

Factors Related to Work Stress in Teachers at SMPN X Jakarta

* Dea Deliyana¹⁾, Suhermi²⁾, Dwi Wahyuni³⁾

^{1,2,3}S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author : Dea Deliyana, dheadellyanai@gmail.com, Jakarta, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.37012/jrik.v1i1.2985>

Abstract

Job stress is a global phenomenon experienced by many workers in various sectors. The World Health Organization (WHO) states that work-related stress can affect physical and psychological health, as well as workforce productivity. Teachers play a crucial role in improving the quality of education, but often face work demands that can potentially cause stress. Job stress in teachers can be triggered by high workloads, role conflict, an unsupportive work environment, and minimal social support. This study aims to determine the factors associated with job stress among teachers at SMPN X Jakarta in 2025. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design on 45 respondents selected through a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire based on the Teacher Stress Inventory (TSI) and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 66.7% of teachers experienced job stress. Bivariate analysis found that role conflict had a significant relationship with job stress ($p = 0.002$; $OR = 11.227$; $95\% CI: 2.127-59.262$). Meanwhile, workload ($p = 0.660$), social support ($p = 0.800$), and work environment ($p = 0.063$) were not significantly related to job stress. It can be concluded that role conflict is a dominant factor influencing teacher job stress, so efforts to manage roles and clearly distribute tasks are needed to reduce stress levels.

Keywords: Work Stress, Workload, Role Conflict, Social Support, Work Environment

Abstrak

Stres kerja merupakan fenomena global yang banyak dialami oleh tenaga kerja di berbagai sektor. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa stres akibat pekerjaan dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, hingga produktivitas tenaga kerja. Guru memiliki peran penting dalam meningkatkan mutu pendidikan, namun sering menghadapi tuntutan kerja yang berpotensi menimbulkan stres. Stres kerja pada guru dapat dipicu oleh tingginya workload, konflik peran, lingkungan kerja yang kurang mendukung, serta minimnya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMPN X Jakarta tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 45 responden yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis Teacher Stress Inventory (TSI) dan dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,7% guru mengalami stres kerja. Analisis bivariat menemukan bahwa konflik peran memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja ($p = 0,002$; $OR = 11,227$; $95\% CI: 2,127-59,262$). Sementara itu, beban kerja ($p = 0,660$), dukungan sosial ($p = 0,800$), dan lingkungan kerja ($p = 0,063$) tidak berhubungan signifikan dengan stres kerja. Dapat disimpulkan bahwa konflik peran merupakan faktor dominan yang berpengaruh terhadap stres kerja guru, sehingga diperlukan upaya pengelolaan peran dan distribusi tugas yang jelas untuk menurunkan tingkat stres.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Konflik Peran, Dukungan Sosial, Lingkungan Kerja

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan fenomena global yang banyak dialami oleh tenaga kerja di berbagai sektor. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa stres akibat pekerjaan dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, hingga produktivitas tenaga kerja. Stres kerja yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan kinerja, meningkatnya risiko penyakit kronis, dan bahkan masalah kesehatan mental serius (WHO, 2023). Di Indonesia, isu stres kerja juga menjadi perhatian karena tingginya beban kerja, keterbatasan sumber daya, serta tuntutan profesional yang semakin kompleks. (Survei Kementerian Kesehatan RI, 2021) menunjukkan bahwa sekitar 45% guru di Indonesia mengalami stres kerja ringan hingga sedang, sementara 18% lainnya mengalami stres berat.

Hal ini menandakan bahwa guru merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tekanan pekerjaan. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing, dan figur teladan, sehingga kompleksitas peran tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Secara lokal, guru SMPN X Jakarta juga menghadapi tantangan serupa. Observasi awal menunjukkan adanya guru yang mengalami tekanan dan gejala stres kerja, baik karena beban kerja yang tinggi, konflik peran, kurangnya dukungan sosial, maupun lingkungan kerja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMPN X Jakarta tahun 2025. Dengan menelaah variabel beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan lingkungan kerja, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah dan praktis dalam upaya pencegahan serta penanganan stres kerja pada guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMPN X Jakarta tahun 2025.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru. Lokasi penelitian dilakukan di SMPN X Jakarta, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni–Juli tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru di SMPN X Jakarta yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan

sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur. Stres kerja diukur dengan menggunakan *Teacher Stress Inventory* (TSI) yang dikembangkan oleh (Fimian, 1987) dan telah dimodifikasi sesuai konteks penelitian. Variabel beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan lingkungan kerja diukur menggunakan kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan lingkungan kerja dengan stres kerja pada guru. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi deskriptif.

HASIL & PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pada penelitian ini, analisis univariat dipergunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel yang diteliti. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres kerja, sedangkan variabel independen terdiri dari beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan lingkungan kerja. Berikut ini adalah hasil dari analisis univariat yaitu :

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat Stres Kerja di SMP X Jakarta

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Stres Kerja		
Stres	30	66,7
Tidak Stres	15	33,3
Beban Kerja		
Beban Kerja Tinggi	29	64,4
Beban Kerja Rendah	16	35,6
Konflik Peran		
Ya	21	46,7
Tidak	24	53,3
Dukungan Sosial		
Tidak Ada	10	22,2
Ada	35	77,8
Lingkungan Kerja		
Kurang	39	86,7
Baik	6	13,3

Hasil analisis distribusi sebagian besar guru mengalami stres kerja yaitu sebanyak 30 orang (66,7%), sebagian besar guru memiliki beban kerja tinggi yaitu sebanyak 29 orang (64,4%), sebagian besar guru tidak mengalami konflik peran yaitu sebanyak 24 orang (53,3%), sebagian besar guru memiliki dukungan sosial yang baik, yaitu sebanyak 35 responden (77,8%), sebagian besar guru memiliki lingkungan kerja kurang baik, yaitu sebanyak 39 responden

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square* yang di pergunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel yang di teliti, diantaranya variable independent yaitu beban kerja, konflik peran, dukungan sosial, dan lingkungan kerja dengan variabel dependen yaitu stres kerja. Berikut ini adalah hasil dari analisis bivariat yaitu:

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Stres Kerja di SMP X Jakarta

Stres Kerja								
Variabel	Stres		Tidak Stres		Total		P value	OR (95% CI)
	N	%	N	%	N	%		
Beban Kerja								
Tinggi	20	69,0	9	31,0	29	100,0	0,660	1,333
Rendah	10	62,5	6	37,5	16	100,0		(0,370-4,805)
Konflik Peran								
Ya	19	90,5	2	9,5	21	100,0	0,002	11,227
Tidak	11	45,8	13	54,2	24	100,0		(2,127-59,262)
Dukungan Sosial								
Tidak	7	70,0	3	30,0	10	100,0	0,800	1,217
Ada	23	65,7	12	34,3	35	100,0		(0,266-5,577)
Lingkungan Kerja								
Kurang	4	66,7	2	33,3	6	100,0	0,063	5,091(0,813-
Baik	11	28,2	28	71,8	39	100,0		31,898)

Hubungan stres kerja dengan beban kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mayoritas guru dengan beban kerja tinggi mengalami stres (69,0%), secara statistik tidak ditemukan hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja ($p = 0,660$; $OR = 1,333$). Hal ini menandakan bahwa tingginya beban kerja tidak selalu berbanding lurus dengan meningkatnya stres. Guru mungkin telah memiliki strategi adaptasi, seperti manajemen waktu, dukungan dari rekan sejawat, serta pengalaman kerja yang memadai, sehingga tekanan beban tidak sepenuhnya menimbulkan stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wahyuningtyas et al., 2022) yang menyebutkan bahwa beban kerja tinggi dapat dikelola dengan keterampilan coping dan dukungan lingkungan, sehingga tidak selalu memicu stres. Namun, berbeda dengan penelitian (Saputra et al., 2020) yang menemukan bahwa beban kerja berlebih dapat menjadi prediktor signifikan terhadap stres kerja.

Hubungan stres kerja dengan konflik peran

Konflik peran terbukti berhubungan signifikan dengan stres kerja ($p = 0,002$; $OR = 11,227$). Guru yang mengalami konflik peran berpeluang 11 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan yang tidak. Hasil ini mempertegas bahwa ketidakjelasan atau tumpang tindih peran, misalnya ketika guru harus menjadi pendidik, pembimbing, administrator, dan mediator orang tua siswa sekaligus, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Marlina & Rachmawati, 2021) dan (Amaliyah et al., 2024) yang menyatakan bahwa konflik peran merupakan faktor dominan penyebab stres kerja di sektor pendidikan maupun kesehatan. Dengan demikian, manajemen peran yang jelas dari pihak sekolah sangat penting untuk menurunkan risiko stres pada guru.

Hubungan stres kerja dengan Dukungan Sosial

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja ($p = 0,800$; $OR = 1,217$). Meski demikian, guru yang memiliki dukungan sosial tetap cenderung mengalami tingkat stres lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif, namun tidak cukup kuat secara statistik dalam penelitian ini. Hasil ini berbeda dengan penelitian (Isbusandi et al., 2018) yang menyatakan bahwa rendahnya dukungan sosial berkorelasi dengan tingginya stres kerja pada guru. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden di SMP X Jakarta yang sebagian besar telah mendapatkan dukungan baik dari rekan kerja maupun pimpinan sekolah (77,8%), sehingga variabel ini tidak lagi menunjukkan perbedaan signifikan.

Hubungan stres kerja dengan Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan sebagai faktor risiko stres kerja ($OR = 5,091$), meskipun secara statistik tidak signifikan ($p = 0,063$). Guru dengan lingkungan kerja kurang baik cenderung lebih banyak mengalami stres dibandingkan yang berada dalam lingkungan kerja baik. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik maupun non-fisik sekolah, seperti suasana ruang kelas, kebisingan, fasilitas, hingga hubungan antar kolega, dapat memengaruhi kenyamanan guru. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Susanto et al., 2023) yang menekankan pentingnya lingkungan kerja kondusif dalam menekan stres guru. Tidak signifikannya hasil dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh ukuran sampel yang relatif kecil, sehingga belum cukup kuat untuk membuktikan pengaruh lingkungan kerja secara statistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 45 guru SMP X Jakarta tahun 2025 mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat stres kerja pada guru tergolong cukup tinggi, yaitu sebesar 66,7% dari total responden.
2. Berdasarkan hasil analisis bivariat, terdapat variabel yang memiliki hubungan bermakna secara statistik dengan stres kerja, yaitu:
 - Konflik peran: Guru yang mengalami konflik peran memiliki peluang lebih besar mengalami stres kerja dibandingkan dengan yang tidak mengalami konflik peran ($p = 0,002$; $OR = 11,227$).
3. Sementara itu, variabel beban kerja ($p = 0,660$; $OR = 1,333$), dukungan sosial ($p = 0,800$; $OR = 1,217$), dan lingkungan kerja ($p = 0,063$; $OR = 5,091$) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan stres kerja.
4. Faktor paling dominan yang berhubungan dengan stres kerja pada guru adalah konflik peran, yang memiliki nilai OR paling tinggi sehingga menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko stres kerja.

Saran yang dapat diberikan adalah perlunya pihak sekolah melakukan manajemen peran yang lebih jelas agar tidak terjadi tumpang tindih tugas pada guru. Pihak sekolah juga disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial melalui komunikasi dan kolaborasi antar guru maupun pimpinan, serta menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dengan memperhatikan kenyamanan, penghargaan, dan fasilitas pendukung. Guru juga diharapkan dapat mengikuti pelatihan manajemen stres dan pengembangan diri agar mampu mengatasi tekanan pekerjaan secara lebih baik. Dengan demikian, risiko stres kerja dapat ditekan sehingga kualitas pembelajaran dan kesejahteraan guru tetap terjaga.

REFERENSI

- Adawiyah, I. (2021). Analisis Dan Interpretasi Data Kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2).
- Adhisty, S. P., Fauzi, A., Simorangkir, A., Dwiyantri, F., Patricia, H. C., & Madani, V. K. <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jrik/article/view/2985/2607>

- (2022). *Kunci, K., Karyawan, K., Kerja, S., Kerja, B., & Lingkungan, K.*
- Amaliyah, R., Sumiaty, Rezky Aulia Yusuf, Mansur Sididi, & Andi Sani. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di RSUP Dr. Tadjuddin Chalid. *Window of Public Health Journal*, 5(2).
- Anggraini, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Guru SD N Di Kelurahan Cengkareng Timur Selama Work From Home Tahun 2020. 2(1).
- Anggraini, W. (2009). *Hubungan dukungan sosial dan kinerja dengan sindrom burnout guru: studi deskriptif terhadap guru SD Negeri di Kecamatan Purwakarta* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arifin, M. B., Adolfini, & Pandowo, M. (2020). Peran Lingkungan Kerja, Kemampuan Kerja, Dan Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Buana Finance Tbk. Cabang Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 8(4).
- Asih, G. yuli, Widhiastuti, Dr. H., & Dewi, R. (2018). Stress Kerja.
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Work-life balance, stres kerja dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomi: Journal of Economic*, 11(2).
- Hastuti, R., Purnama, I., Setyawan, O., Novitriansyah, B., & Sukri, S. Al. (2024). Effect of Job Satisfaction, Work Stress and Work Environment on Work Motivation and Performance of State Junior High School Teachers in Bangko District, Rokan Hilir Regency. *LUCRUM: Jurnal Bisnis Terapan*, 2(2).
- Hendrawan, A., Sucahyawati, H., & Cahyandi, K. (2018). *Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar* (Vol. 3).
- Iftadi, N. H., Priyadi, S., Imansyah, T., Al-Munawwar, M. H., Amanda, I. T., & Nuraini, F. H. (2024). Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja Melalui Perspektif yang Positif. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.33379/icom.v4i2.4613>
- Ilyas, M., & Armizi, A. (2020). Metode Mengajar dalam Pendidikan Menurut Nur Uhbiyati dan E. Mulyasa. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02). <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i02.244>
- Isbusandi, A. D., Widiastuti, M., & Sutanto, H. (2018). Analisis pengaruh penggunaan geotekstil terhadap peningkatan daya dukung fondasi dangkal pada tanah lempung di kota samarinda. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Sipil Analisis*, 2(November). <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jrik/article/view/2985/2607>

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021: Laporan Nasional*.

Khotimah, K., & Adiyanti, M. G. (2021). *Peran beban kerja dan dukungan sosial pada masa pandemi COVID-19 dalam memprediksi stres kerja guru saat work from home (WFH)* (Tesis). UGM.

Komang, N., Wintari, A., Wahyudi, A., Gama, S., Putu, N., & Astiti, Y. (2021). Pengaruh Budaya Kerja, Komitmen Organisasi, Dan Disiplin Terhadap Kinerja Perawat Di Uptd Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Emas*, 2(3).

Maghfirah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Doktor Manajemen (JDM)*, 6(2). <https://doi.org/10.22441/jdm.v6i2.22307>

Mardeli, M. (2017). Problematika Antara Politik Pendidikan Dengan Perubahan Sosial Dan Upaya Solusinya. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2).

Muhammad Rosyihan Hendrawan. (2019). *Manajemen Pengetahuan: Konsep dan Praktik Berpengetahuan pada Organisasi Pembelajaran*.

Naharini, S., Rahman, A., & Azis, A. (2023). Manajemen Stres Kerja dalam Meningkatkan Kualitas Kinerja Karyawan. *Mabrur: Academic Journal of Hajj and Umra*, 1(2). <https://doi.org/10.15575/mjhu.v1i2.26448>

Nugraha, S., Heryanti, Y. Y., & Abidin, Y. (2023). The factors that affect the understanding of reading in elementary school. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.29210/1202322942>

Nurwafiq Saleh, Ulfa Sulaeman, & Abd.Gafur. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang. *Window of Public Health Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.33096/woph.v5i2.1276>

Pattiwael, E., Tetelepta, M. M., & Sahertian, O. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Federal International Finance Group Cabang Kota Ambon. *Jurnal Administrasi Terapan*, 2(1).

Pujiningsih, A., & Miyono, N. (2020). Strategi Kepala Sekolah Manajemen Stres Guru Dalam Organisasi Pendidikan Di Sdn Sumbermulyo Rembang. *Journal GEEJ*, 7(2).

Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2019). *Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru*. Universitas Esa Unggul.

Rangkuti, F., Astuti, D., Fassah, D., & Tarigan, A. (2024). Pemberian Creep Feed dengan Sumber Protein Berbeda terhadap. *Jurnal Ilmu Nutrisi Dan Teknologi Pakan*, 22(2).

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2011). *Organizational behavior* (14th ed.). Pearson.

Satria, R., Fauzan, F., & Muhammad, A. F. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru: Studi Literatur Komprehensif. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1). <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i1.2889>

Setiawan, H. D. (2020). Pengaruh Komitmen Organisasi Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Di Lingkungan Kecamatan Bantargebang Kota Bekasi. *Ilmu Dan Budaya*, 41(69).

Supriyanto, A., & Nadiyah. (2022). 11876-Article Text-8548-1-10-20221104. *Remik: Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer*, 6.

Trivaika, E., & Senubekti, M. A. (2022). Perancangan Aplikasi Pengelola Keuangan Pribadi Berbasis Android. *Nuansa Informatika*, 16(1). <https://doi.org/10.25134/nuansa.v16i1.4670>

Wahyuningtyas, Y. F., Feptiasari, L., Studi, P., Stie, M., & Wiwaha, W. (2022). Yunita Fitri Wahyuningtyas Lusi Feptiasari Pengaruh Motivasi Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Di Smpn 2 Pajangan. In *Jurnal Riset Akuntansi dan Bisnis Indonesia STIE Widya Wiwaha* (Vol. 2, Issue 4).

Wati, F., & Susetyo, Y. F. (2022). *Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap keterikatan kerja pada guru SD di masa pandemi* (Tesis). UGM.