



Analisis Deskriptif Stress Kerja Guru di SMA Swasta Se-Kecamatan Tarutung

Lastiar Purba¹

¹Prodi Manajemen Pendidikan Kristen, Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia

Corresponding E-mail: lastiarpurba931@gmail.com¹

Article Info

Article history:

Received September 07, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted September 24, 2025

Keywords:

Analysis, Teacher Work Stress, Private High School.

ABSTRACT

The aim of this research is to describe the work stress conditions of teachers in private high schools in Tarutung District. The method used in this research is a quantitative research method. The population is all teachers at SMA 1 HKBP totaling 23 teachers and SMA 2 HKBP 20 teachers, so the total number is 43 teachers and this research is population research. Data was collected using a positive closed questionnaire with 32 items. The results of data analysis show that the overall percentage of teacher work stress levels in private high schools in Tarutung sub-district is 68.15% and is in the quite good category, namely 63%-81%. Based on the achievement of questionnaire items, the highest presentation amount is 76.74%, namely item numbers 7, 13, and 32 and the lowest presentation amount is 56.40%, namely item number 24, so that the achievement of questionnaire items is in the quite good category, namely 63 %-81%. Furthermore, based on the achievement of sub-indicators, the highest presentation amount is 74.71%, namely sub-indicator number 7 and the lowest presentation amount is 61.34%, namely sub-indicator number 11, so that the achievement of questionnaire items is in the quite good category, namely 63%- 81%. Then based on the achievement of the indicators, the highest presentation amount is 70.93%, namely indicator number 2 and the lowest presentation amount is 64.83%, namely indicator number 3, so that the achievement of the questionnaire items is in the quite good category, namely 63% -81%.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received September 07, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted September 24, 2025

Keywords:

Analisis, Stres Kerja Guru, SMA Swasta.

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi stres kerja guru di di SMA Swasta Se-Kecamatan Tarutung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh guru di SMA 1 HKBP berjumlah 23 guru dan SMA 2 HKBP 20 guru, jadi jumlah keseluruhan 43 guru dan penelitian ini adalah penelitian populasi. Data dikumpulkan dengan angket tertutup positif sebanyak 32 item. Hasil analisis data menunjukkan bahwa besar persentase keseluruhan tentang tingkat kepuasan mahasiswa terhadap pemanfaatan layanan perpustakaan di Sekolah Tinggi Guru Huria HKBP Sipoholon yaitu sebesar 68,15% dan berada pada kategori cukup baik yaitu 63%-81%. Berdasarkan pencapaian item angket, maka besaran presentasi tertinggi yaitu sebesar 76,74% yaitu nomor item 7, 13, dan 32 dan besaran presentasi terendah yaitu sebesar 56,40% yaitu nomor item 24 sehingga pada pencapaian item angket berada pada kategori cukup



baik yaitu 63%-81%. Selanjutnya berdasarkan pencapaian sub indikator, maka besaran presentasi tertinggi yaitu sebesar 74,71% yaitu sub indikator nomor 7 dan besaran presentasi terendah yaitu sebesar 61,34% yaitu sub indikator nomor 11 sehingga pada pencapaian item angket berada pada kategori cukup baik yaitu 63%-81%. Kemudian berdasarkan pencapaian indikator, maka besaran presentasi tertinggi yaitu sebesar 70,93% yaitu indikator nomor 2 dan besaran presentasi terendah yaitu sebesar 64,83% yaitu indikator nomor 3 sehingga pada pencapaian item angket berada pada kategori cukup baik yaitu 63%-81%.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Lastiar Purba
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
E-mail: lastiarpurba931@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan faktor pendukung terhadap kemajuan suatu bangsa, sehingga pendidikan sangat perlu dilakukan dengan tujuan untuk mendukung peningkatan kemajuan pengetahuan dan wawasan masyarakat setiap individu. Pendidikan yang dilakukan di sekolah harus dapat terlaksana dengan baik agar tujuan sebagaimana yang dimaksud tersebut dapat tercapai.¹ Secara khusus di sekolah pendidikan harus diselenggarakan dengan baik agar tujuan untuk menambah meningkatkan pengetahuan peserta didik. Dimana pendidikan di sekolah yang diselenggarakan harus dapat berjalan dengan baik dan efektif untuk dapat mencapai tujuan. Namun upaya perbaikan dibidang pendidikan merupakan suatu keharusan untuk selalu dilaksanakan agar suatu bangsa dapat maju dan berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam zaman pendidikan modern dimasa sekarang. Namun tidak luput peran guru sebagai tenaga pendidikan yang dapat memberikan perubahan dan kemajuan bagi suatu pendidikan. Dimana guru sebagai pendidik mengandung arti yang sangat luas, tidak sebatas memberikan bahan-bahan pengajaran tetapi menjangkau etika dan estetika perilaku dalam menghadapi tantangan kehidupan di masyarakat. Guru merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam proses pendidikan yang harus mengadakan pembaharuan-pembaharuan.²

Guru bukan hanya Sebagai pengajar sekaligus pendidik, guru dituntut harus memiliki kecakapan dibidangnya. Dimana bidang profesionalisme harus dimiliki setiap guru demi memperbaiki keterpurukan dan ketertinggalan bangsanya dalam dunia pendidikan. Guru yang berkompeten akan memberikan pengaruh baik pada anak didiknya dan anak didik akan termotivasi dan lebih giat lagi dalam menggali ilmu pengetahuan yang belum diketahuinya. Kecerdasan intelektual dan perilakunya yang dimiliki oleh guru sehari-hari di sekolah merupakan sosok yang menjadi contoh bagi setiap anak didiknya. Namun seiring akan tuntutan tugas dan tanggung jawab guru sebagai pendidikan akan hasil pendidikan dan

¹ Putri Affiza, "Guru Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan," *Jurnal pendidikan*, Vol 4, No 8 (2022), 13.

² *Ibid*, 13.



kompetensi yang dimiliki guru akan hasil yang diharapkan tidak sesuai harapan dapat membuat guru mengalami stres.³

Namun jika stres kerja yang dialami oleh guru merupakan suatu tantangan kerja yang dapat membuat guru merasa terpuruk, akan terjadinya tuntutan kerja yang berlebihan dengan demikian prestasi kerja yang dihasilkan pun cenderung rendah. Namun dengan meningkatkannya stres kerja guru, maka kinerja guru cenderung meningkat pula, karena stres juga dapat mengarahkan guru dapat membantu juga untuk berusaha dalam melakukan tugas untuk mencapai tujuan kerja yang telah ditetapkan sebelumnya. Namun stres juga dapat menimbulkan dampak atau konsekuensi dalam aspek psikologis, jasmani, perilaku dan lingkungan. Dampak psikologis yang kuat dari stres adalah cenderung untuk mudah marah, frustrasi, kecemasan, agresif, gugup, panik dan kehilangan percaya diri. Sedangkan dampak jasmani dari stres adalah berupa hormon, tekanan darah menjadi tinggi, perubahan denyut jantung, kesulitan pernapasan, gangguan pencernaan, syaraf dan sebagainya. Selanjutnya dalam aspek perilaku seperti mudah marah, kurang mampu dalam mengedalikan keputusan, mudah lupa, kurang tanggung jawab, kurang peka, acuh, dan sebagainya.⁴ Dimana stres kerja juga disebabkan oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan lingkungan yang kurang mendukung, faktor pekerjaan seperti tuntutan tugas dan pekerjaan yang bervariasi, dan faktor personal yang berkaitan dengan masalah keluarga, ekonomi dan pribadi yang menyebabkan stres kerja.⁵ Stres kerja dapat diketahui dari gejala-gejala yang muncul. Adapun beberapa gejala psikologis yang dapat dikenali pada guru yang mengalami stres yaitu: (1) guru yang mengajar sering emosi kepada muridnya baik dalam intonasi suara yang kuat dengan memukul siswa akibat tidak mengetahui pelajaran yang diajarkan oleh guru tersebut, (2) mudah marah baik dalam proses pembelajaran di kelas pada hal penyebab akibat dari tekanan psikologis yang dialami guru sehingga siswa menjadi salah sasaran guru untuk meluapkan kemarahan yang sedang dialaminya, (3) guru sering berkata kasar, dan mudah panik akan hal yang kecil baik dalam tekanan pekerjaan yang ada di sekolah.⁶

Dengan adanya stres yang dialami guru, maka guru diharapkan mampu meminimalkan pekerjaan dengan kemampuan yang dimiliki oleh guru. Dimana stres kerja guru dapat juga memberikan pengaruh baik bagi sekolah dengan mengelola sumber stres kerja yang dialami oleh guru di sekolah secara baik serta mencari solusi dari penyebab guru mengalami stres kerja. Namun jika stres kerja yang dialami oleh guru berlebihan dan semakin meningkat, guru tersebut akan dapat mengalami depresi. Stres yang berlebihan sering muncul dikarenakan kondisi pekerjaan dan lingkungan sekolah yang kurang nyaman. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketidakmampuan guru dalam mengelola stres dapat mempengaruhi terhadap pencapaian tujuan pelajaran dan penyelesaian tugas-tugas yang lainnya di sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis yang ditemukan pada lokasi penelitian di SMA 1 HKBP Tarutung dan SMA 2 HKBP Tarutung, dimana kepala sekolah telah melaksanakan perannya serta dapat memberikan solusi dari stres kerja guru guna untuk meningkatkan kinerja guru di sekolah melalui beberapa kegiatan yaitu: (1) membimbing guru melakukan tugas dan tanggungjawabnya sebagai pendidik, (2) memotivasi guru sehingga guru memiliki semangat kerja dan tidak merasa tertekan dengan pekerjaan di sekolah, (3) mengarahkan guru untuk selalu belajar terkait kemajuan teknologi sehingga guru dapat memanfaatkan teknologi untuk mendukung proses pembelajaran, (4) menetapkan visi misi dan tujuan sekolah yang

³ Sonia Indah Pratiwi, “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada,” *skripsi fakultas Ekonomi dan Bisnis* (2022), 15.

⁴ *Ibid*, 15.

⁵ Lubuklinggau Jl, Garuda No 12, dan Kota Lubuklinggau, “Stres Guru Terhadap Kinerja Guru, hlm 14.

⁶ Melly, “Pengaruh Kepemimpinan Kepala sekolah, Stres Kerja Dan Kompetensi Guru Terhadap Kinerja guru,” *Ilmu Manajemen pendidikan*, Vol 6, No 2 (2017), 14.



harus dicapai melalui kinerja guru di sekolah, (5) menuntut guru untuk memiliki kinerja yang baik demi tercapainya visi, misi dan tujuan sekolah.

Namun penulis juga menemukan beberapa kendala dan kelemahan yang terjadi di SMA 1 HKBP Tarutung. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan kepala sekolah terdapat guru yang mengalami stres karena dampak banyak tuntutan pekerjaan yang dilakukan oleh guru seperti jam waktu mengajar. Dimana dalam kendala ini dampak stres yang dirasakan oleh guru akan gaji yang diterima tidak sesuai dengan padatnya waktu jam mengajar yang dilakukan oleh guru honorer, dan perilaku siswa yang kurang baik yang membuat guru merasa tertekan akan moral dan sikap siswa yang kurang baik, seperti kurang siswa menghargai guru dalam kegiatan interaksi belajar mengajar, saat guru menerangkan materi pelajaran siswa kurang memperhatikan, siswa yang tidak mengerjakan tugas diberikan oleh guru. Dalam permasalahan yang dialami oleh guru ini pimpinan sering menyalahkan guru akan kurang tanggungjawab dalam melakukan tugas yang telah diperintahkan oleh kepala sekolah pada guru akibat dari faktor tingkah laku siswa ini sering membuat guru merasa stres.

Selanjutnya penulis juga menemukan bahwa terdapat beberapa kendala dan kelemahan yang terjadi di SMA 2 HKBP Tarutung, berdasarkan hasil wawancara penulis dengan kepala sekolah terdapat guru yang mengalami stres kerja yang disebabkan berbagai faktor seperti tekanan pekerjaan, usia yang semakin tua dan rendahnya kemampuan dalam mengerjakan tugas dan tanggungjawab di sekolah. Hal tersebut mengakibatkan guru merasa tertekan dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas dan tanggungjawab. Sehingga hal tersebut mengakibatkan guru merasa tidak mampu mengerjakan tugas dan tanggungjawabnya yang menyebabkan stres kerja.

Kemudian tuntutan pekerjaan yang banyak dan tuntutan pekerjaan harus berkualitas menyebabkan beberapa orang guru merasa lelah, kurang mampu dan stres untuk menyelesaikan tugasnya hal ini tentu dapat menurunkan kinerja guru di sekolah. Selain itu mata pelajaran yang diajarkan guru tidak sesuai dengan kualifikasi yang dimiliki oleh guru sehingga guru tidak merasa tidak sanggup dan mengalami stres kerja yang di akibatkan tuntutan akan hasil kinerja, salah satu contoh guru mata pelajaran Bahasa Indonesia yang diharuskan mengajar mata pelajaran fisika di kelas XI dan XII pada jurusan IPA sehingga menyebabkan kendala dan stres karena tidak sesuai dengan kualifikasinya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul “Analisis Deskriptif Stres Kerja Guru di Sekolah SMA Swasta Se- kecamatan Tarutung”

Kajian Teoritis

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang dialami oleh seseorang, pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integrasi diri dalam keadaan bahaya, dan meningkatkan seluruh keberadaan untuk melindungi dirinya.⁷ Selain itu, stres dapat juga diartikan sebagai suatu tuntutan eksternal yang dialami oleh seseorang sehingga dapat merangsang, misalnya pada objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara objektif dapat berbahaya.⁸ Stres adalah keadaan yang dialami oleh seseorang yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap

⁷Musradinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi,” *Jurnal Bimbingan Konseling* , Vol 2, No 2 (2016), 18.

⁸ *Ibid*, 18.



sesuatu yang akan dilakukannya.⁹ Selanjutnya stres juga dapat diartikan sebagai suatu kendala yang mengakibatkan gangguan pada seseorang dengan jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang, termasuk siswa.¹⁰ Berikutnya stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi akibat dari faktor tekanan dari lingkungan.

Stres kerja guru dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang dirasakan oleh guru sehingga menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi guru.¹¹ Selain itu stres kerja guru juga bisa diartikan sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku.¹² Selanjutnya stres kerja guru dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang dirasakan oleh guru sehingga menciptakan adanya proses berpikir, dan kondisi guru.¹³ Berikutnya stres adalah perasaan tertekan yang dialami oleh guru dalam menghadapi pekerjaan, dimana stres ini tampak dari *symptom* antara lain 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.¹⁴

Adapun tiga ciri ciri guru mengalami stres kerja yang dapat dikenali pada guru yang mengalami stres kerja yaitu:

1. Adanya perubahan fisik yang dialami oleh guru yaitu: a) guru sering merasa lelah dan tidak punya energy sepanjang hari, b) guru mudah sakit karena imunitas menurun, c) guru sering mengalami sakit kepala atau nyeri otot, d) guru mengalami perubahan nafsu makan terus atau sebaliknya jadi tidak doyan makan, e) guru sering mengalami kebiasaan tidur berubah, bisa jadi tidak terus atau susah tidur.
2. Adanya perubahan emosional guru yaitu: a) guru sering gagal dan meragukan kemampuan diri sendiri, b) sering mengalami perasaan tidak berdaya, terjebak, atau kalah, c) sering merasa terasing atau sendiri, d) guru merasa kehilangan motivasi saat bekerja, d) guru selalu sinis dan negatif dalam memandang segala sesuatu, e) guru tidak merasa puas akan pencapaian yang telah diraih.
3. Terjadinya perubahan perilaku guru yaitu: a) guru merasa enggan mengerjakan tanggungjawab, b) guru memiliki kecenderungan mengisolasi diri dari orang lain, c) guru suka menunda nunda atau butuh waktu lama untuk merampung suatu tugas, d) guru cenderung melampiaskan rasa tidak nyaman dengan makan, merokok, atau hal yang kurang baik, e) guru sering melampiaskan amarahnya kepada siswa atau rekan sesama guru, f) guru suka mangkir dari tugas, datang terlambat, atau pulang lebih awal dari jadwal yang ditentukan.¹⁵

Selain itu ada tiga ciri ciri guru mengalami stress kerja yaitu: a) guru yang mengalami stres kerja di tandai dengan sikap gelisah, frustrasi dan tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, b) guru mengalami gangguan mental ketika terjadi tekanan dari pimpinan dapat dilihat dari, seperti gangguan mental, stress yang berlebihan akibat dari faktor tekanan yang dirasakan

⁹ Fachtur Rahman, "Pengaruh Stres Kerja dan Terhadap Peningkatan Kinerja Guru," *skripsi Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Brawijaya*, Vol 1, No1 (2018), 13.

¹⁰ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Buletin Psikologi*, Vol 24, No 1 (2016), 1.

¹¹ Giri Wiyono, *Stres Guru Terhadap Kinerja Guru*, 2019, 13.

¹² Gusti Yuli Asih, *stress kerja guru dalam pendidikan*, (semarang, 1 November 2019), 1.

¹³ *Ibid* 1.

¹⁴ *Ibid*, 6.

¹⁵ Melly, "Pengaruh Kepemimpinan Kepala sekolah, Stres Kerja Dan Kompetensi Guru Terhadap Kinerja guru", *Jurnal Ilmu Manajemen*, Vol 6 No 2 (Juni 2017), 27.



dari pimpinan, c) guru selalu merasa bersalah dan tidak mampu memberikan layanan pendidikan terbaik kepada siswa akibat dari faktor tekanan dari pimpinan.¹⁶

Ada pun empat faktor penyebab guru yang mengalami stres kerja yang dialami oleh guru yaitu: a) guru tidak mampu memenuhi apa yang menjadi tuntutan pekerjaan, b) ketidakjelasan apa yang menjadi tanggungjawab pekerjaan, c) kekurangan waktu menyelesaikan tugas, d) tidak ada dukungan fasilitas untuk menjalankan pekerjaan, e) serta tugas saling bertentangan, merupakan contoh pemicu penyebab stres kerja guru di sekolah.¹⁷ Selanjutnya, guru yang mengalami stres ketika perilaku buruk siswa, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai, kurangnya dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan yang begitu banyak, kekurangan gaji, kondisi pekerjaan yang kurang baik, dan perubahan kebijakan pendidikan¹⁸.

Selain itu, penyebab guru mengalami stres kerja yaitu: a) tugas menumpuk, b) peran ganda, c) konflik perang antar sesama guru, d) kurang kerjasama, dan partisipasi antar sesama guru dalam mengerjakan suatu tugas yang diperintahkan oleh pimpinan, e) perubahan teknologi yang cepat.¹⁹

Selanjutnya, penyebab stres kerja guru mengalami stres kerja di sekolah yaitu: a) faktor instrinsik dalam pekerjaan misalnya kebisingan, panas, kerja malam, dan resiko bahaya, b) peran individu dalam organisasi yaitu setiap tenaga kerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang ada, c) pengembangan karir yaitu pembangkit stres potensial yang ketidakpastian pekerjaan promosi berlebihan atau promosi yang kurang hubungan pekerjaan yang tidak baik terlihat dari kepercayaan yang rendah, minat yang rendah dalam pemecahan organisasi struktural dan organisasi, kekurangan peran serta atau partisipasi dalam pengambilan keputusan dalam organisasi.²⁰

Selanjutnya ada empat penyebab guru mengalami stres kerja yaitu: a) Waktu dihabiskan diluar pekerjaan, b) Penilaian diri akan kemampuan seseorang sebagai guru, c) Interaksi sosial diluar pengajaran, d) Hubungan dengan guru lain.²¹ Berikutnya ada empat penyebab guru mengalami stres kerja yaitu:

- a) Kekaburan peran dan konflik peran kerja guru adalah suatu gejala psikologis yang dirasakan oleh guru sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam melakukan suatu kegiatan, sehingga menurunkan motivasi kerja serta kualitas pendidikan. Adapun tiga jenis konflik peran kerja yang mengakibatkan banyak kendala guru dalam melakukan suatu kegiatan di sekolah yaitu: 1) Konflik berdasarkan waktu merupakan suatu konflik yang disebabkan waktu yang dibutuhkan dalam menjalankan salah satu tuntutan pimpinan akan hasil pekerjaan yang dilakukan oleh guru harus dengan tepat waktu dan sasaran 2) Konflik berdasarkan tekanan adalah suatu konflik yang disebabkan yang berasal dari atasan akan pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan oleh pimpinan, 3) Konflik berdasarkan tingkah laku adalah konflik yang berdasarkan perilaku adalah konflik yang berasal dari hubungan dengan sesuatu ketidaksesuaian pada pola perilaku akan suatu hasil pekerjaan yang dilakukan oleh guru.

¹⁶ Ibid 27.

¹⁷ Afifah & Sopiany, "Penyebab Stres Kerja Guru SMK Muhammadiyah Garut," *skripsi Manajemen Fakultas Ekonomi dan bisnis*, Vol 87, No 2 (2017), 49.

¹⁸ Nasib Tua Lumban Gaol, "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah," *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, Vol 4, No 1 (2021), 17.

¹⁹ Ibid 49.

²⁰ Canggi Putranto, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Studi Indigenou Pada Guru Bersuku Jawa," *Journal of Sosial and Industrial Psychology*, Vol 2, No 2 (2015), 17.

²¹ Keiko Naono-Nagatomo, "Development of the School Teachers Job Stressor Scale (STJSS)," *Neuropsychopharmacology Reports*, Vol 39, No 3 (2019), 164.



- b) Kelebihan beban kerja yaitu suatu aktivitas kegiatan yang dilakukan oleh guru akan banyak pekerjaan yang melebihi standar dalam pelaksanaan kegiatan kerja guru yang telah ditetapkan oleh sekolah. Ada dua jenis dampak beban kerja guru yaitu: 1) Kelebihan kualitatif yaitu terjadi ketika seorang guru tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan sehingga berusaha melampaui kemampuan yang dimiliki oleh guru, 2) Kelebihan kuantitatif adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru yang sangat berdampak pada waktu, sehingga memungkinkan sangat berdampak akan hasil pekerjaan guru lebih berkualitas dan sesuai dengan yang ditetapkan oleh sekolah.
- c) Perkembangan karir guru yaitu suatu proses peningkatan kemampuan kerja guru dalam rangka mencapai kualitas kerja yang diinginkan
- d) Kurangnya kohesi kelompok

Kohesivitas kelompok adalah suatu kekuatan kelompok untuk tetap tinggal dalam kelompok dan mencegah meninggalkan kelompok. Ada lima yang menyebabkan kurangnya kohesivitas guru disekolah yaitu:

- a. Kurangnya ketertarikan interpersonal sesama guru
Yaitu hubungan antara sesama guru dengan guru yang lainnya sangat mempengaruhi pembentukan kelompok selain ketertarikan diantaranya seperti kedekatan, frekuensi interaksi, kesamaan, kelengkapan, timbal balik, dan saling memberikan penghargaan dapat mendorong terbentuknya suatu kelompok atau tim kerja yang baik dalam melakukan dan menyelesaikan suatu kegiatan yang di sekolah.
- b. Kurangnya stabilitas keanggotaan guru
Yaitu dalam suatu kelompok guru yang keanggotaannya sering berganti cenderung memiliki kohesivitas atau kualitas dan pengalaman dalam melakukan tugas di sekolah yang rendah dan berbanding terbalik dengan kelompok guru yang lama (senior) yang keanggotaannya cenderung lama dibandingkan kelompok guru baru.
- c. Kurangnya ukuran kelompok
Yaitu suatu kelompok guru yang besar memungkinkan adanya reaksi-reaksi antar anggota kelompok baru yang meningkat dengan cepat sehingga banyak anggota tidak bisa lagi memelihara hubungan yang positif dengan anggota kelompok guru yang lain.
- d. Struktural features (ciri-ciri struktural)
Yaitu kelompok yang kohesif guru yang cenderung terjadi secara relatif karena mereka lebih tersusun dan struktur-struktur kelompok dihubungkan dengan tingkat kohesi yang lebih tinggi dibanding dengan yang lain.,
- e. Karakteristik tugas adalah sebuah proses pendekatan dalam merancang pekerjaan yang menunjukkan bagaimana pekerjaan dideskripsikan ke dalam lima dimensi inti yaitu keanekaragaman keterampilan, identitas tugas, arti tugas, otonomi dan umpan balik
- f. Pengaruh kepemimpinan yaitu dalam melakukan suatu tugas disekolah, dimana pimpinan kepala sekolah sangat berpengaruh dalam pelaksanaan hasil dan proses penyelesaian suatu tugas yang diberikan oleh pimpinan kepada guru.²² Berikutnya ada 5 stres kerja muncul, a) saat guru tidak mampu memenuhi apa yang menjadi tuntutan-tuntutan pekerjaan. b) ketidakjelasan apa yang menjadi tanggung jawab pekerjaan, c) kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas, d) tidak ada dukungan

²² Fatmawaty Mallapiang et al., "Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru," *Jurnal Sipakalebbi*, Vol 6, No 1 (2022), 38.



fasilitas untuk menjalankan pekerjaan, e)serta tugas-tugas saling bertentangan, merupakan contoh pemicu stres dalam dunia kerja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan statistik deskriptif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.²³ Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.²⁴ Dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti apa yang terjadi pada objek penelitian atau wilayah yang diteliti, kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian seperti apa adanya.

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian sebagai sumber bagi peneliti. Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempengaruhi kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.²⁵ Selanjutnya menurut Arikunto Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.²⁶

Sampel merupakan bagian atau kelompok kecil dari populasi yang dapat mewakili penelitian yang akan dilakukan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *stratified random sampling*. Teknik *stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel apabila populasi mempunyai anggota/ unsur yang tidak homogeny dan berstrata proporsional.²⁷ Pada teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara pembagian populasi kedalam strata, kemudian memilih sampel acak setiap stratum dan menggabungkannya untuk menaksir parameter populasi. Metode pengambilan sampel ini dapat memungkinkan hasil penelitian yang lebih andal dan terinformasi karena memastikan setiap subkelas dapat mewakili secara memadai dalam sampel yang dipilih.

Arikunto menyatakan sampel adalah bagian atau wakil populasi yang teliti, apabila populasi kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah populasi penelitian lebih 100 sebaiknya diambil 10%- 15% atau 20%-25% atau lebih²⁸. Jumlah populasi 43 orang guru dan penelitian ini adalah penelitian populasi.

Sampel merupakan bagian atau kelompok kecil dari populasi yang dapat mewakili penelitian yang akan dilakukan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *stratified random sampling*. Teknik *stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel apabila populasi mempunyai anggota/ unsur yang tidak homogeny dan berstrata proporsional.²⁹ Pada teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara pembagian populasi kedalam strata, kemudian memilih sampel acak setiap stratum dan menggabungkannya untuk menaksir parameter populasi. Metode pengambilan sampel ini dapat memungkinkan hasil penelitian yang lebih andal dan terinformasi karena memastikan setiap subkelas dapat mewakili secara memadai dalam sampel yang dipilih.

²³ Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, hlm 8.

²⁴ *Ibid*, hlm 147.

²⁵ *Ibid*, hlm 8.

²⁶ Suharsimi Arikunto, (2020). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2020, 173.

²⁷ Sugiono, op.cit, 82.

²⁸ Arikunto, op.cit, 178.

²⁹ Sugiono, op.cit, 82.



Arikunto menyatakan sampel adalah bagian atau wakil populasi yang teliti, apabila populasi kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah populasi penelitian lebih 100 sebaiknya diambil 10%- 15% atau 20%-25% atau lebih³⁰. Dalam melakukan penelitian ini, penulis berusaha mengumpulkan data subjektif dengan menggunakan angket sebagai jenis instrument penelitian.

Hasil Penelitian

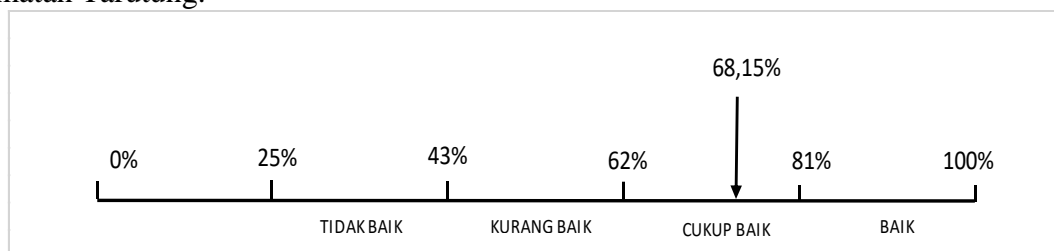
Sesuai dengan deskripsi data penelitian diketahui rata-rata keseluruhan Analisis Deskriptif Stres Kerja Guru di SMA Swasta Se- kecamatan Tarutung sebesar 68,15% dan nilai berada pada kategori cukup baik.

Dan hasil analisa data diketahui pencapaian tertinggi adalah item nomor 7, 13, dan 32 dengan skor 132 dan nilai rata-rata 3,07 yaitu banyak guru yang menjawab bahwa guru kurang bersemangat ketika tugas memumpuk di sekolah, guru sering mengalami kurang bersemangat ketika melakukan pekerjaan yang sulit di sekolah, dan guru sering kurang yakin ketika mengembangkan pendidikan sekolah karna kurang dukungan dari pimpinan dengan pencapaian 76,74%. Sementara pencapaian terendah adalah item nomor 24 dengan skor 97 dan nilai rata-rata 2,26 yaitu sebagian besar guru menjawab bahwa guru sering emosi ketika dalam proses pemaparan pembelajaran dikelas siswa kurang memperhatikannya dengan pencapaian 66,89%.

Sementara sub indikator yang paling tinggi adalah sub indikator tertinggi nomor 7 yaitu sub indikator mengalami kurang bersemangat dengan presentase analisisnya yaitu 74,71%. Sedangkan sub indikator terendah yaitu sub indikator 11 yaitu sub indikator melakukan tugas dengan sungguh sungguh di sekolah dengan presentase analisis yaitu 61,34%.

Kemudian indikator yang paling tinggi adalah indikator tertinggi nomor 2 yaitu indikator tuntutan antar pribadi dengan presentase analisisnya yaitu 70,93%. Sedangkan indikator terendah yaitu indikator 3 yaitu indikator kepemimpinan organisasi dengan presentase analisis yaitu 64,83%.

Berikut ini pencapaian Analisis Deskriptif Stres Kerja Guru di SMA Swasta Se-kecamatan Tarutung.



Sumber: Olah Data Th.2024

Kesimpulan

Berdasarkan dari uraian teoritis dan hasil penelitian, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Kesimpulan Berdasarkan Teori

Stres kerja adalah keadaan emosional yang ditimbulkan karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan tekanan yang dihadapinya. Dimana stres kerja ini suatu gejala perasaan yang dialami oleh

³⁰ Arikunto, op.cit, 178.



seseorang akibat dari suatu tekanan yang berasal dalam lingkungan salah satunya pekerjaan. Adapun empat indikator penyebab guru mengalami stres kerja yaitu: 1) waktu yang dihabiskan diluar pekerjaan, 2) penilaian diri akan kemampuan seseorang sebagai guru, 3) interaksi sosial diluar pengajaran, dan 4) hubungan dengan guru lain.

2. Kesimpulan Berdasarkan Hasil Penelitian

Berdasarkan paparan data dan temuan penelitian, serta pembahasan sebagaimana telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Analisis Deskriptif Stres Kerja Guru di SMA Swasta Se- kecamatan Tarutung diketahui bahwa Analisis Deskriptif Stres Kerja Guru di Sekolah SMA Swasta Se-kecamatan Tarutung mencapai 68,15% berada pada kategori cukup baik.

Daftar Pustaka

- Afifah, & Sopiany,(2016),“Penyebab Stres Kerja Guru Smk Muhammadiyah Garut.” *skripsi manajemen Fakultas Ekonomi dan bisnis*. Musradinur. “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* , Vol 2, No 2 (2016): 183.
- Abdhallia, Khairisa. “Analisis Stres Kerja Dengan Motivasi Kerja Pada” , Vol 1, No 3 (2022): 11–67.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2020.
- Asih, Gusti Yuli. *stress kerja guru dalam pendidikan*. Gabriel. semarang: 1,november 2019, n.d.
- Esti Yahati Br Purba. “Analisis Stres Kerja Dan Produktivitas Kerja Guru.” *Skripsi thesis*, Vol 1, No 69 (2019): 5–24.
- Fachtur Rahman. “Pengaruh Stres Kerja dan Gaya Kepemimpinan Transformasional Terhadap peningkatan kinerja guru.” *skripsi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Brawijaya* 1 (2018): 1–54.
- Fahmi, Syaifuddin. “Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Semangat Kerja Guru.” *Jurnal Ekonomi Modernisasi* , Vol 12, No3 (2017): 107.
- Fatmawaty Mallapiang, Wardah, Nildawati, dan Azriful. “Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru.” *Jurnal Sipakalebbi* , Vol 6, No 1 (2022): 38–51.
- Ferlia, D. A, S Jayanti, dan Suroto. “Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita Di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus.” *Kesehatan Masyarakat* , Vol 4, No 3 (2016): 331–341.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. “Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah.” *Educational Guidance and Counseling Development Journal* , Vol 4, No 1 (2021): 17–28.
- Jl, Lubuklinggau, Garuda No, dan Kota Lubuklinggau. “Stres Guru Terhadap Kinerja Guru,” Vol 1 , No 2.



- Jovita, Azalia Elmaivana. “Kepala Sekolah Berdasarkan Kepemimpinan Kristen Yang Menolong Guru Sdtk Kasih Karunia Kupang Untuk Memiliki Disiplin Rohani.” *jurnal pendidikan agama kristen* , Vol 2, No 2 (2021): 136–143.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional.” *Buletin Psikologi*, Vol 24, No 1 (2016): 1.
- Melly. “Pengaruh Kepemimpinan Kepala sekolah ,Stres Kerja Dan Kompetensi Guru Terhadap Kinerja guru.” *Ilmu Manajemen pendidikan* , Vol 6, No 2 (2017): 114–126.
- Naono-Nagatomo, Keiko, Hiroshi Abe, Hironori Yada, Kenichi Higashizako, Michihiko Nakano, Ryuichiro Takeda, dan Yasushi Ishida. “Development of the School Teachers Job Stressor Scale (STJSS).” *Neuropsychopharmacology Reports* , Vol 39, No 3 (2019): 164–172.
- Pratiwi, Sonia Indah. “”Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada.” *skripsi fakultas eknomi dan bisnis* (2022).
- Putranto, Canggih. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa.” *Journal of Sosial and Industrial Psychology* , Vol 2, No 2 (2013): 12–17.
- Putri Affiza. “guru dalam pendidikan dalam meningkatkan mutu pendidikan.” *Jurnal Kependidikan* , Vol 4, No 8 (2022): 2003–2005.
- Sopiany, Afifah &. “Penyebab Stres Kerja Guru Smk Muhammadiyah Garut.” *skripsi manajemen Fakultas Ekonomi dan bisnis* , Vol 87, No 1 (2017): 149–200.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Winarsunu, Tulus. *Statistik Dalam Penelitian*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2017.
- Wiyono, Giri. *Stres Guru Terhadap Kinerja Guru*, 2019.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan RD* (Bandung:Alfabeta,2019),1-16
- Suharsimi Arikunto, prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Jakarta:Rineka Cipta 2014), 13-173
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD* , 1-147
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RD*,1- 184
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016). hlm. 184.
- Sudjana, *metode statistika*, (Bandung: Tarsito, 2005), 328