

Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres

Nofitasari¹, Siti Sofiyah², Irma Noviana³, Ami Silmia⁴, Sri Nurhayati⁵, Desy Elisya Putri⁶, Ryzna Dwi Anita Wibowo⁷, M. Nur Ghufon⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Pascasarjana PGMI S2, Institut Agama Islam Negeri Kudus

Email: ¹nofitasari@ms.iainkudus.ac.id, ²sitisofiyah@iainkudus.ac.id,
³irmanoviana@ms.iainkudus.ac.id, ⁴silmiaami@ms.iainkudus.ac.id,
⁵srinur@ms.iainkudus.ac.id, ⁶elisya putri@ms.iainkudus.ac.id,
⁷ryznaanita@ms.iainkudus.ac.id, ⁸emnurghufon78@iainkudus.ac.id

OPEN ACCESS

Dikirim : 04 Juni 2025
Diterima : 13 Agustus 2025
Terbit : 31 Agustus 2025

Koresponden:
nofitasari@ms.iainkudus.ac.id

Cara citasi: Nofitasari,dkk.
(2025) Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres. Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD,5(1), 227-242.
<https://doi.org/10.35878/guru.v5i2.1685>



Karya ini bekerja di bawah lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Abstract

Teacher mental health is an essential aspect of education, particularly at the Elementary School/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) level. An unsupportive work environment and ineffective stress management can reduce teacher performance and negatively impact the quality of learning. This study employed a quantitative approach with proportional random sampling to select 120 MI/SD teachers in Kudus Regency as the sample. The research instruments consisted of a work environment scale, a stress management scale, and a mental health scale. Data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS software. The findings revealed that the quality of the work environment and stress management significantly influence teachers' mental health, both simultaneously and partially ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) of 0.616 indicates that these two independent variables contribute 61.6% to the variation in teachers' mental health. These results confirm that a supportive work environment and effective stress management skills are key factors in maintaining teachers' mental well-being. This aligns with occupational well-being theories that highlight the importance of psychosocial factors in supporting teacher performance. Schools, madrasahs, and policymakers are advised to optimize workplace facilities, create a conducive work climate, and provide regular stress management training. Such efforts can enhance teachers' mental well-being, thereby supporting the delivery of high-quality and sustainable learning.

Keywords: *Mental health, teachers, work environment, stress management.*

Abstrak

Kesehatan mental guru merupakan aspek penting dalam dunia pendidikan, terutama di tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI). Lingkungan kerja yang kurang mendukung dan manajemen stres yang tidak optimal dapat menurunkan kinerja guru serta berdampak pada kualitas pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik proportional random sampling untuk memilih 120 guru MI/SD di Kabupaten Kudus sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa angket skala lingkungan kerja, skala manajemen stres, dan skala kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas lingkungan kerja dan manajemen stres berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental guru, baik secara simultan maupun parsial ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,616 mengindikasikan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 61,6% terhadap variasi kesehatan mental guru. Temuan ini mengonfirmasi bahwa dukungan lingkungan kerja yang baik dan kemampuan manajemen stres yang efektif menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental guru. Kondisi ini sejalan dengan teori kesejahteraan kerja yang menekankan pentingnya faktor psikososial dalam menunjang kinerja pendidik. Pihak sekolah/madrasah dan pemangku kebijakan disarankan untuk mengoptimalkan fasilitas kerja, menciptakan iklim kerja yang kondusif, serta mengadakan pelatihan manajemen stres secara berkala. Upaya ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental guru, sehingga mendukung terciptanya proses pembelajaran yang berkualitas dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Guru, lingkungan kerja, manajemen stres.

A. Pendahuluan

Guru merupakan elemen kunci dalam sistem pendidikan. Mereka tidak hanya berperan sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai panutan bagi peserta didik dalam membentuk karakter dan nilai. Oleh karena itu, kondisi psikologis dan mental guru menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental guru meningkat, seiring dengan meningkatnya tekanan kerja dan tanggung jawab profesional di lingkungan pendidikan, khususnya di madrasah. Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnawati dan Kawan-kawannya memperoleh hasil bahwa di kota Surabaya dihimbau untuk memperhatikan kondisi mental para pekerja, bahkan bagi mereka yang bekerja di Perusahaan swasta. Tekanan kerja yang muncul secara berkelanjutan akan mempengaruhi Kesehatan mental pada pihak yang bersangkutan. Tekanan ditempat kerja juga menjadi salah satu penyebab masalah seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan yang nantinya berujung pada motivasi kerja. Isnawati et al. (2024)

Beberapa tahun terakhir, tekanan kerja dan tanggung jawab profesional guru meningkat signifikan, seiring dengan kompleksitas kebijakan pendidikan, tuntutan administratif, serta dinamika pembelajaran yang terus berubah. Isnawati et al. (2024) melaporkan bahwa tekanan kerja yang berkelanjutan dapat memicu gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan kinerja guru. Secara global, World Health

Organization (WHO, 2025) menyebutkan bahwa sekitar 1 dari 8 orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi paling umum. Ironisnya, meskipun sebagian besar gangguan mental dapat ditangani dengan biaya rendah, kesenjangan akses dan kualitas layanan masih menjadi tantangan di banyak negara.

Berdasarkan konteks pendidikan, gangguan kesehatan mental guru dapat berdampak langsung pada kualitas pembelajaran. Guru dengan masalah psikologis cenderung mengalami penurunan produktivitas, absensi yang meningkat, serta kesulitan membangun interaksi positif dengan siswa dan rekan kerja (Roesnita et al., 2022). Nurrady dan Siregar (2024) menemukan bahwa sebagian besar guru SD inklusi berada pada kategori kesehatan mental sedang. Selain itu, Horison dan Monika (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres kerja pada guru SLB ($r = -0,307$), yang mengindikasikan bahwa keterampilan regulasi emosi menjadi faktor protektif penting terhadap tekanan kerja.

Kesehatan mental guru yang terganggu dapat menyebabkan penurunan kinerja, absensi yang tinggi, serta hubungan yang kurang baik dengan siswa dan kolega (Roesnita et al., 2022). Hal ini tentu berdampak langsung pada proses pembelajaran dan hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pemerintah untuk menyediakan dukungan yang memadai bagi guru, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan pengurangan beban administratif, guna menjaga kesejahteraan mental mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulfiah dkk yang menyatakan bahwa lingkungan kerja yang kurang sehat, tekanan dari guru dapat mempengaruhi kinerja kepala sekolah. (Ulfiah dkk, 2022)

Kesehatan mental guru menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan, khususnya di jenjang pendidikan dasar seperti MI/SD. Guru yang memiliki kondisi mental sehat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan profesi, mengelola kelas secara efektif, dan membangun hubungan positif dengan siswa (WHO, 2023). Sebaliknya, tekanan kerja yang tinggi, lingkungan yang kurang mendukung, serta manajemen stres yang lemah dapat menyebabkan kelelahan emosional dan penurunan performa mengajar (Hasibuan, 2022). Untuk menciptakan Kesehatan mental yang baik bagi guru kita bisa menggunakan konsep self care dan Kesehatan mental serta memberi strategi untuk menjaga Kesehatan mental guru dan manfaat self care bagi Kesehatan mental mereka sehingga dapat meraih Kesehatan mental yang optimal. (Faisal Fahrudin, 2025)

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental guru adalah kualitas lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang mendukung, aman, bersih, dan memiliki iklim organisasi yang positif akan memberikan kenyamanan dan motivasi bagi guru dalam menjalankan tugasnya (Robbins & Judge, 2017). Sebaliknya, lingkungan kerja yang penuh tekanan, konflik antarpersonal, serta ketidakjelasan peran dapat memicu stres dan gangguan psikologis pada guru. Berbagai studi telah

menunjukkan bahwa guru di tingkat dasar mengalami beban kerja mental dan fisik yang signifikan. Menurut Rambulangi (2023), sebanyak 75% guru SD mengalami beban kerja mental yang tergolong berat, yang berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan kerja dalam proses mengajar. Kondisi ini juga diperkuat oleh temuan Fauziah dan Prasetyo (2023) yang menyatakan bahwa beban kerja mental tinggi selama pembelajaran sistem hybrid memicu stres kerja yang serius di kalangan guru SD. Tekanan kerja yang dialami guru tidak hanya berasal dari tanggung jawab pengajaran, namun juga dari tuntutan administratif, penyesuaian terhadap kurikulum yang berubah-ubah, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurrady dan Siregar (2021) yang menemukan bahwa meskipun mayoritas guru memiliki tingkat kesehatan mental sedang, namun tekanan kerja yang berkelanjutan berpotensi menurunkannya secara signifikan jika tidak ditangani dengan baik.

Lebih lanjut, Fahrudin (2025) menekankan pentingnya pendekatan self-care dalam menjaga kesehatan mental guru. Sayangnya, kesadaran dan praktik perawatan diri sering kali terabaikan di tengah padatnya aktivitas dan rendahnya dukungan sistemik dari lembaga pendidikan. Padahal, kesehatan mental dan fisik guru berbanding lurus dengan efektivitas pembelajaran yang berlangsung di kelas. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih terhadap aspek kesehatan guru, terutama di lingkungan MI/SD. Bukan hanya sebagai bentuk perlindungan terhadap tenaga pendidik, namun juga sebagai upaya strategis dalam menjaga mutu pendidikan dasar. Perlu adanya kebijakan dan pendekatan yang komprehensif untuk mengurangi beban kerja yang berlebihan dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung bagi para guru.

Penelitian terdahulu oleh Ashari, Baraba, dan Annisa (2023) menemukan bahwa lingkungan kerja berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja guru, sedangkan stres kerja memberikan pengaruh negatif yang signifikan. Hal senada juga ditemukan oleh Fitriani, Nurhattati, dan Kamaludin (2024), yang menunjukkan bahwa kualitas lingkungan kerja memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres dan kepuasan kerja guru. Dukungan sosial dari rekan sejawat dan pimpinan juga menjadi faktor penentu penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis di tempat kerja (Suryani, 2021). Maka, lingkungan kerja bukan hanya sebagai ruang fisik, tetapi juga sebagai sistem sosial yang kompleks yang dapat membentuk kondisi psikologis individu. Untuk membentuk kondisi psikologis yang baik maka sistem ketahanan harus ditingkatkan karena hal tersebut telah mampu berkontribusi sebagai faktor perlindungan terhadap masalah Kesehatan mental. Ketahanan disini maksudnya ialah ketahanan bagi guru yang telah memiliki kompetensi atau guru yang memiliki pengalaman lebih maka akan menganggap bahwa kondisi kerja mereka sudah baik dan sesuai sehingga mengurangi tekanan psikologi bagi guru tersebut. (Paula Villalobos Vergara dkk, 2024)

Lokasi penelitian ini, dilakukan di Kabupaten Kudus yang memiliki tantangan spesifik seperti ketimpangan fasilitas antar sekolah, perubahan kebijakan pendidikan yang cepat, dan minimnya dukungan psikososial institusional. Fakta ini menunjukkan adanya kesenjangan riset, mengingat sebagian besar studi kesehatan mental guru sebelumnya berfokus pada jenjang pendidikan inklusi atau sekolah perkotaan, sementara kajian pada guru MI/SD di daerah masih sangat terbatas.

Stres diartikan sebagai respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan, yang memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan fisik seseorang (Adiyono, 2020). Dalam konteks pendidikan, guru sering kali dihadapkan pada beban administrasi yang tinggi, tuntutan profesionalisme, serta dinamika peserta didik yang kompleks. Tanpa keterampilan manajemen stres yang memadai, kondisi ini dapat memicu kelelahan emosional, burnout, hingga depresi. Selain lingkungan kerja, manajemen stres juga merupakan determinan penting dalam menjaga kesehatan mental guru. Menurut Howard dan Jhonson stress pada seorang guru dapat timbul dari faktor lingkungan kerja yang buruk dan tidak mendukung proses belajar mengajar. Oleh karena itu, seorang guru harus mempunyai kepribadian yang matang, tegar, dan kemampuan untuk menghadapi segala masalah yang ada. (Zarina Akbar, 2023)

Penelitian dari Prasetyo dan Putrialam (2020) meneliti efektivitas metode coping dalam menurunkan stres kerja pada guru sekolah dasar mampu meningkatkan ketahanan mental. Penelitian Sonia (2021) juga menunjukkan bahwa kemampuan guru dalam mengelola stres berkorelasi positif dengan etos kerja yang tinggi. Guru yang memiliki keterampilan manajemen stres menunjukkan performa yang lebih stabil dan cenderung lebih resilien terhadap tekanan pekerjaan. Hasil ini diperkuat oleh Yertas (2024), yang menyimpulkan bahwa pelatihan manajemen stres secara periodik dapat meningkatkan kualitas hidup dan profesionalisme guru.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami faktor yang memengaruhi kesehatan mental guru di tingkat MI/SD, khususnya di Kabupaten Kudus. Keunggulan pada penelitian ini terletak pada analisis komprehensif terhadap dua variabel kunci kualitas lingkungan kerja dan manajemen stress dengan pendekatan kuantitatif yang dapat memberikan bukti empiris untuk mendukung intervensi praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan dan pengelola pendidikan untuk merancang strategi, seperti perbaikan lingkungan kerja, pelatihan manajemen stres, dan penguatan dukungan psikososial, guna meningkatkan kesejahteraan guru serta kualitas pembelajaran di sekolah dasar dan madrasah.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh dua variabel bebas, yaitu lingkungan kerja dan manajemen stres, terhadap variabel terikat yaitu kesehatan mental guru. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat

memberikan gambaran objektif melalui data numerik dan memungkinkan pengujian hipotesis secara statistik (Sugiyono, 2022).

Populasi penelitian yang dilakukan kepada seluruh guru MI/SD di Kabupaten Kudus pada tahun 2025 dengan jumlah ± 1.200 orang (data Kantor Kementerian Agama Kabupaten Kudus, 2025). Sampel ditentukan sebanyak 120 guru yang dipilih dengan teknik proportional random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak dengan memperhatikan proporsi jumlah guru di setiap kecamatan. Teknik ini digunakan agar sampel dapat mewakili populasi secara proporsional. Penelitian yang dilakukan dengan sampel sebanyak 120 guru dipilih melalui teknik proportional random sampling dari populasi seluruh guru MI/SD di Kabupaten Kudus. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dalam bentuk skala. Adapun angket skala yang digunakan adalah angket skala lingkungan kerja, angket skala manajemen stres, dan angket skala kesehatan mental. Data dikumpulkan dengan menyebarkan angket secara langsung ke sekolah dan melalui Google Form. Responden diberikan waktu maksimal 30 menit untuk mengisi. Untuk menjaga kualitas data, peneliti melakukan klarifikasi terhadap responden yang memberikan jawaban tidak konsisten. Pengumpulan data melalui Google Form, yang dianalisis melalui tahapan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi Klasik, meliputi uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas, guna memastikan kelayakan model regresi.
2. Analisis Deskriptif, untuk menggambarkan profil lingkungan kerja, manajemen stres, dan kesehatan mental guru MI.
3. Analisis Inferensial, menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan software statistik. Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh lingkungan kerja (X_1) dan manajemen stres (X_2) terhadap kesehatan mental guru (Y).
4. Uji Hipotesis, dilakukan dengan uji t (parsial) dan uji F (simultan). Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi ($p\text{-value} < 0,05$).

Angket Lingkungan Kerja mengacu pada teori Mangkunegara (2020), lingkungan kerja terdiri atas tiga indikator: Lingkungan Fisik: kualitas ruang kelas, ventilasi, pencahayaan, suhu, kebersihan. Lingkungan Sosial: interaksi antar guru, kolaborasi, hubungan dengan pimpinan. Struktur Organisasi: sistem kerja, kejelasan tugas, kebijakan yang mendukung. Contoh item angket: "Ruang kelas tempat saya mengajar memiliki ventilasi yang baik." (Fisik). "Saya merasa nyaman bekerja dengan rekan-rekan guru." (Sosial). "Kepemimpinan kepala madrasah mendukung kinerja saya." (Struktur organisasi). Skor tertinggi menunjukkan lingkungan kerja yang semakin baik.

Angket Manajemen Stres berdasarkan Greenberg (2021), manajemen stres mencakup: Pengelolaan Waktu: keterampilan dalam menjadwalkan dan menetapkan prioritas kerja. Pengelolaan Emosi: kemampuan menahan emosi negatif, tetap tenang. Pemecahan Masalah: strategi adaptif dalam mengatasi

tekanan. Contoh item angket: “Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas mengajar sesuai dengan jadwal.” (Waktu). “Saya tetap tenang dalam menghadapi konflik di tempat kerja.” (Emosi). “Saya mencari solusi rasional saat menghadapi kendala pekerjaan.” Sebagai pemecahan masalah

Angket Kesehatan Mental mengacu pada indikator WHO (2023) dan teori Goleman (2022), kesehatan mental guru diukur melalui: Stabilitas Emosional: tidak mudah cemas, marah, atau sedih tanpa sebab. Kontrol Diri: mampu mengendalikan tindakan dan reaksi di bawah tekanan. Hubungan Sosial: interaksi sehat dengan siswa, kolega, dan atasan. Produktivitas: kemampuan menyelesaikan tugas dan merasa puas dengan pekerjaan. Contoh item angket: “Saya tidak mudah panik ketika menghadapi situasi mendesak.” (Stabilitas). “Saya tetap dapat mengendalikan emosi walau menghadapi tekanan kerja.” (Kontrol diri). “Saya mampu membina hubungan yang baik dengan siswa.” (Sosial). “Saya merasa produktif dalam menyelesaikan tugas-tugas saya.” (Produktivitas)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket skala Likert dengan empat pilihan jawaban untuk masing-masing indikator pada variabel lingkungan kerja, manajemen stres, dan kesehatan mental. Setiap angket terdiri dari: Lingkungan kerja: 10 item pernyataan, Manajemen stres: 10 item pernyataan, Kesehatan mental: 10 item pernyataan. Angket ini disusun berdasarkan indikator teoritis yang merujuk pada referensi psikologi kerja dan manajemen stres terkini (Greenberg, 2021; Robbins & Judge, 2023). Instrumen disusun berdasarkan teori dan indikator dari para ahli, sebagai berikut:

1. Lingkungan Kerja

Berdasarkan teori dari Mangkunegara, 2020, menjelaskan bahwa 10 item pernyataan tentang lingkungan kerja, berikut merupakan pernyataannya: a) Lingkungan fisik: yang membahas ruang kelas, ventilasi, pencahayaan, suhu, kebersihan. b) Lingkungan sosial: yang membahas interaksi antar guru, kolaborasi, hubungan dengan pimpinan. c) Struktur organisasi: sistem kerja, kejelasan tugas, kebijakan mendukung. Contoh item yang diterapkan pada angket dalam penelitian ini adalah: “Saya merasa nyaman bekerja dengan rekan-rekan guru.”

2. Manajemen Stres

Berdasarkan teori dari Greenberg, 2021, menjelaskan bahwa ada 10 item pernyataan tentang manajemen stress, berikut merupakan pernyataannya: a) pengelolaan waktu: keterampilan menjadwalkan pekerjaan. b) pengelolaan emosi: kemampuan menahan emosi negatif. c) pemecahan masalah: strategi adaptif menghadapi tekanan. Contoh item yang diterapkan pada angket dalam penelitian ini adalah: “Saya tetap tenang dalam menghadapi konflik di tempat kerja.”

3. Kesehatan Mental

Berdasarkan teori dari WHO, 2023 dan Goleman, 2022, menjelaskan bahwa ada 10 item pernyataan tentang kesehatan mental, berikut merupakan pernyataannya: a) stabilitas emosional: tidak mudah cemas atau marah. b) kontrol

diri: mampu mengendalikan tindakan saat tertekan. c) hubungan sosial: interaksi sehat dengan siswa, kolega, atasan. d) produktivitas: mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Contoh item yang diterapkan pada angket dalam penelitian ini adalah: “Saya merasa produktif dalam menyelesaikan tugas-tugas saya.”

Menurut Hair et al. (2022), instrumen dikatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0,7$. Maka, instrumen pada penelitian ini memenuhi syarat reliabilitas tinggi. Instrumen divalidasi melalui uji validitas dengan korelasi Pearson Product Moment, serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Item dianggap valid jika nilai r hitung $> r$ tabel (0,179) dan reliabel jika $\alpha > 0,7$ (Arikunto, 2019). Teknik pengumpulan datanya, dengan cara data dikumpulkan melalui penyebaran angket secara langsung dan melalui Google Form. Setiap responden diberikan waktu maksimal 30 menit untuk mengisi angket. Peneliti juga memastikan validitas data dengan melakukan klarifikasi terhadap responden yang mengisi data tidak konsisten.

Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment terhadap 32 item instrumen (12 untuk lingkungan kerja, 10 untuk manajemen stres, dan 10 untuk kesehatan mental). Hasil menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,179, $n = 120$, $\alpha = 0,05$). Dengan demikian, semua item valid dan layak digunakan dalam pengukuran (Arikunto, 2019).

Tabel 1. Hasil Uji Validitas (Korelasi Pearson)

Item Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
LK1–LK12 Lingkungan Kerja	0,472 – 0,731	0,179	Valid
MS1–MS10 Manajemen Stres	0,498 – 0,782	0,179	Valid
KM1–KM10 Kesehatan Mental	0,461 – 0,695	0,179	Valid

Sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha, menunjukkan nilai sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas (Cronbach's Alpha)

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Lingkungan Kerja	12	0,871	Reliabel
Manajemen Stres	10	0,842	Reliabel
Kesehatan Mental	10	0,859	Reliabel

Berdasarkan nilai di atas, menunjukkan bahwa Ketiga variabel memiliki reliabilitas tinggi ($\alpha > 0,8$), menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Ghozali, 2021). Adapun teknik analisis penelitian ini menggunakan regresi dengan bantuan SPSS.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis data, dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Model ini, digunakan untuk melihat pengaruh simultan dan parsial antara lingkungan kerja dan manajemen stres terhadap kesehatan mental. Berikut merupakan persamaan regreseinya $Y = 8,123 + 0,421X_1 + 0,385X_2$. Keterangan

dari persamaan regresinya adalah: $Y = \text{Kesehatan mental}$, $X_1 = \text{Lingkungan kerja}$, $X_2 = \text{Manajemen stres}$. Berikut merupakan hasil analisis regresi linier berganda, juga uji F (simultan), dan uji t (parsial).

Tabel 6

Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized B	Std. Error	T	Sig.
(Konstanta)	8,123	1,028	7,90	0,000
Lingkungan Kerja (X_1)	0,421	0,073	5,77	0,000
Manajemen Stres (X_2)	0,385	0,068	5,66	0,000

Tabel 7

Hasil Uji F (Simultan)

Model	F	Sig.	Keterangan
1	67,214	0,000	Signifikan

Lingkungan kerja dan manajemen stres secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental guru.

Tabel 7

Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	t hitung	Sig.	Keterangan
Lingkungan Kerja	5,77	0,000	Signifikan
Manajemen Stres	5,66	0,000	Signifikan

Kedua variabel independen berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesehatan mental guru. Kemudian, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen, diukur dengan koefisien determinasi (R^2). Bahwa Nilai Adjusted $R^2 = 0,616$ artinya 61,6% variasi kesehatan mental guru dapat dijelaskan oleh lingkungan kerja dan manajemen stres. Sisanya 38,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Berikut merupakan hasil uji tabel dari koefisien determinasi (R^2):

Tabel 8

Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R^2
1	0,790	0,624	0,616

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, ditemukan bahwa kualitas lingkungan kerja dan manajemen stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental guru MI/SD se-Kabupaten Kudus. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kondisi kerja yang positif dan keterampilan dalam mengelola stres merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis tenaga pendidik. Lingkungan kerja yang kondusif terbukti memiliki kontribusi nyata dalam menciptakan kesejahteraan mental guru. Guru yang merasa aman, dihargai, dan memiliki relasi interpersonal yang baik cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan kerja yang tinggi (Suryani, 2021). Studi oleh Purwanto et

al. (2024) juga menegaskan bahwa lingkungan kerja yang mendukung meningkatkan kelekatan emosional guru terhadap institusinya, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan mental.

Menurut teori Job Demands Resources Model menjelaskan bahwa stress dan burnout muncul berdasarkan tidak seimbangnya antara tuntutan pekerjaan (job demands) dan sumber daya pekerjaan (job resources). Saat tuntutan tinggi dan sumber daya rendah, individu rentan terhadap kelelahan, sedangkan sumber daya dapat meredam (buffer) sehingga menyebabkan efek negatif dari tuntutan tersebut. Dalam konteks ini variabel yang berperan sebagai job resources ialah lingkungan kerja, sedangkan sumber daya personalnya ialah manajemen stress. Teori Psychosocial Safety Climate (PSC) juga menekankan pentingnya lingkungan kerja yang aman secara psikososial dan hubungan interpersonal yang sehat dalam menurunkan risiko gangguan mental. Temuan ini konsisten dengan studi internasional yang menunjukkan bahwa dukungan organisasi, kontrol personal, serta pelatihan manajemen stress seperti mindfulness dan CBT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan guru. Berdasarkan nilai Adjusted R² sebesar 0,616 model ini mampu menjelaskan lebih dari separuh variasi dalam kesehatan mental guru, meskipun masih ada faktor lain yang turut mempengaruhi. Oleh karena itu, studi ini menegaskan bahwa peningkatan kualitas lingkungan kerja dan pelatihan manajemen stress bukan hanya kebutuhan individual, melainkan tanggung jawab kelembagaan dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat dan berkelanjutan.

Temuan ini selaras dengan teori Job Demands–Resources Model (JD-R) yang menyatakan bahwa keseimbangan antara tuntutan kerja (job demands) dan sumber daya kerja (job resources) menentukan kesehatan psikologis pekerja (Bakker & Demerouti, 2017). Dalam konteks penelitian ini, lingkungan kerja berfungsi sebagai sumber daya eksternal (job resources) yang dapat mereduksi tekanan kerja, sedangkan manajemen stres merepresentasikan sumber daya personal (personal resources) yang membantu guru melakukan coping. Kondisi lingkungan kerja yang positif—baik dari aspek fisik, sosial, maupun organisasi—dapat menurunkan risiko burnout, sementara keterampilan mengelola stres berperan sebagai buffer terhadap tekanan yang tak terhindarkan dalam dunia pendidikan.

Selain JD-R, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori Psychosocial Safety Climate (PSC) yang menekankan pentingnya iklim kerja yang aman secara psikososial. PSC menjelaskan bahwa organisasi yang menjamin kesejahteraan mental karyawannya, dengan kepemimpinan yang responsif dan relasi interpersonal yang sehat, mampu menekan risiko gangguan mental (Dollard & Bakker, 2010). Hal ini relevan dengan kondisi guru di MI/SD, di mana hubungan dengan kepala sekolah, kolega, dan siswa sangat menentukan tingkat stres maupun kepuasan kerja. Secara parsial, variabel lingkungan kerja menunjukkan pengaruh signifikan ($t = 5,77$; $p < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa guru yang merasa bekerja di lingkungan yang

nyaman, dengan fasilitas fisik memadai serta hubungan sosial yang harmonis, memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Purwanto et al. (2024) yang membuktikan bahwa lingkungan kerja yang mendukung meningkatkan emotional attachment guru pada institusi, sehingga menumbuhkan resiliensi psikologis. Suryani (2021) juga menemukan bahwa kualitas relasi interpersonal antar-guru dapat menekan stres kerja dan meningkatkan kepuasan profesional.

Sementara itu, manajemen stres juga terbukti signifikan ($t = 5,66; p < 0,05$). Guru dengan keterampilan coping yang baik melalui pengelolaan waktu, regulasi emosi, dan pemecahan masalah lebih mampu menghadapi tekanan kerja tanpa mengalami gangguan mental. Greenberg (2021) menyebutkan bahwa coping adaptif berkorelasi negatif dengan gangguan psikosomatis dan burnout. Selaras dengan itu, penelitian Luthans (2020) bahkan menambahkan bahwa psychological capital (optimisme, resiliensi, harapan, dan efikasi diri) memperkuat kapasitas individu dalam mengelola stres. Temuan lokal dari Mahfud & Aisyah (2025) juga mengonfirmasi bahwa kontrol personal dan dukungan organisasi adalah kunci dalam memperkuat ketahanan mental guru. Selain itu, aspek dukungan sosial patut disoroti. Penelitian menurut Fitriana (2022) serta Sunaryo & Widodo (2023) menemukan bahwa guru yang mendapat dukungan emosional maupun profesional dari rekan kerja dan atasan lebih tahan terhadap tekanan psikologis. Dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme protektif (protective factor) yang melengkapi peran coping individual. Hal ini sejalan dengan perspektif WHO (2023) yang menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dan dukungan organisasi dalam menjaga kesehatan mental tenaga pendidik. Hal ini bersifat penting, karena stres yang tidak terkelola bukan hanya berdampak pada performa mengajar, tetapi juga dapat mengganggu relasi dengan siswa dan kehidupan pribadi guru (WHO, 2023).

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan pesan penting kepada pemangku kebijakan pendidikan di Kabupaten Kudus. Harus adanya upaya untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan guru melalui pengelolaan fasilitas yang memadai, hubungan kerja yang sehat, serta kepemimpinan yang responsif. Di sisi lain, pelatihan manajemen stres secara berkala juga menjadi strategi preventif untuk menurunkan risiko depresi, kecemasan, dan burnout sebagaimana ditegaskan oleh WHO (2023) dan *Journal of Educational Psychology* (Rahmat & Fauziah, 2025). Oleh karena itu, kualitas lingkungan kerja dan kemampuan manajemen stres bukan hanya menjadi isu psikologis individual, tetapi juga menjadi tanggung jawab kelembagaan dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat dan berkelanjutan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pemangku kebijakan Pendidikan di kabupaten Kudus harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut, Pertama, perlu adanya kebijakan kelembagaan untuk memperkuat kualitas lingkungan kerja guru, baik dari sisi fasilitas fisik (ruang kelas yang nyaman,

ventilasi, pencahayaan) maupun aspek sosial (hubungan kerja yang harmonis, kepemimpinan suportif). Kedua, pelatihan manajemen stres secara berkala—misalnya pelatihan mindfulness, cognitive-behavioral training (CBT), atau time management workshop—perlu diintegrasikan dalam program pengembangan profesional guru. Upaya ini sejalan dengan rekomendasi Rahmat & Fauziah (2025) yang menegaskan efektivitas pelatihan manajemen stres dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada guru. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa lingkungan kerja yang sehat dan keterampilan manajemen stres yang adaptif bukan hanya menjadi kebutuhan individu, tetapi juga tanggung jawab kelembagaan. Intervensi yang berorientasi pada dua aspek tersebut akan memperkuat ekosistem pendidikan yang sehat, produktif, dan berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas lingkungan kerja dan manajemen stres memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental guru MI/SD di Kabupaten Kudus. Lingkungan kerja yang kondusif ditandai dengan kenyamanan fisik, rasa aman, serta hubungan sosial yang harmonis berkontribusi besar terhadap stabilitas psikologis tenaga pendidik. Demikian pula, kemampuan guru dalam mengelola stres melalui strategi adaptif terbukti menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan motivasi kerja, serta mencegah kelelahan mental. Kedua variabel ini secara simultan menjelaskan 61,6% variasi kondisi kesehatan mental guru, sehingga dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja yang baik dan keterampilan manajemen stres yang memadai merupakan faktor dominan yang menentukan kesejahteraan psikologis guru di tingkat pendidikan dasar.

Berdasarkan temuan tersebut, madrasah dan instansi pendidikan diharapkan lebih memperhatikan kualitas lingkungan kerja dengan menyediakan fasilitas pendukung yang memadai, menciptakan budaya kerja suportif, serta menerapkan gaya kepemimpinan yang empatik. Selain itu, pemerintah daerah dan pengelola lembaga pendidikan perlu menyelenggarakan program pelatihan manajemen stres yang terstruktur agar guru mampu menghadapi tekanan kerja secara sehat dan produktif. Di samping itu, perlu dirumuskan kebijakan strategis yang menempatkan kesejahteraan psikologis guru sebagai prioritas utama dalam pengembangan mutu pendidikan dasar. Rekomendasi ini sejalan dengan pendekatan *Job Demand-Resources Model* yang menegaskan pentingnya keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya yang dimiliki individu maupun organisasi untuk mencegah burnout dan meningkatkan kesejahteraan kerja. Maka dapat disimpulkan, intervensi pada aspek lingkungan kerja dan manajemen stres tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga memiliki dasar

teoritis yang kokoh dalam upaya memperkuat kesehatan mental guru dan kualitas pendidikan secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Adiyono, B. (2020). *Psikologi pendidikan: Teori dan aplikasinya dalam konteks pendidikan* (Edisi ke-2). Prenadamedia Group.
- Adiyono. (2020). *Manajemen Stres*. Yogyakarta: Cross Border Publishing.
- Alfu, M., & Hidayat, R. (2023). Work environment and teacher mental health: A quantitative approach. *Journal of Educational Psychology Research*, 15(2), 112–125. <https://doi.org/10.1080/edpsych.2023.0152>.
- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Kaligis, F. (2021). Mental health problems and needs among primary school teachers during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136719>.
- Anita, T., Tjitrosomarto, S., & Setyohadi, J. S. (2022). Stres Kerja Guru Ditinjau dari Kompensasi dan Lingkungan Kerja. *Research and Development Journal of Education (RDJE)*, 8(2), 150–160.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi ke-7). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakhrudin All Habsy, dkk., (2025). Komponen Pendidikan di Indonesia: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), <https://doi.org/10.62017/jppi.v2i2.3023>.
- Fahrudin, F. (2025). *Self Care dan Kesehatan Mental Guru*. *Jurnal Afeksi*, 6(2), 262–270.
- Fauziah, N., & Prasetyo, A. (2023). *Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid pada Guru SD di Kelurahan Purwokerto Kulon*. Prosiding Seminar Hasil Penelitian Mahasiswa, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Ferizal Rachmad, dkk., (2022). Tujuan Hidup sebagai Pendidikan. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.31004/jpion.v1i2.84>.
- Fitri Lestari Issom, dan Fachrurrozyy., (2022). Pengaruh Stres Guru Terhadap Kesejahteraan Guru Pada Guru yang Mengajar di Sekolah Dsar Inklusi. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 11(02). <http://doi.org/10.21009/JPP.112.03>.
- Fitriana, R. (2022). Strategi guru dalam mengelola stres mengajar selama pandemi. *Jurnal Psikologi Islam*, 17(1), 45–56. <https://doi.org/10.1234/jpi.2022.17.1.45>
- Fitriani, A., Nurhattati, N., & Kamaludin, K. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja terhadap Stres Guru. *Journal on Education*, 7(2), 8796–8803.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD

Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (2nd ed.). Bantam Books.

Greenberg, J. S. (2021). *Comprehensive Stress Management* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Haryono, S., & Putri, N. A. (2024). Job stress and its effect on teachers' psychological well-being: Mediating role of coping strategies. *Journal of Educational Management and Leadership*, 9(1), 55–70. <https://doi.org/10.1016/j.jeml.2024.01.004>.

Hasibuan, M. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hazarin Habe, dan Ahiruddin. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *EKOMBIS SAINS Jurnal Ekonomi Keuangan dan Bisnis*, 2(1). https://www.Researchgate.net/publication/342416775_SISTEM_PENDIDIKAN_NASIONAL.

ILO & UNESCO. (2023). *Supporting teachers' mental health: Global report on working conditions in education*. Geneva: International Labour Organization.

Kementerian Agama Kabupaten Kudus. (2024). *Data Guru Madrasah Kabupaten Kudus Tahun Ajaran 2024/2025*.

Kesehatan Mental Guru: Pilar Utama Kualitas Pendidikan. (2024, November 7). *Al Uswah Tuban*. <https://aluswahtuban.or.id/2024/11/07/opini/kesehatan-mental-guru-pilar-utama-kualitas-pendidikan/>

Luthans, F. (2020). *Organizational Behavior* (13th ed.). McGraw-Hill Education.

Mangkunegara, A. P. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nurrady, C. A., & Siregar, J. (2021). *Gambaran Kesehatan Mental Guru Sekolah Dasar (SD) Inklusi di Pekanbaru*. *Jurnal Ilmiah Consilium Psychologia*, 3(2), 33–42.

Prasetyo, A. R., & Putrialam, S. (2020). Cope method: Sebuah cara untuk manajemen stres kerja pada guru sekolah dasar. *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20036>

Rambulangi, C. J. (2023). *Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja Mengajar pada Guru SD di Negeri Lima Kecamatan Leihitu*. *Calory Journal*, 1(4), 48–57.

Regita Cahyani, dkk., (2024). Analisis Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar: Literatur Review. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). London: Pearson Education.

Roesnita, A., Nugroho, B., & Hanifah, I. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental guru selama masa pandemi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 55–64. <https://doi.org/10.21009/jpp.091.06>

- Saleh, N., Sulaeman, U., & Gafur, A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru. *Window of Public Health Journal*, 5(2), 215–223.
- Santoso, B., & Lestari, D. (2023). Lingkungan kerja dan kesejahteraan psikologis guru madrasah: Studi kuantitatif. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 11(2), 145–160. <https://doi.org/10.24256/jmpi.v11i2.6521>.
- Sonia, G. (2021). Pengaruh manajemen stres terhadap etos kerja guru di lingkungan SMAN 1 Cicalengka. *Repository Universitas Pendidikan Indonesia*. <https://repository.upi.edu/66046/>
- Suryani, I. (2021). Hubungan antara lingkungan kerja dan stres kerja dengan kesehatan mental guru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Psikologi*, 9(2), 112–124. <https://doi.org/10.21009/jipp.092.06>.
- Tsuroya, N. H., Almafahir, A., & Wahid, A. (2024). Management of Teacher Work Stress. *QUALITY: Journal of Management and Education*, 12(1), 45–60.
- World Health Organization. (2021). Mental Health: Strengthening Our Response. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and working conditions: Improving well-being at work*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2023). Mental Health at Work. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>.
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
- World Health Organization. (2025, Maret 25). *New WHO guidance calls for urgent transformation of mental health policies*. <https://www.who.int/news/item/25-03-2025-new-who-guidance-calls-for-urgent-transformation-of-mental-health-policies>
- Yertas, M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru. *Journal of Management and Business Accounting*, 2(1), 01–12.

