

GAMBARAN TINGKAT STRESS GURU MADRASAH ALIYAH DI JAKARTA SELATAN SELAMA MASA PANDEMI

Siti Fathonah¹, Cahya Ramadani Renhoran²

¹Kementrian Agama Kota Jakarta Selatan

²Universitas Indonesia, Depok

pokjawas@madrasah.id, HP: 082124019780

Abstract

One year has passed since Covid-19 force us to stay at home and study through online classes. Changes of habits that require adaptation from the teacher, student's condition, boredom, and facility availability become obstacles that can increase stress levels among teachers. This research aimed to describe stress level among islamic senior high school teacher in South Jakarta during pandemic Covid-19. This research uses a quantitative method with a cross-sectional design. 147 samples collected using purposive sampling. Perceived Stress Scale questionnaire is used to collect the data. Data then processed with univariate and bivariate analysis using SPSS. 88 respondents classified as moderate stress level (59.9%), 54 respondents classified as mild stress level (36.7%), and 5 respondents classified as severe stress level (3.4%). Factors that correlate significantly with stress level are employee status (p-value = 0.044) and the type of school (p-value = 0.009).

Keywords : *Online classes, stress, teacher*

Abstrak

Satu tahun pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) berjalan melalui Pembelajaran Jarak Jauh. Adanya perubahan kebiasaan yang memerlukan adaptasi dari guru menjadi hambatan dalam pelaksanaan PJJ yang dapat meningkatkan stress. Penelitian ini akan melihat gambaran stres kerja guru Madrasah Aliyah di Jakarta Selatan di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan disain *cross sectional*. Terdapat 147 sampel dari 9 Madrasah Aliyah di Jakarta Selatan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale*. Data kemudian diolah dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan SPSS. Sebagian besar responden tergolong ke dalam kategori stress sedang sebanyak 88 orang (59,9%), disusul dengan kategori stress ringan sebanyak 54 orang (36,7%) dan kategori stress berat sebanyak 5 orang (3,4%). Faktor yang memiliki hubungan signifikan secara uji statistik dengan tingkat stres antara lain status kerja guru (p-value = 0,044) dan jenis madrasah (p-value = 0,009).

Kata Kunci : PJJ, Stres, Guru

PENDAHULUAN

Sudah 1 (satu) tahun pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) dilalui. BDR dilaksanakan melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan 2 (dua) pendekatan yaitu Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dalam Jaringan (Daring)/Online dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) luar jaringan (Luring)/Offline. PJJ Daring dapat dilakukan dengan menggunakan gawai (gadget), laptop, tablet dibantu oleh aplikasi dan media pembelajaran daring lainnya seperti ruang guru, E_learning, guru berbagi dan sebagainya. Sementara PJJ luring bisa menggunakan media ajar berupa televisi, radio, buku, modul dan bahan ajar dari alam sekitar.

Salah satu prinsip Prinsip – prinsip pelaksanaan BDR sesuai dengan SE Mendikbud No. 4 Tahun 2020 adalah Keselamatan dan kesehatan lahir batin siswa, guru, kepala sekolah dan seluruh warga sekolah menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan BDR. Perubahan pendekatan pembelajaran dari pola konvensional secara tatap muka langsung ke pendekatan PJJ daring maupun luring, sangat mendadak serta tiba tiba sudah barang tentu tanpa kesiapan dan perencanaan yang memadai. Persoalan pembelajaran di tengah pandemi COVID-19 bukan pada kemampuan guru yang tidak menguasai materi pelajaran, namun lebih pada bagaimana cara dan kemampuan guru dalam menyampaikan pelajaran secara daring. Perpindahan proses dan kegiatan belajar mengajar konvensional yang kerap digunakan guru ke sistem daring yang datang dengan tiba tiba dan mendadak, tanpa perencanaan maupun persiapan yang matang. Perubahan pola kebiasaan mengajar akan mempengaruhi kesiapan guru hingga proses pembelajaran tidak efektif dan sekedar menggugurkan kewajiban saja. Hal ini akan berdampak pada efektifitas pembelajaran serta menjadi beban psikologis bagi guru.

Berbagai lini kehidupan telah berubah, dengan hadirnya pandemic COVID 19, juga pada dunia pendidikan. Kondisi ini mengharuskan semua unsur dan pemangku kepentingan di dunia pendidikan untuk beradaptasi. Hal yang paling utama adalah bagaimana kemampuan guru sebagai garda terdepan pendidikan untuk bisa fleksibel merubah pola belajar dari konvensional secara tatap muka menjadi BDR . Beberapa hal yang menjadi hambatan bagi pelaksanaan BDR diantaranya adalah ketersediaan gawai, akses internet yang sering terganggu, dukungan orang tua belum optimal, penguasaan IT guru maupun orang tua, kebosanan siswa karena belajar monoton dan kurangnya komunikasi efektif.

Tuntutan dan harapan yang tinggi dalam mendampingi siswa, baik dari orang tua, siswa itu sendiri serta kondisi model pendekatan pembelajaran yang berbeda sangat membutuhkan adaptasi dan inovasi tinggi dari guru ditambah dengan kesiapan guru dan peserta didik dalam melaksanakan PJJ belum maksimal serta adanya hambatan hambatan sarana dan prasarana lainnya. Kondisi ini menyebabkan guru berada dalam tekanan yang terus menerus, ditambah

tidak sesuai antara harapan dan kenyataan akan menjadi salah satu sumber stres bagi guru. Stres berkepanjangan sangat tidak baik bagi kesehatan mental guru. Kondisi stres pada tingkatan tertentu akan membuat kesehatan mental guru tidak baik dan berdampak pada proses pembelajaran .

Adanya perubahan kebiasaan yang memerlukan adaptasi dari guru, kondisi siswa, kebosanan, ketersediaan sarana menjadi hambatan dalam PJJ. Hal ini berjalan cukup lama dan berkepanjangan akan menyebabkan guru mengalami stres. Bisa dikatakan juga bahwa stress adalah keadaan tidak menyenangkan dari seseorang atau individu. Kondisi stress berkepanjangan akan menyebabkan terganggunya kesehatan mental. Menurut Selye (1975) stress terbagi atas 2(dua) jenis, yaitu : *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan stres yang baik dan berimbang positif bagi individu, menantang individu untuk menjadi lebih baik dan menantang *Distress* merupakan stres yang buruk dimana membuat individu terganggu baik fisik maupun psikologis. Hasil pengamatan di lapangan, pelaksanaan PJJ belum memperhatikan sisi psikologis dari guru dalam melaksanakan PJJ. Hal ini juga terlihat dari regulasi yang ada belum detail memperhatikan sisi psikologis dari kondisi guru.

Pelaksanaan PJJ juga dilaksanakan pada satuan Pendidikan di lingkungan kementerian Agama, demikian pula Kementerian Agama Kota Jakarta Selatan yang memiliki Satuan Pendidikan dimulai dari Raudhatul Athfal (RA) sederajat Taman Kanak, Madrasah Ibtidaiyah sederajat Sekolah Dasar, Madrasah Tsanawiyah (MTs) sederajat Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Aliyah(MA) sederajat Sekolah Menengah atas. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Madrasah Aliyah Kantor Kota Jakarta Selatan.

Penelitian ini akan melihat gambaran stres guru Madrasah Aliyah di Kota Jakarta selatan dalam melaksanakan PJJ selama COVID 19 dan adaptasi kebiasaan baru. Selain itu akan dilihat pula gambaran karakteristik yang ikut mempengaruhi stress guru. Jumlah Madrasah Aliyah di Kantor Kementerian Agama Kota Jakarta selatan sebanyak 27 MA terdiri dari 5 MA Negeri, 21 MA Swasta dan 1 MA Kejuruan.

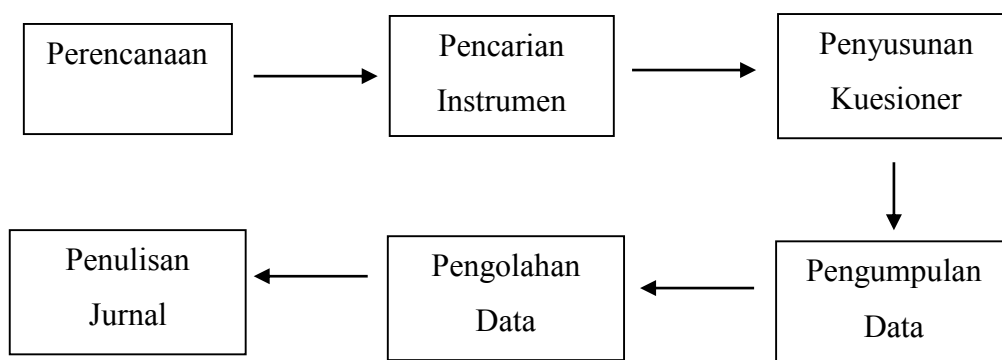
METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan disain potong lintang / *cross sectional* untuk melihat gambaran tingkat stress pada guru Madrasah Aliyah di Jakarta Selatan selama masa pandemi serta faktor – faktor yang memengaruhinya. Penelitian dilakukan sejak bulan Desember 2020 – Februari 2021. Populasi penelitian adalah semua guru madrasah aliyah di Jakarta Selatan. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dimana terkumpul sampel penelitian sebanyak 147 orang dari 9 madrasah aliyah negeri dan swasta. Jumlah guru Madrasah

Aliyah di Jakarta Selatan 641 orang dari 27 Madrasah Aliyah dan Madrasah Aliyah Ketrampilan.

Variabel penelitian terbagi menjadi variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen adalah variabel yang diduga nilainya akan berubah karena pengaruh variabel independen. Variabel independen adalah variabel yang berpengaruh atau menyebabkan berubahnya nilai dari variabel dependen (Paramitha, 2012). Pada penelitian ini, variabel dependen adalah persepsi stres guru sedangkan variabel independen adalah usia, jenis kelamin, jenis institusi, status, lama mengajar, serta jumlah jam mengajar tiap pekan.

Tahapan/Jalannya Penelitian



Gambar 1. Alur Penelitian

1. Perencanaan

Tahap perencanaan diawali dengan membuat ide penelitian, menentukan sampel penelitian, serta *review* literatur. *Review* literatur dilakukan untuk melihat penelitian sebelumnya yang mempunyai topik yang sama.

2. Pencarian Instrumen

Setelah topik dan sampel penelitian sudah ditentukan, langkah selanjutnya adalah penulis mencari instrumen yang sesuai. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress guru madrasah aliyah di Jakarta Selatan selama masa pandemi, penulis menggunakan instrumen Skala Persepsi Stres atau *Perceived Stress Scale* (PSS). PSS adalah suatu kuesioner yang paling sering digunakan dan dibuat untuk menilai sejauh mana individu menganggap kehidupannya menimbulkan stres. Pertanyaan dibuat untuk mengukur bagaimana subyek menganggap hidup mereka tidak terduga, tidak terkendali dan melebihi beban yang bisa mereka pikul (Kamal, 2015).

3. Penyusunan Kuesioner

Kuesioner berisikan pertanyaan yang ada pada PSS dan disertai beberapa pertanyaan lainnya. Pertanyaan tersebut antara lain usia, jenis kelamin, tempat mengajar, status, mata

pelajaran yang diajarkan, jumlah mengajar tiap pekan, lama mengajar, serta pangkat / golongan. Kuesioner dibuat dengan menggunakan platform google form.

4. Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer berupa data diri responden serta PSS yang tercantum dalam kuesioner. Pengumpulan data dilakukan selama 7 hari, yaitu pada 28 Desember 2020 – 4 Januari 2021. Link google form yang berisikan kuesioner disebarakan ke responden melalui media sosial whatsapp.

5. Pengolahan Data

Data yang sudah lengkap dimasukkan ke dalam komputer sesuai dengan format yang diperlukan dalam penelitian. Kemudian dilakukan pengolahan data melalui program SPSS. Adapun tahapan yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan sesuai dengan proses pengolahan data menurut Notoatmodjo yaitu *editing, coding, entry data* dan *cleaning*.

6. Penulisan Jurnal

Setelah data diolah proses selanjutnya adalah memindahkan data tersebut dan mengolahnya menjadi bentuk transkrip jurnal.

Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik menggunakan SPSS, meliputi:

- Analisis univariat, dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi responden dalam bentuk tabel untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dengan persentase.
- Analisis bivariat, dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (usia, jenis kelamin, jenis institusi, status, lama mengajar, jumlah jam mengajar tiap pekan) dan variabel dependen (persepsi stress guru). Analisis bivariat ini dilakukan dengan menggunakan Uji-t independen dan One-way Anova.

HASIL DAN PEMBAHASAN

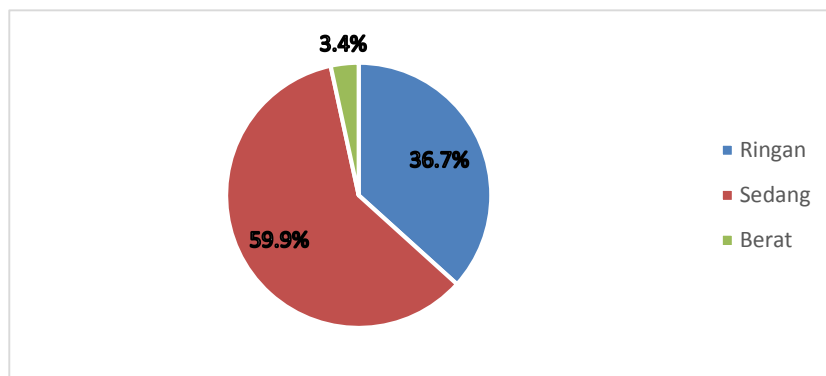
Karakteristik Subyek Penelitian dan Sebarannya

Pada tabel 1 di bawah ini menunjukkan karakteristik subyek penelitian dilihat berdasarkan usia, jenis kelamin, mata pelajaran yang diajarkan, jenis institusi, status, lama mengajar, jumlah jam mengajar tiap pekan, pangkat/golongan serta persepsi stress guru.

Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian Menurut Usia, Jenis Kelamin, Jenis Madrasah, Status, Lama Mengajar, Jumlah Jam Mengajar Tiap Pekan, Skor PSS, serta Kategori Skor PSS

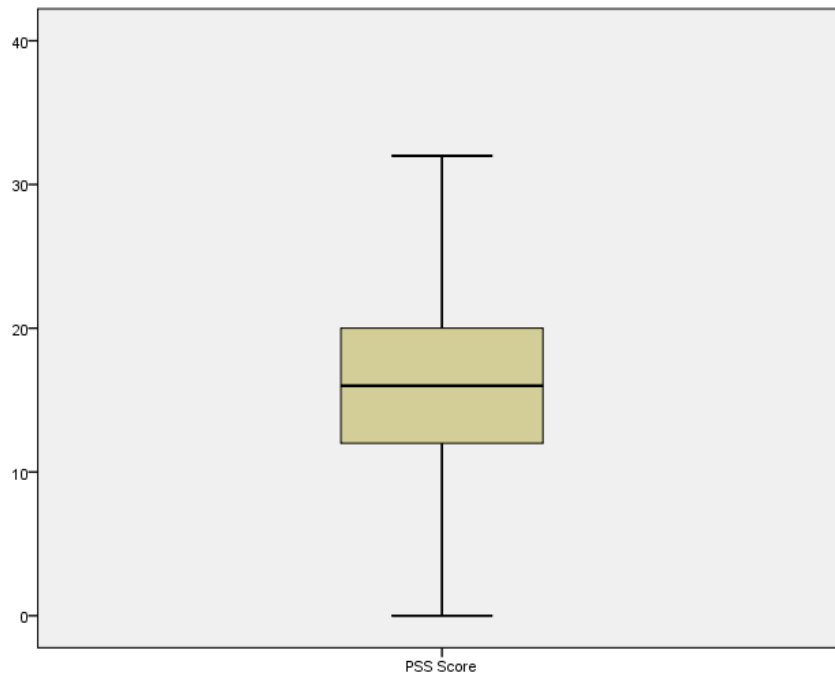
Karakteristik	Guru		Mean (min-max)
	n	%	
Usia			40,78 (21-59)
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	62	42,2	
Perempuan	85	57,8	
Jenis Institusi			
Negeri	73	49,7	
Swasta	74	50,3	
Status			
ASN Sertifikasi	77	52,4	
ASN Belum Sertifikasi	7	4,8	
Honorar	22	15	
Honorar Belum Sertifikasi	41	27,9	
Lama Mengajar			
<5 tahun	44	29,9	
5-10 tahun	17	11,6	
11-15 tahun	21	14,3	
16-20 tahun	28	19	
21-25 tahun	22	15	
26-30 tahun	12	8,2	
>30 tahun	3	2	
Jumlah Jam Mengajar Tiap Pekan			
0-6 JP	13	8,8	
7-12 JP	33	22,4	
13-18 JP	13	8,8	
19-24 JP	37	25,2	
25-30 JP	42	28,6	
31-40 JP	7	4,8	
>40 JP	2	1,4	
Skor PSS			15,67 (0-32)

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi guru banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 85 orang (57,8%) sedangkan yang berjenis kelamin laki – laki 62 orang (42,2%). Guru yang mengajar di madrasah swasta berjumlah 74 orang (50,3%) dan madrasah negeri 73 orang (49,7%). Sebagian besar guru memiliki status ASN yaitu sebanyak 84 orang (57,2%), sedangkan guru yang berstatus honorer sebanyak 63 orang (42,9%). Proporsi terbanyak berdasarkan lama mengajar ada pada kategori kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 44 orang (29,9%) diikuti dengan kategori 16-20 tahun sebanyak 28 orang (19%). Adapun jika dilihat berdasarkan jumlah jam mengajar tiap pekan kategori terbanyak ada pada kategori 25-30 JP sebanyak 42 orang (28,6%) serta kategori paling sedikit adalah diatas 40 JP sebanyak 2 orang (1,4%).



Gambar 2. Kategori Skor PSS

Mengenai tingkat stress guru didapatkan rata – rata skor PSS sebesar 15,6. Sebagian besar responden tergolong ke dalam kategori stress sedang yaitu sebanyak 88 orang (59,9%), disusul dengan kategori stress ringan sebanyak 54 orang (36,7%) dan terakhir adalah kategori stress berat sebanyak 5 orang (3,4%).



Gambar 3. Karakteristik Subyek Penelitian Menurut Skor PSS

Pada gambar 3 menunjukkan karakteristik subyek penelitian menurut skor PSS, dimana distribusi data normal dengan nilai tengah 16 dan nilai terendah 0 serta nilai tertinggi skor PSS adalah 32.

Hubungan Persepsi Stres Guru terhadap Faktor Risiko

Tujuan dilakukannya analisa ini adalah untuk mengetahui perbedaan skor PSS pada setiap faktor risiko. Dilakukan uji t independen serta *one way* Anova untuk menunjukkan adanya skor PSS yang bermakna antar faktor risiko. Sedangkan dilakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui perbedaan skor PSS berdasarkan faktor risiko usia.

Tabel 3. Hubungan Persepsi Stres Guru terhadap Jenis Kelamin, Jenis Madrasah, Status, Status Sertifikasi, Lama Mengajar, dan Jumlah Mengajar Tiap Pekan

Karakteristik	n	Skor Rata – Rata PSS	p
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	62	15,3	0,542
Perempuan	85	15,9	
Jenis Madrasah			
Negeri	73	14,4	0,009
Swasta	74	16,9	
Status Kepegawaian			
ASN	84	14,8	0,044

Honorer	63	16,8	
Status Sertifikasi			
Sertifikasi	99	15,4	0,466
Belum Sertifikasi	48	16,2	
Lama Mengajar			
<5 tahun	44	16,3	
5-10 tahun	17	17	
11-15 tahun	21	14,5	
16-20 tahun	28	15,4	0,708
21-25 tahun	22	15,3	
26-30 tahun	12	14,1	
>30 tahun	3	18,3	
Jumlah Jam Mengajar Tiap Pekan			
0-6 JP	13	14,5	
7-12 JP	33	16,3	
13-18 JP	13	16,8	
19-24 JP	37	15,8	0,052
25-30 JP	42	14,0	
31-40 JP	7	20,6	
>40 JP	2	22,5	

Tabel 4. Hubungan Persepsi Stres Guru terhadap Faktor Risiko Usia

	n	p	R	R ²
Usia	147	0,482	-0,580	0,34

Tabel 2 memperlihatkan analisa kategorik numerik untuk variabel jenis kelamin, jenis madrasah, status, status sertifikasi, lama mengajar, serta jumlah jam mengajar tiap pekan dianalisa menggunakan uji t independen dan *one way* Anova karena distribusi data normal. Adanya perbedaan skor PSS yang bermakna ditemukan pada guru yang mengajar di madrasah swasta dengan p-value 0,009. Perbedaan skor PSS yang bermakna lainnya ditemukan pada guru yang memiliki status honorer dengan p-value 0,044. Pada kategori jenis kelamin, status sertifikasi, lama mengajar, serta jumlah jam mengajar tiap pekan perbedaan skor PSSnya adalah tidak bermakna.

Tabel 3 memperlihatkan analisa numerik untuk variabel usia menggunakan uji korelasi Pearson. Hubungan antara usia dengan skor PSS menunjukkan korelasi yang negatif dengan kekuatan / keeratan hubungan yang kuat ($R=-0,580$). Artinya, semakin tinggi usia guru maka semakin rendah skor PSS atau semakin rendah tingkat stressnya. Variabel usia dapat menjelaskan 34% variasi pada variabel skor PSS. Namun, hubungan ini tidak signifikan secara statistik (nilai 0,482).

Faktor Risiko yang Memengaruhi Persepsi Stres Guru berdasarkan Skor PSS

1. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang mungkin berpengaruh pada nilai skor PSS. Terdapat hubungan korelasi yang kuat dan negatif antara usia dan skor PSS dimana nilai koefisien korelasi adalah -0,58 walaupun hubungan tidak signifikan secara statistik dengan p-value 0,482. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hansson menemukan tingkat stres kerja lebih rendah pada usia tua karena mereka cenderung sudah lebih matang dan dapat mengelola stres mereka daripada pekerja yang lebih muda (Kamal, 2015).

2. Jenis Kelamin

Faktor lain yang mungkin berpengaruh pada nilai skor PSS adalah jenis kelamin. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki rata – rata skor PSS yang lebih tinggi (15,9) dibandingkan rata – rata skor laki – laki (15,3). Namun secara uji statistik hubungannya tidak signifikan dengan p-value 0,542.

Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa pekerja perempuan cenderung lebih rentan terkena stres kerja daripada pekerja laki – laki karena berbagai macam sumber stres baik dari keluarga seperti konflik dengan suami, anak maupun anggota keluarga lain dan konflik yang berasal dari lingkungan kerja seperti gaji yang kecil, diskriminasi, jam kerja yang panjang, serta konflik dengan pekerja lainnya (Kamal, 2015). Sejalan dengan penelitian Hastjarja (2004) dalam (Pertiwi, 2018) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres karena ekspresi emosional di dalam organisasi jika dilihat secara gender.

3. Jenis Madrasah

Jenis madrasah pada penelitian ini dibedakan menjadi madrasah negeri dan madrasah swasta. Hasilnya skor PSS ditemukan lebih tinggi pada guru madrasah swasta dibandingkan madrasah negeri. Skor PSS guru madrasah swasta sebesar 16,9 sedangkan rata – rata skor PSS guru madrasah negeri sebesar 14,9. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan dimana p-value sebesar 0,009.

4. Status

Status kerja guru turut berperan dalam tingkat stres guru madrasah, yang dibedakan menjadi guru ASN dan guru honorer serta guru dengan status sertifikasi dan belum sertifikasi. Skor PSS guru honorer memiliki rata – rata yang lebih tinggi (16,8) dibandingkan guru ASN (14,8) dengan hubungan signifikan secara uji statistik (p-value 0,044). Sedangkan jika dilihat dari status sertifikasi, guru yang belum sertifikasi memiliki rata – rata skor PSS yang lebih tinggi (16,2) dibandingkan guru sertifikasi (15,4) dan hubungannya tidak signifikan secara uji statistik (p-value 0,466).

Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2018) yang menyebutkan bahwa guru non PNS mengalami tingkat stress berat lebih tinggi dari guru PNS yaitu sebesar 8,1%. Selain itu penelitian juga menyebutkan bahwa sebanyak 31% guru honorer mengalami stres berat karena tidak puas dengan gaji yang diterima. Penghasilan / gaji berkontribusi memicu adanya stres kerja (Eria, 2013).

5. Lama Mengajar

Berdasarkan karakteristik pengalaman lama mengajar atau lama bekerja sebagai seorang guru, didapatkan rata – rata skor PSS tertinggi ada pada kategori mengajar lebih dari 30 tahun yaitu sebesar 18,3 serta nilai terendah ada pada kategori 26 – 30 tahun dengan rata – rata skor PSS sebesar 14,1. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungannya tidak signifikan dengan p-value 0,708.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian (Ayuningtyas, 2013.) yang menyatakan bahwa guru baru atau dengan masa kerja 1 – 3 tahun mempunyai stres kerja yang tinggi. Namun dalam Kamal (2015) dijelaskan bahwa masa kerja juga berpengaruh dalam timbulnya persepsi stres pekerja yang dikaitkan dengan kejenuhan yang dialami oleh pekerja. Pada suatu studi yang dilakukan oleh Frone mengenai stres kerja menyatakan bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka stres yang dialami akan semakin besar, sejalan dengan naiknya jabatan dan bertambah besarnya tanggung jawab seseorang. Pekerja dengan masa kerja lebih lama cenderung memiliki permasalahan yang lebih rumit dan banyak dibandingkan dengan pekerja dengan masa kerja lebih sedikit sehingga akan memiliki tingkat stres lebih tinggi.

6. Jumlah Jam Mengajar Tiap Pekan

Jumlah jam mengajar tiap pekan dibagi menjadi 7 kategori, dimulai dari kategori 0-6 JP hingga lebih dari 40 JP tiap pekan. Adapun rata – rata skor PSS tertinggi ada pada kategori lebih dari 40 JP dengan rata – rata 22,5 sedangkan terendah ada pada kategori 25-30 JP

dengan rata – rata skor PSS 14. Didapatkan bahwa hubungannya tidak signifikan berdasarkan hasil uji statistik dengan p-value 0,052.

Jam mengajar atau bisa juga disebut jam kerja, merupakan bagian dari empat faktor organisasi yang merupakan sumber potensial dari stres para karyawan di tempat kerja (Tulhusnah & Puryantoro, 2018). Penelitian Tulhusnah (2018) mengenai hubungan antara jam kerja dan disiplin kerja dengan stres kerja karyawan menyebutkan bahwa variabel jam kerja dan disiplin kerja terhadap stress kerja karyawan (Y), menunjukkan nilai $R = 0,662$ yang berarti bahwa variabel jam kerja dan disiplin kerja berpengaruh terhadap stres kerja karyawan. Nilai koefisien determinasi menunjukkan nilai 0,438, dari hasil tersebut berarti seluruh variabel bebas yaitu jam kerja dan disiplin kerja mempunyai kontribusi sebesar 43,8% terhadap variabel stres kerja karyawan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi sebagian besar guru Madrasah Aliyah di Jakarta Selatan tergolong ke dalam kategori stres sedang (59,9%), disusul dengan stres ringan (36,7%) dan stres berat (3,4%).

Adapun faktor yang memiliki hubungan signifikan secara uji statistik dengan tingkat stres antara lain sebagai berikut:

1. Jenis Madrasah

Gambaran stress guru pada madrasah swasta (mean = 16,9) lebih tinggi dari pada guru pada madrasah Aliyah Negeri (mean = 14,9) dengan p-value 0,009.

2. Status kepegawaian.

Gambaran stres guru dengan statutus kepegawaian honorer (mean = 16,8) memiliki stress lebih tinggi dari guru dengan status kepegawaian PNS (mean = 14,8) dengan p-value 0,044.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). *Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial*. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 1(2), 68–84.
- Arifa, F. N. (2020). *Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19*. Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis, XII(7/I), 6. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DIApril-2020-1953.pdf
- Ayuningtyas, N. K. (n.d.). *Pengaruh antara self efficacy , kepuasan kerja , dan stres kerja terhadap kinerja guru SD = The effect of self efficacy , job satisfaction , and job stress to the performance of elementary school teachers / Nanda Karisma Ayuningtyas*. 125.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. Psychiatry Research, 112934.
- Dalimunthe, R. Z., & Rahmawati, R. (2019). *Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 4(1).
- Eria. (2013). *Peranan Tingkat Penghasilan Dalam Meningkatkan Kinerja Guru MTS Swasta Pendidikan Ekonomi IKIP Veteran Semarang*, 1(2), 58–67.
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). *Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review*. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 58(3), 203.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa*. Jurnal Sains Psikologi, 6(2), 75–79.
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). *Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis*. Jurnal Psikologi, 43(1), 42–51.
- Hanurawan, F. (2012). *Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 14(2), 93.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., & Brockman, R. (2019). *Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?* Journal of Affective Disorders, 242, 180–187.
- Kamal, M. A. (2015). *Hubungan Bising Subyektif dengan Persepsi Stress Pekerja Menggunakan Skor Skala Persepsi Stress serta Faktor - Faktor Lain pada Pekerja PT K di Jakarta*. Tesis Universitas Indonesia.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa*.
- Miskanik, M., Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2019). *Efektivitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Kelompok Untuk Mencegah Perilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi).
- Noviyanti, R. (2013, Januari). *Analisis Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru Honorer SMA di Jakarta Timur Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Paramitha, N. M. (2012). Hubungan Stres dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012. In *Skripsi*.
- Pertiwi, NY. (2018). *Gambaran Tingkat Stres Kerja dan Strategi Koping Guru Sekolah Dasar Negeri dalam Implementasi Kurikulum 2013 di Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor*. Skripsi. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Rahman, F. A., & Bhakti, C. P. (2020). *Implementasi Eksplorasi Karier Siswa di Era New Normal*. Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling, 36–42.
- Ramadhana, M. R. (2020). *Mempersiapkan Ketahanan Keluarga Selama Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Kependudukan Indonesia, 61–68.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). *Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search And Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang*. PSYCHE: Jurnal Psikologi, 2(1), 28–39.
- Reinke, W. M., Stormont, M., Herman, K. C., Puri, R., & Goel, N. (2011). *Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers*. School Psychology Quarterly, 26(1), 1.
- Rochayah, S. (2012). Universitas Indonesia Universitas Indonesia Jakarta. *Fmipa Ui, 0806455143*, 6–23.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). *Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling*. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 1(1), 80–85.
- Santosa, I. M. E. (2017). *Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram*. PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 2(2).
- Schafer, W. E. (2000). *Stress management for wellness*. Harcourt College Pub.
- Segarahayu, R. D. (2013). *Pengaruh Manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang*. Jurnal Psikologi, 1(1).

Suranadi, L. (2012). *Manajemen Stres Mahasiswa Baru*. Jurnal Kesehatan Prima, 6(2).

Tulhusnah, L., & Puryantoro, P. (2019). Pengaruh Jam Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan di Kantor Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 2(2), 299–312. <https://doi.org/10.36778/jesya.v2i2.67>

Wardhani, R. D. K. (2017). *Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP, 1(2).