

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem *Hybrid* Pada Guru SD di Kelurahan Cilacap

*The Relationship between Mental Workload and Work Stress in Hybrid System Learning for
Elementary School Teachers in the Cilacap Village*

Isna Tasya Salsabilla¹, Lusi Ismayenti², Heni Hastuti³

^{1,2}Program Studi D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Vokasi,
Universitas Sebelas Maret

³Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v4i.558](https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.558)

Submitted:

August 11, 2022

Accepted:

November 30, 2022

Published:

January 02, 2023

Keywords:

Beban Kerja Mental, Stres Kerja

ABSTRACT

Saat ini pemerintah sedang menerapkan kebijakan new normal salah satunya berpengaruh pada sektor pendidikan, dimana peserta didik diminta untuk belajar di rumah dan di sekolah secara bergantian (metode pembelajaran hybrid) dimana guru dapat menerapkan penggabungan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring. Stres kerja dapat terjadi, salah satunya karena tuntutan tugas yang berlebihan. Akibat dari perubahan sistem pembelajaran tersebut, tugas dan tanggung jawab guru menjadi meningkat karena harus mempersiapkan pembelajaran luring dan daring secara bersamaan yang dapat menyebabkan guru menerima beban kerja mental berlebih sehingga mengakibatkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pembelajaran sistem hybrid pada guru SD di kelurahan Cilacap. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Responden yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 70 guru SDN di Kelurahan Cilacap. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner NASA-TLX untuk mengukur tingkat beban kerja mental dan kuesioner HSE 2003 untuk mengukur tingkat stres kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Somers'd. Hasil uji statistik menggunakan uji Somers'd dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0.0001$ ($p < 0.05$) yang artinya penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Isna Tasya Salsabilla

Program Studi D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Vokasi,
Universitas Sebelas Maret

Email: tasyaisna2312@student.uns.ac.id

1. PENDAHULUAN

Diawal tahun 2020 dunia digemparkan oleh mewabahnya satu penyakit yang dikenal dengan corona virus diseases 2019 (Covid-19). Penyebaran covid-19 mewabah dalam waktu yang cepat, dimana pada tanggal 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) mengumumkan kasus covid-19 sebagai pandemi global. Adanya pandemic covid 19 semua terkena imbas yang sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, termasuk di bidang pendidikan, semua di paksa melakukan pendidikan secara online (Putra, 2021).

Sebelum masa pandemi, pembelajaran dilakukan secara tatap muka, pembelajaran tersebut dilakukan dengan metode pembelajaran klasik dimana guru dan siswa bertemu secara tatap muka dalam suatu ruangan atau forum pada lokasi yang sama (Nissa & Haryanto, 2020). Sementara pada masa pandemi, kegiatan pendidikan dan pembelajaran berlangsung secara daring, dan penggunaan jaringan internet sangat berperan penting dalam pembelajaran daring. Pembelajaran daring memberikan siswa fleksibilitas waktu belajar dan memungkinkan mereka untuk belajar kapan saja, di mana saja. Siswa dapat berinteraksi dengan guru melalui berbagai aplikasi seperti classroom, konferensi video, telepon, live chat, zoom, grup WhatsApp, dan lain-lain (Dewi, 2020). KBM secara daring menjadi sesuatu yang baru bagi guru dan siswa sekolah dasar. Guru dan siswa harus mampu menerapkan model-model baru pada sistem pembelajaran daring. Dari sudut pandang guru, penerapan pembelajaran daring juga menuntut guru untuk bekerja lebih ekstra dari sebelumnya seperti menyiapkan bahan ajar secara daring, menyiapkan platform untuk mengajar, menugaskan siswa, mengoreksi pelajaran untuk siswa dan lain-lain (Giyanti & Fachrizal, 2021). Pekerjaan sebagai guru menjadi profesi yang didominasi oleh beban kerja mental karena tugas dan tanggung jawab guru bertumpu pada pekerjaan psikis dan non fisik. Pekerjaan ini menjadi salah satu pekerjaan dengan beban kerja yang tinggi. Beban kerja guru dalam seminggu terdiri dari 2,5 jam istirahat dan 37,5 jam kerja efektif. Ini termasuk perencanaan, pelaksanaan, penilaian hasil belajar, mengajar dan melatih siswa, serta melakukan tugas tambahan. Terlalu banyak tanggung jawab yang harus diambil guru dapat menyebabkan beban kerja mental berlebih. Stres kerja dapat terjadi, salah satunya karena beban kerja mental yang berlebihan (Sari et al., 2021).

Saat ini pemerintah sedang menerapkan kebijakan new normal. Kebijakan tersebut berpengaruh pada sektor pendidikan, dimana peserta didik diminta untuk belajar di rumah dan di sekolah secara bergantian. Kegiatan ini menjadi rekomendasi oleh Kemendikbud dengan metode pengajaran hybrid learning dimana guru dapat menerapkan penggabungan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring. Pembelajaran sistem hybrid ini membuat guru memiliki dua fokus antara siswa yang belajar secara luring di dalam kelas dengan siswa yang belajar secara daring atau di rumah. Akibat dari perubahan sistem pembelajaran tersebut, tugas dan tanggung jawab guru SD menjadi meningkat yang dapat menyebabkan guru menerima beban kerja mental berlebih sehingga mengakibatkan stres kerja (Mustika et al., 2021).

Berdasarkan hasil survey awal dengan menggunakan kuesioner NASA TLX, hasil pengukuran beban kerja mental pada 20 guru SD di 5 sekolah dasar negeri di kelurahan Cilacap menunjukkan bahwa 14 guru mengalami beban kerja mental tinggi, 3 guru mengalami beban kerja mental sedang dan 3 guru mengalami beban kerja mental rendah. Untuk hasil pengukuran stres kerja dengan menggunakan kuesioner stres kerja dari HSE (2003), menunjukkan bahwa 13 guru mengalami stres kerja tinggi, 5 guru mengalami stres kerja sedang, dan 2 guru mengalami stres kerja rendah. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja mental yang berlebih dapat menyebabkan stres kerja pada guru SD.

Dari uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan pembelajaran sistem hybrid di sekolah dasar kelurahan Cilacap, beban kerja mental yang diterima guru SD menjadi meningkat yang dapat berpotensi mengakibatkan stres kerja sehingga peneliti melakukan penelitian mengenai "Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid pada Guru SD di Kelurahan Cilacap".

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Responden yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 70 guru Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Cilacap. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner NASA-TLX untuk mengukur tingkat beban kerja mental dan kuisisioner Health and Safety Executive (HSE 2003) untuk mengukur tingkat stres kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Somers'd.

3. HASIL PENELITIAN

Berikut hasil analisis dalam penelitian ini :

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden dengan kategori > 30 tahun paling banyak dibandingkan kategori yang lain yaitu sebanyak 71.4 %. Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 84.3%.

2. Beban Kerja Mental

Dari tabel 2. dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami beban kerja mental tingkat tinggi sebanyak 44.3% dan beban kerja tingkat sedang sebanyak 37.1%. Sedangkan minoritas responden mengalami beban kerja mental tingkat sangat tinggi sebanyak 1.4%.

3. Stres Kerja

Tabel 3. Hasil Pengukuran Stres Kerja Stres Kerja f % Rendah 8 11.4 Sedang 26 37.1 Tinggi 36 51.4 Sangat Tinggi 0 0 Total 70 100 Dari tabel 3. dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres kerja tingkat tinggi sebanyak 51.4%. Sedangkan minoritas responden mengalami stres kerja tingkat rendah sebanyak 11.4%.

4. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja

Berdasarkan data pada tabel 4. diketahui bahwa hubungan antara variabel beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SD Negeri di kelurahan Cilacap signifikan ($p =$ Karakteristik Responden f % Usia ≤ 30 tahun 20 28.6 > 30 tahun 50 71.4 Jenis Kelamin Perempuan 59 84.3 Laki-laki 11 15.7 0.0001). Dimana kekuatan korelasi antara variabel beban kerja mental dengan stres kerja adalah kuat ($r = 0.645$) dan arah korelasi positif yang menunjukkan bahwa apabila tingkat beban kerja mental meningkat maka tingkat stres kerja juga akan meningkat.

4. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Individu

Usia responden yang paling tua dalam penelitian yang dilakukan ini adalah 60 tahun sedangkan usia yang paling muda yaitu 25 tahun. Guru yang belum memiliki kualifikasi akademik dan sertifikat pendidik wajib memenuhi kualifikasi akademik dan sertifikat pendidik paling lama 10 tahun dan seorang calon guru diwajibkan memiliki pendidikan terakhir sarjana (lulusan S1 atau setara D IV). Saat ini dan seterusnya tidak akan ada lagi guru yang berpendidikan di bawah S1 (diploma I, II dan III). Lulusan S1 atau D IV saat ini merupakan standar kualifikasi minimal bagi seorang calon guru sehingga mayoritas guru saat ini memiliki usia dalam kategori > 30 tahun (Alamsyah, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mayoritas jenis kelamin guru SD di kelurahan Cilacap yaitu perempuan. Pada awal tahun 2019, jumlah guru di seluruh Indonesia mencapai 2.755.020 orang. Dari jumlah tersebut, berdasarkan jenis kelamin, hampir semua jenjang didominasi oleh perempuan. Bila dipresentasikan, sebanyak 64,35% merupakan guru berjenis kelamin perempuan. Karena jumlah guru perempuan saat ini mencapai 1.773.034 orang (Purwanto et al., 2020). Perempuan lebih mengedepankan emosional dalam dirinya ketika melakukan pekerjaan, tingkat emosional tersebut menjadi salah satu sumber stres kerja. Selain itu, tampilan rumah pekerjaan menjadi sumber stres kerja juga dimiliki oleh mayoritas perempuan, dimana perempuan dituntut untuk melakukan peran ganda baik di rumah tangga serta pekerjaannya (Kurniawati & Widjasena, 2022).

2. Beban Kerja Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja memiliki beban kerja mental kategori tinggi karena banyaknya tuntutan pekerjaan seorang guru seperti melakukan perencanaan, pelaksanaan, penilaian hasil belajar, mengajar dan melatih siswa, serta melakukan tugas tambahan baik secara luring maupun daring (Sari et al., 2021).

Dampak negatif dari tingkat beban kerja mental yang tinggi akan menimbulkan kelelahan psikis, yang disertai dengan munculnya perasaan lelah, letih, lesu, dan berkurangnya kewaspadaan terhadap pekerjaan yang dilakukan. Untuk menjaga performansi, sekolah dapat melakukan analisis beban kerja guru. Di sisi lain terdapat kelebihan yaitu dengan mengetahui tingkat beban kerja mental seorang guru, hasil tersebut dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pengambilan keputusan selanjutnya, apakah diperlukan penambahan guru jika beban mental terlalu besar atau perubahan strategi dalam melaksanakan pekerjaan. Melalui pengukuran juga dapat diketahui faktor yang paling mempengaruhi beban kerja mental, sehingga dapat diberikan usulan perbaikan untuk mengurangi tingkat beban kerja mental guru (Putri & Handayani, 2017).

3. Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja memiliki tingkat stres kerja kategori tinggi. Stres kerja yang tinggi mempunyai dampak negatif terhadap kinerja, ketidakhadiran, dan kemungkinan pindah sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas guru. Stres dimulai dari proses penilaian primer dan penilaian sekunder, yang pada gilirannya akan menentukan strategi coping. Apakah seseorang menilai dirinya mampu ataukah tidak dalam menghadapi tekanan dari luar. Secara bersamaan kedua proses tersebut berlangsung sehingga menentukan strategi coping yang tepat. Apakah sumber stres dianggap sebagai ancaman

ataukah sebagai tantangan. Proses penilaian tersebut akan menentukan strategi coping. Dengan memahami proses stres kerja maka dapat dibuat mekanisme untuk mengelola stres, baik secara individu maupun dalam level organisasi (Bachroni & Asnawi, 2015).

4. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SD di kelurahan Cilacap dengan nilai signifikansi ($p = 0.0001$) dan kekuatan korelasi antara variabel beban kerja mental dengan stres kerja adalah kuat dengan nilai koefisien korelasi ($r = 0.645$) dan arah korelasi positif. Hal tersebut terjadi karena pembelajaran sistem hybrid di SD Negeri kelurahan Cilacap ini membuat guru memiliki dua fokus antara siswa yang belajar secara luring di dalam kelas dengan siswa yang belajar secara daring atau di rumah.

Pembelajaran di masa pandemi covid 19 dilakukan secara online melalui pembelajaran jarak jauh dengan tujuan untuk meningkatkan kecerdasan anak. Hal ini tentunya akan berdampak pada guru karena adanya perubahan peran guru terutama dalam hal penyampaian materi pembelajaran dan perubahan ruang kerja. Perubahan sistem pembelajaran ini akan berdampak pada psikis guru, khususnya stres dalam menghadapi pekerjaan, karena tidak semua guru memahami dan dapat menggunakan teknologi sebagai sarana pembelajaran (Rahmawati & Sumarni, 2021). Akibat dari perubahan sistem pembelajaran tersebut, tugas dan tanggung jawab guru SD menjadi meningkat yang dapat menyebabkan guru menerima beban kerja mental berlebih sehingga mengakibatkan stres kerja (Mustika et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Weken et al., (2020) tentang hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada 76 guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada masa pandemi covid-19 yang dianalisis menggunakan uji Chi Square dengan hasil signifikan ($p = 0.000$) sehingga beban kerja mental berhubungan dengan stres kerja. Hal tersebut terjadi karena beban kerja yang diterima semakin bertambah dalam sistem pembelajaran daring ini. Para guru harus mempersiapkan materi pembelajaran yang dikemas dengan menarik dan mudah dimengerti untuk nantinya akan ditampilkan dan diajarkan kepada para murid ketika pembelajaran daring dengan menggunakan whatsapp, googlemeet, atau zoom yang sangat berbeda dengan sistem pembelajaran tatap muka secara langsung. Kondisi tersebut yang dialami oleh responden dalam penelitian ini sehingga dapat menimbulkan stres kerja yang jika tidak diatasi akan semakin berdampak negatif bagi kondisi psikologis dan fisik mereka.

5. KESIMPULAN

1. Beban kerja mental yang dialami oleh guru SD di kelurahan Cilacap paling banyak mengalami beban kerja mental kategori tinggi sebanyak 44.3%.
2. Stres kerja yang dialami oleh guru SD di kelurahan Cilacap mayoritas responden mengalami stres kerja dengan kategori tinggi sebanyak 51.4%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SD di kelurahan Cilacap yaitu dengan nilai $p : 0.0001$ ($p < 0,05$) dan memiliki korelasi ($r : 0.645$) serta arah korelasi yang + (positif) yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat beban kerja mental maka semakin tinggi terjadinya stres kerja.

SARAN

1. Bagi Guru
 - a. Mengikuti seminar, workshop, dan webinar sebagai sarana pengembangan guru.
 - b. Melakukan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan sehat dan rutin berolahraga.
 - c. Memahami hal-hal yang membuat masing-masing guru nyaman ketika bekerja. Contohnya, saat diberikan tugas di luar kemampuan yang dimiliki dan hal tersebut membuat individu menjadi stres, maka minta bantuan dari rekan kerja atau atasan untuk membantu.
 - d. Melakukan refreshing ketika pikiran sudah mulai penat melakukan aktivitas kerja, seperti : menonton, jalan-jalan, memasak masakan kesukaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Akan lebih baik apabila peneliti selanjutnya melakukan penelitian terhadap faktor lain penyebab stres kerja seperti status perkawinan, karakteristik kepribadian, kondisi lingkungan kerja, organisasi, dan tuntutan pekerjaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen yang membantu dalam penulisan penelitian ini dan kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan moral dan dana pada penelitian ini.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak dilakukan penelitian terhadap faktor lain penyebab stres kerja seperti status perkawinan, karakteristik kepribadian, kondisi lingkungan kerja, organisasi, dan tuntutan pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Y. A. (2016). EXPERT TEACHER (Membedah syarat-syarat untuk menjadi Guru Ahli atau Expert Teacher). *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 3(1), 24-44
- Bachroni, M., & Asnawi, S. (2015). Stres kerja. *Buletin Psikologi*, 7(2).
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61
- Giyanti, I., & Fachrizal, I. (2021). Beban Kerja Mental Guru SD di Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Metode NASA-TLX. *SENRIABDI* 2021, 1(1), 123-132
- Kurniawati, R., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2022). Hubungan Beban Kerja Mental dan Sistem Pembelajaran Masa Pandemi Covid19 dengan Stres Kerja pada Guru SLB. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 379- 388
- Mustika, R., Nurhasanah, A., & Pribadi, R. A. (2021). Hybrid Learning Sebagai Alternatif Model Pembelajaran Tematik Di Kelas 2 Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7(02), 402- 414.
- Nissa, S. F., & Haryanto, A. (2020). Implementasi Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Covid19. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 8(2), 402- 409.
- Purwanto, A., Sopa, A., Primahendra, R., Kusumaningsih, S. W., & Pramono, R. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transactional, Transformational, Authentic Dan Authoritarian Terhadap Kinerja Guru Madrasah Tsanawiyah Di Kudus. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 70-80
- Putra, A. S. (2021, October). Perbandingan Efektivitas Sistem Pembelajaran Online dan Offline di Era New Normal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan (Vol. 3, pp. 304-311)*.
- Putri, U. L., & Handayani, N. U. (2017). Analisis beban kerja mental dengan metode NASA TLX pada departemen logistik PT ABC. *Industrial Engineering Online Journal*, 6(2).
- Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1(2), 70-78.
- Sari, D. R., Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Guru SDN Dengan Guru SLBN. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), 83-98.
- Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(2), 764-755.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di sekolah menengah atas negeri 1 manado pada masa pandemi covid19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 80-88.

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
≤ 30 tahun	20	28.6
> 30 tahun	50	71.4
Jenis Kelamin		
Perempuan	59	84.3
Laki-laki	11	15.7

Tabel 2. Hasil Pengukuran Beban Kerja Mental

Beban Kerja Mental	f	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	12	17.1
Sedang	26	37.1
Tinggi	31	44.3
Sangat Tinggi	1	1.4
Total	70	100

Tabel 3. Hasil Pengukuran Stres Kerja

Stres Kerja	f	%
Rendah	8	11.4
Sedang	26	37.1
Tinggi	36	51.4
Sangat Tinggi	0	0
Total	70	100

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Sistem Hybrid Pada Guru SD di Kelurahan Cilacap

Beban Kerja Mental	Stres Kerja	
	<i>p</i>	<i>dx</i>
	0.0001	0.645