

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menjadi guru merupakan profesi yang membutuhkan keahlian khusus, dalam hal ini guru harus bertanggung jawab dalam melaksanakan tugasnya karena harus berkompeten dalam bidang pekerjaannya dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan tugas (Rahmat, 2019). Peran menjadi seorang guru tidak hanya sebagai pengajar dalam bidang akademis, tetapi menjadi seorang guru memiliki peran sebagai pendidik karakter, budaya, dan moral untuk siswanya (Wardani, 2010). Sebagai seorang pengajar guru juga mempunyai tuntutan dan peran untuk menyampaikan ilmu kepada siswa. Selain itu guru juga mempunyai peranan sangat besar dalam proses pembelajaran (Maemunawati & Alif, 2020).

Guru merupakan seorang pengajar yang berada di sekolah. Peran menjadi seorang guru tidak hanya sebagai pengajar dalam bidang akademis, tetapi menjadi seorang guru memiliki peran sebagai pendidik karakter, budaya, dan moral untuk siswanya (Wardani, 2010). Sebagai seorang pengajar guru juga mempunyai tuntutan dan peran untuk menyampaikan ilmu kepada siswa, selain itu guru juga mempunyai peranan sangat besar dalam proses pembelajaran (Maemunawati & Alif, 2020).

Menurut Wijaya (2019) beban kerja guru SD dianggap lebih berat dibandingkan guru SMP dan SMA, hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik peserta didik di sekolah dasar seperti pada tahap perkembangan anak SD mengalami periode pertumbuhan dan pembelajaran yang cepat dimana anak SD sedang mengembangkan keterampilan dasar membaca, menulis, dan menghitung sambil mengeksplorasi minat dan berinteraksi secara sosial dengan teman sebaya. Oleh karena itu, guru SD dihadapkan pada pola pendidikan dan tantangan kerja yang beragam. Sekolah dasar dianggap sebagai tahap awal dalam proses pendidikan, dimana anak-anak mulai diajarkan keterampilan dasar seperti menulis, membaca, berhitung, dan mengenali lingkungan sekitar. Tantangan dalam pekerjaan guru SD

meningkat karena pendidikan dasar dianggap sebagai dasar utama dalam pembentukan kehidupan individu.

Peran guru Sekolah Dasar (SD) seringkali dianggap lebih berat dalam kegiatan mengajar dibandingkan dengan guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (American University, 2022). Hal tersebut dikatakan oleh American University (2022) bahwa tugas guru SD melibatkan pendekatan pembelajaran yang lebih mendasar dan menyeluruh. Guru SD tidak hanya diharapkan untuk menyampaikan informasi tetapi tanggung jawab guru SD melibatkan pembentukan dasar pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam berbagai pelajaran. Proses tersebut membutuhkan tingkat kesabaran yang tinggi, kemampuan untuk memahami perkembangan individu anak, dan kreativitas dalam menyajikan materi pembelajaran agar menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh siswa yang masih dalam perkembangan awal. Oleh karena itu, terlibat dalam pendidikan dasar menuntut guru SD memiliki keterampilan yang lebih menyeluruh dan pendekatan yang lebih peka terhadap kebutuhan pembelajaran anak-anak

Ramadan et al., (2021) mengungkapkan bahwa guru sekolah dasar (SD) di Indonesia memiliki beban kerja yang lebih berat daripada guru di tingkat SMP dan SMA. Hal tersebut guru SD dihadapkan pada tantangan dimana guru tidak hanya bertanggung jawab untuk menguasai berbagai bidang pengetahuan dan keterampilan agar dapat memberikan pendidikan dasar kepada siswa, situasi kelas yang penuh dengan siswa yang bersemangat dan energik seringkali membutuhkan upaya yang ekstra dalam menjaga kedisiplinan dan memberikan perhatian secara personal kepada setiap siswa. Selain itu, interaksi dengan siswa yang masih dalam fase perkembangan awal membutuhkan kesabaran dan pemahaman yang lebih tinggi. Guru SD juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan membimbing siswa dalam aspek sosial dan emosional. Sementara guru SMP dan SMA meskipun menghadapi kurikulum yang lebih kompleks, tetapi guru SMP dan SMA dapat lebih berspesialisasi dalam mata pelajaran tertentu, dan memiliki tingkat otonomi yang lebih tinggi dalam merancang pembelajaran (Ramadan et al., 2021).

Mendidik anak-anak pada usia sekolah dasar merupakan tugas yang tidak mudah. Dalam konteks ini guru perlu memiliki pemahaman yang mendalam terkait dengan berbagai aspek dasar perkembangan anak seperti perkembangan kognitif, moral, psikososial, fisik, dan motorik anak (Faqumala & Pranoto, 2020). Guru diharapkan dapat menyusun beragam kegiatan yang melibatkan siswa untuk aktif hal tersebut akan memberikan kesempatan untuk mengembangkan inisiatif siswa. Hal ini bertujuan untuk mempermudah anak-anak dalam berpikir logis, melakukan klasifikasi objek, dan dapat mengamati hubungan dan mengatasi masalah (Hamdayama, 2022).

Menurut Hurlock (1991) menyatakan bahwa pada usia sekolah dasar, seorang anak dianggap memasuki periode kritis dalam berprestasi, masa ini menjadi waktu dimana anak mulai membentuk kebiasaan dalam mencapai kesuksesan atau kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan. Periode tersebut seorang guru harus lebih dapat memperhatikan dan memberi pengertian, serta bimbingan. Tantangan lainnya pada guru SD dalam pekerjaannya yaitu dimana guru SD harus mencari metode pembelajaran seperti bagaimana peserta didik memandang bahan pembelajaran yang disampaikan akan berkaitan dengan pekerjaan dimasa depan, selain itu agar murid tidak merasa bosan, mengembangkan sifat menentang, dan mengabaikan tugas sekolahnya.

Peneliti melakukan wawancara untuk melihat secara lebih dalam fenomena stres dalam menjalani pekerjaannya pada guru. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai kesulitan yang dirasakan oleh masing-masing narasumber kepada guru SD yaitu HL, HK, dan AL. Pada ketiga guru SD berpendapat bahwa adanya tantangan dalam menguasai banyak mata pelajaran terutama untuk kelas 1 sampai kelas 3 dan sekaligus menjadi wali kelas, selain itu narasumber berpendapat bahwa adanya kesulitan tidak hanya dalam pembelajaran tetapi dalam karakter, emosional, sifat kekanak-kanakan yang berbeda juga menjadi masalah utama bagi guru SD. Tantangan guru SD juga karakteristik murid SD yang menjadi tantangan bagi guru SD yaitu senang bermain, gemar bergerak, keterampilan bekerja dalam kelompok, dan kesenangan dalam memperagakan sesuatu secara langsung. Menurut narasumber tugas menjadi guru juga terkadang

menyita waktu, dimana narasumber sering sekali membawa pekerjaannya untuk diselesaikan di rumah seperti mengoreksi tugas atau ujian murid.

Menurut narasumber tujuan mengajar wajib memuat banyak aspek mengajar yaitu *audience, behaviour, condition*, dan *degree* jika aspek yang telah ditentukan tersebut salah satunya tidak dengan baik maka materi yang disampaikan tidak akan sesuai dengan rancangan pelaksanaan pembelajaran yang telah diatur. Kesulitan tersebut terkadang narasumber merasakan stres dalam menjalankan profesinya, stres yang dirasakan berpengaruh kepada fisik seperti pusing, sulit tidur, kepikiran, dan capek. Stres pada guru juga dapat terjadi pada saat adanya konflik dengan rekan kerja, tekanan untuk memenuhi target hasil belajar dapat merasakan beban yang tinggi, dan kendala dalam mencapai tujuan pendidikan yang mungkin dapat menciptakan persepsi negatif yang kemudian dapat menjadi sumber stres. Dapat disimpulkan tantangan yang dirasakan oleh ketiga narasumber guru cukup berat dan dapat menjadi sumber stres kerja. Terlebih lagi jika narasumber terkadang mempunyai masalah pribadi yang tidak bisa dilibatkan dalam pekerjaan, hal tersebut membuat guru stres dalam menjalankan pekerjaannya.

Fenomena ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Suparman (2018), pemicu stres pada 36 guru tingkat sekolah dasar di Tangerang. Stres pada guru dalam penelitian ini karena adanya tuntutan guru dalam pengelolaan kelas, relasi dengan rekan kerja, kebijakan atau aturan sekolah, koreksi ujian siswa, kesejahteraan guru dan tuntutan kurikulum, permasalahan gaji dan tuntutan pekerjaan yang cukup berat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru mengalami tekanan yang termanifestasi dalam fisik, psikis, dan gejala perilaku hal tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi guru berkaitan dengan masalah kesejahteraan, kekhawatiran akan masa depan, dan adanya tuntutan kurikulum dalam sekolah.

Parker dan DeCotiis (1983) mengungkapkan stres kerja adalah persepsi atau perasaan ketidakmampuan individu yang disebabkan oleh peristiwa yang terjadi di lingkungan kerja. Ivancevich dan Matteson (1980) mendefinisikan stres kerja sebagai respons adaptif yang terkait dengan karakteristik atau proses psikologis individu yang dihasilkan dari tindakan, peristiwa, atau situasi eksternal apa pun

yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik tertentu pada seseorang. Aamodt (2014) mengungkapkan bahwa stres kerja sering terjadi ketika karyawan merasakan situasi atau peristiwa yang begitu penting dan memberikan tuntutan yang tinggi pada karyawan tersebut sehingga akhirnya karyawan tersebut menyadari bahwa mereka memiliki sedikit atau tidak ada kendali atas mereka.

Spector (2016) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa sumber stres kerja yaitu jabatan yang tidak jelas, konflik peran, tugas yang tidak sah, pemicu stres dari situasi sosial, kekuatan dan kontrol. Howard dan Jhonson (2004) mengungkapkan bahwa munculnya stres kerja guru dapat berasal dari faktor lingkungan kerja yang buruk dan tidak mendukung proses pengajaran, adanya empat faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja guru yaitu perilaku siswa yang kurang bagus, keterbatasan waktu dan fasilitas yang tidak memadai, hubungan yang buruk dengan sesama rekan atau guru lain dan kurangnya penghargaan dari sekolah. Hasil studi yang dilakukan oleh (Gaol, 2021) mengungkapkan bahwa terdapat tujuh faktor penyebab stres guru di sekolah yaitu praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai, kekurangan gaji, perilaku buruk siswa, kurangnya dukungan dari rekan kerja, perubahan kebijakan pendidikan, tuntutan pekerjaan, dan kondisi pekerjaan yang kurang baik. Hal tersebut dapat meningkatkan stres kerja pada guru SD.

Stres kerja berdampak pada jangka pendek dan jangka panjang bagi pada guru, dimana pada jangka panjang akan menyebabkan gangguan kejiwaan yang mengakibatkan absen dari pekerjaan dimana individu tidak mampu untuk bekerja lagi serta dapat menimbulkan penyakit jantung, gangguan sistem pencernaan, dan meningkatkan darah rendah (Leka, 2003). Stres kerja yang diterima oleh individu memiliki dampak yang berbeda-beda pada setiap individu. Stres yang dirasakan oleh guru juga dapat berdampak pada personal guru, dimana guru mengalami kebosanan, dan kemampuan guru dalam mengelola kelas dengan baik (Fitchett et al, sebagaimana dikutip dalam Gaol, 2021).

Fenomena stres diatas jika tidak dapat ditangani dengan baik, maka akan menyebabkan terjadinya *burnout* bahkan depresi, sehingga diperlukan strategi untuk mengelola stres yang baik. Bagi narasumber HL yang telah di wawancara pekerjaan menjadi guru merupakan suatu profesi yang mulia karena menjadi guru

dapat dikatakan sebagai pengabdian hidup untuk mencetak generasi yang baik secara aspek spiritual, emosional, fisik intelektual, dan pengabdian yang harus dijalankan secara ikhlas. Narasumber selalu berpikir untuk tetap selalu bersyukur pada pekerjaannya. Menurut narasumber HK dan AL memiliki rasa syukur (*gratitude*) dalam menjalani profesinya yaitu menjadi guru bukanlah hal yang mudah dan tidak semua orang dapat menjadi guru, harus dilakukan secara ikhlas, dan menerima kekurangan dan kesulitan yang dialami selama menjalani guru.

Penelitian Aziz et al., (2017) pada dosen di Malang mengungkapkan bahwa sifat kepribadian dan faktor psikologis merupakan dua faktor pengaruh kesehatan mental di tempat kerja, faktor psikologis yang dapat membantu mengurangi stres kerja pada guru yaitu memiliki rasa syukur (*gratitude*). Emmons et al., (2002) menjelaskan *gratitude* sebagai kecenderungan umum pada setiap individu yang memiliki perasaan bersyukur pada saat menanggapi dan mengenali sesuatu atas pengalaman, hasil yang diperoleh, serta peran orang lain dalam hidupnya. Emmons et al., (2002) menyatakan bahwa *gratitude* sebagai salah satu *affective trait* atau sifat yang dimiliki oleh setiap individu sehingga mereka dapat mengenali serta merespon sesuatu secara positif melalui perasaan bersyukur. Watkins et al., (2014) mengungkapkan perasaan yang mendorong untuk berterima kasih dan mengapresiasi atas kesenangan yang telah didapatkan dapat menimbulkan kondisi tenang dalam berbagai situasi dan puas secara psikologis.

Emmons dan McCullough (2002) *Gratitude* adalah sikap dan keadaan emosional positif terhadap kehidupan pada manusia untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi dan interpersonal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Froh et al., (2008) individu yang mengungkapkan rasa terima kasih secara teratur lebih optimis ketika mereka menikmati pekerjaannya dan dapat mendukung orang lain. Peterson et al., (2007) mengungkapkan bahwa rasa syukur adalah salah satu faktor terkuat untuk kepuasan hidup, dengan rasa syukur memiliki dampak yang baik pada emosi, hubungan, dan tubuh.

Leguminosa et al., (2017) menambahkan bahwa *gratitude* membuat guru menjadi lebih fokus dalam mencari hal-hal positif di tengah sumber stres dalam pekerjaan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa *gratitude* membuat guru lebih

menghargai setiap perubahan atau kemajuan kecil dalam proses pembelajaran siswa. *Gratitude* juga memotivasi guru untuk bekerja dengan semangat, dan pikiran positif yang dihasilkan memberikan ketenangan. Dampak positif *gratitude* juga terlihat dalam lingkungan kerja, dimana para guru menjadi lebih kompak, saling membantu, dan memberikan dukungan satu sama lain.

Penelitian Pramudani (2021) juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu *gratitude* dapat menurunkan rasa stres kerja yang dirasakan oleh guru sekolah luar biasa X. Penelitian lainnya yaitu yang dilakukan oleh Widodo (2008) hasil bahwa *gratitude* dapat menurunkan stres kerja pada guru honorer hal tersebut dapat dilihat dari rasa syukur (*gratitude*) yang dimiliki oleh guru honorer tergolong di kategori tinggi dibandingkan stres kerja yang dirasakan oleh guru honorer.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan mengenai *gratitude* dan stres kerja yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh antara *gratitude* terhadap stres kerja pada guru sekolah dasar (SD).

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini didasari oleh latar belakang penelitian, yaitu “Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap stres kerja pada guru sekolah dasar (SD)?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap stres kerja pada guru sekolah dasar (SD).

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu psikologi khususnya psikologi positif mengenai *gratitude* dalam dunia kerja, dan psikologi industri dan organisasi dalam hal stres kerja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh individu yang terlibat dalam instansi pendidikan sebagai dasar pengembangan program atau kebijakan yang berkaitan dengan *gratitude* terhadap stres kerja.

