

Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Guru Di Salah Satu Sekolah Dasar Wilayah Jombang

Athi' Linda Yani¹, Arifa Retnowuni², Zahrul Azhar Asumta³, Zulfa Khusniyah⁴,
Zuliani⁵

Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang^{1,2,3,4,5}

*Email

athilindayani@fik.unipdu.ac.id, arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id,
zahrulazharasumta@fik.unipdu.ac.id, zulfakhusniyah@fik.unipdu.ac.id, zuliani@fik.unipdu.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 05-01-2026
Disetujui 15-01-2026
Diterbitkan 17-01-2026

ABSTRACT

Work-related stress among teachers has become a critical issue in the educational sector due to its direct impact on health, productivity, and the overall quality of the learning process. This study aims to analyze the stress levels of elementary school teachers in a plus-based SD school in Jombang and to identify their implications for health and work productivity using nursing theoretical perspectives. A quantitative descriptive design was employed, involving 76 teachers as respondents. Data were collected using a questionnaire consisting of 10 items assessing stress symptoms and contributing factors. The findings revealed that 26 teachers (34.21%) experienced mild stress, 42 teachers (55.26%) experienced moderate stress, and 8 teachers (10.53%) experienced severe stress. The predominance of moderate stress indicates considerable work pressure associated with teaching demands, administrative workload, and additional responsibilities within the school. Based on nursing theories, particularly Roy's Adaptation Model and Lazarus and Folkman's Transactional Model, moderate to severe stress contributes to physiological and psychological maladaptation, including sleep disturbances, fatigue, reduced motivation, and early signs of burnout. Stress also significantly decreases teacher productivity, as seen in diminished teaching effectiveness, increased administrative errors, and reduced creativity. These findings highlight the urgent need for stress management strategies within schools to promote teacher health and enhance professional performance.

Keywords: stress, elementary school teachers

ABSTRAK

Stres terkait pekerjaan di kalangan guru telah menjadi isu kritis di sektor pendidikan karena dampaknya yang langsung terhadap kesehatan, produktivitas, dan kualitas keseluruhan proses pembelajaran. Studi ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres guru sekolah dasar di sekolah SD berbasis plus di Jombang dan mengidentifikasi implikasinya terhadap kesehatan dan produktivitas kerja menggunakan perspektif teori keperawatan. Desain deskriptif kuantitatif digunakan, melibatkan 76 guru sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 item yang menilai gejala stres dan faktor-faktor penyebabnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26 guru (34,21%) mengalami stres ringan, 42 guru (55,26%) mengalami stres sedang, dan 8 guru (10,53%) mengalami stres berat. Dominasi stres sedang menunjukkan tekanan kerja yang cukup besar terkait dengan tuntutan pengajaran, beban kerja administratif, dan tanggung jawab tambahan di sekolah. Berdasarkan teori keperawatan, khususnya Model Adaptasi Roy dan Model Transaksional Lazarus dan Folkman, stres sedang hingga berat berkontribusi pada maladaptasi fisiologis dan psikologis, termasuk gangguan tidur, kelelahan, penurunan motivasi, dan tanda-tanda awal kelelahan kerja (burnout). Stres juga

secara signifikan menurunkan produktivitas guru, seperti yang terlihat pada penurunan efektivitas pengajaran, peningkatan kesalahan administrasi, dan penurunan kreativitas. Temuan ini menyoroti kebutuhan mendesak akan strategi manajemen stres di sekolah untuk meningkatkan kesehatan guru dan meningkatkan kinerja profesional.

Kata kunci: stres, guru sekolah dasar

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Yani, A. L., Retnowuni, A., Asumta, Z. A., Khusniyah, Z., & Zuliani, Z. (2026). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Guru Di Salah Satu Sekolah Dasar Wilayah Jombang. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 2126-2131. <https://doi.org/10.63822/w3g78t66>

PENDAHULUAN

Guru memiliki posisi strategis dalam keberhasilan pembelajaran di sekolah dasar. Mereka tidak hanya bertugas mengajarkan materi pelajaran, tetapi juga membentuk karakter, kebiasaan belajar, serta nilai-nilai dasar peserta didik. Dalam beberapa tahun terakhir, tuntutan profesional yang diberikan kepada guru semakin meningkat seiring perubahan kurikulum, perkembangan teknologi pendidikan, serta perluasan tanggung jawab administratif. Situasi ini memunculkan tekanan tambahan yang dapat berkembang menjadi stres kerja apabila tidak diimbangi dengan dukungan organisasi dan pengelolaan beban kerja yang memadai (Ramadhani, 2022).

Di berbagai penelitian terbaru, beban kerja tercatat sebagai salah satu faktor yang paling sering memicu stres kerja pada guru. Tumpukan laporan administrasi, pengisian dokumen penilaian, penyusunan perangkat ajar, Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tekanan berlebihan yang berlangsung terus-menerus berpotensi menurunkan motivasi, mempengaruhi performa mengajar, serta berdampak pada kesehatan mental guru (Ahsan, 2023).

Ketentuan beban kerja guru yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan sebenarnya telah mengatur porsi kerja guru dalam satuan waktu tertentu. Namun, di lapangan, implementasinya sering kali berbeda karena sekolah memiliki kebutuhan spesifik yang tidak selalu tercakup dalam aturan nasional. Kondisi ini lebih nyata terjadi pada sekolah dasar dengan status “SD Plus”, yaitu sekolah yang menawarkan program unggulan tambahan. misalnya program tahfidz, kelas bilingual, atau layanan pengembangan bakat—membutuhkan peran guru yang lebih kompleks dibanding sekolah dasar reguler, sehingga beban kerja cenderung semakin tinggi (Yuliana, D., & Kurniawati, A, 2024).

Dinamika tersebut juga terlihat dari meningkatnya beban tugas guru dalam memenuhi program sekolah yang beragam (Hidayatullah, 2024). Hasil studi pendahuluan memperlihatkan bahwa guru di sekolah ini mendapat beban tambahan berupa target administrasi yang ketat, frekuensi kegiatan sekolah yang padat, serta tuntutan dari orang tua murid. Apabila tidak dikelola dengan baik, situasi tersebut dapat memperbesar peluang terjadinya stres kerja pada tingkat sedang hingga berat.

Melihat kondisi tersebut, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi secara jelas faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap tingkat stres guru khususnya pada sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur variabel secara numerik melalui kuesioner terstandar sehingga data dapat dianalisis secara statistik dan memberikan hasil yang terukur serta akurat (Sugiyono, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Dasar di Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan karakteristik sekolah plus yang umumnya memiliki program unggulan sehingga beban kerja guru cenderung lebih tinggi dibandingkan sekolah reguler. Penelitian ini dilakukan bulan Agustus 2025. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah 76 responden, instrument dalam penelitian ini kuesioner terkait beban kerja sebanyak 10 item pertanyaan dan disajikan melalui Google Form. Analisa data dengan menggunakan statistik diskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Table 1 data responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan lama kerja

Usia	Frekuensi	Prosentase
< 30 th	14	21,1
30-40 th	36	44,7
> 40 th	26	34,2
Jenis Kelamin		
laki	18	3,7
Perempuan	58	76,32
Lama kerja		
< 5th	20	26,3
5-10 th	30	39,3
>10 th	26	24,2
Total	76	100%

Bagian ini menyajikan hasil data umum responden dilihat berdasarkan Tingkat usia Sebagian besar 44,7 % pada usia (30-40), berdasarkan jenis kelamin paling banyak 76,3 % adalah Perempuan dan dilihat dari lama kerja rata-rata mereka 39,3% usia kerja mereka antara 5-10 tahun.

Data Khusus

Tabel 2. Statistik deskriptif berdasarkan Tingkat stress guru sekolah dasar.

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Ringan	26	34,2
Sedang	42	55,3
Berat	8	10,5
Total	76	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 guru, sebanyak 26 guru (34,21%) mengalami stres ringan, 42 guru (55,26%) mengalami stres sedang, dan 8 guru (10,53%) mengalami stres berat. Gambaran ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru berada pada kondisi stres yang signifikan, sementara sebagian kecil berada pada kondisi stres berat yang membutuhkan perhatian khusus.

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 30–40 tahun, yaitu fase dewasa muda yang menurut Santrock (2022) merupakan periode dengan intensitas tuntutan paling tinggi. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tanggung jawab profesional yang semakin kompleks sekaligus tuntutan domestik yang signifikan.

Stres sedang dalam kelompok usia tersebut memperlihatkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan adaptasi. Hal ini selaras dengan temuan Putri & Lestari (2023) yang menyatakan bahwa guru usia produktif lebih rentan mengalami tekanan karena harus mengelola peran keluarga dan pekerjaan secara bersamaan. Dengan demikian, kelompok usia ini menjadi lebih predisposisi terhadap stres kerja yang moderat.

Mayoritas guru dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Penelitian terbaru oleh Anggraeni (2024) menunjukkan bahwa perempuan sering menghadapi tekanan emosional lebih besar akibat menjalankan peran ganda (*dual role*). Kondisi tersebut menyebabkan guru perempuan lebih mudah mengalami kelelahan psikologis.

Hasil ini berkaitan dengan Teori Role Strain (Goode, 2022) yang menjelaskan bahwa semakin banyak peran yang harus dijalankan seseorang, semakin besar kemungkinan muncul konflik peran yang berujung pada stres. Dominasi perempuan pada kategori stres sedang mengindikasikan bahwa beban peran tambahan di luar pekerjaan turut berkontribusi terhadap stres kerja.

Dilihat dari lama masa kerja Banyak guru dalam penelitian ini telah bekerja lebih dari 5–10 tahun, bahkan sebagian mencapai lebih dari 10 tahun. Menurut Karasek (2022) melalui *Job Strain Model*, paparan tuntutan pekerjaan yang berlangsung dalam jangka panjang tanpa peningkatan alat kontrol atau otonomi dapat memunculkan stres yang bersifat kronis.

Fenomena ini tercermin dari tingginya tingkat stres sedang pada guru senior, mengingat rutinitas administratif yang semakin kompleks dari tahun ke tahun. Hal ini diperkuat temuan Widodo (2023) yang menegaskan bahwa guru dengan masa kerja lama lebih mudah mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan pekerjaan yang berulang dan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru disalah satu sekolah dasar Jombang berada pada kategori stres sedang (55,26%), diikuti stres ringan (34,21%) dan stres berat (10,53%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa stres merupakan masalah nyata yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dan produktivitas kerja. Stres dipahami sebagai respon fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kapasitas adaptasinya.

Menurut *Transactional Model* Lazarus dan Folkman, stres terjadi akibat penilaian kognitif individu terhadap stresor, dan ketika tuntutan dipersepsikan lebih besar daripada kemampuan coping, maka reaksi stres meningkat. Hal ini terlihat pada tingginya jumlah guru yang berada pada tingkat stres sedang, yang menandakan bahwa keseimbangan adaptasi mereka mulai terganggu oleh beban kerja yang kompleks seperti tugas administrasi, persiapan pembelajaran, dan program sekolah tambahan (Lazarus, 2023).

Menurut konsep Model Adaptasi Roy menjelaskan bahwa stres dapat mengganggu empat mode adaptasi, yaitu mode fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan interdependensi. Pada kelompok stres sedang menunjukkan tanda-tanda maladaptasi awal berupa kelelahan berulang, gangguan tidur, kesulitan fokus, serta iritabilitas emosional. Gejala ini merupakan manifestasi gangguan pada mode fisiologis dan konsep diri, yang menurut teori Roy dapat berlanjut pada penurunan keseimbangan adaptasi jika stresor tidak dikelola dengan baik (Roy, 2024). Sementara itu, guru dengan stres berat menunjukkan tanda-tanda stres yang lebih serius, termasuk kelelahan ekstrem, gangguan tidur berat, penurunan minat kerja, hingga gejala psikosomatik. Kondisi ini menunjukkan bahwa mekanisme adaptasi telah melemah, dan guru berada pada fase maladaptasi yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan psikologis (Dewi, 2023).

Jika kondisi stres yang berkelanjutan dan tidak mendapat penanganan yang tepat dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko hipertensi, gangguan pencernaan, dan penyakit kronis. Hal ini sangat relevan bagi kelompok guru yang mengalami stres sedang dan berat, karena gejala yang mereka alami sudah mengarah pada bentuk stres kronis. Selain itu, stres berat dapat memicu burnout, suatu kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri yang banyak ditemukan pada profesi pendidik. Burnout tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga dapat mengganggu stabilitas psikososial lingkungan sekolah (Widyaningsih, 2025).

Stres guru juga memiliki implikasi signifikan terhadap produktivitas kerja. Menurut *Nursing Occupational Productivity Theory*, stres dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan perilaku individu dalam konteks pekerjaan. Guru dengan stres ringan cenderung masih mampu berfungsi produktif, meskipun kadang mengalami kesulitan konsentrasi. Namun, guru dengan stres sedang dapat mengalami penurunan efektivitas dalam merencanakan pembelajaran, kurang kreativitas, dan meningkatnya kesalahan administrasi (Jansen, 2023). Pada tingkat stres berat, produktivitas menurun tajam; guru dapat mengalami absensi tinggi, kurangnya motivasi, ketidakmampuan mengelola kelas dengan baik, serta berkurangnya kualitas interaksi dengan siswa. Hal ini menunjukkan keterkaitan erat antara tingkat stres, kesehatan, dan produktivitas kerja, yang menegaskan pentingnya intervensi stres di lingkungan sekolah untuk menjaga kesehatan guru dan kualitas Pendidikan (Setiawan, 2024).

KESIMPULAN

Penelitian diatas menunjukan Tingkat stress sebagian besar guru di salah satu sekolah dasar mengalami stress sedang dan ada beberapa dari guru yang mengalami stress berat. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan permasalahan signifikan yang dialami oleh sebagian besar

guru. Tingginya tingkat stres sedang menunjukkan bahwa adanya tuntutan kerja, terutama beban administrasi, tugas mengajar, serta tanggung jawab tambahan, yang melampaui tugas tambahan guru

REFERENSI

- Anggraeni, R. (2024). *Work Stress and Dual Role Conflict Among Female Teachers*. Jakarta: Prenada Media.
- Ahsan, N., Abdullah, Z., & Fie, D. Y. (2023). Workload and job stress among teachers: A systematic review. *Journal of Education and Practice*.
- Dewi, S., & Nugraha, A. (2023). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 120–134.
- Goode, W. (2022). *Role Strain and Occupational Stress: Modern Perspectives*. New York: Springer.
- Jansen, P. (2023). *Psychoneuroimmunology and Chronic Stress in Educators*. Springer Nature.
- Karasek, R. (2024). *Job Strain Model and Its Application in Professional Teaching*. Routledge.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (2023). *Stress, Coping, and Adaptation: Contemporary Perspectives*. Academic Press.
- Mahfud, M. (2023). Organizational Health and Teacher Productivity: An Empirical Review. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 55–70.
- Pender, N. (2023). *Health Promotion Model for Occupational Wellbeing*. Pearson Education.
- Roy, C. (2024). *The Roy Adaptation Model in Workplace Stress and Human Responses*. Jones & Bartlett Learning.
- Rahmadani, T., & Putra, H. (2024). Tantangan Beban Kerja Guru SD Plus dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(1), 55–68.
- Setiawan, H. (2024). Dampak Stres Kerja terhadap Kesehatan Fisik Guru SD. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 9(1), 45–57.
- Widyaningsih, A. (2025). Burnout dan Penurunan Produktivitas pada Guru. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 33–48.
- Santrock, J. (2022). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw Hill.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yuliana, D., & Kurniawati, A. (2024). Work environment and stress among educators: A cross-sectional study. *Educational Research Review*