

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN TANGGUNGHARJO

Apremedian¹, Noor Miyono²

^{1,2}Manajemen Pendidikan Pascasarjana Universitas PGRI Semarang

1apredian22@gmail.com, 2noormiyono@upgris.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of job stress on the performance of primary school teachers in Tanggungharjo Sub-district. Job stress is one of the psychological factors that can affect the quality of performance, especially in the context of education. This study used the multiple correlation method involving 49 teachers as samples, which were selected using random sampling techniques with a margin of error of 5%. Data collection was conducted through a Likert scale-based questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results showed that there is a very strong relationship between job stress and teacher performance, with a correlation value (R) of 0.977 and a coefficient of determination (R²) of 95.5%. The regression model used is significant, indicating that job stress has a significant negative effect on teacher performance. This finding suggests that any increase in job stress tends to decrease teacher performance. Therefore, it is important for schools and policy makers to design effective work stress management strategies, such as providing psychological support, creating a conducive work environment, and reducing excess workload, to improve teacher performance. This study makes an important contribution to efforts to improve the quality of basic education through managing teachers' work welfare.

Keywords: *job stress, primary education, teacher performance*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru sekolah dasar di Kecamatan Tanggungharjo. Stres kerja merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kualitas kinerja, terutama dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode korelasi berganda dengan melibatkan 49 guru sebagai sampel, yang dipilih menggunakan teknik random sampling dengan margin of error sebesar 5%. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres kerja dan kinerja guru, dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,977 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 95,5%. Model regresi yang digunakan signifikan, mengindikasikan bahwa stres kerja memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja guru. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan stres

kerja cenderung menurunkan kinerja guru. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan pembuat kebijakan untuk merancang strategi pengelolaan stres kerja yang efektif, seperti memberikan dukungan psikologis, menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, dan mengurangi beban kerja berlebih, untuk meningkatkan kinerja guru. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi upaya meningkatkan kualitas pendidikan dasar melalui pengelolaan kesejahteraan kerja guru.

Kata Kunci: kinerja guru, pendidikan dasar, stres kerja

A. Pendahuluan

Guru memegang peranan penting dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Sebagai penggerak utama dalam dunia pendidikan, kinerja guru sangat menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Namun, dalam menjalankan tugasnya, guru sering kali menghadapi berbagai tekanan yang dapat menyebabkan stres kerja. Stres kerja adalah kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Di lingkungan sekolah dasar, stres kerja pada guru dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, tuntutan administratif, tekanan untuk mencapai target akademik, serta hubungan interpersonal dengan siswa, kolega, dan orang tua. Selain itu, kondisi fasilitas sekolah yang kurang memadai dan dukungan dari

manajemen yang minim juga dapat menjadi pemicu stres kerja.(Gaol, 2021). Tidak hanya itu menurut (Akmal et al., 2021) Berbagai peran dan tuntutan yang harus dilaksanakan dapat mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan dalam diri guru dan akhirnya menimbulkan tekanan-tekanan baru yang akan dirasakan membebani dan mempengaruhi perilaku dalam keseharian guru tersebut.

Dalam dunia pendidikan guru memikul tugas dan tanggung jawab yang tidak ringan, mendidik anak agar pintar secara akal, (mengasah kecerdasan IQ *Intelligence Quotient*), guru juga mendidik siswanya untuk santun dalam budi pekertinya. Menjadi guru yang profesional tidak cukup dengan penguasaan materi saja, akan tetapi mampu mengayomi murid, menjadi contoh atau teladan bagi murid, selalu mendorong murid untuk berbuat lebih baik dan maju, serta menjaga kode etik guru.

Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kinerja guru. Kinerja guru yang menurun dapat terlihat dari penurunan kualitas pengajaran, rendahnya motivasi, kurangnya inovasi dalam metode pembelajaran, hingga menurunnya hubungan interpersonal dengan siswa. Kondisi ini tidak hanya merugikan guru itu sendiri, tetapi juga berdampak pada proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar siswa.

Penelitian mengenai pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru sangat penting untuk dilakukan, khususnya di sekolah dasar, mengingat peran guru yang sangat vital dalam membentuk fondasi pendidikan siswa. Dengan memahami bagaimana stres kerja memengaruhi kinerja guru, pihak sekolah dan pembuat kebijakan dapat merancang strategi yang tepat untuk mengurangi tingkat stres kerja dan meningkatkan kinerja guru.

Berdasarkan hasil observasi beban kerja guru yang dilakukan peneliti di sekolah dasar negeri Kecamatan Tanggunharjo, dari 25 orang guru terdapat indikasi guru yang mengalami beban kerja yang berlebihan terlihat dari tugas-tugas

yang terlalu banyak untuk diselesaikan dalam waktu tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Tanggunharjo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih mendukung kesejahteraan dan kinerja guru, sehingga mampu menciptakan lingkungan belajar yang optimal bagi siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi berganda, dimana penelitian untuk menguji dua variabel independen dan variabel dependen. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut : variabel dependen yaitu kinerja guru (Y) yang dipengaruhi oleh variabel independen yaitu stress kerja (X).

Populasi dalam penelitian ini adalah guru sekolah dasar Kecamatan Tanggunharjo yang berjumlah 57 guru ASN yang tersebar di delapan sekolah dasar. Dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Jumlah Populasi guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Tanggunharjo

No	Sekolah Dasar Negeri	Jumlah Guru
1	SDN 1 Mrisi	9
2	SDN 2 Mrisi	6
3	SDN 3 Mrisi	8
4	SDN 1 Kapung	6
5	SDN 2 Kapung	8
6	SDN 1 Ngambakrejo	7
7	SDN 2 Ngambakrejo	6
8	SDN 3 Ngambakrejo	7
Jumlah		57

Sumber data : Korwilcam Bidang Pendidikan Kecamatan Tanggunharjo 2024

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik random sampling dengan rumus Slovin (Akmal et al., 2021).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh sampel 49 dari 57 guru dan batas margin eror sebesar 5%. Skala Likert umumnya digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial tertentu yang secara khusus ditentukan oleh

peneliti dalam penelitian sebagai variabel penelitian. Skala sikap termasuk di dalamnya skala likert merupakan data interval atau skala interval. Bentuk pernyataan dibagi menjadi dua yaitu pernyataan positif yang berguna untuk mengukur sikap positif yang terdiri dari sangat

sering/sangat setuju (5), sering/setuju (4), kadang-kadang/ragu-ragu (3), jarang/tidak setuju (2), tidak pernah/sangat tidak setuju (1), serta pernyataan negatif yang berguna untuk mengukur sikap negatif, yang terdiri dari tidak pernah/sangat tidak setuju (5), jarang/tidak setuju (4), kadang-kadang/ragu-ragu (3), sering/setuju (2), dan sangat sering/sangat setuju (1). (Fatoni et al., 2025).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kemudian analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial, sedangkan pengolahan datanya dengan menggunakan program aplikasi komputer SPSS. Dari angket tersebut akan diperoleh berupa data interval yang mencakup kedua variabel penelitian yaitu stress kerja dan kinerja guru.

Tabel 2. Indikator Kinerja Guru

Indikator Kinerja Guru	Deskripsi
Kualitas Pengajaran	Guru mampu menyampaikan materi pembelajaran dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.
Kedisiplinan	Guru mematuhi aturan sekolah, datang tepat waktu,

	dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal.
Inovasi dalam Pembelajaran	Guru menggunakan metode atau media pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan minat belajar siswa.
Hubungan dengan Siswa	Guru memiliki hubungan yang baik dengan siswa, menunjukkan sikap peduli dan mendukung perkembangan mereka.
Evaluasi Pembelajaran	Guru mampu melakukan evaluasi hasil belajar siswa secara objektif dan memberikan umpan balik yang konstruktif.
Partisipasi dalam Kegiatan Sekolah	Guru aktif berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, baik di dalam maupun di luar kelas.

	suasana kerja yang tidak kondusif.
Kurangnya Dukungan Manajemen	Minimnya dukungan dari kepala sekolah atau pihak administrasi dalam menyelesaikan masalah kerja.
Ketidajelasan Peran	Guru merasa bingung dengan tanggung jawab atau tugas yang harus dilakukan

Tabel 3. Indikator Stres Kerja

Indikator Stres kerja	Deskripsi
Beban Kerja Berlebih	Guru merasa tugas-tugas yang diberikan terlalu banyak atau melebihi kapasitas individu.
Tekanan Waktu	Guru sering merasa kehabisan waktu untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tenggat waktu yang ketat.
Konflik Interpersonal	Adanya ketegangan atau konflik dengan rekan kerja, siswa, atau orang tua siswa.
Kondisi Fisik dan Lingkungan Kerja	Lingkungan kerja yang kurang mendukung, seperti fasilitas yang tidak memadai atau

Uji reabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukurannya tersebut diulang. Pengujian reliabilitas adalah dengan menggunakan metode Cronbach Alpha. Metode ini digunakan untuk mencari nilai dan bentuk skala. Suatu variabel dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha > 0,60 (Dianova & Anwar, 2024). : Jika nilai Cronbach Alpha > 0,60 maka kuesioner yang diuji dinyatakan reliabel - Jika nilai Cronbach Alpha < 0,60 maka kuesioner yang diuji dinyatakan tidak reliabel. Dengan penghitungan program SPSS maka didapat nilai reabilitas untuk masing-masing variabel stres kerja = 0,823; kinerja guru = 0,841. Karena nilai Cronbach Alpha diatas 0,60 maka alat ukur tersebut reliabel atau telah memenuhi syarat reabilitas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis deskriptif jawaban responden terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada jawaban responden atas pernyataan-pernyataan seperti yang terdapat dalam kuisioner yang disebarakan kepada responden. Adapun hasil analisis tanggapan responden dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	x1 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: y1

b. All requested variables entered.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.977 ^a	.955	.954	3.05001

a. Predictors: (Constant), x1

Berdasarkan tabel Model Summary, nilai korelasi (R) sebesar 0,977 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara stres kerja dan kinerja kerja. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,955 mengindikasikan bahwa 95,5% variasi dalam kinerja kerja dapat dijelaskan oleh variabel stres kerja. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,954 menunjukkan bahwa model regresi tetap stabil dan kuat meskipun telah disesuaikan dengan jumlah sampel atau prediktor yang digunakan. Kesalahan standar estimasi (Std.

Error) sebesar 3,05 menunjukkan tingkat penyimpangan antara nilai yang diprediksi oleh model dengan nilai aktual.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9328.698	1	9328.698	1002.809	<.001 ^b
	Residual	437.221	47	9.303		
	Total	9765.918	48			

a. Dependent Variable: y1
b. Predictors: (Constant), x1

Tabel ANOVA menunjukkan bahwa model regresi signifikan dalam menjelaskan hubungan antara stres kerja dan kinerja kerja. Variasi total dalam kinerja kerja sebesar 9328,7 dijelaskan oleh regresi, sementara sisa variasi sebesar 437,2 adalah variasi residual yang tidak dijelaskan oleh model. Nilai F-Ratio yang besar menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan adalah signifikan, mengindikasikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang berarti terhadap kinerja kerja.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.126	2.351		42.159	<.001
	x1	-.993	.031	-.977	-31.667	<.001

a. Dependent Variable: y1

Tabel ini menunjukkan hasil regresi linier sederhana dengan variabel dependen y1 dan variabel independent x1. Tabel "Coefficients" menyajikan beberapa elemen penting: Nilai konstanta (B) adalah 99.126, menunjukkan bahwa ketika x1 =

0, nilai y_1 diprediksi sebesar 99.126. Standar error dari konstanta adalah 2.351, dan nilai t sebesar 42.159 dengan signifikansi $p < 0.001$. Ini berarti konstanta signifikan secara statistik. Koefisien $x_1 (B)$ adalah -0.993. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada x_1 diasosiasikan dengan penurunan y_1 sebesar 0.993 unit. Standar error koefisien x_1 adalah 0.031, nilai t sebesar -31.667 dengan signifikansi $p < 0.001$, menunjukkan bahwa efek x_1 pada y_1 signifikan secara statistik. Nilai Beta standar (β) adalah -0.977, mengindikasikan hubungan yang kuat dan negatif antara x_1 dan y_1 .

Jadi hubungan antara x_1 dan y_1 negatif dan signifikan secara statistik (nilai p jauh lebih kecil dari 0.05). Nilai koefisien x_1 yang besar dalam magnitude (-0.993) menunjukkan bahwa x_1 memiliki dampak yang substansial terhadap y_1 . Dengan t -value yang tinggi dan p -value yang sangat kecil, model ini memiliki estimasi parameter yang sangat signifikan. Konstanta 99.126 mengindikasikan nilai awal y_1 saat x_1 adalah nol. Nilai Beta standar (-0.977) mendekati -1, mengindikasikan bahwa x_1 hampir sepenuhnya menjelaskan variasi y_1 .

Maka dari itu variabel x_1 memiliki hubungan yang sangat signifikan dan negatif terhadap y_1 . Model ini sangat baik dalam menjelaskan hubungan linier antara kedua variabel tersebut

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan antara variabel stres kerja terhadap kinerja guru sekolah dasar di Kecamatan Tanggunharjo. Semakin tinggi stres kerja yang dimiliki guru, semakin meningkat pula kinerja yang dimiliki guru. Model regresi yang digunakan dapat menjelaskan sebagian besar variasi dalam kinerja kerja, dan hasilnya konsisten dengan data yang dianalisis. Dengan demikian, perlu mengelola tingkat stres kerja secara efektif untuk mempertahankan atau meningkatkan kinerja guru.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, Z., Sri Kartikowati, R., Edi, F., SDN Binaan Khusus Kota Dumai, G., Ekonomi, P., Riau, U., & Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Dumai, P. S. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Dumai Kota Kota Dumai.

- Instructional Development Journal (IDJ)*, 4, 94–103.
- Cahyani, R., & Ardila, M. (2024). *Analisis Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar: Literatur Review*. 6(3), 60–69.
- Dianova, F. R., & Anwar, N. (2024). Analisis Butir Uji Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesukaran, dan Daya Pembeda Soal Sumatif Bahasa Arab SD Islam. *Jurnal Bahasa Daerah Indonesia*, 1(3), 13.
<https://doi.org/10.47134/jbdi.v1i3.2863>
- Fatoni, M. H., Santoso, B., Syarifuddin, H., & Ridha, A. R. (2025). *Pengukuran Sikap Keagamaan melalui Skala Sikap dalam Pendidikan Agama Islam*. 1.
- Febrinan, J., & Prastuti, E. (2020). Peran regulasi emosi terhadap stres kerja guru sekolah dasar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 86–100.
<https://doi.org/10.18860/psi.v17i2.10183>
- Fitriani, Sudarno, & Purwanto, A. J. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. *Aksara*, 09(September), 1599–1606.
<http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara%0APengaruh>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Hastuti, S., Hidayat, M., & Alwany, H. (2023). Pengaruh Kompetensi, Motivasi, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru di Gugus SD Inpres Ujungkatinting, Kecamatan Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Pusaran Manajemen*, 1(3), 311–321.
- Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani. (2018). Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Ekonomi Manajemen Akuntansi*, 3, 1–13.
- Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani, I. (2018). Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal EMA*, 3(1), 1–13.
<https://doi.org/10.47335/ema.v3i1.22>
- Hidayat, Z., Tinggi, S., Widya, I. E., & Lumajang, G. (2016). Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. *Penelitian Ilmu Ekonomi*, 6(1), 36–44.
<https://ejournal.itbwigalumajang.ac.id/index.php/wiga/article/view/96/130>
- Hidayatullah Rahmad, & Handari Sri. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Karyawan Studi Pada Perawat di PKU Muhammadiyah Unit II. *Manajemen Bisnis*, 6(1), 271–285.
- Leimena, P. (2023). *Pengaruh*

Perilaku Kepemimpinan dan Stres Kerja terhadap Semangat Kerja Guru di SMA Negeri Kecamatan Nusaniwe , Kota Ambon The Influence of Leadership Behavior and Work Stress on Teachers ' Work Morale in Public High Schools in Nusaniwe District , Ambon City. 12(3), 1–9.

Masyarakat, J. K. (2016). *ANALISIS TINGKAT STRES KERJA PADA GURU TUNA GRA*

Rahmawati, A. N., Rochmah, N., Ayu, I., Putri, T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru Teacher Work Stress Management. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 1, 2807–3134.

Sari, H. F., Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>

Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I., & Surakarta, U. M. (n.d.). *HUBUNGAN STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KINERJA TENAGA PENDIDIK SMP NEGERI DI KABUPATEN KLATEN Imas Nafian Rahmawati; Mitoriana Porusia. 1–10.*