

STRES KERJA GURU DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI SE-KOTA PADANG

Audia Putri¹, Anisah Anisah², Ahmad Sabandi³, Yulianto Santoso⁴

^{1,2,3,4} Departemen Administrasi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

¹audiaputri32@gmail.com, ²anisah@fip.unp.ac.id, ³sabandi@fip.ump.ac.id,
⁴yuliantosantoso@fip.unp.ac.id.

ABSTRACT

Teacher work stress in State Vocational High Schools in Padang is an important issue because vocational teachers face complex demands, including classroom teaching, learning administration, laboratory or workshop practice, supervision of student field work, and curriculum alignment with the business and industrial world. This study aimed to describe the level of teacher work stress in State Vocational High Schools throughout Padang based on three indicators: physical fatigue (physiological), mental pressure (psychological), and decreased work productivity (behavioral). The study used a quantitative approach with a descriptive design. The population consisted of 987 teachers in 14 State Vocational High Schools. A multistage random sampling technique was used by combining cluster random sampling and proportional stratified random sampling, resulting in 200 respondents from six representative schools. Data were collected using a structured closed questionnaire with a five-point Likert scale. Instrument validity was tested using Product Moment correlation and reliability using Cronbach's Alpha. Data were analyzed descriptively using mean scores. The results showed that teacher work stress was in the low and controlled category, with an overall mean of 2.35. Physical fatigue obtained a mean of 2.44, mental pressure 2.33, and decreased work productivity 2.28; all were categorized as low. These findings indicate that teachers generally demonstrate adequate resilience, emotional control, self-regulation, and professional commitment in managing work demands.

Keywords: work stress, vocational teachers, physical fatigue, mental pressure, work productivity

ABSTRAK

Stres kerja guru di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri se-Kota Padang penting dikaji karena guru SMK menghadapi tuntutan kompleks, meliputi mengajar, administrasi pembelajaran, praktikum, pengawasan Praktik Kerja Lapangan (PKL), dan sinkronisasi kurikulum dengan Dunia Usaha dan Dunia Industri (DUDI). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat stres kerja guru berdasarkan tiga indikator, yaitu kelelahan fisik (fisiologis), tekanan mental (psikologis), dan penurunan produktivitas kerja (perilaku). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Populasi berjumlah 987 guru pada 14 SMK Negeri. Teknik sampling menggunakan Multistage Random Sampling melalui Cluster Random Sampling dan Proportional Stratified Random Sampling sehingga diperoleh 200 responden dari enam sekolah. Data dikumpulkan dengan kuesioner tertutup skala Likert lima pilihan. Validitas diuji menggunakan Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Data dianalisis secara deskriptif melalui skor rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres kerja secara keseluruhan berada pada kategori rendah dengan mean 2,35. Kelelahan fisik

memperoleh mean 2,44, tekanan mental 2,33, dan penurunan produktivitas kerja 2,28; seluruhnya berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan guru secara umum memiliki resiliensi, kontrol emosional, regulasi diri, dan komitmen profesional yang baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Kata Kunci: stres kerja, guru SMK, kelelahan fisik, tekanan mental, produktivitas kerja

A. Pendahuluan

Guru merupakan salah satu komponen sentral dalam sistem pendidikan karena berperan langsung dalam proses pembelajaran dan pembentukan kualitas sumber daya manusia. Dalam menjalankan perannya, guru tidak hanya melaksanakan kegiatan mengajar, tetapi juga menyusun perangkat pembelajaran, menilai hasil belajar, mengelola kelas, melaksanakan kegiatan administrasi, dan menjalankan berbagai tugas tambahan. Kondisi tersebut membuat pekerjaan guru memiliki tuntutan fisik, psikologis, dan perilaku yang perlu dikelola secara seimbang. Stres kerja menjadi salah satu fenomena yang perlu diperhatikan karena tekanan yang tidak terkelola dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan guru dan kualitas pelaksanaan pembelajaran (Kyriacou, 2001; Hargreaves, 1994).

Stres kerja dipahami sebagai kondisi dinamis ketika individu

menghadapi tuntutan, batasan, atau persyaratan pekerjaan yang dipandang penting, tetapi hasilnya memiliki tingkat ketidakpastian tertentu (Robbins, 2002). Dalam konteks pekerjaan guru, stres muncul ketika tuntutan lingkungan sekolah tidak seimbang dengan kemampuan, sumber daya, pengetahuan, atau kontrol yang dimiliki guru. Tekanan pada tingkat tertentu dapat menjadi pendorong untuk bekerja dan belajar, tetapi tekanan yang berlebihan atau tidak terkendali dapat berubah menjadi stres yang merugikan (Desouky & Allam, 2017). Oleh karena itu, pengukuran stres kerja perlu mempertimbangkan bagaimana tuntutan pekerjaan termanifestasi dalam kondisi fisik, psikologis, dan perilaku guru.

Karakteristik pekerjaan guru SMK menambah kompleksitas tersebut. Guru SMK tidak hanya bertanggung jawab menyampaikan teori, tetapi juga melaksanakan pembelajaran praktik di laboratorium atau bengkel,

membimbing siswa dalam Praktik Kerja Lapangan (PKL), dan menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhan Dunia Usaha dan Dunia Industri (DUDI). Perubahan kurikulum dan tuntutan sertifikasi kompetensi juga menuntut guru untuk terus menyesuaikan materi, strategi pembelajaran, dan administrasi. Kompleksitas beban kerja menjadi salah satu dasar munculnya perhatian terhadap kondisi stres kerja guru di SMK Negeri se-Kota Padang.

Fenomena awal yang menjadi perhatian penelitian meliputi beban kerja ganda, tuntutan administrasi, perubahan kurikulum yang dinamis, tanggung jawab praktikum dan PKL, serta kebutuhan sinkronisasi kurikulum dengan DUDI. Observasi awal yang dilakukan ditemukan adanya keluhan mengenai kelelahan fisik, berkurangnya kesabaran dalam menghadapi siswa, dan kejenuhan terhadap rutinitas administrasi. Pada sisi lain, penelitian juga perlu mempertimbangkan kemungkinan adanya kemampuan adaptasi dan strategi koping yang membuat tekanan tersebut tidak selalu berkembang menjadi stres kerja yang tinggi. Karena itu, pengukuran berdasarkan data responden

diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif.

Secara konseptual, indikator stres kerja dalam penelitian ini merujuk pada tiga kelompok gejala, yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku. Gejala fisiologis berkaitan dengan respons tubuh terhadap tekanan, seperti gangguan tidur, kekurangan energi, dan kelelahan. Gejala psikologis mencakup kecemasan, kejenuhan, kesulitan konsentrasi, dan kesulitan mengendalikan pikiran. Sementara itu, gejala perilaku tercermin melalui kecenderungan menunda pekerjaan, datang terlambat, serta berkurangnya kerja sama dengan tim.

Penelitian ini penting karena gambaran stres kerja tidak hanya menunjukkan ada atau tidaknya tekanan, tetapi juga memperlihatkan dimensi mana yang relatif lebih menonjol. Dengan mengetahui tingkat kelelahan fisik, tekanan mental, dan penurunan produktivitas kerja, sekolah dapat mempertahankan kondisi yang sudah baik sekaligus menyiapkan langkah pencegahan agar stres tidak meningkat. Bagi guru, informasi tersebut dapat menjadi bahan refleksi untuk mengenali kondisi diri dan menjaga

keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan pemulihan. Bagi pengelola sekolah, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk memperbaiki pembagian tugas, dukungan kerja, dan pengelolaan administrasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian adalah tingkat stres kerja guru di SMK Negeri se-Kota Padang. Pertanyaan penelitian mencakup: (1) bagaimana stres kerja guru berdasarkan indikator kelelahan fisik; (2) bagaimana stres kerja guru berdasarkan indikator tekanan mental; dan (3) bagaimana stres kerja guru berdasarkan indikator penurunan produktivitas kerja. Tujuan penelitian adalah mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres kerja guru pada ketiga indikator tersebut. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan memberikan informasi bagi guru dan sekolah untuk mempertahankan kondisi kerja yang sehat dan produktif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ditujukan untuk menggambarkan keadaan atau

fenomena sebagaimana adanya berdasarkan fakta yang diperoleh dari populasi penelitian. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor jawaban responden yang kemudian diolah secara numerik untuk memperoleh nilai rata-rata pada masing-masing indikator dan variabel (Sudaryono, 2021). Desain tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang tidak menguji hubungan sebab-akibat, melainkan memberikan gambaran tingkat stres kerja guru.

Populasi penelitian adalah seluruh guru pada SMK Negeri se-Kota Padang yang berjumlah 987 orang dan tersebar di 14 sekolah. Populasi tersebut mencakup guru yang terdaftar secara resmi, termasuk PNS/PPPK dan honorer. Karena populasi tersebar pada sekolah dengan karakteristik bidang keahlian yang beragam, pengambilan sampel dilakukan secara bertahap agar keterwakilan sekolah dan karakteristik guru tetap diperhatikan.

Teknik sampling yang digunakan adalah *Multistage Random Sampling*. Pada tahap pertama digunakan *Cluster Random Sampling* berdasarkan karakteristik jurusan atau bidang keahlian sekolah, antara lain

teknologi, bisnis, pariwisata, dan seni. Selanjutnya, penentuan responden dilakukan secara proporsional berdasarkan strata golongan/jabatan guru. Berdasarkan perhitungan diperoleh 200 responden dari enam sekolah keterwakilan, yaitu SMK Negeri 3 Padang, SMK Negeri 5 Padang, SMK Negeri 8 Padang, SMK Negeri 10 Padang, SMK PP Negeri Padang, dan SMK SMTI Padang.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup berstruktur dengan skala Likert lima pilihan jawaban. Instrumen terdiri atas 30 butir yang dikelompokkan ke dalam tiga indikator utama. Kelelahan fisik terdiri atas subindikator gangguan tidur, kekurangan energi, dan kurangnya motivasi. Tekanan mental mencakup perasaan cemas, rasa jenuh atau bosan, sulit konsentrasi, dan sulit mengontrol pikiran. Penurunan produktivitas kerja mencakup menunda pekerjaan, datang terlambat, dan kurangnya kerja sama tim. Dengan demikian, setiap indikator memperoleh sejumlah butir yang merepresentasikan gejala stres kerja sesuai kerangka konseptual penelitian.

Uji coba angket dilakukan terhadap 30 responden, seluruh 30 butir

responden dilakukan uji validitas instrumen menggunakan korelasi Product Moment dengan hasil nilai r hitung di atas r tabel 0,361 sehingga dinyatakan valid. Nilai r hitung berada pada rentang 0,365 sampai 0,698. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha* sebagaimana dirancang dalam penelitian untuk memastikan konsistensi instrumen. Hasil pengujian tersebut menjadi dasar penggunaan instrumen dalam pengumpulan data penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada guru yang menjadi responden penelitian. Responden diminta memberikan jawaban sesuai kondisi yang mereka alami. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis utama dilakukan dengan menghitung mean atau skor rata-rata pada setiap butir, indikator, dan variabel. Interpretasi skor menggunakan kriteria: 4,6–5,0 sangat tinggi; 3,6–4,5 tinggi; 2,6–3,5 cukup tinggi; 1,6–2,5 rendah; dan 1,0–1,5 sangat rendah. Kriteria ini digunakan untuk memberikan makna terhadap skor rata-rata yang diperoleh.

Analisis dilakukan pada tiga indikator agar dapat terlihat pola relatif

antara aspek fisik, mental, dan perilaku. Hasil setiap indikator kemudian direkapitulasi untuk memperoleh gambaran keseluruhan tingkat stres kerja guru.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru SMK Negeri se-Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Nilai rata-rata variabel stres kerja adalah 2,35. Nilai tersebut berada pada rentang 1,6–2,5 sehingga termasuk kriteria rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun guru menghadapi kompleksitas tugas yang cukup tinggi, tekanan pekerjaan yang dirasakan responden belum menunjukkan tingkat yang mengarah pada kategori cukup tinggi atau tinggi. Gambaran tersebut sekaligus menunjukkan adanya kemampuan guru dalam mengelola tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Pada indikator kelelahan fisik (fisiologis), diperoleh skor rata-rata 2,44 dengan kriteria rendah. Hasil ini merupakan nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dua indikator lainnya, tetapi masih berada pada kategori

rendah. Beberapa butir yang menggambarkan gangguan tidur karena memikirkan tugas sekolah memperoleh skor rendah, yaitu 2,04, sedangkan kesulitan tidur kembali memperoleh 1,81. Pernyataan tentang kesegaran dan semangat pada pagi hari memperoleh 3,00 atau cukup tinggi. Semangat melakukan aktivitas pembelajaran memperoleh 4,10 atau tinggi, sedangkan kebanggaan menjadi guru memperoleh 4,22 atau tinggi. Pola tersebut menunjukkan bahwa indikator positif mengenai semangat dan kebanggaan profesi cukup kuat meskipun terdapat tuntutan pekerjaan.

Pada indikator tekanan mental (psikologis), skor rata-rata yang diperoleh adalah 2,33 dan termasuk kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan mental yang dirasakan guru belum mencapai tingkat yang mengganggu stabilitas emosional dan kemampuan berpikir secara serius. Kondisi tersebut dikaitkan dengan resiliensi, kontrol emosional, dan kemampuan kognitif guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, termasuk tuntutan administrasi dan perubahan kebijakan. Dengan kata lain, guru

cenderung masih mampu mempertahankan kendali terhadap pikiran dan emosi ketika menghadapi masalah pembelajaran maupun tuntutan organisasi.

Pada indikator penurunan produktivitas kerja (perilaku), skor rata-rata sebesar 2,28 merupakan nilai terendah dari ketiga indikator dan termasuk kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan kerja yang dirasakan belum berkembang menjadi perilaku kontraproduktif yang dominan. Guru masih menunjukkan kedisiplinan, komitmen terhadap tugas, serta kesediaan bekerja sama. Rendahnya kecenderungan menunda pekerjaan, keterlambatan, dan penghindaran tugas dipandang sebagai tanda adanya regulasi diri dan tanggung jawab profesional yang cukup baik.

Tabel 1. Rekapitulasi Tingkat Stres Kerja Guru

Indikator	Mean	Kriteria
Kelelahan Fisik (Fisiologis)	2,44	Rendah
Tekanan Mental (Psikologis)	2,33	Rendah
Penurunan Produktivitas Kerja (Perilaku)	2,28	Rendah
Rata-rata Variabel Stres Kerja Guru	2,35	Rendah

Rekapitulasi hasil dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel tersebut memperlihatkan bahwa ketiga indikator berada pada kategori yang sama, yaitu rendah. Perbedaan nilai mean menunjukkan bahwa kelelahan fisik memiliki skor paling tinggi, disusul tekanan mental, sedangkan penurunan produktivitas kerja memiliki skor paling rendah. Dengan demikian, dimensi fisik relatif lebih menonjol dibandingkan dimensi mental dan perilaku, walaupun keseluruhan masih berada dalam kategori rendah.

Pembahasan

Temuan bahwa stres kerja guru berada pada kategori rendah perlu dibaca dalam konteks karakteristik pekerjaan guru SMK yang sebenarnya cukup kompleks. Secara teoritis, stres dapat muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan dan sumber daya individu. Namun, hasil penelitian memperlihatkan bahwa tuntutan tersebut tidak otomatis menghasilkan stres tinggi. Guru dapat memiliki mekanisme adaptasi, pengalaman kerja, dukungan sosial, motivasi internal, dan strategi pengelolaan tekanan yang membuat tuntutan kerja tetap berada dalam batas yang dapat dikelola. Hasil ini

sejalan dengan pandangan bahwa tekanan pada tingkat tertentu dapat diterima bahkan menjadi sumber motivasi, sedangkan tekanan yang berlebihan dan tidak terkendali yang lebih berpotensi menghasilkan stres (Desouky & Allam, 2017).

Pada dimensi kelelahan fisik, skor 2,44 menunjukkan bahwa gejala fisik relatif lebih menonjol dibandingkan dua dimensi lainnya. Hal ini masuk akal karena guru SMK menjalankan aktivitas pembelajaran yang dapat berlangsung di ruang kelas, laboratorium, atau bengkel. Aktivitas praktik dapat menuntut energi fisik, konsentrasi, dan kesiapan lebih besar. Namun, rendahnya skor keseluruhan menunjukkan bahwa tuntutan tersebut belum secara dominan mengganggu pola istirahat dan kemampuan guru menjalankan aktivitas. Temuan ini juga diperkuat oleh skor tinggi pada semangat mengajar dan kebanggaan sebagai guru. Artinya, energi yang dikeluarkan dalam pekerjaan masih diimbangi oleh motivasi profesional yang kuat.

Kondisi tersebut penting karena dampak fisiologis stres dapat berupa gangguan tidur, sakit kepala, ketegangan otot, serta gangguan kesehatan lainnya (Dollard, Winefield,

& Winefield, 2003). Dalam penelitian ini, indikator gangguan tidur berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat guru yang memikirkan tugas sekolah setelah jam kerja, gejala tersebut belum menjadi pola dominan pada keseluruhan responden. Sekolah tetap perlu menjaga kondisi ini karena stres yang berlangsung terus-menerus dapat berkembang apabila pemulihan fisik tidak memadai.

Dimensi tekanan mental memperoleh skor 2,33. Rendahnya skor ini menunjukkan bahwa guru relatif mampu mempertahankan stabilitas emosional dan kognitif. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut penting karena guru berhadapan dengan dinamika siswa, tuntutan administrasi, perubahan kebijakan, serta target pembelajaran. Kyriacou (2001) menjelaskan bahwa stres guru berkaitan dengan ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Pada penelitian ini, data justru menunjukkan bahwa kemampuan mengatasi tuntutan tersebut masih relatif baik.

Temuan mengenai tekanan mental juga dapat dipahami melalui teori Robbins (2002) yang menempatkan stres sebagai keadaan dinamis ketika individu menghadapi peluang, batasan, atau tuntutan yang penting tetapi hasilnya tidak sepenuhnya pasti. Guru SMK bekerja dalam situasi yang menuntut pencapaian kompetensi siswa, namun pada saat yang sama harus menghadapi dinamika kurikulum dan kebutuhan industri. Kemampuan guru untuk tetap mengendalikan pikiran dan emosi menunjukkan bahwa tuntutan tersebut belum secara umum dipersepsikan sebagai ancaman yang melampaui sumber daya pribadi.

Pada dimensi perilaku, skor 2,28 menjadi yang paling rendah. Temuan ini memiliki arti penting karena stres kerja yang meningkat sering kali dapat terlihat melalui perubahan perilaku kerja, misalnya penurunan kinerja, absensi, keterlambatan, prokrastinasi, atau penghindaran tugas. Dalam penelitian ini, gejala tersebut tidak menjadi pola dominan. Guru masih menunjukkan kedisiplinan dan kesediaan membantu rekan kerja. Hal tersebut mengindikasikan bahwa komitmen profesional dan regulasi diri

berperan dalam menjaga produktivitas meskipun tuntutan kerja ada.

Hasil tersebut sejalan dengan pembahasan Spector (2012) bahwa perilaku kontraproduktif di tempat kerja dapat berkaitan dengan kemampuan coping emosional dan kondisi organisasi. Ketika guru memiliki regulasi diri yang baik dan rasa tanggung jawab terhadap peserta didik, tekanan kerja tidak selalu diterjemahkan menjadi perilaku menghindari tugas. Ahmad Sabandi (2013) menjelaskan bahwa Supervisi pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran guru yang pada akhirnya menghasilkan prestasi belajar siswa yang tinggi. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa supervisi guru bukan hanya berfungsi sebagai kegiatan pengawasan, tetapi juga sebagai upaya untuk membantu guru meningkatkan kemampuan profesionalnya dalam melaksanakan tugas. Supervisi memberikan arahan dan dukungan profesional menjadi salah satu bagian dari lingkungan sekolah yang membantu guru menghadapi tuntutan pekerjaan. Tanggung jawab moral terhadap masa depan peserta didik dan kebanggaan terhadap profesi menjadi

faktor yang secara deskriptif tampak mendukung pemeliharaan produktivitas.

Jika ketiga indikator dibandingkan, pola hasil memperlihatkan konsistensi bahwa dampak negatif stres berada pada kategori rendah. Tidak ada indikator yang masuk kategori cukup tinggi, tinggi, atau sangat tinggi. Konsistensi tersebut memperkuat kesimpulan bahwa kondisi stres kerja guru pada saat penelitian dilakukan relatif terkendali. Walaupun demikian, kategori rendah tidak berarti sekolah dapat mengabaikan faktor risiko. Perubahan beban kerja, kebijakan pendidikan, pembagian tugas, kondisi sarana, serta tuntutan dunia industri dapat berubah sehingga tingkat stres juga dapat berubah.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya strategi pemeliharaan, bukan hanya penanganan ketika masalah sudah berat. Sekolah dapat mempertahankan pembagian tugas yang proporsional, mengurangi penginputan administrasi yang berulang, memperkuat dukungan antar-guru, serta menyediakan ruang untuk pengelolaan stres. Rekomendasi juga mencakup penyederhanaan dan digitalisasi

tugas administrasi, workshop pengelolaan stres, kegiatan team building, dan pemberian apresiasi secara berkala terhadap kinerja guru. Strategi tersebut bersifat preventif untuk mempertahankan kondisi yang sudah rendah dan terkendali.

Hasil penelitian juga memiliki relevansi dengan penelitian terdahulu. Penelitian Salsabila Khusen (2023) pada guru SLB Negeri Kota Padang menemukan proporsi stres kerja berat yang lebih tinggi dan hubungan dengan faktor lingkungan, organisasi, dan individu. Perbedaan konteks tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dapat dipengaruhi karakteristik lingkungan kerja dan subjek penelitian. Penelitian saya pada guru SMK Negeri se-Kota Padang menunjukkan kondisi yang berbeda, yaitu stres kerja secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Perbedaan ini memperlihatkan pentingnya melihat karakteristik pekerjaan dan lingkungan organisasi secara spesifik ketika menilai stres kerja guru.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengukuran stres kerja sebaiknya tidak hanya berfokus pada keluhan negatif. Pernyataan positif seperti semangat mengajar dan

kebanggaan terhadap profesi memberikan informasi tentang sumber daya psikologis yang mungkin membantu guru menghadapi tuntutan kerja. Ketika indikator negatif rendah dan indikator positif relatif tinggi, dapat dipahami bahwa guru memiliki sumber daya internal yang mendukung keberlangsungan kinerja. Namun, karena desain penelitian bersifat deskriptif, penelitian ini tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara motivasi, dukungan organisasi, dan rendahnya stres. Rendahnya tingkat stres kerja guru dalam penelitian ini tidak terlepas dari adanya dukungan lingkungan kerja sekolah. Salah satu bentuk dukungan tersebut adalah pelayanan administrasi sekolah. Wirasa, Adi, Anisah, dan Santoso (2024) menyatakan bahwa Tenaga administrasi sekolah adalah tenaga di luar tenaga pengajar yang tugasnya mempersiapkan dan memperlancar pelaksanaan pendidikan baik secara teknis maupun manajerial. Keberadaan tenaga administrasi yang memberikan pelayanan dengan baik dapat membantu guru dalam menyelesaikan pekerjaan administratif sehingga guru dapat

lebih berkonsentrasi pada tugas pembelajaran.

Dengan demikian, pembahasan keseluruhan mengarah pada kesimpulan bahwa kompleksitas pekerjaan guru SMK tidak secara otomatis menghasilkan stres kerja tinggi. Guru dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan mempertahankan kondisi fisik, mental, dan perilaku pada tingkat yang relatif baik. Kondisi tersebut perlu dipertahankan melalui manajemen sekolah yang suportif, pembagian tugas yang proporsional, pengelolaan administrasi yang efisien, dan perhatian terhadap kesejahteraan guru. Upaya preventif penting dilakukan agar kondisi rendah yang ditemukan tidak berubah menjadi stres yang lebih tinggi ketika tuntutan pekerjaan meningkat.

Tabel 2. Kriteria Interpretasi Skor Stres Kerja

Rentang Skor	Interpretasi
4,6–5,0	Sangat Tinggi
3,6–4,5	Tinggi
2,6–3,5	Cukup Tinggi
1,6–2,5	Rendah
1,0–1,5	Sangat Rendah

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres kerja guru di SMK Negeri

se-Kota Padang berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata keseluruhan 2,35. Pada indikator kelelahan fisik (fisiologis), diperoleh mean 2,44 dan termasuk kategori rendah. Pada indikator tekanan mental (psikologis), diperoleh mean 2,33 dan termasuk kategori rendah. Pada indikator penurunan produktivitas kerja (perilaku), diperoleh mean 2,28 dan termasuk kategori rendah. Dengan demikian, ketiga indikator secara konsisten menunjukkan kondisi stres kerja yang rendah dan terkendali.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa guru secara umum masih mampu mengelola tuntutan pekerjaan, menjaga kondisi fisik, mengendalikan tekanan mental, serta mempertahankan produktivitas dan hubungan profesional. Meskipun pekerjaan guru SMK memiliki kompleksitas berupa pembelajaran teori dan praktik, administrasi, PKL, serta penyesuaian dengan DUDI, data penelitian tidak menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu, kondisi positif yang ada perlu dipelihara melalui dukungan organisasi dan pengelolaan beban kerja yang berkelanjutan.

Sekolah disarankan mempertahankan pembagian tugas yang proporsional dan melakukan penyederhanaan serta digitalisasi administrasi untuk mengurangi pekerjaan berulang. Sekolah juga dapat memperkuat dukungan kesejahteraan mental melalui workshop pengelolaan stres, kegiatan team building, dan apresiasi terhadap kinerja guru. Guru disarankan mempertahankan strategi pengelolaan diri, mengatur waktu istirahat, menjaga komunikasi dengan rekan kerja, dan mengenali tanda-tanda awal kelelahan atau tekanan mental. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan mixed-methods untuk menggali strategi koping secara lebih mendalam dan memperluas penelitian melalui perbandingan guru SMK Negeri dan SMK Swasta atau guru bersertifikasi dan non-sertifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., dkk. (2017). *Beban kerja dan stres kerja guru di sekolah menengah*. Jurnal Manajemen Pendidikan.
- Anwar, S. (2017). *Manajemen sumber daya manusia pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Asa, S. O., & Lasebikan, V. O. (2016). *Mental health and stress among secondary school teachers*. Journal of Educational Psychology, 42(1), 15–28.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Desouky, D., & Allam, H. (2017). *Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers*. Journal of Epidemiology and Global Health, 7(3), 191–198.
- Dollard, M. F., Winefield, A. H., & Winefield, H. R. (2003). *Occupational stress in the service professions*. New York: Taylor & Francis Ltd.
- Hargreaves, A. (1994). *Changing teachers, changing times: Teachers' work and culture in the postmodern age*. London: Cassell.
- Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress: Directions for future research*. Educational Review, 53(1).
- Mulyasa, E. (2007). *Menjadi guru profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Robbins, S. P. (2002). *Prinsip-prinsip perilaku organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Sabandi, A. (2013). *Supervisi pendidikan untuk pengembangan profesionalitas guru berkelanjutan*. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 1–9.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Spector, P. E. (2012). *Industrial and organizational psychology: Research and practice* (6th ed.). John Wiley & Sons.
- Sudaryono. (2021). *Metodologi penelitian: Teori dan aplikasi dalam pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sutjipto. (2011). *Stres kerja di kalangan guru sekolah menengah*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(2), 143–155.
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban kerja dan stres kerja*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Wirasa, F., Adi, N., Anisah, A., & Santoso, Y. (2024). *Persepsi Guru Terhadap Pelayanan Tenaga Administrasi Sekolah di SMK Negeri se-Kecamatan Padang Timur*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 10357–10365. DOI: 1
- World Health Organization. (2010). *Healthy workplaces: A model for action*. Geneva: World Health Organization.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.