

Hubungan Konflik Peran Ganda dan Beban Kerja Mental Dengan Stres pada Guru Wanita di SMP Wilayah Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta

Relationship Of Role Conflict And Mental Workload With Stress In Female Teachers At Junior High Schools In Banjarsari District, Surakarta

Della Nindhi Hariadhi^{1*}, Sheena Ramadhia Asmara Dhani², Mitoriana Porusia³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: dellanindy2109@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya keterlibatan perempuan dalam dunia kerja sering kali menempatkan mereka pada dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Kondisi ini berpotensi menimbulkan konflik peran serta meningkatkan beban kerja mental yang pada akhirnya memicu stres kerja. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konflik peran ganda dan beban kerja mental terhadap stres pada guru wanita pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dan pendekatan *cross-sectional* di bulan Februari hingga Maret tahun 2025. Total responden sebanyak 160 guru wanita yang diperoleh menggunakan teknik *proportional random* dari total populasi 273 orang. Pengumpulan data melalui kuesioner WFCS, NASA-TLX, OSI-R yang dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Temuan studi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk konflik peran ganda, beban kerja mental, dan stres kerja. Analisis statistik mengungkapkan adanya hubungan antara konflik peran ganda dan stres kerja ($p = 0,000$) serta antara beban kerja mental dan stres kerja ($p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan konflik peran ganda dan beban kerja mental sejalan dengan meningkatnya tingkat stres pada guru wanita. Oleh karena itu, konflik peran ganda dan beban kerja mental merupakan faktor penting yang memengaruhi stres kerja guru wanita, sehingga diperlukan pengelolaan beban kerja yang lebih baik serta dukungan terhadap keseimbangan peran kerja dan keluarga guna menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan guru.

Kata kunci: Konflik peran ganda; Beban kerja mental; Stres kerja; Guru wanita.

Abstract

The increasing involvement of women in the workforce often places them in two roles at once, namely as workers and housewives. This condition has the potential to cause role conflict and increase mental workload which ultimately triggers work stress. This study is to analyze the relationship between role conflict and mental workload with stress in female teachers at Junior High School in Banjarsari District, Surakarta. This study applied a quantitative approach and a cross-sectional approach from February to March 2025. A total of 160 female teachers were respondents obtained using a proportional random technique from a total population of 273 people. Data collection through the WFCS, NASA-TL, OSI-R questionnaires were analyzed using the Chi-square test. The findings of this study indicate that the majority of respondents are in the moderate category for role conflict, mental workload, and work stress. Statistical analysis revealed a relationship between dual role conflict and job stress ($p = 0.000$) and between mental workload and job stress ($p = 0.001$). These findings indicate that increasing levels of dual role conflict and mental workload are associated with increasing levels of job stress in female teachers. Therefore, dual role conflict and mental workload are important factors influencing job stress in female teachers, necessitating better workload management and support for work-family role balance to reduce stress and improve teacher well-being.

Keywords: Role conflict; Mental workload; Work stress; Female teachers.

*Corresponding Author: Della Nindhi Hariadhi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

E-mail : dellanindy2109@gmail.com

Doi : 10.35451/sxdyy836

Received : April 22, 2026. Accepted: April 27, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Della Nindhi Hariadhi. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Perkembangan era globalisasi telah membuka ruang yang semakin luas bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam dunia kerja. Saat ini, bekerja bukan lagi hal yang tabu bagi perempuan, dan peran mereka tidak hanya sebatas menjadi ibu rumah tangga. Data yang dimiliki oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa presentase tenaga kerja formal menurut jenis kelamin pada tahun 2022 sebanyak 35,75% dimiliki oleh perempuan. Angka tersebut naik dari tahun sebelumnya yaitu 35,57%. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) yang dimiliki perempuan pada tahun 2024 juga mengalami kenaikan sekitar 1% dibanding tahun sebelumnya yaitu menjadi 55,41% [1]. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perempuan semakin aktif dalam sektor profesional dan berperan penting dalam pembangunan ekonomi.

Perempuan bekerja umumnya didorong oleh dua faktor utama, yakni ekonomi dan aktualisasi diri. Faktor ekonomi berkaitan dengan membantu mencukupi kebutuhan rumah tangga baik kebutuhan pokok maupun pendidikan anak. Sementara itu, faktor aktualisasi diri berkaitan dengan keinginan memperoleh pengakuan atas kemampuan serta keahlian yang dimiliki [2]. Namun, keputusan untuk bekerja sering kali menempatkan perempuan pada kondisi peran ganda yaitu sebagai karyawan dan ibu rumah tangga sekaligus. Hal ini menunjukkan bahwa wanita tersebut mengalami beban ganda di kehidupannya dilihat dari banyaknya peran dan kegiatan yang diambil [3]. Konflik tersebut kemudian berpotensi meningkatkan stres kerja, terlebih ketika dibarengi dengan tingginya beban kerja [4].

Stres kerja didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang mengalami ketidakseimbangan antara kebutuhan pekerjaan dan kemampuan pekerja untuk menyelesaikannya, sehingga berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis [5]. Beban yang diakibatkan oleh pekerjaan baik fisik, mental, dan sosial yang berlebihan mampu memperburuk situasi, terutama pada perempuan yang memiliki keterbatasan waktu dalam menjalankan dua perannya secara bersamaan. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga serta tingginya tuntutan kerja berpengaruh terhadap stres pada pekerja perempuan secara signifikan [6]. Apabila dibiarkan terus-menerus, stres akan memberikan pengaruh negatif bagi pekerja maupun perusahaan. Stres kerja membuat tubuh mudah terserang penyakit seperti penyakit kardiovaskular, gangguan saluran cerna hingga penyakit jiwa. Bagi perusahaan, stres dapat memberi pengaruh negatif yaitu seperti menurunnya tingkat produktivitas pekerja, mengganggu kenormalan aktivitas kerja, memberi hambatan dari sisi manajemen maupun operasional kerja serta dapat menyebabkan kerugian bagi perusahaan [7].

Guru merupakan profesi yang sangat mulia namun penuh dengan tantangan. Semua guru, terutama di jenjang SMP (Sekolah Menengah Pertama) memiliki tuntutan pekerjaan yang kompleks. Seperti tuntutan mengajar *full day school*, menghadapi karakter siswa yang beragam, perubahan kurikulum, serta hubungan sosial di lingkungan sekolah atau hubungan dengan rekan kerja. Faktor-faktor tersebut akan menimbulkan tekanan sehingga menjadi beban bagi seorang guru. Tuntutan tugas tersebut seringkali membuat guru merasa bosan, stres dan juga jenuh terhadap pekerjaan [8]. Selain itu, berdasarkan Permendikbudristek Nomor 25 Tahun 2024 pasal 4 menyebutkan jika seorang guru diwajibkan melaksanakan beban kerja minimal 24 jam dan maksimal 40 jam tatap muka per minggu. Guru tersebut juga harus menjalankan kewajiban tambahan, seperti menjadi wali kelas, pembimbing OSIS, dan pembimbing ekstrakurikuler, serta kewajiban lainnya sesuai ketentuan undang-undang [9]. Kondisi ini tentunya akan menambah tuntutan kerja seorang guru. Studi yang dilakukan oleh Rand, menyebutkan jika guru dan kepala sekolah memiliki tingkat stres dua kali lipat dibandingkan dengan pekerja dewasa lainnya. Terutama guru wanita yang memiliki *double* peran, sehingga memperoleh tekanan yang lebih besar dari kedua peran yang dijalani [10]. Menurut Haggard *et al.*, terdapat banyak penelitian yang berpihak pada perempuan dalam hal konflik peran ganda ini. Hal tersebut didasarkan pada kekhawatiran atas konflik peran yang dimiliki wanita, baik sebagai istri/ibu dan karyawan [11].

Studi yang dilakukan di Kecamatan Tanjung untuk mengetahui korelasi antara beban pekerjaan dan peran ganda memperoleh hasil positif terhadap tingkat stress [12]. Studi terdahulu mengindikasikan adanya keterkaitan antara konflik peran ganda dan stres kerja pada responden sejumlah guru perempuan di Sekolah Swasta Global Prima. Dalam studi tersebut, beberapa guru wanita tidak mampu memenuhi kewajiban mereka sebagai orang tua selama jam kerja [13].

Menurut data pokok pendidikan, Kecamatan Banjarsari menempati urutan kedua dengan jumlah guru wanita sekolah menengah pertama terbanyak di Kota Surakarta, dengan 356 guru dari total 617 guru. Ini menunjukkan bahwa mayoritas guru di Kecamatan Banjarsari adalah wanita. Namun, hingga kini belum ditemukan penelitian yang mengkaji hubungan antara konflik peran ganda dan beban kerja mental terhadap stres pada guru wanita,

khususnya pada SMP di Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara singkat terhadap 10 guru wanita di beberapa SMP di Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, diperoleh informasi bahwa sebagian guru wanita mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai guru dan sebagai ibu rumah tangga. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa 6 guru menyatakan sering mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, terutama ketika tugas sekolah harus diselesaikan bersamaan dengan tanggung jawab rumah tangga. Selain itu, 7 guru juga mengungkapkan bahwa banyaknya tugas administrasi dan tanggung jawab pekerjaan membuat mereka merasa lelah secara mental, terutama ketika pekerjaan harus diselesaikan di luar jam kerja. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi konflik peran ganda dan beban kerja mental yang dialami oleh guru wanita. Oleh sebab itu, studi ini penting dilakukan untuk menganalisis bagaimana konflik peran ganda dan beban kerja mental dapat berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami guru wanita Sekolah Menengah Pertama di wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

2. METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini merupakan desain studi yang menerapkan observasi untuk mengumpulkan data secara simultan dalam satu waktu [14]. Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang bulan Februari – Maret tahun 2025 di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta dengan jumlah populasi sebanyak 273 guru perempuan. Dari populasi tersebut diambil sebanyak 160 responden menggunakan *Propotional Random Sampling*. Perolehan data primer penelitian ini melalui hasil kuesioner sebagai instrumen penelitian dan data sekunder berupa penelitian sebelumnya dan buku sebagai pendukung.

Pengukuran variabel konflik peran ganda menggunakan kuesioner *Work-Family Conflict Scale* (WFCS) yang memiliki 18 butir pertanyaan. Instrumen tersebut oleh Dawn S. Carlson, K. Michele Kacmar, dan Larry J. Williams telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Hasil uji menunjukkan nilai signifikan pada validitas isi dan konstruksi, yaitu sebesar 0,00. [15]. Variabel beban kerja mental diukur dengan kuesioner NASA-TLX, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Parstika. Hasil uji menunjukkan instrumen tersebut valid dan reliabel, dengan nilai r hitung $>$ r tabel serta *Cronbach's alpha* $>$ 0,6.[16]. Kuesioner OSI-RTM (*Occupational Stress Inventory-Revised Edition*), yang terdiri dari 25 item, digunakan untuk mengukur variabel stres kerja. Penggunaan kuesioner ini telah dimodifikasi dan diuji validitas dan reliabilitasnya dengan skor item minimum $r = 0,2$ [17]. Kemudian data akan dianalisis dan diuji menggunakan uji statistik *Chi Square*.

3. HASIL

Dari jumlah sampel sebanyak 160 responden setelah dilakukan perhitungan dan pengkategorian variabel bebas yaitu konflik peran ganda yang mencakup tiga dimensi yaitu *Time-based conflict*, *Strain-based conflict* dan *Behavior-based conflict*. Ketiganya mencakup indikator dan pernyataan untuk mengidentifikasi konflik peran ganda yang dialami responden. Pernyataan diukur menggunakan 5 skala likert.

Tabel 1. Analisa Univariat Konflik Peran Ganda Responden

Konflik Peran Ganda	Frekuensi	
	n	%
Rendah	47	29,4
Sedang	85	53,1
Tinggi	28	17,5
Total	160	100

Berdasarkan Tabel 1. diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami konflik peran ganda pada kategori sedang, yaitu sebanyak 85 responden (53,1%) dari total 160 responden. Sementara itu, kategori yang paling sedikit (minoritas) adalah konflik peran ganda tingkat tinggi, yaitu sebanyak 28 responden (17,5%) dari total 160 responden.

Variabel bebas berikutnya adalah beban kerja mental yang mencakup enam dimensi yaitu, *Effort (EF)*, *Temporal Demand (TD)*, *Frustration Level (FR)*, *Mental Demand (MD)*, *Own Performance (OP)* dan *Physical*

Demand (PD). Setiap dimensi tersebut berperan dalam menentukan besarnya beban kerja mental responden. Tabel di bawah menunjukkan hasil pengukuran beban kerja mental responden.

Tabel 2. Analisis Univariat Beban Kerja Mental Responden

Beban Kerja Mental	Frekuensi	
	n	%
Ringan	24	15
Sedang	93	58,1
Tinggi	43	26,9
Total	160	100

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh mayoritas responden mengalami beban kerja mental sedang sebanyak sejumlah 93 responden atau (58,1%). Sedangkan, kategori yang paling sedikit dalam kategori beban kerja mental yang ringan yaitu 24 responden atau (15%).

Variabel terikat dalam studi ini adalah stres pada guru wanita yang dibagi menjadi tiga dimensi yaitu *Personal Strain Questionnaire (PSQ)*, *Occupatioal Role Questionnaire (ORQ)* dan *Personal Resources Questionnaire (PRQ)*. Di antara ketiga dimensi tersebut terdapat indikator dan pernyataan yang dapat digunakan untuk menentukan stres kerja yang dialami responden. Pernyataan diukur menggunakan 5 skala likert.

Tabel 3. Analisis Univariat Stres Kerja Responden

Stres Kerja	Frekuensi	
	n	%
Ringan	34	21,3
Sedang	86	53,8
Tinggi	40	25
Total	160	100

Berdasarkan data di Tabel 3, dari keseluruhan 160 responden, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres pada tingkat sedang yaitu sebanyak 86 orang atau sekitar 53,8% Sedangkan, kategori yang paling sedikit pada tingkat ringan yaitu sebanyak 40 orang atau sekitar 25%.

Untuk mengidentifikasi apakah terdapat keterkaitan antara konflik peran ganda serta beban kerja mental terhadap tingkat stres guru wanita di SMP wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, penelitian ini menerapkan uji statistik *Chi Square* pada setiap variabel bebas dan terikat. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jika nilai *p-value* $\leq 0,05$, maka ada hubungan signifikan antara variabel bebas (konflik peran ganda dan beban kerja mental) dengan variabel terikat (stres kerja). Sedangkan, apabila nilai *p-value* $> 0,05$, maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berikut disajikan hasil temuan dalam studi ini menggunakan uji statistik *Chi-Square* guna mengidentifikasi hubungan antara konflik peran ganda dan beban kerja mental dengan tingkat stres pada guru wanita di SMP wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta:

Tabel 4. Uji Statistik Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja

Konflik Peran Ganda	Stres Kerja								Nilai <i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	11	23,4	30	63,8	6	12,8	47	100	0,000
Sedang	9	10,6	53	62,4	23	27,1	85	100	
Tinggi	14	50	3	10,7	11	39,3	28	100	
	34	21,2	86	53,8	40	25	160	100	

Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil perhitungan menggunakan uji *Chi Square*. Responden dengan konflik peran kategori rendah, mayoritas mengalami stres pada kategori sedang yaitu sebanyak 63,8% atau 30 responden. Responden dengan konflik peran sedang, mayoritas juga mengalami stres pada kategori sedang, yaitu sebanyak

62,4% atau 53 responden. Sedangkan responden dengan konflik peran kategori tinggi justru mengalami tingkat stres kategori ringan sebanyak 50% atau 14 responden. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$), jadi disimpulkan jika konflik peran ganda berhubungan secara signifikan dengan stres pada guru wanita SMP di wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

Tabel 5. Uji Statistik Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Beban Kerja Mental	Stres Kerja						Total		Nilai <i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Tinggi		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	7	29,2	5	20,8	12	50	24	100	0,001
Sedang	23	24,7	55	59,1	15	16,1	93	100	
Tinggi	4	9,3	26	60,5	13	30,2	43	100	
	34	21,2	86	53,8	40	25	160	100	

Tabel 5. mengindikasikan bahwa berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square*, responden pada kategori beban kerja mental ringan sebagian besar mengalami stres pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 12 responden (50%). Pada kategori beban kerja mental sedang, mayoritas responden mengalami stres kerja kategori sedang sebesar sebanyak 55 responden (59,1%). Sementara itu, responden dengan beban kerja mental tinggi sebagian besar memiliki tingkat stres kategori sedang, yaitu 60,5% atau 26 responden. Nilai *p-value* yang dihasilkan sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$), maka dapat kesimpulan jika beban kerja mental berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres pada guru wanita SMP di wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

4. PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda terhadap stres dan (2) adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja mental terhadap stres yang dialami oleh guru wanita di SMP wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Pada Guru Wanita Di Smp Wilayah Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta

Uji statistik menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$). Dimana bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dengan tingkat stres guru wanita di SMP wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara konflik peran ganda dengan stres. Tingginya konflik peran ganda, akan berpengaruh terhadap tingginya tingkat stres yang dirasakan oleh guru wanita.

Studi ini didukung oleh penelitian lain yang menemukan jika antara konflik pekerjaan-keluarga berpengaruh terhadap stres kerja yang dialami pekerja wanita. Hasil penelitiannya juga menjelaskan bahwa stres pada karyawan wanita muncul sebagai akibat dari sulitnya membedakan waktu antara pekerjaan dan urusan keluarga [6]. Sementara itu, studi lain menyebutkan jika terdapat pengaruh signifikan antara konflik peran ganda dengan tingkat stres kerja. Pekerja perempuan yang sulit membagi waktu antara tanggung jawab rumah tangga dan tuntutan kerja yang tinggi cenderung mengalami tekanan emosional yang disebut stres [18]. Hasil penelitian lain juga menegaskan bahwa konflik antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga berhubungan secara signifikan terhadap stres kerja pada guru perempuan, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) [19]. Konflik peran ganda dan stres kerja pada guru SMA di Kabupaten X juga memperlihatkan hubungan yang signifikan, dengan nilai uji 0,000 ($p < 0,005$) [20]. Konflik kerja-keluarga yang dialami ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, tetapi juga oleh evaluasi diri individu, sehingga pengelolaan konflik kerja-keluarga memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan interaksi antara desain pekerjaan dan karakteristik psikologis karyawan [21].

Tingkatan stres yang dialami oleh guru dapat diperkuat apabila guru tersebut memiliki anak. Tingginya tingkatan stres tersebut dipicu karena kebanyakan guru mengeluhkan mengalami gangguan tidur, penurunan kondisi kesehatan dan kualitas hidup lebih rendah dibandingkan guru yang tidak memiliki anak [22]. Pada kenyataannya banyak guru SMP wanita menghadapi situasi di mana tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga berjalan secara bersamaan. Di satu sisi, mereka dituntut untuk fokus pada kegiatan mengajar, menyelesaikan

administrasi sekolah, serta membina peserta didik, sementara di sisi lain mereka tetap memiliki kewajiban sebagai ibu dan istri didalam keluarga. Kondisi ini kerap menimbulkan benturan peran, terutama ketika waktu, tenaga, dan perhatian yang dimiliki terasa terbatas. Tekanan yang muncul akibat kesulitan membagi peran tersebut dapat memicu kelelahan, perasaan terbebani, dan ketegangan emosional. Akibatnya, konflik peran ganda yang dialami guru SMP wanita berkontribusi terhadap meningkatnya stres kerja, karena mereka harus terus berupaya memenuhi tuntutan di lingkungan sekolah tanpa mengabaikan peran dalam keluarga.

Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stres Pada Guru Wanita Di Smp Wilayah Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta

Berdasarkan analisis uji statistik, nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$), maka disimpulkan jika terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan tingkat stres yang dialami oleh guru wanita di SMP wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara beban kerja mental dan stres kerja, yaitu semakin tinggi beban kerja mental yang dialami guru wanita, maka semakin tinggi pula tingkat stresnya.

Hasil ini linear dengan studi terdahulu, yang mengindikasikan adanya korelasi antara beban kerja mental dan stres pada pekerja konstruksi di PT. X, Kota Batam, pada tahun 2022, dengan nilai *p-value* 0,000 [23]. Selain itu, sebuah studi lain mengidentifikasi adanya korelasi yang signifikan antara beban kerja terhadap tingkat stres kerja guru. Hal tersebut didasarkan pada nilai persamaan regresi yang semakin meningkat [12]. Sebuah studi lain juga menegaskan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tuntutan kerja psikologis dengan stres yang dirasakan tendik di Kota Batam dengan nilai Sig. 0,000 [24].

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan yang dilaporkan oleh [25], karena menunjukkan bahwa beban kerja mental bukan merupakan faktor yang mempengaruhi adanya stres kerja dengan nilai signifikansi 0,439 atau ($> 0,05$). Merujuk pada studi terdahulu yang juga menyebutkan beban tekanan psikologis tidak memiliki pengaruh terhadap stres kerja para guru pesantren terpadu Darul Qur'an Mulia [26]. Perbedaan hasil studi yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, perbedaan lokasi penelitian, variabel kontrol yang berbeda, periode penelitian, karakteristik sampel dan faktor eksternal lainnya [27].

Beban kerja mental yang dialami guru SMP wanita berkaitan erat dengan munculnya stres kerja dalam aktivitas sehari-hari. Tuntutan untuk menyiapkan materi pembelajaran, mengelola kelas, menghadapi beragam karakter siswa, serta menyelesaikan tugas administrasi sekolah menuntut konsentrasi dan ketelitian yang tinggi. Kondisi tersebut sering membuat guru harus terus berpikir, mengambil keputusan, dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi di sekolah. Apabila tuntutan mental ini berlangsung dalam waktu lama tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup, guru dapat mengalami kelelahan psikologis. Keadaan ini pada akhirnya memicu perasaan tertekan, mudah lelah, dan menurunnya kenyamanan dalam bekerja. Oleh karena itu, kemungkinan stres kerja yang dialami guru wanita di SMP akan meningkat jika mengalami lebih banyak tanggung jawab atau beban kerja mental.

Stres kerja yang dialami pekerja apabila terlalu tinggi dapat mengancam kemampuan pekerja dalam menghadapi lingkungan. Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi bagaimana sikap pekerja dalam menghadapi pekerjaannya di tempat kerja [28]. Terdapat dua hal yang menjadi sumber stres yang dialami oleh wanita. Yang pertama berasal dari sumber stres yang sering juga dialami oleh pekerja laki-laki seperti beban kerja berlebih, rasa bosan terhadap pekerjaan, hubungan dengan pasangan/anakanak dan kondisi keuangan. Sedangkan sumber kedua dapat diperoleh dari pekerjaan (tingkat kepuasan, kebosanan, tingginya permintaan dari pekerjaan dan sedikitnya promosi) atau diluar pekerjaan (stres berkelanjutan, kekhawatiran pada usia dan ketidakpuasan terhadap kehidupan perkawinan) [29]. Tuntutan kerja yang dirasakan karyawan idealnya harus sesuai dengan kemampuan fisik dan batasan individu. Beban kerja yang dirasakan individu tentunya tidak terlepas dari tingkat kesulitan pekerjaan, besarnya tanggung jawab, kondisi emosional, serta kompetensi yang dimiliki [30].

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan yaitu, konflik peran ganda dan beban kerja mental memiliki hubungan dengan stres pada guru wanita Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Guru wanita dengan konflik peran ganda dan beban kerja mental yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi pula. Mayoritas responden terdapat pada kategori

sedang, baik untuk konflik peran ganda, beban kerja mental, maupun stres. Hasil uji statistik menemukan bahwa konflik peran ganda berhubungan signifikan dengan stres kerja ($p = 0,000$), begitu pula beban kerja mental ($p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan peran di lingkungan kerja dan keluarga, serta tingginya tuntutan mental dalam pelaksanaan tugas mengajar, berkontribusi terhadap munculnya stres pada guru wanita.

Studi ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap pengelolaan beban kerja dan konflik peran ganda pada guru wanita dalam upaya pencegahan stres akibat kerja. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari pihak sekolah dan pemangku kebijakan melalui pengaturan beban kerja yang proporsional, penciptaan lingkungan kerja yang mendukung, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan antara peran kerja dan keluarga. Diperlukan studi lanjutan untuk mengkaji aspek lain yang dapat berperan dalam meningkatkan stres kerja, seperti dukungan sosial, kondisi lingkungan kerja, dan karakteristik individu, dengan desain penelitian yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, atas dukungan dan partisipasinya selama pelaksanaan penelitian. Selain itu, penulis juga kepada semua guru wanita yang berkontribusi sebagai responden. Rasa terima kasih juga diucapkan kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan akademik yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik. Keadaan Angkatan Kerja Di Indonesia. 2024.
- [2] Hidayati L. Wanita Bekerja: Antara Karier dan Keluarga. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam* 2022;126–36.
- [3] Samsidar. Peran Ganda Wanita Dalam Rumah Tangga. *An Nisa'* 2019;12:655–63.
- [4] Mahawati E, Yuniwati, Ferinia, Rahayu P, Fani T. Analisis Beban Kerja Dan Produktivitas Kerja 2021.
- [5] Muis M, Nai'em MF, Arsin AA, Darwis AM, Thamrin Y, Hans NAP. The effect of Multiple Role Conflicts and Work Stress On The Work Performance of Female Employees. *Gac Sanit* 2021;35:S90–3. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.12.025>.
- [6] Kuswinarno M, Indirawati N. Pengaruh Beban Kerja Dan Konflik Pekerjaan-Keluarga (Work Family Conflict) Terhadap Kinerja Wanita Karir Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Pada Cv. Buana Tengka Garment Bangkalan). *Eco-Entrepreneurship* 2021;7:19–33.
- [7] Mahawati E, Yuniwati I, Ferinia R, Rahayu PP, Fani T, Sari AP. Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja. Semarang: Yayasan Kita Menulis; 2021.
- [8] Dawam M, Setiawan IT. Analisis Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja (Studi Empirik). *ECOBISMA (Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen)* 2022;9:76–87.
- [9] Peraturan Menteri Pendidikan KR dan T. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 25 Tahun 2024 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 15 Tahun 2018 tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru, Kepala Sekolah, dan Pengawas Sekolah. 2024.
- [10] RAND. Teacher and Principal Stress Running at Twice The Rate of General Working Public, Hindering Pandemic Recovery 2022.
- [11] Haggard DL, Robert C, Rose AJ. Co-Rumination in the Workplace: Adjustment Trade-offs for Men and Women Who Engage in Excessive Discussions of Workplace Problems. *J Bus Psychol* 2011;26:27–40. <https://doi.org/10.1007/s10869-010-9169-2>.
- [12] Tuah Jaya P, Mahdum M, Hadriana H. Pengaruh Beban Kerja Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Tingkat Stres Kerja Guru SD Sekecamatan Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah* 2022;7:253–63. <https://doi.org/10.34125/kp.v7i2.754>.
- [13] Panjaitan NAM, Siahaan PBC, Siagian M, Sianipar MR. Konflik Peran Ganda Pada Guru Wanita dan Kaitannya Dengan Stres Kerja. *Jurnal Prima Medika Sains* 2021;3. <https://doi.org/10.34012/jpms.v3i2.1840>.
- [14] Abduh M, Alawiyah T, Apriansyah G, Sirodj RA, Afgani MW. Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* 2022;3:31–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>.
- [15] Carlson D, Kacmar, L. Williams. Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior* 2000;56:249–76.
- [16] Parstika S, Gustopo, Vitasari. Analisis Beban Kerja dengan Metode Nasa-TLX di PT. Pos Indonesia Cabang Malang Raya. *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Industri* 2020;6:24–30.

- [17] Novianita. *Gambaran Tingkat Stress Kerja Di PT (X)*. Universitas Indonesia, 2008.
- [18] Buyung H, Safrizal A, Eliyana A, Febriyanti KL. The Effect of Double Role Conflict (Work Family Conflict) on Female Worker's Performance with Work Stress as the Intervening Variable. *Systematic Reviews in Pharmacy* 2020;11:418–28.
- [19] Aryani L, Silvia A, Islam U, Sultan N, Riau SK. Pengaruh Beban Kerja Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Guru Perempuan Yang Sudah Menikah. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)* 2024;15:94–104. <https://doi.org/10.24036/rapun.v15i1>.
- [20] Nailah YF, Puspitadewi NW. Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Stress Kerja pada Guru SMA di Kabupaten X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 2022;9:66–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.45755>.
- [21] Ugwu LE, Eze A, Idemudia ES. More than money: Core self-evaluations, job characteristics and work-family conflict among women. *Heliyon* 2024;10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31806>.
- [22] Souto-Manning M, Melvin SA. Early Childhood Teachers of Color in New York City: Heightened Stress, Lower Quality of Life, Declining Health, and Compromised Sleep Amidst COVID-19. *Early Child Res Q* 2022;60:34–48. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.005>.
- [23] Irawati I, Angelia L, Dewita T. Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di PT. X Kota Batam Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ibnu SIna* 2023;4. <https://doi.org/10.3652/J-KIS.v4i01.520>.
- [24] Zetli S. Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam 2019;4:2621–1262.
- [25] Aisafara N, Marisdayana R. Pengaruh Beban Kerja Mental Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu* 2025;9:2118–7452.
- [26] Nafs T. Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia* 2020;2:199–208. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35106>.
- [27] Dawam M, Setiawan IT. Analisis Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja (Studi Empirik). *ECOBISMA (JURNAL EKONOMI, BISNIS DAN MANAJEMEN)* 2022;9:77–88. <https://doi.org/10.36987/ecobi.v9i1.2134>.
- [28] Parinduri AI, Br Ginting LR, Irmayani I, Prabaja RE. Hubungan Lama Kerja Dan Kebisingan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Produksi Paving Block Di Ud. Rizki Assila Ulfa Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)* 2020;3:84–90. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i1.518>.
- [29] Roboth JY. Analisis Work Family Conflict, Stres Kerja Dan Kinerja Wanita Berperan Ganda Pada Yayasan Compassion East Indonesia. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen* 2015;3:33–46.
- [30] Tarigan L, Ginting KA, Kusuma T, Bakkara JD. Relationship Between Workload and Work Fatigue in Cleaning Service Officers at Grandmed Lubuk Pakam Hospital in 2025. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)* 2025;8:627–33. <https://doi.org/10.35451/9nexbm51>.