

ABSTRAK

Stres kerja adalah fenomena yang umum terjadi di dunia kerja. Setiap pekerjaan memiliki resiko stres, namun pada taraf yang berbeda untuk setiap profesi. Stres kerja yang dialami dapat membawa dampak negatif bagi individu dan organisasi jika stres kerja yang dialami berada pada kategori tinggi atau berat. Guru sekolah dasar adalah salah satu profesi yang memiliki potensi cukup tinggi masuk dalam kategori stres kerja tinggi atau berat. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat gambaran stres kerja yang dialami guru sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Wawancara dan observasi digunakan untuk mengumpulkan data dari tiga informan dan tiga *significant other*. Berdasarkan hasil penelitian, faktor-faktor stres kerja guru sekolah dasar yang teridentifikasi adalah: kurangnya dukungan rekan kerja, masalah dengan rekan kerja, beban kerja berlebihan, faktor kepribadian, desakan waktu, tuntutan peran, serta masalah fisik. Aspek stres kerja berupa: aspek fisik (pusing, sakit kepala, kelelahan berlebihan), aspek psikologis (seperti perubahan *mood*, perasaan cemas, perasaan tidak puas), dan aspek perilaku (seperti prokrastinasi, penurunan kinerja, dan penurunan produktivitas). Berdasarkan aspek-aspek stres kerja yang ditemukan, dapat disimpulkan bahwa, stres yang dialami ketiga informan termasuk dalam *distress* atau stres negatif.

Kata Kunci: Stres kerja, Guru Sekolah Dasar, Faktor Stres Kerja, Aspek Stres Kerja

ABSTRACT

Job stress is a common phenomenon in the working world. Every job carries a risk of stress, albeit at different levels for each profession. Experienced work stress can negatively impact individuals and organizations if the experienced work stress falls into the high or severe category. Teacher is one of the professions with a fairly high potential to fall into the high or severe work stress category. The purpose of this research is to examine the description of work stress experienced by elementary school teachers. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. Interviews and observations were used to collect data from three informants and three significant others. Based on the research results, the identified work stress factors for elementary school teachers are: lack of support, relationship problems with colleagues, excessive workload, personality factors, time pressure, role demands, and physical problems. Aspects of work stress include: physical aspects (dizziness, headache, and excessive fatigue), psychological aspects (mood changes, feelings of anxiety, and feelings of dissatisfaction), and behavioral aspects (procrastination, decreased performance, and decreased productivity). Based on the identified aspects of work stress, it can be concluded that the stress experienced by the three informants falls into distress or negative stress

Keywords: Job Stress, Elementary School Teachers, Job Stress Factors, Job Stress Aspects.