

Hubungan Stres Kerja dengan Coping Mechanism pada Guru Perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung

The Relationship Between Job Stress and Coping Mechanisms Among Female Private Elementary School Teachers in Cipayung Subdistrict

Bening Puspa Murti¹, Dini Widianti², Siti Nur Riani³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: beningpuspa4@gmail.com

KATA KUNCI Stres, Stres Kerja, *Coping Mechanism*, Guru Perempuan Sekolah Dasar

ABSTRAK Guru perempuan menghadapi beban kerja yang tinggi, seperti mengajar, tugas administratif, dan tanggung jawab tambahan, sehingga rentan terhadap risiko stres kerja. Upaya mengelola stres dengan menggunakan *coping mechanism* sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan fisik dan mental, penurunan produktivitas, dan sindrom *burnout*. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sample penelitian berjumlah 120 orang yang dihitung dengan rumus Slovin. Pemilihan sample menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Analisa data pada penelitian ini melibatkan Analisa univariat dan Analisa bivariat dengan melakukan uji *statistic spearman rank*. Didapatkan rentang usia responden terbanyak adalah usia 31-40 tahun. Mayoritas responden berada pada taraf stres sedang dan menggunakan mekanisme coping sedang. Rata-rata responden menggunakan *problem-focused coping*. Penyebab stres kerja yang dialami oleh para guru perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung didominasi oleh faktor beban kerja kuantitas, beban kerja kualitas, dan tanggung jawab untuk orang lain. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres kerja dengan *coping mechanism*. *Coping mechanism* berkorelasi negatif dengan stres kerja, dimana jika *coping mechanism* semakin tinggi, maka stres kerja yang dialami semakin rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada responden dengan mekanisme coping rendah seluruhnya mengalami stres kerja berat.

KEYWORDS *Stress, Work Stress, Coping Mechanism, Female Elementary School Teachers*

ABSTRACT *Female teachers face high workloads, such as teaching, administrative duties, and additional responsibilities, making them vulnerable to the risk of work stress. Efforts to manage stress by using coping mechanisms are essential to prevent physical and mental health problems, decreased productivity, and burnout syndrome. This study is an analytic observational study with a cross sectional research design. The research sample amounted to 120 people calculated by the Slovin formula. The sample selection used non probability sampling method, namely purposive sampling. Data analysis in this study involved univariate analysis and bivariate analysis by conducting the spearman rank statistical test. It was found that the age range of most respondents was 31-40 years old. The majority of respondents were at a moderate level of stress and used moderate coping mechanisms. The average respondent uses problem-focused coping. The causes of work stress experienced by female teachers of private elementary schools in Cipayung sub-district are dominated by the factors of quantity workload, quality workload, and responsibility for others. This study also shows that there is a statistically significant relationship between the level of job stress and coping mechanism. Coping mechanism is negatively correlated with job stress, where if the coping mechanism is higher, then the job stress experienced is lower. This study also shows that respondents with low coping mechanisms all experience severe job stress.*

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen mendefinisikan guru sebagai pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan formal, termasuk pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Pada tahun 2022, terdapat 3.336.977 guru di Indonesia, dengan 2.364.233 di antaranya adalah guru perempuan. Guru SD berjumlah 1,46 juta, dengan jumlah terbanyak di Provinsi Jawa Barat, khususnya di Kota Depok yang menempati peringkat ke-12 dengan 18.175 guru, termasuk 7.339 guru

perempuan. (Kemendikbud, 2022). Guru perempuan, yang sering juga berperan sebagai ibu dan istri, rentan mengalami stres karena tuntutan dari dalam dan luar rumah. (Vargas Rubilar and Oros, 2021).

Guru, terutama perempuan, menghadapi beban mengajar, tugas administratif, dan tanggung jawab tambahan yang tinggi, meningkatkan risiko stres. Beban kerja semakin berat di sekolah dengan rasio guru-siswa tinggi, menyebabkan kecemasan, stres, dan kelelahan. Stres terkait pekerjaan mencapai rekor tertinggi secara global, terutama pada tahun 2021, terutama bagi perempuan. Di Indonesia, 11,6-17,4% dari 150 juta penduduk dewasa mengalami gangguan kesehatan jiwa atau stres terkait pekerjaan pada tahun

yang sama. Dampak negatifnya meliputi masalah kesehatan fisik dan mental, penurunan produktivitas, dan sindrom *burnout*. (Mensah, 2021).

Upaya mengelola stres sangat penting, dan mekanisme koping memegang peran kunci dalam proses ini. Setiap individu memiliki cara unik dalam mengatasi stres, dipengaruhi oleh persepsi terhadap stresor dan strategi yang digunakan. Mekanisme koping yang berhasil sangat penting untuk mengurangi stres dan meningkatkan pola tidur. Studi menekankan pentingnya menemukan strategi koping yang efektif di kalangan guru untuk mencegah *burnout*, karena mekanisme koping yang tidak berhasil dapat menyebabkan respon stres yang berkepanjangan, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kinerja sosial yang buruk. Mekanisme koping, termasuk praktik keagamaan, sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental, terutama di kalangan guru yang menghadapi stres signifikan dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka. (Aulén et al., 2021)

METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sample penelitian berjumlah 120 orang. Pemilihan sample menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Kriteria pemiliha sample adalah guru Wanita, berusia 20-60 tahun yang telah menikah dengan rentan lama kerja 25-50 jam perminggu.

Analisa data pada penelitian ini melibatkan Analisa univariat dengan penjabaran berbagai karakteristik responden serta Analisa bivariat dengan melakukan uji statistic *spearman*

rank. CI pada penelitian ini adalah 95% dengan α yang dianut adalah 0,05.

HASIL

Penelitian ini meneliti terkait dengan hubungan antara stres kerja dengan *coping mechanism* pada guru Perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung. Objek dari penelitian ini adalah guru perempuan Sekolah Dasar Swasta Berakreditasi A di Kecamatan Cipayung Kota Depok yang berjumlah 173 orang. Dari 173 guru, diambil sampel sejumlah 120 responden guru perempuan di Sekolah Dasar di Kecamatan Cipayung, Kota Depok, yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Cara penetapan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan metode *non-probability sampling*. Adapun karakteristik responden dapat disajikan pada table 1.

Table 1. Karakteristik Usia Responden

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
20-30 tahun	19	15.8
31-40 tahun	46	38.3
41-50 tahun	41	34.2
> 50 tahun	14	11.7
Total	120	100
Asal Sekolah		
SDIT Mawwadah	15	13%
SDIT Al-Hikmah	20	17%
SDIT Cipayung	7	6%
SDIT An-Najah	6	5%
SDT Al-Farabi	14	12%

SDI Ratujuaya	5	4%
SDIT Restu Ibu	5	4%
SD Junika	4	3%
SDIT Al-Fatih	10	8%
SDT Insan Madani	7	6%
SDIT Assalamah	17	14%
SD Putra Jaya	10	8%
Total	120	100%
Domisili		
Luar Cipayung	25	21%
Cipayung	95	79%
Total	120	100%

Berdasarkan tabel 4.1, didapatkan rentang usia responden terbanyak adalah pada rentang usia 31-40 tahun yaitu sebanyak 46 (38,3%) responden, selanjutnya rentang usia 41-50 tahun sebanyak 41 (34,2%) responden, rentang usia 20-30 tahun sebanyak 19 (15,8) responden, dan pada rentang usia > 50 tahun yaitu sebanyak 14 (11,7) responden.

Pada table 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada taraf stres sedang dengan persentase sebanyak 66.7% atau sejumlah 80 responden, taraf stres ringan sebanyak 32,5% atau sejumlah 39 responden, dan pada taraf tingkat stres berat sebanyak 0,8% atau sejumlah satu responden.

Table 2. Tingkat stress dan Tingkat *coping*

Variable	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Stress		
Stres Berat	1	.8
Stres Sedang	80	66.7
Stres Ringan	39	32.5
Tingkat <i>Coping</i>		
<i>Coping</i> Tinggi	22	18.3
<i>Coping</i> Sedang	83	69.2
<i>Coping</i> Rendah	15	12.5

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa responden yang menggunakan mekanisme koping dengan kategori tinggi hanya sebanyak 22 responden atau sebanyak 18,3%.

Responden yang menggunakan mekanisme koping dengan kategori

sedang dengan persentase sebanyak 83 responden atau sebanyak 69.2% dan responden yang menggunakan mekanisme koping kategori rendah hanya sebanyak 15 atau sebanyak 12,5 % orang responden.

Tabel 3. Faktor Penyebab Stres Responden

Faktor Penyebab Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ketaksaan Peran	13	11
Konflik Peran	12	10
Beban Kerja Kuantitas	30	25
Beban Kerja Kualitas	23	19
Perkembangan Karir	8	7
Tanggung Jawab untuk Orang	34	28
Total	120	100

Pada Tabel 3, ditunjukkan bahwa faktor beban kerja kuantitas, beban kerja kualitas, dan tanggung jawab untuk orang lain merupakan faktor pemicu paling dominan dari stres kerja yang dialami oleh guru perempuan

Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung. Sementara faktor pemicu terendah yang dialami oleh guru perempuan adalah perkembangan karir.

Tabel 4. Jenis *Coping* yang Digunakan

Jenis <i>Coping</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Problem-Based Coping</i>	76	63.3
<i>Emotional-Based Coping</i>	44	36.6

Tabel 4 menunjukkan bahwa guru perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung mayoritas menggunakan jenis strategi *Problem-Based Coping* dengan angka sebesar 63%

yang mencakup *active coping*, *using instrumental support*, *planning*, dan *positive reframing*. Sementara 37% responden lainnya menggunakan *Emotional-Based Coping*.

Table 3 Analisa Bivariat Strategi Coping dan Stress Kerja

	Stres Kerja Ringan	Stres Kerja Sedang	Stres Kerja Berat	P value	Koofisien korelasi
Coping rendah	0 (0%)	0 (0%)	22 (100%)	0,000 ^a	0,707 ^b

Coping sedang	0 (0%)	66 (79,5%)	17 (20,5%)
Coping tinggi	1 (0,8%)	80 (66,7%)	0 (0%)

- a. P value dihitung berdasarkan uji korelasi spearman, P value signifikan
b. Koefisien korelasi berada pada taraf lemah

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden dengan mekanisme coping rendah seluruhnya mengalami stres kerja berat, sementara pada responden dengan mekanisme coping tinggi tidak ada yang mengalami stres kerja berat. Maka penggunaan mekanisme coping tinggi dapat menurunkan tingkat stres kerja. Hal ini didukung dengan adanya hasil *P value* yaitu sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$), sehingga Hipotesis 1 diterima. Maka dari itu, terdapat hubungan antara Stres Kerja bndengan *Coping Mechanism* Pada Guru Perempuan Di Sekolah Dasar Swasta Kecamatan Cipayung. Hasil analisis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,707. Nilai tersebut berada pada taraf kuat dan bernilai negatif, yang artinya mekanisme coping memiliki hubungan dengan stres kerja dan keduanya memiliki hubungan yang berbanding terbalik. Dapat disimpulkan bahwa perbaikan dalam teknik coping akan menyebabkan penurunan tingkat stres kerja

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan stres kerja sedang pada guru perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., 2022 yang menggambarkan bahwa sebanyak 62,2% guru di SDIT Madani *Islamic School* Payakumbuh mengalami stres sedang. Penelitian yang

dilakukan oleh Putri Priliana et al., 2023 yang berjudul Faktor Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas menunjukkan bahwa proporsi tertinggi stres kerja yang dialami oleh guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 adalah stres kerja sedang. Pada penelitian yang dilakukan Indra et al. pada tahun 2021 yang berjudul Gambaran Stres Kerja dan Coping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi menunjukkan bahwa penyebab stres pada guru meliputi perubahan ekonomi, seperti pemotongan tunjangan, tidak ada kenaikan gaji, dan tidak ada bonus kerja. Beberapa guru merasa terbebani dengan membuat proses pembelajaran, proyek, dan rencana pelajaran. Ada juga guru yang harus membantu anggota keluarganya menyelesaikan pekerjaan rumah, yang membagi waktu, dan harus *multitasking* sehingga ia merasa terbebani.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan *coping mechanism*, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mundung et al., 2019 bahwa adanya hubungan antara stres kerja pada perawat di RSUD GMIM Bethesda Tomohon dengan *coping mechanism*. Penelitian yang dilakukan oleh Hendriansyah Tamara et al., 2023 juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *coping mechanism* dengan tingkat stres pada masyarakat pasca pandemi COVID-19 di Dusun IV

Desa Tenggara dengan nilai p-value sebesar 0,000. Hendriansyah Tamara et al., 2023 juga menambahkan bahwa mekanisme koping adalah suatu respon yang bernilai positif dari stresor sehingga melalui respon yang bernilai positif tersebut dapat menurunkan tingkat stres dan dapat menghasilkan hal-hal yang baik. Dalam hasil penelitian Bahroen et al., 2023 pada mahasiswa tingkat akhir, dihasilkan koefisien korelasi 0,840, yang menunjukkan korelasi yang kuat dan arah negatif, dan nilai $p = 0,003$, yang menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat stress dan mekanisme koping.

K. V et al. melakukan penelitian pada tahun 2018 pada 376 mahasiswa kedokteran dan sarjana kedokteran. Peserta yang menggunakan strategi koping positif, seperti penggunaan respon emosional, agama, dan perencanaan, mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta yang menggunakan strategi koping negatif, seperti penyangkalan, menyalahkan diri sendiri, melampiaskan, dan melepaskan diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maini Sitepu and Nasution, 2017, *coping stress* dipengaruhi oleh konsepsi diri atau pandangan diri mengenai diri sendiri, dimana karakter seseorang dapat mempengaruhi cara mereka dalam melihat situasi dan cara mereka meresponnya. Konsep diri juga berperan dalam menentukan strategi koping yang digunakan untuk menghadapi stres, seperti pada individu yang memiliki pandangan positif pada dirinya akan cenderung mengadopsi strategi koping yang

melibatkan *positive reappraisal*. Dalam penelitian yang dilakukan Purnawati et al., 2021 pada mahasiswa kedokteran tahun pertama ditemukan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam program manajemen stres yang berfokus pada penanganan masalah mengalami peningkatan yang cukup besar dalam efikasi diri dan mengalami penurunan tekanan psikologis secara signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pendekatan manajemen stres yang memusatkan perhatian pada penyelesaian masalah terbukti sebagai salah satu metode paling berhasil dalam mengatasi stres baik di lingkungan akademik maupun pekerjaan (Purnawati et al., 2021).

SIMPULAN

Penelitian ini memperlihatkan bahwa dari 120 responden, terdapat sejumlah 80 responden yang mengalami stres kerja sedang. Responden rata-rata menggunakan mekanisme koping dengan kategori sedang dengan jumlah sebanyak 83 responden, dengan rata-rata responden menggunakan *problem-focused coping*. Penyebab stres kerja yang dialami oleh para guru perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung didominasi oleh faktor beban kerja kuantitas, beban kerja kualitas, dan tanggung jawab untuk orang lain. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres kerja dengan *coping mechanism*. *Coping mechanism* berkorelasi negatif dengan stres kerja, dimana jika *coping mechanism* semakin tinggi, maka stres kerja yang dialami semakin rendah, dan juga sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulén, A.M., Pakarinen, E., Feldt, T., Lerkkanen, M.K., 2021. Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teach Teach Educ* 102. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Bahroen, S.U.A., Novryanti, D., Utami, T., 2023. Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation* 3, 257–264. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.753>
- Hendriansyah Tamara, R., Damansyah, H., Firmawati, 2023. The Relationship Between Coping Mechanism and Community Stress Levels Post Pandemi Covid 19 in Village IV TuladenggiVillage. *Journal of Educational Innovation and Public Health* 1.
- Indra, R., Christifera Lian, G., Abigail, J., Putri, I., Valencia, L., Sifra, E., Santoso, U., Yosua, I., 2021. Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi Description Work Stressor and Coping Strategies for High School Teacher during Online Learning in Pandemic Situations. *Mind Set Edisi Khusus TIN* 1, 63–86.
- K. V, G., S.G, M., B, A., J, P., K. J, D., S. A, K., P, P., 2018. A Study of Relationship Between Perceived Stress, Coping Pattern, Burnout, and General Psychopathology Among the Postgraduate Medical Students. *Industrial Psychiatri Journal* 1.
- Kemendikbud, 2022. *Data Guru*, Kemendikbud.
- Maini Sitepu, J., Nasution, M., 2017. PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP COPING STRESS PADA MAHASISWA FAI UMSU. *Jurnal UMSU*.
- Mensah, A., 2021. Job stress and mental well-being among working men and women in europe: The mediating role of social support. *Int J Environ Res Public Health* 18, 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052494>
- Mundung, G.J., Kairupan, B.H.R., Kundre, R., 2019. HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN STRES KERJA PERAWAT DI RSU GMIM BETHESDA TOMOHON. *Jurnal Keperawatan FK UNSRAT* 7.
- Purnawati, S., Adiatmika, P.G., Bagus, C., Lesmana, J., 2021. The Effect of a Problem-focused Coping Stress Management Program on Self-efficacy, Psychological Distress, and Salivary Cortisol among First-year Medical Students of Udayana University. *Acta Med Philipp* 55.
- Putri Priliana, A., Millah, I., Cempaka Putri, E., Prajna Wekadigunawan, C.S., 2023. Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022. *Jurnal*

Health Sains 4, 16–29.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v4i4.875>

Vargas Rubilar, N., Oros, L.B., 2021.
Stress and Burnout in Teachers
During Times of Pandemic. *Front
Psychol* 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>

Yanti, N., Syam, F.M., Fitriani, W.,
Bkpi, P.S., Sangkar, I.B., Sudirman,
J., 137 Lima, N., Batusangkar, K.,
Barat, S., 2022. GAMBARAN
STRESS KERJA GURU SELAMA
PANDEMI COVID-19 DI SD IT
MADANI ISLAMIC SCHOOL
PAYAKUMBUH.