



**Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta**

Homepage: <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps>
Vol. 3 No. 1, Desember 2025, halaman: 550-557
E-ISSN: xxxx-xxxx



Apakah Beban Kerja Menjadi Penentu Utama Stres Kerja Guru?: Sistematis Literatur Review 2015-2025

Annissa Fitriani Rizka ^{1*}, Nurhattati Fuad ², Siti Zulaikha ³

Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia

^{1*}Email penulis koresponden: annissa.fitriani@mhs.unj.ac.id

Riwayat Artikel

Submitted: 10-12-2025
Accepted: 20-12-2025
Published: 31-12-2025

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta



Abstrak

Beban kerja guru yang terus meningkat melalui tuntutan instruksional, administratif, dan tugas tambahan telah menjadi isu penting karena berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologis guru. Penelitian bertujuan untuk menganalisis bagaimana beban kerja menjadi penentu utama stres kerja guru melalui telaah sistematis literatur tahun 2015–2025. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan pendekatan PRISMA, dengan pendekatan seleksi bertahap hingga menghasilkan 17 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan beban kerja guru berada pada kategori tinggi dan berhubungan langsung dengan peningkatan stres kerja. Temuan penelitian dengan tren global, peningkatan beban kerja dan kompleksitas tugas pascapandemi mempercepat munculnya burnout dan penurunan kesejahteraan guru. Penelitian dalam penataan ulang distribusi tugas, penyederhanaan administrasi, serta penguatan dukungan organisasi dalam upaya menekan tingkat stres kerja guru. Keterbatasan penelitian terletak pada penggunaan data sekunder yang bergantung pada kualitas serta variasi metode studi sebelumnya, sehingga penelitian selanjutnya perlu melibatkan studi lapangan untuk memperoleh gambaran empiris yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Beban Kerja Guru; Stres Kerja Guru; *Systematic Literature Review*.

Abstract

Teacher workload that continues to increase through instructional demands, administrative responsibilities, and additional tasks has become a critical issue because it directly affects teachers' psychological well-being. This study aims to analyze how workload serves as a major determinant of teacher work stress through a systematic review of literature published between 2015 and 2025. The method used is a systematic literature review following the PRISMA approach, with a stepwise selection process that resulted in 17 articles meeting the inclusion criteria. The findings indicate that teacher workload is categorized as high and is directly associated with increased work stress. These findings align with global trends showing that rising workload and post-pandemic task complexity have accelerated the onset of burnout and reduced teacher well-being. The study highlights the importance of reorganizing task distribution, simplifying administrative processes, and strengthening organizational support to reduce teacher work stress. A key limitation of this study is the reliance on secondary data, which depends on the quality and methodological variation of previous research; therefore, future studies should incorporate field investigations to obtain a more comprehensive empirical understanding.

Keywords: Teacher Workload, Teacher Work Stress, Systematic Literature Review.

PENDAHULUAN

Stres kerja telah menjadi isu global yang terus mendapat perhatian dalam kajian pendidikan modern. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan kondisi psikologis individu guru, tetapi juga menggambarkan kompleksitas ekosistem pendidikan yang penuh tuntutan, perubahan, dan ekspektasi yang terus meningkat. Dalam konteks internasional, stres guru telah lama dikenali sebagai masalah serius yang memengaruhi kinerja, kesejahteraan emosional, dan kualitas pembelajaran (Kyriacou, 2015). Beban tugas yang berlebihan, peran ganda, tekanan dari berbagai pemangku kepentingan, serta keterbatasan dukungan organisatoris menjadi pemicu utama munculnya tekanan di lingkungan kerja guru (Skaalvik & Skaalvik, 2017; Carroll et al., 2020).

Dalam beberapa dekade terakhir, beban kerja guru mengalami pergeseran yang signifikan dari sekadar tugas instruksional menuju tanggung jawab administratif yang semakin kompleks. Banyak guru harus menghabiskan waktu yang cukup besar untuk penyusunan laporan, input data, pemenuhan dokumen akreditasi, kegiatan supervisi, dan partisipasi dalam program-program tambahan yang kadang tidak sejalan dengan fokus utama pembelajaran. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian di berbagai negara yang menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja administrasi merupakan salah satu prediktor utama stres kerja guru (Ambotang & Bayong, 2018; Chaudhari & Dahad, 2022; Simbula & Guglielmi, 2020). Di sisi lain, situasi pembelajaran yang semakin menuntut kreativitas, adaptasi teknologi, serta pemenuhan standar kompetensi tertentu membuat guru berada pada posisi yang semakin tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang beragam.

Di Indonesia, kondisi tersebut terlihat semakin kompleks pasca pandemi COVID-19. Perubahan pola pembelajaran dari daring ke luring, adaptasi kurikulum, kesenjangan kompetensi digital, dan meningkatnya tuntutan dari orang tua serta lembaga sekolah melahirkan situasi kerja yang menekan bagi guru (Agung, 2024). Guru dituntut untuk menguasai teknologi, tetap menjaga kualitas pembelajaran, mengisi laporan berlapis-lapis, serta menghadapi dinamika emosional siswa dan keluarga pascapandemi. Tekanan-tekanan ini sejalan dengan penelitian lokal dan regional yang menemukan bahwa guru sekolah dasar di Indonesia menunjukkan kecenderungan mengalami stres kerja yang mengarah pada kelelahan emosional, penurunan semangat mengajar, hingga risiko burnout (Lagrama & Pedriña, 2025; Mapanoa & Ubayubay, 2024).

Sementara itu, beban kerja yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan kinerja guru. Banyak penelitian menunjukkan bahwa ketika beban tugas melebihi kapasitas wajar, produktivitas justru menurun, kualitas interaksi pembelajaran berkurang, dan guru rentan mengalami penurunan komitmen profesional (Asaloei, 2020; Enyia et al., 2025; Rotas & Cahapay, 2020). Bahkan, beberapa studi menegaskan bahwa burnout yang dipicu oleh tingginya beban kerja guru dapat berdampak pada kualitas hubungan antara guru dan siswa serta melemahkan efektivitas pengelolaan kelas (Dung et al., 2024; Jomoad et al., 2021). Beban kerja yang meningkat dari waktu ke waktu juga memperburuk kondisi kesehatan fisik maupun mental guru, yang pada akhirnya mengganggu efisiensi kerja dan kualitas pembelajaran (Wakoli, 2016; Omondi & Kariuki, 2016).

Perkembangan penelitian terbaru juga menunjukkan adanya pergeseran tren dalam kajian beban kerja dan stres guru. Banyak studi mulai menyoroti hubungan antara tuntutan kerja kronis dengan munculnya gejala psikologis seperti kelelahan emosional, penyusutan motivasi, dan penurunan kesejahteraan mental guru. Sementara itu, penelitian-penelitian mutakhir juga menekankan pentingnya memahami beban kerja dari perspektif multidimensional, meliputi tugas instruksional, administratif, emosional, hingga digital, terutama dalam ekosistem pendidikan yang mengalami transformasi cepat. Tren ini menegaskan urgensi penelitian yang mampu memetakan ulang kondisi aktual beban kerja guru, serta bagaimana aspek-aspek tersebut berkontribusi terhadap stres kerja dalam konteks pembelajaran kontemporer yang lebih kompleks dan menuntut.

Melihat besarnya perhatian di tingkat global dan nasional terhadap isu beban kerja dan stres guru, penting untuk memahami bagaimana fenomena ini berlangsung dalam konteks guru sekolah dasar saat ini. Kompleksitas beban kerja yang mencakup tugas instruksional,

administratif, serta tuntutan tambahan lainnya, diprediksi berkontribusi signifikan terhadap kondisi stres yang dialami guru. Dengan demikian, penelitian ini menjadi relevan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara beban kerja dan stres kerja guru, sekaligus mengidentifikasi komponen-komponen beban tugas yang paling berdampak terhadap tekanan psikologis mereka (Abdullah & Ismail, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana beban kerja membentuk pengalaman stres kerja guru sekolah dasar. Penelitian ini berupaya mendeskripsikan secara rinci tingkat beban kerja yang ditanggung guru beserta intensitas stres yang mereka alami dalam konteks tuntutan profesional yang terus berkembang. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja dan stres kerja guna melihat keterkaitan keduanya dalam dinamika keseharian guru. Selain itu, penelitian ini juga difokuskan untuk mengidentifikasi faktor-faktor spesifik dalam beban kerja yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap munculnya stres, sehingga dapat memberikan arah bagi upaya perbaikan kebijakan dan praktik manajemen beban tugas.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

RQ1: Bagaimana tingkat beban kerja dan stres kerja guru?

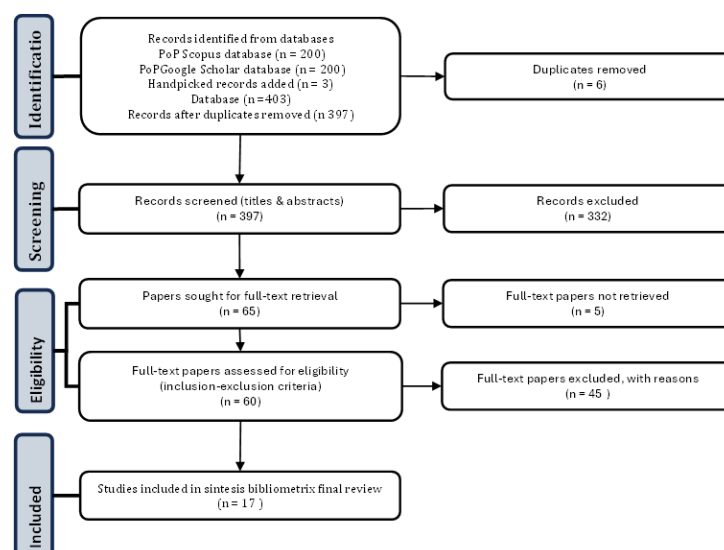
RQ2: Apa saja kluster konsep utama yang berkembang dalam literatur terkait beban dan stres kerja guru?

RQ3: Faktor beban kerja apa yang paling berkontribusi terhadap stres kerja guru?

RQ4: Bagaimana posisi hasil penelitian ini dalam tren penelitian terkini mengenai beban kerja dan stres kerja di kalangan guru?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan systematic literature review yang disusun berdasarkan alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran menyeluruh terkait beban kerja dan stres kerja guru sekolah dasar sebagaimana telah diteliti dalam berbagai konteks global maupun regional. Artikel yang diperoleh melalui database Publish or Perish (Scopus dan Google Scholar) serta handpicking diseleksi melalui empat tahapan PRISMA yaitu identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Pada setiap tahapan, artikel dieliminasi berdasarkan kriteria duplikasi, relevansi, ketersediaan full-text, serta kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses ini memastikan bahwa hanya literatur yang benar-benar relevan dengan tujuan penelitian mengidentifikasi faktor-faktor prediktor pemicu stres kerja guru pada periode 2015–2025 yang akhirnya dimasukkan. Alur keseluruhan proses identifikasi, penelusuran, penyaringan, hingga seleksi akhir literatur ditampilkan secara sistematis melalui diagram PRISMA berikut:



Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Bahasa	Indonesia-Inggris	Non Indonesia-Inggris
Full Text	Tersedia	Tidak Tersedia
Tipe	Artikel Jurnal Terindex, Prosiding, Buku dan Bab Buku Akademik	Literatur Tidak Terpublikasi
Relevance	Penelitian Beban Kerja Menjadi Penentu Utama Stres Kerja Guru	Literatur Berkontribusi Kuat Terhadap Penelitian Beban Kerja Menjadi Penentu Utama Stres Kerja Guru

Proses penelusuran dimulai dengan identifikasi artikel dari tiga sumber utama, yaitu database Scopus, Google Scholar, serta tambahan artikel handpicked berdasarkan relevansi topik dari tahun 2015-2025. Dari keseluruhan proses pencarian awal, teridentifikasi 403 artikel yang berhubungan dengan tema beban kerja, stres kerja, burnout, maupun performa guru.

Tahap identifikasi dilanjutkan dengan proses eliminasi duplikasi. Dari total artikel yang ditemukan, sebanyak enam artikel terdeteksi sebagai duplikat dan kemudian dihapus, sehingga tersisa 397 artikel unik yang masuk ke tahap screening. Pada tahap ini, peneliti melakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, dengan mempertimbangkan kesesuaian topik seperti teacher stress, workload, burnout, dan teacher performance sesuai fokus penelitian. Sebanyak 332 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi batasan topik atau tidak relevan dengan konteks guru sekolah dasar, sehingga 65 artikel tersisa untuk tahap full-text retrieval.

Namun, dari 65 artikel tersebut, sebanyak lima artikel tidak dapat diakses dalam format full-text, sehingga hanya 60 artikel yang berhasil diperoleh secara lengkap dan dianalisis lebih lanjut. Seluruh artikel full-text tersebut kemudian dinilai menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi mencakup: (a) artikel yang meneliti beban kerja guru, stres kerja guru, burnout, atau performa guru; dan (b) publikasi tahun 2015–2025 agar selaras dengan perkembangan isu kontemporer pendidikan. Sementara itu, artikel dikeluarkan dari analisis apabila: (a) tidak menggunakan populasi guru atau tidak relevan dengan beban kerja guru; (b) tidak memuat data empiris; atau (c) berfokus pada pendidikan tinggi atau konteks non-sekolah. Berdasarkan proses tersebut, sebanyak 45 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria.

Pada tahap akhir, hanya 17 artikel yang memenuhi keseluruhan kriteria dan dimasukkan dalam sintesis final. Artikel-artikel ini mencakup studi mengenai stres kerja guru (Abdullah & Ismail, 2019; Agung, 2024; Omondi & Kariuki, 2016; Lagrama & Pedriña, 2025), hubungan beban kerja dengan burnout (Skaalvik & Skaalvik, 2017; Jomud et al., 2021; Mapanoa & Ubayubay, 2024), dampak beban kerja terhadap performa mengajar (Asaloei, 2020; Rotas & Cahapay, 2020; Wakoli, 2016), serta penelitian yang menyoroti faktor-faktor pemicu stres, tekanan peran, dan kesejahteraan guru (Carroll et al., 2020; Chaudhari & Dahad, 2022; Dung et al., 2024; Ambotang & Bayong, 2018; Enyia et al., 2025; Simbula & Guglielmi, 2020).

Dengan mengikuti alur PRISMA secara sistematis dimulai dari identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, hingga tahap inklusi penelitian ini memastikan bahwa artikel yang dianalisis benar-benar mewakili cakupan teori dan temuan empiris terkini mengenai beban kerja dan stres kerja guru. Sintesis yang dihasilkan bertujuan menghasilkan pemahaman komprehensif tentang hubungan beban kerja, stres kerja, serta faktor-faktor yang membentuk dinamika kesejahteraan guru dalam berbagai konteks pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan diskusi dari penelitian ini disajikan secara berkelanjutan mengikuti alur pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Setiap temuan dideskripsikan secara naratif untuk

menunjukkan bagaimana beban kerja guru membentuk dinamika stres kerja, serta bagaimana posisi hasil penelitian ini dibandingkan dengan tren empiris global dan nasional.

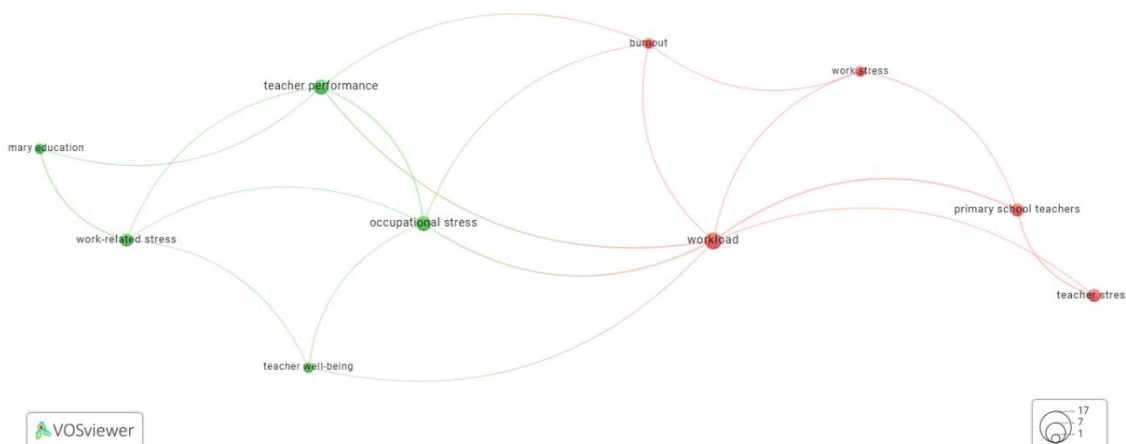
1. Tingkat Beban Kerja dan Stres Kerja Guru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja guru berada pada kategori tinggi, mencakup tuntutan instruksional, administratif, serta tugas tambahan non-pembelajaran yang menyita waktu dan energi. Guru menghabiskan porsi besar dari jam kerjanya untuk penyusunan laporan, pengisian data digital, administrasi kelas, serta pelaksanaan program sekolah yang sering kali melebihi peran utamanya sebagai pendidik. Tingkat stres kerja juga terlihat cukup tinggi, ditandai dengan meningkatnya tekanan emosional, kelelahan mental, dan perasaan terbebani terhadap tuntutan pekerjaan yang terus meningkat. Temuan ini menegaskan bahwa guru berada dalam situasi kerja yang sarat tekanan, terutama dalam konteks pascapandemi ketika tuntutan adaptasi teknologi dan pengelolaan kelas meningkat secara signifikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Agung (2024), yang menemukan peningkatan stres kerja guru akibat perubahan kebijakan pembelajaran, tekanan administratif, dan ekspektasi publik pascapandemi. Studi Lagrama & Pedriña (2025) juga menunjukkan bahwa beban kerja tinggi berkontribusi pada meningkatnya gejala stres psikologis dan kelelahan emosional guru. Secara lebih luas, temuan ini konsisten dengan kajian global Kyriacou (2015), yang menegaskan bahwa stres kerja merupakan fenomena internasional yang terus meningkat dalam profesi guru. Dengan demikian, tingginya beban kerja pada penelitian ini bukanlah fenomena terisolasi, melainkan bagian dari dinamika kerja yang terus mengalami eskalasi dalam konteks pendidikan modern.

2. Kluster Konsep Utama Dalam Literatur Beban Kerja dan Stres Kerja Guru

Setelah proses seleksi studi berhasil menghasilkan 17 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, tahap berikutnya adalah melakukan analisis bibliometrik untuk mengidentifikasi keterkaitan konsep dalam literatur mengenai beban kerja dan stres kerja guru sekolah dasar. Analisis ini dilakukan menggunakan perangkat lunak VOSviewer, yang memungkinkan pemetaan hubungan antarkata kunci berdasarkan frekuensi kemunculan bersama (co-occurrence). Pendekatan ini penting untuk memahami pola tematik yang secara konsisten muncul di berbagai penelitian, serta untuk melihat bagaimana konsep workload, occupational stress, teacher stress, dan teacher performance saling terhubung dalam jaringan penelitian. Dengan demikian, visualisasi bibliometrik berikut berfungsi untuk memperlihatkan struktur intelektual bidang kajian ini dan mengungkap kluster-konsep yang mendominasi kajian empiris mengenai stres kerja guru.



Analisis peta co-occurrence keywords pada kumpulan literatur yang diseleksi menunjukkan pola tematik yang cukup konsisten: kata-kunci terpusat mengelompok pada tema (1) workload / work overload, burnout, (2) job stress — performance / job satisfaction, (3) konteks pandemi / COVID-19 dan wellbeing, serta (4) coping, dukungan organisasi, dan faktor konteks sekolah. Dalam peta jaringan, kata workload, stress, burnout, performance, dan workload stress muncul sebagai node dengan frekuensi dan derajat keterkaitan (degree centrality) tertinggi, menandakan mereka menjadi titik penghubung antar-topik penelitian. Cluster utama 1 (workload ↔ burnout ↔ performance) menggambarkan hubungan erat antara beban kerja dan gejala kelelahan profesional yang dilaporkan di berbagai studi lapangan (Jomoad et al., 2021; Rotas & Cahapay, 2020; Wakoli, 2016). Cluster 2 (job stress ↔ job satisfaction ↔ self-efficacy) memuat istilah-istilah yang berkaitan dengan konsekuensi dan mediator psikologis stress pekerjaan, yang sering muncul dalam kajian yang menguji jalur pengaruh (Abdullah & Ismail, 2019; Asaloei, 2020).

Cluster 3 menonjol pada publikasi yang membahas dampak transisi pasca-pandemi terhadap beban kerja dan kesejahteraan guru; kata kunci seperti COVID-19, remote teaching, dan wellbeing berada dalam jarak yang dekat sehingga membentuk sub-klaster tersendiri (Agung, 2024; Mapanoa & Ubayubay, 2024). Cluster 4 menempatkan kata-kata seperti coping, support, school resources, dan leadership sebagai kata kunci jembatan mereka memiliki peran penghubung antara stressor (mis. workload) dan outcome (mis. performance, burnout), menunjukkan perhatian penelitian pada faktor protektif dan intervensi (Chaudhari & Dahad, 2022; Dung et al., 2024).

Analisis metrik jaringan tambahan menunjukkan bahwa workload memiliki modularity tinggi (berada di banyak komponen komunitas) dan betweenness centrality yang signifikan, menandakan peran sentralnya sebagai penghubung tema temuan empiris yang berbeda. Distribusi keyword temporal menunjukkan peningkatan frekuensi istilah terkait COVID-19 dan workload pada publikasi 2020–2024 (Agung, 2024; Mapanoa & Ubayubay, 2024), sementara istilah-istilah tradisional seperti workload stress, burnout, dan job satisfaction tetap stabil selama periode lebih panjang (Omondi & Kariuki, 2016; Jomoad et al., 2021).

Secara keseluruhan, peta bibliometrik mendukung asumsi bahwa beban kerja adalah salah satu node paling dominan dalam jaringan penelitian tentang stres kerja guru sekolah dasar, namun keberadaannya selalu dikaitkan dengan variabel lain (mediator/moderator) seperti dukungan sosial, self-efficacy, dan kondisi sekolah.

3. Faktor Beban Kerja yang Paling Berkontribusi terhadap Stres Kerja Guru

Hasil analisis menunjukkan bahwa komponen beban kerja administratif merupakan faktor yang paling dominan dalam memicu stres kerja guru. Tugas seperti penginputan data, penyusunan laporan pendukung akreditasi, pemenuhan dokumen kurikulum, serta pelaporan berulang kepada berbagai instansi menjadi sumber tekanan yang paling dirasakan. Selain itu, tugas tambahan non-instruksional, seperti kegiatan kepanitiaan, program sekolah, serta tuntutan pengembangan profesional berkelanjutan, turut memberikan tekanan signifikan.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian internasional Skaalvik & Skaalvik (2017), yang mengidentifikasi bahwa tuntutan administratif dan ekspektasi berlebihan adalah prediktor kuat dari burnout guru. Penelitian Jomoad et al. (2021) juga menunjukkan bahwa peningkatan tugas non-pembelajaran berpengaruh langsung pada kelelahan emosional guru dan menurunkan performa mereka di kelas. Pada konteks lokal, hasil penelitian Asaloei (2020) dan Enyia et al. (2025) menguatkan bahwa tugas tambahan dan beban administratif merupakan faktor paling menentukan munculnya stres kerja guru. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa beban kerja administratif dan tugas non-instruksional menjadi komponen beban kerja yang paling berpengaruh terhadap stres guru.

4. Posisi Hasil Penelitian dalam Tren Penelitian Terkini

Dalam konteks tren penelitian terbaru, hasil penelitian ini berada dalam garis besar temuan global yang menunjukkan peningkatan beban kerja guru dan dampaknya terhadap stres serta burnout. Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa transformasi

pendidikan, perubahan kebijakan sekolah, serta peningkatan digitalisasi pascapandemi memperberat tugas guru dan meningkatkan risiko stres psikologis. Temuan penelitian ini sepenuhnya selaras dengan pola tersebut.

Studi terbaru oleh Mapanoa & Ubayubay (2024) menunjukkan peningkatan pengalaman burnout di kalangan guru akibat beban kerja yang semakin kompleks. Dung et al. (2024) juga mengungkap bahwa meskipun workload tidak selalu berujung pada kelelahan ekstrem, komponen beban administratif dan tuntutan organisasi merupakan faktor utama yang mengarah pada burnout. Di sisi global, kecenderungan serupa juga dijelaskan oleh Kyriacou (2015) dan Carroll et al. (2020), yang mengidentifikasi stres kerja dan burnout sebagai isu kronis dalam profesi guru akibat tekanan kerja yang terus meningkat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan tren global bahwa pergeseran beban kerja guru dari fokus instruksional menuju administrasi yang semakin kompleks mempercepat munculnya stres dan burnout. Posisi penelitian ini memperkuat bukti lintas konteks bahwa kebutuhan untuk menata ulang distribusi tugas, mengurangi beban administrasi, dan meningkatkan dukungan institusi menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan psikologis guru.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa beban kerja memiliki peran sentral sebagai determinan utama stres kerja guru. Beban kerja yang tinggi terutama pada aspek administratif dan tugas tambahan non-instruksional mendorong munculnya tekanan emosional, kelelahan mental, dan penurunan semangat mengajar. Analisis sintesis terhadap 17 artikel terpilih memperlihatkan pola konsisten bahwa tuntutan administratif merupakan faktor paling dominan yang memicu stres, sementara beban instruksional turut berperan namun tidak sebesar dua komponen tersebut. Penelitian ini juga menempatkan hasil temuan dalam tren global yang menunjukkan peningkatan kompleksitas tugas guru pascapandemi, digitalisasi pembelajaran, serta ekspektasi publik yang memperberat beban kerja guru.

Temuan penelitian memberikan implikasi praktis bagi pemangku kebijakan pendidikan, terutama perlunya penyederhanaan laporan administratif, dukungan teknis, peningkatan kesejahteraan guru, serta kebijakan manajemen beban kerja yang lebih manusiawi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi organisasi seperti peningkatan kapasitas teknologi, penguatan kepemimpinan sekolah, dan program dukungan kesehatan mental bagi guru. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan empiris dengan melibatkan guru dalam konteks nyata untuk memperkaya pemahaman mengenai dinamika stres kerja secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. S., & Ismail, S. N. (2019). A structural equation model describes factors contributing teachers' job stress in primary schools. *International Journal of Instruction*.
- Agung, A. A. G. (2024). Exploring work-related stress among Indonesian primary school teachers: A study in the post-COVID-19 era. *Journal of Ecohumanism*, 3(4), 805–815. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i4.3577>
- Ambotang, A. S., & Bayong, N. (2018). The relationship between the burden of duties and stress towards teacher's commitment at the primary school. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*.
- Asaloei, S. I. (2020). Work-related stress and performance among primary school teachers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(2), 352–358. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i2.20335>
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders, M., et al. (2020). Teacher stress and workload: Examining predictors and outcomes. *Australian Journal of Education*, 64(2), 127–144.
- Chaudhari, A., & Dahad, M. (2022). Work overload stress and its impact on health and professional efficiency of teachers in Jalgaon City. *WORK Journal*.
- Dung, V., Trang, V. T., & Lan, N. T. M. (2024). Workload doesn't mean exhaustion: Antecedents of

- teacher burnout. *Journal of Education & E-Learning Research*.
- Enyia, S. E., Adie, E. A., Beshel, U., & Otu, B. D. (2025). Workload as correlate of teachers' job effectiveness in public primary schools. *Transdisciplinary Journal of Education & Social Sciences*.
- Kyriacou, C. (2015). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Studies*, 41(1-2), 1-15.
- Jomuad, P. D., Antiquina, L. M., Cericos, E. U., et al. (2021). Teachers' workload in relation to burnout and work performance. *International Journal of Educational Policy Research*.
- Lagrama, J., & Pedriña, J. (2025). Work-related stress among public elementary school teachers. *IJRSS*.
- Mapanoa, L. J. S., & Ubayubay, R. M. (2024). Teaching workload and burnout experiences among elementary teachers. *Teaching Workload Review*.
- Omondi, I. S., & Kariuki, M. W. (2016). Levels of stress among public primary school teachers. *AJEP*.
- Rotas, E. E., & Cahapay, M. B. (2020). Workload stress and performance of multigrade teachers. *Journal of Studies in Education*.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775-790. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>
- Simbula, S., & Guglielmi, D. (2020). Workload, stress, and well-being among school teachers: A mediation model. *Journal of Educational Psychology Research*, 12(2), 44-58.
- Wakoli, C. (2016). Effects of workload on teachers' performance in Kanduyi Division. *International Journal of Science and Research*.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Annissa Fitriani Rizka, lahir di Bekasi, pada tanggal 16 Agustus 1999. Saat ini, ia berprofesi sebagai guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 51 Jakarta. Riwayat pendidikannya, S1 dalam bidang Bimbingan dan Konseling diraihinya dari Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) pada periode 2017-2021 dan Sejak tahun 2024, ia melanjutkan pendidikan pascasarjana (S2) di Universitas Negeri Jakarta No Handphone : 081283407704.