
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA GURU DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN TELANAI PURA

Oleh

Suhaila*¹, Ahmad Husaini², Suroso³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan

Ibu Jambi

Email: [1bsuhaila91@gmail.com](mailto:bsuhaila91@gmail.com)

Article History:

Received: 11-08-2025

Revised: 03-09-2025

Accepted: 14-09-2025

Keywords:

Workload, Environmental
Conditions, Work Stress

Abstract: *Work stress is a dynamic condition in which individuals face demands, opportunities, or resource constraints related to personal goals, where the outcome is uncertain but important. In Indonesia, work stress remains a occupational health issue, although comprehensive national data on the prevalence of work stress is not yet available. This study aims to identify factors associated with work stress among elementary school teachers in Telanaipura District. This study uses an analytical survey design with a cross-sectional approach, in which independent and dependent variables are measured simultaneously. Analysis was conducted to identify the relationship between workload, work environment, and other factors with the incidence of work stress among elementary school teachers. The results showed that 40 teachers (50%) experienced severe work stress, 74 teachers (87.1%) had a heavy workload, and 80 teachers (95.3%) worked in an unsupportive environment. Bivariate analysis found a relationship between workload ($p=0.026$) and environmental conditions ($p=0.026$) and the level of work stress among elementary school teachers. The Education Office is expected to conduct regular monitoring of teachers who are at risk of experiencing work stress due to workload or work environment, and to immediately intervene so that it does not affect their performance. In addition, positive programs are needed to improve the welfare of elementary school teachers*

PENDAHULUAN

Kerja guru merupakan kumpulan dari berbagai tugas untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagian besar waktu guru dihabiskan untuk bekerja, sehingga kenyamanan dalam menjalankan tugas menjadi aspek penting bagi kinerja dan produktivitas mereka. Kenyamanan ini mencakup kenyamanan psikologis, seperti terbebas dari stres, konflik peran, dan hubungan kerja yang tidak harmonis, serta kenyamanan lingkungan, misalnya kondisi ruang kelas dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik (Hendrawan, Sucahyawati, Cahyandi, & Indriyani, 2018). Dengan kondisi yang mendukung, guru dapat melaksanakan

peran dan tanggung jawabnya secara optimal.

Di lingkungan sekolah, guru memiliki dua peran utama yaitu sebagai pengajar dan pendidik. Sebagai pengajar, guru bertugas menyalurkan pengetahuan, nilai, serta keterampilan, sedangkan sebagai pendidik guru membentuk kepribadian siswa agar menjadi manusia dewasa yang mandiri. Tugas dan tanggung jawab moral guru sangat besar, tidak hanya terhadap siswa, tetapi juga kepada orang tua dan masyarakat. Salah satu faktor penting yang menunjang keberhasilan guru dalam menjalankan peran tersebut adalah kepuasan kerja. Kepuasan yang tinggi terhadap perlakuan organisasi akan mendorong guru bekerja dengan penuh semangat dan rasa tanggung jawab (Hendrawan et al., 2018).

Namun, besarnya tanggung jawab tersebut seringkali menimbulkan tekanan yang berujung pada stres kerja. Stres kerja merupakan kondisi dinamis ketika individu menghadapi tuntutan atau sumber daya yang dianggap penting namun penuh ketidakpastian (Wahyudi, Marisdayana, & Husaini, 2020). Guru yang mengalami stres berat akan terganggu dalam melaksanakan proses pembelajaran, ditandai dengan perilaku seperti sering absen, mudah marah, konflik dengan rekan kerja, hingga menurunnya rasa tanggung jawab. Stres kerja tidak hanya berdampak pada pribadi guru, tetapi juga pada sekolah dan peserta didik, bahkan dapat memicu masalah kesehatan fisik maupun mental (Luma, 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja guru. Menurut (Tampubolon, 2015 dalam Widhiastuti et al., 2020) penyebab stres dapat berasal dari struktur organisasi, hubungan interpersonal, konflik peran, serta lingkungan kerja yang tidak nyaman. Penelitian lain juga menemukan bahwa stres guru dipicu oleh perilaku buruk siswa, gaya kepemimpinan kepala sekolah yang kurang baik, dukungan rekan kerja yang minim, beban kerja berlebih, hingga kondisi gaji yang tidak memadai (Sugiarto, Marisdaya, & Karlina, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres kerja guru merupakan persoalan kompleks yang dipengaruhi berbagai aspek baik internal maupun eksternal.

Fenomena stres kerja pada guru tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di berbagai negara lain seperti Jepang, Inggris, dan negara-negara Asia. Data Labour Force Survey 2018/2019 di Inggris mencatat 602.000 kasus stres kerja, sementara di Jepang sekitar 5.000 guru setiap tahunnya mengambil cuti karena gangguan kesehatan mental (Nitta, Deguchi, Iwasaki, Kanchika, & Inoue, 2018). Di Indonesia sendiri, meski belum ada data nasional yang komprehensif, penelitian menunjukkan tingginya angka stres kerja pada guru sekolah dasar. Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Jambi tahun 2022, terdapat 3.198 guru sekolah dasar, dengan jumlah terbanyak berada di Kecamatan Telanaipura yaitu 531 guru. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Telanaipura.

METODE DAN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross-sectional, dimana variabel bebas dan variabel terikat diteliti secara bersamaan pada waktu yang sama. Populasi penelitian adalah seluruh guru Sekolah Dasar di Kecamatan Telanaipura yang berjumlah 531 orang, dengan sampel sebanyak 84 guru yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan data sekunder dikumpulkan dari instansi terkait. Variabel yang diteliti meliputi beban kerja, status kepegawaian, kondisi lingkungan

kerja (independen) dan stres kerja guru (dependen). Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, serta bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru sekolah dasar di Kecamatan Telanaipura terbagi sama rata, yaitu masing-masing 42 orang (50,0%) mengalami stres kerja berat dan 42 orang (50,0%) mengalami stres kerja ringan. Pada variabel beban kerja, sebagian besar responden yaitu 74 orang (87,1%) melaporkan memiliki beban kerja berat, sedangkan hanya 10 orang (12,9%) yang menyatakan beban kerjanya ringan. Sementara itu, kondisi lingkungan kerja mayoritas responden berada dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 80 orang (95,3%), dan hanya 4 orang (4,8%) yang merasakan kondisi lingkungan kerja baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru menghadapi beban kerja tinggi dan lingkungan kerja yang kurang mendukung, yang berpotensi menjadi faktor pemicu tingginya angka stres kerja (tabel 1).

Tabel 1. Gambaran stres kerja, beban kerja dan lingkungan kerja

Variabel	Frekuensi	Persentase
Stres Kerja		
Berat	42	50,0
Ringan	42	50,0
Beban kerja		
Berat	74	87,1
Ringan	10	12,9
Lingkungan Kerja		
Buruk	80	95,3
Baik	4	4,8

Tabel 2. Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan stres kerja

No	Keturunan	Stres Kerja				Total		p-value
		Berat		Ringan		N	%	
		n	%	n	%			
1	Beban kerja							0,026
	Berat	38	52,1	35	47,9	73	100	
	Ringan	4	36,4	7	63,6	11	100	
2	Lingkungan Kerja							0,026
	Buruk	2	50	2	50	4	100	
	Baik	40	50	40	50	80	100	

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja guru sekolah dasar di Kecamatan Telanaipura. Dari 73 responden dengan beban kerja berat, sebanyak 38 orang (52,1%) mengalami stres kerja berat dan 35 orang (47,9%) mengalami stres kerja ringan. Sementara itu, pada 11 responden dengan beban kerja ringan, lebih banyak yang mengalami stres kerja ringan yaitu 7 orang (63,6%), dibandingkan dengan yang mengalami stres kerja berat yaitu 4 orang (36,4%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,026$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja.

Selanjutnya, pada variabel lingkungan kerja juga ditemukan adanya hubungan dengan stres kerja. Dari 80 responden yang menyatakan lingkungan kerjanya buruk, sebanyak 40 orang (50,0%) mengalami stres kerja berat dan 40 orang (50,0%) mengalami stres kerja ringan. Sedangkan dari 4 responden yang menyatakan lingkungan kerjanya baik, masing-masing 2 orang (50,0%) mengalami stres kerja berat dan 2 orang (50,0%) mengalami stres kerja ringan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,026$, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kondisi lingkungan kerja dengan tingkat stres kerja guru.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja berhubungan dengan tingkat stress kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Telanai Pura. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dan tingkat stress kerja. Dalam penelitian yang dilakukan Natasya (2021) menemukan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja pada guru. Semakin berat beban kerja guru maka tingkat stress akan semakin berat.

Beban kerja merupakan sejauh mana kapasitas individu pekerja dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya, yang dapat diindikasikan dari jumlah pekerjaan yang harus dilakukan, waktu/batasan waktu yang dimiliki oleh pekerja dalam menyelesaikan tugasnya, serta pandangan subjektif individu tersebut sendiri mengenai pekerjaan yang diberikan kepadanya (Ekawarna, 2020).

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa pertanyaan tentang beban kerja yang paling banyak di jawab sangat setuju yaitu pertanyaan nomor 1 dan 8 yaitu sebanyak 16,7% dimana responden merasa bahwa pekerjaan yang dibebankan terlalu berat dan Pimpinan sering mengharuskan setiap pegawai memiliki target kerja. semakin berat beban kerja guru maka tingkat stress akan semakin berat. Semakin berat beban kerja maka berdampak pada kesehatan guru dan kinerja pada guru semakin menurun. Sehingga solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan mengurangi beban kerja pada guru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dan tingkat stress kerja. Lingkungan kerja merupakan keseluruhan alat perkakas, bahan yang dihadapi, lingkungan, metode kerja yang berada disekitar pekerja serta pengaturan kerjanya baik sebagai individu maupun kelompok (Luma, 2018).

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa dari 80 responden dengan beban kondisi lingkungan buruk sebagian besar memiliki tingkat stress kerja yang berat yaitu sebanyak 40 (50%) sedangkan dari 4 responden dengan kondisi lingkungan baik sebagian besar (50%) memiliki tingkat stress kerja yang ringan. Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat berakibat pada ketidakmampuan individu berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun diluar lingkungan pekerjaan. Lingkungan kerja yang buruk berdampak kepada kinerja guru maka perlu diciptakan lingkungan kerja yang baik yang diperlukan kerja sama antar guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja yang dialami oleh guru SD di Kecamatan Telanaipura berhubungan dengan beban kerja dan lingkungan

kerja.

SARAN

Diharapkan kepada dinas pendidikan untuk dapat secara berkalamengidentifikasi secara berkala gurumana yang memiliki resiko stress kerja akibat beban kerja atau kondisi lingkungan untuk segera ditindak lanjuti agar tidak mempengaruhi kinerja guru tersebut. Serta dapat menyelenggarakan kegiatan positif bagi seluruh guru sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani. (2018). STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR. *Jurnal EMA – Jurnal Ekonomi Manajemen Akuntansi*, 3(1), 1–13.
- [2] Luma, M. (2018). Hubungan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Guru di SDN Se-Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 10(1), 39–46. <https://doi.org/10.30984/jii.v10i1.589>
- [3] Natasya, G. A. (2021). Stres Kerja Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Plaju Kota Palembang Tahun 2020 Stres Kerja Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Plaju Kota Palembang Tahun 2020.
- [4] Nitta, T., Deguchi, Y., Iwasaki, S., Kanchika, M., & Inoue, K. (2018). Depression and occupational stress in Japanese school principals and vice-principals. *Occupational Medicine*, 1(69), 39–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/occmed/kqy149>
- [5] Sugiarto, S., Marisdaya, R., & Karlina, I. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Yayasan Slb Prof. Dr. Sri Soedewi. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(3), 104. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v5i3.1576>
- [6] Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sdlb Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 764. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.982>
- [7] Widhiastuti, H., Asih, G. Y., & Kurniawan, Y. (2020). Mengelola Stress Pada Pekerjaan yang Beresiko Tinggi. In Universitas Semarang Press. Semarang: Universitas Semarang Press.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN