

KEYAKINAN TIDAK RASIONAL DAN STRES KERJA PADA PROFESI GURU

*Ria Indah Sari Gaghana¹, Susy Purnawati², I Made Krisna
Dinata²*

¹Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas
Kedokteran Universitas Udayana

²Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
email: ¹riagaghana14@gmail.com, ²s_purnawati@unud.ac.id,
³krisnadinata@unud.ac.id

Kronologi Naskah:

Naskah Masuk 3 Juli 2019, Revisi 20 Agustus 2019

Diterima 4 September 2019

Abstract. The emosional response such as stress is not a direct consequence of stressors but it is regulated by the way of thinking or beliefs about stressors and how someone can handle them. Everyone has rational and irrational beliefs. The relationship between irrational beliefs and emotional disturbances can be explained by the A-B-C theory. This study aimed to determine the relationship between irrational beliefs and job stress on senior high school teachers in Denpasar. It was an analytical study with a cross sectional design. The data were taken from 46 samples with simple random techniques. Data were collected through the distribution of irrational beliefs and job stress questionnaires. Data analyzed by using Pearson product moment test. The results showed that $r = 0.366$ and $p = 0.012$ it means that there were positive and significant relationship between irrational beliefs and job stress on senior high school teachers in Denpasar.

Keywords: *irrational beliefs, job stress, relationship*

Abstrak. Respon emosional seperti stres bukanlah konsekuensi langsung terhadap stresor namun diatur oleh cara berpikir atau keyakinan tentang stresor dan cara seseorang untuk mengatasinya. Setiap orang memiliki keyakinan rasional dan tidak rasional. Hubungan antara keyakinan tidak rasional dengan gangguan emosi dapat dijelaskan dengan teori A-B-C. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru SMAN di Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian analitik uji korelasi dengan desain penelitian studi potong lintang. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 46 sampel dengan teknik acak sederhana. Pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner keyakinan tidak rasional dan stres kerja. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan $r = 0,366$ dan $p = 0,012$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru SMAN di Denpasar.

Kata kunci: *hubungan, keyakinan tidak rasional, stres kerja*

Setiap orang sering melakukan berbagai macam aktivitas seperti bekerja. Salah satu pekerjaan yang ada yaitu sebagai seorang guru. Keberhasilan seorang guru didalam memberikan ilmu tidak lepas dengan cara guru menyelesaikan tuntutan kerja. Tuntutan kerja merupakan salah satu faktor risiko yang dapat membuat guru rentan mengalami stres kerja. Stres kerja biasanya terjadi apabila individu memberi respon negatif terhadap lingkungan sehingga mengakibatkan tekanan pada kondisi fisik, psikis, sosial maupun perilaku. Stres kerja merupakan suatu tuntutan lingkungan kerja dan tanggapan yang berbeda pada setiap individu dalam menghadapi stres "" (Jumati dan Wusma, 2013). Stres kerja merupakan sebuah fenomena gunung es dimana banyak kasus yang tidak dilaporkan dan dapat berisiko semakin meluasnya masalah stres kerja dengan dampak negatif di masyarakat (Susy-Purnawati, 2014). Pada beberapa penelitian didapatkan guru mengalami stres kerja sedang (Dhanilasari, 2013; Kusumadewi *et al.*, 2011). Respon emosional seperti stres bukanlah konsekuensi langsung terhadap stresor namun diatur oleh cara berpikir atau keyakinan tentang stresor dan cara seseorang untuk mengatasinya.

Setiap orang memiliki keyakinan rasional dan tidak rasional. Keyakinan rasional merupakan keyakinan atau

kepercayaan yang membantu seseorang untuk mencapai sesuatu yang penting, realistis, masuk akal dan memiliki tujuan. Keyakinan rasional sangat penting untuk membentuk suatu pendidikan yang efektif dalam mengelola tingkatan stres (Mahfar et al., 2012). Sedangkan keyakinan tidak rasional merupakan keyakinan atau kepercayaan yang kurang atau yang gagal bagi seseorang untuk mencapai tujuan pribadi dan tidak rasional, dogmatis, fanatik dan tidak realistis (David *et al.*, 2009).

Proses keyakinan atau berpikir memiliki keterkaitan dengan keadaan emosinya. Hubungan antara keyakinan tidak rasional dengan gangguan emosi dan perilaku seseorang dapat dijelaskan dengan teori A-B-C (David *et al.*, 2009). Teori A-B-C adalah teori mengenai kepribadian yang menyatakan bahwa masalah-masalah yang dihadapi manusia tidak selalu disebabkan karena peristiwa yang sedang dialami, melainkan karena keyakinan-keyakinan tentang peristiwa tersebut. A = *Antecedent event*, yaitu peristiwa yang memicu. Hal ini berkaitan dengan peristiwa atau kejadian yang dialami seseorang. B = *Beliefs system*, yaitu keyakinan dalam diri seseorang yang berupa persepsi atau pandangan seseorang terhadap peristiwa tersebut. Keyakinan seseorang ada dua yaitu keyakinan rasional dan keyakinan tidak rasional. Sedangkan C = *Consequence* yang berhubungan dengan reaksi emosional seseorang, konsekuensi perilaku dan emosional seseorang ditentukan oleh keyakinan seseorang terhadap suatu peristiwa. C bukan akibat langsung dari A melainkan yang menyebabkan C adalah B (David *et al.*, 2009).

Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru SMAN di Denpasar. Manfaat penelitian ini untuk memberikan tambahan informasi dan data dasar penelitian untuk berkembangnya ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kedokteran. Berdasarkan penjelasan yang telah disebutkan maka hipotesis dalam penelitian adalah "Ada hubungan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru SMAN di Denpasar".

Metode

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian analitik uji korelasional dengan desain penelitian studi potong lintang. Subjek penelitian yaitu guru SMAN di Denpasar dengan populasi terjangkau adalah guru di SMAN 2 Denpasar. Sampel diambil dengan metode *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah karakteristik individu (usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, masa kerja dan status pernikahan), keyakinan tidak rasional dan stres kerja. Proses pengambilan data diawali dengan memberikan informasi mengenai tujuan dan manfaat penelitian setelah itu diberikan lembar *informed consent* pada sampel. Setelah sampel menandatangani *informed consent*, maka diberikan kuesioner keyakinan tidak rasional dan stres kerja. Alat ukur menggunakan kuesioner *The Smith Irrational Beliefs Inventory* versi bahasa Indonesia yang terdiri dari 24 item pertanyaan dan menggunakan kuesioner stres kerja yang terdiri dari 5 item pertanyaan (Susy-Purnawati dan Gaghana, 2018; Smith, 2002; Subawa dan Surya, 2017).

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas kedua alat ukur tersebut terbukti reliabel dan valid sehingga dapat digunakan. Data kuesioner yang diperoleh, dinilai dengan skoring untuk mengetahui keyakinan tidak rasional dan stres kerja. Untuk mengetahui hubungan keyakinan tidak rasional dengan stres kerja dilakukan analisis data menggunakan korelasi *Pearson product moment*. Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian dianalisis dengan tabel dan narasi.

Hasil

Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Denpasar pada bulan September 2018 dan sebanyak 46 responden diambil dan jumlah responden memenuhi besar sampel minimal yang telah dihitung menggunakan rumus sebesar 43 sampel. Data karakteristik dapat dilihat pada Tabel 1. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan Tabel 2 data pada variabel keyakinan tidak rasional memiliki nilai p sebesar 0,229 dan data pada variabel stres

kerja memiliki nilai p sebesar 0,054. Kedua variabel memiliki nilai $p > 0,05$ maka kedua data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson product moment*.

Hasil uji hipotesis penelitian dapat dilihat pada Tabel 3, dari hasil analisis statistic didapatkan nilai $r = 0,366$ dan nilai $p = 0,012$ tampak bahwa hubungan kedua variabel signifikan karena nilai $p < 0,05$ dan nilai r yang positif menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel, yang artinya jika keyakinan tidak rasional meningkat maka stres kerja meningkat. Dengan demikian, hipotesis penelitian “Ada hubungan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru SMAN di Denpasar” dapat diterima.

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Sampel Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 35 tahun	13	28,3 %
35-50 tahun	14	30,4 %
> 50 tahun	19	41,3 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	47,8 %
Perempuan	24	52,2 %
Pendidikan Terakhir		
S1	37	80,4 %
S2	9	19,6 %
Masa Kerja		
1-15 tahun	21	45,7 %
16-30 tahun	16	34,8 %
> 30 tahun	9	19,6 %
Status Pernikahan		
Belum Menikah	7	15,2 %
Sudah Menikah	39	84,8 %
Total	46	100 %

Tabel 2
Uji Normalitas dengan Uji *Saphiro Wilk*

	N	Statistik	P
Keyakinan Tidak Rasional	46	0,968	0,229
Stres Kerja	46	0,952	0,054

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Variabel	Mean	Standar Deviasi	R	P
Keyakinan Tidak Rasional	51,63	11,911	0,366	0,012
Stres Kerja	13,13	2,621		

Diskusi

Temuan utama pada penelitian ini adalah ditemukan korelasi yang signifikan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru. Keyakinan tidak rasional sebagai mediator dalam hubungan antara stresor dan stres. Apabila terdapat stresor pada individu yang memiliki keyakinan tidak rasional yang tinggi maka akan memperburuk stres yang ada di lingkungan (Popov et al., 2015; Mahfar et al., 2012). Teori A-B-C berarti stres terjadi sebagai konsekuensi dari keyakinan tidak rasional dan tindakan atau kondisi kerja yang penuh tekanan. Suatu penelitian menunjukkan bahwa respon stres bukanlah respon langsung terhadap stresor tetapi hasil persepsi individu mengenai stresor dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Popov et al., 2015). Hal ini mengandung makna bahwa tinggi atau rendahnya skor stres kerja seseorang dipengaruhi oleh sistem keyakinannya.

Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Popov et al. (2015) di Serbia yaitu keyakinan tidak rasional pada guru berkorelasi secara signifikan dan positif dengan stres dimana keyakinan tidak rasional sebagai mediator dalam hubungan antara stresor dan stres. Penelitian yang sama yang dilakukan oleh Mahfar et al. (2018) sesuai dengan teori A-B-C yang menunjukkan keyakinan tidak rasional sebagai mediator hubungan antara A dan C. Apabila terdapat stresor pada individu yang memiliki keyakinan tidak rasional yang tinggi maka akan meningkatkan stres. Selain itu, semakin tinggi keyakinan tidak rasional terkait dengan mengajar maka semakin besar tekanan mengajar (Popov et al., 2015; Bernard, 2016).

Guru yang memiliki keyakinan tidak rasional yang tinggi dianggap kurang efisien daripada guru yang memiliki keyakinan tidak rasional yang rendah (Popov et al., 2015; Bermejo-Toro dan

Prieto-Ursua, 2006). Pada penelitian yang dilakukan oleh 'Bernard (2016) bahwa guru yang lebih berpengalaman menunjukkan keyakinan tidak rasional dibanding dengan guru yang kurang berpengalaman meskipun terdapat statistik yang signifikan namun tidak tampak secara dramatis. Keyakinan tidak rasional pada guru juga berhubungan secara positif dan signifikan dengan variabel distress seperti stres terkait peran, kelelahan, gejala psikopatologi, depresi dan absen pekerjaan (Bermejo-Toro dan Prieto-Ursua, 2006).

Kesimpulan

Temuan utama pada penelitian ini adalah ditemukan korelasi yang signifikan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru. Keyakinan tidak rasional sebagai mediator dalam hubungan antara stresor dan stress. Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara keyakinan tidak rasional dan stres kerja pada guru SMAN di Denpasar sesuai dengan teori A-B-C yaitu masalah-masalah yang dihadapi manusia tidak selalu disebabkan karena peristiwa yang sedang dialami, melainkan karena keyakinan-keyakinan tentang peristiwa tersebut.

Saran

Peneliti menyarankan kepada pihak SMAN Denpasar untuk menyediakan konseling dan memberikan motivasi untuk mencegah stres dan dapat melakukan *Cognitive Behaviour Therapy* bagi para guru. Peneliti menyarankan untuk hubungan yang lebih mendalam dan lebih valid disarankan untuk melakukan longitudinal study.

DAFTAR PUSTAKA

- Bermejo-Toro, L., Prieto-Ursua, M. (2006). Teachers irrational beliefs and their relationship to distress in the profession. *Psychology in Spain*, 10(1), 8896.
- Bernard, M. E. (2016). Teacher Beliefs and Stress. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 34(3), 209224. <http://doi.org/10.1007/s10942-016-0238-y>
- Dhanilasari, S. (2013). Analisis Faktor-Faktor Stres Kerja Guru Sekolah

- Dasar di Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. Malang: Universitas Negeri Malang.
- David, D., Lynn, S. J. Ellis, A. (2009). *Rational and Irrational Beliefs*. Oxford University Press.
- Jumati, N., Wusma, H. (2013). Stres Kerja (Occupational Stres) yang Mempengaruhi Kinerja Individu pada Dinas Kesehatan Bidang Pencegahan Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2P-PL) di Kabupaten Bangkalan. *Jurnal NeO-Bis*, 7(2), 117.
- Kusumadewi, S., Wijono, S., Prapunoto, S. (2011). Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Guru-Guru di Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI). *Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana*, 1(3). pp. 189-205.
- Mahfar, M., Noah, S. M., Ahmad, J., Marzuki, W., Jaafar, W., Shah, I. M. (2012). *Jurnal Teknologi Full paper The Relationship Between Irrational Belief System and Stress Among Fully Residential School Students in Johor*, 59, 115123.
- Mahfar, M., Xian, K. H., Ghani, F. A., Kosnin, A., Senin, A. A. (2018). Irrational Beliefs as Mediator in the Relationship Between Activating Event and Stress in Malaysian Fully Residential School Teachers. *Asian Social Science*, 14(10), 21. <http://doi.org/10.5539/ass.v14n10p21>
- Popov, B., Damjanović, R. (2015). the Role of Stressors At Work and Irrational Beliefs in the Prediction of Teachers Stress. *Uloga Stresora Na Radu I Iracionalnih Uverenja U Predikciji Nastavničkog Stresa*, 8(1), 523.
- Smith, J.C. (2002). *Stress Management, A Comprehensive Handbook of Techniques and Strategies*. New York: Springer Publishing Company, Inc. pp. 111-114.
- Subawa, IKA., Surya, IBK. (2017). Pengaruh Iklim Organisasi dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru SMA 1 Gianyar. *E-Journal Manajemen Unud*, 6(4), pp. 1962-1990.
- Susy-Purnawati. (2014). Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan. *Psikologi*, 22(1), pp. 3644. <http://doi.org/10.22146/bpsi.11452>
- Susy-Purnawati, S., Gaghana, R.I.S. (2018). Assessment of Irrational Beliefs among Senior High School Teachers in Denpasar: Reliability and Validity of Indonesian version of The Smith Irrational Beliefs Inventory. (Unpublished Material). Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar.