JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 1058-1064
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2797

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN KINERJA GURU DI SD SWASTA AL-ULUM MEDAN

Meutia Hafni Indah Triana[1*], Wasiyem[2], Ismail[3], Salianto[4], & Tri Niswati Utami[5]

[*1,2,4,5]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
[3]Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
*e-Mail: meutiahafniindah@gmail.com

Submit Tgl: 19-September-2026 Diterima Tgl: 23-September-2026 Diterbitkan Tgl: 28-September-2026

Abstrak: Kinerja guru yang belum optimal masih menjadi salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan karena dapat mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran di sekolah. Stres kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja guru. Tingginya tuntutan pekerjaan, seperti kegiatan mengajar, penyusunan perangkat pembelajaran, penilaian hasil belajar, dan tugas administratif dapat menyebabkan guru mengalami stres kerja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kinerja guru di SD Swasta Al-Ulum Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 36 guru yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Teacher Stress Inventory* (TSI) dan *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres kerja kategori sedang sebanyak 22 responden (61,1%) dan tingkat kinerja kategori rendah sebanyak 17 responden (47,2%). Hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,880 dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kinerja guru di SD Swasta Al-Ulum Medan.

Kata Kunci: Guru Sekolah; Kinerja Guru; Sekolah Dasar; Stres Kerja.

Abstract: *Suboptimal teacher performance remains one of the problems in education because it can affect the effectiveness of the learning process in schools. One factor that can affect teacher performance is work stress. High job demands, such as teaching activities, preparation of learning materials, assessment of learning outcomes, and administrative tasks, can cause teachers to experience work stress. This study aimed to determine the relationship between work stress and teacher performance at Al-Ulum Private Elementary School Medan. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The study sample consisted of 36 teachers selected using total sampling. Data were collected using the Teacher Stress Inventory (TSI) and Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman test. The results showed that most respondents experienced moderate work stress, with 22 respondents (61.1%), while 17 respondents (47.2%) had low performance levels. The Spearman correlation test obtained a correlation coefficient of -0.880 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between work stress and teacher performance at Al-Ulum Private Elementary School Medan.*

Keywords: *Elementary School; School Teachers; Teacher Performance; Work Stress.*

Cara mengutip Triana, M. H. I., Wasiyem, Ismail, Salianto, & Utami, T. N. (2026). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Guru di SD Swasta Al-Ulum Medan. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1058–1064. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2797

Copyright©2026: Meutia Hafni Indah Triana, Wasiyem, Ismail, Salianto, & Tri Niswati Utami

PENDAHULUAN

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) merupakan hal penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan mendukung kesejahteraan pekerja. Penerapan K3 tidak hanya berfokus pada pencegahan kecelakaan dan gangguan kesehatan akibat faktor fisik di tempat kerja, tetapi juga mencakup aspek psikososial yang dapat memengaruhi kondisi pekerja. Salah satu risiko psikososial yang perlu diperhatikan adalah stres kerja, terutama ketika pekerja menghadapi tuntutan dan tekanan pekerjaan yang melebihi kemampuan dalam mengelolanya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi, motivasi, serta kemampuan seseorang dalam menjalankan pekerjaannya. Dalam lingkungan pendidikan, guru juga menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan yang dapat menjadi sumber tekanan, sehingga aspek psikososial dalam K3 menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk mendukung kesehatan dan kinerja guru (Simbolon et al., 2024).

Kinerja guru pada dasarnya menggambarkan sejauh mana seorang pendidik sanggup memikul tanggung jawab profesinya. Gambaran tersebut bisa dilihat, misalnya, dari kemampuannya merancang pembelajaran, menjalankan kegiatan belajar di kelas, menilai capaian siswa, sekaligus merampungkan tugas tambahan maupun administrasi sekolah (Fiandi & Junaidi, 2022). Berbagai faktor dapat berkaitan dengan kinerja guru, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan kerja (Mumtaz et al., 2023). Dalam pelaksanaannya, kinerja guru dapat menghadapi berbagai kendala. Beban pekerjaan yang mencakup persiapan pembelajaran, pengolahan nilai, dan penyelesaian administrasi berpotensi memicu terjadinya stres kerja pada guru (Olaseni & Saziwa, 2025).

Munculnya stres kerja pada guru bermula saat tuntutan profesi yang harus dipikul terasa berada di luar kesanggupan dirinya untuk mengelola hal tersebut. Pemicunya beragam, di antaranya pekerjaan yang bertumpuk, kejaran tenggat waktu, persoalan kedisiplinan siswa, maupun relasi dengan sesama guru dan pimpinan. Tekanan yang berlangsung tanpa henti akan terasa dampaknya pada kondisi fisik sekaligus psikologis, di samping mengganggu konsentrasi, motivasi, serta kesanggupan guru menyelesaikan pekerjaannya (Kyriacou, 1998). Kondisi stres pada guru juga dapat berkaitan dengan aspek lain dalam pelaksanaan pekerjaan, termasuk keyakinan guru terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas (Pangaribuan, 2025).

Dalam lingkup Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), stres kerja masuk dalam kategori risiko psikososial yang dapat mempengaruhi kesehatan pekerja serta kinerja dalam bekerja. Menurut *World Health Organization* dan *International Labour Organization*, Kesehatan kerja mencakup tidak hanya aspek fisik, namun juga kesehatan mental dan kesejahteraan sosial pekerja. Bila dibiarkan tanpa penanganan, tekanan yang bersumber dari pekerjaan berpeluang memunculkan persoalan kesehatan mental, seperti kelelahan emosional, rasa cemas, dan burnout, yang ujungnya berakibat pada kinerja guru saat menjalankan tugasnya.

Sejumlah penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan (Apremedian & Miyono, 2025) menunjukkan stres kerja memiliki hubungan negatif dengan kinerja guru. Temuan tersebut menjelaskan peningkatan tingkat stres kerja dapat menyebabkan penurunan kinerja guru dalam melakukan tugas dan tanggung jawab. Apabila semakin tinggi stres kerja yang dialami guru, semakin rendah kemampuan mereka melaksanakan proses pembelajaran,

menyelesaikan tugas dan memenuhi kewajiban mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nurafifah & Inayah, 2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan kinerja guru. Penelitian (Asaloei et al., 2020) pada guru sekolah dasar di Papua Selatan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work related stress* dan *job performance*.

Berdasarkan pengamatan awal di SD Swasta Al-Ulum Medan, masih dijumpai beberapa kendala operasional, seperti guru yang terlambat masuk kelas, keterlambatan penyerahan berkas administrasi, serta beberapa kekeliruan saat menginput nilai siswa. Masalah-masalah ini mengindikasikan adanya tekanan tugas berlebih yang berpotensi memicu stres dan memengaruhi kinerja. Oleh sebab itu, penelitian dilakukan untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dengan kinerja guru di SD Swasta Al-Ulum Medan sebagai bahan evaluasi dalam pengelolaan stres kerja dan peningkatan kinerja guru.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini memakai rancangan *cross-sectional*, di mana variabel bebas (stres kerja) dan variabel terikat (kinerja guru) diukur secara bersamaan dalam satu kali pengambilan data melalui penyebaran kuesioner. Populasi penelitian meliputi seluruh guru yang aktif mengajar di SD Swasta Al-Ulum Medan sebanyak 36 orang. Karena jumlahnya terbatas, pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, observasi lapangan, dan dokumentasi. Kuesioner stres kerja diukur menggunakan skala *Teacher Stress Inventory* (TSI), sedangkan variabel kinerja diukur dengan *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ). Pengamatan langsung (*observasi*) dilakukan untuk melihat kondisi lingkungan kerja guru di sekolah, sedangkan data pendukung diperoleh dari dokumen resmi milik sekolah.

Tahap pengolahan data berlangsung secara univariat dan bivariat menggunakan software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dengan signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antara stres kerja dengan kinerja guru di SD Swasta Al-Ulum Medan. Sebelum uji korelasi dijalankan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan metode *Shapiro-Wilk* guna menentukan jenis statistik yang tepat. Apabila data terbukti berdistribusi normal, pengujian hubungan menggunakan korelasi *Pearson* (parametrik). Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, metode yang dipakai adalah korelasi *Spearman* (non-parametrik). Apabila nilai p-value < 0,05, maka terdapat hubungan antara variabel stres kerja dengan kinerja guru.

Copyright©2026: Meutia Hafni Indah Triana, Wasiyem, Ismail, Salianto, & Tri Niswati Utami

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	41,7%
Perempuan	21	58,3%
Usia		
26-30	6	16,7%
31-35	10	27,8%
36-40	6	16,7%
41-45	6	16,7%
46-50	3	8,3%
≥51	5	13,9%
Lama Bekerja		
1-5	14	38,9%
6-10	6	16,7%
11-15	5	13,9%
16-20	4	11,1%
21-25	2	5,6%
26-30	3	8,3%
31-35	2	5,6%

Sumber: Data Primer, 2026

Dari hasil tabel 1, terlihat responden didominasi oleh perempuan 21 orang (58,3%). Dari segi usia, kelompok terbanyak berada di rentang 31–35 tahun 10 orang (27,8%), yang menunjukkan bahwa mayoritas guru berada pada tingkatan usia produktif. Sementara untuk pengalaman kerja, sebagian besar responden baru mengajar antara 1–5 tahun 14 orang (38,9%), sehingga pengalaman kerjanya terbilang masih relatif baru.

Analisis Univariat

1. Tingkat Stres Kerja

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Kerja Guru Di SD Swasta Al-Ulum Medan

Kategori	Kategori (n=36)	Persentase (%)
Rendah	2	5,6%
Sedang	22	61,1%
Tinggi	12	33,3%
Total	**36**	**100%**

Sumber: Data Primer, 2026

Dari hasil tabel 2, menunjukkan mayoritas guru mengalami stres kerja pada tingkatan sedang, yaitu sebanyak 22 orang (61,1%). Adapun guru yang merasakan stres kerja tinggi berjumlah 12 orang (33,3%), dan hanya 2 orang (5,6%) yang tergolong rendah.

2. Tingkat Kinerja Guru

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kinerja Guru Di SD Swasta Al-Ulum Medan

Kategori	Kategori (n=36)	Persentase (%)
Rendah	17	47,2%
Sedang	15	41,7%
Tinggi	4	11,1%
Total	**36**	**100%**

Sumber: Data Primer, 2026

Dari hasil tabel 3, mayoritas responden menunjukkan kinerja pada kategori rendah, yaitu 17 orang (47,2%). Kinerja kategori sedang tercatat sebanyak 15 orang (41,7%), sementara yang berkinerja tinggi hanya 4 orang (11,1%).

Analisis Bivariat

Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Guru Di SD Swasta Al-Ulum Medan

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Stres Kerja	0,168	36	0,012	0,926	36	0,020
Kinerja	0,251	36	0,000	0,834	36	0,000

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi stres kerja sebesar 0,020 dan kinerja guru sebesar 0,000. Kedua variabel memiliki nilai signifikansi <0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Maka, analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kinerja guru dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Guru Di SD Swasta Al-Ulum Medan

Variabel		Stres Kerja	Kinerja
Stres Kerja	Correlation Coefficient	1,000	-0,880**
	Sig. (2-tailed)	-	0,000
	N	36	36
Kinerja	Correlation Coefficient	-0,880**	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	-
	N	36	36

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,880 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kinerja guru di SD Swasta Al-Ulum Medan. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berlawanan. Dengan demikian, peningkatan tingkat stres kerja berkaitan dengan kecenderungan menurunnya kinerja guru, sedangkan tingkat stres kerja yang lebih rendah berkaitan dengan kinerja yang lebih tinggi.

Hubungan negatif menunjukkan kedua variabel bergerak ke arah yang berlawanan. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami guru, semakin rendah kinerja mereka dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Sebaliknya, ketika tingkat stres kerja guru lebih rendah, kinerja mereka cenderung meningkat. Situasi ini menunjukkan stres kerja merupakan faktor yang dapat memengaruhi kemampuan guru dalam melaksanakan proses belajar-mengajar secara optimal.

Sejalan dengan penelitian (Apremedian & Miyono, 2025), yang menunjukkan stres kerja memiliki hubungan negatif dengan kinerja guru. Penelitian tersebut menjelaskan peningkatan tingkat stres kerja dapat menyebabkan penurunan kinerja guru dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab. Semakin tinggi stres kerja yang dialami guru, semakin rendah kemampuan mereka melaksanakan proses pembelajaran, menyelesaikan tugas dan memenuhi kewajiban mereka. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nurafifah & Inayah, 2023), yang menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan kinerja guru. Penelitian (Asaloei et al., 2020) pada guru sekolah dasar di Papua Selatan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work related stress* dan *job performance*.

Perbedaan tingkat stres kerja dan kinerja yang ditemukan antarresponden menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dapat dirasakan secara berbeda oleh setiap guru. Penelitian (Priliana et al., 2023) menyatakan tingkat stres kerja guru dipengaruhi oleh beban kerja, rutinitas kerja, hubungan interpersonal, dan lingkungan kerja. Selain itu, penelitian (Prastiwi et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres kerja guru. Meskipun seluruh responden dalam penelitian ini berada di lingkungan sekolah yang sama, perbedaan persepsi terhadap tuntutan pekerjaan serta kemampuan masing-masing individu dalam menghadapi tekanan dapat menyebabkan tingkat stres yang berbeda.

Hasil penelitian ini sejalan pada saat observasi yang menunjukkan bahwa sebagian guru masih menghadapi tekanan kerja yang cukup tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan antara tekanan kerja yang dialami guru dengan pelaksanaan tugas, yang dapat berkaitan dengan rendahnya kinerja guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar guru di SD Swasta Al-Ulum Medan mengalami stres kerja pada tingkat sedang, yaitu sebesar 61,1%, sedangkan 47,2% guru memiliki kinerja dalam kategori rendah. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,880 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara stres kerja dengan kinerja guru, sehingga semakin tinggi stres kerja, semakin rendah kinerja guru.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan penggunaan kuesioner yang memungkinkan adanya subjektivitas dalam pengisian jawaban oleh responden. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode atau instrumen yang lebih beragam untuk memiliki gambaran yang mendalam mengenai stres kerja dan kinerja guru. Bagi pihak sekolah, dapat dilakukan upaya pengelolaan stres kerja dan pembagian beban kerja yang sesuai untuk mendukung kesejahteraan guru serta meningkatkan kinerja.

DAFTAR PUSTAKA

Apremedian, & Miyono, N. (2025). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Tanggungharjo. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(1), 887–895. https://doi.org/10.23969/jp.v10i01.21345

Asaloei, S. I., Wolomasi, A. K., & Werang, B. R. (2020). Work-Related Stress And Performance Among Primary School Teachers. *International Journal Of Evaluation And Research In Education (Ijere)*, *9*(2), 352–358. https://doi.org/10.11591/ijere.v9i2.20335

Kyriacou, C. (1998). *Stress In Teachers: Past, Present And Future*. Whurr Publisher.

Mumtaz, S., Rindaningsih, I., & Hidayatulloh. (2023). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Guru: Literature Review. *Acjoure: Academic Journal Research*, *01*. https://doi.org/10.61796/acjoure.v1i1.12

Nurafifah, D. A., & Inayah, Z. (2023). Hubungan Lingkungan Kerja Dan Stres Kerja Dengan Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(12), 146–154. https://doi.org/10.5281/zenodo.8072982

Olaseni, V. M., & Saziwa, T. (2025). Exploring The Impact Of Teachers' Workplace Stress On Student Motivation, Teacher-Student Relationships, And Math Achievement. *E-Journal Of Humanities, Arts And Social Sciences*, *6*(9), 2026–2034. https://doi.org/10.38159/ehass.20256920

Pangaribuan, R. Indah Sari. (2025). *Hubungan Stres Guru Dengan Teacher Efficacy Pada Guru Di Smk Negeri 6 Kota Medan*. Universitas Sumatera Utara.

Prastiwi, N. D., Sari, R. P., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Karakteristik Individu Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Gugus 04 Kecamatan Karawaci Tangerang. *Jurnal Medika Malahayati*, *8*(4), 925–933.

Putri Priliana, A., Millah, I., Cempaka Putri, E., & Prajna Wekadigunawan, C. S. (2023). Faktor Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *Jurnal Health Sains*, *4*(4), 16–29. https://doi.org/10.46799/Jhs.V4i4.875

Simbolon, R. R., Harramain, F. P., & Sonjaya, M. R. P. (2024). *Pentingnya Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Sebagai Faktor Penentu Optimalisasi Produktivitas Kerja*. (3), 17–31. https://doi.org/10.61132/pajamkeu.v1i3.122