

# HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA GURU SD DI GUGUS 04 KECAMATAN KARAWACI TANGERANG

Nurmalyyta Dwi Prastiwi<sup>1\*</sup>, Rina Puspita Sari<sup>2</sup>, Ayu Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Yatsi Madani

[\*Email Korespondensi: nurmalyytap@gmail.com]

**Abstract:** *The Relationship Between Individual Characteristics and Workload with Work Stress Among Elementary School Teachers in Cluster 04 Karawaci District Tangerang.* Workers are particularly susceptible to various health issues. Work stress often arises from a mismatch between workers' strengths, resources, or needs and their work environment. This study explores the relationship between individual characteristics, workload, and work stress among elementary school teachers in Cluster 04, Karawaci District, Tangerang. Utilizing a quantitative correlational method with a cross-sectional design, the study employs total sampling, resulting in a sample of 113 teachers, representing the entire population of elementary school teachers in this cluster. Data collection was conducted using the Workload Questionnaire and DASS-42. Analysis reveals that 78 teachers (68.1%) do not experience stress, 33 teachers (29.2%) experience mild stress, 2 teachers (1.8%) experience moderate stress, and 1 teacher (0.9%) experiences severe stress. The Chi-Square statistical test indicates that workload is a significant factor in triggering stress ( $0.000 < 0.05$ ). Conversely, factors such as age, gender, and length of service do not show a significant relationship with work stress levels among the teachers in Cluster 04, Karawaci District, Tangerang.

**Keywords:** Individual Characteristics, Job Stress, Teachers, Workload

**Abstrak:** Hubungan Karakteristik Individu Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SD Di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Agregat pekerja adalah golongan yang rawan berkenaan dengan aneka isu kesehatan. Stres pekerjaan timbul karena ketidakcocokan antara kekuatan, sumber daya atau kebutuhan pekerja dengan lingkungan kerja mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara karakteristik individu dan beban kerja dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang dipakai yaitu *total sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 113 orang guru yang merupakan jumlah keseluruhan guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Beban Kerja dan DASS-42. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat terdapat 78 guru (68,1%) tidak mengalami stres, 33 guru (29,2%) mengalami stres tingkat ringan, 2 guru (1,8%) mengalami stres tingkat sedang, dan 1 guru (0,9 %) mengalami stres tingkat berat. Menurut hasil uji statistik *Chi-Square*, faktor yang memicu stres tersebut adalah beban kerja ( $0,000 < 0,05$ ). Sementara itu, faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, dan masa kerja, tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang.

**Kata Kunci:** Guru, Beban Kerja, Stres Kerja, Karakteristik Individu

## PENDAHULUAN

Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO), melebihi separuh karyawan di negara-negara progresif menghadapi tingkat stres yang

signifikan dalam lingkungan kerja mereka. Dengan diperkirakan sekitar sebelas juta individu di Amerika Serikat saja dilaporkan menghadapi tekanan kerja yang berlebihan, fenomena ini

menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Made *et al.*, 2019). Menurut survei *Health and Safety Executive* tahun 2019, sekitar 67 ribu kasus terkait stres kerja dilaporkan. Tingkat prevalensi yang tercatat pada sektor administrasi publik dengan 2.500 kasus per 100.000 pekerja, diikuti oleh profesi dalam bidang kesehatan sebesar 2.120 kasus, tenaga pendidik sebesar 1940 kasus, pekerja manual sebesar 880 kasus, supir angkutan sebesar 800 kasus, dan tenaga konstruksi sebesar 700 kasus (Mallapiang *et al.*, 2022).

Menurut Robbins (2017) ada 3 faktor yang menjadi penyebab terjadinya kerja meliputi lingkungan kerja, struktur organisasi serta karakteristik pribadi individu. Faktor organisasional berhubungan dengan stres saat menghindari kegagalan atau menuntaskan pekerjaan dan beban pekerjaan *overload*. Berdasarkan teori tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa beban kerja memicu timbulnya stres. Stres yang dialami seseorang meningkat seiring dengan jumlah pekerjaan yang mereka lakukan (Robbins & Judge, 2017). Pekerjaan yang rentan terhadap stres yang disebabkan oleh beban pekerjaan yang besar adalah pekerjaan yang berkaitan oleh manusia, seperti jasa, pendidikan dan kesehatan. Seorang pengajar tidak hanya melaksanakan aktivitas pengajaran seperti baca, tulis, dan hitung, akan tetapi juga memainkan peran sebagai figur orang tua bagi murid atau peserta didik di lingkungan sekolah atau pendidikan. Sebagai seorang pengajar, guru berfungsi sebagai contoh yang dijadikan panutan oleh anak didiknya, maka guru penting memiliki wewenang untuk mengerjakan suatu tindakan tertentu, menerima resiko atas langkah yang diambil, melaksanakan peraturan tanpa melibatkan orang lain, singkatnya waktu dan efisiensi, sehingga

harus mempunyai integritas (Rumeen *et al.*, 2021).

Menurut Ansori & Martiana (2017) faktor yang juga menyebabkan stres kerja adalah karakteristik individu seperti gender, usia, serta masa kerja. Misalnya, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi cara seseorang menanggapi tekanan kerja, dengan beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres daripada laki-laki. Usia juga dapat memainkan peran, karena para pekerja yang lebih tua mungkin mengalami tekanan tambahan terkait dengan tanggung jawab keluarga, kesehatan, atau perubahan dalam karir mereka. Selain itu, masa kerja yang panjang atau pengalaman kerja yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko stres kerja, terutama jika pekerja tersebut merasa terjebak dalam rutinitas atau merasa tidak dihargai atas kontribusi mereka (Mahlithosikha & Wahyuningsih, 2021).

Berdasarkan hasil survei pra-lapangan yang dilakukan pada bulan Mei 2024 kepada 12 orang guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang didapatkan sebanyak 8 guru (66.6 %) mengalami stres kerja dengan adanya keluhan gejala psikologis yang dialami oleh para guru termasuk perasaan kewalahan, jenuh, tidak sabar, dan mudah marah. Sedangkan gejala fisiologis yang mereka rasakan meliputi kelelahan, sakit kepala, dan pusing. Kemudian sebanyak 6 orang guru (50%) mengatakan selain tugas mengajar mengajar, mereka juga harus menyelesaikan tugas tambahan seperti administrasi pembelajaran, serta peran tambahan seperti pembina pramuka, bendahara gaji, pembina UKS, dan kesiswaan. Guru-guru ini juga menghadapi tantangan besar dalam mengelola karakter anak yang beragam dan sulit dikondisikan, serta tekanan ketika siswa tidak menunjukkan kemajuan.

## METODE

Pada penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan memakai desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Wilayah Gugus 04 Kecamatan Karawaci, Kota Tangerang, Provinsi Banten pada bulan Mei-Juni tahun 2024. Populasi penelitian ini adalah guru sekolah tingkat dasar sederajat di Wilayah Gugus 04 Kecamatan Karawaci Kota Tangerang sejumlah 113 guru. Metode pengambilan sampel yang dipakai adalah *nonprobability sampling* dengan teknik

*total sampling*. Sehingga, jumlah sampel penelitian sebanyak 113 guru. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner baku DASS-42 untuk mengukur tingkat stres kerja yang diadopsi dari Simanjuntak *et al.*, (2022) dan kuesioner beban kerja yang diadopsi dari penelitian Rohmat (2023). Sedangkan, kategori usia dan masa kerja pada karakteristik individu diadopsi dari penelitian Rosanna *et al.*, (2021). Data dianalisis secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	92	81,4
Laki-laki	21	18,6
<b>Usia</b>		
≤35 tahun	37	34,5
>35 tahun	74	65,5
<b>Masa Kerja</b>		
≤5 tahun	20	17,7
>5 tahun	93	82,3
<b>Beban Kerja</b>		
Tinggi	36	31,9
Sedang	76	67,3
Rendah	1	0,9
<b>Stres Kerja</b>		
Berat	1	0,9
Sedang	2	1,8
Ringan	33	29,2
Normal/Tidak Stres	77	68,1
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>

Mayoritas responden yaitu sebanyak 74 individu (65,5%) dari responden berada dalam usia >35 tahun, sementara 39 individu (34,5%) dari responden yang memiliki usia ≤35 tahun. Responden wanita sebanyak 92 individu (81,4%), sedangkan jumlah responden laki-laki hanya sebanyak 21 individu (18,6%). Guru yang telah bekerja selama ≤5 tahun berjumlah 20 individu (17,7 %), sedangkan mereka yang telah bekerja selama >5

tahun berjumlah 93 individu (82,3%). Terdapat 36 guru (31,9%) dengan tingkat beban kerja tinggi, 76 guru (67,3%) dengan tingkat beban kerja sedang, dan hanya 1 guru (0,9%) dengan tingkat beban kerja rendah. Terdapat 77 guru (68,1%) tidak menghadapi stres, 33 guru (29,2%) menghadapi stres ringan, 2 guru (1,8%) menghadapi stres sedang, serta 1 guru (0,9 %) menghadapi stres berat.

**Tabel 2. Hubungan Usia dengan Stres Kerja Seluruh Guru SD**

Usia	Stres Kerja								Total	P-value
	Berat		Sedang		Ringan		Normal			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
≤35 tahun	1	2,6	1	2,6	9	23,1	28	71,8	39	100
>35 tahun	0	0,0	1	1,4	24	32,4	49	66,2	74	100%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>	<b>33</b>	<b>29,2</b>	<b>77</b>	<b>68,1</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

Dari analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ , ditemukan bahwa nilai  $p$  lebih besar dari  $\alpha$ , yaitu 0,356 lebih besar daripada 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa  $H_0$  diterima, menunjukkan tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang.

**Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja Seluruh Guru SD**

Jenis Kelamin	Stres Kerja								Total	P-value
	Berat		Sedang		Ringan		Normal			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Perempuan	1	1,1	2	2,2	28	30,4	61	66,3	92	100
Laki-laki	0	0,0	0	0,0	5	23,8	16	76,2	21	100
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>	<b>33</b>	<b>29,2</b>	<b>77</b>	<b>68,1</b>	<b>113</b>	<b>100</b>

Dari analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ , ditemukan bahwa nilai  $p$  lebih besar daripada  $\alpha$ , yaitu 0,628 lebih besar dari 0,05. Hasil ini menegaskan bahwa  $H_0$  diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang.

**Tabel 4. Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja Seluruh Guru SD**

Masa Kerja	Stres Kerja								Total	P-value
	Berat		Sedang		Ringan		Normal			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
≤5 tahun	1	5	1	5	5	25	13	65	20	100
>5 tahun	0	0,0	1	1,1	28	30,1	64	68,8	93	100
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>	<b>33</b>	<b>29,2</b>	<b>77</b>	<b>68,1</b>	<b>113</b>	<b>100</b>

Dari analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ , ditemukan bahwa nilai  $p$  adalah 0,192, yang lebih besar daripada  $\alpha$  yang ditetapkan sebesar 0,05. Ini memberi bukti bahwa  $H_0$  diterima, yang artinya tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang.

**Tabel 5. Hubungan Beban Kerja dengan Masa Kerja Seluruh Guru SD**

Beban Kerja	Stres Kerja								Total	P-value	
	Berat		Sedang		Ringan		Normal				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	0	0,0	2	5,6	32	88,9	2	5,6	36	100	0.000
Sedang	1	1,3	0	0,0	0	0,0	75	98,7	76	100	
Rendah	0	0,0	0	0,0	1	100	0	0,0	1	100	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>	<b>33</b>	<b>29,2</b>	<b>77</b>	<b>68,1</b>	<b>113</b>	<b>100</b>	

Dari analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ , menunjukkan bahwa nilai  $p$  sebesar 0,000 kurang dari  $\alpha$ , yaitu 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_1$ )

dapat diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang.

### PEMBAHASAN

Analisis bivariat yang dilakukan dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , ditemukan bahwa nilai  $p$  lebih besar dari  $\alpha$ , yaitu 0,356 lebih besar daripada 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa  $H_0$  diterima, menunjukkan tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Rosanna *et al.*, (2021) dengan tingkat signifikansi atau nilai  $p$  sebesar 0,049, ditemukan korelasi yang penting antara umur dan stres kerja pada guru SD.

Hasil studi ini juga tidak selaras dengan temuan Febriani, (2023) yang memperlihatkan adanya korelasi antara umur dengan stres kerja pada guru. Penelitian ini juga tidak mendukung teori Sumarna *et al.* (2018) yang mengungkapkan bahwa dengan bertambahnya umur, tekanan kerja meningkat akibat penyusutan kondisi kesehatan, seperti kecakapan intelektual, daya ingat, dan memburuknya kondisi kesehatan. Semakin tua, kemampuan guru untuk menanggapi atau mentolerir stressor menurun, akibatnya dapat menyebabkan stres kerja (Perwiraningsih, 2020).

Namun, penelitian ini memvalidasi temuan Awalia *et al.* (2021) yang memperlihatkan usia tidak mempengaruhi tekanan kerja pada tenaga medis di ruang perawatan inap

RSUD Kwaingga. Penelitian serupa oleh Habibi & Jefri (2018) dalam Awalia *et al.* (2021) berdasarkan uji *Chi-Square*, terlihat bahwa partisipan yang berumur  $\leq 35$  tahun menghadapi stres kerja sedang (45%) lebih banyak dibandingkan mereka yang berumur  $> 35$  tahun (28.75%), mengindikasikan bahwa tidak ada pengaruh umur terhadap stres kerja. Ini dikarenakan beban kerja dan tanggung jawab tidak berkaitan dengan usia, sehingga karyawan muda maupun tua merasakan beban kerja yang sama, yang mengakibatkan tidak adanya korelasi antara umur dan stres kerja. Di samping itu, setiap pekerja mempunyai toleransi tidak sama terhadap stres kerja, sehingga baik pekerja muda maupun tua dapat mengalami stres kerja. Menganalisis faktor usia memang kompleks karena banyak faktor individu lain yang juga mempengaruhi tingkat stres kerja. Seiring bertambahnya usia, pengalaman dan pengetahuan meningkat, serta rasa tanggung jawab yang lebih besar dapat mengimbangi kemungkinan penurunan dalam beradaptasi (Awalia *et al.*, 2021).

Analisis bivariat yang dilakukan dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , ditemukan bahwa nilai  $p$  lebih besar daripada  $\alpha$ , yaitu 0,628 lebih besar dari 0,05. Hasil ini menegaskan bahwa  $H_0$  diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara jenis

kelamin dengan stres kerja pada guru sekolah dasar di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Hasil studi ini tidak selaras dengan teori Sumarna *et al.* (2018) yang mendeskripsikan bahwa wanita cenderung mengutamakan suasana hati dan menjalani periode menstruasi yang mempengaruhi kondisi emosionalnya.

Mahlithosikha & Wahyuningsih (2021) juga menegaskan terdapat korelasi antara gender dan tingkat stres kerja. Penelitian tersebut menemukan bahwa wanita lebih mungkin merasakan tingkat stres yang lebih tinggi daripada pria karena lebih menekankan emosional dalam menghadapi masalah. Pengamatan menunjukkan bahwa banyak pekerja wanita telah menikah dan memiliki keturunan, yang menambah tanggung jawab di luar kerja. Pola kegiatan harian tenaga kerja wanita yang sudah menikah umumnya diawali dengan melakukan tugas-tugas rumah sebelum pergi bekerja (Mahlithosikha & Wahyuningsih, 2021).

Meskipun begitu, penelitian ini konsisten dengan penelitian Arif *et al.*, (2021) menegaskan tidak ada korelasi gender dengan stres kerja, dikarenakan masing-masing guru baik pria maupun perempuan, menerima kewajiban dan pekerjaan yang serupa. Penelitian juga ini sesuai dengan teori Robbins (2017) yang mengindikasikan kesamaan antara pria dan wanita dalam hal potensi belajar, pemecahan kendala, penelaahan, persaingan, dan gairah. Oleh karena itu, terdapat kesetaraan antara guru laki-laki dan perempuan di SD Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang dalam hal peluang mengalami stres kerja. Jenis kelamin tidak berkontribusi besar terhadap stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang, karena baik laki-laki maupun perempuan memerlukan ketenangan, daya cipta, dan inovasi pendidikan, serta menerima tugas dan kewajiban yang setara.

Analisis bivariat yang dilakukan dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , ditemukan bahwa nilai  $p$  adalah 0,192, yang lebih besar

daripada  $\alpha$  yang ditetapkan sebesar 0,05. Ini memberi bukti bahwa  $H_0$  diterima, yang artinya tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Hasil temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Rosanna *et al.*, (2021) bahwa tidak adanya korelasi antara lamanya bekerja dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar.

Penelitian ini juga mendukung temuan Febriani (2023) yang menunjukkan tidak adanya keterkaitan antara lamanya bekerja dengan tingkat stres kerja di SDN Meruya Utara 13. Guru dengan pengalaman  $\leq 5$  tahun yang menghadapi stres kerja dipengaruhi berbagai hal, contohnya guru masih menyesuaikan diri pada tempat bekerja, pengalaman yang masih minim berpotensi mengurangi kapasitas kerja akibatnya guru menghadapi tekanan untuk meningkatkan kinerja. Guru dengan masa kerja lebih dari 5 tahun dapat menghadapi stres kerja karena kejenuhan, kurangnya tantangan dan pekerjaan yang cenderung monoton.

Namun, temuan ini tidak mendukung teori Sumarna *et al.*, (2018) dalam Rosanna *et al.*, (2021) yang menegaskan bahwa bertambah lamanya bekerja, maka bertambah berpengalaman dalam membantu mengatasi stres kerja. Manabung *et al.*, (2018) dalam Febriani (2023) juga menyatakan bahwa jam bekerja dan profesional bekerja saling terkait, dimana pekerja dengan jangka waktu kerja yang lama lebih bisa memahami tugas serta mampu menangani tekanan pekerjaan. Ketidaksesuaian penelitian ini dengan teori menegaskan bahwa tidak ada ketidakseragaman yang penting antara kategori masa kerja, dan setiap guru sama-sama berpotensi mengalami stres kerja. Dengan kemampuan dan kompetensi guru dalam memberikan pengajaran, mereka dapat mengurangi tingkat stres dengan kemampuan mereka meskipun mereka perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja baru mereka (Rosanna *et al.*, 2021).

Analisis bivariat yang dilakukan dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa nilai  $p$  sebesar 0,000 kurang dari  $\alpha$ , yaitu 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) dapat diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SD di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. Penelitian Safitri (2020) juga menemukan ada korelasi antara beban kerja dengan stres kerja pada guru dengan nilai korelasi sebesar 0,444.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Mulyasa dalam Safitri (2020), pengajar juga perlu memenuhi persyaratan akademis dan memiliki kompetensi untuk fasilitator pembelajaran, sehat fisik dan mental, serta mampu dalam mencapai target pendidikan nasional. Stres kerja pada guru bisa muncul karena berbagai tuntutan dari dalam dan luar lingkungan sekolah, yang dapat membuat mereka merasakan tekanan kerja. Faktor yang memicu stres kerja yaitu adanya tuntutan tugas yang terlalu banyak, yang berpotensi menambah beban kerja terasa bertambah dan memicu stres. Menurut Mangkunegara mengungkapkan bahwa beban pekerjaan yang sangat besar dan durasi bekerja yang terbatas menyebabkan ragam manifestasi fisik seperti nyeri kepala dan peningkatan pulsasi. Hal ini terjadi saat masih ada tugas melimpah yang wajib diselesaikan namun jam tersedia terbatas (Safitri, 2020).

Sejalan dengan temuan Maziyya *et al.*, (2021), kelebihan beban kerja bisa mempengaruhi stres secara fisik maupun psikologis, karena tugas yang berat mengakibatkan konsumsi energi yang berlebih yang menyulut kelelahan fisik atau mental serta berpotensi terjadinya overstres. Ridho (2020) dalam Wongkar *et al.*, (2023) juga menyatakan bahwa sumber stres yang terjadi ditempat kerja dapat disebabkan oleh beban kerja mental, karena bekerja

dibawah tekanan waktu dalam mencapai target sering menjadi sumber stres sehingga menurunkan efisiensi kerja serta mengakibatkan penyakit terkait pekerjaan karena beban kerja yang tinggi dan sudah tidak sesuai dengan kapasitas kerja. Ketika beban kerja meningkat, maka hal itu bisa menyebabkan tingkat stres seseorang menjadi meningkat.

Temuan studi ini juga menyertai teori Robbins (2017) yang mengungkapkan bahwa tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu terbatas atau menghindari kesalahan serta beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres kerja. Hasil ini mencerminkan bahwa guru dengan beban kerja berat menghadapi tingkat stres yang lebih berat, sementara guru dengan beban kerja sedang atau rendah menghadapi tingkat stres yang lebih rendah. Studi ini juga sejalan dengan teori Sunyoto (2012:217) dalam Dawam & Setiawan (2022) yang menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan berpotensi mengakibatkan tekanan pada batin seseorang yang mengakibatkan stres. Penyebabnya adalah tuntutan keterampilan yang mahir, performa kerja yang cepat, intensitas kerja yang tinggi, serta faktor-faktor lainnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang telah diperoleh, terdapat adanya kesimpulan dari keseluruhan hasil menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia ( $p = 0,356$ ), jenis kelamin ( $p = 0,628$ ), dan masa kerja ( $p = 0,192$ ) dengan stres pada guru sekolah dasar. Artinya, karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin dan masa kerja guru tidak mempengaruhi tingkat stres yang dialami guru sekolah dasar. Namun, penelitian ini menemukan bahwa beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres guru sekolah dasar dengan nilai ( $p = 0,000$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

Arif, M., Malaka, T., & Novrikasari, N. (2021). Hubungan Faktor

Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak Di Pt. X.

- Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2639>
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umjur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1824>
- Dawam, M., & Setiawan, I. T. (2022). Analisis Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja (Studi Empirik). *Ecobisma (Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen)*, 9(1), 77–88. <https://doi.org/10.36987/ecobi.v9i1.2134>
- Dhanuputra, J., Yunus, M., & Puspitasari, S. T. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Dosen Universitas X di Masa Pandemi Covid-19. 4(3), 229–237. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p229-237>
- Febriani, S. A. (2023). Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan dan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023. 3(02), 240–258.
- Hidayat Putri, Y. A., Sukyati, I., & Alma Putri Febriyanti. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja Pada Karyawan di PT XACTI Indonesia Tahun 2021. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 5(2), 101–110. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v5i2.93>
- Made, L., Sri, I., & Adiputra, H. (2019). Perbedaan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Unit Gawat Darurat Dengan Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit "S" Di Kota Denpasar Tahun 2017. 10(2), 284–289. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.212>
- Mahlithosikha, L. M., & Wahyuningsih, A. S. (2021). Stres Kerja Perawat di Unit Perawatan Jiwa Rumah Sakit Jiwa Daerah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 638–648. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Mallapiang, F., Wardah, Nildawati, & Azriful. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(1), 38–51. <https://doi.org/10.24252/sipakalebbi.v6i1.28983>
- Maziyya, A. A., Islam, N. R. Q., & Nisa, H. (2021). Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 337–346. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4377>
- Paskaliani, R. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru SMK Persada Husada Indonesia di Jatiasih Bekasi Factors Associated with Work Stress for Persada Husada Indonesia Vocational School Teachers in Jatiasih Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 11(40), 30–39. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>
- Perwiraningsih, J. P. (2020). Gambaran Risiko Stres Kerja Pada Guru Kelas 6 Sd Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 3(1), 61–73. <https://doi.org/10.32672/makma.v3i1.1483>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Perilaku Organisasi* (16th ed.). Penerbit Salemba Empat.
- Rohmat, A. B. N. (2023). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bank Rakyat Indonesia (PERSERO) TBK Kantor Cabang Mardita Malang. Universitas Islam



- Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 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>
- Rumeen, C., Joseph, W. B. S., & Rumayar, A. A. (2021). Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan Dan Smpn 1 Dimembe. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(6), 101–106.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Jurnal Psikoborneo*, 8(2), 174–179.
- Salsabilla, I. T., Ismayenti, L., & Hastuti, H. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid Pada Guru SD di Kelurahan Cilacap. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 65–70. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.558>
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, R. F., Manurung, Y., Sibagariang, E. E., & Gultom, D. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru Sd Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 29–36. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.225>
- Taha, M. D., & Hutabarat, S. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Di RSUD Tora Belo Kabupaten Sigi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), 94–98. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/54%0A>
- Wongkar, C., Sepang, M., & Wetik, S. (2023). Beban Kerja Guru Dapat Meningkatkan Stres Kerja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Watson Journa*, 1(2), 41–51. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/29%0A>