

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang**

Dalam perkembangannya di era sekarang, sumber daya manusia menjadi sorotan penting guna mencapai visi dan misi negara yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Di era sekarang termasuk dalam era revolusi industri 5.0 dimana para sumber daya manusia ini dipersiapkan untuk menguasai adanya teknologi yang mengalami perkembangan sangat cepat. Dalam hal ini, untuk menyiapkan para sumber daya manusia, tidak lepas dari sektor pendidikan. Menurut Karinov (2018) pendidikan dianggap penting di era saat ini karena pendidikan merupakan sarana informasi serta pemahaman, menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul, sebagai wadah untuk memperdalam sesuatu, serta merupakan sarana dalam pencarian pekerjaan. Dengan demikian, kualitas pendidikan diharapkan terus dikembangkan atau ditingkatkan baik di tingkat lokal maupun nasional (Kunandar, 2007)

Untuk mencapai visi dan misi negara tersebut perlu mempersiapkan sumber daya manusia dalam menghadapi era sekarang yakni era revolusi industri 5.0, tenaga pendidik berperan penting bertugas menyukseskan hal tersebut. Guru sekolah dasar (SD) menduduki posisi yang sangat penting dalam memberikan pendidikan awal. Peningkatan kualitas guru SD sebagai pilar utama pembentukan sumber daya manusia harus menjadi perhatian utama (Faizal & Yustinus, 2004). Tanpa adanya guru yang berkualitas, tidak mungkin akan mendapatkan pendidikan yang berkualitas pula.

Menurut Mangkunegara & Puspitasari (2015), dijelaskan bahwa adapun faktor pemicu guru SD merasa tertekan yaitu karena adanya permasalahan yang datang dari peserta didik dan perubahan kurikulum pembelajaran yang sangat cepat akibat perubahan era teknologi yang cepat. Permasalahan yang datang dari peserta didik dibuktikan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Ayuningtyas, dijelaskan bahwa guru SD memiliki tugas mengajar yang monoton dibandingkan guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA). Guru SD pada umumnya mereka menjadi guru kelas yang setiap harinya bertemu dengan siswa yang sama dan mengajar mereka semua mata pelajaran yang dijadwalkan. Selain mengajar dan memberikan tugas, guru SD juga bertanggung jawab atas perkembangan hasil yang dicapai oleh siswa. Keadaan tersebut yang menyebabkan terjadinya kecenderungan mengalami stres kerja (Ayuningtyas, 2013).

Lalu faktor pemicu yang lainnya yaitu perubahan kurikulum pembelajaran dibuktikan dengan adanya Peraturan Presiden RI No.87 Tahun 2017 tentang PKK (Penguatan Pendidikan Karakter) dengan diberlakukannya 5 hari sekolah dengan durasi 8 jam dalam sehari (sistem full day school). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada jurnal yang ditulis oleh Hety bahwa sistem full day school membuat guru merasa lebih tertekan karena semakin bertambahnya jam mengajar ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler yang menambah waktu di sekolah lebih lama. Lalu juga mengenai K13 (Kurikulum Tahun 2013), bahwa pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hety, tidak semua guru menguasai dan telah mengikuti pelatihan. Sehingga para guru merasa beban kerja dan tekanan

menjadi meningkat yang mengakibatkan adanya penurunan produktifitas (Safitri, 2020).

Menurut Ravichandran dan Rajendran (2007), menyatakan bahwa pekerjaan seorang guru SD merupakan profesi yang paling menyusahkan dan dapat menyebabkan stres kerja. Hal ini diperkuat dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Akbar & Pratasiwi, dijelaskan bahwa beban pekerjaan seorang guru SD saat ini tergolong berat. Seorang guru tidak hanya bertugas mengajar di depan kelas, memeriksa tugas murid dan membuat rancangan pembelajaran (RPP). Akan tetapi, seorang guru juga bertanggung jawab terhadap tingkat prestasi akademik siswanya, terlebih jika guru tersebut ditugaskan untuk menjadi guru kelas. Adanya sistem *E-Rapport* yang mewajibkan guru memasukkan nilai ke dalam *server* komputer membuat guru harus mengikuti kebijakan tersebut. Tidak hanya berperan sebagai pengajar, di tengah masyarakat guru juga merupakan figur teladan yang memberikan kontribusi positif dan norma sosial (Akbar & Pratasiwi, 2017)

Berbagai penyebab atau keadaan tekanan kerja yang dialami para pendidik dirujuk dalam penelitian yang dipimpin oleh Amalia, khususnya terdapat variabel individu khususnya usia pendidik (Amalia, 2017). Semakin usia guru bertambah, semakin menurun pula kemampuan berpikir, mengingat, dan penyakit akan sering muncul (Sumarna et al., 2018). Hal ini dapat diduga bahwa tenaga pendidik yang usianya sudah berumur akan sangat mungkin menghadapi tekanan kerja di tengah gejolak era modern 5.0 menuntut tenaga pendidik untuk menguasai teknologi dengan cepat dan harus memiliki inovasi yang bervariasi.

Tekanan kerja merupakan suatu kondisi yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian dalam kapasitas, sumber daya dan kebutuhan tenaga kerja (Muhbar & D.W., 2017). Jika tekanan kerja yang dialami oleh para pendidik ini tidak dapat ditangani dengan baik, maka dapat mempengaruhi kesejahteraan, kondisi mental, dan perilaku yang sebenarnya (Agbonluae et al., 2017). Efek pada kesehatan yang sebenarnya bisa terjadi, misalnya mempengaruhi sistem kardiovaskular yang menyebabkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kemudian, pada saat itu, ada efek mental dan sosial, khususnya menghadapi pengaruh gangguan tidur (gangguan tidur), merasa gelisah atau rewel, pemarah dan jengkel, dan mengalami migrain (Varcarolis & Halter, 2010). Selain itu, ada juga dampak tidak bersahabat yang dapat terjadi dari keadaan tekanan kerja yang dialami oleh pendidik tersebut terhadap efisiensi kerja, sering membolos, dan tingkat kesehatan pendidik itu sendiri (Cooper, Kirkcaldy dan Brown, 1994).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penulis, diketahui bahwa salah satu guru SDN Polehan 5 Malang terindikasi mengalami stres kerja. Hal itu dinyatakan dalam :

*“Saya setelah bekerja merasakan kelelahan fisik sekali ketika pulang ke rumah dan langsung tidur. Lalu juga pada saat di sekolah sering merasa cemas materi tidak tersampaikan dengan baik ke siswa karena siswa zaman sekarang rasa ingin tahunya sangat tinggi dan banyak pertanyaan yang muncul membuat saya agak cemas salah menyampaikan materi.”*

Berdasarkan wawancara salah satu guru di SDN Polehan 5 Malang ini penulis menemukan bahwa guru tersebut mengalami stres kerja karena memenuhi beberapa aspek stres kerja. Aspek stres kerja yang dijadikan acuan adalah menurut Robbins dan Judge, disana disebutkan bahwa ada 3

aspek stres kerja yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins & Judge, 2011). Pada kasus guru ini, ia masuk dalam kategori aspek fisiologis dan psikologis karena merasakan kelelahan yang berlebihan dan mengalami kecemasan.

Penulis juga menemukan di SDN Polehan 5 Malang ini bahwa guru sering mengalami stres kerja seiring dengan beban dan tekanan kerja yang cukup berat. Stres yang rentan dialami guru disebabkan oleh padatnya jam mengajar, banyaknya murid dengan berbagai karakteristik yang dimiliki, serta perilaku murid yang susah diatur. Selain itu, tugas administrasi yang cukup banyak dan mengharuskan para guru untuk menyelesaikan semuanya juga memicu adanya stres kerja.

Setiap orang mempunyai cara berbeda dalam mengatasi atau merespon stres yang dihadapi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghadapi stres adalah kepribadian. Salah satu yang masuk dalam karakteristik kepribadian dari individu adalah *sense of humor* (Gregson, 2007). Hartanti menjelaskan pengertian dari *sense of humor* yaitu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membuat humor, menghargai atau menanggapi humor, serta kemampuan untuk menggunakan humor tersebut sebagai cara untuk menyelesaikan masalah (Hartanti, 2002).

Selain itu, terdapat penelitian yang diarahkan oleh Endy dan Priambodo, yang menyatakan bahwa *sense of humor* pada dasarnya berhubungan dengan tekanan kerja, atau memang digunakan untuk mengelola tekanan kerja, ketegangan, dan membantu seseorang beradaptasi dengan masalah dengan lebih baik (Endy & Priambodo, 2016). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada efektivitas *sense of humor* dalam

mengatasi tekanan kerja yang dipimpin oleh Tariq dan Naima. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa humor secara tidak langsung membantu perasaan cemas, terutama ketika seseorang menggunakan humor, kecemasan seseorang menjadi rendah. Hasil dari berbagai tes juga menyatakan bahwa seseorang yang mendapat nilai tinggi untuk variabel *sense of humor* cenderung memiliki pola pikir yang sehat dan dapat mengelola kekhawatirannya (Tariq & Naima, 2013).

Lalu adapun hasil wawancara penulis dengan salah satu guru lainnya, yaitu:

*“Ada kok mas upaya untuk menurunkan stres kerja dari instansi itu sendiri. Contoh kecilnya ya kayak ngadain liburan satu instansi gitu mas pada saat liburan sekolah. Waktu itu pernah ke Jogja 3 hari 2 malam. Berinteraksi, liburan, dan bercanda dengan teman teman sekerja. Meskipun cuma sebentar tapi setidaknya ada lah mas waktu buat rehat dan refreshing dari dunia pekerjaan. Setelah itu ya balik kerja lagi mas hehehe.”*

Stres kerja memang perlu adanya penanggulangan. Salah satunya dengan adanya liburan, berinteraksi satu sama lain, dan saling bergurau dengan teman sekerja adalah salah satu bentuk penanggulangan dari stres kerja. Dari hasil wawancara salah satu guru SD ini, penulis menemukan memang terjadi penurunan stres kerja pada saat diadakannya liburan tersebut. Akan tetapi, liburan masih belum efektif penggunaannya karena guru tersebut masih merasakan stres kerja selepas liburan.

Dari penjelasan di atas, itulah yang menjadi landasan mengenai kepentingan *sense of humor* di dalam lingkungan kerja, terutama di kalangan pendidik yaitu guru SD. Dengan latar belakang di atas yang menunjukkan

bahwa *sense of humor* memiliki kaitan yang penting dengan stres kerja, maka peneliti ingin membuktikan seberapa besar pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SDN Polehan 5 Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas maka bisa ditarik rumusan masalah adalah adakah pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SDN Polehan 5 Malang ?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

Pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru SDN Polehan 5 Malang.

Selain itu manfaat yang diberikan dari penelitian ini adalah :

### 1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan terhadap keilmuan Psikologi dan memberikan beberapa referensi khususnya tentang pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru.

### 2. Manfaat Praktis

#### a) Bagi Penulis

Bagi penulis diharapkan bisa menambah ilmu dalam bidang psikologi terkait dengan *sense of humor* maupun stres kerja. Lalu juga penulis dapat menerapkan serta menambah pengalaman dari ilmu yang telah dipelajari selama menempuh program studi di Fakultas

Psikologi dalam menyusun penelitian yang dipergunakan untuk tugas akhir (skripsi).

#### b) Bagi Instansi

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa pemikiran dan pemahaman terkait dengan *sense of humor* dan stres kerja pada guru sehingga nantinya bisa menjadi acuan atau pertimbangan dalam menyelesaikan persoalan di dalam sekolah. Diharapkan juga sekolah bisa meminimalisir angka stres kerja serta instansi bisa mengetahui hal apa saja yang perlu untuk diperbaiki.

#### c) Bagi Penelitian Selanjutnya

Dari penelitian ini bisa mendapatkan informasi berupa kajian dari pemikiran tentang pengaruh *sense of humor* terhadap stres kerja pada guru sebagai acuan untuk mahasiswa dalam mengembangkan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Dalam jurnal penelitian yang dibuat oleh Safitri, meneliti hubungan antara tanggung jawab dan stres kerja di SMP Negeri 2 Samarinda dan SMP Negeri 8 Samarinda. Akhir dari hasil eksplorasi adalah ada hubungan antara tanggung jawab dan stres kerja pengajar SMP Negeri 2 Samarinda dan pendidik SMP Negeri 8 Samarinda dengan  $R = 0,444$  dan  $P = 0,000$ . Kemudian juga terdapat perbedaan tekanan kerja bagi pendidik SMP Negeri 2 Samarinda dan pendidik SMP Negeri 8 Samarinda dengan nilai  $T = 2,861$  dan nilai  $P = 0,005$  (Safitri, 2020). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah yang pertama terletak pada latar belakang. Penulisan dari latar belakang pada penelitian tersebut ditulis berdasarkan

observasi dan wawancara dari subjek yang menyebutkan bahwa adanya stres kerja yang tinggi di kedua sekolah yang dijadikan tempat penelitian. Namun ada perbedaan stres kerja di kedua tempat ini. Di SMP Negeri 2 Samarinda salah satu subjek mengatakan sistem *full day school* membuat tingkat stres menjadi tinggi akibat jam mengajar semakin bertambah dan semakin lama di sekolah. Sedangkan di SMP Negeri 8 Samarinda salah satu subjek mengatakan bahwa ia merasa tidak merasa stres kerja karena di tempat kerjanya belum menerapkan sistem *full day school*. Hal ini mengartikan bahwa penelitian ini memfokuskan hanya pada stres kerja serta beban kerja yang dialami para guru khususnya di SMP tidak ke jenjang yang lainnya. Kemudian perbedaan selanjutnya terletak pada metode penelitiannya. Dalam jurnal penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel *simple random sampling*. Yang terakhir perbedaannya dari variabel bebas yang dipilih tidak sama dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis.

Berikutnya adalah jurnal penelitian dari Esthi dan Emmanuela. Penelitian ini mengkaji tentang stres dan *sense of humor* pada guru SLB C. Hasil penelitian menunjukkan  $r_{xy} = 0,248$  dengan  $p > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada guru SLB C (Rahayu & Hadriami, 2015). Perbedaan penelitian tersebut dengan yang dilakukan oleh penulis adalah di dalam judul lebih menekankan terhadap hubungan antara *sense of humor* dengan stres pada guru. Lalu pada latar belakang dimana para guru ini merasakan adanya kejenuhan untuk mengulang-ulang materi yang sama kepada siswa karena kemampuan antar siswa yang berbeda. Hal ini berdampak pada semangat para guru menjadi menurun, merasa tidak tenang dalam mengajar, dan mengalami kecemasan

apakah ia dapat membimbing siswa belajar. Perbedaan yang selanjutnya terletak pada metode penelitian menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson*.

Kemudian yang terakhir, penelitian yang berjudul Hubungan antara *Sense of Humor* dan Burnout pada Guru SD di Jakarta Timur yang ditulis oleh Lupi. Dalam hasil penelitian tersebut ditunjukkan bahwa  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan burnout pada Guru SD di Jakarta Timur (Yudhaningrum, 2019). Perbedaan dari penelitian tersebut ada di variabel terikat yakni burnout. Lalu perbedaan selanjutnya ada pada metode penelitian yang menggunakan penelitian korelasional yang berarti dalam penelitiannya menggambarkan secara kuantitatif asosiasi satu variabel dengan variabel lainnya.

Kelebihan penelitian ini karena belum ada yang meneliti tentang fenomena yang diangkat oleh peneliti. Judul penelitian yang menjelaskan tentang pengaruh juga menjadi salah satu kelebihan dari penelitian ini. Mengingat pada penelitian kualitatif di atas dengan fenomena yang kurang lebih sama banyak menggunakan judul menggunakan hubungan. Selanjutnya, pada penelitian ini hasil yang didapatkan berupa data persentase sehingga lebih jelas dibandingkan dengan hasil data yang didapatkan pada penelitian tersebut yang memungkinkan terdapat penilaian secara pribadi.