

TINGKAT STRES KERJA DAN STRATEGI KOPING GURU SD DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013

Nadia Yuli Pertiwi¹, Ice Yulia Wardani²

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

²Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
iceyulia@ui.ac.id

ABSTRAK

Kualitas guru sangat mempengaruhi pendidikan pada setiap jenjangnya termasuk jenjang sekolah dasar. Profesi guru termasuk salah satu pekerjaan yang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi. Salah satu penyebab stres adalah kurikulum pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres kerja dan strategi koping guru sekolah dasar negeri dalam implementasi kurikulum 2013 di Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif sederhana dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini melibatkan 222 guru di sekolah dasar negeri Kecamatan Bogor Tengah yang dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa sebesar (81,5%) guru mengalami stres sedang. Penjabaran dari dimensi stres kerja yaitu dimensi peran kerja individu (ORQ), dimensi beban kerja individu (PSQ), dan dimensi sumber daya yang dimiliki (PRQ) menunjukkan bahwa mayoritas guru mengalami stres sedang pada ketiga kategori tersebut. Adapun jenis strategi koping yang paling sering digunakan adalah problem focused coping (54,6%). Hasil penelitian ini diharapkan agar perawat dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dasar negeri untuk memfasilitasi kegiatan yang dapat meminimalkan kejadian stres kerja dengan penggunaan strategi koping yang tepat.

Kata kunci: Guru sekolah dasar negeri, stres kerja, kurikulum 2013, strategi koping

THE LEVEL OF STRESS AND COPING STRATEGY OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN IMPLEMENTATION OF CURRICULUM 2013

ABSTRACT

Teachers quality is greatly influence education at the whole level of education including elementary school level. Teachers are one of the jobs with high levels of work stress. One of the causes of work stress is educational curriculum. This study aims to determine the level of stress and coping strategy of elementary school teachers in implementation of curriculum 2013 in Bogor Central District, Bogor. The design in this research used descriptive quantitative with cross sectional approach. This study involved 222 elementary schools teachers in Bogor Central District selected by purposive sampling. The results of this study illustrate the majority of elementary schools teachers in Bogor Central District (81,5%) experience moderate stress. Each dimension of work stress, occupational role (ORQ), personal strain (PSQ) and personal resources (PRQ) show that the majority of teachers experience moderate stress. The type of coping strategy that is most often used by elementary schools teachers in Bogor Central District is problem focused coping (54,6%). The results of this study recommend nurses to be able for collaboration with school to facilitate activities that could reduce stress and use appropriate coping strategies.

Keywords: Elementary School Teacher, work stress, curriculum 2013, coping strategy

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan individu. Hal tersebut berkontribusi pada pengendalian diri dalam menghadapi stresor, mencoba berpikir positif dan mengarah pada kestabilan emosional. Menurut WHO, kesehatan jiwa merupakan kondisi dari kesejahteraan individu yang di dalamnya terdapat karakteristik yang

positif serta keseimbangan kejiwaan pada kepribadiannya (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

WHO sebagai Organisasi Kesehatan Sedunia berupaya meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan jiwa dengan mengusung tema peringatan “Kesehatan Jiwa di Tempat Kerja” pada peringatan Hari Kesehatan Jiwa

2017. Seseorang akan menghabiskan sebagian besar waktunya di tempat kerja. Tempat kerja yang baik seharusnya mampu menciptakan lingkungan yang peduli akan kesehatan jiwa dari semua pekerjanya karena jiwa yang sehat dibutuhkan oleh pekerja untuk bekerja secara produktif (Prasetyoputra, 2017)

Stres kerja dapat ditimbulkan karena beberapa hal diantaranya yaitu permintaan kinerja yang tinggi berkaitan dengan sistem dari tempat bekerja, pengembangan sistem teknologi (perluasan teknologi elektronik dengan ekspektasi yang tinggi terkait produktivitas, efektifitas dan efisiensi pekerja agar mengikuti perkembangan zaman), dan budaya di tempat kerja untuk penyesuaian diri dengan lingkungan baru (Agbonluae, Ujuanbi, & Mabel, 2017). *The American Institute of Stress* (2017) mengelompokkan empat penyebab utama dalam stres kerja yaitu kurangnya keamanan kerja, beban kerja yang tinggi, masalah pribadi, serta kemampuan mengatasi masalah antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Regus (2012) dalam Birdie (2017) menunjukkan bahwa wilayah Asia Pasifik merupakan wilayah dengan populasi yang menganggap bahwa pekerjaan merupakan sumber utama penyebab stres. Thailand (75%) memiliki jumlah persentase tertinggi yang mengindikasikan pemicu utama stres ditimbulkan dari tempat bekerja mereka, diikuti oleh China (73%) dan Indonesia (73%). Indonesia menempati urutan ketiga dengan tingkat stres kerja yang tinggi. Hal ini dikarenakan tingginya jumlah angkatan kerja di Indonesia yaitu sebanyak 122,4 juta pada tahun 2016 (Central Intelligence Agency, 2018).

Jawa Barat, DKI Jakarta, dan Banten merupakan tiga provinsi dengan jumlah pekerja tertinggi di pulau Jawa. Menurut Badan Pusat Statistik (2017), Kota Bogor menempati urutan pertama dengan jumlah pekerja terbanyak (2,08 juta jiwa) di provinsi Jawa Barat. Lapangan pekerjaan terbanyak di Kota Bogor berada di sektor perdagangan, kemudian diikuti di bidang jasa, industri, dan pertanian.

Menurut *National Safety Council* (1994) dalam Pratama (2012), pekerjaan yang memiliki tingkat stres tinggi yaitu perawat, jurnalis, pilot, guru, dan pemadam kebakaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Johnson (2005) dalam Beers (2012) menyebutkan guru yang mengalami masalah kesehatan fisik akibat stres menempati peringkat kedua setelah pilot (Beers, 2012).

Guru merupakan salah satu profesi yang paling berpengaruh dalam pembangunan suatu bangsa. Guru bertugas untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dalam pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Diantara guru SD, SMP, dan SMA, hanya guru SD yang mengajar hampir di seluruh bidang studi. Fenomena ini merupakan salah satu faktor pemicu stres bagi guru SD yang telah dibuktikan melalui penelitian sebelumnya yaitu terdapat perbedaan antara tingkat stres kerja guru SD dan guru SMP ($p=0.011$) (Dewi D. R., 2007).

Dalam pelaksanaan pembelajaran, terdapat suatu sistem yang dijalankan untuk mengembangkan peserta didik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kurikulum terus dikembangkan agar dapat meningkatkan kualitas peserta didik. Selama dua tahun terakhir, kurikulum yang berlaku yaitu kurikulum 2013. Terdapat empat perubahan besar dalam Kurikulum 2013 ini yaitu terkait konsep kurikulum (seimbang antara *hardskill* dan *softskill*), buku yang dipakai, proses pembelajaran dan proses penilaian. Peran guru menjadi penting karena peserta didik akan lebih kreatif, inovatif, dan produktif. Ke depannya, guru tidak bisa hanya cerdas saja namun juga dituntut terhadap perubahan dalam proses pembelajaran Kurikulum 2013 (Purnamawati, 2014).

Pemerintah melakukan berbagai upaya agar guru siap dan mampu mengimplementasikan Kurikulum 2013 melalui penyampaian informasi di media serta sosialisasi. Salah satu bentuk sosialisasi adalah dengan diadakannya pelatihan (Alawiyah, 2013). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada satu SD Negeri, diketahui bahwa pelatihan yang dilaksanakan terlalu dekat jaraknya yaitu 3 hari sebelum hari pertama masuk sekolah siswa

setelah libur sehingga hal ini menimbulkan ketidaksiapan pada guru. Ketidaksiapan ini tentunya menjadi beban bagi guru, terlebih karena beban kerja juga meningkat.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Atika (2014) diketahui bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja ($p = 0,008 < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Guglielmi dan Tatrow (1998) dalam Hussain (2010) mengenai stres kerja guru, ditemukan bahwa guru yang mengalami stres cenderung untuk bersikap apatis, mengasingkan diri dari lingkungan sosial, dan juga tidak hadir untuk mengajar. Selain itu stres kerja dapat mempengaruhi performa guru dalam mengajar. Hal ini dapat dikatakan jika seorang guru memiliki tingkatan stres yang tinggi maka kinerja yang dihasilkan akan menurun. Guru yang memiliki kemampuan mengajar yang baik akan meningkatkan proses pembelajaran bagi siswa, begitu pula sebaliknya (Riyani, 2012 dalam Akbar & Pratasiwi, 2017).

Jika stres kerja yang dialami guru tidak diatasi dengan baik, dapat menimbulkan dampak pada kesehatan fisik, kondisi psikologis dan perilaku (Agbonluae, Ujuanbi, & Mabel, 2017). Kesehatan fisik misalnya dapat berdampak pada sistem kardiovaskular yang menyebabkan meningkatnya frekuensi denyut nadi serta tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dampak stres kerja lainnya yaitu mengalami gangguan tidur (insomnia), merasa cemas atau gelisah, mudah marah dan tersinggung, serta mengalami sakit kepala (Varcarolis & Halter, 2010).

Kemampuan mengatasi masalah akan berbeda beda pada setiap individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengalaman stres kerja pada pekerja adalah strategi coping. Lazarus dan Folkman (1984) dalam Gellman dan Turner (2013) mengelompokkan strategi coping menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Penelitian serupa sebelumnya mengenai strategi coping, didapatkan jika sebagian besar respondennya (64%) lebih sering menggunakan *emotional focused coping* (Rustiana & Cahyati, 2012).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif sederhana dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan guru SD Negeri di Kecamatan Bogor Tengah. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling - purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 222 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun dan dimodifikasi serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Setelah data sudah lengkap dan terkumpul, tahap berikutnya yaitu pengolahan data meliputi *editing, coding, entry, cleaning*, dan analisis data. Analisis data menggunakan analisis univariat. Selama penelitian peneliti menerapkan prinsip *respect for humanity and dignity, respect for privacy and confidentiality*, serta *justice and inclusiveness*.

HASIL

Berdasarkan karakteristik usia dari 222 responden disajikan pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Usia Responden (n=222)

Variabel	Mean	Median	Mode	Min-Maks
Usia	43,68	46	58	22 - 60

Rata-rata usia responden adalah 44 tahun dengan usia termuda 22 tahun dan usia tertua 60 tahun. Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar guru berjenis kelamin perempuan (77,9%), (81,1%) berstatus menikah, (83,3%) berstatus PNS, (88,3%) merupakan lulusan S1, (70,3%) guru telah bekerja selama lebih dari 10 tahun, (39,6%) telah menjalani Kurikulum 2013 selama 1-2 tahun, dan (86,9%) guru pernah mengikuti

pelatihan kurikulum 2013. Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden mengalami stres sedang. Tabel 4 menunjukkan Mayoritas responden mengalami stres ringan (81,5%). Berdasarkan dimensi dalam tingkat stres kerja, sebagian besar responden mengalami stres sedang pada setiap dimensi yaitu dimensi ORQ sebesar (83,8%), dimensi PSQ (45,9%), dan dimensi PRQ (82%).

Tabel 2.
 Karakteristik Guru Sekolah Dasar Negeri (n= 222)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	47	21,2
Perempuan	173	77,9
Status Perkawinan		
Menikah	180	81,1
Duda/ Janda	10	4,5
Belum Menikah	31	14
Status Pekerja		
PNS	185	83,3
Non PNS	37	16,7
Tingkat Pendidikan Terakhir		
D3	19	8,6
S1	196	88,3
S2	7	3,2
Lama Bekerja Sebagai Seorang Guru		
< 1 tahun	12	5,4
1-5 tahun	28	12,6
5-9 tahun	26	11,7
> 10 tahun	156	70,3
Lama Menjalankan Kurikulum 2013		
3-6 bulan	60	27
7 bulan – 1 tahun	68	30,6
1-2 tahun	88	39,6
> 2 tahun	6	2,7
Pelatihan yang pernah diikuti		
Pelatihan Kurikulum 2013	193	86,9
Pelatihan PTK	93	41,8
Pelatihan PI/ KI	32	14,4
Tidak mengikuti Pelatihan Kurikulum 2013	29	7,39

Tabel 3.
 Tingkat Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Negeri (n= 222)

Tingkat Stres	f	%
Stres Ringan	29	13,1
Stres Sedang	181	81,5
Stres Berat	12	5,4

Tabel 4. Tingkat Stres Kerja Guru Berdasarkan Dimensi (n= 222)

Tingkat Stres	f	%
Peran Kerja Individu (ORQ)		
Stres Ringan	19	8,6
Stres Sedang	186	83,8
Stres Berat	17	7,7
Beban Kerja Individu (PSQ)		
Stres Ringan	101	45,4
Stres Sedang	102	45,9
Stres Berat	19	8,7
Sumber Daya Dimiliki (PRQ)		
Stres Ringan	40	18
Stres Sedang	182	82

Tabel 5. Tingkat Stres Kerja Guru Berdasarkan Karakteristik (n= 222)

Karakteristik	Tingkatan Stres					
	Ringan		Sedang		Berat	
	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin						
Laki – laki	3	6,4%	40	85,1	4	8,5
Perempuan	26	15%	139	80,3	8	4,6
Status Perkawinan						
Menikah	27	15%	144	80	9	5
Duda/ Janda	0	0%	10	100	0	0
Belum Menikah	2	6,5%	26	83,9	3	9,7
Status Pekerja						
PNS	25	13,5	151	81,6	9	4,9
Non PNS	4	10,8	30	81,1	3	8,1
Tingkat Pendidikan Terakhir						
D3	0	0	18	94,7	1	5,3
S1	29	14,8	158	80,6	9	4,6
S2	0	0	5	71,4	2	28,6
Lama Bekerja Sebagai Seorang Guru						
< 1 tahun	2	16,7	10	83,3	0	0
1-5 tahun	3	10,7	23	82,1	2	7,2
5-9 tahun	2	7,7	23	88,5	1	3,8
> 10 tahun	22	14,1	125	80,1	9	5,8
Lama Menjalankan Kurikulum 2013						
3-6 bulan	5	8,3	53	88,3	2	3,3
7 bulan – 1 tahun	10	14,7	54	79,4	4	5,9
1-2 tahun	14	15,9	69	78,4	5	5,7
> 2 tahun	0	0	5	83,3	1	16,7
Pelatihan yang pernah diikuti						
Pelatihan Kurikulum 2013	36	16	143	78,2	14	5,9
Pelatihan PTK	12	8,3	74	87,5	7	4,2
Pelatihan PI/ KI	0	0	32	100	0	0
Tidak mengikuti pelatihan kurikulum 2013	6	20,6	22	75,8	1	3,4

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar guru laki – laki mengalami stres sedang (85,1%). Status perkawinan, dari 180 guru yang sudah menikah, sebagian besar mengalami stres sedang (80%). Status pekerja, sebanyak 185 dari 222 guru merupakan guru PNS. Sebanyak (81,6%) guru PNS mengalami stres sedang. Pada karakteristik tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar guru lulusan S1 (80,6%) mengalami stres sedang.

Berdasarkan karakteristik lama bekerja sebagai seorang guru, guru yang mengajar selama lebih dari 10 tahun mengalami stres sedang (80,1%). Pada karakteristik lama menjalankan Kurikulum 2013, (78,4%) guru yang menjalankan Kurikulum 2013 selama 1 – 2 tahun mengalami stres sedang. Untuk karakteristik jenis pelatihan yang pernah diikuti, sebanyak 119 guru pernah mengikuti Kurikulum 2013 dan (78,2%) mengalami stres sedang.

Tabel 6.

Strategi Koping Guru Sekolah Dasar Negeri (n= 222)

Strategi Koping	%
<i>Problem Focused Coping</i>	54,6
<i>Emotional Focused Coping</i>	45,4

Berdasarkan tabel tersebut, strategi koping yang sering digunakan oleh guru adalah *problem focused coping* (54,6%).

Tabel 7.
 Sub Variabel *Problem Focused Coping* pada Guru (n= 222)

Sub Variabel	%
<i>Confrontive Coping</i>	20,2
<i>Seeking Social Support</i>	27,5
<i>Planful Problem Solving</i>	52,3

Untuk sub variabel *problem focused coping*, yang paling sering digunakan adalah *planful problem solving*(52,3%).

Tabel 8.
 Sub Variabel *Emotional FocusedCoping* pada Guru Sekolah Dasar Negeri (n= 222)

Sub Variabel	Persentase (%)
<i>Accepting Responsibility</i>	26,3 %
<i>Escape Avoidance</i>	
<i>Distancing</i>	6,5%
<i>Positive Reappraisal</i>	14,3%
<i>Self Controlling</i>	34,1%
	18,8%

Untuk sub variabel *problem focused coping*, yang paling sering digunakan adalah *planful problem solving*(52,3%). Sedangkan untuk sub variabel *problem focused coping*, yang paling sering digunakan yaitu *positive reappraisal* sebanyak (34,1%).

PEMBAHASAN

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 222 guru SD Negeri di Kecamatan Bogor Tengah. Dari hasil penelitian, diketahui jika sebagian besar guru SD Negeri di kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor (81,5%) mengalami stressedang. Stres sedang terjadi dalam kurun waktu beberapajam hingga beberapa hari (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2013).

Menurut tabel distribusi frekuensi tingkatan stres kerja guru berdasarkan karakteristik jenis kelamin, baik laki – laki maupun perempuan sebagian besar mengalami stres sedang. Namun jika dilihat dari presentase stres berat, laki – laki memiliki persentase stres berat sebesar (8,5%) sedangkan perempuan sebesar (4,6%). Hasil ini berbeda dengan *survey* yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) dimana hampir separuh dari seluruh responden perempuan (49%) mengatakan mengalami peningkatan stres dalam lima tahun terakhir(American Psychological Association, 2016).

Hasil penelitian terkait jenis kelamin ini sesuai dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Assari (2016) dari *University of Michigan*

bahwa laki-laki (50%) lebih rentan mengalami efek dari stres itu sendiri, salah satunya adalah depresi. Berbeda dengan perempuan yang tidak segan untuk mengekspresikan keadaan emosionalnya, laki-laki cenderung tidak menceritakan tekanan yang mereka rasakan. Hal ini dikarenakan adanya pandangan stres di kalangan laki-laki yang dianggap sebagai suatu kelemahan (Assari, Lankarani, & Caldwell, 2018).

Tingkatan stres kerja guru berdasarkan karakteristik status perkawinan, guru yang belum menikah memiliki persentase stres berat yang lebih tinggi dibanding guru yang sudah menikah ataupun duda/ janda sebesar (9,7%). Hasil penelitian ini berbeda dengan *survey* yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) dimana sebesar (33%) respondennya yang sudah menikah melaporkan bahwa stres mereka telah meningkat selama lima tahun terakhir.

Adanya perbedaan hasil penelitian ini kemungkinan dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik lingkungan responden. Penelitian sebelumnya dilakukan pada masyarakat Amerika yang dianggap lebih berorientasi individualis. Sedangkan penelitian ini dilakukan pada masyarakat Indonesia yang merupakan bagian dari masyarakat Asia. Menurut Markus dan Kitayama (1991) dalam Syafiq (2013), masyarakat Asia digambarkan oleh beberapa ahli memiliki kecenderungan

sosokultural yang lebih tinggi dibanding masyarakat Amerika dan Eropa. Oleh karena itu masyarakat Indonesia akan mengalami tekanan jauh lebih kuat untuk memegang norma budayanya, termasuk stigma pernikahan (Syafiq, 2013).

Menurut tabel distribusi frekuensi tingkatan stres kerja berdasarkan karakteristik status pekerja, guru non PNS mengalami tingkat stres berat lebih tinggi dari guru PNS yaitu sebesar (8,1%). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa penghasilan/ gaji berkontribusi memicu adanya stres kerja (Eria, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti (2013) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru honorer dimana sebanyak (31%) guru honorer mengalami stres berat karena tidak puas dengan gaji yang diterima.

Tingkatan stres kerja berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar guru sekolah dasar negeri di kecamatan Bogor Tengah dengan lulusan sarjana (S1) mengalami stres sedang dan sebesar (4,6%) guru mengalami stres berat. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pamungkas (2015) diketahui bahwa sebesar (73,78%) respondennya mengalami stres kerja dan juga merupakan lulusan S1. Hasil penelitian tersebut memiliki persentase yang lebih kecil dari penelitian ini. Tingginya persentase guru yang mengalami stres sedang (80,6%) dan juga adanya guru yang mengalami stres berat, tidak menutup kemungkinan jika hal tersebut dapat meningkatkan angka tingkat stres berat di kemudian hari.

Menurut tabel distribusi frekuensi tingkatan stres kerja berdasarkan karakteristik lama bekerja sebagai seorang guru, persentase tingkat stres berat tertinggi berada dalam rentang waktu 1 – 5 tahun masa kerja yaitu sebesar (7,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2013) didapatkan hasil jika guru baru atau dengan masa kerja 1 – 3 tahun mempunyai stres kerja yang tinggi. Hal ini erat kaitannya dengan adaptasi. Menurut Gudykunts dan Kim (2003) dalam Utami (2015) menyatakan bahwa motivasi setiap orang untuk beradaptasi berbeda – beda dan setiap orang harus menghadapi tantangan beradaptasi agar lebih mengenali lingkungannya. Namun respons

sesorang dalam menghadapi tantangan tersebut akan berbeda sehingga memungkinkan terjadinya kejadian stres (Utami, 2015).

Pada tabel distribusi frekuensi tingkatan stres kerja berdasarkan karakteristik lama menjalankan Kurikulum 2013, guru dengan lama menjalankan Kurikulum 2013 selama lebih dari dua tahun memiliki persentase stres berat tertinggi dibanding rentang waktu lainnya yaitu (16,7%). Hasil ini berbeda jika ditinjau dari teori *culture shock* yaitu ada masa dimana masalah mulai berkembang misal karena kesulitan sistem dalam tempat bekerja, secara berangsur angsur akan mulai mengerti dengan budaya barunya (Utami, 2015). Adanya perbedaan tersebut dapat disebabkan karena faktor lain contohnya usia.

Saat studi pendahuluan, peneliti menemukan bahwa guru dengan pengalaman menjalankan Kurikulum 2013 selama lebih dari dua tahun merupakan guru senior yang usianya rata-rata sudah berumur 58 tahun. Berbeda dengan guru yang menjalankan Kurikulum 2013 selama 1 – 2 tahun yang merupakan guru muda. Usia 58 tahun berada dalam kategori dewasa tengah yang salah satu karakteristiknya adalah adanya perubahan transisi karir dimana pada kenyataannya seseorang akan mengalami penurunan dalam penyesuaian kemajuan teknologi (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2013).

Tingkatan stres kerja jika dilihat berdasarkan dimensi dalam *OSI-R*, persentase stres berat tertinggi adalah dimensi PSQ (beban kerja individu) yaitu sebesar (8,7%), sementara persentase stres berat untuk dimensi ORQ (peran kerja individu) lebih rendah yaitu sebesar (7,7%). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Atika (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja ($p = 0,008$) (Atika, 2014).

Salah satu yang menjadi beban kerja guru adalah sistem pendidikan dimana termasuk di dalamnya adalah kurikulum. Perubahan yang terjadi pada Kurikulum 2013, salah satunya yaitu terkait sistem penilaian, guru dituntut untuk menilai kemampuan siswa berdasarkan kualitas. Oleh karena itu, guru tidak hanya memiliki beban kerja secara kuantitatif, namun juga secara kualitatif (Gusrinarti, 2014). Yang

dimaksud beban kerja kualitatif yaitu beban yang saat melakukannya membutuhkan kelelahan tertentu (Munandar, 2006).

Untuk mendapatkan keahlian atau keterampilan yang lebih baik, pelatihan Kurikulum 2013 diadakan untuk menunjang performa guru. Namun, berdasarkan tabel 5. terkait tingkatan stres berdasarkan karakteristik pelatihan yang pernah diikuti, guru yang pernah mengikuti pelatihan kurikulum 2013 memiliki persentase stres berat tertinggi yaitu (5,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan fakta yang ditemukan oleh peneliti saat studi pendahuluan yaitu saat pelatihan, simulasi kurikulum 2013 ini dilakukan di sekolah dengan sistem, fasilitas, dan ekonomi keluarga yang baik namun tidak semua sekolah memiliki akses yang mudah sehingga menimbulkan kebingungan dalam mengaplikasikan Kurikulum tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat oleh peneliti, jenis strategi koping yang paling sering digunakan oleh guru sekolah dasar negeri di kecamatan Bogor Tengah adalah *problem focused coping* (54,6%) lalu disusul dengan *emotional focused coping* (45,4%). Sebuah penelitian mendefinisikan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi untuk memecahkan atau mengurangi dampak dari situasi penuh tekanan (Lugo-Stalker, 2002).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang telah dilakukan oleh Dewi (2010) tentang penggunaan strategi koping pada pekerja didapatkan bahwa sebagian besar respondennya (84,2%) menggunakan *problem focused coping*. Jaengsawang (2007) menyatakan bahwa *problem focused coping* dapat membantu individu bekerja secara lebih efisien di dalam situasi yang penuh tekanan. Pada penggunaan *problem focused coping*, individu memilih untuk menyelesaikan masalah secara langsung yang sebenarnya akan memudahkan individu untuk melewati rintangan yang dihadapi dan meraih tujuan (Jaengsawang, Sanprasit, & Thummapun, 2007).

Pada sub variabel dari *problem focused coping* yang paling sering digunakan adalah *planful problem solving*(52,3%), kemudian diikuti dengan *seeking social support*, dan *confrontive*

coping. Seseorang yang menggunakan koping jenis ini cenderung berhati-hati dan menganalisis situasi yang terjadi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami (Baqtayan, 2015). Ditinjau dari teori tersebut, strategi koping yang digunakan oleh guru sekolah dasar negeri di kecamatan Bogor Tengah merupakan strategi koping yang adaptif.

Walaupun guru lebih sering menggunakan *problem focused coping* dalam penyelesaian masalah, dalam penelitian ini sebesar (45,4%) guru menggunakan *emotional focused coping*. Pada sub variabel *emotional focused coping*, jenis koping yang paling sering digunakan oleh guru sekolah dasar negeri di kecamatan Bogor Tengah adalah *positive reappraisal* yaitu (34,1%) dimana jenis koping ini adalah suatu bentuk usaha yang dilakukan individu untuk menilai kembali keadaan yang sedang dialaminya dari sisi yang positif. Menurut Lazarus dan Folkman (1986) dalam Baqtayan (2015), individu akan berusaha untuk menemukan sebuah makna positif atas situasi yang terjadi saat menggunakan koping jenis ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini didapatkan hasil mengenai karakteristik guru SD Negeri di Kecamatan Bogor Tengah yaitu rata-rata berusia 43,68 tahun (44 tahun), sebagian besar berjenis kelamin perempuan, memiliki status menikah. Untuk status pekerja, sebagian besar berstatus PNS dengan tingkat pendidikan terakhir lulusan sarjana (S1). Mayoritas guru telah bekerja selama lebih dari 10 tahun dan sebagian besar telah menjalankan Kurikulum 2013 selama 1 – 2 tahun. Lebih dari setengah jumlah responden guru telah mengikuti pelatihan Kurikulum 2013 yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman guru dengan kurikulum terkait. Tingkat stres kerja guru dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor mengalami stres sedang. Strategi koping yang paling sering digunakan adalah *problem focused coping*.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan agar perawat dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dasar

negeri untuk memfasilitasi kegiatan yang dapat meminimalkan kejadian stres kerja dan menggunakan strategi koping yang tepat melalui UKS. UKS yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan warga sekolah, diharapkan mampu untuk memberikan pelayanan terkait kesehatan jiwa dan cakupannya menyeluruh bagi warga sekolah, termasuk untuk guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbonluae, O. O., Ujuanbi, O. G., & Mabel, A. (2017). Coping Strategies For Managing Occupational Stress For Improved Worker Productivity . *Nigeria: © Ife Center for Psychological Studies.*, 300–310.
- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2-6.
- Alawiyah, F. (2013). *Dampak Implementasi Kurikulum 2013 Terhadap Guru, V(19)*. Jakarta: Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI) Sekretariat Jenderal DPR RI.
- American Psychological Association. (2016). Stress and Gender. *American Psychological Association*. Diambil kembali dari <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress.aspx>
- Assari, S., Lankarani, M. M., & Caldwell, C. H. (2018). Does Discrimination Explain High Risk of Depression among High-Income African American Men? *Behavioral Sciences*.
- Atika, A. D. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Dan Sekolah Dasar. *Fakultas Kesehatan Masyarakat UI*.
- Ayuningtyas, N. K. (2013). Pengaruh Antara Self Efficacy, Kepuasan Kerja, dan Stres Kerja terhadap Kinerja Guru SD [tesis]. *Universitas Indonesia*, 68 - 70.
- Baqutayan, S. M. (2015). Stress and Coping Mechanism: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*.
- Bartram, D., & Gardner, D. (2008). *Psychology: Coping with Stress*. England: In Practise inc.
- Beers, J. C. (2012). Teacher Stress and Coping: Does the Process Differ According to Years of Teaching Experience? *Portland State University*.
- Birdie, A. K. (2017). *Employees and Employers in Service Organization: Emerging Challenges and Opportunities*. Canada: Apple Academics Press, Inc.
- Central Intelligence Agency. (2018). The World Factbook. *CIA The Center of Intelligence*.
- Dewi, D. R. (2007). Guru SD dan Guru SMP di Kecamatan Pakis Magelang. *USD*.
- Dewi, R. K. (2010). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau Dari Penggunaan Strategi Koping Pada Pekerja Shift Bagian Finishing Di P.T Dan Liris Sukoharjo. *Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Eria. (2013). Peranan Tingkat Penghasilan Dalam Meningkatkan Kinerja Guru MTS. *IKIP Veteran Semarang*.
- Gusrinarti, S. (2014). Analisis Faktor Bahaya Psikososial Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SMA Negeri di Jakarta Barat Tahun 2013. *Universitas Indonesia*, 53-63.
- Hasanah, D. S. (2010). Pengaruh Pendidikan dan pelatihan (Diklat) Kepemimpinan dan Iklim Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Se Kecamatan Babakancikao Kabupaten Purwakarta. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 2-7.
- Hastjarja, D. (2004). Stres di Tempat Kerja: Perbandingan Antara Gender Dengan Pekerjaannya. *Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Jaengsawang, T., Sanprasit, Y., & Thummapun, P. (2007). The Influence

- of Job Stress and Coping Strategies on the Work Efficiency of Call Center Employees at Telecommunication Company. *The Journal Behavioral Science*.
- Lugo-Stalker, M. (2002). Cros-cultural differences in coping styles in juvenile offenders. *Proquest Dissertations & Theses Global*.
- Matsumoto, D. (2004). *Pengantar Psikologi Lintas Budaya (edisi terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Munandar, A. S. (2006). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Noviyanti, R. (2013). Analisis Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Honorer SMA di Jakarta Timur Tahun 2012. *Universitas Indonesia*, 57-65.
- Pamungkas, A. C. (2015). Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Guru SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 56-62.
- Partners Healthcare. (2017). *Partners Healthcare; Physical, Emotional, Behavioral Signs And Symptoms Of Stress*. Diambil kembali dari <https://www.partners.org/Assets/Documents/Graduate-Medical-Education/StressF.pdf>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2013). *Fundamentals of Nursing: 8th edition*. Missouri: Elsevier Inc.
- Pramadi, A., & Lasmono, H. K. (2003). Coping Stres pada Etnis Bali Jawa dan Sunda . *Anima Indonesian Psychological Journal*.
- Prastuti, A. P., & Taufik. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Problem Focus Coping Dengan Perilaku Delinkuen Pada Siswa SMP. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Jurnal Unpad*.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stres Kerja dengan Pemilihan Strategi Koping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 151-154.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. USA: Mc Graw Hill.
- Simatupang, O., Lubis, L. A., & Wijaya, H. (2017). Gaya Berkomunikasi Dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Batak Di Yogyakarta. *Universitas Sumatera Utara*, 321-325.
- Siregar, A. H. (2017). *Membela Guru Pada Masa Tiga Mendikbud: Dari Mohammad Nuh, Anies Baswedan Hingga Muhadjir Effendy*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Syafiq, M. (2013). Identitas "Lajang" (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 3-11.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Utami, L. S. (2015). Teori - Teori Adaptasi Antar Budaya. *Universitas Tarumanegara*, 2-7.
- Varcarolis, E. M., & Halter, M. J. (2010). *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing; A Clinical Approach*. Canada: Evolve.
- WHO. (2006). *Orientation progamme on adolescent health for health-care providers*. Geneva: http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/9241591269/en/index.html.