

## **HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA GURU DI YAYASAN RAKYAT SEI GLUGUR**

**Siti Khadijah<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : [sitikhadijah5235@gmail.com](mailto:sitikhadijah5235@gmail.com)<sup>1</sup>, [murhayati72@gmail.com](mailto:murhayati72@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Guru-guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur mengalami stres kerja yang terlihat dari keluhan sakit kepala, mudah marah dengan rekan kerja, dan kurang sabar menghadapi siswa. Stres ini terjadi karena beban kerja yang terlalu berat, seperti mengajar 38 jam per minggu, menjadi wali kelas, harus membawa pekerjaan ke rumah, kesulitan mengatur tingkah laku siswa, dan ada yang harus mengajar di dua jenjang pendidikan berbeda sekaligus. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sistem total sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian beban kerja ditemukan 15 responden (31,3%) mengalami beban kerja rendah, sebanyak 27 responden (56,3%) mengalami beban kerja sedang, dan sebanyak 6 responden (12,5%) mengalami beban kerja tinggi. Stres kerja ditemukan 39 responden (81,3%) mengalami stres kerja sedang, dan sebanyak 9 responden (18,8%) mengalami stres kerja tinggi. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres kerja guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur dengan  $p\text{-value } 0.023 < (0.05)$ . Dari 48 responden sebagian besar guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur memiliki beban kerja kategori sedang ditemukan pada 27 orang responden dengan persentase 56.3%. Sebagian besar guru juga mengalami kategori stres kerja sedang ditemukan pada 39 responden dengan persentase 81.3%.

**Kata Kunci:** Beban Kerja, Guru, Stres.

### **ABSTRACT**

*Teachers at Yayasan Rakyat Sei Glugur are experiencing work stress as evidenced by complaints of headaches, easily getting angry with colleagues, and lacking patience when dealing with students. This stress occurs due to excessive workload, such as teaching 38 hours per week, serving as homeroom teachers, having to bring work home, difficulty managing student behavior, and some having to teach at two different education levels simultaneously. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and work stress among teachers at Rakyat Sei Glugur Foundation. This research employed a quantitative approach using a cross-sectional research method. The sampling technique utilized in this study was total sampling. Data analysis was conducted using the chi-square test. The results revealed that regarding workload, 15 respondents (31.3%) experienced low workload, 27 respondents (56.3%) experienced moderate workload, and 6 respondents (12.5%) experienced high workload. Concerning work stress, 39 respondents (81.3%) experienced moderate work stress, and 9 respondents (18.8%) experienced high work stress. The conclusion of this study indicates a significant relationship between workload and work stress levels among teachers at Rakyat Sei Glugur Foundation with a  $p\text{-value of } 0.023 < (0.05)$ . Among the 48 respondents, the majority of teachers at Rakyat Sei Glugur Foundation had moderate workload, found in 27 respondents with a percentage of 56.3%. The majority of teachers also experienced moderate work stress, found in 39 respondents with a percentage of 81.3%.*

**Keywords:** Workload, Teachers, Stress.

### **PENDAHULUAN**

WHO (2023), mendefinisikan stres sebagai keadaan kecemasan atau tekanan psikologis yang timbul akibat menghadapi situasi yang sulit. Stres merupakan respons alamiah manusia yang berfungsi memotivasi kita dalam menghadapi berbagai rintangan dan bahaya dalam kehidupan. Semua individu pasti pernah merasakan stres dalam kadar

tertentu. Akan tetapi, cara setiap orang dalam menyikapi stres tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan hidup mereka secara menyeluruh<sup>1</sup>. Dalam laporan *State of the Global Workplace*, bahwa 41% karyawan di skala global mengalami stres kerja yang berat di lingkungan kerja pada tahun 2023. Namun, tingkat stres ini sangat bergantung pada bagaimana perusahaan dikelola. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pekerja yang bertugas di perusahaan dengan manajemen buruk (yang tidak melibatkan karyawan) mengalami tingkat stres 60% lebih besar dibandingkan pegawai di perusahaan dengan manajemen yang baik yaitu yang melibatkan karyawan<sup>2</sup>.

Survei Gallup di kawasan Asia Tenggara selama periode 2021 sampai dengan akhir Maret 2022 menemukan Sekitar 20 persen dari total 1000 responden merasakan stres ketika di lingkungan kerja<sup>3</sup>. Beberapa penelitian menunjukkan variasi tingkat stres kerja di wilayah Sumatera. Menurut studi yang dilaksanakan oleh Pertiwi pada tahun 2022 di Sumatera Barat, mayoritas pekerja mengalami stres kerja ringan dengan persentase 64,4%, sementara sisanya sebesar 35,6% mengalami stres kerja berat. Temuan ini memiliki pola yang serupa dengan penelitian Tarigan (2021) di Sumatera Utara, di mana sebagian besar pekerja, yaitu 73,2% mengalami stres kerja tingkat rendah. Pada penelitian yang sama, 19,5% pekerja mengalami stres kerja sedang, dan hanya sebagian kecil, yakni 7,3%, yang mengalami stres kerja tingkat tinggi.

Permendagri Nomor 12 Tahun 2018 mendefinisikan beban kerja sebagai kuantitas tugas yang menjadi tanggung jawab sebuah posisi atau satuan kerja, yang dihitung dari kuantitas tugas dikalikan dengan waktu. Volume pekerjaan mencakup aktivitas yang memerlukan keterampilan serta wajib diselesaikan dalam periode tertentu, baik secara fisik maupun mental<sup>4</sup>. Permendikbudristek No. 25 Tahun 2024 Pasal 4 mengatur secara komprehensif tentang tugas-tugas pokok seorang guru dalam sistem pendidikan. Dalam peraturan ini, guru diwajibkan untuk melakukan perencanaan pembelajaran dengan mengkaji kurikulum dan membuat rencana pembelajaran yang sesuai standar. Untuk pelaksanaannya, guru wajib melaksanakan jam mengajar minimum 24 jam dan maksimum 40 jam pembelajaran langsung setiap minggu. Guru juga bertanggung jawab melakukan penilaian terhadap tiga aspek utama siswa yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan, serta memberikan bimbingan melalui kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler.

Guru di Indonesia menghadapi banyak tantangan dalam menjalankan tugas mereka. Tantangan ini muncul dari berbagai pihak, mulai dari kesulitan siswa dalam memahami pelajaran, hingga menghadapi protes wali murid terkait penilaian akademik. Sebagai contoh, ketika guru memberikan nilai sesuai dengan kemampuan dan usaha siswa, terkadang orang tua tidak bisa menerima jika nilai tersebut di bawah harapan mereka. Hal ini menuntut guru untuk mempunyai kemampuan komunikasi yang baik dalam menjelaskan sistem penilaian kepada wali murid. Di samping itu, perkembangan teknologi yang pesat juga menjadi tantangan tersendiri, di mana guru harus terus belajar dan menyesuaikan metode pengajaran mereka agar tidak tertinggal di era digital ini<sup>5</sup>.

Hasil survey Price Waterhouse Coopers menunjukkan secara global beban kerja meningkat sebanyak 40%, sedangkan di Indonesia beban kerja meningkat 46%. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan Tarigan (2021) di Sumatera Utara terdapat 29,3% pekerja merasakan beban kerja tingkat rendah, 58,5% tenaga kerja mengalami beban kerja tingkat menengah, dan sejumlah 12,2% pekerja mengalami beban kerja tingkat tinggi. Beban kerja yang berat dapat memiliki dampak buruk untuk kesejahteraan fisik, mental, dan emosional guru. Ketika guru mengemban tanggung jawab yang berlebih, hal ini dapat mengganggu kualitas pengajaran dan pembelajaran di kelas karena energi dan konsentrasi mereka terpecah. Berbagai beban yang terus menumpuk ini pada akhirnya mengarah pada timbulnya stres kerja, dimana guru merasa sangat tertekan dan kewalahan dalam

menjalankan tugasnya sehari-hari 6.

Penelitian Putri Travela pada tahun 2023 di SMP Negeri 6 Kota Jambi dimana jumlah sampel sebanyak 40 responden, temuan penelitian mengindikasikan bahwa terdapat korelasi antara beban kerja fisik dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 6 Kota Jambi 7. Penelitian Sawal, dkk (2022) di SMAN 12 Enrekang dengan sampel sebanyak 20 responden dengan temuan penelitian mengindikasikan bahwa beban kerja memberikan dampak positif dan bermakna terhadap stres kerja pada guru di SMAN 12 Enrekang 8. Selanjutnya penelitian Dhita Asri Nuryana Putripada tahun 2024 di Kelurahan Kalicari, Kota Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 117 responden, hasil yang didapat dari uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan terdapatnya hubungan positif antara beban kerja dengan stress kerja pada Guru SD KKG di wilayah Kalicari Kota Semarang 9.

Yayasan Rakyat Sei Glugur berlokasi di Jl. Tanjung Anom, Lau bekeri, Sei Glugur, Tuntungan I, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Yayasan ini menjalankan lembaga pendidikan dimulai dari jenjang SMP, SMK dan SMA dengan total 48 tenaga pengajar. Para guru di yayasan ini menghadapi beban kerja yang cukup tinggi, beberapa guru memiliki jam mengajar diatas 30 jam tatap muka di kelas per minggu. Selain mengajar, mereka juga bertanggung jawab untuk kegiatan administrasi, pembimbingan siswa, program ekstrakurikuler, bahkan ada yang menjadi kepala sekolah juga. Menurut Nofrion (2025), beban mengajar 32 jam per minggu menyisakan hanya 8 jam bagi guru untuk melaksanakan empat tugas pokok lainnya. Waktu yang tersisa ini sangat tidak memadai mengingat guru harus melakukan perencanaan pembelajaran yang matang, menganalisis materi, memilih metode yang tepat, menyiapkan penilaian, dan berkomunikasi dengan siswa serta orang tua untuk memastikan pembelajaran yang berkualitas 10. Dalam buku Kajian Pemenuhan Beban Kerja Guru bahwa tugas tambahan menjadi Kepala Sekolah sama dengan 18 JTM per minggu, wakil kepala sekolah, Kepala perpustakaan, dan kepala laboratorium sama dengan 12 JTM per minggu 11.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti di Yayasan Rakyat Sei Glugur, terlihat berbagai indikasi stres kerja yang dialami. Beberapa guru mengeluh sering mengalami sakit kepala, mudah tersinggung sesama rekan kerja, selain itu juga berkurangnya kesabaran dalam menghadapi pertanyaan dan kesulitan belajar siswa. Dari 48 guru, seorang guru mengaku harus membawa pulang tugas-tugas siswa untuk dinilai, sehingga waktu istirahat di rumah pun berkurang. Selain itu, ada guru merasa kewalahan karena memiliki beban mengajar sebanyak 38 jam per minggu dan ditambah menjadi wali kelas. Ada pula yang menghadapi tantangan sehari-hari dalam mengelola perilaku siswa yang terkadang sulit diatur, yang tentunya membutuhkan energi dan kesabaran ekstra. Pada Yayasan Rakyat Sei Glugur terdapat beberapa guru yang harus mengajar dalam dua tingkat pendidikan, sehingga waktu kerja mereka menjadi lebih panjang dan intensitas mengajar bertambah. Hal ini tentunya menambah beban kerja, karena guru harus beradaptasi dengan tingkat perkembangan siswa yang berbeda-beda dan menyesuaikan metode pengajaran sesuai dengan kebutuhan masing-masing jenjang pendidikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin meneliti Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur.

## **METODE**

### **Jenis dan Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Yayasan Rakyat Sei Glugur, yang beralamatkan Jl.

Tanjung Anom, Lau bekeri, Sei Glugur, Tuntungan I, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20353. Waktu penelitian ini dilaksanakan Februari 2025 sampai Mei 2025.

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi**

Menurut Notoatmodjo (2018), Populasi adalah seluruh objek yang menjadi subjek penelitian di lokasi studi tersebut<sup>23</sup>. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh guru Yayasan Rakyat Sei Glugur, yang berjumlah 48 orang.

#### **Sampel**

Menurut Notoatmodjo (2018), sampel adalah sebagian dari populasi yang merepresentasikan populasi secara keseluruhan. Tidak seluruh populasi dijadikan sampel, namun seluruh sampel merupakan bagian dari populasi 23. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh guru Yayasan Rakyat Sei Glugur, yang berjumlah 48 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Beban Kerja Pada Guru**

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap beban kerja, mayoritas responden di Yayasan Rakyat Sei Glugur mengalami beban kerja pada kategori sedang yaitu mencapai 27 orang (56,3%). Responden yang menghadapi beban kerja ringan berjumlah 15 orang (31,3%), sementara responden yang beban kerja tinggi sebanyak 6 orang (12,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru mengalami beban kerja yang tergolong dalam kategori sedang.

Beban kerja yang dialami pada guru disebabkan oleh dua aspek yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdapat umur, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Guru yang lebih muda cenderung memiliki energi lebih besar, tetapi mungkin kurang pengalaman dalam mengelola waktu. Sebaliknya, guru dengan usia yang lebih senior biasanya mempunyai pengalaman yang lebih luas, namun stamina fisiknya cenderung menurun. Jenis kelamin juga berpengaruh, di mana guru perempuan sering kali menghadapi beban ganda antara pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. Kondisi kesehatan juga menjadi faktor penting, karena guru dengan keadaan jasmani yang sehat dan rohani yang stabil akan lebih mampu mengelola beban kerja.

Selain itu, faktor eksternal juga memiliki pengaruh terhadap beban kerja. Tugas kerja yang banyak atau memiliki tenggat waktu ketat dapat menjadi penyebab utama beban kerja tinggi. Apalagi jika guru diberi tanggung jawab tambahan, seperti tugas administrasi atau kegiatan ekstrakurikuler. Dari sisi organisasi kerja, seperti distribusi tugas yang tidak merata atau kurangnya koordinasi antarbagian, dapat menambah tekanan. Kondisi lingkungan kerja yang kurang memadai, seperti fasilitas yang terbatas serta hubungan kerja yang kurang harmonis juga memengaruhi beban kerja mereka.

Sebagaimana dalam penelitian (Tanjua, Atik Likai, dkk) tahun 2024 menjelaskan bahwa kinerja guru dipengaruhi oleh faktor dari internal dan eksternal yang saling berhubungan. Faktor internal guru meliputi semangat mengajar, kepuasan dalam bekerja, kemampuan mengajar, dan pengalaman yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternal meliputi aturan pendidikan dari pemerintah, fasilitas sekolah yang tersedia, dan dukungan dari kepala sekolah<sup>30</sup>.

Penelitian Hidayatullah pada tahun 2023 juga menjelaskan bahwa pelaksanaan beban kerja untuk kepala sekolah, guru, dan pengawas sekolah menimbulkan risiko yang dapat berdampak pada penuntasan tugas-tugas guru di lapangan. Tidak sedikit lembaga pendidikan yang memberikan tanggung jawab kerja melampaui standar yang telah diatur

dalam UU 14, PP 74, dan Permendikbud 15. Ditambah lagi dengan adanya tekanan kurikulum yang mengharuskan tenaga pendidik menyelesaikan berbagai tugas administratif 31.

### **Stress Kerja Pada Guru**

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap stres kerja menunjukkan bahwa mayoritas guru yaitu sebanyak 39 orang (81.3%) mengalami stress kerja sedang. Sementara itu, sebanyak 9 orang (18.8%) yang mengalami stress kerja pada tingkat tinggi. Tidak ada guru yang mengalami stress kerja ringan, sehingga semua guru mungkin merasa cukup tertekan dalam pekerjaan mereka.

Stres kerja tingkat sedang kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang cukup berat, tekanan untuk memenuhi tanggung jawab sebagai pendidik, kurangnya dukungan dari organisasi, atau lingkungan kerja yang mungkin tidak mendukung. Selain itu, adanya guru yang mengalami stres tinggi perlu mendapat perhatian lebih, karena ini bisa memengaruhi kinerja mereka serta kesehatan mental dan fisik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurafifah, Dwi Ayu, dan Zufra Inayah tahun 2023, bahwa berdasarkan hasil analisis distribusi, ditemukan sebanyak 77 guru atau sekitar 49,0% mengalami tingkat stres kerja sedang, yang menunjukkan bahwa mayoritas guru di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Cerme berada pada kategori stres kerja tingkat sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres kerja di lingkungan tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang dapat disebabkan oleh beban tugas yang diemban guru serta kondisi lingkungan kerja di sekitarnya 32.

Penelitian (Syafitri, Dini, dkk) juga menunjukkan bahwa sebagian guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat menjalankan fungsi tambahan selain mengajar, seperti berperan sebagai tenaga administrasi, dan terdapat guru yang menangani wali kelas untuk lebih dari satu kelas. Beban kerja yang dirasakan pendidik juga dapat dipicu oleh prestasi akademik siswa yang tidak memenuhi harapan guru. Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat memiliki durasi kerja sekitar 10 jam per hari. Tingginya beban kerja guru juga disebabkan oleh keharusan melakukan kerja lembur untuk menyiapkan bahan ajar, dan seringkali guru harus membawa tugas ke rumah untuk diselesaikan di luar jam kerja. Guru juga dituntut tetap berkonsentrasi mengoreksi hasil belajar siswa, kondisi ini membuat guru hanya terfokus pada satu pekerjaan sambil mengabaikan aktivitas lain sehingga menimbulkan kelelahan dan berujung pada stress 33.

### **Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja**

Berdasarkan temuan penelitian diperoleh bahwa dari 15 responden dengan beban kerja rendah, seluruh 15 responden (31,3%) mengalami stres kerja sedang. Dari 27 responden dengan beban kerja sedang, sebanyak 21 responden (43,8%) mengalami stres kerja sedang dan 6 responden (12,5%) mengalami stres kerja tinggi. Sedangkan dari 6 responden dengan beban kerja tinggi, masing-masing 3 responden (6,3%) mengalami stres kerja sedang dan 3 responden (6,3%) mengalami stres kerja tinggi.

Hasil analisis dengan menggunakan uji chi square memperoleh p-value  $0,023 < (0,05)$  sehingga  $H_0$  diterima, yang berarti adanya korelasi antara beban kerja dengan stres kerja pada guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitiannya (Afifa Sultan Amalia, dkk) pada tahun 2024 dengan judul Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SDN 019 di Kelurahan Marga Sari Kota Balikpapan. Berdasarkan temuan penelitian mengindikasikan bahwa sebagian guru mengalami beban kerja tinggi yaitu sebanyak 25 guru dan mengalami stress kerja sedang sebanyak 27 guru. Penelitian ini menggunakan analisis uji Chi-Square dengan hasil p value yang diperoleh sebesar  $0,025 (<0,05)$  dengan ini kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SDN

019 di kelurahan Marga Sari kota Balikpapan.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Isna Tasya Salsabilla, dkk) pada tahun 2023 dengan judul Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid Pada Guru SD di Kelurahan Cilacap. Studi ini memperlihatkan bahwa tekanan kerja mental yang dihadapi guru sekolah dasar di kelurahan Cilacap sebagian besar mengalami kategori beban kerja mental tinggi mencapai 44,3%. Untuk stres kerja yang dialami guru SD di kelurahan Cilacap, sebagian besar responden menghadapi stres kerja kategori tinggi sebesar 51,4%. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara beban kerja mental dan stres kerja pada guru SD di kelurahan Cilacap dengan nilai  $p: 0,0001$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil ini memperkuat fakta bahwasannya beban kerja, baik mental atau fisik, merupakan faktor utama yang memicu terjadinya tekanan dalam pekerjaan di kalangan guru. Faktor penyebab stres ini tidak hanya sebatas pada beban kerja saja, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kerja, tuntutan administrasi, dan tekanan untuk mencapai target pendidikan tertentu. Guru yang memiliki beban kerja tinggi cenderung mengalami tekanan emosional dan mental, terutama apabila mereka kekurangan waktu yang diperlukan untuk beristirahat atau tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari rekan kerja.

Beban kerja yang tinggi sering kali menyebabkan guru mengalami stress kerja. Hal ini dapat berdampak negatif pada kinerja mereka di kelas, termasuk dalam hal interaksi dengan siswa dan kemampuan untuk membentuk lingkungan belajar yang efektif. Ketika guru mengalami stres kerja tinggi, kualitas pengajaran mereka dapat menurun, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas guru mengalami beban kerja pada tingkat sedang, yang sejalan dengan hasil pengukuran stres dimana mayoritas pekerja juga merasakan stres kerja pada tingkatan sedang. Sehingga menandakan terdapat hubungan positif di antara kedua variabel penelitian

Masalah kesehatan atau gangguan yang berkaitan dengan pekerjaan dapat muncul ketika pekerja menghadapi beban kerja yang melampaui kapasitas mereka. Beban kerja sangat berat dapat memunculkan kelelahan dari segi fisik. dan psikis serta menimbulkan respons emosional yang negatif. Sebaliknya, beban kerja yang sangat ringan juga berdampak negatif untuk pekerja karena dapat menimbulkan kebosanan akibat rutinitas yang monoton dan berulang. Kondisi stres dalam lingkungan kerja dapat berkembang baik ketika pekerja memiliki beban kerja terlampaui berat atau ketika beban kerja yang diberikan sangat ringan.

Dalam surah Az-Zumar ayat 39 kata “bekerja” berarti **اعْمَلُوا**.

**قُلْ يٰقَوْمِ اَعْمَلُوا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنِّىْ عٰمِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَ**

Artinya: Katakanlah, “Wahai kaumku, berbuatlah menurut kedudukanmu! Sesungguhnya aku pun berbuat (demikian). Kelak kamu akan mengetahui (QS. Az-Zumar: 39).

Sebagai umat muslim hendaknya menjalankan pekerjaannya sesuai kemampuan yang dimiliki tanpa membebankan diri melampaui batas kemampuan, dan melaksanakan tugasnya dengan ketulusan hati semata-mata karena mengharap ridha Allah SWT. Para pekerja diharapkan dapat mengoptimalkan kualitas pekerjaan mereka, mengingat tujuan pokok bekerja menurut pandangan Islam adalah untuk memperoleh keridhoan Allah SWT. Menurut ajaran Islam, kondisi stres bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti secara berlebihan. Islam justru mengajarkan bahwa berbagai tantangan dan cobaan dalam kehidupan merupakan hal yang wajar dan harus dihadapi, karena hal tersebut merupakan bagian dari perjalanan hidup manusia.

Firman Allah dalam Surah Muhammad ayat 31 yang berbunyi:

وَأَنْبَلُواكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجْهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبَلَّوْا أَخْبَارَكُمْ

Wa lanabluwannakum ḥattâ na‘lamal-mujâhidîna mingkum wash-shâbirîna wa nabluwa akhbâarakum

Artinya: Sungguh, Kami benar-benar akan mengujimu sehingga mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu serta menampakkan (kebenaran) berita-berita (tentang) kamu (QS. Muhammad: 31).

Ketika seseorang tidak mampu menghadapi cobaan yang diberikan, hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan psikis seperti stres. Berdasarkan penjelasan tersebut, seharusnya umat Muslim yang memiliki keimanan yang kuat, stres dalam pekerjaan tidak perlu menjadi masalah besar atau berkepanjangan dalam kehidupan. Sebaliknya, tekanan yang dialami di tempat kerja sebaiknya dijadikan sebagai sarana untuk memepererat hubungan dengan Allah, sehingga dapat terlepas dari tekanan pikiran yang berlebihan.. Situasi ini juga dapat dimanfaatkan sebagai pelajaran dalam perjalanan kehidupan untuk membentuk karakter yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup di dunia dan akhirat.

Menurut perspektif ajaran Islam, kondisi stres tidak perlu ditakuti secara berlebihan. Islam justru mengajarkan kepada umat manusia bahwa berbagai tantangan dan cobaan dalam kehidupan adalah sesuatu yang wajar dan harus dihadapi, karena hal tersebut merupakan komponen yang menyatu dengan dinamika kehidupan manusia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Dari 48 responden sebagian besar guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur memiliki beban kerja kategori sedang ditemukan pada 27 orang responden dengan persentase 56.3%. Sebagian besar guru juga mengalami kategori stres kerja sedang ditemukan pada 39 responden dengan persentase 81.3%.

Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres kerja guru di Yayasan Rakyat Sei Glugur dengan p-value  $0.023 < (0.05)$

### **Saran**

#### **Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil ini diharapkan mampu memberikan wawasan tambahan kepada mahasiswa lain serta dapat dijadikan acuan dalam konteks perguruan tinggi.

#### **Bagi Yayasan Rakyat Sei Glugur**

Sebagai bahan pertimbangan, mungkin dapat dikaji kemungkinan untuk menyeimbangkan beban kerja guru secara lebih merata. Saat ini terlihat adanya perbedaan yang cukup signifikan antara guru yang memiliki jam mengajar tinggi plus tugas-tugas tambahan dengan mereka yang memiliki beban kerja lebih ringan.

#### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik meneliti hubungan antara beban kerja dan stres kerja, disarankan untuk menggali informasi lebih mendalam agar dapat mengidentifikasi faktor lain yang turut memengaruhi stres kerja. Selain beban kerja, faktor seperti tuntutan tugas, sistem kerja shift, dan kondisi fisik juga perlu dipertimbangkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- World Health Organization. Stress. Published 2023. Accessed February 12, 2025. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Gallup Consulting. State of the Global Workplace. Empl Engagem Insights Bus Leaders Worldw. Published online 2024:1-122. <http://www.gallup.com/file/services/176735/State of the Global>

- Workplace Report 2013.pdf%5Cnpapers2://publication/uuid/4F576D34-017E-4BC6-8B6E-E3760C5FCD5E
- Kemnaker. Kemnaker : Stress Pengaruhi Kesehatan Jiwa Pekerja. *indonesiakini.go.id*. Published 2024. <https://indonesiakini.go.id/berita/9624082/kemnaker-stress-pengaruhi-kesehatan-jiwa-pekerja>
- Priharwanti A, Irawan T, Mafaza Zulfa N, et al. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Tenaga Kesehatan Masyarakat di Puskesmas Kota Pekalongan. *J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. 2024;11(1):10-17. doi:10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.297
- Rigianti HA, Karimah U. Tantangan Guru Disekolah dengan Penguasaan Kompetensi yang Dimiliki sebagai Penilaian Kinerja Guru. *J Penelit Pendidik dan Ekon*. 2024;21(1):79-83. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/Equilibrium>
- Surani D, Munirah, Amrizal, et al. Eksplorasi Dalam Profesi Kependidikan. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri; 2024.
- Travella P. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SMP Negeri 6 Kota Jambi. Published online 2023.
- Sawal S, Musa MI, Ruma Z. Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru Di Sman 12 Enrekang. *Educ J Gen Specif Res*. 2022;2(2):249-261.
- Putri DAN. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SD KKG (Kelompok Kerja Guru) di Kelurahan Kalicari, Kota Semarang. Published online 2024.
- Nofrion. Rasionalitas 40 Jam Kerja Seminggu Bagi Guru. *Lecture Weblog*. Published 2025. <http://staf.unp.ac.id/artikel/12-02-2025/rasionalitas-40-jam-kerja-seminggu-bagi-guru>
- Sabon SS, Wirda Y, Agung I, Supriyadi T, Fujianita S. Pemenuhan Beban Kerja Guru. Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan; 2018.
- Fahrepi R. Stres Kerja Perawat (Penyebab Dan Indikasinya). Wade Group; 2019.
- Simbolon S. Analisis Pengaruh Kepemimpinan Visioner, Kompetensi Dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt. Alfo Citra Abadi Medan. *J Manaj Dan Bisnis*. 2024;24(2018):1-23.
- Riyadi S. Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja, Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Jejak Pustaka*; 2021.
- Handayani R, Ramadani I, Fadriyanti Y. Konsep Dasar Komunikasi Terapeutik, Manajemen Stres Kerja, Dan Caring Dalam Keperawatan. PT Nasya Expanding Management; 2023.
- Sugianingrat IAPW, Sarmawa WG. Teori Dan Studi Empiris Manajemen Sumber Daya Manusia. CV. Intelektual Manifes Media; 2024.
- Noor IH, Nisa MA, Setyaningrum R, Yulidasari F, Khairiyati L, Setiawan MI. Buku Ajar Gizi Kerja. Uwais Inspirasi Indonesia; 2019.
- Pramujadi F, Lestari DS, Augustinah F. Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Support Logistics Indonesia. *Soetomo Adm Bisnis*. 2024;2(1 SE-Naskah):177-192. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/sab/article/view/8118>
- Harefa D, Zalogo M, Gulo SS, Duha MA, Giawa P. Berbagai Profesi Guru Matematika Dalam Pendidikan. CV Jejak; 2024.
- Buon YAL. Guru Dan Pendidikan Karakter. Penerbit Adab (CV. Adanu Abimata); 2020.
- Anggraeni R, Effane A. Peranan Guru dalam Manajemen Peserta Didik. *Karimah Tauhid*. 2022;1(2):234-239.
- Dede Nurwahidah, Yadi Januari, Dedah Jubaedah. Konsep Pemikiran Ekonomi dan Maqashid Syariah Perspektif Imam Al-Syathibi. *MAMEN J Manaj*. 2024;3(3):175-189. doi:10.55123/mamen.v3i3.3918
- Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ke. Rineka Cipta; 2018.
- Arikunto S. Manajemen Penelitian. Rineka Cipta; 2009.
- Sugiyono. Metode Penelitian. CV Alfabeta; 2018.
- Rinawati S. Manajemen Stres Kerja Pembelajaran Sistem Daring Pada Guru Sekolah Dasar Desa X. *J Ilm Publika*. 2023;11(1):323. doi:10.33603/publika.v11i1.8456
- Panjaitan NAM, Siahaan PBC, Siagian M, Sianipar MR. Konflik peran ganda pada guru wanita dan kaitannya dengan stres kerja. *J Prima Med Sains*. 2021;3(2):41-46.

- Akbar H, Asri AMD, Kaseger H, Novitasari D, Aryanto AA. Hubungan Umur, Masa Kerja dan Tuntutan Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PDAM di Kabupaten X. *Promot J Kesehat Masy.* 2024;14(1):1-6.
- Handayani Y, Fachrin SA. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Wind Public Heal J.* 2022;3(1):179-189.
- Tanjua AL, Dewi DEC, Puspasari N, Nugraha H, Meylindo D. Kinerja Guru dan Permasalahannya. *Sinar Dunia J Ris Sos Hum dan Ilmu Pendidik.* 2024;3(4):161-171.
- Hidayatulloh FS. Hubungan Beban Kerja, Perencanaan SDM, dan Kinerja Guru. *J Educ Teach.* 2023;4(1):128-139.
- Nurafifah DA, Inayah Z. Hubungan Lingkungan Kerja dan Stres Kerja dengan Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri. *J Ilm Wahana Pendidik.* 2023;9(12):146-154.
- Syafitri D, Bahri BS, Pramono B, Febriani SA. Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan dan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023. *BULLET J Multidisiplin Ilmu.* 3(2):25-240.