

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA PADA GURU WANITA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KECAMATAN BETUNG KABUPATEN BANYUASIN SUMATERA SELATAN



OLEH

NAMA : FITRIA VALENZA

NIM : 10011382126158

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA PADA GURU WANITA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KECAMATAN BETUNG KABUPATEN BANYUASIN SUMATERA SELATAN

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : FITRIA VALENZA

NIM : 10011382126158

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 27 Februari 2025

Fitria Valenza; Dibimbing oleh Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Guru Wanita Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Betung Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan
xvii + 90 Halaman, 23 Tabel, 2 Gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Stres kerja menjadi masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pekerja di berbagai sektor salah satunya pendidikan. Guru wanita sering menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan dan peran ganda yang dapat memicu stres kerja. Stres kerja yang dialami dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental guru wanita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* yaitu *total sampling*. Data dianalisis dengan uji *chi-square*. Hasil analisis menunjukkan bahwa status pernikahan (p -value=0,024; PR=1,705; 95% CI=0,999-2,908), tuntutan pekerjaan (p -value=0,002; PR=0,615; 95% CI=0,471-0,803), kontrol terhadap pekerjaan (p -value=0,009; PR=0,641; 95% CI=0,515-0,800), dukungan sosial dari atasan (p -value=0,032; PR=1,418; 95% CI=1,038-1,938) dan rekan kerja (p -value=0,041; PR=1,767; 95% CI=0,892-3,500) serta perubahan dalam organisasi (p -value=0,014; PR=1,486; 95% CI=1,101-2,006) berpengaruh terhadap stres kerja; sementara usia (p -value=0,234; PR=1,104; 95% CI=0,908-1,582), waktu kerja (p -value=0,628; PR=0,889; 95% CI=0,664-1,191), hubungan interpersonal (p -value=0,224; PR=1,236; 95% CI=0,929-1,644), dan peran (p -value=0,190; PR=1,256; 95% CI=0,953-1,654) tidak berpengaruh. Disimpulkan bahwa status pernikahan, dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja serta perubahan dalam organisasi menjadi faktor risiko yang mempengaruhi stres kerja; tuntutan pekerjaan dan kontrol terhadap pekerjaan juga menjadi faktor protektif yang ikut mempengaruhi. Disarankan agar manajemen sekolah mengadakan rapat evaluasi rutin, menyusun struktur organisasi dan pembagian tugas yang lebih jelas, menyediakan kotak saran/platform digital yang ditindaklanjuti dan diberikan solusi, memberikan apresiasi kepada guru wanita dalam bentuk sertifikat dan mengadakan forum diskusi berkala sebagai wadah kolaboratif untuk guru wanita berbagi pengalaman, merancang pembelajaran dan mendiskusikan tantangan dalam mengajar.

Kata kunci : Stres Kerja, Guru Wanita, Faktor Penyebab Stres
Kepustakaan : 68 (2005-2024)

OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, February 27th, 2025

Fitria Valenza; Supervised By Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

Factors Affecting Job Stress Of Female Teachers At Senior High Schools In Betung Sub-District Banyuasin Regency South Sumatera
xvii + 90 Pages, 23 Tables, 2 Figures, 6 Appendices

ABSTRACT

Job stress is a problem that can affect the mental health of workers in various sectors, one of which is education. Female teachers often face various job demands and multiple roles that can trigger job stress. Work stress experienced can have an impact on the physical and mental well-being of female teachers. This study aims to analyze the factors that influence work stress in female high school teachers in Betung Subdistrict, Banyuasin Regency. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach and non-probability sampling technique, namely total sampling. Data were analyzed using chi-square test. The results of the analysis showed that marital status (p -value=0,024; PR =1,705; 95% CI =0,999-2,908), job demands (p -value=0,002; PR =0,615; 95% CI =0,471-0,803), control over work (p -value=0,009; PR =0,641; 95% CI =0,515-0,800), social support from superiors (p -value=0,032; PR =1,418; 95% CI =1,038-1,938) and coworkers (p -value=0,041; PR =1,767; 95% CI =0,892-3,500) and changes in the organization (p -value=0,014; PR =1,486; 95% CI =1,101-2,006) had an effect on job stress; while age (p -value=0,234; PR =1,104; 95% CI =0,908-1,582), working time (p -value=0,628; PR =0,889; 95% CI =0,664-1,191), interpersonal relationship (p -value=0,224; PR =1,236; 95% CI =0,929-1,644), and role (p -value=0,190; PR =1,256; 95% CI =0,953-1,654) had no effect. It was concluded that marital status, social support from superiors and co-workers and changes in the organization are risk factors that influence job stress; job demands and control over work are also protective factors. It is recommended that school management hold regular evaluation meetings, develop a clearer organizational structure and division of tasks, provide a suggestion box/digital platform that is followed up and given solutions, give appreciation to female teachers in the form of certificates and hold regular discussion forums as a collaborative forum for female teachers to share experiences, design lessons and discuss challenges in teaching.

Keywords : Job Stress, Female Teachers, Factors Causing Stress
Bibliography : 68 (2005-2024)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarism. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akdemik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 27 Februari 2025
Yang bersangkutan



Fitria Valenza
NIM. 10011382126158

HALAMAN PENGESAHAN

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA PADA GURU WANITA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KECAMATAN BETUNG KABUPATEN BANYUASIN SUMATERA SELATAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan
Masyarakat Ilmu Kesehatan Masyarakat

Oleh

FITRIA VALENZA
10011382126158

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 27 Februari 2025
Pembimbing



Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc
NIP. 199008312022032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Guru Wanita Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Betung Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan” telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 27 Februari 2025.

Indalaya, 27 Februari 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Mona Lestari, S.KM., M. K.K.K
NIP. 199006042019032019

()

Anggota :

1. Dina Supriyati, S.KM., M.Kes
NIP. 199201052023212039

()

2. Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc
NIP. 199008312022032009

()


Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001



Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat


Asmaripa Any, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042002

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Fitria Valenza
Tempat/Tanggal Lahir : Betung, 16 Desember 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Komplek Griya Azhar Blok D2 No.02 Betung,
Banyuasin, Sumatera Selatan
Email : fitriavalenza248@gmail.com
Motto : *innama'al 'usri yusra, fa inna ma'al 'usri yusra*

Riwayat Pendidikan

2011 – 2012 : TK Tiara Ibu Betung
2012 – 2017 : SD Negeri 19 Betung
2017 – 2019 : SMP Negeri 1 Betung
2019 – 2021 : SMA Negeri 1 Betung
2021 – 2025 : Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas
Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

2021 - 2024 : Staff Ahli Media dan Informasi BEM KM FKM UNSRI
2023 – 2024 : Ketua Departemen Public Relation BO ESC FKM
UNSRI
2024 - 2025 : Ketua Divisi Public Relation, Protocol and
Collaboration OHSa FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Guru Wanita Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Betung Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan”, sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, meluangkan waktu untuk memberikan arahan, semangat serta dukungan untuk meyakinkan penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga Ibu selalu dalam lindungan Allah SWT dan dilancarkan segala urusannya.
4. Ibu Mona Lestari, S.KM., M.K.K.K dan Ibu Dina Supriyati, S.KM., M.Kes selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Seluruh kepala sekolah, ibu guru serta warga sekolah di SMA Kecamatan Betung yang telah membantu dan memberikan izin agar penelitian ini bisa berjalan dengan baik.
7. Kedua orang tua penulis, Ibu Jupariyah dan Bapak Alwani terimakasih atas segala do'a, dukungan, nasehat, materi dan pengorbanan selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih Ma, Pa.

8. Kakak dan adik tersayang ayuk Delta, ayuk Sinta dan adik Rizky serta ponakan Chella, terima kasih sudah memberikan semangat, do'a, dukungan, dan menjadi salah satu alasan penulis bertahan sampai sejauh ini.
9. Teman kecilku Sely, Dini, Weny, Rani dan Cindy terima kasih banyak sudah mendengarkan curhatan penulis, sehingga penulis bisa bertahan dan dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman baik dari awal maba "SOON S.KM" Amel, Tira, Ningsih dan Deliva, terimakasih untuk segala kerjasama, dukungan dan ketulusannya.
11. Kepada seseorang yang telah kebersamai penulis selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun, memberi semangat serta motivasi dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
12. PBL Sukamenang Rafika, Mardho, Yuni, Anggi, Azzah, Terra, Diva serta semua warga sukamenang yang telah memberi semangat saat merasa terpuruk.
13. Rekan OHSA 2021 Peel, Dhey, Mutik, Tyas dan semuanya terimakasih sudah kebersamai suka duka selama di peminatan K3.
14. Untuk diriku hebat sudah bertahan hingga titik ini walaupun pernah merasa tertinggal, terima kasih untuk tidak pernah berhenti, putus asa, dan kuat dalam menghadapi situasi apapun.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis memohon maaf dan menerima saran yang bersifat membangun dan bermanfaat di masa yang akan datang. Akhir kata penulis, mengucapkan terima kasih dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Indralaya, 27 Februari 2025



Fitria Valenza
NIM. 10011382126158

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitria Valenza
NIM : 10011382126158
Program studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

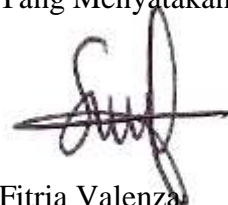
Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Nonexclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Guru Wanita Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Betung Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 27 Februari 2025
Yang Menyatakan,



Fitria Valenza
NIM. 10011382126158

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi.....	7
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	7
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Guru	8

2.1.1	Pengertian Guru	8
2.1.2	Peran Guru	8
2.2	Bahaya Psikososial.....	9
2.2.1	Pengertian Bahaya Psikososial.....	9
2.3	Stres Kerja.....	10
2.3.1	Pengertian Stres.....	10
2.3.2	Pengertian Stres Kerja.....	10
2.3.3	Sumber Stres Kerja	11
2.3.4	Jenis Stres Kerja.....	11
2.3.5	Faktor Penyebab Stres Kerja.....	12
2.3.6	Tingkatan Stres.....	17
2.3.7	Dampak Stres	18
2.3.8	Manajemen Stres Kerja.....	19
2.4	Penelitian Terdahulu	21
2.5	Kerangka Teori	24
2.6	Kerangka Konsep.....	25
2.7	Definisi Operasional	26
2.8	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Populasi dan Sampel.....	30
3.2.1	Populasi.....	30
3.2.2	Sampel.....	30
3.2.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	32
3.3.1	Jenis Data	32
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	32
3.3.3	Alat/Instrumen Pengumpulan Data.....	33
3.4	Pengolahan Data	34
3.5	Validitas Data.....	35

3.6	Analisis Penyajian Data	35
3.6.1	Analisis Univariat.....	35
3.6.2	Analisis Bivariat.....	36
3.7	Penyajian Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		38
4.1	Gambaran Umum.....	38
4.1.1	SMA Negeri 1 Betung	38
4.1.2	SMA PGRI Betung	39
4.1.3	SMA Satria Nusantara Betung.....	40
4.2	Hasil Penelitian.....	41
4.2.1	Analisis Univariat.....	41
4.2.2	Analisis Bivariat.....	48
BAB V PEMBAHASAN		56
5.1	Kejadian Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	56
5.2	Pengaruh Usia terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	59
5.3	Pengaruh Status Pernikahan terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	60
5.4	Pengaruh Waktu Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	62
5.5	Pengaruh Tuntutan Pekerjaan terhadap Stres Kerja Guru pada Wanita di SMA Kecamatan Betung	64
5.6	Pengaruh Hubungan Interpersonal terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	67
5.7	Pengaruh Kontrol terhadap Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	70
5.8	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	72
5.9	Pengaruh Peran terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	76

5.10 Pengaruh Perubahan dalam Organisasi terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	78
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
6.1 Kesimpulan	82
6.2 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Penelitian Terdahulu	21
Tabel 2. 2	Definisi Operasional	26
Tabel 3. 1	Jumlah Total Sampel Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	31
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	42
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Usia pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	42
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Status Pernikahan pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	43
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Waktu Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	43
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Tuntutan Pekerjaan pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	44
Tabel 4. 6	Distribusi Frekuensi Hubungan Interpersonal pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	44
Tabel 4. 7	Distribusi Frekuensi Kontrol terhadap Pekerjaan pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	45
Tabel 4. 8	Distribusi Frekuensi Dukungan Atasan pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	46
Tabel 4. 9	Distribusi Frekuensi Dukungan Rekan Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	46
Tabel 4. 10	Distribusi Frekuensi Peran pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	47
Tabel 4. 11	Distribusi Frekuensi Perubahan dalam Organisasi pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	47
Tabel 4. 12	Pengaruh Usia terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	48
Tabel 4. 13	Pengaruh Status Pernikahan terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	49
Tabel 4. 14	Pengaruh Waktu Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	50
Tabel 4. 15	Pengaruh Tuntutan Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	50
Tabel 4. 16	Pengaruh Hubungan Interpersonal terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	51

Tabel 4. 17 Pengaruh Kontrol terhadap Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	52
Tabel 4. 18 Pengaruh Dukungan Atasan terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	53
Tabel 4. 19 Pengaruh Dukungan Rekan Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung.....	53
Tabel 4. 20 Pengaruh Peran terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	54
Tabel 4. 21 Pengaruh Perubahan dalam Organisasi terhadap Stres Kerja pada Guru Wanita di SMA Kecamatan Betung	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 Kuesioner
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Sertifikat Kaji Etik
- Lampiran 5 Output Hasil Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bahaya di tempat kerja dapat dikategorikan menjadi bahaya fisik, biologi, kimia, ergonomis, dan psikososial. Bahaya psikososial khususnya menyerang kondisi mental pekerja seperti ketika mereka diberi beban kerja yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan yang terus-menerus dan jika terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama hal ini dapat menyebabkan stres pada pekerja (Rina *et al.*, 2023).

World Health Organization menyatakan bahwa stres kerja telah menjadi endemi di abad ke-21 dan berpotensi besar menjadi gangguan mental yang dapat dialami oleh pekerja di berbagai sektor. Masalah psikologis terkait pekerjaan ini sering kali tidak terlihat bahkan banyak pekerja tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya. Apabila stres kerja dapat dicegah akan berkurang dan memberikan dampak yang baik bagi pekerja tersebut. Hampir semua faktor di lingkungan atau tempat kerja berpotensi memicu stres (Monalisa *et al.*, 2024).

Menurut survei oleh *International Labour Organization* (ILO) pada 2016, menemukan bahwa dua dari tiga karyawan pernah mengalami stres di tempat kerja di berbagai negara yaitu Australia, Amerika Serikat, dan Eropa. Sementara itu, survei yang dilakukan di Korea mengungkapkan bahwa hampir 20% pekerja melaporkan adanya tekanan dan beban berlebih di tempat kerja dan survei yang dilakukan di Jepang mengungkapkan bahwa lebih dari 32% pekerja mengalami stres yang disebabkan oleh pekerjaan mereka (Paskaliani, 2024).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* (HSE) menunjukkan bahwa stres dan depresi akibat pekerjaan terdapat sebanyak 595.000 kasus, sebesar 44% adalah kasus gangguan kesehatan akibat stres dan depresi akibat pekerjaan dan 56% lainnya absen kantor yang disebabkan sakit (HSE, 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan, sebesar 37.728 orang 9,8% mengalami stres yang berdampak pada kecelakaan kerja. Selanjutnya, stres terkait pekerjaan menyumbang sekitar 35% dari kematian akibat PAK dan kejadian bunuh diri serta sekitar 43% dari hari kerja yang hilang akibat pekerjaan (Risikesdas, 2019). Secara umum, stres kerja dapat memberikan berbagai dampak negatif seperti meningkatkan ketidakhadiran, kejadian hipertensi, jantung koroner, gangguan fisik dan mental, penyakit yang berhubungan dengan stres dan kecelakaan kerja yang berhubungan dengan stres, pensiun dini, bunuh diri, dan kematian (Khairunnisa, *et.al*, 2024).

International Labour Organization (ILO) menyatakan bahwa stres di tempat kerja merupakan hal yang harus diperhatikan, terutama bagi para guru yang bekerja di sektor pendidikan. Salah satu elemen terpenting dalam bidang pendidikan adalah guru yang memiliki tugas membimbing, mendidik dan membentuk karakter peserta didik. Profesi guru dianggap sebagai pekerjaan yang seringkali menimbulkan tingkat stres kerja yang tinggi (Harmsen *et al.*, 2018).

Sebuah survei dari *National Safety Council* mengidentifikasi sejumlah profesi yang berpotensi menyebabkan stres kerja. Guru menempati posisi ketiga dengan tingkat stres kerja tertinggi. Laporan dari *National Education Union* menyebutkan bahwa kasus bunuh diri di kalangan guru terjadi karena tekanan kerja yang berkepanjangan, terutama saat perubahan besar atau kehilangan pekerjaan di sekolah terjadi. Data dari Inggris menunjukkan bahwa guru wanita memiliki insiden bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan profesi lainnya menunjukkan dampak beratnya tekanan tersebut pada kesehatan mental mereka.

Stres pada guru sering dipicu oleh beban tugas yang menumpuk dan beberapa di antaranya merasa tertekan karena harus menjalankan peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga (Pratiwi, 2018). Wanita lebih rentan mengalami stres daripada pria disebabkan oleh faktor biologis seperti susunan genetik yang berbeda secara signifikan antara pria dan wanita, wanita memiliki susunan genetik yang rentan dan lebih mudah terserang stres. Dalam lingkungan sosial, wanita juga dituntut untuk dapat mengorganisir tugas dalam satu waktu. Pada penelitian oleh Jatmika dan Utomo (2019)

menyatakan bahwa dari 487 guru wanita, 30,60% dari mereka mengalami kejenuhan saat mengajar, dan 33,61% memiliki beban kerja yang terlalu tinggi.

Di samping kendala kejenuhan dalam waktu mengajar yang bertambah cukup signifikan guru juga dituntut dapat lebih mengembangkan kualifikasinya untuk mengimbangi standar pendidikan yang telah mengalami perubahan yaitu tuntutan kurikulum baru yang bertambah berat dari kurikulum 2013 dan sekarang menjadi kurikulum merdeka. Kurikulum merdeka termasuk salah satu topik yang masih hangat dibicarakan dalam bidang pendidikan. Hal ini karena kurikulum merdeka membuat perubahan yang signifikan bagi dunia pendidikan. Ketika perubahan terjadi, seperti bertambahnya tuntutan pekerjaan yaitu tugas administratif bagi seorang guru, maka guru ditugaskan lebih dari sekedar mengajar. Dengan demikian, maka guru sebagai orang yang berperan penting dalam pelaksanaan dan penyesuaian kurikulum baru tentunya banyak menghadapi berbagai tantangan baru yang dapat mempengaruhi kegiatan pembelajaran. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres karena pekerjaan dan kemampuan mereka dalam mengerjakannya (Rinald, 2024).

Guru wanita yang mengajar di sekolah menengah atas lebih rentan mengalami stres karena tuntutan emosional saat mengajar remaja. Pada masa remaja, perkembangan emosi dan pencarian jati diri sering kali membuat mereka lebih sulit diatur atau dipahami. Selain itu, guru harus menjaga kinerja pengajaran yang konsisten meski menghadapi tekanan administrasi dan beban kerja yang tinggi, termasuk manajemen perilaku siswa dan tugas administratif yang berat. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental guru, sehingga meningkatkan risiko stres dan *burnout* pada guru wanita yang mengajar pada sekolah menengah atas lebih rentan mengalami stres (Rahmadani, 2024).

Stres yang dialami guru dapat berdampak negatif pada interaksi mereka dengan siswa, yang berpotensi memicu perilaku agresif atau kekerasan. Ketika guru mengalami tingkat stres tinggi mereka bisa mengalami kelelahan emosional, frustrasi, dan kemunduran empati yang dapat memicu reaksi negatif seperti marah dalam beberapa kasus melakukan kekerasan terhadap siswa. Menurut laporan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sepanjang tahun 2023 tercatat ada 329

pengaduan kekerasan di lingkungan pendidikan. Kasus-kasus ini termasuk perundungan serta kekerasan seksual, fisik, dan psikis. Selain itu, Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga mencatat 36 kasus kekerasan "berat" di sekolah yang mencakup kekerasan fisik, seksual, dan psikis serta kebijakan-kebijakan yang dinilai mengandung unsur kekerasan. Dari 36 kasus tersebut, terdapat 48 pelaku dengan total 144 anak menjadi korban dimana tujuh di antaranya meninggal dunia. Tidak hanya itu stres kerja yang tinggi di kalangan guru dapat menimbulkan risiko serius terhadap kesehatan mental mereka bahkan meningkatkan risiko keinginan untuk bunuh diri bahkan menyebabkan kematian.

Berdasarkan data dari Dapodikdasmen pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 jumlah guru di Provinsi Sumatera Selatan tercatat sebanyak 3.082 orang. Dari total tersebut, 902 guru merupakan pria dan 2.180 guru merupakan wanita (Dapodikdasmen, 2024). Berdasarkan data yang ada, mayoritas guru di Provinsi Sumatera Selatan termasuk di Kecamatan Betung didominasi oleh wanita. Betung sebagai salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Banyasin yang mana memiliki 3 sekolah menengah atas baik negeri maupun swasta.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan bahwa ketiga sekolah menengah atas tersebut didominasi oleh guru wanita dan belum pernah dilakukan pengukuran secara formal mengenai tingkat stres kerja yang mereka alami. Selain itu, belum ada intervensi atau upaya khusus untuk menangani stres kerja yang mungkin dialami oleh para guru baik melalui pendekatan kesehatan mental maupun fisik.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas penting untuk meneliti dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru wanita di sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin, dalam upaya menerapkan langkah-langkah pencegahan yang mendorong kesejahteraan guru dan meningkatkan kondisi lingkungan sekolah yang sesuai dengan prinsip-prinsip Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).

1.2 Rumusan Masalah

Guru wanita di sekolah menengah atas Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin berpotensi mengalami stres kerja karena menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan seperti beban kerja yang tinggi termasuk tuntutan administratif yang berkaitan dengan kurikulum baru, peran ganda sebagai pendidik dan pengelola rumah tangga serta tekanan emosional yang timbul akibat mengajar remaja. Meskipun demikian, belum ada data yang jelas mengenai tingkat stres kerja di kalangan guru wanita tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru wanita di wilayah ini, sehingga dapat merancang langkah-langkah preventif yang sesuai dengan prinsip K3 untuk mendukung kesejahteraan mereka dan menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Berdasarkan uraian masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin ?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- A. Menganalisis distribusi frekuensi stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.
- B. Menganalisis distribusi frekuensi faktor usia, status pernikahan, waktu kerja, tuntutan pekerjaan, hubungan interpersonal, kontrol terhadap pekerjaan, dukungan sosial, peran dan perubahan dalam organisasi guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.
- C. Menganalisis pengaruh usia terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin
- D. Menganalisis pengaruh status pernikahan terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin

- E. Menganalisis pengaruh waktu kerja terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin
- F. Menganalisis pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin
- G. Menganalisis pengaruh kontrol terhadap pekerjaan terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.
- H. Menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.
- I. Menganalisis pengaruh hubungan interpersonal terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.
- J. Menganalisis pengaruh peran terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.
- K. Menganalisis pengaruh perubahan dalam organisasi terhadap stres kerja pada guru wanita sekolah menengah atas di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

- A. Meningkatkan pemahaman tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dengan fokus pada masalah bahaya psikososial terkait stres kerja.
- B. Mengembangkan serta menerapkan pengetahuan yang diperoleh mengenai bahaya psikososial, terutama dalam hal stres kerja.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

- A. Pengetahuan mengenai masalah psikososial, khususnya stres kerja sebagai bagian dari ilmu Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang dapat dikembangkan untuk memperkaya literatur yang ada.
- B. Menambah literatur ilmiah bagi perpustakaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- C. Menyediakan tambahan referensi akademik bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjadi acuan

bagi penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

- A. Meningkatkan pemahaman guru wanita terkait gambaran stres kerja serta faktor-faktor penyebabnya, sehingga mampu mencegah dan mengatasi stres yang dialami.
- B. Mendapatkan pedoman untuk merumuskan kebijakan dalam mengelola dan mencegah stres kerja pada guru wanita di sekolah menengah atas.
- C. Mendapatkan acuan untuk melakukan strategi manajemen stres khusus untuk guru wanita.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian dilaksanakan pada 3 sekolah menengah atas yaitu SMA Negeri 1 Betung, SMA PGRI Betung dan SMA Satria Nusantara Betung di Kecamatan Betung, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Lingkup waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2024 - Februari 2025.

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi pada penelitian ini meliputi cakupan materi bahaya psikososial (stres kerja) yang merupakan cabang dari ilmu Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Budiarti, L. and Christia Sera, D.C (2022) ‘Stress Kerja : Pengajar Perempuan Ditinjau dari Status Pernikahan’, *Seminar Nasional Psikologi*, (1)1, pp. 217-224.
- Antoniou, A. S. *et al.* (2023) ‘Occupational Stress In Mainstream And Special Needs Primary School Teachers And Its Relationship With Self-Efficacy’, *Educational Studies*, 49(1), pp. 200–217.
- Aryani, A. (2022) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Guru Honorer Sekolah Menengah Pertama Kota Jambi Selama Pembelajaran Di Masa Pandemi’. *Skripsi*. Universitas Jambi.
- Baitis, N. K. (2021) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Satuan Pengamanan PT. X Tahun 2021’, 4(1), p. 6. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Beatricia, T. (2022) ‘Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Stres Kerja Guru Pada Masa Pembelajaran Campuran’. *Skripsi*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Badan Pusat Statistik (2022) ‘Klasifikasi Status Perkawinan’, pp. 34–35.
- Desiavi H., B. A. and Siswati, S. (2020) ‘Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Problem Focused Coping Pada Guru Slb C Se-Kota Semarang’, *Jurnal EMPATI*, 9(4), pp. 287–293.
- Doda, D. V. and Pangaribuan, M. (2022) ‘Dasar Kesehatan Dan Keselamatan Kerja: Hazard/Bahaya Di Tempat Kerja’.
- Dunna, H. M. (2023) ‘Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Koping Strategi Mahasiswa Bekerja Sebagai Perawat’, pp. 1–14.
- Dwi Susapto (2018) ‘Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018’. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Magelang
- Dyah Pramesti, A. and Ahsani, R. F. (2024) ‘Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen’, *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 3(3), pp. 310–327.
- Farla, W., Siregar, L. D. and Bakri, S. A. (2021) ‘Dukungan Atasan dan Pencapaian Karir Karyawan’, *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Sriwijaya*, 18(4), pp. 225–232.
- Fatmawaty Mallapiang *et al.* (2022) ‘Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19’, *Jurnal Sipakalebbi*,

6(1), pp. 38–51.

Febriana, A. (2023) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Pekerja Perusahaan PAM JAYA Jakarta'. *Skripsi*. Universitas Sriwijaya

Gaol, N. T. L. (2021) 'Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah', *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), pp. 17–28.

García-González, M. A., Torrano, F. and García-González, G. (2020) 'Analysis Of Stress Factors For Female Professors At Online Universities', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), pp. 1–13.

Grasiaswaty, N., Pradita, L. and Sadida, N. (2022) 'Health and Safety Executive Work Related Stress Scale-Indonesian Version: Reliability and Convergent Validity', *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 11(3), pp. 402–411.

Imran, I. (2023) 'Perilaku Keorganisasian'. pp. 155-161.

Indra, R. *et al.* (2021) 'Gambaran Stres Kerja dan Koping Guru SMA saat Pembelajaran Daring selama Pandemi', *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), pp. 63–86.

Jannah, R. and Santoso, H. (2021) 'Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 130–146. doi: 10.22373/jrpm.v1i1.638.

Kemendikbudristek (2022) 'Permendikbudristek No 26 Tahun 2022 tentang Pendidikan Guru Penggerak', *Kemendikbudristek*, pp. 1–11.

Khairunnisa, R., Febrianti, T., & Deli, A. P. (2024). Determinan Stres Kerja Terhadap Guru Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(2), 213-224.

Kurniawan, I., Harapan, E. and Rohana, R. (2021) 'Pengaruh Pemberian Penghargaan terhadap Kinerja Guru Honorer Sekolah Menengah Atas di Kota Sekayu, Musi Banyuasin, Sumatera Selatan', *Jurnal Manajemen Pendidikan: Jurnal Ilmiah Administrasi, Manajemen dan Kepemimpinan Pendidikan*, 3(1), pp. 1–18.

Linda Aryani, A. S. (2024) 'Terhadap Stres Kerja Pada Guru Perempuan Yang Sudah Menikah'. doi: 10.24036/rapun.v15i1.

Loziak, A. (2021) 'Work Stress Of Female Primary School Teachers During Covid-19 Pandemic And Demographic Differences', *Journal Women's Entrepreneurship and Education*, 2021(3–4), pp. 164–183.

Maghfirah, N. (2023) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan', *Jurnal Doktor Manajemen (JDM)*, 6(2), p. 127.

Malini, G. N. (2020) 'Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Wanita Karir'. *Thesis*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif

Hidayatullah Jakarta.

- Millah, I., Priliana, A. P. and Handayani, P. (2024) 'Pengaruh Hubungan Interpersonal Terhadap Stress Kerja pada Guru di SD Negeri X Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas', *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), pp. 148–153.
- Monalisa, A. E. *et al.* (2024) 'Penanganan masalah stress kerja pada kasus kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja', *Journal of Evidence-based Nursing and Public Health*, 1(1).
- Mukarromah, A. and Andriana, M. (2022) 'Peranan Guru dalam Mengembangkan Media Pembelajaran', *Journal of Science and Education Research*, 1(1), pp. 43–50.
- Nadya, S. (2022) 'Stres Kerja Di Tinjau Dari Konflik Peran Dan Ambiguitas Peran Pada Guru Wanita Selama Pembelajaran Dalam Jaringan'. Universitas Islam Riau.
- Naharini, S., Rahman, A. and Azis, A. (2023) 'Manajemen Stres Kerja dalam Meningkatkan Kualitas Kinerja Karyawan', *Mabrur: Academic Journal of Hajj and Umra*, 1(2), pp. 125–136.
- NCCIH (2022) *Stres*, <https://www.nccih.nih.gov/health/stress>. Available at: <https://www.nccih.nih.gov/health/stress> (Accessed: 23 October 2024).
- Nurendra, A. M. (2020) 'Peranan Tuntutan Kerja Dan Sumber Daya Kerja Terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir', *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), pp. 57–67.
- Panjaitan, N. A. M. *et al.* (2021) 'Konflik peran ganda pada guru wanita dan kaitannya dengan stres kerja', *Jurnal Prima Medika Sains*, 3(2), pp. 41–46.
- Paskaliani, R. (2024) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru SMK Persada Husada Indonesia di Jatiasih Bekasi Factors Associated with Work Stress for Persada Husada Indonesia Vocational School Teachers in Jatiasih Bekasi', *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 11(40), pp. 30–39.
- Permendikbud (2018) 'Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 15 Tahun 2018 tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru, Kepala Sekolah dan Pengawas Sekolah', *Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Permendiknas No. 39 Tahun 2009 (2009) 'Pemenuhan Beban Guru dan Pengawas Satuan Pendidikan', (Kolisch 1996), pp. 49–56.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020) 'Peran Organisasi', *Journal GEEJ*, 7(2), pp. 105–113.
- Pratiwi, N. I. K. P. S. (2023) 'Pengaruh Iklim Organisasi, Motivasi Kerja Dan Stres

- Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Smp Negeri 1 Kuta'. Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Purnawati, S. (2023) 'Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan: sebuah Petunjuk untuk Menerapkannya', *Buletin Psikologi*, 22(1), pp. 36–44.
- Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Penelitian dan Pengembangan, K. P. dan K. (2018) *Isu aktual pemenuhan beban kerja guru*.
- Putra, G. A. (2024) 'Pengaruh Pelatihan, Stres Kerja, Dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Dengan Tindakan Tidak Aman (Unsafe Action) Sebagai Variabel Intervening (Survey pada Karyawan Kontraktor Pembangkit Listrik Tenaga Uap di Kabupaten Cirebon)'. Universitas Siliwangi.
- Rahayu, M. (2021) 'Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada Sekolah Swasta Nurcahaya Medan', *Repository.uma.ac.id*, pp. 1–80.
- Rahmadani, D. C. (2024) 'Gambaran Stres Kerja Pada Guru Wanita Yang Telah Berkeluarga Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Labuhan Batu Utara'.
- Ratnasari, A. D. (2024) 'Hubungan Antara Dukungan Rekan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Kab. Bengkulu Utara'. Universitas Islam Indonesia.
- Rina, W. *et al.* (2023) *Bunga Rampai Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Media Pustaka Indo.
- Rinald, A. P. R. & (2024) 'Pengaruh Work Life Balance Terhadap Stres Kerja Pada Guru Perempuan Yang Telah Berkeluarga Di Kecamatan Koto Tangah', *Jurnal pendidikan dan sosial budaya*, 4, pp. 868–878.
- Rizqi Nur Aziz (2022) 'Pengaruh Perubahan Organisasi Terhadap Stres Kerja Dan Kinerja Karyawan Dengan Self-Efficacy Sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus Pada Bank Syariah Indonesia)', *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta..*
- Rochani (2020) 'Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Rochani Pogram Doktor Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa', *Jurnal Psikologi*, pp. 11–21.
- Salsabiella, D. *et al.* (2024) 'Peranan Guru dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar', *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 8(1), pp. 137–160.
- Sandora, Y. (2020) 'Hubungan Antara Stres Kerja Dan Dukungan Atasan Denganwork Life Balance Pada Wanita Yang Bekerja Di Pt. Gdsk Cpi Duri', 2507(February), pp. 1–9.
- Sari, S. N. *et al.* (2024) 'Analisis Pengaruh Lingkungan Kerja , Work Engagement Dan Work Life Balance terhadap Motivasi Kerja Tenaga Pengajar', pp. 1333–1339.

- Sarwono, A. E. and Handayani, A. (2021) *Metode Kuantitatif, Metode Kuantitatif*.
- Shayan, N. A. *et.al.* (2021) ‘Depression, Anxiety, and Stress Scales 42 (DASS-42) in Dari-Language: Validity and Reliability Study in Adults, Herat, Afghanistan’, *Bezmialem Science*, 9(3), pp. 356–362.
- Siahaan, L. N. (2021) ‘Pengaruh Budaya Organisasi Dan Kerja Stres Terhadap Kepuasan Kerja Guru Sma Katolik Se-Jakarta Timur’, *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 11(2), pp. 36–45.
- Sumanta, J. *et al.* (2021) ‘Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja dan Peran Organisasi Dengan Stress Kerja Pada Karyawan Di Pt Antang Gunung Meratus Tahun 2021’, (5).
- Tamara, J. and Chris, A. (2018) ‘Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonia Jakarta’, *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), pp. 116–121.
- Tampubolon, M. P. (2020) ‘Change management: manajemen perubahan: individu, tim kerja, organisasi’. Mitra Wacana Media.
- Thomas, B. A. (2021) ‘Hubungan Stres Kerja dan Stres Keluarga terhadap Work-Family Conflict pada Guru Wanita di DKI Jakarta serta Tinjauannya dalam Islam’. Universitas YARSI.
- Utaminingsih, S., Anwar, S. and Rachmawaty, S. (2024) ‘Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Guru PAUD: Tantangan dan Strategi untuk Mencapai Keseimbangan’, 8(5), pp. 1269–1276.
- UU (2005) ‘Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005’, *Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia*, Jakarta.
- WHO (2023) *Stress, World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (Accessed: 26 January 2025).
- Widodo, H. (2020) ‘Pengaruh Dukungan Rekan Kerja dan Dukungan Supervisor Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Kelelahan Emosional Sebagai Variabel Intervening di Pamella 6 Yogyakarta’.
- Zakiy, M., Kinasih, P. and As’ad, S. (2023) ‘Organizational Changes and the Impact on the Performance of Sharia Bank Employees Through Affective Commitment’, *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam (Journal of Islamic Economics and Business)*, 9(1), pp. 1–18.