

ABSTRAK

Stres kerja merupakan suatu kondisi dan situasi tekanan yang dialami oleh individu yang merupakan suatu dampak dari pekerjaannya. Terdapat 4 faktor penyebab stres kerja menurut teori yang dikembangkan oleh Gibson, Ivancevich dan Donnely yang meliputi level individu, level kelompok, level organisasi serta level ekstraorganisasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja level individu pada guru pengajar mata pelajaran jurusan. Penelitian ini menggunakan total populasi dari guru pengajar mata pelajaran jurusan di SMK Negeri 2 Surabaya dengan jumlah 52 guru. Variabel dalam penelitian ini yaitu usia, masa kerja, jenis kelamin dan stres kerja. Jenis dalam penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Survei Diagnosis Stres (SDS) yang diadaptasi dari kuesioner faktor psikologi Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018. Data yang diperoleh dilakukan analisis univariat dan bivariat. Hasil dari penelitian ini yaitu tingkat stres kerja pada guru pengajar mata pelajaran jurusan di SMK Negeri 2 Surabaya didominasi stres kerja tingkat ringan pada aspek pengembangan karir dan tanggungjawab terhadap orang lain, sedangkan pada aspek ketaksaan peran, konflik peran, dan beban berlebih, didominasi oleh stres kerja tingkat sedang. Saran yang dapat diberikan meliputi pengukuran stres kerja sebaiknya dilakukan secara berkala setahun sekali, tugas dan tanggungjawab pada guru diberikan dengan mempertimbangkan kemampuan dan setiap guru melakukan usaha penerapan teknik manajemen waktu dengan beban kerja.

Kata Kunci: Stres Kerja, Level Individu, Guru

ABSTRACT

Job stress is a condition and situation of pressure experienced by individuals, which is an impact of their work. There are four factors that cause work stress according to the theory developed by Gibson, Ivancevich and Donnelly, which include the individual level, group level, organizational level, and extra-organizational level. This study aimed to determine the level of individual work stress on teachers of majors. This study used the total population of subject teachers at SMK Negeri 2 Surabaya, with a total of 52 teachers. The variables in this study were age, years of service, gender and work stress. The type in this research was descriptive with a cross-sectional approach. The instrument in this study used the Suvey Diagnosis Stress (SDS) questionnaire, which was adapted from the psychology factors questionnaire by Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018. The data obtained were univariate and bivariate analyses. The results of this study shown that the level of work stress on subject teachers at SMK Negeri 2 Surabaya is dominated by light work stress in the aspects of overload on others and career development, while the aspects of role ambiguity, conflict, overload, and are dominated by work stress. Recommendation include: measuring work stress on a regular basis once a year, assigning duties and responsibilities to teachers based on ability; and each teacher making an effort to apply time management techniques with workloads.

Keywords: Job Stress, Individual Level, Teacher