

Stress Kerja : Pengajar Perempuan Ditinjau dari Status Pernikahan

Lintang Andini Budiarti¹, Deasy Christia Sera²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

andinilintang194@gmail.com¹, deasy.sera@unmer.ac.id²

Abstract

Work stress is a physiological reaction and can be a psychological reaction that appears to an event where this incident is perceived by an individual as a threat in the workplace. This work stress can also have a negative impact on an agency. Work stress can happen to everyone, both women and men, both married and unmarried individuals can also experience work stress. This study uses quantitative methods and data analysis methods in this study using Chi Square. And the results of the data analysis test is a p-value of 0.945 ($p > 0.005$) which means that H_0 in this study is rejected or work stress has no effect on female teachers in terms of marital status.

Keywords: Lecture, Married Status, Work Stres

Abstrak

Stress kerja merupakan suatu reaksi fisiologis dan dapat berupa reaksi psikologis yang muncul terhadap suatu kejadian dimana kejadian ini dipersepsikan oleh suatu individu sebagai suatu ancaman yang berada di tempat kerja. Stress kerja ini juga dapat memberikan dampak yang negatif bagi suatu instansi. Stress kerja dapat terjadi pada setiap orang, baik perempuan maupun laki-laki baik individu yang sudah menikah atau belum juga dapat mengalami stress kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan metode analisis data pada penelitian ini menggunakan Chi Square. Dan hasil dari uji analisa data adalah p-value sebesar 0,945 ($p > 0,005$) yang berarti bahwa H_0 pada penelitian ini ditolak atau stress kerja tidak memiliki pengaruh pada pengajar perempuan ditinjau dari status perkawinan.

Kata kunci: Pengajar Perempuan, Stress Kerja, Status Pernikahan

1. Pendahuluan

Stress kerja merupakan suatu reaksi fisiologis dan dapat berupa reaksi psikologis yang muncul terhadap suatu kejadian dimana kejadian ini dipersepsikan oleh suatu individu sebagai suatu ancaman yang berada di tempat kerja. Stress kerja juga dianggap sebagai suatu permasalahan yang serius dimana hal ini dapat menimbulkan dampak negatif pada karyawan. Stress kerja ini juga dapat memberikan dampak yang negatif bagi suatu instansi. Stress kerja dapat terjadi pada setiap orang, baik perempuan maupun laki-laki baik individu yang sudah menikah atau belum juga dapat mengalami stress kerja. Apreviadiziy & Puspitacandri (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat perbedaan stress di antara ibu bekerja dengan ibu tidak bekerja.

Perempuan bekerja atau perempuan yang memiliki peran ganda adalah perempuan yang pekerjaannya bukan hanya mengurus rumah tangga, namun juga memiliki pekerjaan yang lain pada suatu organisasi atau instansi. Perempuan yang memiliki peran ganda biasanya cenderung memiliki stress yang lebih besar daripada dengan perempuan yang hanya berperan tunggal (Lanoil dalam Kumolohadi, 2001). Tuntutan pekerjaan yang ada di rumah dan di instansi pada perempuan berperan ganda ini membuat stress kerja yang berlebih. Terlebih lagi jika perempuan yang bekerja sudah memiliki anak dan suami, hal tersebut menjadi sebuah pertentangan dalam rumah tangga. Tidak banyak perempuan yang bekerja pada akhirnya harus menjadi *single mother*, karena konflik rumah tangga.

Penelitian yang dilakukan oleh Shockley, et al (2017) menunjukkan bahwa konflik peran ganda pada wanita bekerja memiliki tingkat lebih tinggi dibandingkan pria. Stres kerja yang dialami pada ibu yang bekerja diindikasikan terjadi dikarenakan peranan ibu di rumah tumpang tindih dengan peranan lain yang menuntut untuk segera diselesaikan tugasnya (Putri, et al, 2020). Perempuan bekerja tidak menghilangkan perannya sebagai istri maupun sebagai ibu, sehingga mereka dituntut sebagai seorang pekerja di tempat kerja serta ibu dan istri ketika berada di rumah. Hal ini diperkuat dengan adanya beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif di antara *work family conflict* dan stress kerja (Wallace, 2005) dan jika stress kerja tidak segera untuk diatasi maka akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis (Akinola, et al, 2019). Gejala stress kerja dibagi menjadi 3 aspek, yaitu 1) gejala psikologis, 2) gejala fisik, 3) gejala perilaku (Taylor, 2006).

Salah satu pekerjaan yang dianggap cocok dengan karakter perempuan adalah seorang pengajar. Dimana seorang pengajar perempuan dinilai sabar, melayani, luwes serta memiliki jiwa seorang pendidik (Jatiningsih & Setyowati, 2006). Tidak terkecuali pada pengajar perempuan di perguruan tinggi yang dipandang memiliki *sense of self* dan kebanggaan diri akan pekerjaannya (Yuliati dalam Darmawan, et al, 2015). Pengajar perguruan tinggi dihadapkan pada tuntutan untuk dapat melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tugas lainnya. Tugas dan tanggung jawab tersebut diharapkan dapat dilaksanakan seimbang antara kehidupan pribadi dan kinerja di kantor (Wahyu, et al, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2017) menunjukkan bahwa terdapat 52% dosen yang mengalami stress kerja tinggi sebanyak 26 responden dan 24% dosen yang mengalami tingkat stress kerja sangat tinggi sebanyak 12 responden.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan stress kerja pengajar perempuan yang ditinjau dari status perkawinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress kerja pada pengajar perempuan ditinjau dari status perkawinan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *Google Form*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa skala stress kerja dari Sukhla (2016) yang telah dimodifikasi. Responden pada penelitian ini adalah tenaga pengajar pada perguruan tinggi. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 55 subyek dengan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*.

Tahap-tahap yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) tahap persiapan; 2) tahap pengumpulan data; 3) tahap pengolahan data; 4) tahap analisis data; dan 5) tahap penyusunan laporan penelitian. Dalam penelitian ini untuk penskalaan digunakan skala likert. Dan pada penelitian ini analisis data menggunakan analisis data dengan metode *Chi Square*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah tahapan-tahapan pada penelitian ini dilakukan, pada akhirnya sampai pada tahap analisis data dimana pada penelitian ini mengungkap tema mengenai stress kerja pekerja perempuan yang ditinjau dari status perkawinan. Adapun hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Status Perkawinan

Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase
Belum Menikah	7	12,73%
Menikah	45	81,82%
Pernah menikah (cerai/meninggal)	3	5,45%
Total	55	100%

Diketahui dari tabel diatas frekuensi status perkawinan pada pengajar perempuan adalah 12,73% pengajar perempuan belum menikah, 81,82% pengajar perempuan sudah menikah dan 5,45% pengajar perempuan berstatus pernah menikah (cerai/meninggal)

Tabel 2. Stress Kerja

Stress Kerja	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	8	14,55%
Cukup	15	27,28%
Tinggi	19	34,55%
Sangat Tinggi	13	23,62%
Total	55	100%

Diketahui dari tabel diatas frekuensi stress kerja yang dialami oleh pengajar perempuan adalah 14,55% pengajar perempuan mengalami stress kerja yang sangat rendah, 27,28% pengajar perempuan memiliki stress kerja yang cukup, 34,55% pengajar perempuan mengalami stress kerja yang tinggi dan sekitar 23,62% pengajar perempuan memiliki stress kerja yang sangat tinggi.

Tabel 3 Stress Kerja dan Status Perkawinan

Stress Kerja	Status Perkawinan				p-value
	Belum menikah	Menikah	Pernah Menikah	Total	
Sangat Rendah	N : 1	6	1	8	0,945
	% : 0,018%	10,9%	0,018%	14,54%	
Cukup	N : 2	12	1	15	
	% : 3,63%	21,82%	0,018%	27,28%	
Tinggi	N : 2	16	1	19	
	% ; 3,63%	29,1%	0,018%	34,54%	
Sangat Tinggi	N : 2	11	0	13	
	% : 3,63%	20%	0%	23,64%	
Total	N : 7	45	3	55	
	% : 12,73%	81,82%	5,45%	100%	

Pembahasan

Hasil yang didapat dari penelitian ini dapat diketahui bahwa kondisi stress kerja tinggi paling banyak dialami oleh pengajar perempuan dengan status menikah sebanyak 16 responden (29,1%). Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Freeman (2013) yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung mudah mengalami gangguan psikologis dikarenakan adanya tuntutan dari lingkungan. Hal ini berakibat pada meningkatnya level stresnya untuk menyeimbangkan kehidupan sebagai wanita karir, istri, ibu serta anggota masyarakat.

Menurut Kumolohadi (2001) pekerjaan sebagai pengajar perguruan tinggi yang dituntut untuk memenuhi kewajiban Tri Dharma Perguruan Tinggi memiliki waktu yang hampir tidak terbatas dan pekerjaan yang banyak membutuhkan aktivitas mental sehingga dapat menjadikan individu mudah mengalami stress. Dan bagi pengajar perempuan ini dapat menjadi beban stress yang cukup tinggi.

Dari ketiga tabel yang telah dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa pada status perkawinan data tertinggi berada pada pengajar perempuan yang sudah menikah yakni 45 responden atau sebesar 81,82% dan status perkawinan pengajar perempuan yang pernah menikah adalah 3 responden atau sebesar 5,45%. Pada tabel selanjutnya yang membahas mengenai stress kerja pada pengajar perempuan 19 responden masuk dalam kategori stress kerja yang tinggi yakni sekitar 34,55% dan sebanyak 8 responden masuk dalam kategori stress kerja sangat rendah yakni sekitar 14,55%.

Namun pada tabel 3 dipaparkan bahwasannya stress kerja tidak memiliki hubungan dengan status perkawinan pada pengajar perempuan. Hal itu dapat diketahui karena nilai p-value pada analisis data tersebut adalah sebesar 0,945 ($p > 0,005$) yang dimana artinya hipotesis pada penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara stress kerja pengajar perempuan ditinjau dari status perkawinan. Data ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahlithoshika & Wahyuningsih (2021) pada perawat yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara status perkawinan dengan stress kerja. Dimana tingginya stress kerja tidak ditentukan dari keberadaan pasangan atau keluarga. Tingkat stress kerja berkaitan dengan usia, jenis kelamin, beban kerja dan konflik interpersonal.

4. Simpulan

Pada penelitian ini peneliti menarik beberapa kesimpulan, dimana pada status perkawinan pengajar perempuan paling banyak responden telah menikah yaitu sebanyak 45 responden. Lalu, pada stress kerja diketahui bahwa pengajar perempuan memiliki stress kerja yang tinggi yaitu sebanyak 16 responden. Pada hasil analisa data diketahui bahwa stress kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status perkawinan pada pengajar perempuan. Penelitian yang telah dilakukan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai gambaran tingkat stress kerja pada pengajar perempuan di perguruan tinggi berdasarkan status pernikahan. Dimana tuntutan dan kewajiban pengajar di perguruan tinggi harus terpenuhi dan di sisi lain tugas dalam keluarga tetap terlaksana dengan baik.

Terdapat beberapa saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar dapat memperluas sampel penelitian serta variabel-variabel yang mempengaruhi tingkat stress kerja pada pengajar di perguruan tinggi. Selain itu peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait variabel yang dapat menurunkan tingkat stress kerja pada pengajar perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Akinola, Modupe. (2019). Incorporating Physiology into Creativity Research and Practice: The Effect of Bodily Stress Responses in Creativity in Organizations. DOI:[10.5465/amp.2017.0094](https://doi.org/10.5465/amp.2017.0094)
- Apreviadizy, Pirous., & Puspitacandri, Ardhiana. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. Vol. 9 No. 1. April 58-65. *Jurnal Psikologi Tabularasa*
- Aprianti, R., & Surono, A. (2017). Interaksi interpersonal dan stres kerja dosen tetap di perguruan tinggi swasta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 483–486.
- Putri, Qiftiyah Darniati., et al. (2020). Gambaran Stres Kerja pada Ibu Pekerja Selama Pandemi Covid-19. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 8. No 2 Agustus 2020, 58-68
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). *Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas*. 5, 1–23.
- Rumeen, C., Joseph, W. B. S., Rumayar, A. A., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Pendidik, T., Jauh, P. J., Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., Husaini, A., R, S. T., Akbar, S. A., Widya, U., Mahakam, G., Abdul, R., & Syahranie, W. (2021). Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan Dan Smpn 1 Dimembe. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(6), 764.
- Siregar, I. E. E. (2012). *Stres Kerja Guru Wanita Berdasarkan Status Pernikahan* (Doctoral dissertation, PSIKOLOGI).
- Taylor, S.E. 2006. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill Inc
- Wallace, J. E. (2005). Job Stress, Depression and Work-to-Family Conflict A Test of the Strain and Buffer Hypotheses. *Relations Industrielles*
- Jatiningsih, Oksiana & Setyowati, Nanik. (2006). Konstruksi Gender Guru di Sekolah Dasar Negeri di Surabaya. *LENTERA, Jurnal Studi Perempuan*, Vol. 2/No. 1/Juni 2006, ISSN 1858-4845. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.4>
- Wahyu (2021). <http://j-adbis.polinema.ac.id/index.php/adbis/article/view/133>
- Freeman, D. & Freeman, J. (2013). *The Stressed Sex: Uncovering The Truth About Men, Women, and Mental Health*. New York: Oxford University Press.
- Kumolohadi, Retno. (2001). Tingkat stres dosen perempuan uii ditinjau dari dukungan suami. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 6 (12), 29-42.

Laili Meiranda Mahlithosikha*, Anik Setyo Wahyuningsih. Stres Kerja Perawat di Unit Perawatan Jiwa Rumah Sakit Jiwa Daerah

Pertiwi E.M., Denny H.M dan Widjasena B. (2017). Hubungan Antara BebanKerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal). Volume 5, Nomor 3, ISSN:2356- 3346, halaman 260-268.