

## STRES KERJA DAN KEPUASAN KERJA PADA GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS

Adinda T. Waloni<sup>1</sup>, Jootje Umboh<sup>2</sup>, Yulianty Sanggelorang<sup>3</sup>  
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi<sup>1,2,3</sup>  
adintriwaloni@gmail.com<sup>1</sup>, jootje.umboh@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*Job satisfaction is an emotional feeling that a person shows towards his work experience and is positive or negative. Factors that can affect job satisfaction are physical factors, environmental factors, and psychological factors such as stress. Work stress is the feeling of pressure that workers feel in coping with their work and have an influence on the physical and emotional. Teachers who experience stress can affect job satisfaction so that it interferes with their work. The purpose of this research is to determine the relationship between work stress and job satisfaction in teachers in high schools in the Talaud Islands district. The research method used is an analytical survey with a cross-sectional study approach. The population and sample of this study were teachers in the Talaud Islands District High School which numbered 68 people. The results of the study obtained using the Spearman correlation test showed that there was a relationship between work stress and job satisfaction in teachers in the Talaud Islands Regency High School with a p value of 0.000. The conclusion is that there is a relationship between work stress and job satisfaction in teachers in the Talaud Islands District High School. The suggestion is that the principal can apply stress management to teachers and provide reciprocity to increase job satisfaction and for teachers to be expected to pay attention to their stress conditions and carry out stress management to reduce stress so that job satisfaction can be increased.*

**Keywords** : Job Stress and Job Satisfaction

### ABSTRAK

*Kepuasan kerja adalah perasaan emosional yang ditunjukkan oleh seseorang terhadap pengalaman pekerjaannya dan bersifat positif atau negatif. Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan kerja yaitu faktor fisik, faktor lingkungan, dan faktor psikologis seperti stres. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dirasakan pekerja dalam mengatasi pekerjaannya dan memberikan pengaruh terhadap fisik dan emosional. Guru yang mengalami stres dapat mempengaruhi kepuasan kerja sehingga mengganggu pekerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas kabupaten Kepulauan Talaud. Metode Penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan studi potong lintang. Populasi dan sampel penelitian ini adalah guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud yang berjumlah 68 orang. Hasil penelitian yang didapatkan dengan menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud dengan nilai p value 0,000. Kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud. Saran diharapkan agar kepala sekolah dapat menerapkan manajemen stres pada guru serta memberi timbal balik untuk meningkatkan kepuasan kerja dan bagi guru diharapkan dapat memperhatikan kondisi stresnya dan melakukan manajemen stres untuk mengurangi stres sehingga kepuasan kerja dapat ditingkatkan.*

**Kata Kunci** : Stres Kerja dan Kepuasan Kerja

### PENDAHULUAN

Kepuasan kerja merupakan penilaian penilaian keseluruhan terhadap pekerjaan suatu individu memiliki keuntungan atau tidak (Meier dan Spector, 2015). Kepuasan

kerja pada guru adalah hal yang harus sekolah perhatikan karena dapat menentukan kualitas dan kinerja kerja guru (Samallo dan Wulani, 2022).

Stres kerja merupakan tanggapan seseorang terhadap tuntutan dan tekanan

kerja yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka serta menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya. Penyebab stres kerja antara lain adalah organisasi kerja yang buruk (perancangan pekerjaan dan sistem kerja, serta pengelolaan pekerjaan tersebut), desain kerja yang buruk (kurangnya kendali terhadap proses kerja), manajemen yang buruk, kondisi kerja yang tidak memuaskan dan kurangnya dukungan dari rekan kerja dan pengawas (*World Health Organization*, 2020). Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, pusing, mual, dan muntah serta lebih sedikit waktu yang dihabiskan bersama keluarga, dan bahkan tinggal jauh dari keluarga (Özdemir dan Kerse, 2020; Lee *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuwono, 2020 dari 127 responden yang termasuk didalamnya berprofesi sebagai guru dan dosen ditemukan bahwa kondisi stres 65% pada kategori sedang, 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi. Pada penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kerinci guru mengalami kondisi stres dan stres kerja yang dialami oleh guru berada pada kategori sedang (Khairani, *et al.*, 2021). Guru yang mengalami stres saat bekerja dapat memicu berbagai masalah yang berasal dari dirinya sendiri dan berdampak pada pekerjaannya, lingkungan serta orang-orang di sekitarnya.

SMA Negeri 1 Moronge berlokasi di desa Moronge Selatan I kecamatan Moronge dan SMA Negeri 1 Lirung berlokasi di desa Lirung kecamatan Lirung kabupaten Kepulauan Talaud. Berdasarkan observasi awal didapatkan bahwa guru yang bekerja di kedua sekolah menengah atas tersebut memiliki keluhan terkait pekerjaan dikarenakan berbagai hal seperti jumlah siswa di sekolah, sikap siswa di sekolah, beban pekerjaan yang ditanggung dan kondisi saat bekerja. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui

hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas kabupaten Kepulauan Talaud.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*, yang dilaksanakan di 2 Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud yaitu di SMA N 1 Moronge dan SMA N 1 Lirung Kabupaten Kepulauan Talaud pada bulan Mei – Juli 2022 dengan sampel yang diambil dari total populasi yang berjumlah 68 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah stres kerja sebagai variabel dependen atau bebas dan kepuasan kerja sebagai variabel independen atau terikat. Pengumpulan data berasal dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari kuesioner *The Workplace Stress Scale* dan *Job Satisfaction Survey* yang diisi oleh responden. Data sekunder diperoleh dari Profil Sekolah SMA N 1 Moronge dan Profil Sekolah SMA N 1 Lirung.

Analisis data yaitu analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dan presentase dari karakteristik subjek penelitian yang meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir, status pekerjaan, variabel stres kerja dan variabel kepuasan kerja dalam bentuk tabel distribusifrekuensi dan analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan pada guru di SMA N 1 Moronge dan SMA N 1 Lirung Kabupaten Kepulauan Talaud pada bulan Mei - Juli 2022 dengan jumlah responden yang didapatkan yaitu berjumlah 68 orang yang bersedia menjadi responden.

## Data Umum

Data umum hasil penelitian berupa karakteristik responden terhadap 68 responden disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan Terakhir dan Status Pekerjaan**

Variabel	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	36,8
<b>Perempuan</b>	<b>43</b>	<b>63,2</b>
<b>Umur (Tahun)</b>		
26 – 35	<b>40</b>	<b>58,8</b>
36 – 45	9	13,2
46 – 55	15	22,1
56 – 65	4	5,9
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
D3	3	4,4
<b>S1</b>	<b>59</b>	<b>86,8</b>
S2	6	8,8
<b>Status Pekerjaan</b>		
<b>PNS</b>	<b>56</b>	<b>82,4</b>
Non – PNS	12	17,6
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 43 orang (63,2%), pada kategori umur sebagian besar responden berada pada kategori umur 26 - 35 tahun yaitu sebanyak 40 orang (58,8%), pendidikan terakhir responden sebagian besar S1 yaitu sebanyak 59 orang (86,8%) dan status pekerjaan responden sebagian besar PNS yaitu sebanyak 56 orang (82,4%).

## Analisis Univariat

### Stres Kerja

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja**

Stres Kerja	n	%
Sedang	15	22,1
<b>Ringan</b>	<b>42</b>	<b>61,8</b>
Tidak stres	11	16,1
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 dapat dilihat sebagian besar responden mengalami stres kerja pada kategori sedang yaitu sebanyak 42 orang (61,8%)

## Kepuasan Kerja

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kepuasan Kerja**

Kepuasan Kerja	n	%
Ambivalen	29	42,6
<b>Puas</b>	<b>39</b>	<b>57,4</b>
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden merasa puas dalam bekerja yaitu sebanyak 39 orang (57,4%)

## Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan nilai *p value* = 0,05. Apabila Nilai *p value* (0,000) lebih kecil dibandingkan dengan nilai  $\alpha$  (0,05), maka hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja.

**Tabel 4. Hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja**

Stres Kerja	Kepuasan Kerja				Total		Korelasi Koefisien (r)	P value
	Ambivalen		Puas		n	%		
	n	%	n	%				
Sedang	15	100	0	0	15	100	-0,647	0,000
Ringan	28	66,7	14	33,3	42	100		
Tidak stres	0	0	11	100	11	100		
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>42,6</b>	<b>39</b>	<b>57,4</b>	<b>68</b>	<b>100</b>		

Dari hasil pada tabel 4 dapat dilihat bahwa 15 responden (100%) yang mengalami stres kerja sedang merasa ambivalen terhadap pekerjaan. Pada 42 responden yang mengalami stres kerja ringan, terdapat 28 responden (66,7%) merasa ambivalen terhadap pekerjaan dan 14 responden (33,3%) merasa puas terhadap pekerjaan. Sedangkan, pada 11 responden (100%) yang tidak mengalami stres merasa puas terhadap pekerjaan. Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud. Hasil ini didasari pada uji *spearman* didapatkan *p value* sebesar 0,000 dengan nilai  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Stres yang dialami oleh guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten kepulauan Talaud disebabkan oleh berbagai hal seperti kondisi tempat kerja, pekerjaan yang dilakukan, tekanan pekerjaan dan lingkungan kerja. Guru – guru cenderung merasa bahwa memiliki banyak pekerjaan yang dilakukan dan menerima tekanan dari pekerjaannya. Selain itu, guru – guru merasa bahwa kurang mendapatkan timbal balik dari pekerjaan yang dilakukan. Hal – hal tersebutlah yang kemudian menyebabkan stres pada guru.

Stres kerja merupakan kondisi dimana seseorang merasa tidak cocok dengan pekerjaannya, yang menyebabkan suatu

bentuk respon terhadap tekanan dalam bekerja sehingga berpengaruh pada kondisi fisik, mental dan perilakunya. Ketika seseorang mengalami tekanan dan tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuannya maka dapat menimbulkan stres kerja. Stres dapat di alami oleh semua pekerja akan tetapi setiap pekerja mengalami stres yang berbeda. Ada yang mengalami stres dan mengakibatkan dampak negatif dan ada juga yang mengalami stres namun berdampak positif seperti meningkatkan kinerja seseorang pada tingkat tertentu (Budiasa, 2021).

Ambivalen merupakan suatu perasaan negatif dan positif yang yang dirasakan dalam satu waktu secara bersamaan. Guru yang merasa ambivalen memiliki kecenderungan tidak puas terhadap pekerjaannya. Kepuasan kerja pada guru dapat dipengaruhi oleh berbagai hal terkait dengan gaji, promosi di tempat kerja, pengawasan, tunjangan, imbalan, kondisi kerja, rekan kerja, sifat pekerjaan dan komunikasi di tempat kerja. Kepuasan kerja adalah suatu perasaan membahagiakan yang di alami oleh seseorang saat melakukan pekerjaannya. Kepuasan kerja merujuk pada situasi yang membuat seseorang merasa bahwa pengalaman bekerjanya menyenangkan. Seseorang yang merasa bahwa dia puas dalam bekerja akan melakukan pekerjaannya dengan baik dan berkomitmen dalam bekerja sehingga berdampak pada kinerja dan keberhasilan suatu perusahaan/instansi dalam meraih tujuannya (Samallo, M dan Wulani, F. 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gofur, 2018 dengan judul Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan kerja Pegawai yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja. Dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja maka akan semakin rendah kepuasan kerja. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo et al., 2017 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kepuasan kerja dengan arah hubungan yang negatif. Guru yang mengalami stres kerja cenderung merasa kurang puas terhadap pekerjaannya. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa guru yang mengalami stres kerja sedang merasa ambivalen (100%) terhadap pekerjaan dan guru yang mengalami stres kerja ringan paling banyak merasa ambivalen (66,7%) terhadap pekerjaan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang diambil yaitu sebagian besar (61,8%) guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud mengalami stres kerja ringan, sebagian besar (57,4%) guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan merasa puas dalam bekerja dan ada hubungan antara stres kerja dengan kepuasan kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Kepulauan Talaud.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah luar biasa berjuang membantu menyelesaikan penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

Gofur, A. (2018). Pengaruh Stres Kerja

Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB)*, 3, 295–304.

Khairani, Y., Marjohan, M., & Ahmad, R. (2021). The Differences of Work Stress on Teachers Based on Demographic Factors. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 3(1), 1–8.

<https://doi.org/10.24036/005443ijaccs>

Lee, M. C. C., Thampi, S., Chan, H. P., Lua, C. B., Lewin, B., & Jacob, R. (2020). Psychological Distress During The Covid-19 Pandemic Amongst Anaesthesiologist and Nurses. *British Journal of Anaesthesia*, 125(4).

<https://doi.org/https://doi.org?10.1016/j.bja.2020.07.005>

Meier, L. L., & Spector, P. E. (2015). Job satisfaction. In *Wiley Encyclopedia of Management* (Vol. 5, Issue 6).

<https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom050093>

Özdemir, Ş., & Kerse, G. (2020). The Effects of COVID 19 Process on Health Care Workers: Analysing of the Relationships between Optimism, Job Stress and Emotional Exhaustion. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(2), 178–201.

<https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5849>

Purnomo, I. H., Rattu, A. J. M., Kawatu, P. A. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2017). Hubungan Antara Motivasi dan Stres Kerja dengan Kepuasan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Sumallo, M., & Wulani, F. (2022). Model Hubungan Kompleksitas Pekerjaan, Beban Kerja, Stres Kerja, dan Kepuasan Kerja Guru SMA Pada Yayasan XYZ di Surabaya. *E-Jurnal Manajemen*, 11(3), 614–634.

<https://doi.org/https://doi.org/10.2484>

3/EJMUNUD.2022.v11.i03.p10

World Health Organization. (2020).

*Occupational Health: Stress at The Workplace.*

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>

Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5, 1.