



JOURNAL OF PUBLIC HEALTH

e-ISSN: 3090-4706

Hubungan antara Karakteristik dengan Kejadian Stres Kerja pada Guru SD Negeri Inpres Kotaraja, Jayapura

The Relationship between Individual Characteristics and Work-Related Stress among Teachers At SD Negeri Inpres Kotaraja, Jayapura

Alwi Nasrifal*, Novita Medyati, Apriana Irjayanti

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih
(nasrifalalwi@gmail.com, Universitas Cenderawasih, 081344696428)

ABSTRACT

Background: Work-related stress is an important issue that can affect teachers' performance and well-being. In addition to teaching, teachers are required to manage administrative tasks, adapt to curriculum demands, and fulfill social roles within the community. These multiple responsibilities may lead to psychological pressure that negatively impacts both physical and mental health. **Purpose:** This study aimed to examine the relationship between individual characteristics and work-related stress among teachers at SD Negeri Inpres Kotaraja. **Methods:** This study employed a quantitative analytic approach with a cross-sectional design and was conducted in July. The study population consisted of all teachers at SD Negeri Inpres Kotaraja, totaling 34 teachers, with total sampling applied. Data were collected using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire. Data analysis included univariate analysis to describe frequency distributions and bivariate analysis using the Chi-square test to determine the association between independent variables and work-related stress. **Result:** The results showed a significant relationship between gender and work-related stress (p -value = 0.023). In contrast, age (p -value = 0.292), length of service (p -value = 0.091), and educational level (p -value = 0.054) were not significantly associated with work-related stress. **Conclusion:** Gender was significantly associated with work-related stress among elementary school teachers, while age, length of service, and educational level were not significantly related to work-related stress.

Keywords: Characteristics, Work Stress, Teacher, Elementary School

PENDAHULUAN

Stres kerja adalah kondisi reaksi pekerja terhadap tuntutan dan tekanan yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka untuk mengatasinya (Waloni, *et al*, 2023). Secara global, kasus stres dan gangguan psikologis terkait pekerjaan menunjukkan tren peningkatan. Data Labour Force Survey (LFS) oleh Health and Safety Executive (HSE) di Inggris mencatat peningkatan kasus dari 595.000 pada periode 2017–2018 menjadi 602.000 pada 2018–2019, dan meningkat tajam hingga 828.000 kasus pada 2019–2020 (Putri Priliana *et al.*, 2023). HSE mencatat bahwa pada tahun 2018 sampai 2019, terdapat sekitar 1.320 kasus stres kerja untuk setiap 100.000 tenaga kerja, dan angka ini naik menjadi 1.380 kasus per 100.000 orang pada tahun 2019–2020. Data ini menyimpulkan bahwa setiap

tahun terdapat kurang lebih 1,3% pekerja mengalami stres kerja dalam intensitas yang cukup serius (HSE, 2021).

Stres kerja merupakan permasalahan sekaligus isu serius yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan di Indonesia, khususnya pada guru Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun—baik pekerja maupun nonpekerja—yang mengalami gangguan mental atau stres menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2013, yaitu dari 6% menjadi 9,8% (Putra *et al.*, 2024). Banyak pekerja meremehkan stres yang mereka alami di tempat kerja karena mereka takut kehilangan pekerjaan jika dianggap tidak mampu mengatasi tekanan kerja. Akibatnya, stres sering dipandang sebagai sesuatu yang tidak masuk akal, berlebihan, atau bukan masalah serius, sehingga cenderung disembunyikan atau diabaikan (Rizki Amalia *et al.*, 2017). Faktor-faktor penyebab stres kerja yang dijelaskan oleh Patton mencakup kondisi individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status perkawinan serta sifat kepribadian, misalnya *ekstrovert* atau *introvert*, dan tingkat emosional mereka dan dukungan kognitif contohnya dukungan sosial dan interaksi sosial dengan orang lain (Prabowo, 2022).

Dalam Permendikbudristek Nomor 25 tahun 2024 pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa sebagai tenaga profesional, guru memiliki tanggung jawab dalam proses pendidikan yang meliputi kegiatan mendidik, mengajar, membimbing, melatih, serta melakukan penilaian dan evaluasi terhadap peserta didik pada jenjang pendidikan formal, baik di tingkat dasar maupun menengah (Kemendikbudristek, 2024). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa stres kerja pada guru sering terlihat dari perasaan gelisah sehingga menyebabkan kurangnya fokus saat mengajar. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi ini tentunya dapat berdampak negatif pada kualitas dan kuantitas pembelajaran. Selain itu, guru yang mengalami stres sering kali kehilangan kendali dan menjadi lebih mudah marah ketika berhadapan dengan siswa dan tuntutan pekerjaan lainnya. Akibatnya, penurunan kinerja guru ini juga dapat berimbas pada menurunnya prestasi siswa (Harmsen *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal melalui wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 Februari 2025 dan 23 Mei 2025 di SD Negeri Inpres Kotaraja, diketahui bahwa sekolah ini merupakan salah satu Sekolah Dasar yang berada di Kelurahan Vim, Kecamatan Abepura, Kota Jayapura, Papua, dan berada dalam lingkungan yang sama dengan SD Negeri Kotaraja. SD Negeri Inpres Kotaraja memiliki 34 guru aktif dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 355 orang dan siswi perempuan sebanyak 294 orang. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena relatif belum banyak dijadikan objek penelitian dibandingkan SD Negeri Kotaraja, serta memiliki proporsi jumlah siswa yang lebih besar dibandingkan jumlah guru, yang berpotensi menimbulkan tekanan kerja bagi guru, khususnya terkait beban pengajaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan antara karakteristik dengan kejadian stres kerja pada guru Sekolah Dasar di SD Negeri Inpres Kotaraja, Kota Jayapura, Papua.

METODE

Jenis penelitian yang diterapkan adalah analisis kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* atau potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Lokasi pelaksanaan penelitian terdapat di SD Negeri Inpres Kotaraja. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari total 34 pengajar/guru yang beraktivitas di SD Negeri Inpres Kotaraja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, di mana seluruh populasi guru yang mengajar di SD Negeri Inpres Kotaraja diambil sebagai sampel sebanyak 34 responden.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale - 10* (PSS-10). Alat ini dimanfaatkan untuk menilai variabel yang terikat (Stres Kerja) dan variabel yang tidak terikat (Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta masa kerja). Data yang berhasil dikumpulkan kemudian diproses dan dianalisis melalui analisis univariat dengan menyajikan data yang telah dikumpulkan dalam bentuk tabel frekuensi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Selain itu, analisis bivariat dilakukan untuk memahami adanya interaksi atau hubungan antara dua variabel, yaitu variabel karakteristik dan stres kerja, dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih telah mengeluarkan persetujuan etik untuk penelitian ini dengan nomor 205/KEPK-FKM UC/2025.

HASIL

Penelitian ini terlaksana di SD Negeri Inpres Kotaraja yang terletak di Abepura, Kota Jayapura, Provinsi Papua. Sekolah ini resmi berdiri pada tanggal 12 November 1997 dan diawasi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini memiliki 694 siswa dan didampingi oleh 34 guru profesional. Berikut hasil penelitian ini:

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Guru di SDN Inpres Kotaraja

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (n=34)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	10	29,4
	Perempuan	24	70,6
2.	Usia		
	Dewasa Muda (≤ 45 tahun)	18	52,9
	Dewasa Tua (≥ 46 tahun)	16	47,1
3.	Pendidikan Terakhir		
	Diploma	3	8,8
	Sarjana	31	91,2
4.	Masa Kerja		
	Lama (6 - 10 $\leq$ tahun)	22	64,7
	Baru (≤ 5 tahun)	12	35,3
5.	Stres Kerja		
	Tingkat Stres Tinggi	16	47,1
	Tingkat Stres Sedang	18	52,9

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik guru di SDN Inpres Kotaraja. Dilihat berdasarkan jenis kelamin, paling banyak guru perempuan, 24 orang (70,6%), dan yang paling banyak berdasarkan usia, berusia Dewasa Muda (≤ 45 tahun) sebanyak 18 orang (52,9%). Selanjutnya, berdasarkan pendidikan terakhir, 31 orang (91,2%) adalah guru dengan gelar sarjana. Sebanyak 22 (64,7%), memiliki pengalaman kerja antara 6 hinggal lebih dari 10 tahun. Berdasarkan pengukuran tingkat stres yang mereka alami saat bekerja, diketahui bahwa 18 orang (52,9%) guru mengalami tingkat stres sedang.

Tabel 2. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja Tahun 2025

Jenis Kelamin	Stres Kerja				Total		P-value
	Stres Tinggi		Stres Sedang		n	%	
	n	%	n	%			
Laki-Laki	8	80	2	20	10	100	0,023
Perempuan	8	33,3	16	66,7	24	100	
Total	16	47	18	53	34	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 10 guru yang berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 8 (80,0%) yang mengalami stres tinggi dan 2 (20,0%) yang mengalami stres sedang. Sedangkan, dari 24 guru yang berjenis kelamin perempuan, sebanyak 8 (33,3%) yang mengalami stres tinggi dan 16 (66,7%) yang mengalami stres sedang. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,023 < \alpha = 0,05$). Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gender pengajar dan tingkat stres.

Tabel 3. Hubungan antara Usia dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja Tahun 2025

Kecelakaan Rumah 2023						
Usia	Stres Kerja				Total	<i>P-value</i>
	Stres Tinggi		Stres Sedang			
	n	%	n	%	n	
Dewasa Muda (≤ 45 tahun)	6	37,5	10	62,5	16	100
Dewasa Tua (≥ 46 tahun)	10	55,6	8	44,4	18	100
Total	16	47	18	53	34	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3. diatas diketahui bahwa dari 16 reponden guru berusia kategori dewasa muda sebanyak 6 orang (37,5%) mengalami stres tinggi dan 10 orang (62,5%) mengalami stres sedang. Pada kategori dewasa tua sebanyak 10 orang (55,6%) mengalami stres tinggi dan 8 orang (44,4%) mengalami stres sedang. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value = 0,479 (p-value > 0,05), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pada guru.

Tabel 4. Hubungan antara Masa Kerja dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja

SDN Impres Rotaraja							
Masa Kerja	Stres Kerja				Jumlah	<i>P-value</i>	
	Stres Tinggi		Stres Sedang				
	n	%	n	%	n	%	
Lama (6 – 10 ≤ tahun)	8	36,4	14	63,6	22	100	0,183
Baru (≤ 5 tahun)	8	66,7	4	33,3	12	100	
Total	16	47	18	53	34	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pada 22 responden yang masa kerja lama sebanyak 8 orang (36,4%) mengalami stres tinggi dan 14 orang (63,6%) stres tinggi. Adapun dari 12 responden kategori masa kerja baru, terdapat 8 orang (66,7%) mengalami stres tinggi dan 4 orang (33,3%) mengaku stres sedang. Setelah di uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value = 0,091 (p-value > 0,05), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masa kerja secara signifikan tidak memiliki hubungan dengan tingkat stres kerja pada guru.

Tabel 5. Hubungan antara Pendidikan Terakhir dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja

Pendidikan Terakhir	Stres Kerja				Jumlah		P-value
	Stres Tinggi		Stres Sedang				
	n	%	n	%	n	%	
Diploma	3	100	0	0	3	100	0.094
Sarjana	13	41,9	18	58,1	31	100	
Total	16	37	18	53	34	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 3 orang guru dengan pendidikan akhir diploma, semuanya mengalami stres tinggi dan tidak ada yang mengalami stres sedang. Pada kategori pendidikan akhir sarjana, dari 31 guru diperoleh sebanyak 18 orang (58,1%) mengalami stres kerja pada tingkat sedang. Hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai p-value = 0,094 (p-value < 0,05), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak berhubungan dengan tingkat stres kerja.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Stres Kerja

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kejadian stress kerja. Hal ini dikarenakan adanya faktor peran ganda yang kerap dimiliki oleh guru wanita, dimana selain melaksanakan tugas sebagai pengajar di sekolah, mereka juga harus mengatur urusan rumah tangga (Rahmadhani *et al*, 2025). Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik jenis kelamin dan kejadian stres kerja pada guru SDN Inpres Kotaraja. Data menunjukkan bahwa pada guru berjenis kelamin perempuan, mayoritas berada pada kategori stres sedang, yaitu 16 dari 24 responden (66,7%) lebih banyak dibandingkan guru laki-laki.

Dilihat dari analisis jawaban kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa terbebani oleh penumpukan pekerjaan. Pada guru perempuan, tekanan kerja terutama berkaitan dengan tuntutan pengajaran dan administrasi, sedangkan pada guru laki-laki dipengaruhi oleh peran sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah serta keterbatasan dukungan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rizki Amalia *et al*. (2017) yang menyimpulkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi risiko timbulnya stres kerja pada guru. Pada guru perempuan lebih banyak mengalami stres kerja, yang dapat disebabkan oleh kecenderungan perempuan dalam

menghadapi suatu permasalahan lebih mengutamakan aspek perasaan atau emosional dan peran gandanya sebagai ibu rumah tangga dan guru, sedangkan pada guru laki-laki cenderung menggunakan pola pikir rasional dalam merespons situasi atau tekanan pekerjaan. Hasil ini menekankan bahwa pentingnya penanganan stress yang berbeda berdasarkan gender pada guru laki-laki dan perempuan.

2. Hubungan Antara Usia Dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja

Seiring bertambahnya usia terjadi penurunan pada kondisi fisik. Tidak hanya fisik, tetapi juga kemampuan berpikir, daya ingat, serta stabilitas kesehatan yang semakin menurun. Hal tersebut tentu dapat juga menyebabkan menurunnya kapasitas individu, yang akhirnya berpotensi memicu terjadinya stres kerja karena tidak mampu menjalankan tuntutan (Sumarna *et al.* 2018). Pada penelitian ini, usia ternyata tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pada guru di SDN Inpres Kotaraja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan hasil penelitian oleh Prastiwi *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa usia tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Penelitian tersebut menekankan bahwa faktor yang lebih berpengaruh terhadap munculnya stres kerja adalah beban tugas yang diterima, sedangkan karakteristik individu seperti usia hanya memberikan pengaruh secara tidak langsung.

Dari data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui bahwa guru dengan usia ≥ 46 tahun cenderung lebih banyak mengalami stres kerja pada kategori sedang sebesar 29,4%. Sebaliknya, guru yang berusia ≤ 45 tahun lebih banyak berada pada kategori stres tinggi dengan persentase yang sama, yaitu 29,4%. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti kondisi psikologis tiap individu. Hasil penelitian Alwajir (2018) menunjukkan bahwa guru sangat mudah mengalami emosi karena perilaku siswa yang sulit dikendalikan, kurang disiplin, atau sering melanggar aturan sekolah turut memperbesar beban emosional guru, terutama ketika kondisi tersebut berlangsung berulang kali. Tidak jarang, guru juga dihadapkan pada tuntutan orang tua dan masyarakat yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap prestasi siswa.

Berdasarkan temuan di lapangan, guru yang berusia ≥ 46 tahun sebesar 45,29% menyatakan bahwa mereka kerap merasa mudah terpengaruh oleh emosi dan sering mengalami kelelahan emosional, baik saat proses mengajar maupun setelah menyelesaikan aktivitas pembelajaran di sekolah. Sementara itu, guru yang berusia ≤ 45 tahun sebesar 38,24% lebih banyak mengalami kelelahan emosional, disertai dengan berbagai kesulitan yang dihadapi dalam melaksanakan tugas sehari-hari di lingkungan kerja. Artinya setiap guru memiliki stres meskipun berbeda penyebabnya.

Meskipun secara deskriptif terlihat bahwa guru dewasa tua lebih banyak mengalami stres kerja pada tingkat tinggi dibandingkan guru dewasa muda, namun perbedaan tersebut tidak

bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa usia bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi stres kerja pada guru di SDN Inpres Kotaraja. Stres kerja pada guru kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, tuntutan administrasi, lingkungan kerja, serta tekanan psikososial dibandingkan dengan faktor usia semata. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres kerja dapat dialami oleh guru pada berbagai kelompok usia, sehingga upaya pencegahan dan pengelolaan stres kerja perlu ditujukan kepada seluruh guru tanpa membedakan kelompok usia tertentu. Iramadhani *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa Kondisi psikologis berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, cara menghadapi masalah, dan ketahanan mental. Guru yang mampu mengendalikan emosi dengan baik lebih mudah menghadapi tekanan kerja. Selain itu, penggunaan cara yang positif seperti mencari dukungan, mengatur pekerjaan, dan melakukan relaksasi dapat membantu mengurangi stres.

3. Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja

Manabung *et al.* (2018) menyatakan bahwa masa kerja berkaitan dengan pengalaman dalam melaksanakan tugas, di mana pekerja dengan masa kerja lebih lama umumnya lebih memahami pekerjaan dan lebih mampu menghadapi tekanan kerja. Namun, hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa masa kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pada guru di SDN Inpres Kotaraja. Guru dengan masa kerja lama maupun singkat memiliki peluang yang sama untuk mengalami stres tinggi atau sedang. Temuan lapangan juga menunjukkan bahwa banyak guru, baik yang baru maupun yang telah lama mengajar, tetap merasakan kelelahan emosional, meskipun guru dengan masa kerja lebih dari lima tahun cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Febriani *et al.* (2023) yang menemukan bahwa masa kerja tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres kerja. Riset tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada setiap kelompok masa kerja, sehingga baik pada guru dengan masa kerja yang lebih singkat maupun yang lebih panjang memiliki peluang yang relatif setara untuk mengalami stres kerja. Hidayati dan Suryadi (2020) menyatakan bahwa guru dengan masa kerja yang lebih lama umumnya lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan, sehingga cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih rendah dibandingkan guru yang masih baru mengajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa masa kerja tidak menentukan tingkat stres kerja guru, karena stres dapat dialami baik oleh guru baru maupun guru yang telah lama mengajar. Meskipun guru dengan masa kerja lebih lama cenderung lebih mampu beradaptasi dan mengendalikan emosi karena sudah terbiasa, tetapi beban kerja dan tuntutan psikologis tetap berpotensi menimbulkan

stres. Oleh karena itu, upaya pengelolaan dan pencegahan stres perlu diberikan kepada seluruh guru tanpa membedakan masa kerja.

4. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Stres Kerja Pada Guru di SDN Inpres Kotaraja

Menurut Pramadi dan Lasmono (2011), tingkat pendidikan seseorang tidak selalu menjadi faktor utama yang memicu timbulnya stres, karena setiap individu memiliki penyebab stres yang berbeda dan memiliki kemampuan yang berbeda dalam memahami dan mengelola stres. Stres kerja lebih mudah muncul ketika beban tugas tidak seimbang dengan jumlah tenaga yang tersedia. Kondisi stres kerja dapat muncul ketika beban tugas yang harus ditangani tidak seimbang dengan jumlah tenaga yang dimiliki. Oleh karena itu, tingkat pendidikan tetap memiliki pengaruh terhadap stres kerja, meskipun dampaknya bergantung pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dan mengatur tekanan yang ada (Comala Sari *et al.*, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja pada guru di SDN Inpres Kotaraja. Baik guru lulusan diploma maupun sarjana sama-sama berpotensi mengalami stres. Namun, guru lulusan sarjana cenderung menghadapi tekanan lebih besar akibat tuntutan kinerja dan administrasi yang lebih tinggi dibandingkan guru lulusan diploma.

Berdasarkan hasil analisa kuesioner, terlihat adanya perbedaan pengalaman guru terkait stres kerja berdasarkan latar belakang pendidikan. Guru lulusan Diploma menyampaikan bahwa meskipun beban kerja terasa berat, guru lebih berfokus pada tugas utama mengajar sehingga tekanan masih dapat dikelola. Sebaliknya, guru lulusan Sarjana merasa menghadapi ekspektasi yang lebih tinggi, baik dari sekolah, orang tua, maupun masyarakat. Penelitian Gumilang Dawous *et al.* (2024) mengatakan tuntutan untuk memberikan kualitas pembelajaran yang lebih baik serta pengelolaan administrasi secara profesional membuat guru cenderung mengalami tekanan yang lebih besar.

Hasil temuan penelitian ini tidak seiring dengan hasil studi yang dilakukan oleh Agai-Demjaha *et al.* (2015) di Makadonia yang mendapatkan adanya hubungan yang signifikan antara pendidikan dan stres kerja, dimana guru dengan pendidikan Sarjana lebih sering mengalami stres dibandingkan guru berpendidikan Diploma. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan temuan Karki *et al.* (2023) yang melibatkan 193 guru sekolah di Nepal. Studi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan stres, di mana guru dengan pendidikan Sarjana tercatat lebih sering mengalami stres dibandingkan mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah.

Perbedaan hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan sistem pendidikan di masing-masing negara. Di Indonesia, tingkat pendidikan guru tidak selalu menjadi faktor utama yang menentukan stres kerja. Dengan demikian, meskipun latar belakang

pendidikan dapat memengaruhi stres, pengaruh tersebut bergantung pada kondisi kerja dan lingkungan pendidikan setempat (Effendi et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya stress kerja pada guru SD Negeri Inpres Kotaraja adalah jenis kelamin dengan nilai $p\text{-value} = 0,023$. Sementara itu, faktor usia, masa kerja dan tingkat Pendidikan akhir tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja pada guru. Disarankan agar pihak sekolah menyelenggarakan pelatihan manajemen stres melalui workshop atau seminar yang membekali guru dengan keterampilan relaksasi, meditasi, dan mindfulness. Penanganan stress tersebut akan lebih baik jika dibuat berbeda berdasarkan gender pada guru laki-laki dan perempuan.

Selain itu, sekolah juga perlu membagi tugas secara proporsional, membentuk kelompok dukungan antar guru, serta melakukan evaluasi rutin untuk memantau tingkat stres kerja. Bagi guru, penting untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu, menerapkan strategi koping positif seperti berolahraga atau menyalurkan hobi, dan memperkuat dukungan sosial dengan rekan sejawat. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas jumlah sampel dan menambahkan variabel lain seperti beban kerja, lingkungan kerja, dukungan keluarga, aktivitas luar pekerjaan, serta status pernikahan guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor penyebab stres kerja pada guru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri Inpres Kotaraja serta seluruh jajarannya yang telah bersedia membantu dan menjadi responden didalam penelitian ini, yang mana telah bersedia memberikan izin kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agai-Demjaha, T., Bislimovska, J. K., & Mijakoski, D. (2015). Level Of Work Related Stress Among Teachers In Elementary Schools. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 3(3), 484–488. <https://doi.org/10.3889/Oamjms.2015.076>
- Alwajir, D. Q. (2018). *Manajemen Konflik: Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, Dan Pendidikan*. Deepublish.
- Comala Sari, I., Rukayah, S., & Barsasella, D. (2017). *Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit Bhakti Kartini Bekasi The Relationship Between Workload With Nurses Working Stress At Bhakti Kartini Hospital Bekasi*.

- Effendi, M. I., Dahniar, N., & Sulistyowati, D. (2025). Analisis Manajemen Stres Dan Emosi Pada Guru Di Sekolah Negara Jepang Dan Indonesia. *Kiryoku*, 9(1), 154–171.
- Febriani, S. A., Bahri, B. S., Pramono, B., & Syafitri, D. (2023). Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Sdn Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023. *Bullet: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(2), 25–240.
- Gumilang Dawous, G., Satori, An, Munir, M., & Suharto, N. (2024). Hotspot Stres Pada Guru Sekolah Dasar: Analisis Faktor-Faktor Pemicu Dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Pendidikan. *Jamp: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 7, 588–606. <Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jamp/>
- Harmesen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & Van Veen, K. (2018). The Relationship Between Beginning Teachers' Stress Causes, Stress Responses, Teaching Behaviour And Attrition. *Teachers And Teaching: Theory And Practice*, 24(6), 626–643. <Https://Doi.Org/10.1080/13540602.2018.1465404>
- Health And Safety Executive. (2021). *Work-Related Stress, Anxiety Or Depression Statistics In Great Britain*. Health and Safety Executive London.
- Hidayati, S., & Suryadi. (2020). Manajemen Stres Guru. *Jurnal Improvement*, 7.
- Iramadhani, D., Putriani, P., Fazila, R., & Afrilia, E. (2024). Psikoedukasi: Intervensi Untuk Memberikan Pemahaman Regulasi Emosi Dan Strategi Adaptasi Guru Slb Aneuk Nanggroe Menghadapi Stres Dan Frustrasi Akibat Kesulitan Dalam Menangani Abk. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 2(5), 1667–1673.
- Karki, R., Tamang, S., Kaphle, M., & Kumar Shah, S. (2023). *Occupational Stress And Its Associated Factors Among The School Teachers Working In Schools In Lamjung District, Nepal*.
- Kemendikbudristek. (2024). *Permendikbudristek Nomor 25 Tahun 2024*.
- Manabung, A. R., Suoth, L. F., & Warouw, F. (2018). Hubungan Antara Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Pt. Pertamina Tbbm Bitung. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 7, Issue 5).
- Prabowo, A. A. D. I. (2022). Hubungan Faktor Individu Dengan Burnout Bagi Seorang Auditor Di Kantor Akuntan Publik. *Accountia Journal (Accounting Trusted, Inspiring, Authentic Journal)*, 6(01), 54–63.
- Prastiwi, N. D., Sari, R. P., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Karakteristik Individu Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. *Jurnal Medika Malahayati*, 8.
- Putra, F. B. A., Yaser, M., & Saputra, F. (2024). Hubungan Beban Kerja, Lingkungan Kerja Dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Di Pt. Generasi Muda Bersatu Kecamatan

- Simpenan, Kabupaten Sukabumi Tahun 2023. *Journal Of Public Health Education*, 3(4), 162–169. <https://doi.org/10.53801/Jphe.V3i4.230>
- Putri Priliana, A., Millah, I., Cempaka Putri, E., & Prajna Wekadigunawan, C. S. (2023). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022. *Jurnal Health Sains*, 4(4), 16–29. <https://doi.org/10.46799/Jhs.V4i4.875>
- Rahmadhani, A., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Strategi Guru Honorer Wanita Dalam Mendukung Work Family Balance Di Tengah Minimnya Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 7(1), 24–37. <https://doi.org/10.31595/Lindayasos.V7i1.1469>
- Rahmawati, A. N., Rochmah, N., Ayu, I., Putri, T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru Teacher Work Stress Management. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (Jpkmk)* (Vol. 1).
- Rizki Amalia, B., Wahyuni, I., Bagian Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, E., & Kesehatan Masyarakat, F. (2017a). *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang* (Vol. 5). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan Antara Faktor Individu Dan Kejenuhan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. *Ikesma*, 17(2), 111. <https://doi.org/10.19184/Ikesma.V17i2.24783>
- Sumarna, U., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2018). *Bahaya Kerja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Deepublish.
- Wong, R. (2020). Job-Related Stress And Well-Being Among Teachers: A Cross Sectional Study. *Asian Social Science*, 16(5). <https://www.researchgate.net/publication/340939449>
- Waloni, A., Umboh, J. and Sanggelorang, Y. (2023) “Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Pada Guru Sekolah Menengah Atas”, *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), pp. 2302–2307. doi: 10.31004/prepotif.v6i3.7781.