

Hubungan Beban Kerja dan Quality of Work Life Dengan Stres Kerja pada Guru SMP di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Intan Azluni¹ Rd. Halim² Muhammad Syukri³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}

Email: intannazluni14@gmail.com¹ halim75@unja.ac.id² syukri.muhammad@unja.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan quality of work life dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan Cross Sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar variabel memiliki hubungan dengan stres kerja pada guru SMP di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi. Variabel umur, jenis kelamin, status gizi, jumlah anak, pendapatan, beban kerja fisik, beban kerja mental, serta quality of work life terbukti berhubungan dengan stres kerja. Sementara itu, status kepegawaian tidak memiliki hubungan dengan stres kerja. Secara umum, stres kerja guru dipengaruhi oleh faktor individu, beban kerja, dan kualitas kehidupan kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Quality Of Work Life, Stres Kerja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sepanjang hayat yang melibatkan peran keluarga, masyarakat, dan lembaga formal dalam membentuk perkembangan individu.¹ Guru sebagai tenaga pendidik memiliki peran penting tidak hanya dalam menyampaikan materi,² tetapi juga dalam membentuk karakter dan menjadi teladan bagi siswa.³ Namun, dalam menjalankan tugasnya, guru menghadapi berbagai tuntutan dan beban kerja yang dapat memicu stres kerja.⁴ Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja yang baik sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan guru serta mendukung kualitas pembelajaran.⁵ Stres kerja pada guru muncul akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan beragam, baik secara fisik maupun psikologis.⁶ Guru tidak hanya bertugas mengajar, tetapi juga menjalankan berbagai tanggung jawab administratif, profesional, dan moral dalam membentuk karakter siswa.⁷ Beban kerja yang berlebihan serta tuntutan peran yang kompleks dapat menyebabkan kelelahan dan meningkatkan risiko stres kerja. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan beban kerja yang seimbang agar kinerja dan kesejahteraan guru tetap terjaga.⁸ Penelitian Gaol⁹ mengemukakan bahwa profesi guru merupakan pekerjaan yang rentan terhadap stres kerja akibat berbagai faktor seperti perilaku siswa, kepemimpinan, dukungan rekan kerja, tuntutan pekerjaan, gaji, kondisi kerja, dan perubahan kebijakan pendidikan. Selain itu, Muzakkir¹⁰ menegaskan bahwa kompleksitas tuntutan psikologis dalam memahami karakteristik siswa juga menjadi faktor yang dapat memicu stres kerja. Apabila stres kerja tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja guru, sehingga menurunkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.⁸ Hawari menyatakan usia merupakan faktor yang memengaruhi tingkat stres, di mana individu pada usia lanjut lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat perubahan fisik dan emosional.¹¹ Sementara itu, Rachmawati¹², menegaskan bahwa beban kerja yang berlebihan dan tidak seimbang dengan kapasitas individu dapat meningkatkan stres kerja. Dengan demikian, faktor usia dan beban kerja menjadi aspek penting yang dapat memicu stres serta berdampak pada penurunan kinerja dan kondisi emosional guru.

Menurut Mahawati dkk,¹³ beban kerja mental yang tinggi pada guru, meskipun tidak selalu tampak secara fisik, memiliki tuntutan kognitif dan emosional yang besar sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja. Selain itu, *quality of work life* juga menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat stres, di mana kualitas kehidupan kerja yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan kerja, sedangkan kualitas yang rendah dapat memicu meningkatnya stres. Dengan demikian, beban kerja mental dan *quality of work life* merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya mengurangi stres kerja pada guru.¹⁴ Menurut Assefa dkk., *quality of work life* yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan, produktivitas, dan kinerja karyawan secara optimal.¹⁵ Safitri (2020) menemukan bahwa beban kerja berhubungan signifikan dengan stres kerja, di mana 97% guru di SMP Negeri 2 Samarinda dan 87% guru di SMP Negeri 8 Samarinda mengalami stres kerja.¹⁶ Selain itu, Sibuea, Sulastiana, dan Fitriana (2024)¹⁷ serta Kandi dan Puspitadewi (2023)¹⁴ menyatakan bahwa *quality of work life* memiliki hubungan erat dengan stres kerja. Amalia, Sri Wahyuni, dan Luqmantoro¹⁸ juga membuktikan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan signifikan dengan meningkatnya stres kerja guru. Dengan demikian, beban kerja dan kualitas kehidupan kerja merupakan faktor penting yang memengaruhi stres kerja guru. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji permasalahan beban kerja dan *quality of work life* yang berpengaruh terhadap stres pada guru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yakni jenis penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mempelajari dan mengetahui hubungan pada variabel independent yaitu beban kerja, *quality of work life*. Dengan variabel dependent yaitu stres kerja. Penelitian ini dilakukan di lima SMP Negeri yang ada di Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, yaitu di SMP Negeri 8, SMP Negeri 14, SMP Negeri 18, SMP Negeri 21, dan SMP Negeri 25 Kota Jambi. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh guru Pegawai Negeri Sipil di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi berjumlah 123 guru. Penentuan sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga diperoleh 96 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari informan. Ini termasuk hasil denyut nadi untuk beban kerja fisik, hasil kuesioner NASA-TLX untuk beban kerja mental, dan hasil kuesioner PERMENAKER No 5 Tahun 2018 untuk stres kerja, sedangkan data sekunder diperoleh dari seluruh SMP Negeri Di Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, seperti jumlah guru, hari kerja dan lain-lain. Analisis data dilakukan melalui uji instrumen (validitas dan reliabilitas), Pengelolaan data dilakukan dengan beberapa langkah yang dimulai dari pengumpulan data, *editing*, *coding*, *data entry*, *data cleaning*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Deskriptif responden dilakukan pada analisis univariat dimana analisis ini untuk menjelaskan distribusi dan frekuensi variabel bebas, yaitu umur, jenis kelamin, status gizi, jumlah anak, status kepegawaian, pendapatan, beban kerja fisik, beban kerja mental dan *quality of work life* serta variabel terikat yaitu stress kerja. Adapun hasil analisis univariat pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------------|-----------|----------------|
| Umur | | |
| ≥ 40 tahun | 50 | 52,1 |
| < 40 tahun | 46 | 47,9 |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 27 | 28,1 |
| Perempuan | 69 | 71,9 |
| Status gizi | | |
| Baik | 57 | 59,4 |
| Lebih | 39 | 40,6 |
| Jumlah anak | | |
| ≤ 2 anak | 71 | 74 |
| > 2 anak | 25 | 26 |
| Status kepegawaian | | |
| ASN | 53 | 55,2 |
| PPPK | 43 | 44,8 |
| Pendapatan | | |
| ≥Rp.3.940.973 | 53 | 55,2 |
| <Rp.3.940.973 | 43 | 44,8 |
| Beban kerja fisik | | |
| Ringan | 82 | 85,4 |
| Sedang | 13 | 13,5 |
| Agak berat | 1 | 1 |
| Beban kerja mental | | |
| Sedang | 83 | 86,5 |
| Berat | 13 | 13,5 |
| Quality of Work Life | | |
| Tinggi | 72 | 75 |
| Sedang | 13 | 13,5 |
| Rendah | 11 | 11,5 |
| Stres kerja | | |
| Ringan | 54 | 56,3 |
| Sedang | 30 | 31,3 |
| Berat | 12 | 12,5 |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia ≥40 tahun (52,1%), berjenis kelamin perempuan (71,9%), memiliki status gizi baik (59,4%), jumlah anak ≤2 (74%), serta berstatus ASN (55,2%) dengan pendapatan ≥Rp3.940.973 (55,2%). Dari aspek pekerjaan, mayoritas guru memiliki beban kerja fisik ringan (85,4%) dan beban kerja mental sedang (86,5%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki *quality of work life* tinggi (75%). Meskipun demikian, mayoritas guru mengalami stres kerja ringan (56,3%), diikuti stres sedang (31,3%) dan stres berat (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi kerja cukup baik, namun stres kerja masih dialami oleh sebagian guru. Adapun distribusi gambaran umum karakteristik responden penelitian yang meliputi variabel umur, status gizi, jumlah anak, pendapatan, beban kerja mental, *Quality of Work Life* (QWL), serta stres kerja.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Status Gizi, Jumlah Anak, Pendapatan, Beban Kerja Mental, QWL, dan Stres Kerja

| Variabel | Min-Max | Mean | 95% CI | SD | Median |
|-------------|-----------|-------|-------------|-------|--------|
| Umur | 26-59 | 41,99 | 40,44-43,98 | 9,803 | 41,00 |
| Status Gizi | 18,5-37,1 | 25,60 | 24,74-26,47 | 4,248 | 24,65 |

| | | | | | |
|----------------------|-----------------|---------|-----------------------|------------|---------|
| Jumlah Anak | 0-4 | 1,58 | 1,35-1,81 | 1,139 | 2,00 |
| Pendapatan | 3000000-6200000 | 4295376 | 4109869,92-4480882,17 | 915542,372 | 4000000 |
| Beban Kerja Mental | 20,00-92,67 | 60,371 | 56,77-63,97 | 17,759 | 63,33 |
| Quality of Work Life | 114-248 | 192,63 | 185,46-199,79 | 35,376 | 195,00 |
| Stres Kerja | 30-117 | 69,90 | 64,77-75,02 | 25,293 | 66,00 |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa responden umumnya berada pada usia produktif dengan kondisi status gizi yang relatif baik, yang secara teori dapat mendukung kemampuan individu dalam menjalankan pekerjaan secara optimal. Namun demikian, rata-rata beban kerja mental yang cukup tinggi serta nilai *Quality of Work Life* (QWL) yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa guru menghadapi tuntutan pekerjaan yang cukup kompleks. Kondisi ini sejalan dengan rata-rata tingkat stres kerja yang juga tergolong sedang hingga tinggi, sehingga menunjukkan adanya potensi hubungan antara beban kerja mental dan kualitas kehidupan kerja terhadap stres kerja. Selain itu, faktor lain seperti jumlah anak dan pendapatan juga dapat menjadi faktor pendukung yang memengaruhi kondisi psikologis responden, terutama dalam menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan keluarga. Dengan demikian, hasil ini memberikan gambaran awal bahwa kondisi kerja dan karakteristik individu memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres kerja pada guru SMP di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat di lakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Uji statistik yang digunakan dalam analisis ini adalah Chi-Square. Adapun hasil uji bivariate sebagai berikut:

Hubungan Umur dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan umur dengan stress kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hubungan Umur dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Umur | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|------------|-------------|------|--------|------|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| ≥ 40 tahun | 35 | 70 | 11 | 22 | 4 | 8 | 50 | 0,018 |
| < 40 tahun | 19 | 41,3 | 19 | 41,3 | 8 | 17,4 | | |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa pada kelompok guru berusia ≥40 tahun, sebagian besar mengalami stres kerja ringan yaitu sebanyak 35 orang (70%), sedangkan stres sedang sebanyak 11 orang (22%) dan stres berat sebanyak 4 orang (8%). Sementara itu, pada kelompok guru berusia <40 tahun, distribusi stres kerja menunjukkan proporsi yang lebih tinggi pada kategori sedang dan berat. Guru dengan stres ringan sebanyak 19 orang (41,3%), stres sedang 19 orang (41,3%), dan stres berat 8 orang (17,4%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,018 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan jenis kelamin dengan stress kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Jenis Kelamin | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|---------------|-------------|------|--------|-----|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Laki-laki | 24 | 88,8 | 1 | 3,7 | 2 | 7,4 | 27 | 0,000 |
| Perempuan | 30 | 43,5 | 29 | 42 | 10 | 14,5 | | |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa pada guru laki-laki sebagian besar mengalami stres kerja ringan yaitu sebanyak 24 orang (88,8%), sedangkan stres sedang hanya 1 orang (3,7%) dan stres berat 2 orang (7,4%). Sebaliknya, pada guru perempuan distribusi stres kerja menunjukkan proporsi yang lebih tinggi pada kategori sedang dan berat. Guru perempuan dengan stres ringan sebanyak 30 orang (43,5%), stres sedang 29 orang (42%), dan stres berat 10 orang (14,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi.

Hubungan Status Gizi dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan status gizi dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hubungan Status Gizi dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Status Gizi | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|-------------|-------------|------|--------|------|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Baik | 40 | 70,2 | 11 | 19,3 | 6 | 10,5 | 57 | 0,003 |
| Berlebihan | 14 | 35,9 | 19 | 48,7 | 6 | 15,4 | | |

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa pada guru dengan status gizi baik, sebagian besar mengalami stres kerja ringan yaitu sebanyak 40 orang (70,2%), sedangkan stres sedang sebanyak 11 orang (19,3%) dan stres berat sebanyak 6 orang (10,5%). Sementara itu, pada guru dengan status gizi berlebih, proporsi stres kerja sedang dan berat terlihat lebih tinggi. Responden dengan stres ringan sebanyak 14 orang (35,9%), stres sedang 19 orang (48,7%), dan stres berat 6 orang (15,4%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi.

Hubungan Jumlah Anak dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan jumlah anak dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hubungan Jumlah Anak dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Jumlah Anak | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|-------------|-------------|------|--------|------|-------|-----|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Kurang | 47 | 66,2 | 18 | 25,3 | 6 | 8,4 | 71 | 0,003 |
| Banyak | 7 | 28 | 12 | 48 | 6 | 24 | 25 | |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa pada guru dengan jumlah anak sedikit (≤ 2 anak), sebagian besar mengalami stres kerja ringan yaitu sebanyak 47 orang (66,2%), sedangkan stres sedang sebanyak 18 orang (25,3%) dan stres berat sebanyak 6 orang (8,4%). Sebaliknya, pada guru dengan jumlah anak banyak (> 2 anak), proporsi stres kerja sedang dan berat terlihat lebih tinggi. Responden dengan stres ringan hanya 7 orang (28%), sedangkan stres sedang 12 orang (48%) dan stres berat 6 orang (24%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah anak dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi.

Hubungan Pendapatan dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan pendapatan dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hubungan Pendapatan dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Pendapatan | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|---------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| \geq Rp.3.940.973 | 43 | 81,1 | 6 | 11,3 | 4 | 7,5 | 53 | 0,000 |
| $<$ Rp.3.940.973 | 11 | 25,6 | 24 | 55,8 | 8 | 18,6 | 43 | |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 7, terlihat bahwa guru dengan pendapatan \geq Rp3.940.973 mayoritas mengalami stres kerja ringan, yaitu 43 orang (81,1%), sedangkan yang mengalami stres sedang hanya 11,3% dan stres berat 7,5%. Sebaliknya, pada kelompok guru dengan pendapatan $<$ Rp3.940.973, sebagian besar mengalami stres sedang yaitu 24 orang (55,8%), diikuti stres ringan 25,6% dan stres berat 18,6%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan dan tingkat stres kerja guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendapatan guru, maka kecenderungan stres kerja semakin rendah. Pendapatan yang memadai berperan sebagai faktor protektif terhadap stres karena mampu meningkatkan rasa aman finansial, memenuhi kebutuhan hidup, serta mengurangi tekanan ekonomi keluarga. Sebaliknya, pendapatan yang rendah dapat menjadi sumber stres tambahan di luar tuntutan pekerjaan, sehingga memperberat beban psikologis guru.

Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan beban kerja fisik dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hubungan Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Beban Kerja Fisik | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|-------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Ringan | 47 | 57,3 | 24 | 29,3 | 11 | 13,4 | 82 | 0,045 |
| Sedang | 7 | 53,8 | 6 | 46,2 | 0 | 0 | 13 | |
| Agak berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 100 | 1 | |

Sumber: Data primer, 2026

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik dan stres kerja guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi dengan nilai p-value = 0,045 ($p < 0,05$). Hal ini berarti beban kerja berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres kerja guru. Secara distribusi data, guru dengan beban kerja ringan sebagian besar mengalami stres ringan (57,3%), meskipun masih terdapat yang mengalami stres sedang (29,3%) dan berat (13,4%). Pada kelompok beban kerja sedang, proporsi stres ringan (53,8%) dan sedang (46,2%) relatif berimbang, menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan stres seiring bertambahnya beban kerja. Sementara itu, pada kategori beban kerja agak berat, seluruh responden (100%) mengalami stres kerja berat, meskipun jumlahnya hanya satu orang.

Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Beban Kerja Mental | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|--------------------|-------------|----|--------|------|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Sedang | 54 | 65 | 22 | 26,5 | 7 | 8,4 | 83 | 0,000 |
| Berat | 0 | 0 | 8 | 61,5 | 5 | 38,5 | 13 | |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa pada guru dengan beban kerja mental kategori sedang, sebagian besar mengalami stres kerja ringan yaitu sebanyak 54 orang (65%). Selanjutnya, 22 orang (26,5%) mengalami stres sedang dan 7 orang (8,4%) mengalami stres berat. Sebaliknya, pada guru dengan beban kerja mental kategori berat, tidak terdapat responden yang mengalami stres ringan. Mayoritas mengalami stres sedang yaitu 8 orang (61,5%), sedangkan 5 orang (38,5%) mengalami stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja mental yang dirasakan guru, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi.

Hubungan antara *Quality of Work Life* dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hubungan *quality of work life* dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hubungan Quality Of Work Life dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

| Quality of Work Life | Stres Kerja | | | | | | Jumlah | P-Value |
|----------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|--------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Tinggi | 39 | 54,2 | 24 | 33,3 | 9 | 12,5 | 72 | 0,015 |
| Sedang | 4 | 30,8 | 6 | 46,1 | 3 | 23,1 | 13 | |
| Rendah | 11 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | |

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 10, diketahui bahwa pada guru dengan *Quality of Work Life* (QWL) tinggi, sebagian besar mengalami stres kerja ringan yaitu 39 orang (54,2%), sementara 24 orang (33,3%) mengalami stres sedang dan 9 orang (12,5%) mengalami stres berat. Pada guru dengan QWL sedang, distribusi stres kerja menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi pada stres sedang yaitu 6 orang (46,1%), diikuti stres ringan 4 orang (30,8%) dan stres berat 3 orang (23,1%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,015 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Quality of Work Life dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi.

Pembahasan

Hubungan Umur dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, dengan nilai p-value 0,018 ($p < 0,05$). Distribusi data memperlihatkan bahwa guru berusia ≥ 40 tahun lebih banyak mengalami stres kerja ringan, sedangkan guru berusia < 40 tahun memiliki proporsi stres sedang dan berat yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara umur dan stres kerja. Penelitian Azizah yang menunjukkan bahwa umur seseorang berkaitan erat dengan stres yang dialami. Hasil analisis menunjukkan terdapat adanya hubungan antara umur dengan stress kerja ada pedagang di NewMakassar Mall Kota Makassar tahun 2022.¹⁹ Penelitian oleh Rengkung & Kairupan menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara umur dengan stres kerja pada tenaga kesehatan.²⁰ Selain itu, penelitian oleh Syamsuddin menunjukkan bahwa karakteristik individu termasuk umur berhubungan dengan stres kerja pada guru.²¹ Berdasarkan temuan penelitian, guru yang berusia lebih tua cenderung lebih mampu mengelola stres karena telah terbiasa menghadapi berbagai situasi kerja, seperti beban administrasi, interaksi dengan siswa, serta tuntutan organisasi sekolah. Sebaliknya, guru yang lebih muda masih berada pada tahap adaptasi sehingga lebih rentan mengalami stres akibat tuntutan kinerja, tekanan untuk berkembang, serta penyesuaian dengan lingkungan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat stres kerja pada guru.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Distribusi data menunjukkan bahwa guru laki-laki mayoritas mengalami stres kerja ringan yaitu sebesar 88,8%, sedangkan pada guru perempuan proporsi stres sedang dan berat jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa guru perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres kerja

dibandingkan guru laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Awalia yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel jenis kelamin dengan stress kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom.²² Penelitian oleh Rosita menemukan bahwa guru perempuan lebih banyak mengalami stres berat dibandingkan guru laki-laki.²³ Selain itu, penelitian oleh Aryani dan Silvia menunjukkan bahwa stres kerja pada guru perempuan dipengaruhi oleh beban kerja dan konflik peran ganda dengan nilai signifikansi $p < 0,01$.²⁴ Secara teoritis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui konsep konflik peran ganda (*dual role conflict*), di mana perempuan sering menghadapi tuntutan pekerjaan sekaligus tanggung jawab domestik seperti mengurus keluarga dan anak. Beban peran ganda tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis sehingga berpotensi menimbulkan stres kerja. Selain itu, dalam konteks pekerjaan sebagai guru, perempuan umumnya memiliki keterlibatan emosional yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran dan hubungan interpersonal dengan siswa maupun orang tua. Keterlibatan emosional ini dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yang merupakan salah satu komponen utama stres kerja. Di sisi lain, guru laki-laki dalam penelitian ini lebih banyak berada pada kategori stres ringan. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan cara coping terhadap stres, di mana laki-laki cenderung menggunakan pendekatan *problem-focused coping*, sedangkan perempuan lebih sering menggunakan *emotion-focused coping*. Perbedaan strategi coping tersebut dapat memengaruhi tingkat stres yang dirasakan. Tingginya tingkat stres kerja pada guru perempuan dalam penelitian ini disebabkan oleh kombinasi antara tuntutan pekerjaan sebagai pendidik dan tanggung jawab domestik di rumah. Selain itu, peran guru yang menuntut interaksi sosial dan emosional yang intens dengan siswa juga dapat meningkatkan beban psikologis, terutama pada perempuan. Perbedaan strategi coping juga menjadi faktor penting, di mana perempuan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* yang dapat membuat stres lebih dirasakan dibandingkan laki-laki yang lebih *problem-focused*. Kondisi ini memperkuat bahwa faktor gender berperan dalam menentukan tingkat stres kerja.

Hubungan Status Gizi dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, dengan nilai p -value 0,003 ($p < 0,05$). Distribusi data menunjukkan bahwa guru dengan status gizi baik mayoritas mengalami stres kerja ringan, sedangkan guru dengan status gizi berlebih memiliki proporsi stres sedang dan berat yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan stres kerja. Penelitian oleh Asmuni & Febrianty menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap stres kerja ($p = 0,001$), individu dengan status gizi berlebih memiliki tingkat kelelahan dan stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan status gizi normal.²⁵ Penelitian lain oleh Martha menunjukkan bahwa stres yang tinggi berkaitan dengan pola makan tidak sehat, seperti tingginya asupan lemak dan gula serta rendahnya konsumsi buah dan sayur, yang dapat memperburuk status gizi dan kemampuan tubuh dalam mengatasi stres.²⁶ Hal ini sejalan dengan penelitian Bremner yang menyatakan bahwa stres kronis dapat meningkatkan kebutuhan nutrisi dan memperburuk kesehatan mental jika asupan gizi tidak terpenuhi.²⁷

Secara fisiologis, status gizi yang berlebih sering berkaitan dengan penurunan kebugaran tubuh, kelelahan lebih cepat, gangguan metabolik, serta risiko penyakit tidak

menular seperti hipertensi dan diabetes. Kondisi kesehatan tersebut dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap tekanan kerja sehingga memicu stres kerja. Selain itu, status gizi berlebih juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri, kenyamanan fisik saat bekerja, serta kualitas tidur. Gangguan tidur dan kelelahan kronis diketahui sebagai faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan stres kerja. Sebaliknya, individu dengan status gizi baik umumnya memiliki kebugaran tubuh yang lebih optimal sehingga mampu menjalankan tugas dengan lebih efisien dan memiliki ketahanan terhadap tekanan kerja yang lebih baik. Guru dengan status gizi berlebih cenderung mengalami kelelahan lebih cepat dalam menjalankan aktivitas mengajar yang membutuhkan energi fisik dan konsentrasi tinggi. Selain itu, kondisi fisik yang kurang optimal dapat memengaruhi kenyamanan saat bekerja serta menurunkan kepercayaan diri, sehingga meningkatkan tekanan psikologis. Sebaliknya, guru dengan status gizi baik memiliki kondisi fisik yang lebih bugar dan daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dengan lebih efektif dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Hubungan Jumlah Anak dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah anak dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, dengan nilai p -value 0,003 ($p < 0,05$). Distribusi data menunjukkan bahwa guru yang memiliki jumlah anak sedikit mayoritas mengalami stres kerja ringan, sedangkan guru dengan jumlah anak banyak memiliki proporsi stres sedang dan berat yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah tanggungan keluarga berperan dalam memengaruhi tingkat stres kerja guru. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maulida menunjukkan bahwa jumlah anak merupakan variabel yang paling berhubungan dengan stres kerja.²⁸ Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmah menunjukkan bahwa responden dengan jumlah anak > 2 orang memiliki tingkat stres kerja lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang jumlah anaknya < 2 orang.²⁹ Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak jumlah tanggungan keluarga, semakin besar pula tekanan psikologis yang dialami individu. Kondisi tersebut dapat meningkatkan konflik antara peran pekerjaan dan keluarga sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya stres kerja. Secara teoritis, semakin banyak jumlah anak yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula tanggung jawab ekonomi, sosial, dan emosional yang harus dipenuhi. Beban tanggung jawab tersebut dapat meningkatkan tekanan hidup sehingga berpotensi memperburuk stres kerja. Bagi guru yang memiliki banyak anak, tuntutan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, biaya pendidikan, serta perhatian terhadap perkembangan anak dapat menambah beban pikiran di luar pekerjaan. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik antara peran keluarga dan peran pekerjaan (*work-family conflict*), yang diketahui sebagai salah satu faktor utama penyebab stres kerja. Sebaliknya, guru yang memiliki jumlah anak lebih sedikit cenderung memiliki tanggungan keluarga yang lebih ringan, sehingga lebih mudah mengatur waktu, energi, dan keuangan. Kondisi ini memungkinkan mereka memiliki keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga yang lebih baik, sehingga tingkat stres kerja yang dialami cenderung lebih rendah. Guru yang memiliki jumlah anak lebih banyak cenderung mengalami beban pikiran yang lebih besar karena harus membagi perhatian antara pekerjaan dan keluarga. Tuntutan untuk memenuhi kebutuhan anak, baik secara finansial maupun emosional, dapat mengurangi fokus dan energi dalam bekerja, sehingga meningkatkan risiko stres kerja. Sebaliknya, guru dengan jumlah anak lebih sedikit memiliki tanggungan yang lebih ringan, sehingga lebih mudah mengatur waktu dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Hal ini menyebabkan tingkat stres kerja yang dialami cenderung lebih rendah.

Hubungan Pendapatan dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan dan stres kerja guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi (p -value = 0,000). Guru dengan pendapatan lebih tinggi cenderung mengalami stres kerja ringan, sedangkan guru dengan pendapatan lebih rendah lebih banyak mengalami stres sedang hingga berat. Temuan ini menegaskan bahwa faktor ekonomi merupakan determinan penting dalam kondisi psikologis tenaga pendidik. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Putri & Afifah menunjukkan bahwa tingkat pendapatan berhubungan dengan tingkat stres dengan nilai p -value = 0,03.³⁰ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila menunjukkan bahwa pendapatan memiliki hubungan dengan tingkat stres dengan nilai p = 0,012.³¹ Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian Asfiana menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat bermakna antara tingkat penghasilan dan tingkat stres dengan nilai p < 0.001.³² Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendapatan seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Secara teoritis, hubungan antara pendapatan dan stres kerja dapat dijelaskan melalui teori stres yang menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu. Kesejahteraan finansial merupakan salah satu sumber daya eksternal yang dapat menurunkan tekanan psikologis individu. Pendapatan yang memadai memberikan rasa aman, stabilitas ekonomi keluarga, serta kemampuan memenuhi kebutuhan hidup, sehingga individu tidak mengalami tekanan tambahan di luar tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut memungkinkan guru untuk lebih fokus pada aktivitas mengajar, administrasi, serta interaksi dengan siswa tanpa terbebani masalah ekonomi. Sebaliknya, pendapatan yang rendah dapat meningkatkan kerentanan stres karena memunculkan kekhawatiran terhadap pemenuhan kebutuhan dasar, biaya pendidikan anak, serta kebutuhan rumah tangga lainnya. Tekanan finansial ini seringkali memperkuat stres kerja yang berasal dari tuntutan profesi guru seperti beban administrasi, target kurikulum, serta tanggung jawab terhadap hasil belajar siswa. Dengan demikian, stres kerja pada guru tidak hanya dipengaruhi oleh faktor organisasi, tetapi juga oleh faktor kesejahteraan individu. Guru dengan pendapatan rendah cenderung mengalami tekanan tambahan di luar pekerjaan, seperti kesulitan memenuhi kebutuhan rumah tangga dan biaya pendidikan anak. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi dan fokus dalam bekerja sehingga memperparah stres kerja. Sebaliknya, guru dengan pendapatan yang lebih tinggi memiliki kondisi ekonomi yang lebih stabil, sehingga dapat lebih fokus dalam menjalankan tugas sebagai pendidik. Hal ini menyebabkan tingkat stres kerja pada kelompok ini relatif lebih rendah.

Hubungan Beban Kerja Fisik dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dengan nilai p -value 0,045 (p < 0,05). Secara deskriptif, guru dengan beban kerja ringan sebagian besar mengalami stres ringan, sedangkan pada beban kerja sedang mulai terlihat peningkatan stres hingga kategori sedang. Pada kategori beban kerja agak berat, seluruh responden mengalami stres berat, meskipun jumlahnya terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja fisik berpotensi meningkatkan tingkat stres kerja yang dialami guru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja.³³ penelitian yang dilakukan oleh Risnalia dan Wibawa juga menunjukkan bahwa stres kerja dipengaruhi secara positif oleh beban kerja.³⁴ Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Egawati & Aryani menunjukkan bahwa adanya

hubungan positif antara beban kerja dengan stres kerja dimana nilai $r=0,434$ serta signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$).³⁵ Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami. Secara teoritis, beban kerja merupakan salah satu stresor utama dalam lingkungan kerja. Teori stres kerja menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk memenuhinya akan menimbulkan strain psikologis. Pada profesi guru, beban kerja tidak hanya mencakup kegiatan mengajar, tetapi juga tugas administrasi, evaluasi pembelajaran, pengembangan kurikulum, kegiatan sekolah, serta tanggung jawab sosial terhadap siswa dan orang tua. Kompleksitas tugas tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan organisasi yang memadai. Guru yang memiliki beban kerja tinggi cenderung mengalami tekanan yang lebih besar karena harus menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu yang terbatas. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan ketegangan emosional, sehingga memicu stres kerja. Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan kerja, seperti pembagian tugas yang tidak merata atau tuntutan administrasi yang tinggi, dapat memperburuk kondisi tersebut. Sebaliknya, guru dengan beban kerja yang lebih ringan cenderung memiliki waktu dan energi yang lebih cukup untuk menyelesaikan tugas secara optimal sehingga tingkat stresnya lebih rendah.

Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dengan nilai p -value $0,000$ ($p < 0,05$). Secara deskriptif, guru dengan beban kerja mental sedang sebagian besar mengalami stres ringan. Namun, pada kelompok guru dengan beban kerja mental berat, tidak terdapat responden yang mengalami stres ringan dan sebagian besar berada pada kategori stres sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja mental yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami guru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dzakiyati menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara beban kerja mental terhadap stres kerja sebesar $72,4\%$.³⁶ Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Maulida juga menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki hubungan dengan tingkat stres dengan nilai p -value ($p = 0,009$).²⁸ Serta penelitian yang dilakukan oleh Dewi juga menunjukkan bahwa terdapat gubungan yang signifikan antara stres kerja dan beban kerja mental dengan nilai p -value ($p = 0,040$).³⁷ Hal ini memperkuat bahwa beban kerja mental merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan stres kerja. Secara teoritis, beban kerja mental berkaitan dengan tuntutan kognitif dan psikologis yang harus dipenuhi individu dalam pekerjaan. Beban ini mencakup proses berpikir, konsentrasi, pengambilan keputusan, tanggung jawab terhadap hasil kerja, serta tekanan waktu. Teori stres kerja menjelaskan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam mengelolanya. Dalam profesi guru, beban mental muncul dari tuntutan pencapaian akademik siswa, penyusunan perangkat pembelajaran, penilaian hasil belajar, serta interaksi sosial dengan siswa, orang tua, dan manajemen sekolah. Jika tuntutan tersebut melebihi kapasitas individu, maka akan memicu respon stres psikologis. Tingginya beban kerja mental pada guru disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang kompleks dan berkelanjutan, seperti keharusan untuk selalu fokus, mengambil keputusan cepat, serta bertanggung jawab terhadap hasil belajar siswa. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan kognitif dan emosional yang berdampak pada meningkatnya stres kerja. Selain itu, keterbatasan waktu dan tuntutan

multitasking juga memperburuk kondisi tersebut, sehingga guru lebih rentan mengalami tekanan kerja, terutama pada kategori beban kerja mental yang tinggi.

Hubungan *Quality Of Work Life* dengan Stres Kerja Pada Guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Quality of Work Life* (QWL) dengan stres kerja guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dengan nilai p-value 0,015 ($p < 0,05$). Secara deskriptif, guru dengan QWL tinggi cenderung berada pada kategori stres ringan, sedangkan pada QWL sedang terlihat peningkatan proporsi stres sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas kehidupan kerja yang dirasakan guru, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arasma menunjukkan bahwa *Quality of Work Life* (QWL) berpengaruh terhadap stres kerja dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$).³⁸ Penelitian lain yang dilakukan oleh Sunaryadi juga menunjukkan bahwa *Quality of Work Life* (QWL) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja.³⁹ Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas kehidupan kerja yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami individu. Sebaliknya, kualitas kehidupan kerja yang kurang baik dapat meningkatkan tekanan psikologis dan memperburuk kondisi stres kerja. Secara teoritis, *Quality of Work Life* merupakan konsep yang mencerminkan kondisi kerja yang mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial individu. QWL mencakup berbagai aspek seperti lingkungan kerja yang aman dan nyaman, hubungan kerja yang harmonis, dukungan pimpinan, kesempatan pengembangan diri, serta keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Teori stres kerja menjelaskan bahwa kondisi kerja yang tidak mendukung akan meningkatkan tekanan psikologis, sedangkan lingkungan kerja yang positif dapat membantu individu mengelola stres secara lebih adaptif. Guru dengan QWL yang tinggi cenderung memiliki kondisi kerja yang lebih nyaman dan dukungan yang memadai sehingga mampu mengelola tekanan kerja dengan baik. Sebaliknya, guru dengan QWL yang belum optimal mulai merasakan berbagai ketidaknyamanan, seperti beban administrasi yang tinggi, kurangnya penghargaan, serta keterbatasan fasilitas, yang dapat memicu kelelahan emosional dan stres kerja. Meskipun pada kategori QWL rendah seluruh responden mengalami stres ringan, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah responden yang terbatas sehingga tidak mencerminkan kondisi sebenarnya secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Beban Kerja dan *Quality Of Work Life* dengan Stress kerja pada guru SMP di Kecamatan Kota Baru” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut; (1) Terdapat hubungan antara umur dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (2) Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (3) Terdapat hubungan antara status gizi dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (4) Terdapat hubungan antara jumlah anak dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (5) Tidak Terdapat hubungan antara status kepegawaian dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (6) Terdapat hubungan antara pendapatan dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (7) Terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, (8) Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi, dan (9) Terdapat hubungan antara *quality of work life* dengan stres kerja pada guru di SMP Negeri Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Daifullah, R. A., Al Ash Hari, H. & Gusmaneli. Peran Dasar-Dasar Kependidikan dalam Pengembangan Karakter dan Kepribadian Siswa. *J. Sade. Publ. Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sos.* 2, 313–325 (2024).
2. Aini, A. & Alfani Hadi. Peran Guru Dalam Pengelolaan Kelas Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *J. Pendidik. Guru Madrasah Ibtidaiyah Al-Amin* 2, 208–224 (2023).
3. Salsabilah, A. S., Dewi, D. A. & Furnamasari, Y. F. Peran Guru Dalam Mewujudkan Pendidikan Karakter. *J. Pendidik. Tambusai* 5, 7158–7163 (2021).
4. Rahmawati, A. N., Rochmah, N., Ayu, I., Putri, T. & Sumarni, T. Manajemen Stres Kerja Guru Teacher Work Stress Management. *J. Pengabd. Kpd. Masy. Kesehat.* 1, 2807–3134 (2021).
5. Tiari Rahma Fani & Yudi Ferdiana Permana. Pengaruh Beban Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Kelurahan Cigugur Tengah. *JEMSI (Jurnal Ekon. Manajemen, dan Akuntansi)* 10, 2179–2185 (2024).
6. Rahma, U. A. & Yudia, R. Factors That Affect Work Stress, and Workload on Employee Performance. *CAKRAWALA Manag. Sci. J.* 2, 1–6 (2025).
7. Norman, V., Maha, A., Tj, H. W., Wahyoedi, S. & Krida, B. *MES Management Journal* 1,2,3. 4, 677–684 (2025).
8. Apremedian & Miyono, N. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tanggunharjo. *Pendas J. Ilm. Pendidik. Dasar* 10, 887–895 (2025).
9. Gaol, N. T. L. Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educ. Guid. Couns. Dev. Journal* 4, 17–28 (2021).
10. Muzakkir. *Psikologi Dalam Perspektif Pembelajaran*. (IAIN Nusantara Press, Pare-Pare, 2021).
11. Asih, G. Y., Widhiastuti, H. & Dewi, R. *Stres Kerja*. (Semarang University Press, Semarang, 2018).
12. Rachmawati, I. A. K. *et al. Manajemen Konflik & Stres Kerja*. (Eureka Media Aksara, Purbalingga, 2024).
13. Mahawati, E. *et al. Analisis Beban Kerja Dan Produktivitas Kerja*. (Yayasan Kita Menulis, Semarang, 2021).
14. Kandi, P. V. The Relationship Between Quality Of Work Life And Work Stress On Employees Of Company X Abstrak. *Character J. Penelit. Psikol.* 10, 937–952 (2023).
15. Assefa, A. N. *et al.* Quality of work life and related factors among community pharmacists in Northwest Amhara, Ethiopia multi centered cross sectional study. *Natl. Cent. Biotechnol. Inf.* 15, 27631 (2025).
16. Safitri, H. U. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja SMP Negeri 2 Samarinda dan SMP Negeri 8 Samarinda. *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.* 8, 174 (2020).
17. Sibuea, Z. M., Sulastiana, M. & Fitriana, E. Factor Affecting the Quality of Work Life Among Nurses: A Systematic Review. *J. Multidiscip. Healthc.* 17, 491–503 (2024).
18. Amalia, A. S., Wahyuni, S. & Laqumantoro. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru SDN 019 di Kelurahan Marga Sari Kota Balikpapan. *J. Keselam. Kesehat. Kerja dan Lindungan Lingkung.* 10, 453–457 (2024).
19. Nurul Azizah, Fairus Prihatin Idris, A. A. Hubungan Umur dengan Stres Kerja Pada Pedagang New Makasar Mall Kota Makasar. 4, 162–171 (2023).
20. Novri Jozef Rengkung, C. & Harold Ralph Kairupan, B. Analisis Hubungan Antara Umur, Beban Kerja dan Motivasi Kerja dengan Stres Kerja Perawat di RSUD Manembo-Nembo Bitung. *J. Keperawatan* 11, 131–141 (2023).
21. Syamsuddin, N., Rahman, H. & Bur, N. Hubungan Beban Kerja dan Lama Kerja Dengan Tingkat Stres Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar. *Wind.*

- Public Heal. J.* 6, 1051–1059 (2025).
22. Awalia, M. J., Medyati, N. J. & Giay, Z. J. Hubungan Umjur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)* 5, (2021).
 23. Rosita, E. R. N., Annisa, A. F. N. & Nasution, K. W. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah X Tahun 2025. *J. Ilm. Kesehat. BPI* 9, 51–56 (2025).
 24. Aryani, L. & Silvia, A. Pengaruh Beban Kerja dan Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Guru Perempuan Yang Sudah Menikah. *J. RAP (Riset Aktual Psikologi)* 15, 94–104 (2024).
 25. Asmuni & Febrianty, F. Pengaruh Beban Kerja dan Status Gizi Terhadap Kinerja Melalui Stres Kerja pada Tenaga Pendidik Di SLTP Negeri 1 Majene. *J. Pendidik. dan Teknol. Kesehat.* 8, 296–313 (2025).
 26. Tamez, M., O'Neill, J., Lopez-Cepero, A. & Falcon, L. M. Associations Between Perceived Stress and Dietary Intake in Adults in Perto Rico. *J. Acad. Nutr. Diet.* 121, 89–97 (2021).
 27. Bremner, J. D., Moazzami, K., Wittbrodt, M. T. & Nye, J. A. Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients* 12, 2428–2435 (2020).
 28. Maulida, S. Z. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Efikasi Diri, dan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat IGD, ICU, dan NICU RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung. (Universitas Lampung, 2025).
 29. Rahmah, A. Determinan Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja di Apartemen X. (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).
 30. Putri, M. A., Afifah, A. N., Savitri, P. A. & Farsida, F. Hubungan Antara Tingkat Pendapatan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia. *Muhammadiyah J. Geriatr.* 4, 110–116 (2023).
 31. Nurlaila, Nuridin, H. R., Handayani, F. R. & Harahap, Y. W. Hubungan Tingkat Pendapatan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia. *J. Kesehat. Ilm. Indones. (Indonesian Heal. Sci. Journal)* 9, 1–4 (2024).
 32. Asfiana, N. W. Hubungan Tingkat Penghasilan Dengan Tingkat Stres Kepa Keluarga Penduduk Dukuh Klile Desa Karangasem Kecamatan Bulu Kabupatrn Sukoharjo. (2021).
 33. Putri, N. K. D. P. & Satrya, I. G. B. H. The Effect of Workload on Work Stress Mediated by Work Life Balance. *Indones. J. Adv. Res.* 4, 1289–1306 (2025).
 34. Risnatalia, I. G. A. & Wibawa, I. M. A. Peran Stres Kerja Memediasi Pengaruh Beban Kerja Terhadap Burnout Pada Guru SMP Negeri 1 Seririt. *E-Jurnal Manaj.* 13, 41–60 (2024).
 35. Egawati, S. & Aryani, L. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi. *PERSEPSI J. Ris. Mhs. Psikol.* 1, 47–54 (2022).
 36. DZAKIYATI, Y. S. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Fresh Graduate Pada Lembaga Koperasi. (Universitas Semarang, 2020).
 37. Dewi, A. B. C., Rachmawati, S. & Wardani, A. F. K. Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stress Kerja Bagi Karyawan Wanita Dalam Industri Tekstil Mental Workload'S Impact on Work Stress Among Women. *J. Ind. Hyg. Occup. Heal.* 8, 50–62 (2023).
 38. Arasma, B., Fahmy, R. & . Y. The Influence of Quality of Work Life on Work Life Balance Which is Mediated by Job Stress, Job Satisfaction and Job Commitment (Study on Employees PT Nindya Karya Project Indonesia). *J. Econ. Financ. Manag. Stud.* 07, 3095–3110 (2024).
 39. Sunaryadi, S., Budiyanto, B. & Suhermin, S. Effect Of Quality Of Work Life On Work Stress, Mental Health, Organizational Citizenship Behavior, And Performance Of Inpatient Nurses In Muhammadiyah Hospitaltype D East Java. *Int. J. Sci. Technol. Manag.* 6, 1651–1660 (2020).