

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRESS KERJA
PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN PAKAHAN
DAN PLAWIKAN KECAMATAN JOGONALAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi



Oleh :

Monica Susi Diatma Sari

NIM : 2061100035

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

2023

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND WORK STRESS IN
PUBLIC SCHOOL ELEMENTARY TEACHERS IN PAKAHAN AND
PLAWIKAN VILLAGES, JOGONALAN DISTRICT**

A THESIS

**Presented as Partial Fulfillment of the Requirements
to Obtain the *Sarjana Psikologi* Degree
in Psychology Study Program**



By :

Monica Susi Diatma Sari

2061100035

**PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM
FACULTY OF ECONOMY AND PSYCHOLOGY
WIDYA DHARMA KLATEN UNIVERSITY
KLATEN**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRESS KERJA PADA
GURU SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN PAKAHAN DAN
PLAWIKAN KECAMATAN JOGONALAN

Diajukan Oleh :

Monica Susi Diatma Sari

2061100035

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Skripsi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Senin

Tanggal : 31 Juli 2023

Pembimbing I



Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si
NIK. 690 208 291

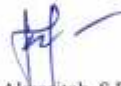
Pembimbing II



Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psik
NIK. 690 811 318

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi



Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A
NIK. 690 809 296

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRESS KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN PAKAHAN DAN PLAWIKAN KECAMATAN JOGONALAN

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ekonomi dan
Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada:

Hari : Senin
Tanggal : 31 Juli 2023
Waktu : 09.00 WIB
Tempat : Gedung D Psikologi Lt. 2 ruang D2.2

Dewan Penguji

Ketua



Dr. Arif Juliarto Sri Nugroho, M.Si
NIK. 690 301 250

Sekretaris



Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A
NIK. 690 809 296

Penguji Utama



Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si
NIK. 690 208 291

Penguji Pendamping



Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psik
NIK. 690 811 318

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi



Dr. Arif Juliarto Sri Nugroho, M.Si
NIK. 690 301 250

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Monica Susi Diatma Sari

NIM : 2061100035

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa SKRIPSI berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRESS KERJA
PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI DI KELURAHAN PAKAHAN
DAN PLAWIKAN KECAMATAN JOGONALAN**

Merupakan hasil karya tulis yang saya buat sendiri, dan bukan merupakan bagian dari karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Klaten, 28 Juli 2023

Yang menyatakan,



Monica Susi Diatma Sari

NIM, 2061100035

ABSTRAK

Monica Susi Diatma Sari. 2061100035, Judul Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Di Kelurahan Pakahan dan Plawikan Kecamatan Jogonalan.

Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sekolah dasar negeri di kelurahan pakahan dan plawikan kecamatan jogonalan. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 dengan total 30 responden, yang terdiri dari 15 guru sekolah dasar negeri pakahan, dan 15 guru sekolah negeri plawikan, dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *sampling jenuh* dimana teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Beban Kerja dari teori Gawron (2008) dan Skala Stress Kerja dari teori Robbins (2002). Skala disebar melalui aplikasi pesan *WhatsApp* dalam format *Google Form*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *SPSS versi 21.0 for windows*. Hasil penelitian antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sekolah dasar negeri di kelurahan pakahan dan plawikan kecamatan jogonalan terdapat hubungan yang positif cukup kuat yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan analisis data diperoleh nilai $r = 0,488$ dan signifikansi $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikansi antara beban kerja dan stress kerja.

Kata Kunci : *Beban Kerja, Stress Kerja.*

ABSTRACT

Monica Susi Diatma Sari. 2061100035, Title The relationship between workload and work stress in Public School Elementary Teachers in Pakahan and Plawikan villages, Jogonalan Disctrict.

Thesis, Faculty of Economy and Psychology Widya Dharma Klaten University.

This research aims to discover the relationship between workload and work stress in Public School Elementary Teachers in Pakahan and Plawikan villages, Jogonalan Disctrict. This research was conducted in 2023 with a total of 30 respondents that consist of 15 teachers of public primary school Pakahan, 15 teachers of public primary school Plawikan, using the nonprobability sampling technique, namely saturated sampling where all members of population are used as samples. The data gathering method uses the Workload Scale from the Gawron theory (2008) and Work Stress Scale from Robbins theory (2002). The scales are spread through WhatsApp messaging app in Google form format. The data analysis technique in this research uses correlation hypothesis test of *Pearson Product Moment* with help of *SPSS version 21.0 for windows*. The result between the workload and work stress of teachers of public school in Pakahan and Plawikan village, Jogonalan district indicates the positive relationship that is strong enough and significant, this is proven by the analysis of the data obtained by the value of of $r = 0,488$ and the significance $p = 0,006$ ($p < 0,05$). This denotes that there is relationship of significance between the workload and work stress.

Keywords: *Workload, Work Stress*

*"Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan,
yang menaruh harapannya pada Tuhan"
(Yeremia 17:7)*

*"Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan,
melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban"
(2 Tim 1:7)*

*"Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu,
dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri.
Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu"
(Amsal 3:5-6)*

*"Karena masa depan sungguh ada,
dan harapanmu tidak akan hilang"
(Amsal 23:18)*

*"Kesudahan segala sesuatu sudah dekat.
Karena itu kuasailah dirimu dan jadilah tenang,
supaya kamu dapat berdoa"
(1 Petrus 4:7)*



*Kupersembahkan skripsi ini untuk :
Tuhan Yesus dan Bunda Maria,
yang selalu ada dan tak pernah meninggalkanku
Ibuku dan Bapakku yang terkasih
Kakakku Veronika Tina Ariatmi dan Franciska Williasari
untuk diriku sendiri
Almamater*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Bapa, Bunda Maria dan Tuhan Yesus, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak proses yang harus dilewati penulis dalam penyusunan skripsi ini baik segala hambatan dan keceriaan agar skripsi ini dapat disusun dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama proses penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, M.Si.

Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma dan selaku dosen penguji. Terima kasih atas segala saran dan kritik yang diberikan untuk lebih menyempurnakan skripsi ini.

2. Ibu Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A.

Selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma dan selaku dosen penguji. Terima kasih atas segala saran, kritik, bantuan, dan waktu yang diberikan untuk lebih menyempurnakan skripsi ini.

3. Ibu Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si.

Selaku Dosen Pembimbing I skripsi dan Dosen Pembimbing Akademik.

Terima kasih banyak Bu Yulinda atas segala saran, kritik, dan pemikiran, bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

4. Bapak Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psik.

Selaku Dosen Pembimbing II skripsi. Terima kasih banyak Pak Heru atas segala saran, kritik, pemikiran, semangat, canda tawa bersama Pak Hartanto, dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

5. Pak Widodo dan Mas Doni Sekretariat Psikologi baru dan lama serta Pak

Widodo Penjaga, terima kasih banyak untuk segala bantuannya, bolak balik ke sekretariat bertanya tentang transkrip nilai yang tak kunjung selesai, membukakan lab, izin membaca skripsi di ruang atas.

6. Segenap dosen Pak Hartanto, Ibu Anna, Ibu Dwi dan karyawan

Universitas Widya Dharma yang telah memberikan keceriaan, pengalaman yang baru, ilmu baru bagi Penulis.

7. Ibuku Christiana Sri Suyatmi dan Bapakku Antonius Sarina yang terkasih

atas segala pengertiannya dengan karakter anaknya yang unik dibanding dengan kakak-kakaknya, kekuatan, kesabaran, perhatian, semangat, dukungan, nasihatnya, bantuan materil semuanya, dan semua pengalaman hidup serta doa yang telah diberikan kepada Penulis.

8. Almarhum Simbah Kakung Putri Somo Pawiro, Simbah Kakung Putri

Keluarga Pairo Suwiryo, Simbah Kakung Putri Hadi terima kasih untuk

semua kebaikan, kerja keras dan pengorbanan yang telah diberikan untuk keluarga.

9. Kakakku Veronika Tina Ariatmi dan Franciska Williasari tersayang atas segala doa, kekuatan, kritikan yang membangun dan dukungan yang diberikan kepada Penulis.
10. Untuk diriku sendiri, kamu hebat, kamu punya hati yang kuat, kamu sangat terberkati hehe.
11. Keponakanku William Adrian (*willy*), Fideliya Athania (*atha*), Benedictus Jovanka Artelio (*jojo*), Matthew Ivo Elvano (*vano*), untuk keceriaan, tangisan kalau berebut mainan dan jatuh karena lari, menemani kalau baru dikamar mengerjakan skripsi, ketika pulang ke rumah klaten selalu mengetuk pintu kamar dulu jika pagi-pagi belum ada yang bangun, selalu mengajakku bangun pagi-pagi walau baru bisa tidur juga pagi, setia menunggu pulang kalau baru ada maunya, bantuan untuk mengambilkan dan merapikan barang yang mereka mainkan, dan semangat yang diberikan kepada Penulis.
12. Mas Yuli Pakahan, Mba Sari yang selalu saya repoti, memberikan segala penjelasan yang saya perlukan, sudah membantu dalam penyelesaian skripsi saya terima kasih banyak Mas Mba.
13. Seluruh responden guru-guru SD Pakahan dan SD Plawikan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih sudah membantu untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner saya.

14. Teman-teman guru dan karyawan dari Ibu saya yang selalu saya repoti, dan siap selalu membantu, terima kasih banyak.
15. Natalia Merry dan Yosephine Rheni atas persahabatan yang tulus, bantuan, semangat dan waktu yang diberikan kepada Penulis.
16. Teman-teman Psikologi. Dyah Woro (*bu haji*), Mba Onna, Mas Amin, Mba Ully, Mas Dimas, Anang, Bu Aris, Bu Rus, Mba Desi terima kasih atas segala sukacita, kebersamaan, *guyonannya*, bantuan, referensi, waktu dan semangat yang tak terhingga yang diberikan kepada Penulis.
17. Dik Fitria 2018, Dik Nadia 2019, Dik Ilmi 2019, Dik Rizal 2019, Dik Winda 2019, Dik Septi 2019 dan Dik Wanda 2019 terima kasih banyak atas segala bantuan, waktu dan referensi yang tak terhingga diberikan kepada Penulis.
18. Teman-teman bimbingan skripsi Bu Yulinda dan Pak Heru serta teman-teman dari Psikologi 2018 Nonreg atas dukungan, bantuan, doa yang telah diberikan kepada Penulis.
19. Almarhum Dwi Intan Setiadewi (*Cik Intan*), cik aku lulus kuliah meneh lho Ci, gelar ku nambah meneh, tapi beda jurusan hahaha. Terima kasih untuk semua pengalaman, kebersamaan, serta kenangannya ya Ci.
20. Teman-teman berkarya dan berkerja di TK-SDS Charitas St. Stephanus Jakarta Selatan. Antonius Damas Gautama (*mas damas*), Stefani Hayuningtyas Anne Soraya (*Mba Anne*), Veronica Cicilia H. (*Miss Cil*), Anastasia Rebecca Simamora (*tasia*), Thomasin Rini Puji Lestari (*Miss Rini*), Maria Christine Istiyarningsih (*Bu Isty*), Pak Thomas Sigit (*Pak*

Sigit), Yohanes Martin Nugroho Saputro (*Mas Martin*) atas segala bantuan, curhat, kebersamaan dengan canda tawa dan tangisan, dukungan serta waktu yang diberikan kepada Penulis. Walau sudah berbeda kesibukan dan tempat terima kasih masih selalu menyempatkan untuk berkomunikasi.

21. Teman-teman TI 2011 Universitas Sanata Dharma. Meity, Karmelia, Petrus Indra (*pebo*), Ari, Beni (*benpras*), Drajad, Gilang, Danik, Ria, Bee, Dion Rara, Priska, Rosi, Tungky, Widi, Adi, Bimo, Anggit dan semua teman-teman TI Sadhar 2011 yang selalu saya ingat terus, selalu memberikan motivasi dan inspirasi, terima kasih untuk selalu berkomunikasi walau sudah berbeda tempat dan kesibukkan. Terima kasih atas kebersamaan dan persahabatan selama ini.
22. Mas Yanuar *staff* laboratorium komputer Sanata Dharma. Mas Yans, terima kasih banyak untuk semua dukungan, bantuan, nasihat, waktu dan doa yang telah diberikan kepada Penulis.
23. Almamaterku pertama Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, terima kasih untuk semuanya, terima kasih untuk didikan dan motto hidup “*Cerdas dan Humanis*” selalu mengajarkan untuk jujur dalam kehidupan, memberikan teladan selalu berjuang dalam hidup, dan mengajarkan saya apa artinya kerja keras, pantang menyerah, dan selalu mengandalkan Tuhan dalam setiap jalan yang saya tempuh.
24. Almamaterku kedua Universitas Widya Dharma Klaten, terima kasih untuk semua pengalaman hidup yang telah diberikan, pandangan baru

mengenai kehidupan, memperkenalkan arti sebuah kesederhanaan dalam hidup dan selalu mengucapkan syukur untuk semua proses hidup yang saya lalui.

25. Semua teman dan sahabat yang tak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas doa dan dukungannya semoga selalu mendapatkan karunia dari Tuhan.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini, akan tetapi penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca sekalian.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO HIDUP	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR TABEL.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12

C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Guru	15
1. Pengertian Guru.....	15
2. Tugas dan Tanggungjawab Guru	16
3. Peran Guru.....	17
B. Perilaku Organisasi	18
1. Pengertian Perilaku Organisasi	18
2. Perilaku Individu dalam Organisasi	21
3. Perilaku Kelompok dalam Organisasi.....	22
4. Model Perilaku Organisasi	23
C. Stress Kerja	26
1. Pengertian Stress Kerja	26
2. Faktor Penyebab Stress	27
3. Aspek-aspek Stress Kerja.....	29
4. Dampak Stress Kerja.....	30
D. Beban Kerja	32
1. Pengertian Beban Kerja.....	32
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	33

3. Aspek-aspek Beban Kerja	36
4. Dampak Beban Kerja	38
E. Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Guru.....	39
F. Kerangka Berpikir.....	42
G. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional	45
1. Stress Kerja	45
2. Beban Kerja	46
3. Populasi dan Sampel	46
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	48
1. Metode Pengambilan Data	48
2. Alat Pengambilan Data.....	48
E. Validitas dan Reliabilitas	54
1. Validitas	54
2. Reliabilitas.....	56
F. Metode Analisa Data.....	57
1. Analisis Deskriptif.....	57

2. Uji Asumsi.....	58
3. Uji Hipotesis.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Persiapan Kancan Penelitian.....	62
B. Pelaksanaan Penelitian.....	63
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	63
1. Uji Validitas	63
2. Hasil Uji Reliabilitas	64
D. Deskripsi Data.....	65
1. Kategorisasi Skor Beban Kerja	65
2. Kategorisasi Skor Stress Kerja.....	68
E. Uji Asumsi	70
1. Hasil Uji Normalitas.....	70
2. Hasil Uji Linieritas	71
F. Uji Hipotesis	72
G. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP	78
A. Simpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80

LAMPIRAN.....	88
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perilaku Individu Model MARS	24
Gambar 2. 2 Skema Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Guru Sekolah Dasar Negeri	39
Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir Beban Kerja dan Stress Kerja.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Distribusi Skala Beban Kerja</i>	50
Tabel 3. 2 <i>Pemberian Skor Skala Beban Kerja</i>	51
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Distribusi Skala Stress Kerja</i>	52
Tabel 3. 4 <i>Pemberian Skor Skala Stress Kerja</i>	54
Tabel 4. 1 <i>Hasil Uji Reliabilitas</i>	65
Tabel 4. 2 <i>Deskripsi Statistik Variabel Beban Kerja di SPSS</i>	66
Tabel 4. 3 <i>Deskripsi Statistik Variabel Beban Kerja di Ms. Excel</i>	66
Tabel 4. 4 <i>Kategori Responden Variabel Beban Kerja</i>	67
Tabel 4. 5 <i>Deskripsi Statistik Variabel Stress Kerja di SPSS</i>	68
Tabel 4. 6 <i>Deskripsi Statistik Variabel Stress Kerja di Ms. Excel</i>	68
Tabel 4. 7 <i>Kategori Responden Variabel Stress Kerja</i>	69
Tabel 4. 8 <i>Hasil Uji Normalitas</i>	70
Tabel 4. 9 <i>Hasil Uji Linieritas</i>	71
Tabel 4. 10 <i>Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 <i>GoogleForm</i> Skala Penelitian	89
LAMPIRAN 2 Skala Beban Kerja	102
LAMPIRAN 3 Skala Stress Kerja.....	105
LAMPIRAN 4 Data Responden Skala Beban Kerja (X)	107
LAMPIRAN 5 Data Responden Skala Stress Kerja (Y).....	108
LAMPIRAN 6 Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> Skala Penelitian	109
LAMPIRAN 7 Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> Skala Penelitian	110
LAMPIRAN 8 Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> Skala Penelitian	111
LAMPIRAN 9 Data Hasil Analisis Validitas Aiken's V	112
LAMPIRAN 10 Analisis Deskriptif Beban Kerja	114
LAMPIRAN 11 Analisis Deskriptif Stress Kerja	116
LAMPIRAN 12 Uji Reliabilitas	118
LAMPIRAN 13 Analisa Deskriptive Beban Kerja dan Stress Kerja.....	122
LAMPIRAN 14 Uji Normalitas	123
LAMPIRAN 15 Uji Linieritas	124
LAMPIRAN 16 Uji Hipotesis – Korelasi	125
LAMPIRAN 17 Surat Izin Penelitian	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah adalah satuan pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi sekolah ialah lembaga atau bangunan yang dipakai untuk aktivitas belajar dan mengajar sesuai dengan jenjang pendidikannya. Menurut pasal 1 Angka 8 Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan merupakan tahapan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik. Adapun jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri dari Pendidikan dasar umumnya berbentuk Sekolah Dasar (SD), Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Aliyah (MA), Pendidikan Menengah (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Pendidikan Tinggi (Universitas).

Pendidikan dasar ialah pendidikan yang memberikan pengetahuan dan ketrampilan, menumbuhkan sikap dasar yang diperlukan dalam masyarakat, serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah. Pendidikan dasar merupakan tahapan pendidikan awal selama sembilan tahun yaitu Sekolah Dasar (SD) selama enam tahun dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun dimana pendidikan dasar sembilan tahun ini

merupakan bentuk program wajib belajar yang dicanangkan oleh Pemerintah Indonesia.

Sekolah dasar (SD) adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan sebagai dasar untuk mempersiapkan siswanya yang dapat ataupun tidak dapat melanjutkan pelajarannya ke lembaga pendidikan yang lebih tinggi. Sekolah Dasar (SD) adalah jenjang dasar pada pendidikan formal di Indonesia. Sekolah Dasar ditempuh dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6, yang umumnya berusia 6-12 tahun. Sekolah Dasar diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta dengan tujuan untuk memberikan pengajaran, mengelola dan mendidik para murid melalui bimbingan yang diberikan oleh para pendidik atau guru.

Guru adalah pendidik, yang menjadi panutan, tokoh, diidentifikasi bagi para peserta didik serta lingkungannya. Guru harus memiliki standar kualitas pribadi tertentu, yang didalamnya terdiri dari tanggung jawab, kemandirian dan disiplin. Guru harus mampu bertindak dan mengambil keputusan secara cepat, tepat waktu, serta tepat sasaran terutama berkaitan dengan masalah pembelajaran dan peserta didik, tidak menunggu perintah atasan atau kepala sekolah (Mulyasa, 2009). Menurut Permendikbud tahun 2018 Nomor 15 Pasal (1), guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan usia dini, pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru merupakan faktor terpenting karena guru adalah pengarah dari bermacam-macam faktor

yang ada. Dengan demikian guru dituntut untuk mampu dalam menerjemahkan tujuan dari pendidikan lewat kurikulum, bahan-bahan pengajaran melalui proses belajar mengajar. Upaya guru mendidik membimbing, mengajar, dan melatih anak didik bukan suatu hal yang gampang. Pekerjaan ini membutuhkan pengalaman yang banyak dan keseriusan. Sekolah yang notabene merupakan subsistem pendidikan nasional dan juga sebagai lembaga pendidikan memiliki fungsi dan tugas untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional. Sebagai tenaga profesional, profesi guru adalah pekerjaan khusus yang merupakan panggilan jiwa, selain itu guru juga harus memahami akan tugas dan tanggungjawab yang ada di sekolah.

Dalam penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar para siswa sekolah dasar, tidak terlepas dari tugas dan kewajiban seorang guru. Tugas Guru dalam proses belajar mengajar meliputi tugas pedagogis dan tugas administrasi. Tugas pedagogis adalah tugas membantu, membimbing dan memimpin. Definisi tugas guru yang lain ada dua yaitu Secara Umum adalah mendidik, dalam oprasionalisasinya mendidik adalah rangkaian proses mengajar, memberikan dorongan, memuji, menghukum, membentuk contoh dan membisakan. Sedangkan tugas Guru yang kedua secara khusus yaitu Sebagai Pengajar, Pendidik dan Pemimpin. Menurut Sudjana (1991) merumuskan tugas guru sebagai pengajar, guru sebagai pembimbing dan administrator kelas.

Pada Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Pasal (1), mengenai Guru dan Dosen dijelaskan bahwa kewajiban guru antara lain mencakup kegiatan pokok yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik serta melaksanakan tugas tambahan. Kewajiban Guru sudah diatur dan dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 mengenai Guru dan Dosen pasal (20) diantaranya :

1. Merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran.
2. Meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.
3. Bertindak objektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras dan kondisi fisik tertentu, atau latar belakang keluarga, dan status sosial ekonomi peserta didik dalam pembelajaran.
4. Menjunjung tinggi peraturan perundang-undangan, hukum dan kode etik guru, serta nilai-nilai agama dan etika; dan
5. Memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tugas dan kewajiban guru tidak ringan, tetapi memiliki nilai budi luhur yang tinggi dimana guru mempunyai tugas diantaranya mendidik, mengajar, dan melatih serta melaksanakan kewajibannya dalam tugas tambahan. Guru memiliki banyak tugas, baik yang terikat oleh dinas maupun di luar dinas, dalam bentuk

pengabdian. Tuntutan tugas yang berat bagi guru tersebut dapat menimbulkan stress kerja pada seorang guru. Menurut (Martina, 2012) stress kerja adalah respon psikologis individu terhadap tuntutan di tempat kerja yang menuntut seseorang untuk beradaptasi dalam mengatasinya. Stress kerja merupakan respon seseorang terhadap tuntutan dari pekerjaannya.

Stress sebagai suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan lingkungan, situasi peristiwa yang terlalu banyak mengadakan tuntutan psikologis dan fisik seseorang (Luthans, 2000). Sedangkan menurut Sarafino (2002) stress dapat terjadi kapan saja dan bersumber darimana saja, bisa dari setiap aspek dalam kehidupan manusia. Stimulus yang dapat menimbulkan stress dapat berupa lingkungan, perubahan fisik, atau sosial yang disebut sebagai sumber stress. Sedangkan dalam kehidupan sehari-hari sumber stress adalah faktor dari diri sendiri, keluarga, pekerjaan dan lingkungan.

Penelitian yang dilakukan *National Survey on Drug Use and Health* (NSDUH) menunjukkan bahwa Guru termasuk dalam pekerjaan-pekerjaan yang memiliki kecenderungan rentan terkena stress kerja atau depresi.

Menurut hasil penelitian dari Wolgas & Fischer, 2017 (dikutip dari Nasib Tua Lumban Gaol, 2021) menunjukkan bahwa profesi mengajar dikaitkan dengan tingginya tingkat stres yang dialami guru dengan kendala waktu, beban kerja, dan kewajiban ekstrakurikuler. Stress kerja mempunyai

dampak tersendiri diantaranya kesehatan fisik dan psikis yang mulai menurun, dari segi fisik seperti percepatan detak jantung, gangguan pernapasan, sakit kepala, sulit tidur, dan dari segi psikis yaitu kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas, malas saat bekerja, kurang memiliki motivasi (Manuaba, 2020). Menurut Munandar (2001), terdapat dua faktor yang mampu membangkitkan stress yaitu, faktor internal dan faktor eksternal, dimana penyebab stress yang berasal dari eksternal salah satunya adalah beban kerja yang dialami seseorang. Adapun gejala stress yang umum dialami dalam pekerjaan diantaranya 3 kategori yaitu fisik yaitu perubahan metabolisme, percepatan detak jantung, gangguan pernapasan, meningkatnya hipertensi, potensi serangan jantung serta sakit kepala. Kedua, perilaku yang meliputi perubahan produktivitas, menurunnya absensi, perubahan pola makan dan tidur, menunda pekerjaan, menurunnya hubungan interpersonal, dan berbicara dengan cepat. Ketiga, psikologis yaitu ketidakpuasan kerja, daya ingat menurun, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan daya konsentrasi dan sulit memecahkan masalah (Angwen, 2017).

Stress kerja dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah beban kerja. Menurut Greeberg (2003) yang menyebabkan stress kerja yaitu sumber intrinsik pada pekerjaan seperti beban kerja yang berlebihan dan kondisi kerja, peran dalam organisasi, perkembangan karir, hubungan relasi di tempat kerja yang kurang baik. Hurrell, dkk (Munandar, 2001), dan Manuaba (2000) mengemukakan salah satu faktor penyebab stress kerja

adalah beban kerja, faktor-faktor pekerjaan yang menimbulkan stress yaitu kategori faktor-faktor dalam pekerjaan adalah fisik dan tugas.

Beban kerja guru diatur dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 mengenai Guru dan Dosen dengan Pasal 35 ayat (2) yang berisi “Beban kerja guru mengajar sekurang-kurangnya 24 jam dan sebanyak-banyaknya 40 jam tatap muka per minggu”. Dari Undang-undang tersebut guru bekerja satu hari minimal 8 jam baik secara kondisi mengajar ataupun mempersiapkan dalam belajar mengajar. PP No. 74 Tahun 2008 bab IV Pasal (52) Tentang guru yang menyatakan bahwa beban guru meliputi:

1. Kegiatan pokok;
2. Merencanakan pembelajaran;
3. Melaksanakan pembelajaran;
4. Menilai hasil pembelajaran;
5. Membimbing dan melatih peserta didik; dan
6. Melaksanakan tugas tambahan yang melekat pada pelaksanaan kegiatan pokok sesuai dengan beban kerja Guru.

Beban Kerja merupakan konstruk yang sangat berkaitan dengan salah satu pilar dalam organisasi yakni sumber daya manusia. Beban kerja didefinisikan sebagai penelitian subyektif seseorang terhadap banyaknya tenaga dan usaha yang diperlukan dalam mencapai suatu performa tertentu (Hart & Staveland, 1998). Pengertian Beban Kerja menurut Irwandy (2007) beban kerja yaitu frekuensi kegiatan rata-rata dari masing-masing pekerjaan dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja fisik dan mental merupakan

bagian dari beban kerja. Addison & George (2015) menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan merupakan penyebab utama stress. Pada Gawron (2008) beban kerja adalah sejumlah tuntutan tugas atau kegiatan yang membutuhkan aktivitas mental dan fisik yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.

Pada observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada bulan Maret 2023, terdapat beberapa guru sekolah dasar negeri Pakahan Jogonalan, Kabupaten Klaten, mereka mengakui sering mengeluhkan sakit kepala, kelelahan fisik maupun pikiran seperti kurang tidur dan berkurangnya konsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi guru terhadap stress kerja yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tekanan psikologis, faktor yang bersumber pada pekerjaan itu sendiri, faktor yang bersumber dari organisasi tempat bekerja dan faktor eksternal di luar pekerjaannya. Salah satu faktor yang bersumber pada pekerjaannya diantaranya beban kerja.

Guru merasa khawatir ketika harus menjalankan kegiatan belajar mengajar dan penyelesaian administrasi dengan jangka waktu (*deadline*) yang pendek. Teknologi semakin berkembang memberi dampak positif bagi para guru yaitu memudahkan dalam penyelesaian pekerjaan baik untuk belajar mengajar dan pengerjaan administrasi, tetapi terdapat dampak negatif juga bagi para guru, yaitu kendala waktu, pekerjaan semakin banyak dan dikejar oleh *deadline* pengumpulan tugas administrasi serta bagi para guru senior yang tingkat pemahaman akan teknologi masih rendah membuat

pelimpahan tugas dengan meminta bantuan bagi para guru junior yang menguasai teknologi, maka beban kerja bertambah untuk membantu atau memberikan pemahaman bagi para guru senior.

Tidak dipungkiri guru disibukkan dengan tugas tambahan yaitu administrasi sekolah yang termasuk pada bagian beban kerja sekolah. Tugas administrasi tambahan diantaranya sebagai operator Dapodik, operator BOS (Bantuan Operasional Sekolah), Bendahara mengelola keuangan sekolah, menyusun administrasi perlengkapan sekolah dll. Guru sekolah dasar negeri menyelesaikan semua tugas administrasi secara individu, dimana guru sekolah dasar negeri tidak mempunyai fasilitas tata usaha atau (TU) sehingga guru dituntut untuk segera menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh atasan, kemudian guru sekolah dasar negeri harus menguasai semua kompetensi karena guru sekolah dasar negeri tidak mempunyai banyak guru mata pelajaran seperti guru sekolah menengah pertama maupun menengah atas, jika ada guru yang tidak bisa hadir, maka guru lain membantu memberikan materi di kelas, maka dari itu diperlukannya sebuah kerjasama yang baik antar guru sekolah dasar negeri. Kemudian adanya perubahan kurikulum yang terjadi setiap tahun menuntut guru untuk memahami serta bekerja dengan cepat dan tepat dalam menyelesaikan tugas sehingga menyebabkan beban kerja guru semakin berat. Untuk kurikulum tahun 2023 ada dua jenis yaitu Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka, untuk Kurikulum Merdeka sasarannya yaitu kelas 1 dan kelas 4, sedangkan kelas 2, 3, 5 dan 6 masih menggunakan Kurikulum 2013, untuk guru kelas 1

dan kelas 4 masih mengalami kebingungan dalam penerapan kurikulum Merdeka, mereka harus menyediakan materi sendiri dengan kekurangan fasilitas penunjang kurikulum Merdeka serta anak-anak dalam penyerapan materi masih perlu bimbingan yang lebih, sehingga guru juga mengalami hambatan dalam kesiapan serta penerapan pada kurikulum terbaru.

Guru berada di garda terdepan dalam menciptakan kualitas sumber daya manusia, dimana guru berhadapan langsung dengan para peserta didik di kelas melalui proses belajar mengajar. Guru sekolah dasar mempunyai tugas utama yaitu mendidik dan mengajar. Pengertian dari mendidik sendiri adalah memproses siswa menjadi baik, sopan santun, jujur dan bertanggungjawab, sedangkan mengajar adalah memproses siswa menjadi pintar, cerdas, pandai. Guru sekolah dasar merupakan guru dengan tingkat beban kerja yang tinggi karena guru sekolah dasar harus mempunyai keahlian, kemampuan untuk menguasai semua kompetensi mata pelajaran tidak seperti guru sekolah menengah pertama maupun atas yang hanya mengampu satu mata pelajaran saja. Guru sekolah dasar mempunyai kekhawatiran dalam mengelola waktu saat kegiatan belajar mengajar di kelas, saat menerapkan metode pembelajaran kepada peserta didik mengingat beragamnya tipe belajar siswa, serta guru dituntut untuk menguasai kelas. Selain itu guru sekolah dasar juga harus memberikan pemahaman akan pendidikan karakter. Dilihat dari tugas pokok yaitu mendidik dan mengajar dan juga tugas tambahan oleh karena itu tugas guru sekolah dasar sangatlah berat.

Pada bagian obeservasi telah dipaparkan mengenai beban kerja mendidik, mengajar serta melakukan tugas tambahan, dimana para guru sekolah dasar mengalami stress kerja yang diakibatkan salah satunya yaitu beban kerja, yang berdampak terutama dari segi mental yaitu konsentrasi dalam mempersiapkan kegiatan belajar mengajar menjadi kurang dan terganggu, hubungan antar personil guru yang harus selalu siap menggantikan ketika ada guru yang berhalangan hadir, kemudian dari segi fisik guru harus ekstra mempersiapkan tenaga dalam mengajar anak-anak dan banyaknya tuntutan pekerjaan dimana guru sering merasakan lelah, dan waktu untuk penyelesaian materi, penyelesaian tugas tambahan yang lainnya yang masih kurang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Refiany (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada 68 Guru SMAN 1 Pekanbaru, dengan nilai korelasi 0,809 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Penelitian serupa dilakukan oleh Situmorang (2018) pada perawat RSUD. H. Abdul Manan Simatupang Kisaran dengan jumlah 50 perawat dimana hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada perawat rumah sakit dengan nilai koefisien 0,436 dan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan observasi dan pemaparan di atas ditemukan bahwa salah satu penyebab stress kerja adalah beban kerja Hurrell (Munandar, 2001). Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut

mengenai “Hubungan antara Beban Kerja dengan Stress Kerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Pakahan dan Plawikan Kecamatan Jogonalan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sekolah dasar negeri di kelurahan pakahan dan plawikan kecamatan Jogonalan?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sekolah dasar negeri di kelurahan pakahan dan plawikan kecamatan Jogonalan.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat dua jenis manfaat dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan atau kepustakaan mengenai hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sekolah dasar, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan mengangkat topik yang serupa, khususnya dalam psikologi industri dan organisasi yang berfokus membahas beban kerja dan stress kerja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada :

a. Bagi Guru Sekolah Dasar

- ☞ Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru mengenai stress kerja.
- ☞ Dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengelola kesehatan mental bagi para guru sekolah dasar negeri.
- ☞ Informasi terkait dengan stress kerja pada guru sekolah dasar negeri diharapkan dapat menjadi langkah bagi para guru untuk menghindari stress kerja.

b. Bagi Pihak Sekolah

- ☞ Memberikan informasi kepada pihak sekolah khususnya kepala sekolah mengenai kondisi stress kerja yang terjadi pada guru sekolah dasar negeri dilihat dari beban kerja serta menjadi acuan untuk mengevaluasi kondisi guru.
- ☞ Memberikan pengetahuan kepada kepala sekolah mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi para guru sekolah dasar negeri.
- ☞ Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan penelitian baik pihak sekolah dalam menyikapi kondisi stress terhadap beban kerja yang dimiliki para guru sekolah dasar.

c. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

- ☞ Hasil dari penelitian dapat memberikan gambaran yang luas kepada para peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik sejenis.
- ☞ Penelitian ini juga dapat memberikan sudut pandang yang berbeda terkait topik stress kerja dan beban kerja melalui hasil penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat ditarik simpulan bahwa antara beban kerja dengan stress kerja pada guru sekolah dasar negeri di kelurahan pakahan dan plawikan di kecamatan jogonalan terdapat hubungan yang signifikan. Hasil menunjukkan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga arah hubungan yang didapatkan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) = 0,488 dan signifikansi (p) 0,006 pada taraf signifikansi 5% karena ($p < 0.05$). Sedangkan sumbangan efektif beban kerja terhadap stress kerja dapat dilihat dari koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dan variabel Y adalah sebesar $r^2 = 0,238$ atau bisa dikatakan variabel beban kerja sebesar 23,8% terhadap stress kerja, sedangkan sisanya 76,2% dipengaruhi oleh variabel bebas lain seperti lingkungan kerja, faktor internal (faktor somatis ukuran tubuh status gizi, kondisi kesehatan) dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, kepuasan dan keinginan).

B. Saran

Setelah melakukan penelitian, penulis semakin menyadari bahwa penelitian ini sangat bermanfaat dan dibutuhkan, untuk menunjang kegiatan evaluasi. Penelitian ini hanya berfokus pada beban kerja dan stress kerja di

sekolah dasar negeri pakahan dan plawikan. Berikut merupakan saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi penulis, yaitu :

1. Bagi Guru

Sebagai seorang pendidik, guru disarankan untuk mengevaluasi beban kerja dengan memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin agar pada saat melakukan pekerjaan, beban guru tidak terlalu berat sehingga meminimalisir terjadinya stress kerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah subjek dan menambah variabel lain, karena kontribusi beban kerja yang kecil hanya sebesar 23,8% terhadap stress kerja. Penelitian ini hanya menekankan pada variabel beban kerja yang berpengaruh pada stress kerja. Peneliti selanjutnya yang mempunyai minat dengan topik yang sama disarankan untuk mempelajari lebih dalam mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress kerja pada guru selain beban kerja. Adapun faktor lain seperti lingkungan kerja, faktor internal (faktor somatis ukuran tubuh status gizi, kondisi kesehatan) dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, kepuasan dan keinginan).

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. 1985. *Educational and Psychological Measurement*, Pearson.
- Arikunto, S. 2004. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2016. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2018. *Reabilitas dan Validitas*. Buletin Psikologi, Thn. III No 1 (19-26).
- Angwen, D. G. 2017. *Hubungan antara lingkungan fisik dan beban kerja dengan stress kerja pada pt panggun electric citrabuana*. Calyptra : *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 577-586.
- Anoraga. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Budi, Triton P. 2006. *SPSS 13.0 terapan riset statistic parametrik*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Davin, Lutfia. 2019. *Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja dan Psychological Well-Being Dengan Stress Kerja Pada Anggota Reskrim Polda Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Dollard, M. F., Dormann, C., Boyd, C.M., Winefield, H.R., & Winefield, A.H. 2003. *Unique aspects of stress in human service work*. *Australian Psychology*. 38, 84-91.
- D'Souza, C, Taghian, M & Lamb, P .2006. *An empirical study on the influence of environmental labels on consumers', Corporate Communications: An International Journal*, vol. 11(2), hal. 162-173.
- Gawron, V. J. 2008. *Human performance, workload, and situational awareness measures handbook* (2nd ed.). London : CRC Press.
- Gaol, L. T. N. 2016. *Teori Stress : Stimulus, Respon, dan Transaksional*. *Buletin Psikologi*. Vol, 24. No, 1.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. *Faktor-faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah*. <https://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/11781/6263> (diakses pada tanggal 01 April 2023, pukul 17.13 WIB).
- Gitosudarmo. 2000. *Perilaku Keorganisasian, Edisi Pertama*. Yogyakarta: Erlangga.
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang : Universitas Diponegoro.

- Gulo, T. L, Pane. S, F. & harani, N. H. 2020. *Algoritma nasa-tlx untuk analisa beban kerja*.
- Gunawan, I. 2016. *Pengantar statistik inferensial*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Hasibuan, Melayu S. 2012. *Manajemen SDM*. Edisi Revisi, Cetakan Ketigabelas. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hardy, S., Carson, J., & Thomas, B. (1998). *Occupational Stress: Personal and Professional Approaches*. United Kingdom: Stanley Thornes Ltd.
- Hart dan Staveland. 1988. Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research. Dalam Subjective Scales of Effort and Workload Assessment, Sherehiy dan Karwowski. University of Louisville.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. 1998. *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Result of Empirical and Theoretical Research*. In *Advances in Psychology* (Vol. 52, pp. 139-183). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9).
- Harisah, A., & Masiming, Z. 2008. *Persepsi manusia terhadap tanda, symbol, dan spasial*. Jurnal SMARTek, 6(1), 29-43.
- Irwandy. 2007. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Beban Kerja Perawat di Unit Rawat Inap RSJ Dadi Makassar Tahun 2005*. Magister Administrasi Rumah Sakit. Program Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin.
- Harrington, R. 2013. *Stress, health & Well-Being Thriving in The 21st Century*. Victoria : Wadsworth Cengage Learning.

- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., Matteson, M. T. 2007. *Perilaku dan manajemen organisasi* (7thed.). Jakarta : Erlangga.
- J. Supranto. 1997. *Pengukuran Tingkat Kepuasan Pelanggan : untuk menaikkan pangsa pasar*. Jakarta : Renika Cipta.
- Luthans, Fred. 2000. *Organizational Behaviour, Eight Edition*. New York.
- Martina, Anggra. 2012. *Gambaran tingkat stress kerja perawat di ruang gawat inap rumah sakit paru Dr. Moehammad Goenawan Partowidgyo Cisarua Bogor (RSPG)*. Depok. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. 1997. *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. San Fransisco : Jossey-Bass.
- Manuaba, A. 2000. *Ergonomi, kesehatan dan keselamatan kerja*. Dalam Wigyonosoebrotot Sritomo dan Wiranto Stefanus Eko (Eds). Proceeding seminar nasional ergonomi, Surabaya : Guna Wijaya, pp: 1-4.
- Mulyasa. E. 2007. *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Munandar, Ashar Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : UI-Press.
- Mulyana, Deddy. 2007. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Nisa, Fazza Khairu. *Gambaran Stress Kerja Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara Jawa Tengah Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/67326/1/FAZZA%20KHAIRUN%20NISA-%20FIKES.pdf>

Nurmianto, E. 2003. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.

Peranti Guru, Tugas, Peran, Serta Tanggung Jawab Seorang Guru, <https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/tugas-peran-serta-tanggung-jawab-seorang-guru/> (diakses pada tanggal 01 April 2023, pukul 14.18 WIB).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. 2018, *Pemenuhan Beban Kerja Guru, Kepala Sekolah, dan Pengawas Sekolah*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Prihatini, Lilis. D. 2008. *Analisis hubungan antara beban kerja dengan stress kerja perawat di tiap ruang rawat inap RSUD Sidakalang*. Universitas Sumatera Utara.

Priyanto, Dwi. 2014. *SPSS 22 : Pengolahan data terpraktis*. Yogyakarta : Andi Offset.

Retnawati, Heri. 2016. *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Parama Publishing.

Riggio, R. E. 2013. *Introduction to industrial/organizational psychology* (6th ed.). San Fransisco : Pearson.

Rivai, V., & Sagla, E. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan dari Teori ke Praktik*. Jakarta : PT Raja Grafindo

- Robbins, S.P. 2002. *Prinsip-prinsip Perilaku Organisasi (Edisi Kelima)* Jakarta: Erlangga.
- Robbins, S. P. 2008. *Perilaku Organisasi. Edisi ke sepuluh.* Jakarta: Salemba Empat
- Robbins, Stephen P, Mary Coulter. 2010. *Manajemen.* Jakarta : Erlangga.
- Robbins, Stephen. P., & Judge, Timothy A. 2008. *Perilaku Organisasi Buku 1, edisi 12.* Jakarta : Salemba Empat.
- Robbins, Stephen P, & Mary Coulter. 2010. *Manajemen.* Jakarta : Erlangga.
- Rocky, Marbun et.al. 2019. *Manajemen Sumber Daya Manusia.* Visimedia, Jakarta
- Santoso, A. 2010. *Statistik Untuk Psikologi Dari Blog Menjadi Buku.* Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Saputri, K. E., & Prabowo, S. 2015. *Employee engagement ditinjau dari persepsi beban kerja.* *Psikodimensia*, 14(1), 97-115.
- Sudrajat, Akhmad. 2009. *Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2008 Tentang Guru.* <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/01/16/peraturan-pemerintah-no-74-tahun-2008-tentang-guru/> (diakses pada tanggal 02 Februari 2023, pukul 19.00 WIB).
- Sudjana. 1985. *Metode Statistik.* Bandung : Tarsito.
- Supriyadi, Dedi. 1999. *Mengangkat Citra dan Martabat Guru.* Yogyakarta : Adicita Karya Nusa.
- Sugiyono. 2017. *Statistika untuk penelitian.* Bandung : Alfabeta.

- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suparno, P. 2016. *Pengantar Statistika : Untuk pendidikan dan psikologi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Supratiknya, A. 2014. *Pengukuran psikologis*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Tawaka. 2011. *Ergonomi Industri*. Solo : Harapan Press.
- Triana, K., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. 2015. *Kontribusi persepsi pada beban kerja dan kecerdasan emosional terhadap stress kerja guru SMP yang tersertifikasi*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 1-18.
- Usman. 1995. *Menjadi Guru Profesional*. Jakarta : Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. 2005. Jakarta
- Walgito, B. 2003. *Psikologi sosial (suatu pengantar)*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wahyuni, Ineng. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar Swasta di Jakarta Timur*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- <http://repository.unj.ac.id/3212/1/Skripsi%20Ineng%20Wahyuni%20%281125142146%29.pdf>
- Waluyo, M. 2003. *Psikologi Industri*. Surabaya : Akademi Permata.
- Wijaya, Candra. 2017. *Perilaku Organisasi*. Medan : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).

Wijono, Sutarto. 2010. *Psikologi Industri dan Organisasi : Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Kencana.

Yovianti, Yosephine Marina. 2020. *Hubungan Antara Persepsi Beban Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Swasta*. Universitas Sanata Dharma.

-, Pendidikan Dasar, <https://siln-riyadh.kemdikbud.go.id/pendidikan-dasar/> (diakses pada tanggal 01 April 2023, pukul 13.10 WIB).

-, Sekolah Adalah, <https://www.dosenpendidikan.co.id/sekolah-adalah/> (diakses pada tanggal 01 April 2023, pukul 13.39 WIB).