

HUBUNGAN STRES KERJA DAN BEBAN KERJA DENGAN KECERDASAN EMOSI GURU SLB DI KABUPATEN BATANG

Amelia Putri Nirmala¹, Fatul Hikmah²

¹Universitas Selamat Sri, Kendal, Indonesia

²Universitas Selamat Sri, Kendal, Indonesia
amelnirmala9@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the relationship between work stress and workload on the emotional intelligence of teachers at SLB Negeri Batang. There are two hypotheses proposed in this study, namely the minor hypothesis There is a negative relationship between work stress on emotional intelligence in special school teachers, meaning that the higher emotional intelligence the lower the work stress, and there is a negative relationship between workload on emotional intelligence in special school teachers, meaning that the higher the emotional intelligence, the lower the work stress. The higher the workload, the lower the emotional intelligence. The major hypothesis is a hypothesis that includes the relationship between all variables and all research objects. Which means that there is a relationship between work stress and workload on the emotional intelligence of teachers at SLB Negeri Batang. The subjects of this study were SLB Negeri Batang teachers as many as 28 teachers. The sampling technique is saturated, which means that all populations are sampled. Collecting data using a Likert scale, namely emotional intelligence, work stress, and workload. The results of the major hypothesis test show that the significance value of F charge is $0.000 < 0.05$ and the value of $R = 0.810$, which means that there is a very strong significant relationship between work stress and workload. while the value of $R^2 = 0.657$, this means that there is a contribution from the work stress and workload variables of 60% to emotional intelligence.*

Keywords: *Emotional Intelligence, Work Stress, Workload, Teacher, Special School*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres kerja dan beban kerja terhadap kecerdasan emosi Guru di SLB Negeri Batang. Hipotesis yang diajukan penelitian ini ada dua yaitu Hipotesis minor Ada hubungan negatif antara stres kerja terhadap kecerdasan emosi pada guru SLB, artinya semakin tinggi kecerdasan emosi semakin rendah stres kerjanya, dan Ada hubungan negatif antara beban kerja terhadap kecerdasan emosi pada guru SLB, artinya semakin tinggi beban kerjanya semakin rendah kecerdasan emosinya. Hipotesis mayor adalah hipotesis yang mencakup kaitan seluruh variabel dan seluruh objek penelitian. Yang artinya ada hubungan stres kerja dan beban kerja terhadap kecerdasan emosi guru di SLB Negeri Batang. Subjek penelitian ini adalah Guru SLB Negeri Batang sebanyak 28 guru. Teknik pengambilan sampel jenuh yang artinya semua populasi di jadikan sampel. Pengumpulan data menggunakan skala likert yaitu kecerdasan emosi, stres kerja, dan beban kerja. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan hasil nilai Signifikansi F charge sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $R = 0.810$ yang berarti bahwa terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat antara Stres Kerja dan Beban Kerja sedangkan nilai $R^2 = 0,657$ hal ini berarti terdapat sumbangan dari variabel Stres Kerja dan Beban Kerja sebesar 60% terhadap Kecerdasan Emosi.

Kata kunci : Kecerdasan Emosi, Stres kerja, Beban Kerja, Guru, SLB

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu komponen yang terpenting dalam suatu tatanan negara. Pendidikan di bagi menjadi tiga yaitu, pendidikan formal, pendidikan non formal dan pendidikan informal, pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan menengah atas dan pendidikan tinggi. Pendidikan non formal merupakan jalur pendidikan yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Sementara Pendidikan informal bisa diperoleh dari bimbingan belajar atau pelatihan, pendidikan informal merupakan jalur pendidikan yang bersumber dari keluarga dan lingkungan. Pendidikan formal adalah hak semua anak

bangsa di Indonesia, anak bangsa yang berhak memiliki pendidikan bukan hanya anak yang mempunyai kemampuan tanpa masalah, namun anak berkebutuhan khusus (ABK) juga berhak memiliki pendidikan formal.

Berdasarkan hasil dari Badan Pusat Statistika (BPS) 2017 menyatakan bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia mencapai 1,6 juta anak dan hanya 18% yang sudah mendapatkan pendidikan. Selain itu dalam SLB juga di perlukan guru yang berkompoten dalam pendidikian luar biasa (PLB) guru adalah garda terdepan untuk menunjang pendidikan luar biasa di sekolah. Menurut Suparlan (2006), berpendapat bahwa guru merupakan individu yang mempunyai tugas sebagai fasilitator di sekolah. Fasilitator ini bertugas mengembangkan potensi peserta didik secara optimal melalui lembaga sekolah, baik sekolah yang di dirikan oleh pemerintah maupun masyarakat atau pihak swasta. Pada guru luar biasa mereka harus mempunyai metode-metode yang tepat untuk ABK sesuai ketentuannya, untuk guru sekolah luar biasa biasanya lebih menyesuaikan anak didik agar terjalin rasa nyaman dan aman dalam proses pembelajaran berlangsung.

Menurut Sharma dan Bindal (2012), guru yang cerdas adalah guru yang secara emosi mampu menempatkan diri mereka dalam kondisi berpikir positif serta dapat mengendalikan emosi. Menurut Rachmelya dan Suryani (2017), kecerdasan emosi di perlukan bagi setiap individu terutama sebagai pendidik agar mampu menghadapi masalah yang terjadi di sekolah maupun di lingkungan karena individu yang mengalami kecerdasan emosi mampu terhindar dari suasana hati buruk, dan mampu terhindar dari rasa tidak nyaman dalam waktu cepat. Guru SLB yang memiliki kecerdasan emosi baik akan menampilkan pribadi yang menyenangkan dan kreatif di setiap berjumpa anak didik ataupun saat berlangsungnya pembelajaran, dalam hal ini guru sangat berpengaruh terhadap kemajuan suatu lembaga sekolah terkhusus di SLB. Terdapat hambatan dalam kemajuan anak didik dan lembaga sekolah adalah ketika guru yang mengajar tidak sesuai kompetensi yang dimilikinya yang menjadikan guru SLB mengalami stres kerja, selain itu beban kerja yang banyak juga mempengaruhi kinerja saat pembelajaran berlangsung, dan jika seorang guru mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dapat menghambat terjalannya kedekatan sesama rekan kerja dan kedekatan emosi kepada anak didiknya akan menjadikan guru menjadi stres. Handoko (2018), stres kerja adalah Suatu ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Hasilnya stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan, yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas-tugas serta mengganggu prestasi kerjanya.

Hart & Staveland dalam Tarwaka (2011), mengemukakan bahwa beban kerja adalah sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, ketrampilan, perilaku, dan persepsi dari pekerja. Menurut Setyawan & Simbolon (2018), menjelaskan bahwa Tugas-tugas guru SLB yaitu, menciptakan

suasana kelas yang kondusif, memberikan bantuan kepada guru lain, memberikan bimbingan langsung kepada setiap siswa-siswi yang memerlukan pelayanan khusus, mengoptimalkan potensi para siswa-siswinya, serta melaksanakan tugas administrasi sekolah. Menurut Maryati (2017), terdapat beberapa hal yang dapat memicu terjadinya stres kerja pada guru yaitu ketika guru tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaannya, waktu yang kurang dalam menyelesaikan tugas, tidak ada batasan yang jelas tentang tanggung jawabnya, kurangnya fasilitas untuk mendukung pekerjaan, beban kerja yang berat, dan banyaknya tugas yang sama pentingnya.

Stres kerja yang di alami guru SLB antara lain saat pembelajaran berlangsung. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara kepada MH guru PLB di SLB Negeri Batang, yang mengalami hambatan dalam mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) karena di SLB mengajarkan berhitung angka dan menghafalkan abjad mereka membutuhkan waktu 1-3 bulan untuk anak berkebutuhan khusus (ABK), beda halnya dengan sekolah formal biasa mereka hanya membutuhkan 2 minggu saja untuk anak normal. Selain waktu yang panjang dalam mengajar ABK beban kerja terhadap guru SLB juga cukup besar, yaitu harus menyelesaikan materi yang di berikan oleh Wakil Kurikulum dalam waktu yang di sepakati, karena pada kenyataannya ABK kadang tidak bisa menyelesaikan dalam waktu yang cepat. Selain itu stres kerja yang di alami guru SLB diantaranya guru mengeluh karena mempunyai banyak tuntutan seperti guru waib mempunyai kesabaran yang luar biasa dalam mengajar siswa ABK, harus telaten, tekun, dapat mengelola emosi dengan baik ketika sedang membimbing siswanya, guru harus bisa menggunakan metode dan memilih media belajar yang sesuai dengan kebutuhan siswanya.

Selain itu di Indonesia juga masih banyak guru yang tidak linier secara pendidikan namun mengajar di SLB, hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan NA guru non PLB di SLB Negeri Batang yang mengalami hambatan sebagai guru tidak linier yang mengakibatkan tidak ada sinkronisasi antar guru dan siswa, beban kerja yang di alami oleh guru tersebut mereka juga harus memahami dan belajar lagi di dunia ke-disabilitas. Beberapa guru menyatakan bahwa stres yang mereka alami disebabkan oleh perilaku peserta didik dan orang tua peserta didik yang tidak kooperatif. Perilaku peserta didik seperti mengamuk, buang air besar dikelas, susah untuk diatur, dan tidak berkembangnya potensi peserta didik serta terkadang guru harus mengantar peserta didik untuk lomba yang dijadwalkan tidak menentu membuat guru tidak dapat beristirahat di hari libur. Hasil wawancara juga menunjukkan ketika guru merasa lelah dengan peserta didik, guru lebih baik untuk berhenti mengajar kemudian berbincang dengan guru kelas lain. Beberapa guru juga mengaku bahwa terkadang terlambat untuk mengumpulkan RPP setiap bulannya yang diakibatkan oleh beban kerja yang cukup berat.

Metode

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif induktif. Pendekatan ini berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, maupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (verifikasi) atau penolakan dalam bentuk dukungan data empiris lapangan.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, karena untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, sehingga tidak dapat manipulasi variabel (Creswell, 2012). Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara stres kerja dan beban kerja terhadap kecerdasan emosi guru di SLB Negeri Batang. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang mengajar di SLB yang berjumlah 28 guru.

Secara konseptual, kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam memahami emosi diri, memahami orang lain, mengatur suasana hati dengan baik, kemampuan untuk memotivasi diri untuk bertahan mencapai tujuan serta kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang lain. Secara operasional, Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Aspek-aspek kecerdasan emosi yaitu, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, ketrampilan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Uji Normalitas

Responden	Nilai P	Sig
28	0,200	0,050

Berdasarkan hasil Output data tersebut menunjukkan bahwa nilai $p = 0,200 > 0,050$ yang berarti bahwa hasil data penelitian tersebut berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Linieritas Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja

Responden	Nilai Linieritas (DFL)	Nilai F
28	0,772	0,670

Berdasarkan hasil uji linier di atas menunjukkan bahwa nilai *def form linearity* adalah $0,772 > 0,050$ dan $F = 0,670 > 0,251$ maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan linier signifikan antara kecerdasan emosi dan stres kerja.

Tabel 3. Uji Linieritas Kecerdasan Emosi Dan Beban Kerja

Responden	Nilai Linieritas (DFL)	Nilai F
28	0,293	1,529

Berdasarkan hasil uji linier di atas menunjukkan bahwa nilai *def from liniarity* adalah $0,293 > 0,05$ dan nilai $F = 1,529 > 0,254$ maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan linier signifiksn antara kecerdasan emosi dan beban kerja.

Tabel 4. Uji Hipotesis Mayor

Responden	Nilai R	Nilai R Square	Sig. Change F
28	,810	0,657	0,000

Berdasarkan data di atas nilai hipotesis mayor adalah nilai Signifikansi F *charge* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $R = 0,810$ yang berarti bahwa terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat antara stres kerja dan beban kerja dengan kecerdasan emosi, sedangkan nilai *R square* = $0,657$ hal ini berarti terdapat sumbangan dari variabel stres kerja dan beban kerja sebesar 65,7% terhadap kecerdasan emosi.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Minor Stres Kerja

Responden	Nilai Korelasi	Nilai P
28	0,615	0,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor stres kerja di peroleh koefisien korelasi (r_{x1y}) = $0,614 > 0,374$ dengan nilai $P = 0,001 < 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara variabel stres kerja dengan variabel kecerdasan emosi, yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah kecerdasan emosi. Selain itu nilai *pearson correlation* sebesar $0,614$ yang berarti bahwa hubungan stres kerja dengan kecerdasan emosi berada dalam kategori sangat kuat.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Minor Beban Kerja

Responden	Nilai Korelasi	Nilai P
28	0,810	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor beban kerja di peroleh koefisien korelasi (r_{x2y}) = $0,810 > 0,374$ dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara variabel beban kerja dengan variabel kecerdasan emosi, yang berarti bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin rendah kecerdasan emosinya. Selain itu nilai *pearson correlation* sebesar $0,810$ yang berarti bahwa hubungan beban kerja dengan

kecerdasan emosi berada dalam kategori sangat kuat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa variabel stres kerja, beban kerja dan kecerdasan emosi dalam katagori baik. Analisis deskripsi variabel stres kerja terdiri 3 aspek yaitu aspek gejala fisiologis, aspek gejala psikologis, aspek gejala perilaku, dan variabel beban kerja ada 3 aspek yaitu aspek tugas, aspek dukungan sosial, dan aspek waktu dan kondisi. Kemudian variabel kecerdasan emosi terdiri dari 5 aspek di antaranya aspek kesadaran diri, aspek pengendalian diri, aspek motivasi diri, aspek empati dan aspek ketrampilan sosial.

Berdasarkan kategorisasi skor kecerdasan emosi dan stres kerja,serta beban kerja mayoritas guru memiliki kecerdasan emosi yang tinggi diikuti dengan stres kerja yang rendah dan beban kerja yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru sudah dapat mengembangkan kemampuan kecerdasan emosional, sehingga guru mampu memahami diri untuk bisa menghadapi permasalahan, hal tersebut menyebabkan guru tidak mudah rentan untuk mengalami stres kerja.

Kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap stres kerja, karena mayoritas responden yang memiliki stres kerja yang rendah memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dan sebaliknya. Bahwa stres yang dirasakan oleh guru dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengembangan karir, peran individu, hubungan dalam pekerjaan, ciri individu, struktur dan iklim organisas dan tuntutan diluar pekerjaan (Cooper, dalam Munandar 2001) dan kecerdasan emosi sendiri merupakan kecerdasan yang dapat berkembang, yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri luar dan dalam individu (Cooper & Sawaf, 2002).

Berdasarkan hasil pengolahan data di peroleh hasil hipotesis minornya bahwa variabel stres kerja terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel stres kerja dengan variabel kecerdasan emosi, yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah kecerdasan emosi. Selain itu nilai pearson correlation sebesar 0,614 yang berarti bahwa hubungan stres kerja dengan kecerdasan emosi berada dalam kategori sangat kuat. Hasil hipotesis minor menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel beban kerja dengan variabel kecerdasan emosi, yang berarti semakin tinggi beban kerja maka semakin rendah kecerdasan emosinya. Dengan demikian guru SLB Negeri Batang yang mengalami stres kerja dalam mengajar dan memiliki beban kerja dalam menyelesaikan tugas, dapat lebih baik dalam mengelola stres kerja agar bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh instansi yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu segenap civitas akademika, LPM dan LPPM UNISS yang telah memberikan kesempatan dan juga dukungan atas tercapainya penelitian ini. Terima kasih

kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Batang yang telah memberikan izin atas terlaksananya penelitian ini. Selanjutnya kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru SLB Kabupaten Batang kami ucapkan terimakasih banyak karena telah memberikan akses dan dukungan atas tercapai dan terlaksananya penelitian ini.

Referensi

- Christine, J. (2016). Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis*, 16(1), 59–72. [https://doi.org/ 10.1186/1758-2946-6-2](https://doi.org/10.1186/1758-2946-6-2)
- Creswell, J.W. (2012). *Educational ReSEARCH: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitive Research 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Handoko, D. S., & Rambe, M. F. (2018). Pengaruh Pengembangan Karir dan Kompensasi terhadap Komitmen Organisasi Melalui Kepuasan Kerja. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 1(1), 31–45.
- Maisyarah, A. M. (2016). Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi Dan Resiliensi Guru Sekolah Luar Biasa*, 5(01), 225–232.
- Maryati, T. (2017). *Kerja Dalam Peningkatan Kinerja Guru Slb Negeri 1 Bantul*, 8(2), 222–237.
- Rachmelya, E., & Suryani, A. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja dan Dampaknya terhadap Komitmen Organisasi Frontliner Bakti PT Bank Central Asia Tbk KCU Jambi. *Ekonomis: Jurnal of Economics and Business Vol.1 No.1 September 2017*, 1(1), 51–69.
- Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 1(1), 56–64.
- Sharma, V., & Bindal, S. (2012). Emotional intelligence: A predictor of teacher's success. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 1(12), 137–145.
- Suparlan, 2006. *Guru Sebagai Profesi*, (Yogyakarta: Hikayat Publishing)
- Tarwaka. 2011. *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press