Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 04, Desember 2026

STRATEGI MANAJEMEN KERJA DALAM MENGATASI STRESS KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Dinar Fitriani Putri Fatima[1], Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi[2]
[1,2]Universitas Negeri Surabaya
[1]dinarfitriani.23188@mhs.unesa.ac.id, [2]sukmawatipuspitadewi@unesa.ac.id

ABSTRACT

Work stress among elementary school teachers is an important issue because high job demands, administrative responsibilities, and changes in educational systems may affect teachers' psychological well-being and professional performance. This study aims to identify and synthesize factors contributing to work stress, its impacts, and strategies for managing work stress among elementary school teachers. This research employed a Systematic Literature Review (SLR) method following the PRISMA 2020 framework. Literature searches were conducted through Google Scholar using the keywords "work stress", "elementary school teachers", and "stress management" with Boolean operator AND. The literature selection was limited to scientific articles published between 2021 and 2026. From 167 identified articles, the screening and eligibility process resulted in 20 articles that met the inclusion criteria and were analyzed. The findings indicate that work stress among elementary school teachers is primarily influenced by workload, administrative demands, additional responsibilities, educational policy changes, and work environment conditions. Work stress was also found to be associated with teachers' performance, productivity, and psychological well-being. The reviewed studies identified several stress management strategies, including individual strategies such as coping stress, self-care, time management, and adaptation, as well as organizational strategies through school support, positive work environments, education, and stress management training. These findings highlight the importance of implementing comprehensive stress management approaches involving both individual and organizational aspects to maintain teachers' well-being and professional performance.

Keywords: work stress, elementary school teachers, stress management, systematic literature review

ABSTRAK

Stres kerja pada guru sekolah dasar menjadi salah satu permasalahan penting karena tingginya tuntutan pekerjaan, tanggung jawab administratif, serta perubahan sistem pendidikan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kinerja guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis faktor penyebab stres kerja, dampak stres kerja, serta strategi manajemen stres kerja pada guru sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengikuti kerangka PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci "stres kerja", "guru sekolah dasar", dan "manajemen stres" dengan operator Boolean AND. Literatur dibatasi pada artikel ilmiah yang diterbitkan pada periode 2021–2026. Dari 167 artikel yang ditemukan, proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

menghasilkan 20 artikel yang dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa stres kerja guru sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban kerja, tuntutan administrasi, tanggung jawab tambahan, perubahan kebijakan pendidikan, serta kondisi lingkungan kerja. Stres kerja juga ditemukan berkaitan dengan kinerja, produktivitas, dan kesejahteraan psikologis guru. Strategi manajemen stres yang ditemukan meliputi strategi individu berupa coping stress, self-care, manajemen waktu, dan kemampuan adaptasi, serta strategi organisasi melalui dukungan sekolah, penciptaan lingkungan kerja positif, edukasi, dan pelatihan manajemen stres. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengelolaan stres kerja guru perlu dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan aspek individu dan organisasi.

Kata Kunci: stres kerja, guru sekolah dasar, manajemen stres, systematic literature review

A. Pendahuluan

Guru merupakan salah satu sumber daya manusia yang memiliki peran strategis dalam penyelenggaraan pendidikan. Keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh kurikulum dan sarana pendidikan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Guru sekolah dasar memiliki tanggung jawab yang kompleks karena tidak hanya berperan dalam menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga membimbing perkembangan karakter, sosial, dan emosional peserta didik. Kompleksitas tuntutan tersebut menyebabkan profesi guru menghadapi berbagai tekanan kerja yang dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun kinerja dalam menjalankan tugasnya.

Dalam menjalankan pekerjaannya, guru menghadapi berbagai tuntutan, seperti penyusunan perangkat pembelajaran, pelaksanaan administrasi pendidikan, evaluasi pembelajaran, perubahan kebijakan pendidikan, serta tuntutan peningkatan kompetensi profesional. Selain tugas utama mengajar, beberapa guru juga mendapatkan tanggung jawab tambahan di luar kegiatan pembelajaran, seperti tugas administrasi sekolah maupun keterlibatan dalam berbagai kegiatan kelembagaan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan beban pekerjaan dan berpotensi menimbulkan tekanan kerja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan pekerjaan yang baik (Viana & Miyono, 2024).

Stres kerja merupakan salah satu permasalahan yang sering muncul dalam lingkungan pekerjaan,

termasuk pada profesi guru. Menurut Robbins dan Judge (2019), stres kerja merupakan kondisi ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan, hambatan, atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dalam mengatasinya. Dalam konteks pendidikan, stres kerja guru dapat muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya yang dimiliki individu maupun organisasi. Stres kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, gangguan kesehatan mental, serta menurunnya kualitas kinerja guru (Lazarus & Folkman, 1984).

Pada tingkat sekolah dasar, stres kerja guru dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari tuntutan pekerjaan maupun lingkungan organisasi. Penelitian Salsabilla et al. (2023) menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki hubungan dengan stres kerja pada guru sekolah dasar. Tingginya tuntutan pekerjaan, perubahan sistem pembelajaran, serta kebutuhan untuk menyelesaikan berbagai tugas secara bersamaan menjadi faktor yang dapat meningkatkan tekanan kerja guru. Selain itu, penelitian Yani et al. (2026) menemukan bahwa sumber stres guru sekolah dasar berkaitan dengan tuntutan mengajar, beban administrasi, serta tanggung jawab tambahan yang harus dijalankan oleh guru. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres kerja guru tidak hanya berasal dari aktivitas mengajar, tetapi juga berkaitan dengan aspek manajemen pekerjaan dalam lingkungan sekolah.

Selain faktor beban kerja, lingkungan kerja dan hubungan interpersonal juga menjadi aspek penting yang memengaruhi stres kerja guru. Lingkungan kerja yang kurang mendukung, komunikasi yang tidak efektif, serta rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis guru. Penelitian Millah et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan interpersonal memiliki keterkaitan dengan stres kerja guru sekolah dasar, sehingga hubungan positif antarindividu dalam lingkungan sekolah menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan stres kerja. Sejalan dengan hal tersebut, Nofitasari et al. (2025) menjelaskan bahwa lingkungan kerja dan kemampuan manajemen stres memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental guru,

sehingga organisasi sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi kerja yang mendukung.

Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak terhadap kualitas kerja guru. Guru yang mengalami tekanan kerja berlebihan berpotensi mengalami penurunan produktivitas, kelelahan, serta kesulitan dalam mempertahankan kualitas pembelajaran. Penelitian Apremedian dan Miyono (2025) menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan dengan kinerja guru sekolah dasar. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan stres kerja tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan individu guru, tetapi juga berhubungan dengan efektivitas organisasi sekolah secara keseluruhan.

Permasalahan yang muncul adalah penelitian mengenai stres kerja guru masih banyak berfokus pada hubungan stres kerja dengan faktor tertentu, seperti beban kerja, lingkungan kerja, dan kinerja guru. Sementara itu, kajian yang mengintegrasikan berbagai strategi manajemen kerja dalam membantu guru sekolah dasar mengatasi stres kerja masih perlu dikaji secara sistematis. Padahal, pengelolaan stres kerja tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga membutuhkan dukungan organisasi sekolah dalam menciptakan sistem kerja yang adaptif.

Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen kerja yang mampu membantu guru dalam mengatasi stres kerja. Manajemen stres kerja tidak hanya berfokus pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga melibatkan peran organisasi dalam menciptakan sistem kerja yang mendukung. Strategi yang dapat dilakukan meliputi pengembangan coping stress, penerapan self-care, penguatan dukungan sosial, pengelolaan waktu kerja, penciptaan lingkungan kerja positif, serta pemberian intervensi berupa edukasi dan pelatihan manajemen stres. Penelitian Zakira dan Astuti (2024) menunjukkan bahwa coping stress memiliki hubungan dengan stres kerja pada guru sekolah dasar, sehingga kemampuan individu dalam menghadapi tekanan menjadi salah satu faktor penting dalam pengelolaan stres.

Selain strategi individu, dukungan dari pihak sekolah juga

menjadi bagian penting dalam manajemen stres kerja guru. Kepala sekolah sebagai pemimpin organisasi pendidikan memiliki peran dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat melalui komunikasi, evaluasi, pemberian dukungan, dan pengembangan program pengelolaan stres. Penelitian Pujiningsih dan Miyono (2024) menunjukkan bahwa strategi kepala sekolah dalam mengelola stres guru dapat dilakukan melalui identifikasi kondisi stres, psikoedukasi, refleksi, serta penciptaan lingkungan kerja yang nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa penyelesaian masalah stres kerja guru membutuhkan pendekatan yang melibatkan individu maupun organisasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan Systematic Literature Review (SLR) mengenai strategi manajemen kerja dalam mengatasi stres kerja pada guru sekolah dasar. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor penyebab stres kerja, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terdahulu mengenai strategi manajemen kerja dalam mengatasi stres kerja pada guru sekolah dasar. Metode SLR digunakan untuk memperoleh gambaran yang sistematis mengenai faktor penyebab stres kerja, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai strategi pengelolaan stres kerja berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Proses penelitian dilakukan dengan mengikuti tahapan PRISMA 2020 yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi artikel (*included*).

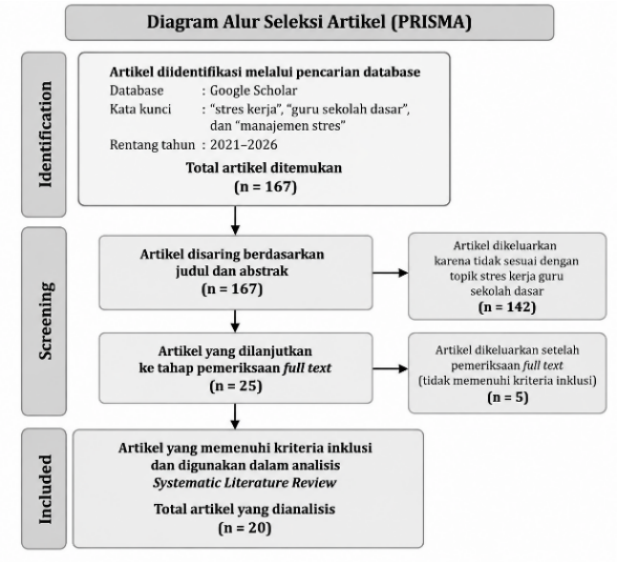
Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci “stres kerja”, “guru sekolah dasar”, dan “manajemen stres” dengan operator Boolean AND. Literatur yang digunakan dibatasi pada artikel ilmiah yang diterbitkan dalam periode 2021–2026 untuk memperoleh kajian yang relevan dengan perkembangan

penelitian mengenai stres kerja guru sekolah dasar.

Berdasarkan proses pencarian awal diperoleh sebanyak 167 artikel. Selanjutnya, dilakukan tahap penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian artikel dengan fokus penelitian. Artikel yang tidak membahas stres kerja pada guru sekolah dasar, tidak berkaitan dengan strategi manajemen stres, serta memiliki subjek penelitian di luar konteks pendidikan dasar dikeluarkan dari proses seleksi. Hasil penyaringan awal menghasilkan 25 artikel yang kemudian dilanjutkan ke tahap pemeriksaan teks lengkap (*full text*).

Pada tahap pemeriksaan *full text*, setiap artikel dianalisis berdasarkan kesesuaian subjek penelitian, fokus kajian, metode penelitian, serta keterkaitan hasil penelitian dengan strategi pengelolaan stres kerja guru sekolah dasar. Beberapa artikel kemudian dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti ketidaksesuaian subjek penelitian, tidak membahas stres kerja dalam konteks pekerjaan guru, serta tidak mengkaji aspek manajemen stres atau strategi pengelolaan stres kerja.

Berdasarkan seluruh tahapan seleksi tersebut, diperoleh 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam analisis Systematic Literature Review. Artikel terpilih kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi temuan penelitian yang dikelompokkan berdasarkan tema utama, yaitu faktor penyebab stres kerja guru, dampak stres kerja terhadap kondisi guru, serta strategi manajemen stres yang dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah dasar.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian yang diterbitkan pada periode 2021–2026**,** (2) subjek penelitian merupakan guru sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah, (3) penelitian membahas stres kerja,

faktor penyebab stres kerja, manajemen stres, *coping stress*, atau strategi pengelolaan stres, serta (4) artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak berfokus pada guru sekolah dasar, subjek penelitian bukan tenaga pendidik, tidak membahas stres kerja dalam konteks pekerjaan, artikel duplikasi, serta artikel dengan informasi penelitian yang tidak lengkap.

Data dari 20 artikel terpilih kemudian diekstraksi meliputi penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, jumlah dan karakteristik sampel, metode penelitian, instrumen penelitian, variabel yang dikaji, serta hasil penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-naratif dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema utama, yaitu faktor penyebab stres kerja guru, dampak stres kerja terhadap kinerja dan kesejahteraan guru, serta strategi manajemen stres yang dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah dasar**.**

Research Questions

Research Question (RQ) disusun untuk menentukan fokus utama dalam proses pencarian, seleksi, dan sintesis literatur. Perumusan pertanyaan penelitian dalam Systematic Literature Review diperlukan agar kajian dan hasil sintesis dapat dilakukan secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian (Page et al., 2021). Pertanyaan penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah:

RQ1: Faktor apa saja yang memengaruhi munculnya stres kerja pada guru sekolah dasar berdasarkan hasil penelitian terdahulu?

RQ2: Strategi manajemen stres kerja apa saja yang dapat diterapkan untuk membantu guru sekolah dasar dalam mengatasi tekanan kerja berdasarkan hasil penelitian terdahulu?

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan proses pencarian literatur menggunakan kata kunci “stres kerja”, “guru sekolah dasar”, dan “manajemen stres” melalui database Google Scholar**,** diperoleh sebanyak 167 artikel pada rentang publikasi 2021–2026. Artikel yang

diperoleh kemudian dilakukan proses penyaringan berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, subjek penelitian, serta fokus kajian terhadap stres kerja dan strategi manajemen stres pada guru sekolah dasar. Setelah melalui tahap seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, diperoleh sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis Systematic Literature Review. Karakteristik artikel yang dianalisis disajikan berdasarkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian, meliputi penulis dan tahun publikasi, subjek penelitian, metode penelitian, fokus kajian, serta hasil penelitian terkait faktor penyebab stres kerja, dampak stres kerja, dan strategi manajemen stres pada guru sekolah dasar.

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode & Sampel	Hasil Utama
1.	Pujiningsih & Miyono (2024)	Strategi Kepala Sekolah Manajemen Stres Guru dalam Organisasi Pendidikan di SDN Sumbermulyo Rembang	Kualitatif; menggunakan metode wawancara dan observasi terhadap guru sekolah dasar untuk menggali strategi kepala sekolah dalam mengelola stres kerja guru.	Kepala sekolah melakukan observasi stres, psikoedukasi, evaluasi, refleksi, dan menciptakan lingkungan kerja nyaman untuk membantu guru mengelola stres kerja.
2.	Adisty et al (2026)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Gamifikasi terhadap Tingkat dan Pengelolaan Stres Kerja pada Guru SD	Kuantitatif; menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan pretest-posttest pada guru sekolah dasar untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan berbasis gamifikasi terhadap pengelolaan stres kerja.	Edukasi kesehatan menggunakan media gamifikasi meningkatkan kemampuan guru dalam memahami dan mengelola stres kerja.
3.	Zakira & Astuti (2024)	Hubungan antara Stres Kerja dan Coping Stress pada Guru Sekolah Dasar	Kuantitatif; menggunakan desain penelitian korelasional dengan melibatkan 246 guru sekolah dasar untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dan coping stress.	Coping stress berhubungan dengan kemampuan guru dalam menghadapi tekanan kerja dan mengelola stres.
4.	Hariyasasti (2025)	Kajian Stres Organisasi dan Produktivitas Guru di Sekolah Dasar: Peran Mediasi Kesejahteraan Karyawan	Kuantitatif; menggunakan analisis Partial Least Square (PLS) untuk menguji hubungan stres organisasi, kesejahteraan karyawan, dan produktivitas guru sekolah dasar.	Stres organisasi berpengaruh terhadap produktivitas guru melalui peran kesejahteraan karyawan sebagai variabel mediasi.

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode & Sampel	Hasil Utama
5.	Nasrifal et al (2025)	Hubungan antara Karakteristik dengan Kejadian Stres Kerja pada Guru SD Negeri Inpres Kotaraja Jayapura	Kuantitatif; menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 34 guru SD Negeri Inpres Kotaraja Jayapura untuk menganalisis hubungan karakteristik guru dengan kejadian stres kerja.	Karakteristik individu guru memiliki hubungan dengan kejadian stres kerja pada guru sekolah dasar.
6.	Fitrah et al (2026)	Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui WhatsApp terhadap Pengetahuan dan Sikap Manajemen Stres Kerja Guru	Karakteristik individu guru memiliki hubungan dengan kejadian stres kerja pada guru sekolah dasar.	Edukasi kesehatan melalui WhatsApp meningkatkan pengetahuan dan sikap guru dalam melakukan pengelolaan stres kerja.
7.	Yani et al (2026)	Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Guru di Salah Satu Sekolah Dasar Wilayah Jombang	Kuantitatif; menggunakan pendekatan deskriptif dengan melibatkan 76 guru sekolah dasar untuk mengidentifikasi tingkat stres kerja serta faktor-faktor yang memengaruhinya.	Stres kerja guru dipengaruhi oleh tuntutan mengajar, beban administrasi, serta tanggung jawab tambahan dalam pekerjaan.
8.	Cahyono et al (2026)	Pelatihan Membangun Relasi Positif untuk Mengelola Stress Kerja pada Guru SD	Kuantitatif; menggunakan metode pelatihan/intervensi dengan melibatkan 12 guru sekolah dasar untuk mengetahui efektivitas pelatihan membangun relasi positif dalam mengelola stres kerja.	Pelatihan membangun relasi positif membantu meningkatkan kemampuan guru dalam menghadapi dan mengelola stres kerja.
9.	Safira et al (2025)	Mekanisme Survival dan Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar: Studi Kualitatif di SDN Campaka	Kualitatif; menggunakan metode wawancara mendalam terhadap guru sekolah dasar untuk menggali pengalaman guru dalam menghadapi tekanan kerja dan mempertahankan kesejahteraan diri.	Guru menggunakan dukungan sosial, kemampuan adaptasi, serta aktivitas positif sebagai strategi menghadapi tekanan kerja.
10.	Safira et al (2025)	Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid pada Guru SD	Kuantitatif; menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 70 guru sekolah dasar untuk menganalisis hubungan antara beban kerja mental dan stres kerja pada sistem pembelajaran hybrid.	Beban kerja mental memiliki hubungan dengan stres kerja guru sekolah dasar dalam pelaksanaan pembelajaran hybrid.
11.	Faiza et al (2024)	Pentingnya Self-Care dalam Profesionalisme Guru: Strategi Manajemen Stress	Studi literatur; menggunakan kajian terhadap berbagai literatur mengenai pentingnya penerapan self-care sebagai strategi guru	Self-care membantu guru menjaga kesehatan mental, mengelola tekanan pekerjaan, dan mempertahankan

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode & Sampel	Hasil Utama
		untuk Menghadapi Perubahan Kurikulum	dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan perubahan kurikulum.	profesionalisme dalam menjalankan tugas.
12.	Amarullah et al (2025)	Kemampuan Guru Mengelola Tekanan Kerja dan Dampaknya terhadap Kualitas Mengajar di Madrasah Ibtidaiyah	Kualitatif; menggunakan wawancara dan observasi terhadap guru madrasah ibtidaiyah untuk mengetahui cara guru menghadapi tekanan kerja serta dampaknya terhadap kualitas mengajar.	Guru menggunakan strategi manajemen waktu, dukungan sosial, dan kerja sama (teamwork) dalam mengelola tekanan pekerjaan.
13.	Sari et al (2022)	Gambaran Tingkat Stress dan Stressor Guru SD di Pedesaan dengan Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	Kuantitatif; menggunakan desain penelitian deskriptif dengan melibatkan 68 guru sekolah dasar untuk menggambarkan tingkat stres dan sumber stres kerja selama pembelajaran tatap muka terbatas.	Perubahan sistem pembelajaran menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya stres kerja pada guru sekolah dasar.
14.	Ikhfanudin (2026)	Stres dan Kelelahan Guru di Sekolah Dasar Islam: Peran Intervensi Sumber Daya Manusia	Kualitatif; menggunakan pendekatan deskriptif untuk mengkaji kondisi stres dan kelelahan guru serta peran intervensi sumber daya manusia dalam membantu mengurangi tekanan kerja.	Intervensi sumber daya manusia berperan dalam membantu mengurangi stres dan kelelahan yang dialami guru.
15.	Millah et al (2024)	Pengaruh Hubungan Interpersonal terhadap Stress Kerja pada Guru SD	Kuantitatif; menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 31 guru sekolah dasar untuk menganalisis pengaruh hubungan interpersonal terhadap stres kerja guru.	Hubungan interpersonal memiliki keterkaitan dengan stres kerja guru sekolah dasar, sehingga interaksi sosial menjadi faktor penting dalam lingkungan kerja.
16.	Natasya et al (2025)	Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik, Stres Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru SD Swasta	Kuantitatif; menggunakan metode survei dengan melibatkan 37 guru sekolah dasar swasta untuk menganalisis pengaruh lingkungan kerja non fisik, stres kerja, dan motivasi kerja terhadap kinerja guru.	Lingkungan kerja dan stres kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja guru sekolah dasar.
17.	Apremedian & Miyono (2025)	Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tanggungharjo	Kuantitatif; menggunakan metode penelitian survei dengan melibatkan 49 guru sekolah dasar untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru.	Stres kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja guru sekolah dasar dalam menjalankan tugas profesionalnya.
18.	Viana & Miyono (2024)	Problematika Guru Merangkap sebagai Tenaga Administrasi Pengelolaan Dana BOS terhadap Stres Kerja	Kuantitatif; menggunakan desain deskriptif dengan melibatkan 25 guru sekolah dasar untuk mengidentifikasi dampak tugas tambahan sebagai	Tugas tambahan sebagai tenaga administrasi meningkatkan tekanan kerja karena guru harus

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode & Sampel	Hasil Utama
			tenaga administrasi pengelolaan dana BOS terhadap stres kerja guru.	menjalankan tanggung jawab di luar kegiatan mengajar.
19.	Nofitasari et al (2025)	Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres	Kuantitatif; menggunakan metode survei dengan melibatkan 120 guru MI/SD untuk menganalisis pengaruh lingkungan kerja dan manajemen stres terhadap kesehatan mental guru.	Lingkungan kerja dan kemampuan manajemen stres berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental guru.
20.	Novianti et al (2025)	Pengaruh Work Life Balance dan Stress Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Rambah	Kuantitatif; metode survei; 189 guru SD Negeri Kecamatan Rambah dengan teknik purposive sampling	Work-life balance berpengaruh positif terhadap kinerja guru, sedangkan stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja guru.

Tabel 1. Hasil Seleksi Literatur

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap 20 artikel penelitian yang diterbitkan pada periode 2021–2026, diperoleh temuan bahwa penelitian mengenai stres kerja pada guru sekolah dasar menunjukkan beberapa kecenderungan utama yang dapat dikelompokkan menjadi tiga tema besar, yaitu faktor penyebab stres kerja, dampak stres kerja terhadap kondisi guru, serta strategi manajemen stres kerja dalam menghadapi tekanan pekerjaan**.** Hasil kajian menunjukkan bahwa stres kerja pada guru sekolah dasar merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan pekerjaan, kondisi individu, serta dukungan lingkungan organisasi sekolah.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 artikel, sebanyak 10 artikel (50%) membahas mengenai faktor penyebab stres kerja pada guru sekolah dasar**.** Faktor yang paling sering ditemukan meliputi beban kerja, tuntutan administrasi, tanggung jawab tambahan, perubahan sistem pembelajaran, karakteristik individu, serta kondisi lingkungan kerja. Penelitian Salsabilla et al, (2023) menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki keterkaitan dengan stres kerja pada guru sekolah dasar. Tingginya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dialami oleh guru. Selain itu, penelitian Viana dan Miyono, (2024) menunjukkan bahwa pemberian tugas tambahan di luar

kegiatan mengajar, seperti tanggung jawab administrasi pengelolaan dana BOS, dapat meningkatkan tekanan kerja karena guru harus menjalankan peran tambahan selain tugas utamanya sebagai pendidik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres kerja guru sekolah dasar tidak hanya berasal dari aktivitas utama mengajar, tetapi juga dipengaruhi oleh kompleksitas peran yang harus dijalankan dalam lingkungan sekolah. Hasil ini sejalan dengan konsep Job Demands-Resources (JD-R) Model yang menjelaskan bahwa stres kerja dapat muncul ketika tuntutan pekerjaan (*job demands*) lebih besar dibandingkan dengan sumber daya pekerjaan (*job resources*) yang tersedia. Dalam konteks guru sekolah dasar, tuntutan pekerjaan berupa beban administrasi, perubahan kebijakan pendidikan, tanggung jawab tambahan, serta keterbatasan waktu dapat menjadi faktor pemicu stres apabila tidak diimbangi dengan dukungan organisasi dan sumber daya individu yang memadai.

Temuan mengenai faktor penyebab stres kerja juga ditemukan dalam penelitian Yani et al, (2026) yang menunjukkan bahwa tuntutan mengajar, pekerjaan administratif, dan tanggung jawab tambahan menjadi sumber tekanan bagi guru sekolah dasar. Selain faktor pekerjaan, penelitian Nasrifal et al. (2025) menunjukkan bahwa karakteristik individu juga memiliki keterkaitan dengan munculnya stres kerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah tuntutan pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang muncul dalam lingkungan kerja.

Selain tuntutan pekerjaan, faktor lingkungan organisasi juga memiliki peran dalam membentuk pengalaman stres kerja guru. Penelitian Millah et al, (2024) menunjukkan bahwa hubungan interpersonal memiliki keterkaitan dengan stres kerja guru sekolah dasar. Lingkungan kerja yang kurang mendukung, komunikasi yang tidak efektif, serta rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis guru. Sebaliknya, hubungan sosial yang positif dalam lingkungan sekolah dapat menjadi sumber dukungan yang membantu guru menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja tidak hanya menjadi tanggung jawab individu,

tetapi juga membutuhkan keterlibatan organisasi sekolah.

Selanjutnya, sebanyak 6 artikel (30%) membahas mengenai dampak stres kerja terhadap kondisi guru**,** baik terhadap kinerja, produktivitas, maupun kesehatan mental. Penelitian Apremedian dan Miyono (2025) menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan dengan kinerja guru sekolah dasar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kemampuan guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Selain itu, penelitian Natasya et al. (2025) menunjukkan bahwa stres kerja bersama dengan faktor lingkungan kerja dan motivasi kerja memiliki keterkaitan dengan kinerja guru.

Dampak stres kerja juga ditemukan berkaitan dengan kondisi psikologis guru. Penelitian Nofitasari et al. (2025) menunjukkan bahwa lingkungan kerja dan kemampuan manajemen stres berkontribusi terhadap kesehatan mental guru. Sementara itu, penelitian Hariyasasti (2025) menunjukkan bahwa stres organisasi memiliki hubungan dengan produktivitas guru melalui aspek kesejahteraan. Berdasarkan temuan tersebut, stres kerja tidak hanya menjadi permasalahan individu, tetapi juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan sumber daya manusia pada organisasi pendidikan.

Selain faktor penyebab dan dampak stres kerja, sebanyak 12 artikel (60%) membahas mengenai strategi manajemen stres kerja pada guru sekolah dasar**.** Strategi yang ditemukan dalam kajian ini dapat dikelompokkan menjadi strategi individu, strategi organisasi, dan strategi intervensi. Pada tingkat individu, strategi yang banyak ditemukan meliputi coping stress, self-care, manajemen waktu, kemampuan adaptasi, serta pengelolaan tekanan pekerjaan**.** Penelitian Zakira dan Astuti (2024) menunjukkan bahwa coping stress memiliki hubungan dengan kemampuan guru dalam menghadapi stres kerja.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori Lazarus dan Folkman (1984) mengenai coping stress yang menjelaskan bahwa individu akan melakukan berbagai upaya untuk mengelola tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Dalam konteks guru sekolah dasar, kemampuan mengelola emosi,

melakukan penyesuaian diri, mengatur waktu, serta mencari dukungan sosial menjadi strategi penting dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Selain strategi individu, beberapa penelitian menunjukkan pentingnya strategi berbasis organisasi sekolah. Penelitian Pujiningsih dan Miyono, (2024) menunjukkan bahwa kepala sekolah memiliki peran penting dalam mengelola stres guru melalui identifikasi kondisi stres, pemberian psikoedukasi, evaluasi, refleksi, serta penciptaan lingkungan kerja yang nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa kepala sekolah tidak hanya berperan sebagai pemimpin administratif, tetapi juga sebagai pihak yang berkontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan tenaga pendidik.

Pada aspek intervensi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan dapat menjadi alternatif strategi dalam meningkatkan kemampuan guru mengelola stres kerja. Penelitian Adisty et al, (2026) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media gamifikasi dapat meningkatkan kemampuan guru dalam memahami manajemen stres kerja. Selanjutnya, penelitian Fitrah et al. (2026) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media WhatsApp dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap guru mengenai pengelolaan stres. Penelitian Cahyono et al. (2026) juga menunjukkan bahwa pelatihan membangun relasi positif dapat membantu guru dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja guru, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam melakukan coping stress dan adanya dukungan organisasi dapat mengurangi dampak tekanan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan pekerjaan, tetapi juga oleh sumber daya individu dan lingkungan yang tersedia.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa strategi manajemen kerja dalam mengatasi stres kerja guru sekolah dasar perlu dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh. Strategi tersebut mencakup pengurangan sumber tekanan kerja, peningkatan kemampuan individu dalam

mengelola stres, serta penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental guru. Dengan demikian, manajemen stres kerja tidak hanya bertujuan untuk mengurangi tekanan pekerjaan, tetapi juga mempertahankan kualitas kinerja dan kesejahteraan guru dalam menjalankan perannya sebagai pendidik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap 20 artikel penelitian periode 2021–2026, dapat disimpulkan bahwa stres kerja pada guru sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari tuntutan pekerjaan maupun lingkungan organisasi. Faktor yang paling banyak ditemukan meliputi beban kerja, tuntutan administrasi, tanggung jawab tambahan, perubahan kebijakan pendidikan, lingkungan kerja, serta hubungan interpersonal.

Hasil kajian menunjukkan bahwa stres kerja dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja guru. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja tidak hanya perlu berfokus pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga membutuhkan dukungan dari organisasi sekolah melalui penciptaan lingkungan kerja yang positif dan sistem kerja yang mendukung kesejahteraan guru.

Strategi yang ditemukan dalam berbagai penelitian meliputi strategi individu berupa *coping stress*, *self-care*, manajemen waktu, dan kemampuan adaptasi; strategi organisasi melalui dukungan kepala sekolah, penguatan hubungan interpersonal, serta penciptaan lingkungan kerja yang kondusif; dan strategi intervensi melalui edukasi maupun pelatihan manajemen stres. Dengan demikian, pengelolaan stres kerja guru sekolah dasar perlu dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan individu dan organisasi agar mampu menjaga kesejahteraan guru serta meningkatkan kualitas kinerja dalam proses pendidikan.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, sekolah diharapkan dapat mengembangkan program manajemen stres yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan individu guru, tetapi juga memperkuat dukungan organisasi melalui kebijakan kerja yang lebih adaptif, komunikasi yang efektif, serta penyediaan program pendampingan

bagi guru. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas intervensi manajemen stres tertentu secara empiris pada guru sekolah dasar dengan mempertimbangkan karakteristik lingkungan sekolah yang berbeda.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian empiris mengenai efektivitas strategi manajemen stres kerja pada guru sekolah dasar melalui pendekatan intervensi atau penelitian longitudinal. Selain itu, penelitian mendatang dapat mempertimbangkan faktor organisasi dan karakteristik individu secara lebih mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengelolaan stres kerja guru.

DAFTAR PUSTAKA

Adisty, A. S., Hendriani, D., Chifdillah, N. A., & Badar. (2026). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Gamifikasi Berbasis Website Genially terhadap Tingkat dan Pengelolaan Stres Kerja pada Guru di SDN 001 dan 003 Palaran. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *5*(3), 1157–1165. https://doi.org/10.54259/diajar.v5i3.8277

Amarullah, M., Iswandi, I., & Susiawati, I. (2025). Analysis of Teachers' Ability to Manage Work Pressure and Its Implications for Teaching Quality at Madrasah Ibtidaiyah Ma'had. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, *12*(2), 113–124.

Apremedian, & Miyono, N. (2025). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tanggungharjo. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(1), 887–895.

Cahyono, R., Senadi, Y. P., Putri, A. A., Aksan, F. G., Iskandar, P. M., Hitasukha, K., Susanto, V. A., Angel, H., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2026). Pelatihan Membangun Relasi Positif Untuk Mengelola Stress Kerja Pada Guru SD di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Abdi Insani*, *13*(2), 1140–1150.

Faiza, L. R., Mumayizah, & Fitri, N. A. (2024). Pentingnya Self-Care dalam Profesionalisme Guru: Strategi Manajemen Stress untuk Menghadapi Perubahan Kurikulum. *Social, Humanities, and Educational Studies*, *7*(3), 986–991.

Fitrah, M., T, Y. P., & Maharani, I. D. (2026). Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui Whatsapp terhadap Pengetahuan dan Sikap Manajemen Stres Kerja Guru di Samarinda. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, *5*(2). https://doi.org/10.57218/jkj.Vol5.Iss2.2652

Hariyasasti, Y. (2025). Kajian Stres Organisasi dan Produktivitas Guru di Sekolah Dasar : Peran Mediasi Kesejahteraan Karyawan. *UJOST: Universal Journal of Science and*

Technology, *4*(1), 7–13.

Ikhfanudin. (2026). Stres dan Kelelahan Guru di Sekolah Dasar Islam : Peran Intervensi Sumber Daya Manusia. *AL-AFKAR : Journal for Islamic*, *9*(2), 1714–1725. https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i2.3415

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Millah, I., Priliana, A. P., & Handayani, P. (2024). Pengaruh Hubungan Interpersonal Terhadap Stress Kerja Pada Guru di SD Negeri X Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *JNPH*, *12*(1), 148–153.

Nasrifal, A., Medyati, N., & Irjayanti, A. (2025). Hubungan antara Karakteristik dengan Kejadian Stres Kerja pada Guru SD Negeri Inpres Kotaraja. *Journal of Public Health*, *3*(2), 70–81.

Natasya, P., Hatani, L., & Usman. (2025). Pengaruh Lingkungan Kerja Nonfisik, Stres Kerja, dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *HOMANIS: Halu Oleo Manajemen dan Bisnis*, *2*(4), 1157–1165.

Nofitasari, Sofiyah, S., Noviana, I., Silmia, A., Nurhayati, S., Putri, D. E., Wibowo, R. D., & Ghufron, M. N. (2025). Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres. *Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD*, *5*(2), 227–242. https://doi.org/10.35878/guru.v5i2.1685

Novianti, D., Putri, E. A., Kurniawan, H., & Fajri, M. (2025). Pengaruh Work Life Balance dan Stress Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Rambah. *Diklat Review: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, *9*(2), 185–194. https://doi.org/10.35446/diklatreview.v9i2.2311

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pujiningsih, A., & Miyono, N. (2024). Strategi Kepala Sekolah Manajemen Stres Guru Dalam Organisasi Pendidikan di SDN Sumbermulyo Rembang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *10*(03), 422–430.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational Behavior*. Pearson.

Safira, N. A., Labah, R. N., Asri, R. F., Ersakta, A. A., Salsabila, A., & Kharima, N. (2025). Mekanisme Survival dan Kesejahteraan Guru Sekolah Dasar : Studi Kualitatif di SDN Campaka. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(1), 139–152. https://doi.org/10.62491/njpi.2025.v5i1-11

Salsabilla, I. T., Ismayenti, L., & Hastuti, H. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid Pada Guru SD di Kelurahan Cilacap. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, *4*, 66–70. https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.558

Sari, L., Elita, V., & Karim, D. (2022). Gambaran Tingkat Stres dan Stresor Guru Sekolah Dasar di Pedesaan dengan Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Era Pandemi COVID-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 63–72.

Viana, V. O., & Miyono, N. (2024). Problematika Guru Merangkap sebagai Tenaga Administrasi Pengelolaan Dana BOS terhadap Stres Kerja di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal. *Guru Kita*, *8*(2), 311–319. https://doi.org/10.24114/jgk.v8i2.55532

Yani, A. L., Retnowuni, A., Asumta, Z. A., Khusniyah, Z., & Zuliani. (2026). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Guru Di Salah Satu Sekolah Dasar Wilayah Jombang. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(1), 2126–2131. https://doi.org/10.63822/w3g78t66

Zakira, C. N., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan Antara Stres Kerja dan Coping Stress Pada Guru. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, *2*(1), 68–74.