

**PERBANDINGAN STRES KERJA GURU SEKOLAH DASAR
PADA SISTEM PEMBELAJARAN *FULLDAY* DAN
HALFDAY DI KECAMATAN GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
UMI HIJRIAH
1610201053**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2020**

**PERBANDINGAN STRES KERJA GURU SEKOLAH DASAR
PADA SISTEM PEMBELAJARAN *FULLDAY* DAN
HALFDAY DI KECAMATAN GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
UMI HIJRIAH
1610201053**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBANDINGAN STRES KERJA GURU SEKOLAH DASAR PADA SISTEM PEMBELAJARAN *FULLDAY* DAN *HALFDAY* DI KECAMATAN GAMPING

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
UMI HIJRIAH
1610201053

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ns. Prastiwi Puji Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J
Tanggal : 25 Agustus 2020

Tanda Tangan :



PERBANDINGAN STRES KERJA GURU SEKOLAH DASAR PADA SISTEM PEMBELAJARAN *FULLDAY* DAN *HALFDAY* DI KECAMATAN GAMPING¹

Umi Hijriah², Prastiwi Puji Rahayu³

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan seseorang yang akan berpengaruh pada perubahan emosi, pola pemikiran, serta kondisi fisik seseorang. Stres kerja muncul akibat adanya perbedaan antara kemampuan individu dengan tuntutan pekerjaan yang ada. Stres kerja dapat menimbulkan gejala fisiologis, gejala perilaku bahkan gejala psikologis. Stres kerja dapat terjadi pada guru dengan sistem pembelajaran yang berbeda yakni sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday*.

Tujuan : Mengetahui Perbedaan Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Pada Sistem Pembelajaran *Fullday* Dan *Halfday* Di Kecamatan Gamping.

Metode : Penelitian ini deskriptif komparasi dengan pendekatan *cross sectional*. Uji statistik menggunakan uji beda *Mann-Whitney*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 96 responden yang terbagi dalam dua kelompok, kelompok guru sekolah sistem pembelajaran *fullday* 54 orang dan kelompok guru sekolah sistem pembelajaran *halfday* 45 orang.

Hasil Penelitian : Sebagian besar guru memiliki stres sedang. Guru *fullday* 82,3% dan guru *halfday* 57,8%. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapat $r=0,008$ dan taraf signifikan $0,05$ p -value = $0,008 < 0,05$. Hasil statistik menunjukkan terdapat perbedaan antara stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday*.

Simpulan dan Saran : Terdapat perbedaan antara stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* di Kecamatan Gamping. Stres kerja guru pada sistem pembelajaran *fullday* lebih tinggi dibandingkan dengan guru pada sistem pembelajaran *halfday*.

Disarankan para guru dapat memajemen pola koping, sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres kerja.

Kata Kunci : Stres Kerja Guru, Sistem pembelajaran *Fullday* dan *Halfday*
Kepustakaan : 4 buku (2006-2015), 33 jurnal, 3 skripsi, 2 website
Jumlah Halaman : xi, 61 halaman, 11 tabel, 1 skema, 25 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

COMPARISON BETWEEN PRIMARY SCHOOL TEACHERS' WORK STRESS OF FULL-DAY AND HALF-DAY SCHOOL SYSTEMS AT GAMPING¹

Umi Hijriah², Prastiwi Puji Rahayu³

ABSTRACT

Background: Job stress is a condition of a person's tension that will affect changes in emotions, thought patterns, and a person's physical condition. Job stress arises due to differences between individual abilities and existing job demands. This stress can cause physiological symptoms, behavioral symptoms, and even psychological symptoms. Also, work stress can occur in teachers with different learning systems, namely, full-day and half-day learning systems.

Purpose: To explore the differences between work stress of elementary school teachers in the full-day and half-day learning systems in Gamping.

Method: This study was a comparative descriptive study with a cross-sectional approach. The statistical test used the Mann-Whitney test. The samples were taken through a purposive sampling technique with as many as 96 respondents who were divided into two groups. One group consisted of 54 full-day learning system school teachers, and another group consisted of 45 half-day learning system school teachers.

Results: Most of the teachers had moderate stress, full-day and half-day teachers' stress was 82.3% and 57.8%, respectively. The results of the Mann-Whitney statistical test obtained $r = 0.008$, and a significance level of 0.05 obtained $p\text{-value} = 0.008 < 0.05$. The statistical results showed that there was a difference between the work stress of primary school teachers in the full day and half-day learning systems.

Conclusion and Suggestion: There is a difference between the work stress of primary school teachers in the full-day and half-day learning systems in the Gamping District. The work stress of teachers in the full-day learning system is higher than those of the half-day learning system.

It is suggested that teachers can manage stress coping patterns to minimize the occurrence of work stress.

Keywords : Teachers' Work Stress, Full-day, and Half-day School Systems

References : 4 Books (2006-2015), 33 Journals, 3 Undergraduate Theses, 2 Websites

Number of Pages : xi, 61 Pages, 11 Tables, 1 Scheme, 25 Appendices

¹ Thesis Title

² Student of Nursing Departement of the Faculty Of Health Sciences, 'Aisyiyah University, Yogyakarta

³ Lecturer of Nursing Departement of the Faculty Of Health Sciences, 'Aisyiyah University, Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian dari pembentuk bangsa. Indonesia melakukan pembaharuan dalam dunia pendidikan dengan menerapkan sistem pembelajaran *fullday school* dan *halfday school*. *Fullday school* merupakan sistem pembelajaran 5 hari sekolah dengan jumlah waktu 9 jam per hari. Sedangkan sistem pembelajaran *halfday school* merupakan program reguler dengan sistem pembelajaran 6 hari sekolah dengan jumlah waktu sebanyak 6 jam per hari (Rudyani, Astuti & Susanto, 2018)

DI Yogyakarta menjadi salah satu provinsi yang menerapkan sistem pembelajaran *fullday school* dan *halfday school*. Data Dinas Pendidikan DI Yogyakarta menunjukkan 95 persen sekolah menggunakan sistem pembelajaran *fullday school*, sistem ini menimbulkan pro dan kontra. (Baharun & Alawiyah, 2018). *Fullday school* untuk beberapa orang dianggap beban karena terlalu banyak menghabiskan waktu disekolah dan dapat menjadikan siswa ataupun guru menjadi bosan. (Arsyadana, 2017).

Guru sebagai figur penting dalam sebuah kegiatan pembelajaran disekolah banyak mengalami kebosanan dan kelelahan saat bekerja. Kelelahan akibat kerja masih menjadi masalah utama yang harus diperhatikan oleh setiap pekerjaanya. Persoalan ini jika dibiarkan akan menyebabkan terjadinya peningkatan stres. Kalangan pekerja yang rentan terkena stres adalah guru (Pratiwi, 2018).

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa terdapat 450 juta jiwa mengalami masalah pada kejiwaannya, gangguan jiwa yang dialami terdapat karena terjadinya stres yang berkepanjangan. Robbins mengemukakan bahwa stres berkepanjangan akan menimbulkan gejala yang merugikan seperti insomnia/sulit tidur, sakit kepala, mual, mudah marah, dan mudah lelah (Perwitasari, Nurbeti, & Armyanti, 2016).

Hasil Data Pusat Statistika Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2018/2019 didapatkan jumlah guru SD yaitu sebanyak 1.485.602. DI Yogyakarta sendiri memiliki jumlah guru SD sebanyak 19.791, sedangkan di Kabupaten Sleman sebanyak 5.484 dan untuk Kecamatan Gamping sebanyak 464. Dari banyak upaya untuk memperbaiki pendidikan, guru dituntut selalu dalam keadaan yang sehat agar memiliki kinerja yang baik dalam mengajar setiap harinya.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan kasus gangguan mental emosional di Indonesia sebanyak 706.689 jiwa. Angka tersebut mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas 2013 yang hanya menunjukkan angka 6,0% atau sekitar 37.728 jiwa. Sementara itu angka gangguan mental emosional di Yogyakarta menunjukkan angka 10,1% atau sekitar 10.810 jiwa (Manabung, Suoth & Worouw, 2018).

Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Tentang kesehatan Jiwa Tahun 2014, fasilitas kesehatan harus memiliki pemahaman tentang kesehatan jiwa dalam menjalankan tugasnya untuk menyelenggarakan pelayanan yang promotif, preventif, kuratif dan rehabilitasi. Dalam hal ini yang ditekankan untuk kesehatan mental adalah mengembangkan upaya kesehatan jiwa berbasis masyarakat (UKJBM) yang ujung tombaknya adalah puskesmas dan bekerja bersama masyarakat mencegah meningkatnya gangguan mental masyarakat (Afifah, 2016).

Stres kerja menjadi pokok pembahasan penting dalam dunia kesehatan, karena hasil penelitian *Health and Safety Ekecutif* tahun 2015 menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi dialami oleh tenaga profesional seperti tenaga kesehatan, guru dan perawat dengan angka prevelensi sebesar 2500, 2190, dan 3000 kasus per 100.000 pada tahun kerja periode 2011/12, 2013/14, dan 2014/15 (Maulana & Iklima, 2018).

Beban kerja merupakan besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu

jabatan atau individu dan hasil kali dari besar volume kerja dengan normal waktu yang telah ditetapkan. Sementara itu beban guru yang sebagaimana telah dicantumkan dalam pasal 2 Permendikbud Nomor 15 tahun 2018 adalah 40 jam per minggu. Waktu tersebut 37,5 jam adalah jam kerja efektif guru melaksanakan tugas pokoknya dan 2,5 jam untuk jam istirahat (Baharun & Alawiyah, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 18 November 2019, diperoleh data bahwa 6 dari 7 atau 85% guru sekolah dengan sistem pembelajaran *fullday* mengalami kelelahan akibat pemadatan pembelajaran yang dipusatkan di hari ke lima. Hasil yang didapat banyaknya keluhan terhadap gangguan fisiologis seperti gangguan pola tidur, pusing, mudah lelah, dan tekanan darah meningkat. Gangguan psikologis yang ditunjukkan mudah marah, merasa marah pada diri sendiri karena tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, tidak mampu mengontrol emosinya dan kadang membentak ataupun mendiamkan peserta didik yang sulit dalam aturannya.

Sementara itu, dari hasil wawancara yang dilakukan disekolah dengan sistem pembelajaran *halfday school*, juga diperoleh hasil bahwa 3 dari 5 atau 60% guru pengajar mengalami kelelahan akibat kerja, dan mengalami masalah fisik seperti mudah lelah, pusing dan sulit tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparasi, yaitu membandingkan dua atau lebih kelompok pada variable tertentu (Swarjana, 2015). Penelitian ini menggunakan rancangan *non eksperimental*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu pengumpulan data yang dilakukan dalam satu waktu (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di sekolah swasta

sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* sebanyak 96 dengan kriteria yang telah ditentukan.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*, besaran sampel dalam penelitian ini sebanyak 96 guru dengan pembagian kelompok guru dengan sistem pembelajaran *fullday* sebanyak 51 dan guru dengan sistem pembelajaran *halfday* sebanyak 45 (Sugiyono, 2015).

Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner stres kerja guru yang diisu secara online oleh responden melalui *google form*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah menggabungkan kuesioner dari skripsi Sholih Fauzan As-Salafi (2019), Andi Dwi Putra (2017) dan Deni Rona dewi (2007) yang di modifikasi kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Jumlah sampel uji validitas sebanyak 38 responden dan didapatkan r tabel pada uji validitas penelitian ini adalah 0,320. Hasil uji coba kuesioner diolah dan dihitung menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, dari 57 diperoleh 37 item pernyataan kuesioner valid. Uji reliabilitas kuesioner stres kerja guru menggunakan rumus perhitungan *Cronbach Alpha* didapatkan nilai 0,836.

HASIL

1. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Lama Masa Kerja dan Pendidikan Terakhir

No.	Karakteristik Responden	f	%
1.	Usia		
	19-27 tahun	26	27,1
	28-36 tahun	29	30,2
	37-45 tahun	31	32,3
	46-54 tahun	10	10,4

2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	29	30,2
	Perempuan	67	69,8
3.	Lama Masa Kerja		
	< 1 tahun	6	6,25
	1 – 10 tahun	60	62,5
	11- 20 tahun	28	29,1
	> 20 tahun	2	2,15
4.	Pendidikan		
	Terakhir SMA/SMK Sederajat	8	8,3
	Diploma	1	1
	S1	86	89,7
	S2	1	1,0
	Total	96	100,0

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 37-45 yaitu sebanyak 31 responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 67 responden atau 69,8%. Karakteristik responden berdasarkan lama masa kerja menunjukkan responden sebagian besar memiliki lama masa kerja 1-10 tahun yaitu sebanyak 60 responden atau 62,5%. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar adalah S1 sebanyak 86 atau 89,7% responden.

2. Stres Kerja Guru Sistem Pembelajaran *Fullday*

Tabel 4.2 Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Pada Sistem Pembelajaran *Fullday*

Stres Kerja Guru			
No	Sistem Pembelajaran	f	%
<i>Fullday</i>			
1.	Stres Rendah	9	17,7
2.	Stres Sedang	42	82,3
3.	Stres Berat	-	-
	Total	51	100,0

Tabel 4.2 kelompok responden Sekolah Dasar sistem pembelajaran *fullday* menunjukkan kategori stres kerja rendah sebanyak 9 responden atau 17,7%, sedangkan yang berada pada kategori stres kerja sedang sebanyak 42 responden atau 82,3%. Pada kelompok responden ini tidak ada yang memiliki kategori stres kerja berat.

3. Stres Kerja Guru Sistem Pembelajaran *Halfday*

Tabel 4.3 Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Pada Sistem Pembelajaran *Halfday*

Stres Kerja Guru			
No	Sistem Pembelajaran	f	%
<i>Halfday</i>			
1.	Stres Rendah	19	42,2
2.	Stres Sedang	26	57,8
3.	Stres Berat	-	-
	Total	45	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan kelompok responden Sekolah Dasar sistem pembelajaran *halfday* memiliki kategori stres kerja rendah sebanyak 19 responden (42,2%), kategori stres kerja sedang sebanyak 26 responden (57,8%). Pada kelompok responden ini tidak ada yang memiliki kategori stres kerja berat.

4. Perbedaan Stres Kerja Guru Sistem Pembelajaran *Fullday* dan *Halfday* di Kecamatan Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.4 Perbedaan Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Pada Sistem Pembelajaran *Fullday* dan *Halfday* Di Kecamatan Gamping Sleman Yogyakarta

Stres Kerja	Guru sistem pembelajaran <i>fullday</i>		Guru sistem pembelajaran <i>halfday</i>		<i>p-value</i>
	f	%	F	%	
Rendah	9	17,7	19	42,2	0.008
Sedang	42	82,3	26	57,8	
Berat	-	-	-	-	
Total	51	100	45	100	

Tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar kelompok responden memiliki kategori stres kerja sedang dengan hasil perhitungan stress kerja guru pada sistem pembelajaran *fullday* lebih tinggi yaitu 42 responden (82,3%) dibandingkan dengan guru pada sistem pembelajaran *halfday* dengan perolehan 26 responden (57,8%). Diperoleh *p-value* (0,008) < 0,05. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* di Kecamatan Gamping.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan stres kerja guru sekolah dasar sistem pembelajaran *fullday* sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 42 responden (82,3%) dan stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *halfday* sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 26 (52,8%) responden. Hety Umriyani Safitri (2020) mengatakan bahwa beban kerja guru pada kedua sistem pembelajaran tersebut adalah sama adalah sama. Guru sistem pembelajaran *halfday* juga dituntut 40 jam tatap muka dalam seminggu hanya saja sekolah pada sistem pembelajaran *halfday* menggunakan sistem 6 hari kerja. Sekolah dengan sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* memiliki jam operasional sekolah yang berbeda tetapi beban kerjanya sama,

ini berarti beban kerja yang tidak sesuai juga menimbulkan stres kerja.

Penelitian Agatha Kristi Pramudika Sari (2018), mengatakan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres pada level sedang berada pada kisaran 19-25. Menurut teori hal ini terjadi karena waktu yang dihabiskan pada sistem pembelajaran *fullday* memiliki durasi yang panjang. Miller and Smith menyatakan hal tersebut erat kaitannya dengan beban, tekanan dan tuntutan yang besar dari sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan usia sebagian besar responden berusia 37-45 yaitu sebanyak 31 (32,3%) responden. Hasil penelitian Sholih Fauzan As-Salafi (2019) menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 36-45 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan usia responden terbanyak memasuki kategori usia dewasa. Depkes RI (2009) usia tersebut masuk dalam kategori dewasa awal dan akhir, dalam hal ini usia tersebut memiliki karakteristik usia sangat produktif menurut Kemenkes RI 2013 yaitu antara 15-49 tahun. Usia tersebut memiliki tugas perkembangan salah satunya adalah mencapai dan mempertahankan prestasi dalam karir pekerjaan, sehingga kemungkinan untuk mendapatkan stres sangat tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin

perempuan yaitu sebanyak 67 responden (68,9%). Ekawati (2017) menyatakan bahwa lebih banyak guru perempuan yang mengalami stres kerja, ini terjadi karena umumnya perempuan lebih mendahulukan perasaan atau emosional dalam menghadapi sesuatu dibandingkan dengan laki-laki yang menggunakan pikiran atau logika.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar guru sekolah dasar *fullday* dan *halfday* di Kecamatan gamping dengan lulusan sarjana (S1) yaitu sebanyak 86 (89,7%). Penelitian Pertiwi Yuli (2019) didapatkan hasil guru dengan lulusan terakhir sarjana (S1) sebanyak 73,8%). Menurut Mulyasa seorang guru juga harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajar sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan hasil uji statistik kolerasi parsial yang menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan dengan stres kerja, dimana aspek-aspek yang berpengaruh meliputi aspek tugas, waktu dan keadaan atau kondisi normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan lama masa kerja sebagian besar responden memiliki lama masa kerja 1 – 10 tahun yaitu sebanyak 60 (62,5%). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Suroto dkk (2016), menyatakan bahwa semakin lama seseorang bekerja dalam suatu instansi atau perusahaan maka akan semakin rendah stres kerjanya dibanding dengan individu yang memiliki masa kerja yang pendek. Karena masa kerja yang belum terlalu lama akan membuat guru masih dalam tahap adaptasi dan memungkinkan terjadi stres kerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru sekolah pada sistem pembelajaran *fullday* lebih banyak mengalami stres kerja sedang yaitu sebanyak 42 responden (82,3%) dibandingkan dengan guru pada sistem

pembelajaran *halfday* yaitu sebanyak 26 responden (57,8%). Hasil uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan nilai (p) = 0,008 < 0,05. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* yakni didapatkan stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* lebih tinggi dibandingkan dengan sistem pembelajaran *halfday*.

Hendri Budi Utama dkk (2020) yang menyatakan bahwa sistem pembelajaran *fullday* berdampak negatif bukan hanya bagi peserta didik tetapi juga berdampak negatif bagi guru, fakta menunjukkan bahwa guru pada sistem pembelajaran *fullday* dituntut mengajar 8 jam, tetapi kenyataannya banyak guru yang mengajar lebih dari 8 jam dalam sehari. Mengajar peserta didik di jam rawan juga banyak menguras tenaga tidak hanya peserta didik tetapi juga guru ancaman stres kerja dapat berasal dari beban kerja yang berat dan tuntutan kerja yang berlebihan.

Hety Umriyani Safitri (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja guru, dengan perolehan hasil perhitungan menggunakan uji statistik p value = 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja guru *fullday* dan *halfday* sama, hanya saja sekolah *fullday* dipadatkan jam tatap muka menjadi 5 hari dan guru lebih lama berada disekolah. Perubahan sistem belajar yang diberlakukan pada sistem pembelajaran *fullday* membuat guru lebih merasa stres karena semakin bertambahnya jam mengajar dan belum lagi ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler yang menambah lama waktu berada disekolah.

Menurut Khilmiah (2012) menyatakan bahwa gejala fisiologis memiliki hubungan dengan aspek tugas. Guru-guru cenderung mengalami

kelelahan, pusing dan sakit kepala jika menghadapi peserta didik yang bandel, tugas-tugas administrasi yang menumpuk dan harus segera selesai sementara tidak banyak guru yang menguasai teknologi informasi. Selain itu gejala fisiologis juga memiliki hubungan dengan aspek waktu. Mangkunegara menyatakan bahwa beban kerja yang sangat berat, waktu kerja yang sedikit menimbulkan berbagai gejala fisiologis seperti sakit kepala dan detak jantung meningkat ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan. Sementara itu gejala fisiologis juga memiliki hubungan dengan keadaan/kondisi normal. Menurut Wibowo ketika guru-guru mengalami stres mereka sulit fokus dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan menyebabkan sakit kepala.

Pada gejala psikologis memiliki hubungan dengan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang di habiskan di sekolah semakin banyak pula kegiatan sekolah yang harus diselesaikan. Muthmainah (2012) menyatakan bahwa konsekuensi gejala psikologis yang terjadi ketika mengalami stres kerja yaitu guru-guru cenderung mudah emosional yang dituangkan pada rekan kerja dan cemas karena tuntutan tugas yang menumpuk.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 37 item pernyataan kuesioner stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* jawaban terbanyak responden adalah pernyataan kuesioner pada nomor item 26, yaitu guru pada sistem pembelajaran *fullday* sebanyak 47 responden (92,2%) dan guru pada sistem pembelajaran *halfday* sebanyak 40 responden (88,9%). Item pernyataan ini termasuk dalam indikator gejala psikologis. Responden banyak menjawab tidak pernah mengingat mata pelajaran yang sudah atau belum disampaikan pada peserta didik, itu artinya setiap guru harus membuka ulang ataupun membuka terlebih

dahulu setiap mata pelajaran yang akan disampaikan pada peserta didik.

M. Zainuddin Alanshori (2016) yang mengatakan bahwa sistem pembelajaran *fullday* memiliki kelemahan yakni menimbulkan rasa bosan baik pada siswa maupun guru. Penerapan sistem pembelajaran *fullday* membutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus. Jadwal kegiatan yang padat mempunyai konsekuensi terjadinya kelelahan akibat kerja bahkan menimbulkan stres kerja.

Menurut Robbinson (2006) gejala perilaku memiliki hubungan dengan aspek keadaan/kondisi/kondisi normal. Konsekuensi yang terjadi ketika mengalami stres kerja yaitu terjadi perubahan perilaku mencakup terjadinya perubahan produktivitas, hilangnya semangat dan gangguan tidur. Hal ini didukung dengan penelitian Arsita (2017) yang menyatakan bahwa beban kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan pekerja, sehingga pekerja memerlukan waktu tambahan untuk dapat menyelesaikan target tugas, dan ini berdampak pada penurunan produktivitas kerja.

SIMPULAN

Stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday* di Kecamatan Gamping termasuk dalam kategori sedang dengan perolehan hasil 42 (82,3%) responden pada sistem pembelajaran *fullday* dan stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *halfday* sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 26 (52,8%) responden. Terdapat perbedaan bermakna antara stres kerja guru sekolah dasar pada sistem pembelajaran *fullday* dan *halfday*. Hasil analisis menunjukkan stres kerja guru pada sistem pembelajaran *fullday* lebih tinggi dibandingkan dengan stres kerja guru pada sistem pembelajaran *halfday*.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi responden agar mampu mengetahui tanda-tanda stres kerja, jika stres kerja mulai dirasakan diselesaikan dengan cara mencari solusi dari masalah tersebut. Selain itu bagi pimpinan melakukan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi. Evaluasi dengan melibatkan semua pihak adalah bagian dari manajemen stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Pratiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*.
- Alanshori, M. Z. (2016). Efektivitas Pembelajaran *Fullday School* Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *AKADEMIKA*, 154-156.
- Arsita, D. W. (2017). Pengaruh Motivasi, Employee Engagement Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderasi. *E-Journal Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2662-9404.
- As-Salafi, F. S. (2019). *Hubungan Stres Kerja Dengan Perilaku Caring Perawat Ruang Rawat Inap RSJ Grahasia Yogyakarta*. DI Yogyakarta: Skripsi. Tidak Diterbitkan.
- Baharun, H., & Alawiyah, S. (2018). Pendidikan *Fullday School* Dalam Perspektif Estimologi Muhammad 'Abid Al-Jabar. *Jurnal Kependidikan Islam*, 1-7.
- Ekowati, Y. (2013). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Kecamatan Kedungjati Grobongan*.
- Hidayatullah. (2018, Desember). Pengaruh Penerapan Prinsip-Prinsip Mengajar Guru Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan*, 2, 232.
- Nirmayanti, & Tianingrum, N. A. (2018). *Hubungan Sistem Sekolah (Full Day Dan Half Day School) Dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi Di Smpn 4 Dan Smpn 5) Di Samarinda 2018*. Samarinda: Nirmayanti.
- Pratiwi, L. A. (2018). *Stres Pada Guru Wanita Di Fullday School : Study Eksploratif*. 2018: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, A. D. (2017). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja Pada Guru Sma Negeri 17 Medan Tahun 2017*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Robbinsons, S. P. (2006). *Perilaku Organisasi (Edisi Kesepuluh)*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo*, 318-325.
- Sari, A. K., & Falah, I. f. (2018). Perbedaan Stres Level Siswa Sekolah Dasar Antara Fullday School Dan Halfday School Dikabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmiah Educator*, 142-148.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Utama , H. B., Kadri, H. A., Kristiawan, M., & Lian, B. (2020). Dampak Pelaksanaan Fullday School Terhadap Disiplin Kerja Guru. *Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan*, 44-50.
- Who. (2018). *Health Statistic And Information System*. Retrieved From World Health Organization: [Http://www.who.int/healthinfo/indicators/2018/en/](http://www.who.int/healthinfo/indicators/2018/en/)