

SKRIPSI

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK TERHADAP STRES KERJA PADA GURU SD KECAMATAN RANTAU PANJANG KABUPATEN OGAN ILIR



OLEH

NAMA : PUTRI RISKIYAH ISTIKOMA

NIM : 10011382126165

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

PENGARUH BEBAN KERJA FISIK TERHADAP STRES KERJA PADA GURU SD KECAMATAN RANTAU PANJANG KABUPATEN OGAN ILIR

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



OLEH

NAMA : PUTRI RISKIYAH ISTIKOMA

NIM : 10011382126165

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

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

Putri Riskiyah Istikoma; Dibimbing oleh Poppy Fujiанти, S.KM., M.Sc

Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Guru SD
Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir
Xiii+81 Halaman, 14 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Indonesia menduduki urutan ketiga dengan tingkat stres kerja yang tinggi sebesar 73%. Hal ini dikarenakan tingginya jumlah angka kerja di Indonesia yaitu sebanyak 122,4 juta. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Guru Indonesia pada tahun 2023, lebih dari 70% guru di Indonesia melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi akibat beban kerja yang berlebihan. Faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja mencakup karakteristik individu serta beban kerja fisik, ditambah dengan tuntutan administratif yang berat, penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pelaporan pencapaian pembelajaran, dan evaluasi hasil belajar. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dilakukan secara observasi dan wawancara dengan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel secara total sampling sebanyak 98 responden. Alat ukur menggunakan kuisioner dan *Pulse Oxymeter*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan antara usia ($p=0,009$), status pernikahan ($p=0,000$), dan status pekerjaan ($p=0,000$) terhadap stres kerja guru. Dapat disimpulkan bahwa yang menjadi faktor utama resiko stres kerja adalah usia dan dipengaruhi oleh, status pernikahan, dan status pekerjaan. Saran yang bisa diberikan adalah penyesuaian jadwal kerja yang efisien, peningkatan dukungan sosial dan institusional antar rekan kerja, menerapkan strategi coping positif, istirahat yang cukup, pelatihan manajemen stres, serta melakukan evaluasi beban kerja secara berkala.

Kata Kunci : Stres kerja, karakteristik individu, beban kerja fisik
Kepustakaan : 109 (1984-2024)

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

Putri Riskiyah Istikoma; Supervised By Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc

The Effect of Physical Workload on Work Stres Among Elementary School Teachers in Rantau Panjang District, Ogan Ilir Regency.

Xiii+81 Pages, 16 Tables, 2 Figures, 8 Appendices

ABSTRACT

Indonesia ranks third with a high level of work stres at 73%. This is due to the high number of workers in Indonesia, which totals 122.4 million. According to a survey conducted by the Indonesian Teacher Association in 2023, over 70% of teachers in Indonesia reported experiencing high levels of stres due to excessive workloads. Factors that influence work stres include individual characteristics as well as physical workload, in addition to heavy administrative demands such as preparing Lesson Plans (RPP), reporting learning achievements, and evaluating learning outcomes. The type of research is quantitative, conducted through observation and interviews with a cross-sectional approach, using total sampling technique with 98 respondents. The measuring tools used were questionnaires and Pulse Oximeters. The data were analyzed both univariately and bivariately. The bivariate results showed a significant relationship between age ($p=0.009$), marital status ($p=0.000$), employment status ($p=0.000$), with teacher work stres. It can be concluded that the main risk factor for work stress is age, which is also influenced by marital status and employment status. Recommendations include the arrangement of an efficient work schedule, enhancement of social and institutional support among colleagues, application of positive coping strategies, ensuring adequate rest, providing stres management training, and conducting regular evaluations of workload.

Keywords : Work stres, individual characteristics, physical workload

References : 109 (1984-2024)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan Mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 25 Juni 2025



Putri Riskiyah Istikoma

NIM. 10011382126165

HALAMAN PENGESAHAN

**Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Guru SD
Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir**

SKRIPSI

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

Oleh

PUTRI RISKIYAH ISTIKOMA
10011382126165

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



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

Indaralaya, 25 Juni 2025
Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Poppy Fujianti.

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul "Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir" telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 17 Juni 2025.

Indralaya, 25 Juni 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

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

()

Anggota

1. M. Amin Arigo Suci, S.KM., M.KM
NIDN. 8960240022

()

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

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



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

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



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

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Putri Riskiyah Istikoma
NIM : 10011382126165
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Baru, 7 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Raya Desa Kota Daro II, Kecamatan Rantau Panjang, Kabupaten Ogan Ilir
Alamat email : putririsikiyah07@gmail.com
Motto : “Utamakan perintah Allah, terus berusaha, dan berdoa, harapan orang tua ada di tangan kita”
Nama Orang Tua
Ayah : H. Matzani
Ibu : HJ. Aziah

Riwayat Pendidikan

2007-2008 : TK Bungan Anggrek
2008-2014 : SD Negeri 09 Rantau Panjang
2014-2017 : SMP Negeri 02 Rantau Panjang
2017-2020 : SMK Kesehatan YPPG Tanjung Raja

Riwayat Organisasi

2014-2016 : Anggota Paskibra
2017-2019 : Pramuka

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kendala. Namun berkat doa dan usaha serta dorongan dari pihak, kendala tersebut dapat terselesaikan dengan baik. Dengan demikian, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dalam perizinan penelitian selama penyusunan skripsi.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Poppy Fujianti, S.KM., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang bersedia dengan sabar untuk memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Mona Lestari, S.KM., M.KKK dan Bapak M. Amin Arigo Suci, S.KM., M.KM selaku Dosen penguji yang telah membimbing dan memberikan saran dalam proses revisi skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam kelancara penyusunan skripsi.
6. Kepada Cinta Pertama serta Panutanku Bapak H. Matzani, saya ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam atas segala kerja keras, motivasi, dukungan, dan bimbingan yang telah diberikan. Berkat arahan dan pendidikan dari Bapak, saya dapat menyelesaikan Program Studi ini hingga akhir.
7. Kepada Pintu Syurgaku, Ibu HJ. Aziah, yang telah memiliki peran yang sangat besar dalam kelancaran penyelesaian Program Studi ini. Ibu selalu

memberikan dukungan, semangat, dan doa yang tiada henti, yang selalu mengiringi setiap langkahku. Saya percaya sepenuhnya bahwa doa-doa Ibu telah banyak membantu dan menyelamatkanku dalam menghadapi segala tantangan hidup. Terima kasih yang tak terhingga, Ibu.

8. Kepada keempat kakakku tersayang, Teti Sumantri, S.IP., Bambang Subiantoro, S.Pd., Nova Parsiska, Amd. Keb., dan Nurul Alhikmah, S.Pd., saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan moral, materi, doa, nasihat, dan motivasi yang selalu diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. My best patner Rani Vitaloka, yang telah menemani saya selama di Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Terima kasih telah menjadi teman setia untuk berbagi keluh kesah selama proses pendidikan ini yang selalu mengajak muter-muter mengelilingi UNSRI saat pikiran mulai stres, tertawa bersama atas hal-hal random, serta memberikan semangat dan bantuan, terutama selama proses penyelesaian skripsi ini.
10. Terakhir, kepada wanita sederhana dengan keinginan yang tinggi namun terkadang sulit dipahami, yaitu penulis karya tulis ini, Putri Riskiyah Istikoma. Seorang gadis yang keras kepala, namun sesungguhnya mudah menangis. Terima kasih untuk segala perjuangan, kesabaran, dan ketekunan yang telah kamu jalani di setiap langkah yang penuh tantangan ini. Untuk diriku sendiri, terima kasih telah hadir dan bertahan hingga sejauh ini, melewati segala rintangan dan ujian yang datang. Semoga kebahagiaan selalu menyertai, di mana pun dan kapan pun kamu berada. Rayakan dirimu, dan teruslah bersinar di setiap tempat yang kamu pijak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga kritik dan saran yang mambagun dibutuhkan sebagai bahan pembelajaran di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dalam pengembangan ilmu.

Indralaya, 25 Juni 2025

Penulis



Putri Riskiyah Istikoma

NIM. 10011382126165

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Putri Riskiyah Istikoma
NIM : 10011382126165
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

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

**“Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Guru SD
Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir”**

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 : 25 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Putri Riskiyah Istikoma

NIM. 10011382126165

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI Error! Bookmark not defined.	
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	17
1.1 Latar Belakang	17
1.2 Rumusan Masala	21
1.3 Tujuan Penelitian	21
1.3.1 Tujuan Umum	21
1.3.2 Tujuan Khusus	21
1.4 Manfaat	22
1.4.1 Bagi Peneliti	22
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	22
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian	23
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	23
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi	23
1.5.2 Ruang Lingkup Materi	23
1.5.3 Ruang Lingkup Waktu	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Guru	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Guru	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Peran Guru	Error! Bookmark not defined.
2.2 Bahaya Psikososial	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Bahaya Psikososial	Error! Bookmark not defined.
2.3 Stres Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Definisi Stres Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Sumber Stres Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Jenis-jenis Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Faktor Penyebab Stres Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Tingkat Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Dampak Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Manajemen Stres Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.4 Beban Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Definisi Beban Kerja	Error! Bookmark not defined.

2.4.2	Beban Kerja Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4.3	Pengukuran Beban Kerja Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4	Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.6	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.6	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
2.7	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Waktu dan Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Jenis,Cara,dan Alat Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Jenis Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5	Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Umum.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	SD Muhammadiyah 27	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	SD Negeri 04 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	SD Negeri 09 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	SD Negeri 13 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	SD Negeri 01 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.1.6	SD Negeri 05 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.1.7	SD Negeri 06 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.1.8	SD Negeri 08 Rantau Panjang	Error! Bookmark not defined.
4.2	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Hasil Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kejadian Stres Kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	Error! Bookmark not defined.
5.2	Pengaruh Beban Kerja Fisik terhadap Stres Kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Pengaruh Usia terhadap Stres Kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	Error! Bookmark not defined.
5.4	Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Stres Kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.....	Error! Bookmark not defined.
5.5	Pengaruh Status Pernikahan terhadap Stres Kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang kabupaten Ogan Ilir.....	Error! Bookmark not defined.
5.6	Pengaruh Status Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.

6.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.3	Saran.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
-----------------------------	-------------------------------------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 2.2 Definisi Operasional	26
Tabel 3.1 Jumlah Total Sampel Guru SD Kecamatan Rantau panjang Kabupaten Ogan Ilir	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Stres Kerja Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Beban Kerja Fisik Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Usia Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Pernikahan Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	51
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Status Pekerjaan Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	52
Tabel 4.7 Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	53
Tabel 4.8 Pengaruh Usia Terhadap Stres Kerja Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	53
Tabel 4.9 Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Stres Kerja Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	54
Tabel 4.10 Pengaruh Status Pernikahan Terhadap Stres Kerja Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	55
Tabel 4.11 Pengaruh Status Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada SD Guru Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Transaksional Stres(Lazarus & Folkman, 1984).....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1 Populasi Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Sertifikat Kaji Etik
- Lampiran 5 Surat Balasan Dari Kesbangpol
- Lampiran 6 Surat Balasan dari Dinas Pendidikan
- Lampiran 7 Perhitungan Beban Kerja Fisik Responden
- Lampiran 8 Ouput SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut laporan *European Agency for Safety and Health at Work* (EU-OSHA) pada tahun 2019, lebih dari 50% pekerja mengalami stres kerja berpotensi mengganggu kesehatan pekerja. Tingginya tingkat stres kerja di Eropa mendorong pemerintah Uni Eropa untuk mengambil tindakan dalam mengatasi masalah tersebut (Mallapiang *et al*, 2022). Pekerjaan yang paling menimbulkan stress adalah profesi guru di berbagai negara, baik di Barat maupun Timur, seperti Singapura, Malaysia, Jepang, dan Cina (Lambert, Boyle, Fitchett, & McCarthy, 2019; Zhang, Wang, Lambert, Wu, & Wen, 2017). Menurut survei *Health and Safety Executive* (2021) mencatat 595.000 kasus stres akibat pekerjaan. Pengelolaan perilaku guru, tingkat ketidakhadiran, kelelahan psikologis, suasana di sekolah, dan tingginya tingkat stres di kalangan guru dapat mempengaruhi pencapaian akademik di sekolah. Berbagai faktor lingkungan dapat menjadi penyebab stres di tempat kerja guru (von der Embse, Ryan, Gibbs, & Mankin, 2019).

Pada tahun 2013, *National Institute for Occupational Health and Safety* (NIOSH) melaporkan bahwa dua penelitian di Amerika Serikat mengungkapkan tingkat stres terkait pekerjaan. Penelitian pertama, yang dilakukan oleh *Family and Work Institute*, menemukan bahwa 26% guru mengalami stres di tempat kerja. Sementara itu, studi dari Universitas Yale yang meneliti faktor-faktor yang berkontribusi pada stres kerja di PT. Bosowa Properti Makassar menunjukkan bahwa sekitar 20% pekerja mengalami stres. Survei Angkatan Kerja mengungkapkan bahwa 35% stres kerja berujung pada akibat yang fatal dan 43% kehilangan hari kerja. Di kawasan Asia-Pasifik, stres kerja mencapai 48%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata global. Hasil penelitian Regus tahun 2012 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja di Malaysia mencapai 57%, Hong Kong 62%, Singapura 63%, dan Vietnam 71%. *Chief Financial Officer* (CFO) sebagian

besar mengalami stres kerja akibat faktor individu yang terkait dengan pekerjaan (Mallapiang *et al*, 2022).

Indonesia menduduki urutan ketiga dengan tingkat stres kerja yang tinggi sebesar 73%. Hal ini dikarenakan tingginya jumlah angkatan kerja di Indonesia yaitu sebanyak 122,4 juta pada tahun 2016. *Central Intelligence Agency* (CIA, 2018). Stres kerja pada guru di Indonesia menjadi masalah yang semakin serius, terlebih dengan meningkatnya tuntutan administratif dan beban pengajaran yang terus berkembang. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Asosiasi Guru Indonesia* (2023), lebih dari 70% guru di Indonesia melaporkan mengalami tingkat stress yang tinggi akibat beban kerja yang berlebihan. Beban administratif yang besar, seperti penyusunan laporan, ujian, serta tugas-tugas lainnya yang tidak terkait langsung dengan proses pengajaran, mengurangi waktu yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan memberikan perhatian lebih kepada siswa. Guru-guru di daerah terpencil atau sekolah dengan fasilitas terbatas juga merasakan tekanan yang lebih besar, karena mereka sering kali harus mengemban berbagai peran sekaligus tanpa adanya dukungan yang memadai dari pemerintah atau lembaga pendidikan. Hal ini menyebabkan para guru merasa terbebani dan kesulitan untuk mempertahankan kualitas pengajaran yang optimal (Asosiasi Guru Indonesia, 2023).

Tingkat stres kerja guru berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sebagian besar mengalami stres dengan tingkat sedang. Namun, jika dilihat dari persentase stres berat, laki-laki memiliki angka lebih tinggi, yaitu sebesar 8,5%, sementara perempuan 4,6%. Survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) mengungkapkan bahwa hampir setengah dari responden perempuan (49%) melaporkan mengalami peningkatan stres dalam lima tahun terakhir (*American Psychological Association*, 2018).

Sebanyak 77% guru melaporkan mengalami stres kerja, menurut survei yang dilakukan oleh University of Phoenix (Nailah & Puspitadewi, 2022). Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Arismunandar terhadap guru di Indonesia. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa 30,27% guru mengalami stress kerja yang serius (tinggi atau sangat tinggi), 48,11% mengalami stres

dengan tingkat sedang, dan 21,62% guru mengalami stres yang relatif ringan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa para guru menghadapi tingkat stres yang cukup tinggi dalam profesi mereka, yang terkait dengan tantangan waktu, beban kerja, dan kewajiban ekstrakurikuler (Wolgast & Fischer, 2017). Mengajar sebagai profesi yang penuh tantangan dan tanggung jawab mengharuskan guru untuk mengelola berbagai sumber pembelajaran, partisipasi siswa, manajemen kelas, evaluasi siswa, serta perencanaan pembelajaran (Kebbi & Al-Hroub, 2018). Kelelahan yang dialami guru dapat berdampak negatif pada kualitas pengajaran dan motivasi siswa.

Menurut penelitian Arismunandar (2020), sekitar 24.000 guru, atau 30,27% dari total 80.000 guru, mengalami stres dalam pekerjaan mereka. Ini menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh guru berpengaruh langsung terhadap kinerja mereka semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk pula kinerja dan produktivitas guru. Penelitian Kusyanto (2018) juga memperkuat temuan ini, dengan menyatakan bahwa 23,6% atau 13 dari sampel yang dipilih mengalami beban kerja mengajar yang berat, sementara 67,4% atau 32 orang lainnya merasakan beban kerja mengajar yang lebih ringan.

Menurut Robbins & Judge (dalam Nailah & Puspitadewi, 2022), stres di tempat kerja dapat dipengaruhi oleh tiga faktor lingkungan, yaitu politik, ekonomi, dan teknologi. Selain itu, faktor organisasi juga berperan, yang mencakup tuntutan tugas, peran, serta tuntutan antar individu, struktur organisasi, dan kepemimpinan. Faktor pribadi yang turut mempengaruhi stres di tempat kerja meliputi kepribadian, masalah ekonomi, dan masalah keluarga seperti perceraian, sakit anak, trauma, serta konflik peran.

Guru sekolah dasar (SD) memegang peran yang sangat penting dalam memberikan pendidikan awal. Karena anak-anak berada pada tahap perkembangan yang krusial, pendidikan di sekolah dasar memiliki pengaruh besar dalam membentuk dasar pengetahuan mereka. Pada tahap ini, anak-anak diajak untuk membangun gagasan, menemukan hubungan, dan memecahkan masalah, yang mencerminkan pendekatan terbatas pada dunia nyata (Akbar & Pratasiwi, 2017). Dengan tanggung jawab yang besar, guru SD harus merencanakan, melaksanakan, menilai, dan mengevaluasi pembelajaran untuk hampir semua

mata pelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021) menemukan bahwa guru menghadapi tingkat stres kerja dan beban kerja yang tinggi. Guru harus memahami potensi siswa dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam proses belajar, terutama di kelas yang terdiri dari berbagai kemampuan, karakteristik, dan tanggapan yang berbeda terhadap materi. Guru di kelas tinggi, seperti guru kelas enam, memiliki tugas tambahan yang lebih berat, seperti mempersiapkan siswa untuk ujian nasional agar semua siswa dapat lulus dengan nilai memuaskan dan melanjutkan ke SMP yang diinginkan (Sari et al., 2021).

Berdasarkan data Dapodikdasmen semester ganjil tahun ajaran 2024/2025, jumlah guru di Kabupaten Ogan Ilir tercatat sebanyak 3.405 orang. Dari jumlah tersebut, 307 guru mengalami beban kerja fisik, sementara 208 guru tidak mengalaminya (Dapodikdasmen, 2024). Di Kecamatan Rantau Panjang, mayoritas guru diketahui mengalami beban kerja fisik. Kecamatan ini memiliki 8 sekolah dasar, baik negeri maupun swasta, dan merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Ogan Ilir.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan bahwa kedelapan sekolah dasar tersebut didominasi oleh guru yang mengalami beban kerja fisik 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. Penerapan Kurikulum Merdeka turut berkontribusi terhadap peningkatan beban kerja fisik yang dialami oleh guru sekolah dasar di Kecamatan Rantau Panjang, Kabupaten Ogan Ilir. Sebagai pelaksana utama kurikulum, guru dituntut untuk secara aktif terlibat dalam berbagai kegiatan fisik, seperti menyusun dan menyesuaikan perangkat pembelajaran secara mandiri, menata lingkungan belajar yang kondusif, serta mengikuti pelatihan dan kegiatan sekolah yang menuntut mobilitas dan stamina tinggi. Keterlibatan langsung dalam aktivitas-aktivitas tersebut, ditambah dengan intensitas pekerjaan yang tinggi, berpotensi menyebabkan kelelahan fisik yang berdampak pada peningkatan risiko stres kerja.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas penting untuk meneliti dan menganalisis pengaruh beban kerja fisik terhadap stres

kerja pada guru di sekolah dasar di Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir, 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). Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai bagaimana beban kerja fisik dapat memicu stres pada guru, serta menyarankan langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi tingkat stres kerja, sehingga kesejahteraan guru meningkat dan kualitas pendidikan di sekolah dasar menjadi lebih optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Guru di sekolah dasar kecamatan Rantau Panjang, Kabupaten Ogan Ilir berpotensi mengalami stres kerja karena menghadapi berbagai tuntutan beban kerja fisik, seperti berdiri lama saat mengajar, bergerak dari satu ruang ke ruang lain secara intensif, kelelahan fisik akibat kegiatan luar kelas. Beban kerja fisik yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental guru namun pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kinerja mereka dalam mendidik siswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh beban kerja fisik terhadap stres kerja pada guru SD 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 "apakah ada pengaruh beban kerja fisik terhadap stres kerja pada guru SD di Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh beban kerja fisik terhadap stres kerja pada Guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis distribusi frekuensi gambaran stres kerja pada guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.

2. Menganalisis distribusi frekuensi gambaran beban kerja fisik pada guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.
3. Menganalisis distribusi frekuensi gambaran karakteristik individu (usia, jenis kelamin, status pernikahan, status pekerjaan) pada guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.
4. Menganalisis pengaruh antara usia terhadap stres kerja guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.
5. Menganalisis pengaruh antara jenis kelamin terhadap stres kerja guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.
6. Menganalisis pengaruh antara status pernikahan terhadap stres kerja guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.
7. Menganalisis pengaruh antara status pekerjaan terhadap stres kerja guru SD Kecamatan Rantau Panjang Kabupaten Ogan Ilir.

1.4.1 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 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 terkait gambaran stres kerja, sehingga mampu mencegah dan mengatasi stres yang dialami.
- B. Mendapatkan acuan untuk melakukan strategi manajemen stres pada guru.
- C. Mendapatkan pedoman untuk merumuskan kebijakan dalam mengelola dan mencegah stres kerja pada guru di sekolah dasar.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian dilaksanakan pada 8 Sekolah Dasar (SD) yaitu SD Muhammadiyah 27, SD Negeri 04 Rantau Panjang, SD Negeri 09 Rantau Panjang, SD Negeri 13 Rantau Panjang, SD Negeri 01 Rantau Panjang, SD Negeri 05 Rantau Panjang, SD Negeri 06 Rantau Panjang, SD Negeri 08 Rantau Panjang, Kabupaten Ogan Ilir.

1.5.2 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).

1.5.3 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 - Juni 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra et al. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Denpasar. Penerbit Yayasan Kita Menulis
- Ade Heryana. (2020). Etika Penelitian. Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.
- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, Vol 6 No 1.
- Atika el al. (2023). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Di Kelurahan Bajubang. *Jurnal Inovasi peneliti*. Vol 3 No 11.
- American Psychological Association. (2018). *Stress in America: Coping with change*. Retrieved from.
- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru di SLB Negri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 5, 68–78.
- Andriani, N., & Setiawan, T. (2022). Hubungan Antara Kondisi Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(2), 105-117.
- Anggraini, T., & Haryanto, S. (2021). *Pengaruh status pernikahan terhadap stres kerja pada guru di Kota Yogyakarta*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(3), 75-88.
- Agustina, T., & Santoso, A. (2020). Stres Kerja Guru PNS dan Honorer: Studi Perbandingan di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 33(3), 148-155.
- Arismunandar. (2020). Stres kerja pada guru dan dampaknya terhadap kinerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7, No. 3, Februari 2020. Jakarta
- Astrand, P.O. & Rodahl, K. 2021. *Textbook of Work Physiology-Physiological Bases of Exercise*, 2nd ed. McGraw-Hill Book Company. USA.
- Astuti, I. (2023). *Pengaruh Motivasi, Beban, Stres Kerja terhadap Kinerja Guru di SDIT Hidayatullah Yogyakarta*. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. 56 (23), 125-231.
- Asosiasi Guru Indonesia. (2023). *Studi Survei tentang Stres Kerja Guru di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya*. Jakarta: Asosiasi Guru Indonesia.
- Bernadeta dan Siswati (2020) 'Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Problem Focused Coping Pada Guru Slb C Se-Kota Semarang', *Jurnal EMPATI*, 9(4), pp. 287–293.
- Bhastary Dwipayani, (2020). Pengaruh Etika Kerja dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(2), 160–170.
- Bart, O. (1994). *Psychological stress: Concepts and implications*. New York: Academic Press. *Jurnal Psikologi*. 76 (2), 122-187.
- Central Intelligence Agency. (2018). *The world factbook: Unemployment rate*. Retrieved from.

- Cohen, Kamarck, T., & Mermelstein, R. (2019). Perceived Stress Scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10(2), 1-2.
- Daryanto, H. (2023). "Kesejahteraan Guru dan Hubungannya dengan Kinerja Mengajar". *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1), 45-60.
- Damayanti, & Ismiyati. (2020). Pengaruh Kompensasi, Lingkungan Kerja, dan Budaya Organisasi terhadap Kepuasan Kerja Guru. In *Economic Education Analysis Journal*. Vol. 9 No 1, 33–49.
- Depkes RI. (2009). Klasifikasi umur menurut kategori. Jakarta: Ditjen Yankes
- Dewi, S., & Iskandar, M. (2023). Pengaruh Status Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru Honorer di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(2), 55-62.
- Dias, Á., Pereira, L., Santos, J., & António, N. (2020). *New Ways of Working and the Physical Environment to Improve Employee Engagement. Sustainability*, 12(17), 6759.
- Dotulong et al. (2015). Hubungan Faktor Risiko Umur, Jenis Kelamin dan Kepadatan Hunian dengan Kejadian Penyakit Tb Paru di Desa Wori Kecamatan Wori. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 3(2), 57–65. <https://core.ac.uk/download/pdf/295073854.pdf>
- Dunna, L. (2023). *Understanding psychological responses to modern stressors*. London: MindWorks Publishing. *Jurnal Kedokteran*. 19 (1), 58- 78.
- 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.
- Fitria, R. (2022). *Pengaruh usia terhadap stres kerja guru di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 120-134.
- Fitriani, L., Siregar, H., & Pratama, M. (2023). *Hubungan jenis kelamin dengan stres kerja guru di Kota Palembang*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 87-99.
- Gusti Yuli Asih, Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja* (Cetakan I). Semarang University Press.
- Grandjean, E. 1993. *Fitting the Task to the Man*, 4th ed. Taylor & Francis Inc. London.
- Hastuti, E., Rahmawati, S., & Wulandari, D. (2022). *Pengaruh beban kerja dan dukungan sosial terhadap stres kerja guru di sekolah dasar*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 112-125.
- Hasanah, R. (2021). "Lingkungan Kerja dan Beban Kerja: Dampaknya pada Kinerja Guru". *Jurnal Pendidikan Nasional*, Vol 14 No (4), 221-235.
- Hardani et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1981). *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research*. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human Mental Workload*. Amsterdam: North-Holland.
- Hendrawan Andi et al. (2018). Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Ekonomi Manajemen Akutansi* . Vol 3 No 1.
- Health and Safety Executive. (2024). *Manual handling at work – Musculoskeletal disorders*.

- Irmawartini, & Nurhaidah. (2017). *Metodologi Penelitian*. Kementerian Kesehatan 116 RI.
- Indonesia. 2023. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 132. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara.
- International Labour Organization*. (n.d.). *Psychosocial hazards at work*. Geneva: ILO.
- Johnson, M., & Hall, T. (2023). Workload and Occupational Stress Among Primary School Teachers in Australia. *Journal of Educational Psychology and Health*, 15(1), 45-59.
- Jannah, M., & Santoso, H. B. (2021). *Psikologi stres dan penanganannya*. Jurnal kedokteran. 10 (2), 121-150.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress, and Restoring Well-Being*. Piatkus.
- Kebbi, M., & Al-Hroub, A. (2018). *Stress and coping strategies used by special education and general classroom teachers*. *International Journal of Special Education*, 33(1), 34–61.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja*. Jakarta: Kemenaker RI.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2024). *Stress Pengaruhi Kesehatan Jiwa Pekerja*. Diakses dari <https://kemnaker.go.id/news/detail/kemnaker-stress-pengaruhi-kesehatan-jiwa-pekerja>
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja*. Jakarta: Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 26 Tahun 2022 tentang Pendidik dan Tenaga Kependidikan*.
- Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia. (2008). *Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2008 tentang Pedoman Analisis Beban Kerja di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah*. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja di Lingkungan Kementerian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2020 tentang Petunjuk Teknis Pengelolaan Dana Bantuan Operasional Sekolah Reguler*.
- Kilbon, A. 1992. Measurement and Assessment of Dynamic Work. Dalam: Wilson, J.R. & Corlett, E.N. eds. *Evaluation of Human Work; A Practical Ergonomics methodology*. Taylor & Francis Great Britain: 520-543.

- Kusyanto. (2018). Analisis beban kerja mengajar guru di sekolah. *Journal Of Organizational Public Health*, Vol. 34 No.6, 155- 190.
- Kurniawan, A., & Mahendra, R. (2021). *Dampak kebijakan pendidikan terhadap stres kerja guru sekolah dasar*. Jurnal Manajemen Pendidikan, 25(1), 45-57.
- Koesomowidjojo, Suci R. Ma'rih. 2017. Analisis Beban Kerja. Jakarta. Raih Asa Sukses.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. *The Relationship Between Workload and Teacher Stress: A Review of the Literature*. *International Journal of Educational Research*.
- Lambert, R., Boyle, L., Fitchett, P., & McCarthy, C. (2019). *Risk for occupational stress among U.S. kindergarten teachers*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61(July), 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.07.003>
- Lee, H., Lim, H. J., & Jung, H. S. (2020). *The relationship between job stress and burnout: A meta-analytic approach*. *Journal of Occupational Health*, 62(1), e12128.
- Lestari, A., & Wibowo, H. (2021). Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja pada Tenaga Pendidik di Sekolah Dasar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(3), 234-248.
- Mallapiang, F., Warda, Nildawati, & Azriful4. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19 . *Jurnal Sipakalebbi*, 38-51.
- Manuaba, A. & Vanwonterghem, K. 1996. Final Report: Improvement of Quality of Life: Determination of Exposure Limits for Physical Strenuous Tasks Under Tropical Conditions. Joint Research project Indonesia-Belgium. Department of Physiology. University of Udayana: Denpasar.
- Mulyani, S., & Hartono, R. (2023). Kondisi Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Sebagai Faktor Prediktor Stres Kerja di Kalangan Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 11(1), 50-66.
- Mukarromah, L., & Andriana, E. (2022). *Profesionalisme guru wanita dalam pendidikan*. Jurnal pendidikan, 13 (2), 70-89.
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2013). *Generic Job Stress Questionnaire*. Cincinnati, OH: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, National Institute for Occupational Safety and Health.
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2022). *Stress and your health*. Jurnal kedokteran. 16 (2), 121-152.
- Naharini, E., Rahman, R. M., & Azis, M. (2023). *Manajemen stres kerja dalam organisasi*. Jurnal Psikologi pendidikan. 2 (1), 89-97.
- Nitta, T., Deguchi, Y., Iwasaki, S., Kanchika, M., & Inoue, K. (2018). *Depression and occupational stress in Japanese school principals and vice-principals*. *Occupational Medicine*, 69(1), 39–46. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy149>
- Noor, J. (2017). Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah (7th ed.). Kencana.
- Olpin, Hesson, 2009. New Study Examines Teenager And Exams Stress. Jakarta Graha Pustaka.

- 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.
- Permatasari Diah Pitaloka (2022). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Dokter Umum Dan Perawat Di Rumah Sakit Umum X Bekasi, Jawa Barat Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran*, 2 (3), pp. 65-72
- Pemerintah Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2018). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 49 Tahun 2018 tentang Manajemen Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja.
- Prasetyo, A. (2023). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar". *Jurnal Psikologi Terapan*, 16(3), 178-192.
- Prabowo, Y., Sari, R. N., & Aditya, F. (2021). *Hubungan usia dan tingkat stres kerja guru di Kota Semarang*. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 10(3), 200-212.
- Prasetyo, A., Sari, N., & Aminah, L. (2021). *Peran jenis kelamin dalam mempengaruhi stres kerja pada guru: Studi di Kabupaten Jepara*. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial*, 9(2), 102-114.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widianti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 77-87.
- Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Sumarni, T. (2021). *Manajemen stres kerja guru: Pengaruh peregangan otot dan pengaturan waktu terhadap kesejahteraan mental dan fisik guru*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1(2), 70–78.
- Rahmadani, D. C. (2024) ‘Gambaran Stres Kerja Pada Guru Wanita Yang Telah Berkeluarga Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Labuhan Batu Utara’.
- Richards, K. A. R., Hemphill, M. A., & Teplin, T. J. (2018). *Personal and contextual factors related to teachers’ experience with stress and burnout. Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(7), 768–787.
- Rina, P., & Farid, M. (2020). Analisis Beban Kerja Fisik dan Faktor Psikososial terhadap Stres Kerja Guru. *Jurnal Psikologi Industri*, 22(4), 203-210.
- 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.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). Sampel, Variabel dalam Penelitian (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). Pt. Nasya Expanding Management.
- Rohman Abdul Malik et al (2021). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pt honda daya anugrah mandiri cabang sukabumi. *Jurnal mahasiswa manajemen*. 2 (1), 2798-1851.
- Situngkir, D. R. (2018). *Psikologi industri dan organisasi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6 (2), 121-165.
- Sari, D. R., Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Guru SDN Dengan Guru SLBN. *Journal Of Industrial Hygiene And Occupational Health*, 5(2), 83–98.
<https://doi.org/10.21111/jihoh.v5i2.5181>.

- Sari, N., & Prabowo, A. (2022). *Peran status pernikahan dalam mempengaruhi stres kerja guru di Kabupaten Sukabumi*. Jurnal Kesejahteraan Sosial dan Psikologi, 11(2), 50-65.
- Sari, R., & Rizki, A. (2022). Perbedaan Stres Kerja Guru PNS dan Honorer di Provinsi Jawa Tengah. Jurnal Pendidikan dan Stres Kerja, 18(1), 112-119.
- Sedarmiyanti. (2017). Manajemen Sumber Daya Manusia. Bandung: Refika Aditama.
- Siagian dan Gilny Aileen Joan Rantung, (2021) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sitepu, F. A., Rahmawanti, & Tannady, H. (2020). Effect of Physical Work Environment and Non-Physical Work Environment on Employee Performance through Job Satisfaction at PT. MNC Sky Vision Tbk Medan. *International Journal of Research and Review*, 7(5), 303-306.
- Siregar, M. (2022). "Manajemen Stres dalam Dunia Pendidikan: Perspektif Guru". Jurnal Pendidikan Dasar, 11(2), 97-110.
- Sofia, D., & Yusuf, R. (2021). Pengaruh Beban Fisik dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Stres Kerja pada Guru. *Jurnal Manajemen Stres*, 30(2), 134-141.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sulaiman, T., & Hidayat, M. (2022). *Faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja pada guru: Peran jenis kelamin dan karakteristik individu*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(3), 125-138.
- Susapto, D. (2018). *Psikologi stres dan manajemen emosi*. Jurnal Kedokteran. 14 (1), 56-78
- Tarwaka. 2015. Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Taris, T. W., et al. (2022). *The Influence of Workload on Employee Well-being and Stress: A Longitudinal Study*. International Journal of Stress Management, 29(1), 13-28.
- Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019. *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 1*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Vanchapo, A. R. (2020). Beban kerja dan stres kerja. *Journal Kesehatan Masyarakat*, 8 (2), 543-672.
- Von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328–1343.
- World Health Organization. (2023). *Gender*. Diakses dari <https://www.who.int/health-topics/gender/>
- World Health Organization. (2023). *Mental health: Stres*. *Jurnal kedokteran*. 12 (4), 156-172.
- Wickens, C. D. (2021). *Engineering Psychology and Human Performance*. Pearson Education.
- Wijaya, S. (2023). "Kebijakan Pendidikan dan Implikasinya Terhadap Beban Kerja Guru". *Jurnal Kebijakan dan Manajemen Pendidikan*, Vol 9 No(2), 159-174.
- Wijayanti, D., & Rahman, H. (2021). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Stres Kerja Guru di Daerah Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial*, 21(1), 85-92.

- Winowod Sintia et al (2020). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Kecamatan Amurang Timur. Jurnal Kesehatan Masyarakat . Vol 3 No 1 Februari 2022.
- Wolgast, A., & Fischer, N. (2017). You are not alone: colleague support and goal-oriented cooperation as resources to reduce teachers' stress. Social Psychology of Education, 20(1), 97– 114. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-017-9366-1>
- Zulfikar et al., (2024). *Metodologi Penelitian kuantitatif*. Jurnal pendidikan, 8 (3), 63-87.
- Zulaika, A., & Harsono, B. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Guru: Analisis Empiris di Kabupaten Bogor*. Jurnal Pendidikan Indonesia, 14(1),20-33.