



HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN SISTEM PEMBELAJARAN MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN STRES KERJA PADA GURU SLB

Risma Kurniawati, Ida Wahyuni, Baju Widjasena*

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto No.1269, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia

*bajuwidjasena@live.undip.ac.id

ABSTRAK

Guru SLB menjadi salah satu pekerjaan yang membutuhkan mental dalam setiap pengambilan keputusannya. Setiap pekerjaan memiliki tuntutan dan tanggung jawab masing-masing begitu pula pada guru. Tuntutan tersebut dapat menjadi faktor yang menimbulkan terjadinya stres kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara beban kerja mental dan sistem pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 terhadap stres kerja pada guru SLB. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian dilakukan di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu dengan responden yaitu guru yang berjumlah 32 orang dengan metode sampling yaitu total sampling. Pengambilan dan pengukuran data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner NASA-TLX dan GHQ-12 untuk mengetahui tingkat beban kerja mental dan stres kerja responden. Data penelitian dilakukan analisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tempat kerja (p -value = 0.02), jenis kelamin (p -value = 0.036), beban kerja mental (p -value = 0.002; $r=0.526$) serta sistem pembelajaran masa pandemi Covid-19 (p -value = 0.002) terhadap stres kerja.

Kata kunci: beban kerja mental; guru; sistem pembelajaran; stres kerja

CORRELATION MENTAL WORKLOAD AND LEARNING SYSTEM IN PANDEMIC COVID-19 WITH DISABLED STUDENT TEACHERS WORK STRESS

ABSTRACT

SLB teacher becomes one of the jobs that require mental in every decision making. Each job has its own responsibilities and so does the teacher. These demands can be a factor that causes work stress. The aim of this research was to analyze the relationship between mental workload and learning systems during the Covid-19 pandemic on work stress for disabled students teachers. This research is a quantitative study using a cross sectional approach. The location of the research was carried out at SLB A YAAT Klaten and SLB Mitra Ananda Colomadu with 32 teachers as respondents, using the total sampling method. Data collection and measurement was carried out by distributing the NASA-TLX and GHQ-12 questionnaires to determine the level of mental workload and stress of the respondents. The research data were analyzed by univariate and bivariate using Chi Square test. The results showed that there was a relationship between workplace (p -value = 0.02), gender (p -value = 0.036), mental workload (p -value = 0.002; $r = 0.526$) and learning system during Covid-19 pandemic (p -value = 0.002) with work stress.

Keywords: mental workload; learning system; teachers; work stress

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu hak bagi setiap warga negara, termasuk di dalamnya anak berkebutuhan khusus (ABK). Hal ini sebagaimana tertuang dalam UU No. 20 tahun 2003 Pasal 5 ayat (2) dimana warga negara dengan kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau sosial memiliki hak dalam memperoleh pendidikan khusus. Sekolah yang diperuntukkan bagi siswa berkebutuhan khusus disebut Sekolah Luar Biasa atau biasa disingkat SLB. Di Indonesia, sekolah bagi anak berkebutuhan khusus ini dibagi menjadi SDLB, SMPLB, SMLB, dan SLB (Pusdatin Kemendikbud, 2020).

Guru sebagai tenaga pendidik tidak hanya bertugas mendidik namun juga memberikan pengajaran, bimbingan, arahan, pelatihan, penilaian dan evaluasi peserta didik (Amalia et al., 2017). Tuntutan serta tanggung jawab yang diemban guru tentu bukanlah sesuatu yang mudah. Tuntutan tersebut dapat menjadi faktor timbulnya stres kerja. Apabila stres kerja dibiarkan terus-menerus tanpa adanya tindakan, maka dapat berpengaruh terhadap kinerja dan produktivitas guru sehingga tujuan yang telah disusun oleh pihak sekolah akan sulit untuk dicapai. Tingkat stres yang dialami oleh pekerja dapat dilihat melalui gejala-gejala individu yang terbagi menjadi gejala psikologis, fisiologis dan perilaku (Amalia et al., 2017).

Beban kerja yang terlalu tinggi, tindakan buruk siswa, konflik dengan rekan kerja, konflik batin, sistem kerja serta lingkungan kerja dapat menjadi beberapa penyebab terjadinya stres kerja pada guru. Hasil penelitian oleh Wahyudi, dkk diperoleh hasil bahwa suasana kerja dan beban kerja mental memiliki pengaruh terhadap tingkat stres kerja pada guru SDLB (Wahyudi et al., 2020). Salah satu beban kerja yang diakibatkan penggunaan otak atau kemampuan berpikir pada pekerjaan disebut sebagai beban kerja mental. Pada 120 tenaga pendidikan yang menjadi subyek penelitian di Kota Batam tahun 2019 ditemukan hasil sebanyak 93 guru dan dosen yang mengalami beban kerja mental pada tingkat tinggi (Zetli, 2019). Beban kerja mental tersebut memiliki pengaruh terhadap terjadinya stres kerja pada responden penelitian. Pada SLB, guru dituntut untuk memahami karakteristik siswa secara khusus untuk dapat menerapkan cara belajar yang mampu menarik siswanya. Tidak jarang guru SLB harus tegas dan sedikit keras untuk mendapatkan perhatian siswanya. Hal tersebut berpengaruh terhadap emosi guru ketika mengajar.

Covid-19 yang saat ini sedang melanda dunia memberikan pengaruh dalam berbagai sektor termasuk pada sistem pendidikan. Dengan diterapkannya *social distancing* untuk mencegah terjadinya penularan virus menjadikan adanya perubahan pada penerapan sistem pembelajaran sekolah dimana yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka (luring) dapat digantikan dengan pembelajaran jarak jauh melalui internet (daring). Perubahan ini tentu memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing yang mengakibatkan timbulnya efek bagi guru maupun siswa dengan pada setiap penerapan jenis pembelajarannya. Adanya sistem pembelajaran baru ini dapat mempengaruhi kondisi setiap orang dan dikhawatirkan berdampak pada tingkat stres kerja pada guru.

Hasil studi pendahuluan di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu didapatkan bahwa guru SLB dituntut untuk meningkatkan pemahaman karakteristik siswa dengan ketunaan yang beragam yang tidak sesuai dengan kompetensinya serta terdapat perilaku siswa yang tidak biasa dan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi guru. Selain itu, di kedua SLB menerapkan sistem pembelajaran luring dan daring selama pandemi Covid-19 ini. Beban kerja mental serta perubahan sistem pembelajaran tersebut memicu timbulnya keluhan stres kerja pada guru dengan tanda-tanda berupa rasa putus asa, pusing serta rasa cemas pada guru di kedua SLB. Oleh sebab itu, berdasar uraian di atas peneliti memiliki ketertarikan untuk menganalisis guna mengetahui adakah hubungan antara beban kerja mental dan sistem pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 terhadap stres kerja yang dilakukan terhadap guru SLB Mitra Ananda Colomadu dan SLB A YAAT Klaten.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan studi *cross sectional* mengenai hubungan beban kerja mental dan sistem pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 terhadap stres kerja pada guru SLB. Sebanyak 32 guru SLB yang terbagi dari 13 guru SLB A YAAT Klaten dan 19 guru SLB Mitra Ananda Colomadu pada saat dilakukan pengumpulan data

pada bulan Agustus - Desember 2021 menjadi populasi dalam penelitian ini. Metode sampling yang digunakan yaitu *total sampling* yang berarti sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini juga telah lolos kaji etik dengan nomor 405/EA/KEPK-FKM/2021.

Data penelitian didapatkan dan diambil dengan penyebaran kuesioner pada seluruh responden yang digunakan. Terdapat dua kuesioner standar yang digunakan untuk memperoleh data. Kuesioner NASA-TLX digunakan untuk mengukur tingkat beban kerja mental *General Health Questionnaire-12* untuk mengukur tingkat stres kerja di lingkungan kerja (Pertiwi et al., 2017). Nilai Validitas Nasa TLX adalah 0,509 dan reliabilitas dengan nilai Alfa Cronbach = 0,694 (Prasthka,2020) Nilai Validitas GHQ 12 adalah 0,509 dan reliabilitas dengan nilai Alfa Cronbach > 0,6 (Idiani,2006). Data penelitian yang telah diperoleh kemudian dilakukan pengolahan mulai dari *editing* hingga *cleaning* data yang kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat pada variabel - variabel penelitian. Analisis univariat digunakan untuk melihat dan mengetahui bagaimana gambaran distribusi frekuensi setiap variabel dalam penelitian (karakteristik responden berupa tempat bekerja, usia, jenis kelamin, kelas yang diajar serta jumlah siswa yang diajar, sistem pembelajaran, beban kerja mental, dan stres kerja) dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel penelitian (beban kerja mental terhadap stres kerja dan sistem pembelajaran terhadap stres kerja). Uji hubungan yang digunakan yaitu uji *Rank Spearman* dan uji *Chi Square*.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar berusia muda dan berjenis kelamin perempuan. Siswa terbanyak yang diajar adalah anak sekolah dasar. Dapat diketahui juga bahwa terdapat 2 guru (6.3%) yang mengajar pada dua tingkatan yang berbeda yaitu SD hingga SMP. Jumlah siswa yang diajar oleh seorang guru paling banyak 7 orang. Sebagian besar responden mengajar 4 orang siswa.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Tempat Bekerja		
SLB A YAAT Klaten	13	40.6
SLB Mitra Ananda	19	59.4
Usia		
Muda (≤ 35 tahun)	22	68.8
Tua (> 35 tahun)	10	31.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	18.8
Perempuan	26	81.3
Kelas yang Diajar		
TK	1	3.1
SD	17	53.1
SMP	8	25.0
SD-SMP	2	6.3
SMA	4	12.5
Jumlah Siswa yang Diajar		
1	3	9.4
2	9	28.1
3	3	9.4
4	13	40.6
5	3	9.4
7	1	3.1

Tabel 2.
 Sistem Pembelajaran, Beban Kerja Mental, dan Stres Kerja Responden

Variabel	f	%
Sistem Pembelajaran		
Luring	5	15,6
Daring	5	15,6
Luring-daring	22	68,8
Beban Kerja Mental		
Ringan	1	3,1
Sedang	24	75,0
Berat	7	21,9
Stres Kerja		
Tidak Stres	12	37,5
Stres Ringan	19	59,4
Stres Berat	1	3,1

Selama pandemi Covid-19 ini diketahui bahwa sistem pembelajaran yang diterapkan yaitu dapat berupa luring, daring maupun luring – daring (gabungan). Tabel 2 menunjukkan bahwa sistem pembelajaran luring – daring (gabungan) lebih banyak diterapkan oleh 68.8% responden). Dari hasil perhitungan dengan kuesioner NASA-TLX pada guru SLB untuk melihat tingkat beban kerja mental didapatkan hasil seluruh responden menunjukkan adanya beban kerja mental pada guru dengan kategori sedang memiliki frekuensi paling banyak yaitu sebanyak 75.0%, sedangkan guru dengan beban kerja mental pada kategori ringan memiliki frekuensi paling sedikit sebesar 3.1%. Selanjutnya, tingkat stres kerja pada guru SLB yang dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner GHQ-12 dibedakan dalam tiga kategori yaitu tidak stres, stres tingkat ringan serta stres tingkat tinggi. Pada tabel 2 menunjukkan sebanyak 59.4% mengalami stres kerja pada tingkat ringan sedangkan pada kategori stres kerja tingkat tinggi memiliki frekuensi paling sedikit (3.1%).

Tabel 3.
 Hubungan Tempat Bekerja dengan Stres Kerja

Tempat Kerja	Stres Kerja						Total	%
	Tidak Stres		Stres Rendah		Stres Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
SLB A YAAT Klaten	8	61.5	4	30.8	1	7.7	13	100.0
SLB Mitra Ananda	4	21.1	15	78.9	0	0.0	19	100.0

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis antara tempat bekerja dengan stres kerja yang menghasilkan p-value sebesar 0.02. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tempat bekerja responden dengan stres kerja antara guru di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu. Berdasarkan data, guru yang bekerja di SLB Mitra Ananda Colomadu yang mengalami stres kerja memiliki frekuensi lebih banyak dibandingkan pada guru di SLB A YAAT Klaten yaitu sejumlah 78.9% pada tingkatan ringan.

Tabel 4.
Hubungan Usia dengan Stres Kerja

Usia	Stres Kerja						Total	%
	Tidak Stres		Stres Rendah		Stres Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Muda (≤ 35 tahun)	7	31.8	14	63.6	1	4.5	22	100.0
Tua (> 35 tahun)	5	50.0	5	50.0	0	0.0	10	100.0

P value= 0.528

Tabel 4 didapatkan hasil analisis antara usia dengan stres kerja menggunakan uji *Chi Square* sebesar 0.528. Hal ini berarti bahwa tidak adanya hubungan antara usia dengan stres kerja pada guru di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu. Usia muda yang memiliki frekuensi lebih banyak daripada usia tua berbanding lurus dengan frekuensi guru yang mengalami stres kerja berdasarkan usia yaitu 14 guru (63.6%) mengalami stres kerja ringan dan 1 guru (4.5%) mengalami stres kerja tinggi.

Tabel 5.
Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja

Jenis Kelamin	Stres Kerja						Total	%
	Tidak Stres		Stres Rendah		Stres Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Laki-laki	5	83.3	1	16.7	0	0.0	6	100.0
Perempuan	7	26.9	18	69.2	1	3.8	26	100.0

p value=0.036

Pada tabel 5 yang merupakan hasil analisis hubungan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan *p-value* sebesar 0.036 antara variabel jenis kelamin dengan stres kerja. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin terhadap stres kerja pada guru di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu. Dari data tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan. Tabel 5 yang mencolok pada jumlah frekuensi guru perempuan dan laki-laki yang mengalami stres kerja, pada guru perempuan lebih banyak mengalami stres kerja yaitu 18 guru (69.2%) pada tingkatan ringan dan 1 guru (3.8%) pada tingkatan tinggi. Sedangkan pada guru laki-laki lebih banyak tidak mengalami stres kerja dengan jumlah 5 guru (83.3%).

Tabel 6.
Hubungan Beban kerja Mental terhadap Stres Kerja

Beban Kerja Mental	Stres Kerja						Total	%
	Tidak Stres		Stres Rendah		Stres Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	1	100.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0
Sedang	10	41.7	14	58.3	0	0.0	24	100.0
Berat	1	14.3	5	71.4	1	14.3	7	100.0

P value=0.002

Tabel 6, dari hasil uji hubungan *Rank Spearman* terhadap variabel beban kerja mental dan variabel stres kerja didapatkan hasil yaitu nilai signifikansi *p-value* sebesar 0.002 (<0.05) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SLB di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu. Dalam uji hubungan ini didapatkan pula nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.526. Nilai $r=0.526$ menunjukkan sifat hubungan kedua variabel yang bersifat kuat dan searah. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi beban kerja mental maka semakin tinggi pula stres kerja yang dialami.

Tabel 7.
 Hubungan Sistem Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 terhadap Stres Kerja

Sistem Pembelajaran	Stres Kerja				Total	
	Tidak Stres		Stres		f	%
	f	%	f	%		
Luring/Daring	8	80.0	2	20.0	10	100.0
Luring-Daring (Gabungan)	4	18,2	18	81,8	22	100.0

P value=0.002

Berdasarkan uji *Chi Square* antara variabel sistem pembelajaran dengan variabel stres kerja pada guru SLB didapatkan hubungan bermakna $p= 0.002$ (<0.05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa stres kerja juga dapat dipengaruhi oleh sistem pembelajaran yang diterapkan. Pada tabel 7 diketahui bahwa sistem pembelajaran luring/daring yang diterapkan menimbulkan stres kerja hanya pada 20% responden yang menerapkannya sedangkan pada sistem pembelajaran luring – daring (gabungan) menimbulkan terjadinya stres pada 8,18 % dari responden yang menerapkan pembelajaran gabungan tersebut.

PEMBAHASAN

Hubungan Tempat Bekerja dengan Stres Kerja

hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan antara tempat bekerja terhadap stres kerja pada guru SLB di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu dengan *p-value* sebesar 0.02. Dari data penelitian diperoleh bahwa guru di SLB Mitra Ananda lebih banyak mengalami stres kerja. Adanya pengaruh tempat bekerja ini dapat disebabkan oleh perbedaan siswa yang diajar dimana pada SLB Mitra Ananda Colomadu dikhususkan untuk anak penyandang autisme. Perilaku-perilaku anak autisme umumnya berlebihan seperti melukai diri sendiri, mengamuk, melakukan gerakan secara terus menerus, serta sifat yang lebih agresif (D. Widiastuti, 2014). Selain pada siswanya, di SLB Mitra Ananda Colomadu memiliki jam kerja yang lebih banyak dibanding SLB A YAAT. Terdapat pula program full day yang ditugaskan pada beberapa guru. Pada kegiatan full day tersebut, guru dituntut untuk menjaga, merawat siswa bahkan memandikan siswanya. Dengan jam kerja yang dibebankan pada guru SLB Mitra Ananda Colomadu akan berpengaruh terhadap kondisi fisik serta rasa lelah yang tinggi pula. Rasa lelah ini yang nantinya akan berpengaruh terhadap stres kerja (Tulhusnah, 2018).

Hubungan Usia dengan Stres Kerja

Hasil analisis yang telah dilakukan pada variabel usia dengan stres kerja diperoleh hasil bahwa tidak adanya hubungan antara usia dengan stres kerja pada guru di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu. Menurut data yang didapatkan, guru pada kategori usia muda (≤ 35 tahun) lebih banyak mengalami stres kerja. Meskipun demikian, pada kategori guru berusia tua (> 35 tahun) terdapat pula 5 guru (50%) mengalami stres kerja di tingkat ringan. Persentase guru usia tua yang tidak mengalami stres lebih tinggi dibandingkan pada guru usia muda. Tidak terjadinya stres kerja pada guru usia tua dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan yang kuat. Dengan pengalaman tersebut, seharusnya guru pada usia tua mempunyai profesionalisme tinggi (Purnamasari et al., 2020). Selain itu, usia yang lebih tua mampu mengelola dan memiliki toleransi dengan stres yang dialami lebih baik (Ferlia

et al., 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amalia yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara usia dengan stres kerja pada guru SLB Negeri Semarang (Amalia et al., 2017). Berbanding dengan hasil penelitian oleh Ansori yang menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan stres kerja (Ansori & Martiana, 2017). Adanya perbedaan hasil penelitian ini dapat diakibatkan oleh faktor usia yang tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja

Berdasarkan analisis *Chi Square* pada variabel jenis kelamin dengan stres kerja dihasilkan nilai *p-value* sebesar 0.036. Dari nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja yang dialami oleh guru di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia serta penelitian oleh Ansori yang keduanya dilaksanakan pada 2017. Dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja. Dimana pada penelitian tersebut juga didapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres kerja dibandingkan laki-laki (Amalia et al., 2017; Ansori & Martiana, 2017).

Perempuan lebih mengedepankan emosional dalam dirinya ketika melakukan pekerjaan. Tingkat emosional tersebut menjadi salah satu sumber stres kerja yang dikemukakan oleh Patton (Tarwaka & Bakri, 2016). Selain itu, tampilan rumah pekerjaan yang menurut Cooper menjadi sumber stres kerja juga dimiliki oleh mayoritas perempuan (Asih et al., 2018). Dimana perempuan dituntut untuk melakukan peran ganda baik di rumah tangga serta pekerjaannya.

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Guru tidak hanya bertugas untuk mendidik, namun juga memberikan pengajaran, bimbingan, arahan, pelatihan, penilaian dan evaluasi peserta didik (Amalia et al, 2017). Beban kerja mental pada guru SLB tentunya berbeda dengan guru pada sekolah umum. Hal tersebut akibat adanya tuntutan bagi guru SLB yang tidak hanya mengajar melainkan juga harus mampu bertindak seperti paramedis, terapis, *social worker*, konselor, dan administrator (R. Widiastuti et al., 2017). Kondisi serta perilaku siswa yang beragam menjadi hal yang dapat dilihat selama melakukan penelitian sehingga guru SLB harus mengambil sikap tegas dan berbicara dengan sedikit lebih keras (Wahyudi et al., 2020). Stres kerja pada guru SLB yang diakibatkan oleh pekerjaan dapat berasal dari perilaku siswa berkebutuhan khusus. Beragamnya karakteristik siswa menjadikan guru SLB harus memahami dan mampu memberikan pengaruh siswa dalam belajar (Ferlia et al., 2016). Kesulitan dalam memahami siswa serta terkadang adanya penolakan siswa akan mempengaruhi emosional pada guru SLB yang menjadi salah satu penyebab stres kerja (Wahyudi et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SLB di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu (*p-value* = 0.002). Pengamatan yang dilakukan pada saat penelitian, timbulnya beban kerja secara mental yang dialami guru SLB dapat berasal dari kondisi siswa berkebutuhan khusus. Dimana kondisi siswa yang sangat mudah berubah-ubah dalam proses belajar membuat guru harus mampu mengatasi dan mengendalikan emosi. Perilaku siswa berkebutuhan khusus yang sulit menerima perintah guru mengharuskan guru bersikap tegas dan sedikit keras (Wahyudi et al., 2020). Beban kerja tersebutlah yang dapat meningkatkan risiko timbulnya stres kerja yang dialami oleh guru SLB. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan Amalia pada guru di SLB Negeri Semarang memberikan hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Dimana penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Beban

kerja mental pada tingkat yang berat menimbulkan rasa tidak nyaman, kelelahan, cedera yang berakibat pada produktivitas kerja yang menurun (Amalia et al., 2017). Adanya hasil yang sama dengan penelitian terdahulu dapat terjadi karena beban kerja mental yang merupakan salah satu sumber stres kerja. Pekerjaan guru yang bersifat monoton memberikan pengaruh terhadap timbulnya beban kerja mental. Dimana beban kerja merupakan salah satu sumber stres kerja pada faktor kondisi pekerjaan yang memiliki pengaruh terhadap terjadinya stres kerja. Untuk mengatasi pekerjaan monoton, pihak sekolah dapat mengadakan suatu kegiatan yang memberikan penyegaran bagi guru.

Hubungan Sistem Pembelajaran dengan Stres Kerja

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* antara variabel sistem pembelajaran dengan variabel stres kerja pada guru SLB didapatkan nilai signifikansi *fisher's exact* sebesar 0.002 (<0.05). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara sistem pembelajaran dengan stres kerja. Penerapan sistem pembelajaran yang mengalami perubahan pada kedua lokasi penelitian memiliki pengaruh terhadap tingkat stres kerja bagi guru di sekolah tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan Rumeen, dkk (2021) di wilayah kerja SMPN 1 Likupang Selatan dan SMPN 1 Dimembe mengenai tingkat stres kerja dengan pembelajaran jarak jauh pada tenaga pendidik didapatkan hasil pada tingkat stres ringan dialami oleh sebanyak 11 responden dan 24 responden mengalami stres pada tingkatan normal. Timbulnya stres kerja pada pembelajaran jarak jauh ini dikarenakan adanya kesulitan berupa tidak tersedianya alat elektronik yang digunakan dalam proses pembelajaran serta jaringan internet yang tidak stabil pada siswa (Rumeen et al., 2021). Sistem pembelajaran daring menimbulkan adanya permasalahan berupa keterbatasan infrastruktur dan daya dukung lainnya menyebabkan kesenjangan digital. Hal tersebut memicu terjadinya peningkatan stres dan kecemasan selama pandemi ini. Tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi prestasi serta kesehatan baik fisik maupun mental (Fauziyyah et al., 2021). Pada pembelajaran luring disebutkan bahwa dapat meningkatkan keakraban, tidak membebankan orang tua, serta tidak memerlukan kuota dan jaringan internet (Nisa et al., 2021). Sistem pembelajaran di masa pandemi ini membutuhkan peran orang tua siswa dalam prosesnya. Sikap kooperatif orang tua saat dilakukan pembelajaran daring sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran dan berdampak pada tingkat stres guru (Romadhoni, 2021). Oleh sebab itu, hendaknya pihak sekolah serta orang tua melakukan komunikasi yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada guru di SLB A YAAT Klaten dan SLB Mitra Ananda Colomadu yang berjumlah 32 orang dengan penerapan sistem pembelajaran mulai dari luring, daring hingga gabungan (luring – daring) selama pandemi. Terdapat 1 guru (3.1%) mengalami beban kerja ringan, 24 guru (75.0%) mengalami beban kerja sedang serta 7 (21.9%) guru mengalami beban kerja berat. Sebanyak 12 guru (37.5%) tidak mengalami stres kerja, 19 guru (59.4%) mengalami stres ringan serta 1 guru (3.1%) mengalami stres kerja tinggi. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tempat kerja (p -value= 0.02), jenis kelamin (p -value = 0.036), beban kerja mental (p -value = 0.002; $r = 0.526$) serta sistem pembelajaran masa pandemi Covid-19 (p -value = 0.002) terhadap stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). Hubungan Beban Kerja Mental dan Shift Kerja terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Checker Pt. Indofood Cbp Sukses Makmur, Tbk Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 239–244.
- Ansori, R. R., & Martiana, T. (2017). Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 75. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap

- Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113.
<https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.46-56>
- Ferlia, D., Jayanti, S., & Suroto, S. (2016). Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*, 4(3), 331–341.
- Idiani, S. & Subardi. 2006. Validitas dan reliabilitas General Health Questionnaire Untuk Skrining Distres Psikologi dan Disfungsi Sosial di Masyarakat. *Bul.Penel Kesehatan* 6(4), 161-174
- Nisa, M., Riyandi, Z., & Putra, M. J. A. (2021). Proses Pembelajaran Melalui Metode Luring di SDN 02 Buatan I Pada Masa Pandemi Covid-19. *Riau Education Journal*, 1(2), 70–77.
- Pertiwi, E. Denny, H & Widjasena, B (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Dosen di Suatu Fakultas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 260–268.
- Prastika, S. Gustopo, D.&Vitasari, P. (2020). Analisis Beban Kerja Dengan Metode Nasa-Tlx di PT. Pos Indonesia Cabang Malang Raya. *Jurnal Teknologi dan Manajemen Industri*, 6 (2), 24-29
- Purnamasari, D., Firdaus, R. A., & Akuba, S. F. (2020). Pengaruh Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Hasil Kinerja Guru Berdasarkan Nilai Ujian Nasional Siswa. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 142–156.
<https://doi.org/10.31538/ndh.v5i2.545>
- Pusdatin Kemendikbud, I. (2020). *Statistik Persekolahan SLB 2019/2020*.
- Romadhoni P. (2021). *Strategi Pembelajaran Guru Untuk Meningkatkan Proses Pembelajaran di Masa Pandemi Covid19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rumeen C., Joseph, W. B. S., Rumayar, A. Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik terhadap Pembelajaran Jarak Jauh di SMPN 1 Likupang Selatan dan SMPN 1 Dimembe. *Jurnal Kesmas Sam Ratulangi Manado*, 10(6), 101–106
- Tarwaka, & Bakri, S. H. a. (2016). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>
- Tulhusnah, L. (2018). Pengaruh Jam Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan di Kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 1(2), 299–312.
- Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Guru SDLB Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020*. 6(2), 764–775.
- Widiastuti, R., Sulistiani, P., & Kurniawan, V. R. B. (2017). Analisis Beban Kerja Mental Guru Untuk Perbaikan Sistem Pembelajaran Sekolah Luar Biasa (SLB) Kategori B (Studi Kasus: SLB-B Karnnamanohara Yogyakarta). *Industrial Engineering Journal*

of the University of Sarjanawiyata Tamansiswa, 1(1), 17–26.
<https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/IEJ-ST/article/view/2036>

Widiastuti, D (2014). Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus Gangguan Austisme Di SLB Negeri Semarang Tahun 2014. *BELIA Early Childhood Papers*, 3(2),72-78

Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.