



BEBAN KERJA GURU SEBAGAI ANTESEDEN STRES DAN IMPLIKASINYA TERHADAP EFEKTIVITAS SEKOLAH

Ardi Ansah Rambe¹, Sonia Rusyanti^{2(*)}, Sahrul Gunawan³, Salfen Hasri⁴, Sohiron⁵
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia¹⁻⁵
soniarusyanti39@gmail.com²

Abstract

Received: 17 Desember 2025
Revised: 17 Desember 2025
Accepted: 17 Desember 2025

Penelitian ini bertujuan mengkaji mekanisme dan dinamika hubungan antara beban kerja guru dengan stres kerja serta menganalisis implikasinya terhadap efektivitas sekolah melalui sintesis literatur sistematis. Beban kerja guru yang tinggi dan stres kerja yang tidak terkelola merupakan tantangan serius dalam sistem pendidikan yang dapat mengancam pencapaian tujuan pembelajaran berkelanjutan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis literature review sistematis, menganalisis publikasi ilmiah tahun 2022-2025 dari berbagai database elektronik. Teknik analisis data menggunakan metode Miles et al. melalui kondensasi data, penyajian data dalam matriks sintesis, dan penarikan kesimpulan iteratif, dengan uji keabsahan melalui triangulasi sumber dan peer debriefing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan beban kerja dengan stres kerja bersifat kompleks dan tidak linier, dimana beban kualitatif memiliki dampak lebih kuat dibandingkan beban kuantitatif. Mekanisme hubungan ini dimoderasi oleh faktor-faktor seperti otonomi kerja, dukungan organisasional, efikasi diri, dan strategi coping. Stres kerja guru berimplikasi signifikan terhadap efektivitas sekolah melalui penurunan kualitas pembelajaran, deteriorasi interaksi guru-siswa, meningkatnya absensi dan turnover, serta gangguan iklim organisasional. Namun dampak negatif ini dapat dimitigasi melalui sistem dukungan yang kuat, kepemimpinan efektif, dan intervensi organisasional yang tepat. Penelitian ini berkontribusi pada pencapaian SDG 4 dan SDG 8 dengan memberikan landasan teoretis bagi pengembangan strategi manajemen beban kerja dan stres yang lebih humanis untuk memastikan keberlanjutan kualitas pendidikan dan kesejahteraan guru.

Keywords: Beban Kerja Guru; Stres Kerja; Efektivitas Sekolah

(*) Corresponding Author: Rusyanti,soniarusyanti39@gmail.com

How to Cite: Rambe, A. A., Rusyanti, S., Gunawan, S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2026). BEBAN KERJA GURU SEBAGAI ANTESEDEN STRES DAN IMPLIKASINYA TERHADAP EFEKTIVITAS SEKOLAH. *Research and Development Journal of Education*, 12(1), 216-226.

INTRODUCTION

Fenomena beban kerja guru di berbagai institusi pendidikan menunjukkan realitas yang menarik untuk dikaji secara mendalam. Di beberapa sekolah unggulan yang tersebar di wilayah perkotaan, guru menghadapi tuntutan pekerjaan yang sangat tinggi meliputi tugas mengajar dengan jam tatap muka mencapai 24-30 jam per minggu, menyusun perangkat pembelajaran yang kompleks, melakukan penilaian terhadap ratusan siswa, membimbing kegiatan ekstrakurikuler, serta mengikuti berbagai program pengembangan profesional berkelanjutan. Beban administratif yang diemban juga tidak kalah berat, dimana guru harus mengelola dokumentasi pembelajaran digital, menyusun laporan berkala, dan memenuhi berbagai persyaratan akreditasi yang terus diperbaharui. Kondisi ini diperparah dengan ekspektasi dari berbagai pemangku kepentingan termasuk kepala

sekolah, orang tua siswa, dan masyarakat yang menuntut hasil pembelajaran optimal serta prestasi akademik yang gemilang.

Meskipun beban kerja yang dihadapi tergolong sangat tinggi dan berpotensi memicu stres kerja, observasi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar guru di sekolah-sekolah tersebut mampu mengelola tekanan dengan sangat baik. Mereka tetap menunjukkan performa mengajar yang prima, mampu menyelesaikan tugas-tugas administratif tepat waktu, dan bahkan aktif terlibat dalam inovasi pembelajaran. Tingkat absensi guru tetap rendah, partisipasi dalam kegiatan sekolah sangat tinggi, dan tidak ditemukan indikasi burnout yang signifikan. Lebih mengejutkan lagi, guru-guru tersebut tetap mempertahankan antusiasme dalam mengajar, menunjukkan kreativitas dalam merancang pembelajaran, dan mampu membangun relasi positif dengan siswa maupun rekan sejawat meskipun tekanan kerja yang dialami cukup intens.

Yang paling menarik adalah efektivitas sekolah di institusi-institusi tersebut justru berada pada level yang sangat tinggi. Capaian akademik siswa konsisten melampaui target yang ditetapkan, tingkat kelulusan mencapai angka sempurna dengan nilai rata-rata yang memuaskan, dan berbagai prestasi non-akademik terus diraih baik di tingkat regional maupun nasional. Iklim organisasi sekolah tetap kondusif dengan tingkat kepuasan kerja guru yang tinggi, kolaborasi antar pendidik berjalan harmonis, dan tidak ada turnover guru yang berarti. Manajemen sekolah berjalan efisien dengan penggunaan sumber daya yang optimal, program-program sekolah terlaksana sesuai rencana, dan kepuasan stakeholder terhadap kinerja sekolah berada pada kategori sangat baik. Kesuksesan ini menunjukkan bahwa meskipun beban kerja tinggi dan berpotensi menimbulkan stres, sekolah-sekolah tersebut tetap mampu mencapai efektivitas maksimal dalam menjalankan fungsi pendidikannya.

Secara teoritis dan berdasarkan kajian para ahli, beban kerja yang berlebihan seharusnya berdampak negatif terhadap kondisi psikologis guru dan berimplikasi pada penurunan efektivitas organisasi sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi merupakan prediktor signifikan terhadap stres kerja guru yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kinerja mengajar (Collie & Martin, 2023). Stres kerja yang berkepanjangan akibat tuntutan pekerjaan berlebih cenderung memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian personal yang kesemuanya merupakan dimensi burnout pada profesi guru (Madigan et al., 2023). Kondisi stres kerja yang tidak terkelola dengan baik akan mengakibatkan penurunan motivasi intrinsik, menurunnya komitmen organisasi, dan meningkatnya intensi turnover di kalangan guru (Røkenes et al., 2022). Lebih lanjut, stres kerja guru terbukti berkorelasi negatif dengan efektivitas sekolah karena mempengaruhi kualitas interaksi guru-siswa, proses pembelajaran, dan iklim organisasi secara keseluruhan (Herman et al., 2023). Dalam konteks sistem pendidikan, beban kerja guru yang tidak proporsional dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran, menurunkan kepuasan stakeholder, dan pada akhirnya mengancam keberlanjutan kualitas pendidikan (Fox et al., 2022).

Kesenjangan antara kondisi empiris di lapangan dengan idealitas teoritis menunjukkan adanya fenomena yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Di satu sisi, literatur ilmiah secara konsisten memprediksi bahwa beban kerja tinggi akan memicu stres kerja yang kemudian berdampak negatif pada efektivitas organisasi. Namun di sisi lain, realitas di beberapa sekolah menunjukkan pola yang berbeda dimana guru mampu tetap produktif dan sekolah mencapai efektivitas maksimal meskipun beban kerja yang dihadapi sangat tinggi. Kesenjangan ini menimbulkan pertanyaan mendasar: faktor-faktor apa yang memediasi atau memoderasi hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dan efektivitas sekolah sehingga menghasilkan outcome yang berbeda dari prediksi teoritis. Adanya gap antara teori dan praktik ini mengindikasikan kemungkinan adanya

variabel-variabel lain yang belum teridentifikasi atau mekanisme psikologis tertentu yang membuat sebagian guru dan sekolah resilient terhadap dampak negatif beban kerja tinggi.

Dari kesenjangan tersebut muncul urgensi untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana sebenarnya dinamika hubungan antara beban kerja guru, stres kerja, dan efektivitas sekolah dalam konteks yang lebih kompleks. Pertanyaan penelitian yang perlu dijawab meliputi: bagaimana mekanisme beban kerja guru mempengaruhi tingkat stres kerja dan pada kondisi apa hubungan tersebut menjadi lebih kuat atau lemah, serta bagaimana stres kerja yang dialami guru berimplikasi terhadap efektivitas sekolah baik secara langsung maupun tidak langsung. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap dinamika hubungan antar variabel ini menjadi krusial untuk mengembangkan strategi intervensi yang tepat dalam mengelola beban kerja guru, memitigasi stres kerja, dan pada akhirnya meningkatkan efektivitas sekolah secara berkelanjutan. Kajian pustaka yang sistematis diperlukan untuk memetakan temuan-temuan penelitian terdahulu, mengidentifikasi pola-pola yang konsisten, serta menemukan celah pengetahuan yang dapat menjadi dasar pengembangan kerangka konseptual yang lebih komprehensif.

Kajian-kajian terdahulu telah mengeksplorasi berbagai aspek terkait beban kerja guru, stres kerja, dan efektivitas sekolah dari berbagai perspektif teoretis dan konteks geografis. Penelitian-penelitian telah menunjukkan bahwa beban kerja guru dipengaruhi oleh berbagai faktor struktural dan organisasional termasuk kebijakan pendidikan, ukuran kelas, dan tuntutan administratif (Harmsen, 2023; Collie & Martin, 2023; Fox et al., 2022). Stres kerja guru telah dikaji dalam kaitannya dengan burnout, kesejahteraan psikologis, dan kinerja mengajar dengan temuan yang konsisten menunjukkan dampak negatif stres terhadap berbagai outcome individual dan organisasional (Madigan et al., 2023; Røkenes et al., 2022; Pressley & Rangel, 2023). Beberapa studi juga telah mengeksplorasi faktor-faktor protektif seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan strategi coping yang dapat memitigasi dampak negatif beban kerja terhadap stres (Herman et al., 2023; Dicke et al., 2023). Efektivitas sekolah telah diteliti dari berbagai dimensi meliputi capaian akademik, iklim organisasi, dan kepuasan stakeholder dengan identifikasi faktor-faktor kunci yang berkontribusi terhadap efektivitas (Bellibas et al., 2022; Day, Gu, 2023; Mayers, 2023).

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan bivariate antara beban kerja dengan stres kerja atau antara stres kerja dengan efektivitas sekolah, kajian yang mengintegrasikan ketiga variabel dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif masih terbatas (Robinson et al., 2023; Aldridge & McChesney, 2023). Sebagian besar studi menggunakan desain cross-sectional yang membatasi inferensi kausal dan pemahaman tentang dinamika temporal hubungan antar variabel (Carroll et al., 2023; Sokal et al., 2023). Penelitian-penelitian sebelumnya juga cenderung fokus pada konteks negara-negara maju dengan sistem pendidikan yang berbeda sehingga generalisasi temuan ke konteks lain memerlukan validasi lebih lanjut (Harmsen, 2023; Collie & Martin, 2023). Kajian mengenai mekanisme mediasi dan moderasi yang dapat menjelaskan kompleksitas hubungan antara beban kerja, stres, dan efektivitas sekolah masih memerlukan elaborasi lebih mendalam melalui studi pustaka yang sistematis (Dicke et al., 2023; Herman et al., 2023; Pressley & Rangel, 2023). Dengan demikian, masih terdapat celah pengetahuan yang signifikan terkait pemahaman holistik mengenai bagaimana beban kerja guru sebagai antededen stres berimplikasi terhadap efektivitas sekolah, yang mana celah ini dapat diisi melalui kajian pustaka komprehensif yang mensintesis temuan-temuan dari berbagai studi terdahulu.

Kebaruan dari kajian ini terletak pada upaya mengintegrasikan tiga konstruk utama beban kerja guru, stres kerja, dan efektivitas sekolah ke dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif melalui pendekatan studi pustaka sistematis. Berbeda dengan

penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji hubungan bivariate atau fokus pada satu aspek tertentu, kajian ini berupaya memetakan secara holistik bagaimana beban kerja guru sebagai anteseden dapat memicu stres kerja dan pada gilirannya berimplikasi terhadap berbagai dimensi efektivitas sekolah. Melalui sintesis literatur terkini, kajian ini akan mengidentifikasi pola-pola konsisten, inkonsistensi temuan, serta variabel-variabel mediator dan moderator yang dapat menjelaskan kompleksitas hubungan antar konstruk tersebut. Pendekatan integratif ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis dan organisasional yang menghubungkan ketiga variabel, serta menghasilkan proposisi teoretis yang dapat menjadi dasar pengembangan model konseptual yang lebih robust dan dapat diuji dalam penelitian empiris selanjutnya.

Urgensi kajian ini sangat tinggi mengingat profesi guru merupakan pilar utama dalam sistem pendidikan yang berkontribusi langsung terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya tujuan ke-4 tentang pendidikan berkualitas dan tujuan ke-8 tentang pekerjaan layak dan pertumbuhan ekonomi. Kondisi beban kerja guru yang berlebihan dan stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dapat mengancam keberlanjutan kualitas pendidikan dan kesejahteraan tenaga pendidik. Pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana beban kerja mempengaruhi stres dan implikasinya terhadap efektivitas sekolah menjadi krusial untuk mengembangkan intervensi berbasis bukti yang dapat melindungi kesejahteraan guru sekaligus memastikan efektivitas sistem pendidikan. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis bagi pembuat kebijakan dalam merancang regulasi yang lebih humanis terkait beban kerja guru, membantu pimpinan sekolah dalam mengembangkan strategi manajemen yang lebih efektif, serta memberikan insight bagi praktisi pendidikan dalam mengoptimalkan kondisi kerja yang kondusif. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan pengetahuan akademik tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan guru sebagai bagian dari upaya mencapai target SDGs secara berkelanjutan.

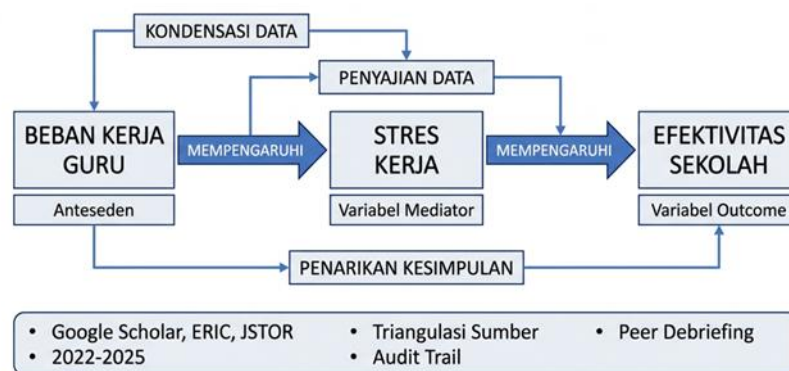
Berdasarkan kesenjangan antara fenomena empiris dan idealitas teoritis serta analisis terhadap kajian-kajian terdahulu, penelitian ini akan menjawab dua pertanyaan sentral yang menjadi fokus kajian. Pertanyaan pertama berkenaan dengan bagaimana mekanisme dan dinamika hubungan antara beban kerja guru dengan stres kerja yang dialami, termasuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut serta kondisi-kondisi yang membuat guru lebih rentan atau lebih resilient terhadap dampak negatif beban kerja tinggi. Pertanyaan kedua berfokus pada bagaimana stres kerja yang dialami guru berimplikasi terhadap efektivitas sekolah baik secara langsung maupun tidak langsung, termasuk mengeksplorasi jalur-jalur pengaruh dan mekanisme mediasi yang menghubungkan kondisi psikologis individual guru dengan outcome organisasional sekolah secara keseluruhan sehingga dapat dipahami secara komprehensif bagaimana kesejahteraan guru berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan institusional.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis literature review sistematis (Creswell & Plano Clark, 2023). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel jurnal dari database Google Scholar, ERIC, dan JSTOR menggunakan kata kunci "teacher workload", "work stress", "teacher burnout", dan "school effectiveness" dengan kriteria publikasi tahun 2022-2025, berbahasa Inggris atau

Indonesia, dan memiliki kredibilitas metodologis yang memadai. Literatur yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan relevansi dengan tiga konstruk utama yaitu beban kerja guru sebagai anteseden, stres kerja, dan efektivitas sekolah.

Analisis data menggunakan teknik Miles et al. (2022) melalui tiga tahap: kondensasi data dengan mengkategorikan temuan literatur berdasarkan tema-tema utama dari ketiga konstruk, penyajian data melalui matriks sintesis untuk mengidentifikasi pola dan kesenjangan pengetahuan, serta penarikan kesimpulan secara iteratif untuk menghasilkan proposisi teoretis tentang mekanisme hubungan antar variabel. Uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber untuk membandingkan temuan dari berbagai literatur, peer debriefing melalui diskusi dengan pakar metodologi kualitatif, dan audit trail dengan mendokumentasikan seluruh proses penelusuran hingga analisis untuk memastikan kredibilitas dan dependabilitas hasil kajian (Creswell & Plano Clark, 2023).



Gambar 1.
Kerangka Penelitian
Sumber: Penulis

RESULTS & DISCUSSION

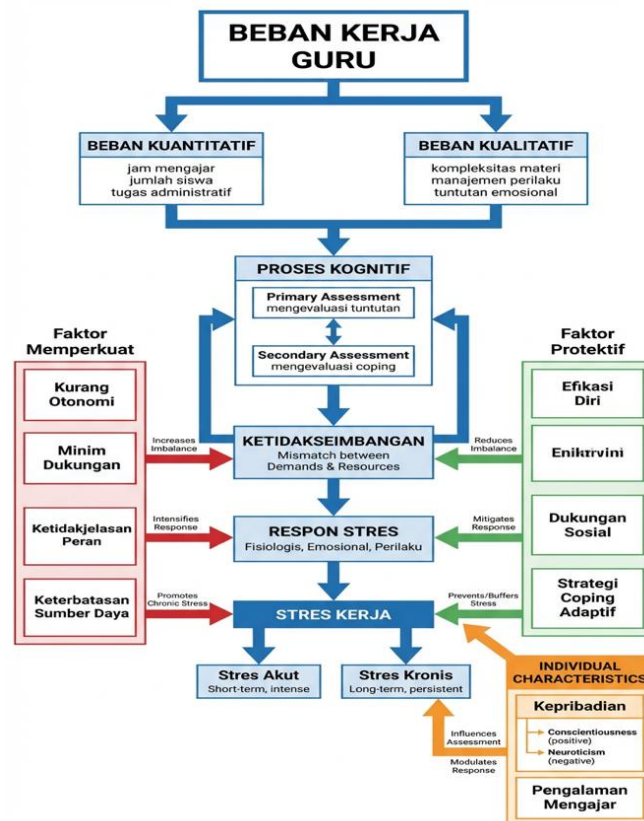
Results

Mekanisme dan Dinamika Hubungan antara Beban Kerja Guru dengan Stres Kerja

Berdasarkan sintesis literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa hubungan antara beban kerja guru dengan stres kerja bersifat kompleks dan tidak bersifat linier sederhana. Beban kerja guru sebagai konstruk multidimensional mencakup beban kuantitatif yang berkaitan dengan jumlah jam mengajar, jumlah siswa yang dibimbing, dan volume tugas administratif, serta beban kualitatif yang berkaitan dengan kompleksitas materi pembelajaran, tingkat kesulitan dalam mengelola perilaku siswa, dan tuntutan emosional dalam interaksi dengan berbagai pemangku kepentingan. Kedua dimensi beban kerja ini memberikan kontribusi yang berbeda terhadap munculnya stres kerja, dimana beban kualitatif cenderung memiliki dampak yang lebih kuat terhadap stres psikologis dibandingkan beban kuantitatif semata.

Mekanisme psikologis yang menghubungkan beban kerja dengan stres kerja dapat dijelaskan melalui proses kognitif dan afektif yang dialami guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Ketika guru menghadapi beban kerja yang tinggi, mereka melakukan proses penilaian kognitif primer untuk mengevaluasi sejauh mana tuntutan tersebut bersifat mengancam atau menantang bagi kapasitas diri mereka. Jika tuntutan

dipersepsikan melebihi sumber daya personal yang dimiliki, maka akan terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang memicu respon stres. Proses penilaian sekunder kemudian berlangsung dimana guru mengevaluasi strategi coping yang tersedia untuk menghadapi situasi tersebut. Ketika strategi coping yang dimiliki dinilai tidak memadai untuk mengatasi tuntutan, maka tingkat stres akan semakin meningkat dan dapat berkembang menjadi stres kronis jika kondisi ini berlangsung dalam periode waktu yang panjang.



Gambar 2.
 Mekanisme dan Dinamika
 Sumber: Penulis

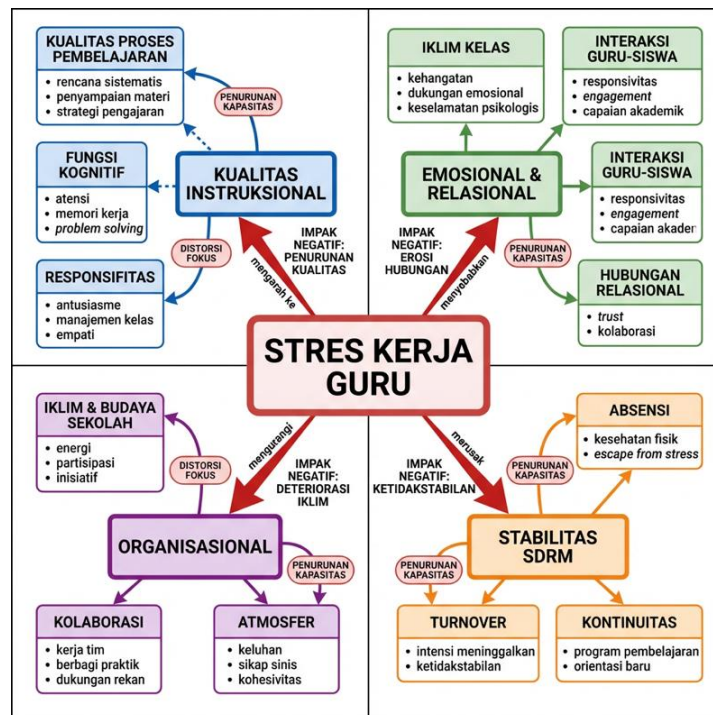
Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memperkuat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja. Faktor pertama adalah kurangnya otonomi dalam pekerjaan, dimana guru yang memiliki kebebasan terbatas dalam menentukan metode pengajaran, mengatur jadwal kerja, atau membuat keputusan terkait pembelajaran cenderung mengalami stres yang lebih tinggi ketika dihadapkan pada beban kerja yang berat. Faktor kedua adalah minimnya dukungan organisasional yang dipersepsikan, baik dari kepala sekolah maupun rekan sejawat, yang membuat guru merasa terisolasi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Faktor ketiga adalah ketidakjelasan peran dan konflik peran yang dialami guru ketika harus memenuhi ekspektasi yang beragam dan terkadang saling bertentangan dari berbagai pihak. Faktor keempat adalah keterbatasan sumber daya material seperti fasilitas pembelajaran yang tidak memadai, akses terbatas terhadap teknologi pendidikan, atau kekurangan bahan ajar yang membuat pelaksanaan tugas menjadi lebih sulit dan memakan waktu.

Sebaliknya, terdapat pula faktor-faktor protektif yang dapat memperlemah dampak negatif beban kerja terhadap stres kerja. Efikasi diri guru memegang peranan penting sebagai buffer yang melindungi guru dari stres, dimana guru dengan keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya mengelola kelas, memotivasi siswa, dan mengatasi tantangan pembelajaran cenderung lebih resilient dalam menghadapi beban kerja tinggi. Dukungan sosial dari berbagai sumber termasuk dukungan instrumental berupa bantuan konkret dalam menyelesaikan tugas, dukungan emosional berupa empati dan perhatian, serta dukungan informasional berupa saran dan masukan yang konstruktif, semuanya berkontribusi dalam mengurangi dampak stres dari beban kerja. Strategi coping yang adaptif seperti problem-focused coping dimana guru secara aktif mencari solusi untuk mengatasi sumber masalah, time management yang efektif, serta kemampuan menetapkan batasan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga terbukti efektif dalam memitigasi stres.

Kepribadian guru sebagai karakteristik individual juga mempengaruhi kerentanan terhadap stres akibat beban kerja. Guru dengan trait kepribadian conscientiousness yang tinggi cenderung lebih terorganisir dan sistematis dalam mengelola beban kerja sehingga lebih efektif dalam mengatasi tuntutan. Sebaliknya, neuroticism yang tinggi membuat guru lebih rentan terhadap stres karena kecenderungan untuk mempersepsikan situasi secara negatif dan mengalami emosi negatif lebih intens. Pengalaman mengajar juga memainkan peran dimana guru yang lebih berpengalaman umumnya telah mengembangkan repertoar strategi yang lebih luas dalam mengelola beban kerja dan stres, meskipun terdapat pula kemungkinan terjadinya akumulasi stres pada guru senior yang telah lama berkecimpung dalam profesi tanpa dukungan yang memadai.

Implikasi Stres Kerja Guru terhadap Efektivitas Sekolah

Stres kerja yang dialami guru memiliki implikasi yang luas dan mendalam terhadap efektivitas sekolah melalui berbagai jalur pengaruh yang saling terkait. Implikasi langsung pertama adalah terhadap kualitas proses pembelajaran di kelas, dimana guru yang mengalami stres cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan merencanakan pembelajaran yang sistematis, menyampaikan materi dengan jelas, dan menggunakan strategi pengajaran yang bervariasi. Stres mengganggu fungsi kognitif guru termasuk atensi, memori kerja, dan kemampuan problem solving yang semuanya esensial untuk pengajaran yang efektif. Guru yang stres juga cenderung lebih reaktif dan kurang responsif terhadap kebutuhan individual siswa, menggunakan lebih banyak strategi manajemen kelas yang bersifat punitive, dan mengalami kesulitan dalam mempertahankan kesabaran dan empati dalam interaksi dengan siswa.



Gambar 3.
 Implikasi Stres Kerja Guru
Sumber: Penulis

Dampak terhadap dimensi emosional dan relasional pembelajaran juga sangat signifikan. Guru yang mengalami stres menunjukkan antusiasme yang lebih rendah dalam mengajar, yang langsung dirasakan oleh siswa dan mempengaruhi motivasi belajar mereka. Kualitas interaksi guru-siswa mengalami penurunan dengan berkurangnya kehangatan, dukungan emosional, dan responsivitas terhadap pertanyaan atau kesulitan siswa. Hal ini menciptakan iklim kelas yang kurang kondusif untuk pembelajaran optimal dimana siswa merasa kurang aman secara psikologis untuk mengambil risiko intelektual, bertanya, atau mengekspresikan kebingungan mereka. Relasi yang kurang positif ini pada gilirannya mempengaruhi engagement siswa dalam pembelajaran dan pada akhirnya berdampak pada capaian akademik mereka.

Efektivitas instruksional guru juga terpengaruh melalui berkurangnya kapasitas untuk melakukan refleksi dan inovasi pembelajaran. Guru yang mengalami stres tinggi cenderung beroperasi dalam mode survival dimana mereka hanya berupaya menyelesaikan tuntutan minimal tanpa ada energi atau motivasi untuk mengembangkan praktik pembelajaran yang lebih baik. Eksperimentasi dengan metode pengajaran baru, adaptasi pembelajaran sesuai kebutuhan siswa yang beragam, dan integrasi teknologi pembelajaran yang inovatif menjadi terabaikan karena guru lebih fokus pada mengelola stres dan mempertahankan fungsi dasar. Pengembangan profesional yang berkelanjutan juga terhambat karena guru yang stres cenderung kurang termotivasi untuk mengikuti pelatihan, membaca literatur pendidikan terkini, atau terlibat dalam komunitas belajar profesional.

Implikasi stres guru terhadap dimensi organisasional sekolah bermanifestasi melalui pengaruhnya terhadap iklim dan budaya sekolah secara keseluruhan. Guru yang mengalami stres cenderung menunjukkan level energi yang rendah dalam kegiatan-kegiatan sekolah di luar mengajar, partisipasi yang minimal dalam rapat dan forum

kolaboratif, serta kurangnya inisiatif dalam berkontribusi terhadap pengembangan program-program sekolah. Kolaborasi antar guru menjadi terhambat karena stres mengurangi kapasitas dan kemauan untuk terlibat dalam kerja tim, berbagi praktik baik, atau memberikan dukungan kepada rekan sejawat. Atmosfer yang tercipta menjadi kurang positif dengan meningkatnya keluhan, sikap sinis terhadap kebijakan sekolah, dan penurunan kohesivitas tim pengajar.

Stres kerja guru juga berimplikasi terhadap stabilitas dan keberlanjutan sumber daya manusia di sekolah. Tingkat absensi guru cenderung meningkat baik karena alasan kesehatan fisik yang memang terganggu akibat stres kronis maupun karena kebutuhan untuk escape dari lingkungan kerja yang dipersepsikan sebagai sumber tekanan. Setiap absensi guru mengganggu kontinuitas pembelajaran dan membebani tugas tambahan kepada guru lain yang harus menggantikan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan beban kerja dan stres bagi mereka. Dalam jangka panjang, stres yang tidak terkelola meningkatkan intensi turnover dimana guru mulai mempertimbangkan untuk meninggalkan sekolah atau bahkan keluar dari profesi guru sama sekali. Turnover guru menciptakan ketidakstabilan dalam sekolah, mengganggu kontinuitas program pembelajaran, dan memerlukan biaya dan upaya signifikan untuk rekrutmen serta orientasi guru baru.

Discussion

Mekanisme dan Dinamika Hubungan antara Beban Kerja Guru dengan Stres Kerja

Temuan kajian ini mengkonfirmasi dan memperluas pemahaman teoritis tentang hubungan kompleks antara beban kerja guru dengan stres kerja. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa beban kerja tidak secara otomatis menimbulkan stres, melainkan melalui proses kognitif penilaian primer dan sekunder sebagaimana dikemukakan dalam teori yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika tuntutan melebihi kapasitas individu (Collie & Martin, 2023). Temuan ini memperkuat proposisi bahwa beban kerja yang tinggi merupakan prediktor signifikan terhadap stres kerja guru yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kinerja mengajar.

Namun kajian ini memberikan kontribusi baru dengan mengidentifikasi bahwa dimensi beban kualitatif memiliki dampak lebih kuat dibandingkan beban kuantitatif terhadap munculnya stres, yang menambah nuansa pada pemahaman bahwa bukan semata-mata jumlah pekerjaan tetapi kompleksitas dan tuntutan emosional dari pekerjaan yang lebih determinan dalam memicu stres. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa stres kerja yang berkepanjangan akibat tuntutan pekerjaan berlebih cenderung memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian personal (Madigan & Kim, 2023).

Implikasi Stres Kerja Guru terhadap Efektivitas Sekolah

Kajian ini menghasilkan temuan komprehensif tentang jalur-jalur pengaruh stres kerja guru terhadap efektivitas sekolah yang memperkuat dan memperluas teori-teori yang telah ada. Implikasi langsung stres terhadap kualitas pembelajaran melalui gangguan fungsi kognitif, penurunan kemampuan merencanakan dan menyampaikan pembelajaran, serta deteriorasi kualitas interaksi guru-siswa memberikan dukungan empiris kuat terhadap proposisi bahwa stres kerja guru terbukti berkorelasi negatif dengan efektivitas sekolah karena mempengaruhi kualitas interaksi guru-siswa, proses pembelajaran, dan iklim organisasi secara keseluruhan (Herman et al., 2023).

Temuan ini juga mengkonfirmasi bahwa kondisi stres kerja yang tidak terkelola dengan baik akan mengakibatkan penurunan motivasi intrinsik dan menurunnya

komitmen organisasi (Røkenes et al., 2022). Namun kajian ini memberikan kontribusi baru dengan memetakan secara rinci mekanisme spesifik dimana stres mempengaruhi berbagai dimensi efektivitas pembelajaran, termasuk aspek emosional dan relasional yang menciptakan iklim kelas kurang kondusif, yang kemudian mempengaruhi engagement dan capaian akademik siswa. Identifikasi dampak terhadap kapasitas refleksi dan inovasi pembelajaran juga merupakan temuan penting yang menjelaskan mengapa stres tidak hanya mempengaruhi praktik pembelajaran saat ini tetapi juga menghambat perbaikan dan pengembangan praktik di masa depan.

CONCLUSION

Kajian ini menyimpulkan bahwa hubungan antara beban kerja guru dengan stres kerja bersifat kompleks dan tidak linier, dimana beban kualitatif memiliki dampak lebih kuat dibandingkan beban kuantitatif dalam memicu stres. Mekanisme hubungan ini dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif guru terhadap tuntutan pekerjaan dan kapasitas diri, serta dimoderasi oleh berbagai faktor seperti otonomi kerja, dukungan organisasional, efikasi diri, dan strategi coping. Stres kerja guru selanjutnya berimplikasi signifikan terhadap efektivitas sekolah melalui penurunan kualitas pembelajaran, deteriorasi interaksi guru-siswa, hambatan terhadap inovasi pembelajaran, meningkatnya absensi dan turnover, serta gangguan terhadap iklim organisasional.

Temuan kajian ini memiliki implikasi krusial terhadap pencapaian Sustainable Development Goals khususnya SDG 4 tentang pendidikan berkualitas dan SDG 8 tentang pekerjaan layak. Pengelolaan beban kerja dan stres guru yang efektif bukan hanya penting untuk kesejahteraan individual guru tetapi merupakan prasyarat fundamental bagi keberlanjutan kualitas pendidikan dan efektivitas sistem pembelajaran. Intervensi berbasis bukti yang mengintegrasikan penguatan faktor protektif individual, penciptaan lingkungan kerja yang suportif, dan redesain sistem kerja yang lebih humanis diperlukan untuk memastikan bahwa guru dapat menjalankan peran profesionalnya secara optimal dalam kondisi yang kondusif bagi kesejahteraan psikologis mereka.

REFERENCES

- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2021). Parents' and caregivers' perceptions of the school climate: development and validation of the Parent and Caregiver Survey (PaCS). *Learning Environments Research*, 24(1), 23-41.
- Bellibaş, M. Ş., Polatcan, M., & Kılınç, A. Ç. (2022). Linking instructional leadership to teacher practices: The mediating effect of shared practice and agency in learning effectiveness. *Educational management administration & leadership*, 50(5), 812-831.
- Carroll, M., Chan, A., Ashton, H., & Krueger, D. (2023, October). Characterizing manipulation from AI systems. In *Proceedings of the 3rd ACM Conference on Equity and Access in Algorithms, Mechanisms, and Optimization* (pp. 1-13).
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2023). Teacher well-being and sense of relatedness with students: Examining associations over one school term. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104233.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2023). Revisiting mixed methods research designs twenty years later. *Handbook of mixed methods research designs*, 1(1), 21-36.

- Dicke, L. A., & Ott, J. S. (Eds.). (2023). *Understanding nonprofit organizations: Governance, leadership, and management*. Taylor & Francis.
- Fox, H. B., Walter, H. L., & Ball, K. B. (2023). Methods used to evaluate teacher well-being: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 60(10), 4177-4198.
- Harmsen, R. (2025). Understanding the development of Dutch residential energy use in the context of the energy efficiency directive: Combining top-down and bottom-up analysis. *Energy Efficiency*, 18(7), 79.
- Herman, D., Googin, C., Liu, X., Sun, Y., Galda, A., Safro, I., ... & Alexeev, Y. (2023). Quantum computing for finance. *Nature Reviews Physics*, 5(8), 450-465.
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173.
- Miles, E. S., Steiner, J. F., Buri, P., Immerzeel, W. W., & Pellicciotti, F. (2022). Controls on the relative melt rates of debris-covered glacier surfaces. *Environmental Research Letters*, 17(6), 064004.
- Pressley, T., & Rangel, R. (2023). Elementary teacher self-efficacy after a year of teaching during COVID-19. *Psychology in the Schools*, 60(9), 3284-3297.
- Robinson, N., Ogayo, P., Mortensen, D. R., & Neubig, G. (2023, December). ChatGPT MT: Competitive for high-(but not low-) resource languages. In *Proceedings of the Eighth Conference on Machine Translation* (pp. 392-418).
- Røkenes, F. M., Grütters, R., Skaalvik, C., Lie, T. G., Østerlie, O., Järnerot, A., ... & Letnes, M. A. (2022). Teacher educators' professional digital competence in primary and lower secondary school teacher education. *Nordic Journal of Digital Literacy*, (1), 46-60.
- Sokal, L., Trudel, L. E., & Uzelmann, K. (2024). Logistic regression of post-pandemic organizational commitment in teachers, principals, and educational assistants: Separate but together. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 101198.