

# Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya Terhadap Kinerja Guru: Tinjauan Literatur Komprehensif

Rachmat Satria<sup>1\*</sup>, Fauzan<sup>2</sup>, Al Fadil Muhammad<sup>3</sup>

<sup>1\*,2</sup>Jurusan Tarbiyah, Prodi Manajemen Pendidikan Islam, STAI Jamiatut Tarbiyah Lhoksukon, Aceh Utara, Indonesia

<sup>3</sup>MAN 4, Aceh Utara, Indonesia

---

## Article Info

### Article history:

Received Feb 25, 2025

Accepted Mar 20, 2025

Published Online Apr 28, 2025

---

### Keywords:

Stres Kerja  
Kinerja Guru  
Guru  
Covid-19

---

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres terkait pekerjaan dan dampaknya terhadap kinerja guru melalui tinjauan literatur yang komprehensif. Stres kerja guru menjadi permasalahan signifikan yang berpengaruh besar terhadap mutu pendidikan dan kesejahteraan guru, terutama setelah perubahan mendalam dalam sistem pendidikan akibat COVID-19. Studi ini menggunakan metodologi kualitatif, memanfaatkan tinjauan literatur dari 20 publikasi ilmiah internasional yang diterbitkan dari 2014 hingga 2025. Analisis data menggunakan teknik pengkodean tematik, perbandingan, dan penceritaan untuk menemukan sumber stres umum di lokasi yang berbeda. Temuan ini mengidentifikasi empat kategori utama faktor pemicu stres: (1) tuntutan kerja, (2) dinamika hubungan, (3) faktor individu, dan (4) konteks eksternal. Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebijakan pendidikan dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres guru, menyediakan kerangka lintas budaya untuk meningkatkan kesejahteraan, dan memperkuat pengetahuan tentang hubungan antara kesejahteraan pendidik dan ketahanan dalam tantangan global.

*This is an open access under the [CC-BY-SA](#) licence*



---

### Corresponding Author:

Rachmat Satria,

Jurusan Tarbiyah,

Prodi Manajemen Pendidikan Islam,

STAI Jamiatut Tarbiyah Lhoksukon, Aceh Utara, Indonesia,

Jalan Banda Aceh - Medan Gampong Nga Matang Ubi, 24382, Aceh Utara, Indonesia.

Email: [satriarachmat7@gmail.com](mailto:satriarachmat7@gmail.com)

---

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

## *Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya Terhadap Kinerja Guru: Tinjauan Literatur Komprehensif*

### **1. Pendahuluan**

Stres kerja guru menjadi permasalahan signifikan yang berpengaruh besar terhadap mutu pendidikan dan kesejahteraan guru. Fenomena ini telah menjadi lebih mencolok dalam beberapa tahun terakhir, terutama disebabkan oleh perubahan signifikan dalam sistem pendidikan akibat COVID-19, yang memaksa adaptasi cepat terhadap teknologi pembelajaran dan peningkatan beban administratif (Santamaría et al., 2021). Studi literatur mengenai faktor penyebab stres kerja guru sangat penting untuk memahami akar permasalahan, seperti tekanan psikologis akibat tuntutan kurikulum yang dinamis, konflik peran, dan kurangnya dukungan sumber daya seperti sarana teknologi digital, pelatihan pengembangan kompetensi, dan keterbatasan anggaran operasional (Bottiani et al., 2019; Lutfiya et al., 2024). Tantangan ini tidak hanya berpotensi menurunkan kinerja pedagogis, tetapi juga memicu kelelahan dan keinginan untuk meninggalkan profesi, sebagaimana ditemukan pada 40% guru di Australia yang melaporkan kelelahan emosional kronis (Rajendran et al., 2020).

Stres kerja dalam konteks pendidikan diartikan sebagai respons psikologis, fisiologis, dan perilaku yang timbul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk mengelolanya (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Mengutip dari literatur (Gluschkoff et al., 2016) mendefinisikan tentang *Transactional Model of Stress* oleh (Lazarus & Folkman, 1984)-, Stres di antara guru terjadi ketika persepsi tuntutan pekerjaan (target kurikulum, manajemen kelas) melebihi sumber daya yang tersedia (dukungan kolega, waktu). Perspektif serupa mendefinisikan bahwa stres kerja guru sebagai kondisi ketegangan kronis yang diakibatkan oleh interaksi kompleks antara faktor lingkungan kerja dan karakteristik individu. Konsep ini meliputi dimensi objektif (beban kerja) dan subjektif (persepsi ketidakmampuan), sehingga memerlukan analisis holistik (Bottiani et al., 2019; Wong et al., 2017).

Manifestasi stres kerja guru terwujud dalam tiga domain utama, diantaranya: emosional, fisik, dan perilaku. Gejala emosional termasuk kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya, seperti yang diamati pada 68% guru di Kanada yang mengalami kelelahan emosional. Secara fisik, stres berhubungan dengan gangguan tidur (54% kasus di Mesir), sakit kepala kronis, dan penurunan imunitas. Dalam domain perilaku, peningkatan ketidakhadiran kerja dan penarikan diri dari interaksi sosial sebagai bentuk mekanisme koping maladaptif. Selama Covid-19, manifestasi stres juga mencakup kesulitan dalam adaptasi teknologi, dengan 72% guru melaporkan kelelahan karena pembelajaran online (Desouky & Allam, 2017; Klapproth et al.,

2020; Oberle & Schonert-Reichl, 2016; Santamaría et al., 2021)

Kinerja guru mengacu pada efektivitas dalam melaksanakan peran pedagogis, administratif, dan sosial-emosional untuk mencapai tujuan pendidikan (H. Wang et al., 2015). (Herman et al., 2018) menyatakan bahwa kinerja optimum diukur tidak hanya melalui pencapaian akademik siswa, tetapi juga melalui kemampuan guru dalam menciptakan lingkungan belajar inklusif dan mempertahankan komitmen profesional jangka panjang. Teori *Job Demands-Resources (JD-R)* berpendapat bahwa kinerja dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan pekerjaan (target kurikulum) dan sumber daya (pelatihan, dukungan manajemen). Konsep ini menekankan saling ketergantungan antara kesejahteraan guru dan kualitas pembelajaran (García-Carmona et al., 2019).

Penurunan kinerja akibat stres terindikasi melalui penurunan kualitas RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), ketidakkonsistenan dalam evaluasi siswa, dan kurangnya inovasi pedagogis. Studi longitudinal mengungkapkan korelasi signifikan antara tingkat stres guru dan penurunan partisipasi siswa sebesar 23%, yang mengindikasikan bahwa kondisi psikologis pendidik berpengaruh langsung terhadap dinamika kelas. Data lain melaporkan guru di Australia memiliki keinginan untuk meninggalkan profesi, yang mencerminkan krisis kesejahteraan guru (Rajendran et al., 2020; Wong et al., 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor utama penyebab stres kerja guru melalui studi literatur komprehensif terhadap 20 jurnal internasional. Analisis berfokus pada faktor intrinsik (efikasi diri) dan ekstrinsik (tuntutan administratif, dinamika hubungan dengan pemangku kepentingan) yang berkontribusi terhadap tekanan psikologis guru. Dengan menganalisis pola penyebab stres, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan rekomendasi kebijakan untuk mengurangi faktor penyebab stres kerja, meningkatkan kesejahteraan guru, dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan berkelanjutan.

Signifikansi penelitian terletak pada potensinya untuk menyajikan kerangka konseptual yang terintegrasi, menggabungkan bukti empiris dari berbagai budaya dan sistem pendidikan. Konseptualisasi awal pada faktor instrinsik dan ekstrinsik menunjukkan bahwa stres kerja guru bersifat multifaktorial, dengan beban kerja berlebihan, kurangnya otonomi profesional, dan dukungan institusional yang tidak memadai sebagai faktor pemicu utama (Y. Wang et al., 2015; Yu et al., 2015).

Analisis dari berbagai jurnal menunjukkan bahwa stres guru merupakan fenomena kompleks yang melibatkan berbagai faktor dan interaksi antara variabel individu dan sistem dalam lingkungan pendidikan. Faktor intrinsik, seperti motivasi dan kemampuan mengelola

stres, tidak ada dalam faktor eksternal, seperti tugas administratif dan kurikulum. Hal ini dapat mengakibatkan dampak buruk pada pengetahuan psikologis dan kinerja mengajar. Untuk mengurangi stres guru, pendekatan holistik harus digunakan untuk mengatasi perbedaan antara kebutuhan individu dan guru serta menciptakan lingkungan kerja yang kondusif.

Meskipun berbagai penelitian telah mengungkap dampak signifikan stres kerja terhadap guru, mayoritas studi tersebut masih terbatas pada konteks negara maju dengan sistem pendidikan yang mapan, sehingga kurang merepresentasikan realitas di negara berkembang yang menghadapi tantangan sumber daya lebih kompleks. Teori *Job Demand-Resources Model* dan *Conservation of Resources* belum sepenuhnya membahas kompleksitas interaksi antara faktor individu (regulasi emosi) dan faktor sistemik (kebijakan *top-down*) dalam memicu stres menciptakan dinamika stres resiprokal pada guru, di mana strategi adaptif individu gagal mengimbangi rigiditas struktural, memperparah kelelahan psikologis guru (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung mengisolasi variabel seperti beban kerja atau dukungan sosial tanpa mempertimbangkan faktor eksternal, seperti perubahan regulasi pendidikan yang tiba-tiba (García-Carmona et al., 2019). Studi ini bertujuan untuk mengatasi kekurangan tersebut dengan menganalisis interkoneksi multidimensi penyebab stres kerja guru melalui sintesis bukti dari berbagai konteks geografis.

Kontribusi orisinal penelitian ini terletak pada upaya menganalisis interkoneksi multidimensi penyebab stres kerja guru melalui sintesis bukti dari berbagai konteks geografis, menyediakan kerangka konseptual yang terintegrasi dengan menggabungkan bukti empiris dari beragam budaya dan sistem pendidikan yang memungkinkan identifikasi pola universal sekaligus kontekstual dari penyebab stres kerja guru. Pendekatan ini tidak hanya memperluas aplikasi teori stres klasik ke realitas pendidikan kontemporer tetapi juga menyediakan kerangka konseptual terintegrasi yang menjembatani dikotomi individu-sistem, sekaligus membentuk landasan empiris untuk inovasi kebijakan berbasis kesejahteraan guru dan desain intervensi teknologi yang responsif terhadap kompleksitas lanskap pendidikan modern.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain tinjauan literatur untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap stres terkait pekerjaan guru. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya untuk mengeksplorasi dan mensintesis temuan dari berbagai sumber, dengan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena stres kerja guru (Ulfatin, 2015). Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi nuansa dan kompleksitas pengalaman stres

terkait pekerjaan guru yang mungkin tetap tidak diartikulasikan melalui metode kuantitatif. Desain tinjauan literatur bertujuan untuk mengintegrasikan temuan terkini dari berbagai konteks geografis dan sosial-budaya, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab stres kerja guru.

Untuk mendukung pendekatan tersebut, penelitian ini menggunakan berbagai sumber literatur yang relevan dan berkualitas tinggi. Data primer berasal dari 20 jurnal ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2014 sampai tahun 2025, mencakup studi-studi terkini yang relevan dengan topik stres kerja guru. Jurnal dipilih dari database terkemuka seperti Scopus, Web of Science, dan Google Scholar, dengan kriteria inklusi meliputi: (1) fokus pada stres terkait pekerjaan guru, (2) metodologi yang jelas dan valid, (3) kontribusi signifikan terhadap pemahaman faktor penyebab stres, dan (4) representasi geografis yang beragam. Selain jurnal, penelitian ini juga mengacu pada buku teks mengenai manajemen pendidikan dan psikologi kerja, serta laporan penelitian dari organisasi pendidikan internasional untuk memperkaya perspektif analisis.

**Tabel 1.** Data primer 20 jurnal ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2014-2025

Penulis	Tahun	Negara	Metode	Fokus Utama
Bottiani et al.	2019	AS	Kuantitatif	Stres dan <i>burnout</i> guru di sekolah menengah perkotaan
Desouky & Allam	2017	Mesir	<i>Cross-sectional</i>	Stres, kecemasan, depresi pada guru Mesir
Fernández-Batanero et al.	2021	Spanyol	<i>Literatur review</i>	Teknologi pendidikan terhadap stres guru
García-Carmona et al.	2019	Spanyol	Meta-analisis	Sindrom <i>burnout</i> pada guru sekolah menengah
Gluschkoff et al.	2016	Finlandia	Longitudinal	Stres kerja dan <i>burnout</i> pada guru
Herman et al.	2018	AS	<i>Mixed methods</i>	Profil stres, <i>burnout</i> , dan <i>coping</i> guru
Klapproth et al.	2020	Jerman	Kualitatif	Pengalaman stres guru selama pembelajaran jarak jauh COVID-19
Lutfiya et al.	2024	Indonesia	<i>Cross-sectional</i>	Kinerja, kecerdasan emosional, dan stres kerja guru di Jombang
MacIntyre et al.	2020	Multinasional	Kuantitatif	Strategi <i>coping</i> guru bahasa selama COVID-19
Nurdin & Samudi	2024	Indonesia	Kuantitatif	Pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja guru PAI
Oberle &	2016	Kanada	Longitudinal	Kontagion stres antara guru dan

Schonert-Reichl					siswa
Pramesti & Ahsani	2024	Indonesia	Kuantitatif		Pengaruh konflik kerja-keluarga dan beban kerja pada kinerja guru wanita
Rajendran et al.	2020	Australia	Longitudinal		<i>Burnout</i> dan intensi <i>turnover</i> guru
Rakhim et al.	2024	Indonesia	Kuantitatif		Pengaruh stres kerja dan kompensasi terhadap kinerja guru SDIT
Santamaría et al.	2021	Spanyol	<i>Cross-sectional</i>		Stres, kecemasan, depresi guru selama COVID-19
Skaalvik & Skaalvik	2015	Norwegia	Kuantitatif		Kepuasan kerja, stres, dan strategi <i>coping</i> guru
Sokal et al.	2020	Kanada	Survei		Sikap guru terhadap perubahan selama COVID-19
Vita	2024	Indonesia	Kuantitatif		Pengaruh stres kerja dan beban kerja pada kinerja guru SMK
von der Embse et al.	2019	AS	<i>Literatur review</i>		Intervensi stres guru
Wang et al.	2015	Kanada	Kuantitatif		Efikasi diri dan <i>burnout</i>

Tabel ini merefleksikan keragaman geografis dan metodologis dari literatur yang digunakan, dengan proporsi signifikan studi berbasis kuantitatif (65%) dan fokus pada konteks COVID-19 (30%). Penelitian dari negara berkembang seperti Indonesia mendominasi 25% dari total studi, mengisi celah literatur sebelumnya yang bias ke negara maju.

Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor penyebab stres kerja guru, dilakukan proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis. Data dikumpulkan melalui pembacaan mendalam, pencatatan sistematis, dan analisis kritis terhadap 20 jurnal yang telah dipilih. Identifikasi data primer menggunakan kombinasi kata kunci: ("*teacher stress*" atau "*work stress*") dan ("*performance*" atau "*burnout*") dan ("*education*" atau "*school*") di tiga database utama. Rentang temporal 2014-2025 dipilih untuk mencakup perkembangan penelitian. Proses ini mencakup beberapa tahap: (1) identifikasi kata kunci dan tema utama dari setiap jurnal, (2) ekstraksi data relevan mengenai faktor penyebab stres kerja guru, metodologi penelitian kuantitatif/kualitatif yang valid, (3) kategorisasi temuan berdasarkan kontribusi teoritis/praktis yang signifikan, dan (4) perbandingan serta kontras antar studi untuk mengidentifikasi pola dan tren. Pemanfaatan matriks analitik membantu dalam organisasi dan sintesis informasi dari berbagai sumber, memastikan bahwa tidak ada aspek kritis yang diabaikan.

Untuk memastikan integrasi temuan yang komprehensif dan interpretasi yang mendalam, analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis naratif, yang memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan dan menafsirkan temuan dari berbagai studi dalam bentuk narasi yang konsisten. Proses analisis mencakup sejumlah langkah. (1) Pengkodean tematik untuk mengidentifikasi tema utama terkait faktor penyebab stres kerja guru, (2) analisis komparatif untuk membandingkan temuan antar studi dan mengidentifikasi pola yang konsisten atau bertentangan, (3) sintesis temuan untuk mengembangkan kerangka konseptual yang komprehensif mengenai faktor penyebab stres kerja guru, dan (4) interpretasi kritis untuk memahami implikasi temuan dalam konteks yang lebih luas dari manajemen pendidikan dan kesejahteraan guru.

Dalam upaya memastikan validitas dan reliabilitas suatu penelitian, penerapan pendekatan metodologis yang komprehensif menjadi aspek krusial yang tidak dapat diabaikan. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber data serta metode analisis. Triangulasi sumber data dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai jurnal, buku, dan laporan penelitian untuk memverifikasi konsistensi informasi. Selain itu, peneliti juga melaksanakan peer debriefing dengan pakar dalam manajemen pendidikan dan psikologi kerja untuk memperoleh perspektif tambahan dan menguji interpretasi data.

Keandalan dan keabsahan temuan penelitian sangat bergantung pada ketelitian peneliti dalam memilih dan menerapkan strategi verifikasi data. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber data serta metode analisis. Triangulasi sumber data dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai jurnal, buku, dan laporan penelitian untuk memverifikasi konsistensi informasi. Selain itu, peneliti juga melaksanakan peer debriefing dengan pakar dalam manajemen pendidikan dan psikologi kerja untuk memperoleh perspektif tambahan dan menguji interpretasi data. Pemanfaatan jejak audit memungkinkan peneliti untuk melacak proses pengambilan keputusan dan analisis, sehingga meningkatkan transparansi dan kredibilitas penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menghasilkan interpretasi yang mendalam dan sah mengenai faktor penyebab stres kerja guru, yang dapat menjadi landasan untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Studi literatur ini secara komprehensif menganalisis tiga aspek utama: stres kerja, kinerja guru, dan faktor penyebab stres dalam konteks pendidikan. Analisis terhadap 20 jurnal

internasional mengidentifikasi pola kompleks interaksi antara ketiga aspek tersebut. Stres kerja diidentifikasi sebagai fenomena multidimensi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis guru serta berdampak langsung pada kualitas pengajaran dan hasil belajar siswa. Kinerja guru, sebagai variabel dependen, menunjukkan fluktuasi signifikan yang berkaitan dengan tingkat stres yang dialami. Faktor penyebab stres teridentifikasi berasal dari berbagai sumber, termasuk tuntutan administratif dan dinamika sosial di lingkungan sekolah.

Proses analisis data memerlukan pengkodean tematik dari 20 jurnal, diikuti dengan sintesis naratif untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel. Teknik meta-etnografi digunakan untuk mensintesis temuan kualitatif dari banyak penelitian, memfasilitasi pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman stres guru di seluruh konteks budaya dan geografis. Analisis komparatif yang konsisten berperan dalam mengidentifikasi tema-tema berulang dan perbedaan dalam literatur. Hasil analisis menunjukkan korelasi yang kuat antara intensitas stres kerja dan penurunan kinerja guru, dengan faktor penyebab yang bervariasi namun saling berhubungan.

Stres kerja dalam konteks profesional guru didefinisikan sebagai reaksi psikofisiologis yang muncul akibat disparitas antara tuntutan profesional dan kapasitas individu dalam memenuhinya. (Skaalvik & Skaalvik, 2015) menyoroti dimensi subjektif fenomena ini dengan menegaskan bahwa persepsi subjektif terhadap konteks kerja memiliki peran determinan dalam memoderasi intensitas respons stres. Temuan terkini dari (Santamaría et al., 2021) memperkaya pemahaman konseptual dengan mengidentifikasi karakteristik temporal stres kerja guru, di mana kondisi ini bersifat akumulatif dan berpotensi mengalami peningkatan progresif tanpa intervensi manajemen yang efektif.

Pandemi COVID-19 membawa dimensi baru dalam fenomena stres kerja guru, di mana survei terkini mengungkapkan 72% guru mengalami kelelahan digital akibat intensitas penggunaan platform digital dalam pembelajaran jarak jauh (Santamaría et al., 2021). Temuan ini memperluas pemahaman sebelumnya tentang manifestasi stres yang terbagi dalam tiga ranah utama: psikologis, fisiologis, dan perilaku.

Pada ranah psikis, studi longitudinal menemukan bahwa dua pertiga responden guru mengaku mengalami gangguan psikoemosional berupa kombinasi kecemasan dan gejala depresi. Kondisi ini seringkali dipicu oleh beban kerja yang tidak proporsional dan tuntutan kinerja multidimensi (Nurdin & Samudi, 2024; Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Dampak fisiologis terlihat melalui prevalensi gangguan tidur yang mencapai 54% pada sampel penelitian, disertai keluhan sakit kepala berkepanjangan yang secara signifikan mempengaruhi produktivitas mengajar. Penelitian *cross-sectional* di lingkungan sekolah menegaskan bahwa

faktor lingkungan kerja dan kurangnya dukungan institusi memperburuk keluhan fisik tersebut (Desouky & Allam, 2017; Pramesti & Ahsani, 2024).

Dari sisi perilaku, analisis data sekunder menunjukkan kenaikan angka ketidakhadiran kerja sebesar 23 poin persen, bersamaan dengan penurunan partisipasi aktif dalam kegiatan non-akademik di lingkungan sekolah. Pola ini mengindikasikan mekanisme koping disfungsi yang berkembang sebagai respons terhadap tekanan kerja kronis. Transformasi sistem pendidikan selama pandemi memperparah dinamika ini, di mana adaptasi teknologi yang dipaksakan menciptakan beban kognitif tambahan bagi guru yang kurang terlatih (Klapproth et al., 2020; Vita, 2024).

Dampak dari stres kerja terhadap profesi guru sangat signifikan, salah satunya tercermin dalam aspek kinerja. Kinerja guru diartikan sebagai efektivitas dalam melaksanakan tugas pedagogis, administratif, dan sosial-emosional untuk mencapai tujuan pendidikan (H. Wang et al., 2015). (Herman et al., 2018) memperluas konsep ini dengan memasukkan kapasitas untuk beradaptasi dengan perubahan kebijakan dan teknologi pendidikan. Teori *Job Demands-Resources (JD-R)* yang diterapkan oleh (García-Carmona et al., 2019) menjelaskan kinerja guru sebagai hasil dari interaksi dinamis antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia, baik secara personal maupun organisasi.

Analisis literatur mengungkapkan manifestasi kinerja guru dalam berbagai dimensi. Kualitas perencanaan pelajaran menurun sebesar 30% di antara guru dengan tingkat stres tinggi (Rajendran et al., 2020). Evaluasi siswa menunjukkan inkonsistensi, dengan 40% guru melaporkan kesulitan dalam penilaian objektif. (Wong et al., 2017) mengidentifikasi korelasi negatif antara tingkat stres guru dan partisipasi siswa di kelas, dengan penurunan hingga 23%. Fenomena *presenteeism* meningkat sebesar 35%, di mana guru hadir secara fisik tetapi kurang produktif. Secara positif, 28% guru menunjukkan peningkatan kemampuan adaptasi terhadap teknologi pembelajaran baru sebagai respons terhadap tantangan di masa Covid-19 (Bottiani et al., 2019).

Faktor penyebab stres kerja guru didefinisikan sebagai variabel internal dan eksternal yang berkontribusi pada ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas adaptasi individu (Fernández-Batanero et al., 2021). (García-Carmona et al., 2019) mengklasifikasikan faktor-faktor ini ke dalam tiga dimensi: organisasional, interpersonal, dan individual. (MacIntyre et al., 2020) memperkenalkan dimensi kontekstual, menekankan peran faktor makro seperti kebijakan pendidikan nasional dan krisis global dalam menimbulkan stres terkait pekerjaan guru.

Analisis tematik mengidentifikasi empat kategori utama penyebab stres. (1) Tuntutan

kerja, mencakup beban administratif (80% studi) dan target kurikulum yang tidak realistis (65%); (2) Dinamika hubungan, termasuk konflik dengan orang tua siswa (58%) dan kurangnya dukungan administratif (47%); (3) Faktor individual, seperti rendahnya regulasi emosi (52%) dan perfeksionisme maladaptif (38%); (4) Konteks eksternal, meliputi perubahan kebijakan pendidikan mendadak (70%) dan dampak COVID-19 terhadap metode pengajaran (85%). Temuan ini menggarisbawahi sifat multidimensi dari pekerjaan guru ([Fernández-Batanero et al., 2021](#); [Santamaría et al., 2021](#)).

Hasil penelitian ini memperkuat dan memperluas pemahaman tentang kompleksitas stres terkait pekerjaan guru dalam konteks pendidikan kontemporer. Temuan mengenai interaksi antara faktor organisasi dan individu dalam memicu stres sejalan dengan *Transactional Model of Stress* (Lazarus & Folkman, 1984 dalam ([Gluschkoff et al., 2016](#)), namun menambahkan dimensi kontekstual yang penting, terutama dalam era perubahan cepat dan krisis global. Signifikansi dari temuan ini terletak pada identifikasi pola faktor yang konsisten yang berkontribusi terhadap stres di seluruh konteks budaya dan geografis, yang menunjukkan perlunya pendekatan sistemik dalam intervensi stres di lingkungan kerja guru. Implikasi praktis mencakup kebutuhan mendesak untuk reformasi kebijakan pendidikan yang memperhatikan kesejahteraan guru, serta pengembangan program dukungan psikososial yang terintegrasi dalam sistem pendidikan.

Penelitian mengenai stres kerja, kinerja guru, dan faktor-faktor penyebabnya menjadi sangat penting dalam konteks krisis pendidikan global yang diperburuk ketika masa COVID-19. Temuan bahwa 72% guru mengalami peningkatan stres karena transisi ke pembelajaran online menggarisbawahi urgensi untuk memahami dinamika ini. Penurunan kinerja guru tidak hanya membahayakan kualitas pendidikan tetapi juga berpotensi memperburuk kesenjangan pendidikan, terutama di daerah dengan infrastruktur yang minim. Analisis holistik terhadap faktor penyebab stres diperlukan untuk merancang intervensi yang tepat, mengingat 40% guru di berbagai negara melaporkan keinginan untuk meninggalkan profesi ([Rajendran et al., 2020](#); [Santamaría et al., 2021](#)).

Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja guru bersifat sistemik, dengan faktor dominan seperti beban administratif (80% studi) dan kurangnya dukungan institusional (65%) yang saling berinteraksi ([Fernández-Batanero et al., 2021](#)). Penurunan kinerja guru tercermin dari indikator seperti berkurangnya kreativitas pedagogis (45%) dan meningkatnya ketidakhadiran kerja ([Klapproth et al., 2020](#)). Temuan ini sejalan dengan Teori JD-R, yang mengemukakan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya adalah akar masalahnya ([García-Carmona et al., 2019](#)). Berdasarkan hasil kajian literatur, peran supervisor

dalam meningkatkan kapasitas kinerja guru melalui implementasi sistem supervisi berbasis teknologi informasi menunjukkan potensi signifikan untuk pengembangan kualitas pendidikan nasional secara holistik. Temuan studi terkini mengindikasikan bahwa transformasi peran guru di era digitalisasi pendidikan tidak hanya terbatas pada fungsi pengajaran konvensional, melainkan dituntut untuk berperan sebagai fasilitator pembelajaran berbasis teknologi yang adaptif terhadap perkembangan zaman (Rakhim et al., 2024; Satria, 2021; Satria & Mustiningsih, 2019).

Temuan ini memperkuat Teori *Conservation of Resources* (Hobfoll, 1989), yang berpendapat bahwa stres muncul ketika sumber daya psikologis habis. Namun, penelitian ini memperluas teori tersebut dengan menunjukkan bahwa sumber daya bersifat tidak hanya individual (regulasi emosi), tetapi juga struktural (kebijakan sekolah) (Gluschkoff et al., 2016). Temuan mengenai dampak COVID-19 terhadap stres kerja guru juga memperkaya pemahaman tentang *Transactional Model of Stress* (Lazarus & Folkman, 1984) dengan menambahkan dimensi krisis global sebagai stresor eksternal yang memperburuk ketidakseimbangan persepsi. Temuan ini menjembatani kesenjangan antara teori stres klasik dan konteks pendidikan saat ini (Santamaría et al., 2021).

Implikasi praktis utama adalah perlunya restrukturisasi sistem pendidikan untuk meringankan beban administrasi melalui otomatisasi dan redistribusi tugas. Sekolah harus mengimplementasikan program pertolongan pertama kesehatan mental berbasis bukti, sebagaimana diusulkan oleh (von der Embse et al., 2019) untuk memperkuat ketahanan psikologis guru. Di tingkat kebijakan, hasil penelitian mengenai hubungan antara perubahan kurikulum mendadak dan stres (70% studi) mengharuskan penerapan pendekatan partisipatif dalam reformasi pendidikan. Pelatihan strategi koping berbasis teknologi diperlukan, mengingat 85% guru menghadapi kesulitan dalam adaptasi digital (MacIntyre et al., 2020).

Keterbatasan utama dari penelitian ini adalah bias seleksi terhadap penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan diindeks dalam database Scopus, mungkin mengarah pada representasi konteks negara berkembang yang tidak memadai. Selain itu, penekanan pada penelitian dari 2014 hingga 2025 membatasi pemahaman tentang dinamika stres terkait pekerjaan guru selama periode pra COVID-19. Keterbatasan metodologis terletak pada ketergantungan pada data sekunder, yang mungkin tidak menangkap nuansa budaya tertentu (Sokal et al., 2020). Generalisasi temuan harus dilakukan dengan hati-hati, dengan mempertimbangkan variasi kontekstual sosial-budaya antar negara.

Penelitian lanjutan disarankan untuk fokus pada efektivitas intervensi berbasis teknologi, seperti kecerdasan buatan dalam mendeteksi dini stres kerja guru. Studi longitudinal

akan memperkaya pemahaman terhadap dampak jangka panjang masa COVID-19, sedangkan studi komparatif lintas budaya penting untuk mengidentifikasi faktor protektif lokal di negara berkembang. Secara keseluruhan, studi ini menekankan pentingnya pendekatan sistemik dalam menangani stres kerja guru yang bersifat multidimensi. Reformasi kebijakan pendidikan dan intervensi berbasis teknologi menjadi strategi penting untuk memastikan keberlanjutan kualitas pendidikan di tengah tantangan global yang terus berkembang

#### **4. Kesimpulan dan Saran**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa stres kerja guru merupakan fenomena multikompleks yang dihasilkan dari interaksi dinamis antara faktor organisasi (beban administratif, sentralisasi sistem), interpersonal (konflik peran), dan individu (kemampuan adaptasi teknologi). Analisis sistematis terhadap 20 studi menunjukkan bahwa 85% literatur mengkategorikan beban administratif sebagai *stressor* dominan, disusul oleh defisit otonomi profesional serta tekanan adaptasi teknologi selama pandemi Covid-19. Dampak kumulatif stres guru termanifestasi dalam penurunan kualitas perencanaan pembelajaran (*instructional design*), inkonsistensi evaluasi siswa, dan peningkatan intensi *turnover*.

Temuan ini mengkonfirmasi validitas Teori *Job Demand-Resources Model* dan *Conservation of Resources* dengan menunjukkan bagaimana tuntutan kerja (beban administratif) dan minimnya sumber daya (dukungan struktural) berkonvergensi menciptakan *stress cycle* pada guru. Studi ini mengatasi keterbatasan penelitian terdahulu dengan mengintegrasikan perspektif lintas budaya dan konteks krisis, sehingga memperluas aplikabilitas temuan dalam sistem pendidikan yang heterogen.

Berdasarkan temuan tersebut, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup tiga fokus utama: (1) Eksplorasi efektivitas intervensi berbasis teknologi, seperti penggunaan kecerdasan buatan untuk memantau tingkat stres guru secara real-time; (2) Studi komparatif lintas budaya untuk mengidentifikasi faktor protektif unik di negara berkembang, seperti peran komunitas lokal dalam mendukung kesejahteraan guru; serta (3) Penelitian longitudinal mengenai dampak jangka panjang kebijakan pendidikan inklusif terhadap pengurangan stres kerja. Selain itu, perlu dianalisis peran kepemimpinan transformasional dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, serta pengembangan instrumen diagnostik stres yang peka terhadap konteks sosio-kultural. Implikasi kebijakan menuntut integrasi modul kesehatan mental dalam kurikulum pelatihan guru serta reformasi sistem evaluasi kinerja yang berfokus pada kesejahteraan.

## 5. Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bottiani, J. H., Duran, C. A. K., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology, 77*(October), 36–51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>
- Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health, 7*(3), 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.06.002>
- Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education, 22*(1), 189–208. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen, L., & Hintsanen, T. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine, 66*(7), 564–570. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw086>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions, 20*(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524.
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research, 4*(4), 444–452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lutfiya, I., Qothrunnada, N., Al-Khowwas, I., & Ibad, M. N. (2024). Penilaian kinerja, kecerdasan emosional dan stres kerja pada tenaga guru di Jombang: Studi cross-sectional. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8*(3), 5962–5970. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.35460>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System, 94*(102352), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Nurdin, A., & Samudi, S. (2024). Pengaruh stres kerja, lingkungan kerja, beban kerja dan komunikasi interpersonal terhadap kinerja guru PAI di SMA Banten. *Almarhalah: Jurnal Pendidikan Islam, 8*(1), 79–94. <https://doi.org/10.38153/almarhalah.v8i1.73>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science and Medicine, 159*, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>
- Pramesti, A. D., & Ahsani, R. F. (2024). Pengaruh work family conflict, beban kerja, dan stres kerja terhadap kinerja guru wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Penelitian*

- Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 3(3), 310–327.  
<https://doi.org/10.55606/jekombis.v3i3.4080>
- Rajendran, N., Watt, H. M. G., & Richardson, P. W. (2020). Teacher burnout and turnover intent. *Australian Educational Researcher*, 47(3), 477–500. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00371-x>
- Rakhim, Y., Firdaus, M. A., & Nurhayati, I. (2024). Pengaruh stres kerja dan kompensasi terhadap kinerja guru SDIT Attaufiq Bogor. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 3(2), 205–211. <https://doi.org/10.47233/jemb.v3i2.2006>
- Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health*, 8(14), 1–8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14>
- Satria, R. (2021). Konsep dan strategi guru digital di era education 3.0. In *Education 3.0: Concepts, Administration, and Dynamics*. Bintang Pustaka Madani.
- Satria, R., & Mustiningsih, M. (2019). Supervisor in era Industrial Revolution 4.0 and Society 5.0. *5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019). Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 382, 596–601.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession-what do teachers say? *International Education Studies*, 8(3), 181–192. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>
- Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1(October), 100016. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100016>
- Ulfatin, N. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan: Teori dan Aplikasinya*. Media Nusa Creative.
- Vita, I. N. (2024). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan kompensasi terhadap kinerja guru dan karyawan SMK Diponegoro Banyu Putih. *Journal Economic Insights*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.51792/jei.v3i1.94>
- von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 1–16. <https://doi.org/10.1002/pits.22279>
- Wang, H., Hall, N. C., & Rahimi, S. (2015). Self-efficacy and causal attributions in teachers: Effects on burnout, job satisfaction, illness, and quitting intentions. *Teaching and Teacher Education*, 47, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.12.005>
- Wang, Y., Ramos, A., Wu, H., Liu, L., Yang, X., Wang, J., & Wang, L. (2015). Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 88(5), 589–597. <https://doi.org/10.1007/s00420-014-0987-9>
- Wong, V. W., Ruble, L. A., Yu, Y., & McGrew, J. H. (2017). Too stressed to teach? Teaching quality, student engagement, and IEP outcomes. *Exceptional Children*, 83(4), 412–427. <https://doi.org/10.1177/0014402917690729>
- Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H., & Yang, Q. (2015). The Effect of Work Stress on Job Burnout Among Teachers: The Mediating Role of Self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122(3), 701–708. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0716-5>

## Biodata Penulis

	<p><b>Rachmat Satria, S.Pd., M.Pd</b> merupakan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) STAI Jamiatut Tarbiyah Lhoksukon Aceh Utara, Aceh, Indonesia. Saat ini, riset yang dilakukan berfokus pada kajian supervisi akademik, kajian terkait pembelajaran digital, serta evaluasi kebijakan pendidikan. Email: <a href="mailto:satriarachmat7@gmail.com">satriarachmat7@gmail.com</a>   Sinta ID: 6919182</p>
	<p><b>Fauzan, S.Pd.I., MA</b> merupakan Ketua STAI Jamiatut Tarbiyah Lhoksukon Aceh Utara, Aceh, Indonesia. Saat ini, riset yang dilakukan berfokus pada kajian etnopedagogi dan kurikulum pendidikan Islam. Email: <a href="mailto:syarifauzan@gmail.com">syarifauzan@gmail.com</a>   Sinta ID: 6744787</p>
	<p><b>Al Fadil Muhammad, S.Pd.I., M.Pd</b> merupakan Ketua Yayasan Bazla Generasi Indonesia dan aktif sebagai Guru Bidang Studi Bahasa Arab di MAN 4 Aceh Utara, Aceh, Indonesia. Saat ini, riset yang dilakukan berfokus pada pengembangan Modul Pedagogik Bahasa Arab. Email: <a href="mailto:fadielpeace@gmail.com">fadielpeace@gmail.com</a></p>