dengan kejadian stres kerja pada pekerja laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang, didapatkan bahwa sebesar 66,2% responden mempunyai beban kerja yang sedang pada pekerja laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang.

Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar beban kerja mental responden dalam kategori sedang. Beban kerja guru yang mengajar berkebutuhan khusus berbeda dengan beban kerja guru yang mengajar anak biasa. Hal ini dikarenakan kondisi dari ABK sendiri yang kurang mampu menerima materi pembelajaran dengan baik. Kondisi ABK yang secara psikis susah dipahami oleh guru yang latar belakangnya bukan dari pendidikan luar biasa. Mereka cenderung jadi mudah marah saat mengajar, apalagi banyak anak-anak yang kurang mematuhi perintah guru, guru harus mengambil sikap tegas dengan sedikit berbicara keras.

Upaya yang harus dilakukan agar beban kerja menjadi lebih baik yaitu beban kerja fisik maupun mental harus disesuaikan dengan kemampuan atau kapasitas kerja pekerja yang

bersangkutan dengan menghindarkan adanya beban kerja berlebih maupun beban yang terlalu tinggi,

b. Gambaran Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden yang telah diteliti mengenai stres kerja mental pada guru di SDLB Negeri 1 Kota Jambi, yaitu sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami stres kerja sedang, sebanyak 4 responden (18,2%) mengalami stres kerja ringan dan sebanyak 1 responden (4,5%) mengalami stres kerja tinggi.

Stres kerja adalah perasaan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya yang menimbulkan rasa tertekan. Stres kerja ini tampak dari tanda-tanda antara lain emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, dan tekanan darah meningkat (Susilawati, 2014).

Penelitian Ridwan (2017) mengenai hubungan lingkungan fisik kerja dan beban mental dengan kejadian stres kerja pada pekerja laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang, menunjukkan bahwa sebesar 59,4% stres kerja dikategorikan sedang pada pekerja laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang.

Berdasarkan penjelasan diatas, didapat bahwa sebagian besar responden mengalami stres kerja sedang, pada saat mengajar anak berkebutuhan khusus, guru merasa lebih sulit menyesuaikan diri dengan ABK, mereka sulit dipahami. Kadang jika ABK menginginkan sesuatu dan guru kurang merespon keinginannya, ABK kadang marah-marah dan memberontak. Ini menyebabkan tingkat emosional guru meningkat. Sulit menyesuaikan diri dan meningkatnya tingkat emosional guru merupakan salah satu faktor penyebab stres kerja. Anak berkebutuhan khusus (ABK) memang didesain memiliki keunikan tersendiri. Pemahaman menyeluruh harus dimiliki setiap orang tua maupun pendidik. Namun, jika ketidaksabaran itu tidak dikendalikan dan dipahami dengan baik, alih-alih ABK bisa berkembang, yang ada justru malah menimbulkan masalah baru bagi kejiwaannya.

Solusi untuk mengurangi atau menimalisasi stres akibat kerja antara lain jam kerja harus disesuaikan baik terhadap tuntutan tugas maupun tanggung jawab diluar pekerjaan, setiap pekerja harus diberikan kesempatan untuk mengembangkan karier, mendapatkan promosi dan pengembangan kemampuan keahlian.

a. Hubungan Suasana Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden tentang suasana kerja dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi, didapat dari 7 responden dengan suasana kerja kurang baik yang mengalami stres kerja tinggi sebesar 14,3% dan responden mengalami stres kerja sedang sebesar 85,7%.

Dari hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai *p-value* 0,028 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara suasana kerja dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Meiskyarti (2017) mengenai Hubungan Lingkungan dengan Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo, menunjukkan bahwa lingkungan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. Koefisien korelasi -0.667 mengandung arti bahwa peningkatan lingkungan kerja guru dapat menurunkan stres kerja guru, artinya semakin kondusif lingkungan kerja maka stres kerja guru semakin menurun atau dapat diminimalisir. Sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, untuk meminimalisir tingkat stres kerja guru, warga sekolah sekolah perlu secara bersama-sama menata dan memperbaiki lingkungan kerja kearah yang kondusif, kondisi lingkungan kerja yang nyaman dan menyenangkan demi mendukung efektifitas kinerja yang lebih optimal, guna mewujudkan tujuan organisasi yang telah ditetapkan bersama.

Penelitian Ridwan (2017) mengenai hubungan lingkungan fisik kerja dan beban mental dengan kejadian stres kerja pada pekerja laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang, didapatkan bahwa adanya hubungan lingkungan fisik kerja dengan kejadian stres kerja pada pekerja laundry dengan nilai *p-value* 0,001.

Aktivitas yang dilakukan oleh guru tidak lepas dari lingkungan kerja yang mendukung, dan lingkungan kerja ini juga berpengaruh terhadap stres kerja yang dialami oleh guru. Lingkungan kerja yang kondusif dapat menciptakan semangat kerja yang tinggi bagi seluruh personil, memotivasi dan memberi semangat pada guru dalam bekerja dan meningkatkan kreativitas, inovasi dan tanggung jawabnya menuju kearah peningkatan produktivitas, sehingga pencapaian visi dan misi sekolah lebih efektif. Lingkungan kerja fisik bisa berupa penataan ruangan, sirkulasi udara, tempratur udara atau suhu dalam

ruangan yang terlalu panas, terlalu dingin, terlalu sesak, pencahayaan, dan semacamnya (Pertiwi, 2017).

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa suasana kerja adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu sebagai tempat hidupnya dan mempengaruhi dirinya dalam menjalankan aktivitasnya serta tugas-tugas yang dibebankan padanya, yang terdiri dari lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja non fisik, dan kondisi psikologis lingkungan kerja.

Sesuai hasil wawancara dengan menggunakan dengan menggunakan kuesioner suasana kerja menunjukkan bahwasanya di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota Jambi, yakni masih kurangnya fasilitas yang menunjang untuk proses belajar mengajar kemudian ruang kelas yang kurang sejuk. Diharapkan sekolah memperbarui dan melengkapi fasilitas belajar mengajar guru, seperti papan tulis, ruangan belajar yang di perbanyak, kemudian terkait ruang kelas yang kurang sejuk, pihak sekolah supaya bisa menambahkan alat pendingin ruangan yang memadai agar proses belajar mengajar menjadi lancar dan mengurangi faktor penyebab stres kerja pada Guru.

b. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden tentang beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi, didapat 3 responden dengan beban kerja mental berat yang mengalami stres kerja tinggi sebesar 33,3% dan responden yang mengalami stres kerja sedang sebesar 66,7%. Sedangkan dari 17 responden dengan beban kerja mental sedang didapat 88,2% yang mengalami beban kerja mental sedang.

Dari hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p value 0,002 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi tahun 2020.

Penelitian Ridwan (2017) mengenai hubungan lingkungan fisik kerja dan beban mental dengan kejadian stres kerja pada pekerja laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang, didapatkan bahwa adanya hubungan beban kerja dengan kejadian stres kerja pada pekerja laundry dengan nilai *p-value* 0,001.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Zetli (2019) mengenai Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam,

didapatkan bahwa Untuk beban kerja dengan stress kerja didapat nilai Sig. < yaitu 0.000 < 0.005 maka terdapat korelasi yang signifikan antar beban kerja mental dengan stress kerja.

Beban kerja mental berpotensi menjadi sumber stres ditempat kerja. Bekerja dibawah tekanan waktu untuk mencapai target merupakan sumber stres yang sering ada di tempat kerja. Turunnya produktivitas kerja atau bahkan mengakibatkan Penyakit Akibat Kerja dikarenakan beban pekerjaan yang melampaui kapasitas kerja.

Beban kerja merupakan frekuensi kegiatan rata-rata dari masing-masing pekerjaan dalam jangka waktu tertentu yang diterima. Beban kerja yang dialami responden meliputi beban kerja fisik maupun mental. Sehnert (1981) dalam Handoyo (2001) tanda – tanda stres yang dialami berkaitan dengan tingkat beban kerja yaitu: jika terlalu sedikit beban, maka akan tampak kebosanan, berlalu mampu dalam pekerjaan, apatis, tidur yang tak menentu dan terganggu, lekas marah, menurunnya semangat kerja, perubahan dalam nafsu makan, kelesuan, sikap yang negatif. Namun jika terlalu banyak beban, maka akan tampak hubungan yang tegang, insomnia (tidak dapat tidur), penilaian yang tidak baik, kesalahan yang meningkat, keragu-raguan, pengunduran diri, ingatan yang berkurang (Pertiwi, 2017).

Oleh karena itu perlu pengendalian agar responden bisa mencegah terjadinya stres di tempat kerja. Untuk mengurangi beban kerja mental dapat dilakukan dengan mendesain ulang pekerjaan. Desain ulang pekerjaan dilakukan untuk mengatur jumlah beban kerja yang disesuaikan dengan kemampuan mental pekerja. Pengaturan beban kerja dilakukan oleh atasan kepada pekerja saat perencanaan pekerjaan.

KESIMPULAN

Sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami stres kerja sedang, sebanyak 4 responden (18,2%) mengalami stres kerja ringan dan sebanyak 1 responden (4,5%) mengalami stres kerja tinggi. Adanya hubungan antara hubungan antara suasana kerja dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi tahun 2020 dengan nilai *p-value* 0,028. Adanya hubungan antara hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di Sekolah Luar Biasa (SDLB) Negeri Kota 1 Jambi tahun 2020 dengan nilai *p-value* 0,002.

SARAN

Sebaiknya pihak sekolah meninjau ulang kesesuaian antara jumlah guru pengajar dan ketersediaan fasilitas belajar mengajar dengan jumlah murid SDLB Negeri 1 Kota Jambi,

kemudian menata ulang kondisi lingkungan kerja, berkaitan dengan pencahayaan maupun suhu ruangan, guna menunjang proses belajar mengajar, serta meminimalisir tingkat stres kerja pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik”*. PT Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Dinas Pendidikan Kota Jambi, 2019. *Data Jumlah SLB Se-Kota Jambi*.
- Hariyanti, 2018. Hubungan Faktor Individu Dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja
- Hidayat, Aziz Alimul, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Penerbit Health Books Publishing. Surabaya.
- Mangkunegara, Anwar Prabu. 2009. *Evaluasi Kinerja Sumber Daya Manusia*. Bandung: Penerbit Refika Aditama
- Meiskyarti, 2017. Hubungan Lingkungan dengan Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo.
- Muji, Haryanti, 2004. *Hubungan Antara Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja*.
- Murniasih, Wiwit, 2018. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan PT Indo Acidatama Tbk.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *”Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Pamungkas, 2006. Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan
- Pertiwi, Ella Marliani. 2017. *Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 5, Nomor 3, Juli 2017 (ISSN: 2356-3346).
- Ridwan, 2017. *Hubungan Lingkungan Fisik Kerja Dan Beban Mental Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Pekerja Laundry di PT. Sandang Asia Maju Abadi Semarang*.
- Riyanto, Agus, 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Nuha Medika. Yogyakarta.
- Saryono, 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Penerbit Mitra Cendikia. Yogyakarta.
- Sinambela, Lijan Poltak, 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Graha Ilmu. Yogyakarta

- Sulistyaningsih, 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Penerbit Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Susilawati, Dewi. 2014. *Konsep Stres dan Perubahan-Perubahan Hormon saat Stres*. Dalam <http://dewisusilawati39.co.id/2014/08/konsep-stres-dan-perubahan-perubahan.html> (Diakses tanggal 15 Desember 2019)
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri dan Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Penerbit Harapan Press : Solo.
- Zetli, 2019. Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam.