

## Analisis Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar : Literatur Review

Regita Cahyani<sup>1</sup>, Raspiyahni<sup>2</sup>, Maisyah Ardila<sup>3</sup>, Salianto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>UIN Sumatera Utara

Email: [regitacahyani2302@gmail.com](mailto:regitacahyani2302@gmail.com)<sup>1</sup>, [raspiyahni@gmail.com](mailto:raspiyahni@gmail.com)<sup>2</sup>, [maisyahardila670@gmail.com](mailto:maisyahardila670@gmail.com)<sup>3</sup>, [salianto86@uinsu.ac.id](mailto:salianto86@uinsu.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Pekerjaan guru dibagi menjadi dua, diantaranya pekerjaan yang berkaitan dengan tugas mengajar, pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat, pekerjaan tersebut sangat membuat stres dan melelahkan yang berdampak pada kinerja guru yang kurang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh landasan teori yang dapat mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti mengenai analisis stres kerja terhadap kinerja guru sekolah dasar. Perolehan teori merupakan langkah awal agar peneliti dapat lebih memahami permasalahan yang sedang diteliti dengan benar sesuai dengan kerangka ilmiah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Peneliti menyeleksi kelayakan artikel penelitian berdasarkan latar belakang artikel, metode penelitian, hasil yang dibahas, dan kesimpulan. Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder. Langkah selanjutnya melakukan analisis dengan metode Literature Review terhadap lima artikel yang sesuai dengan kata kunci. Hasil yang diperoleh variabel stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja guru, dimana stres kerja semakin meningkat tinggi berakibat buruk pada kinerjanya.

**Kata Kunci:** Guru, Kinerja, Stres.

### ABSTRACT

*Teachers' work is divided into two, including work related to teaching, education and community service, this work is very stressful and tiring which results in unsatisfactory teacher performance. This research aims to obtain a theoretical basis that can support solving the problem being researched regarding the analysis of work stress on the performance of elementary school teachers. Obtaining a theory is the first step so that researchers can better understand the problem being researched correctly in accordance with the scientific framework. The method used in this research is literature study. Researchers select the suitability of research articles based on the article's background, research methods, results discussed, and conclusions. In this research, the data source used is a secondary data source. The next step is to carry out analysis using the Literature Review method on five articles that match the keywords. The results obtained by the work stress variable have a significant relationship with teacher performance, where work stress increases and has a negative impact on their performance.*

**Keywords:** Teacher, Performance, Stress.

## A. PENDAHULUAN

Guru merupakan profesi yang mulia dan sekaligus penuh dengan tantangan. Pengembangan kepribadian siswa terjadi melalui peran guru dalam proses belajar mengajar dan proses membimbing di sekolah. Pekerjaan guru sangat dihargai dan begitu mulia (Naono-Nagatomo et al., 2019). Namun sebagai pendidik, guru mengalami stres akibat dari profesi yang diemban tersebut. Memang tidak dapat dipungkiri, mengajar adalah salah satu pekerjaan atau profesi yang paling stres (Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, & van Veen, 2018; Ho, 2015; Liu & Onwuegbuzie, 2012; Nitta, Deguchi, Iwasaki, Kanchika, & Inoue, 2018; Stiglbauer & Zuber, 2018). Hal tersebut dikarenakan profesi sebagai pengajar melibatkan berbagai emosi-emosi dimana emosi yang demikian memainkan peran penting dalam interaksi guru dan siswa (Oplatka & Iglan, 2020). Oleh karena itu, stres yang dialami oleh guru merupakan pengalaman yang tidak hilang begitu saja karena itu adalah sebagai konsekuensi dari profesi sebagai pendidik.

Kerja guru merupakan kumpulan dari berbagai tugas untuk mencapai tujuan pendidikan. Kenyamanan dalam menjalankan tugas merupakan aspek penting bagi kinerja atau produktivitas seseorang, ini disebabkan sebagian besar waktu guru digunakan untuk bekerja. Pada umumnya pekerjaan guru dibagi dua yakni pekerjaan berhubungan dengan tugas-tugas mengajar, mendidik dan tugas – tugas kemasyarakatan (sosial). Kenyamanan yang dimaksud adalah kenyamanan secara psikologis maupun lingkungan, nyaman secara Psikologis misalkan, tidak terjadi stress, tidak terdapat konflik peran dan hubungan antar teman sejawat yang kondusif dan nyaman secara lingkungan bisa diperoleh jika suasana lingkungan kerja dalam hal kelas dapat dirasakan nyaman, cukup ventilasi dan cukup pencahayaan. Kerja yang nyaman, kerja yang menyenangkan akan meningkatkan kinerja guru, Stress kerja berhubungan erat dengan kelelahan kerja, produktivitas bahkan penyakit akibat kerja. Beban berat bagi guru sekolah dasar maka diperlukan solusi untuk menanggulangi stress kerja agar kinerja gurusekolah dasar dapat meningkat.

Stres yang dialami guru dapat berdampak pada personal guru, dimana mengalami kebosanan dan kemampuan guru dalam mengelola kelas dengan baik (Fitchett, McCarthy, Lambert, & Boyle, 2018). Stres yang dialami guru juga menyebabkan adanya gangguan kualitas tidur yang berkontribusi pada pengembangan gejala depresi dan mencegah pemulihan kembali (Gluschkoff et al., 2016). Dilain pihak, hasil penelitian Wong, Ruble, Yu, dan McGrew (2017) menemukan bahwa stres secara langsung berkaitan dengan kualitas pengajaran dan keterlibatan siswa dalam belajar. Lebih lanjut, hasil penelitian mereka juga juga mengungkapkan bahwa guru yang mengalami kelelahan psikologis dan stres memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa secara langsung dan secara tidak langsung melalui kualitas pengajaran dan keterlibatan siswa. Secara umum, hal ini dikarenakan guru berkontribusi secara signifikan dalam proses motivasi siswa-siswa mereka (Martinek, 2018). Motivasi memiliki hubungan dengan prestasi belajar siswa. Apabila motivasi siswa rendah, maka hasil belajarpun juga akan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka (Almalki, 2019) dan sekaligus juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan di antara kedua variable tersebut (Amrai,

Motlagh, Zalani, & Parhon, 2011). Karenanya ketika guru membelajarkan siswa, guru harus dapat mengendalikan stres yang dialaminya sendiri terlebih dahulu dan membangkitkan motivasi belajar siswa. Tetapi, sebelum dapat mengendalikan stres, tahap pertama yang perlu dilakukan adalah mengenali apa saja yang menjadi penyebab atau sumber munculnya stres tersebut.

Robbin & Judge berpendapat bahwa stres kerja merupakan suatu kondisi dimana seorang individu dihadapkan pada peluang atau tuntutan yang tidak diinginkan (Robbins & Judge, 2018). Pendapat lain menyatakan stress kerja adalah adanya ketidak seimbangan antara tuntutan pekerjaan yang diberikan dengan kemampuan yang dimiliki hingga menimbulkan tekanan (Albert & Widjaja, 2021). Stres kerja dapat memicu karyawan menjadi sulit untuk proses berpikir, meningkatkan ketegangan emosi, dan kecemasan yang kronis (Wulandari et al., 2020). Bisa dikatakan, bahwa guru yang mengalami tingkatan stres cenderung mengalami penurunan kinerja kerja. Stres kerja ini dapat dilihat dari emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat, dan mengalami gangguan pencernaan (Mangkunegara, 2016).

Kinerja adalah hasil kerja yang dapat dicapai oleh seseorang atau kelompok organisasi, sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab masing-masing dalam rangka mencapai tujuan (Sinambela, 2019). Kinerja guru dapat dilihat dari bagaimana cara guru mengajar dengan keahlian profesionalitas yang dimiliki (Dudung, 2018). Selain itu, kinerja digambarkan sebagai keterampilan seseorang untuk mendapatkan tujuan pekerjaan mereka, menunjukkan kepercayaan, serta mendapatkan standar dan keberhasilan dalam mencapai tujuan (Albert & Widjaja, 2021). Kinerja yang tidak sesuai dengan target dapat menjadi sebuah indikator bahwa ada ketidak beresan atau penyimpangan dalam sebuah proses kerja yang dilakukan oleh seorang karyawan (Yanuar, 2017)

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan kajian literatur atau penelitian literatur sebagai jenis dan metodenya. Penelitian ini menggunakan Literatur Review. Diawali dengan pencarian literatur dari berbagai artikel dengan topik pembahasan yang sama, penelitian ini mencakup tinjauan dari berbagai artikel penelitian yang telah diterbitkan. Peneliti meneliti kelayakan artikel berdasarkan latar belakang penelitian, metode penelitian, hasil dan pembahasan serta kesimpulan dari setiap artikel yang digunakan.

Pada langkah pertama, peneliti menggunakan website “google scholar” untuk mencari artikel yang sesuai dengan judul penelitian dengan kisaran tahun jurnal 2020-2024. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 6 (enam) jurnal sebagai acuan yang digunakan. Kemudian peneliti beralih ke analisis untuk menentukan kualitas artikel atau jurnal. Tahap selanjutnya, menganalisis dengan metode literatur Review pada lima artikel yang cocok dengan kata kunci.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penulis/Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Zaidatul Akmal, Gimin, Rr. Sri Kartikowati, Firman Edi  Instructional Development Journal (IDJ) Volume: 4 Nomor: 2 Agustus 2021	Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Dumai Kota Kota Dumai	- Metode penelitian Ex post facto dengan pendekatan kuantitatif - Variabel dependen yaitu kinerja guru. - variabel independen yaitu stres kerja dan beban kerja. - Analisis data adalah analisis regresi linear dan uji statistik seperti uji t, uji F, dan koefisien determinasi.	Stres kerja dapat mempengaruhi terhadap kinerja guru. Besarnya pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru sebesar 41,9%. Oleh karena itu untuk mempertahankan kinerja guru dengan sebaik- baiknya disarankan agar upaya dilakukan untuk mengelola stres yang terkait dengan pekerjaan.
Dwi Ayu Nurafifah, Zulfra Inayah  Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Juni 2023, 9(12), 146- 154	Hubungan Lingkungan Kerja dan Stres Kerja dengan Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri	- Metode kuantitatif dengan desain studi cross-sectional - Variabel dependen yaitu kinerja guru. - variabel independen yaitu lingkungan di sekitar tempat kerja dan stres kerja. - Analisis data adalah analisis univariat dan bivariat, serta uji korelasi Spearman.	variabel stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja guru. Nilai korelasi antara stres kerja dan kinerja guru sebesar -0,572 dengan signifikansi $p=0,000$ , menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara stres kerja dan kinerja guru dengan persentase sebesar 49,0%.
Annisa Azzahra, Zulkifli, Dheny Asmarazisa, Gandhi Sutiahio, Widyo Winarso, Liona Ramadani Febriosa  DIMENSI, Volume 12 Nomor 2: 573- 588 JULI 2023	Pengaruh Kompetensi, Karakteristik Individu, Komunikasi, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Di Sekolah Dasar Kecamatan Nongsa Kota Batam	- metode kuantitatif dengan desain deskriptif - Variabel dependen yaitu kinerja guru - variabel yaitu kompetensi, karakteristik individu, komunikasi, dan stres kerja. - Analisis data adalah analisis regresi linear, uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.	Berdasarkan penelitian, menunjukkan bahwa Stres Kerja memiliki dampak signifikan pada kinerja guru yaitu sebesar 2,985 pada p-value 0,005 berdasarkan data empiris (hasil lapangan). Penolakan $H_0$ dalam tes hipotesis ditunjukkan oleh nilai p kurang dari 5% alpha.

<p>Ika Astuti, Arif Budi Raharjo</p> <p>G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2023</p>	<p>Pengaruh Motivasi, Beban dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metode kuantitatif</li> <li>- Variabel independen yaitu motivasi, beban dan stres kerja.</li> <li>- variabel dependen adalah kinerja guru.</li> <li>- Analisis data adalah analisis regresi linear berganda.</li> </ul>	<p>Variable stres kerja memiliki signifikansi 0,002, <math>H_0</math> ditolak, menunjukkan bahwa stres pada pekerjaan mempengaruhi kinerja mereka. Efek tekanan kerja yang berlebihan ditunjukkan dalam tuntutan yang dibuat oleh pimpinan sekolah yang jarang dipenuhi bahkan dengan bentuk paling dasar apresiasi seperti pujian secara lisan. Mengakibatkan guru tersebut merasa stres yang berakibat buruk pada kinerjanya.</p>
<p>Esther Primavera Sinaga, Andrew Satria Lubis, Yulinda Lucy Anna</p>	<p>Pengaruh Kompetensi Pedagogik Guru Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Di Sd Negeri 104217 Sidomulyo, Sd Negeri 104218 Sidomulyo Dan Sd Negeri 101807 Candirejo Di Kecamatan Sibiru- Biru</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metode kuantitatif</li> <li>- Variabel dependen yaitu Kinerja Guru</li> <li>- variabel independen yaitu Stres Kerja dan Kompetensi Pedagogik</li> <li>- Analisis data adalah uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji multikolinearitas, uji koefisien determinasi, uji hipotesis serempak dan parsial, serta analisis deskripsi variabel.</li> </ul>	<p>Hasil penelitian melalui uji t menunjukkan bahwa variabel bebas Stres Kerja (<math>X_2</math>) secara parsial berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap Kinerja guru. Diketahui nilai statistik dengan t hitung adalah <math>(-1.668) &lt; t</math> tabel <math>(2,012)</math> dan nilai signifikansi <math>(0,002) &lt; (0,05)</math> yang menunjukkan bahwa variabel Stres Kerja memiliki hubungan negatif terhadap Kinerja guru. Hal ini menunjukkan apabila Stres Kerja guru meningkat maka Kinerja guru akan menurun.</p>

### Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru

Berdasarkan lima hasil penelitian yang ditinjau, semuanya termasuk penelitian kuantitatif. Dengan berbagai metode, seperti analisis regresi linear sederhana, teknik kuesioner yang dikelola secara pribadi, analisis uji t, tes f dan tes korelasi, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang kinerja guru cukup akurat dalam stres kerja. Kesimpulan ini juga didukung oleh kontribusi sejumlah variabel, termasuk pekerjaan, kompensasi guru, kompetensi guru, kepala kepemimpinan sekolah, disiplin, lingkungan kerja dan produktivitas guru.

Stres adalah tindakan negatif seseorang pada tekanan yang berlebihan yang diberikan kepadanya oleh tuntutan, rintangan atau peluang yang terlalu tinggi. (Asih, Hardani, & Rusmalia, 2018). Stres kerja menurut Vanchapo (dalam Fardah & Ayuningtias, 2020) adalah kondisi emosional yang timbul karena ketidaknyamanan beban kerja dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres yang mereka hadapi. Stres adalah keadaan ketegangan yang menciptakan ketidakseimbangan fisik dan psikologis yang mempengaruhi emosi, proses pemikiran, dan kondisi karyawan. (Lubis, Nasution, & Tanjung, 2022). Jadi Mangkunegara (di Ellyzar, Yunus, & Amri, 2017) menjelaskan dampak stres kerja yang dialami seseorang: emosi yang tidak stabil, perasaan tidak bahagia, kesepian, kesulitan tidur, tidak dapat bersantai, kecemasan dan lain-lain.

Menurut Afandi (dalam Makrifah, Widjajani, & Utomo, 2021) indikator stres di tempat kerja adalah: tuntutan hidup dan tanggung jawab moral yang besar, menyebabkan guru mengalami kelelahan fisik dan tekanan mental, yang mengakibatkan stres di tempat kerja. Stres kerja adalah suatu kondisi yang dapat mempengaruhi emosi, pemikiran, kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan. (Muhbar & Rochmawati, 2019). Stres kerja ini ditandai dengan munculnya gejala – gejala psikologis seperti kurangnya kesabaran dengan siswa di kelas atau proses sosial dengan rekan-rekan, iritabilitas, sensitivitas tinggi atau mudah tersinggung, kurangnya konsentrasi dalam pendidikan, apatis, terlalu sensitive terhadap kritik yang berfokus pada diri sendiri, mudah lupa, sering absen dari pekerjaan atau terlambat meninggalkan pekerjaan karena berbagai alasan mendasar. (Setiawati, 2020).

Hasil distribusi ini diperkuat oleh teori Afandi (2018) dalam (Novianti, 2022) stres terkait kerja yang terdiri dari faktor-faktor yang menuntut dalam menyelesaikan tugas, tuntutan dalam adaptasi peran, tuntutan dengan interpersonal, struktur dalam organisasi serta kepemimpinan dalam organisasi.

Menurut The Elder (2021) salah satu faktor yang menyebabkan stres bagi guru adalah sebagai berikut.

1. Perilaku buruk siswa
2. Praktek kepemimpinan yang tidak pantas
3. Kurangnya dukungan dari rekan kerja.
4. Tuntutan pekerjaan yang banyak
5. Gaji yang lebih rendah
6. Perubahan Kebijakan Pendidikan

Mengenai gejala stres kerja yang dialami oleh guru menurut Suparman (2018) sebagai berikut:

1. Gejala psikologis adalah munculnya emosi negatif yang berlebihan, seperti kecemasan, ketegangan, kebingungan, kerentanan, kelelahan emosional, kebosanan, ketidakpuasan dengan pekerjaan, penurunan kepercayaan diri, dan kelelahan mental.
2. Gejala perilaku termasuk keterlambatan, menghindari pekerjaan, mengurangi produktivitas, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal.

3. Gejala fisik termasuk kelelahan karena tuntutan kerja yang berlebihan, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya nafsu makan, masalah tidur, dan kurangnya keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Afandi (dalam Makrifah, Widjajani, & Utomo, 2021) tanda-tanda stres yang terkait dengan pekerjaan:

1. Tuntutan pekerjaan, yang mencakup beberapa faktor seperti letak fisik, tata letak, dan kondisi kerja.
2. Tuntutan peran adalah tekanan yang diberikan pada individu berdasarkan fungsi dan peran tertentu dalam organisasi.
3. Tuntutan interpersonal yang berkaitan dengan stres di antara anggota staf atau karyawan.
4. Struktur organisasi mempengaruhi bagaimana instansi dipandang; struktur organisasi yang kurang jelas mengakibatkan kurangnya kejelasan tentang jabatan, peran, tanggung jawab, dan otoritas.
5. Kepemimpinan dalam organisasi yang mendorong konflik, kecemasan, dan ketakutan.

Kinerja adalah hasil dari kemampuan karyawan untuk menyelesaikan tugas dalam kuantitas dan kualitas dalam melaksanakan kewajiban yang ditugaskan kepadanya. (Dalimunthe & Nurhayati, 2022). Kinerja guru didefinisikan sebagai pekerjaan yang dilakukan oleh seorang guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik, di mana mereka akan dievaluasi berdasarkan kualitas guru, yang secara bertahap akan mempengaruhi kualitas pendidikan siswa. (Burnalis, Kartikowati, & Baheram, 2019). Menurut Permendikbud No. 16 tahun 2007: Kinerja Guru adalah jenis pekerjaan yang dilakukan seorang guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik, di mana kualitas guru akan secara bertahap meningkatkan kualitas pendidikan siswa. Kinerja guru adalah hasil dari upaya guru untuk memastikan bahwa siswa memenuhi tujuan pendidikan melalui kegiatan yang menyangkut tanggung jawab mereka sebagai guru dalam kegiatan mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriantina, Lutfiani, & Zein (2018), yang menyatakan bahwa kinerja guru dalam mengajar kegiatan belajar adalah kemampuan seorang guru untuk mengembangkan keterampilan komunikatif pendidikan antara guru dan siswa yang meningkatkan keterampilan kognitif, efektif, dan psikomotorik sebagai sarana belajar subjek berdasarkan minat siswa sampai ke titik evaluasi dan perencanaan untuk mencapai tujuan pengajaran.

Teori Ondi dan Aris di W. A. Pratiwi (2021) mendukung hasil distribusi ini. Teori ini membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja guru menjadi delapan kategori: kepribadian dan dedikasi terhadap kegiatan belajar, pengembangan profesional, keterampilan mengajar, sistem komunikasi, hubungan positif dengan masyarakat, dan suasana sekolah.

Menurut Pratiwi (2022) menyatakan bahwa ada lima karakteristik yang dapat digunakan sebagai dimensi pengukuran dalam implementasi kinerja seorang guru:

1. Kualitas kerja (Quality of work) berupa menguasai bahan, mengendalikan proses pengajaran dan belajar, dan mempertahankan ketertiban kelas.



2. Ketepatan kerja (Promptness) berupa menggunakan media atau materi belajar, memahami dasar-dasar pendidikan, dan mengatur rencana pelajaran adalah contoh akurasi praktis.
3. Inisiatif (Initiatif) berupa bertanggung jawab untuk mengajarkan pelajaran, mengawasi interaksi pembelajaran, dan menyelesaikan penilaian hasil belajar siswa.
4. Kemampuan (Capability) menggunakan berbagai metode untuk memperoleh, memahami, dan melaksanakan tugas dan memberikan layanan penyuluhan.
5. Komunikasi (Communication) untuk meningkatkan standar instruksi, komunikasi mengatur dan mendukung administrasi sekolah serta memahami dan menafsirkan untuk peningkatan kualitas pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian (Sinaga, 2024) yang menemukan bahwa ada tiga pernyataan kinerja guru dipengaruhi stres. Pertama, pernyataan bahwa guru mengalami stres sebagai akibat dari perubahan teknologi yang terlalu cepat dan canggih dalam media pembelajaran (sakit kepala, gangguan tidur, ketegangan otot serta gangguan pencernaan). Ini menunjukkan bahwa guru mengalami stress kerja akibat perubahan teknologi yang begitu cepat yang menuntut guru dalam penggunaan media pembelajaran. Kedua, guru merasa tidak puas dengan pekerjaannya karena pendapatan rendah. Ini menunjukkan bahwa upah yang tidak mencukupi kebutuhan hidup guru sehari-hari mengakibatkan guru merasa frustrasi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan upah yang diterima. Ketiga, pernyataan bahwa memiliki hubungan buruk dengan rekan kerja dapat menurunkan produktivitas.. Ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan rekan kerja bagi guru untuk menghadapi stress dan ketidakpuasan mereka.

#### **D. KESIMPULAN**

Stres merupakan tindakan negatif seseorang pada tekanan yang berlebihan yang diberikan kepadanya oleh tuntutan, rintangan atau peluang yang terlalu tinggi. Stres kerja merupakan kondisi emosional yang timbul karena ketidaknyamanan beban kerja dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres yang mereka hadapi. Indikator stres di tempat kerja pada guru adalah tuntutan hidup dan tanggung jawab moral yang besar, menyebabkan guru mengalami kelelahan fisik dan tekanan mental, yang mengakibatkan stres di tempat kerja. Stres kerja ini ditandai dengan munculnya gejala – gejala psikologis seperti kurangnya kesabaran dengan siswa di kelas atau proses sosial dengan rekan-rekan, iritabilitas, sensitivitas tinggi atau mudah tersinggung, kurangnya konsentrasi dalam pendidikan, apatis, terlalu sensitive terhadap kritik yang berfokus pada diri sendiri, mudah lupa, sering absen dari pekerjaan atau terlambat meninggalkan pekerjaan karena berbagai alasan mendasar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, Z., Gimin, G., Kartikowati, R. S., & Edi, F. (2021). Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Dumai Kota Kota Dumai. *Instructional Development Journal*, 4(2), 94-103.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja.



- Astuti, I., & Raharjo, A. B. (2023). Pengaruh Motivasi, Beban dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 764-772.
- Azzahra, A., Zulkifli, Z., Asmarazisa, D., Sutjahjo, G., Winarso, W., & Febriosa, L. R. (2023). PENGARUH KOMPETENSI, KARAKTERISTIK INDIVIDU, KOMUNIKASI, DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA GURU DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN NONGSA KOTA BATAM. *JURNAL DIMENSI*, 12(2), 573-588.
- Burnalis, B., Kartikowati, R. S., & Baheram, M. (2019). Pengaruh Kompetensi Pedagogik dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru SD Islam As-Shofa Pekanbaru. *Jurnal Manajemen pendidikan*, 7(1)
- Dalimunthe, W. M., & Nurhayati. (2022). Pengaruh Jam Kerja Dan Tanggung Jawab Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Honorer Di Kantor Walikota Medan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 309-312.
- Ellyzar, N., Yunus., Amri. 2017. Pengaruh Mutasi Kerja, Beban Kerja dan Konflik Interpersonal Terhadap Stres Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Pegawai. *Jurnal Magister Manajemen Vol.1 No.1*. Hal 35-45.
- Fardah, F. F., & Ayuningtias, H. G. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Pada Cv Fatih Terang Purnama). *Jurnal Mitra Manajemen*, 4(5), 831-842.
- Febriantina, S., Lutfiani, F., & Zein, N. (2018). Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Guru. *Tadbir Muwahhid*, 2(2), 120-131
- Lubis, E. D. T., Nasution, S. S., & Tanjung, R. (2022). Stres Kerja pada Perawat di Lembaga Pemasarakatan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 988-997.
- Makrifah, K., Widjajani, S., & Utomo, A. S. (2021). Pengaruh Work Family Conflict Terhadap Kinerja Guru Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Guru Wanita Sd Di Kecamatan Gebang Purworejo). *VOLATILITAS*, 3(5).
- Makrifah, K., Widjajani, S., & Utomo, A. S. (2021). Pengaruh Work Family Conflict Terhadap Kinerja Guru Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Guru Wanita Sd Di Kecamatan Gebang Purworejo). *Jurnal Pendidikan*, 111-127.
- Muhbar, F., & Rochmawati, D. H. (2019). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Beban Kerja Guru di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal keperawatan jiwa*, 5(2), 82-86.
- Novianti, R. (2022). PENGARUH LINGKUNGAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP SELF ASSESSMENT KINERJA KARYAWAN MELALUI WORK FROM HOME (Studi Kasus pada Karyawan di STEI Indonesia) (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta).

- Nurafifah, D. A., & Inayah, Z. (2023). Hubungan Lingkungan Kerja dan Stres Kerja dengan Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(12), 146-154.
- Pratiwi, S. I. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada Sekolah Luar Biasa (SLB) Harapan Bunda Kota Dumai. [Skripsi]. Riau (ID): Universitas Islam Riau.
- Pratiwi, W. A., Prasetyo, I., & Shabrina, M. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kinerja Guru Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi*, 1741-1753.
- SETIAWATI, L. (2020). PENGARUH IKLIM ORGANISASI, STRES KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP PRODUKTIVITAS KARYAWAN PADA PT Rafindo Putra Perkasa (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Sinaga, E. P., Lubis, A. S., Yulinda, Y., & Anna, L. (2024, March). PENGARUH KOMPETENSI PEDAGOGIK GURU DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA GURU DI SD NEGERI 104217 SIDOMULYO, SD NEGERI 104218 SIDOMULYO DAN SD NEGERI 101807 CANDIREJO DI KECAMATAN SIBIRU-BIRU. In *Proceeding International Seminar of Islamic Studies* (No. 1, pp. 1422-1435).
- Sinaga, E. P., Lubis, A. S., Yulinda, Y., & Anna, L. (2024, March). PENGARUH KOMPETENSI PEDAGOGIK GURU DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA GURU DI SD NEGERI 104217 SIDOMULYO, SD NEGERI 104218 SIDOMULYO DAN SD NEGERI 101807 CANDIREJO DI KECAMATAN SIBIRU-BIRU. In *Proceeding International Seminar of Islamic Studies* (No. 1, pp. 1422-1435).
- Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 7-12.