

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA GURU SLB-B NEGERI PEMBINA PALEMBANG**



**OLEH**

**NAMA : RICO PRAYUDHA**

**NIM : 10011281924084**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA GURU SLB-B NEGERI PEMBINA PALEMBANG**

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



OLEH

NAMA : RICO PRAYUDHA

NIM : 10011281924084

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, 8 Juli 2024**

**Rico Prayudha; Dibimbing oleh Desheila Andarini, S.K.M., M.SC**

**Hubungan Efikasi Diri Dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Guru  
SLB-B Negeri Pembina Palembang**

xiv + 83 halaman, 21 tabel, 3 gambar, 9 lampiran

**ABSTRAK**

Stres kerja dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada guru SLB. Guru SLB lebih rentan untuk mengalami stres kerja dikarenakan memiliki beban kerja yang lebih tinggi dari pada guru sekolah biasa. Sehingga guru lebih rentan mengalami beban kerja mental berlebih dan rendahnya efikasi diri. Stres kerja yang dialami oleh guru tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri tetapi juga dapat berdampak negatif bagi siswa, karena guru akan kehilangan konsentrasi dan semangat kerja dalam melakukan pengajaran dan pendampingan pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 55 guru SLB-B Negeri Pembina Palembang. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk hubungan antara efikasi diri dengan stres kerja didapatkan nilai *p-value* 0.001(<0.05) dan koefisien korelasi sebesar -0.441. Sedangkan untuk hubungan beban kerja mental dengan stres kerja didapatkan *p-value* 0.691 (>0.05) dan koefisien korelasi sebesar 0.055. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja dan tidak terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Oleh karena itu disarankan untuk mencari variabel-variabel lain seperti beban kerja fisik, kompetensi individu, kondisi emosional dan lain sebagainya, sehingga dapat diketahui dengan pasti variabel yang mempengaruhi stres kerja guru.

**Kata Kunci** : Efikasi Diri, Beban Kerja Mental, Stres Kerja.

**Kepustakaan** : 84 (1988-2024)

**OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, 8 Juli 2024**

**Rico Prayudha**

**THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICACY AND MENTAL WORKLOAD  
WITH TEACHER WORK STRESS AT SLB-B NEGERI PEMBINA  
PALEMBANG**

*xiv + 83 pages, 21 tables, 3 pictures, 9 attachments*

**ABSTRACT**

*Stress can occur to anyone including special education teachers. SLB teachers are more vulnerable to experiencing work stress because they have a higher workload than regular school teachers. Therefore, special education teachers are more vulnerable to experiencing excessive mental workload and low self-efficacy. Work stress experienced by teachers not only has an impact on themselves but can also have a negative impact on students, because teachers will lose concentration and enthusiasm in teaching and mentoring students. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and mental workload with work stress in teachers of SLB-B Negeri Pembina Palembang. This study used quantitative research methods with a cross sectional approach. The sample in this study were 55 teachers of SLB-B Negeri Pembina Palembang. The analysis was carried out using the Spearman Rank test. The results showed that for the relationship between self-efficacy and work stress, the p-value was 0.001 ( $<0.05$ ) and the correlation coefficient was -0.441. While for the relationship between mental workload and work stress, the p-value was 0.691 ( $>0.05$ ) and the correlation coefficient was 0.055. So it can be concluded that there is a significant relationship between self-efficacy and work stress and there is no relationship between mental workload and work stress. Therefore, it is recommended to look for other variables such as physical workload, individual competence, emotional conditions and so on, so that it can be known with certainty the variables that affect teacher work stress.*

**Keywords** : *Self-efficacy, mental workload, work stress.*

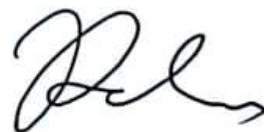
**Bibliography** : *84 (1988-2024)*

Ketua Jurusan  
Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes  
NIP. 197909152006042005

Indaralaya, 8 Juli 2024  
Mengetahui,  
Pembimbing



Desheila Andarini S.KM, M.SC  
NIP. 198912202015110201

## 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 FKM Unsri maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 8 Juli 2024

Yang bersangkutan,



METERA  
TEMPEL  
SEDADALX264770036  
Rico Prayudha

NIM. 10011281924084

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRES KERJA GURU SLB-B NEGERI PEMBINA PALEMBANG

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat

Oleh :

**RICO PRAYUDHA**  
10011281924084

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnamarti S.KM, M.KM  
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 8 Juli 2024

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Desheila'.

Desheila Andarini S.KM, M.SC  
NIP. 198912202015110201

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Efikasi Diri Dan Beban Kerja Mental Dengan Stres kerja Guru SLB-B Negeri Pembina Palembang” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 8 Juli 2024.

Indralaya, 8 Juli 2024

Tim Penguji Skripsi

**Ketua :**

1. Widya Lionita, S.KM, M.PH.

NIP. 199004192020122014

(  )

**Anggota :**

1. Poppy Fujianti, S.KM, M.SC.

NIP. 199008312022032009

(  )

2. Desheilla Andarini, S.KM, M.SC.

NIP. 198912202015110201

(  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  
Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi  
Kesehatan Masyarakat

  
Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes  
NIP. 197909152006042005

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA UMUM

Nama : Rico Prayudha  
Nim : 10011281924084  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat dan Tanggal Lahir : Serang, 11 Desember 2001  
Alamat : Cikande Permai, RT 01, RW 05, Kelurahan  
Cikande Permai, Kecamatan Cikande,  
Kabupaten Serang, Banten.  
No Telepon/ HP : 082299928658  
Email : rprayudha74@gmail.com

### RIWAYAT PENDIDIKAN

<b>Tahun</b>	<b>Sekolah / Universitas</b>
<b>2007 – 2013</b>	SD Negeri Cimasuk
<b>2013 – 2016</b>	SMP Negeri 1 Cikande
<b>2016 – 2019</b>	SMA Negeri 1 Cikande
<b>2019 – Sekarang</b>	Dept. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1), Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

### RIWAYAT ORGANISASI

<b>Tahun</b>	<b>Sekolah / Universitas</b>
<b>2020 – 2021</b>	Anggota Medinfo HIMKESMA FKM UNSRI
<b>2021 – 2022</b>	Anggota Devisi Teknologi Informasi (TI) OHSa FKM UNSRI

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Guru SLB-B Negeri Pembina Palembang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya khususnya pada Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

Penulis juga menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak semua pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Desheila Andarini, S.KM., M.SC selaku dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan maupun arahan, kritik, saran dan juga motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Widya Lionita, S,KM., M.PH selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan kepada penulis.
5. Ibu Poppy Fujianti, S.KM., M.SC selaku dosen penguji 2 yang juga telah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Para dosen, staf dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah membantu.
7. Seluruh pihak SLB-B Negeri Pembina Palembang yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, arahan dan juga motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi ini.
8. Teristimewa untuk kedua orangtua, yakni Mama, Bapak yang tak pernah lelah dan berhenti untuk mendoakan dan memberikan semangat, dukungan dan saran

kepada penulis, serta adik yang juga turut memberikan semangat, dukungan, saran dan bantuannya untuk penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

9. Sahabat sahabat penulis semasa perkuliahan, Vini Picia Purba, Alexander Jonathan, Dita Farica, Michelle Gracia, dan Muhammad Ruza Bestari yang telah menemani penulis selama perkuliahan dan juga senantiasa menghibur, memberikan saran, kritik, semangat maupun motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi.
10. Seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis tuliskan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan mendukung kelancaran dan pengembangan bagi semua pihak. Terimakasih.

Indralaya, 1 Juli 2024



Rico Prayudha

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

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rico Prayudha  
NIM : 10011281924084  
Program Studi : 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 (Non-exklusif Royalti Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN  
STRES KERJA GURU SLB-B NEGERI PEMBINA PALEMBANG”**

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 : 8 Juli 2024

Yang menyatakan,



Rico Prayudha

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	,,,x
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1. Tujuan Umum .....	6
1.3.2. Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
1.5.1. Lingkup Lokasi Penelitian .....	7
1.5.2. Lingkup Materi Penelitian.....	7
1.5.3. Lingkup Waktu Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Tinjauan Umum Mengenai Guru SLB.....	8
2.1.1. Definisi Guru SLB .....	8
2.1.2. Tugas Guru SLB.....	8
2.2. Efikasi Diri.....	8
2.2.1. Definisi Efikasi Diri .....	8
2.2.2. Karakteristik Efikasi Diri .....	9

2.2.3. Aspek-Aspek Efikasi Diri .....	10
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri .....	11
2.2.5. Klasifikasi Efikasi Diri .....	12
2.3. Beban Kerja Mental .....	12
2.3.1. Definisi Beban Kerja Mental.....	12
2.3.2. Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja Mental.....	13
2.3.3. Pengukuran Beban Kerja Mental .....	14
2.4. Stres Kerja.....	14
2.4.1. Definisi Stres Kerja .....	14
2.4.2. Gejala Stres Kerja.....	15
2.4.3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	16
2.5. Penelitian Terkait .....	20
2.6. Kerangka Teori .....	23
2.7. Kerangka Konsep.....	24
2.8. Definisi Operasional .....	25
2.9. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1. Desain Penelitian .....	28
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
3.2.1. Populasi Penelitian .....	28
3.2.2. Sampel Penelitian.....	28
3.3. Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	29
3.3.1. Jenis Data .....	29
3.3.2. Cara Pengumpulan Data.....	29
3.3.3. Alat Pengumpulan data .....	29
3.4. Pengolahan Data .....	32
3.5. Validitas dan Realibilitas Data.....	33
3.6. Analisis dan Penyajian Data .....	34
3.6.1. Analisis data .....	34
3.6.2. Penyajian Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
4.1.1. Deskripsi Umum SLB-B Negeri Pembina Palembang .....	36
4.1.2. Visi .....	37

4.1.3. Misi.....	37
4.1.4. Tujuan dan Sasaran .....	37
4.1.5. Sarana Prasarana .....	37
4.1.6. Rombongan Belajar.....	38
4.1.7. Penyelenggara Pendidikan .....	38
4.1.8. Program Kerja .....	38
4.2. Analisis Univariat .....	39
4.2.1. Karakteristik Responden .....	39
4.2.2. Efikasi Diri .....	41
4.2.3. Beban Kerja Mental .....	43
4.2.4. Stres Kerja .....	46
4.3. Analisis Bivariat.....	49
4.3.1. Hubungan Karakteristik Responden (Jenis Kelamin, Usia dan Masa Kerja) dengan Stres Kerja .....	49
4.3.2. Hubungan Efikasi Diri dan Stres kerja.....	51
4.3.3. Hubungan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja .....	52
BAB V PEMBAHASAN .....	54
5.1. Keterbatasan Penelitian.....	54
5.2. Pembahasan.....	54
5.2.1. Karakteristik Individu .....	54
5.2.2. Efikasi Diri .....	58
5.2.3. Beban Kerja Mental .....	59
5.2.4. Stres Kerja .....	61
5.2.5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja .....	63
5.2.6. Hubungan Usia dengan Stres Kerja .....	65
5.2.7. Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja .....	66
5.2.8. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Kerja .....	67
5.2.9. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja .....	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	72
6.1. Kesimpulan .....	72
6.2. Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	84

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	20
Tabel 2.2 Definisi Operasional .....	25
Tabel 3.1 Blueprint Kuesioner GSE.....	30
Tabel 3.2 Interpretasi Skor NASA-TLX.....	31
Tabel 3.3 Blueprint Kuesioner DASS.....	34
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana.....	37
Tabel 4.2 Rombongan Belajar.....	38
Tabel 4.3 Jenis Kelamin Responden.....	39
Tabel 4.4 Usia Responden.....	40
Tabel 4.5 Masa Kerja Responden Responden .....	40
Tabel 4.3 Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Efikasi Diri.....	41
Tabel 4.4 Tingkat Efikasi Diri Responden.....	43
Tabel 4.6 Rekapitulasi Jawaban Dan Skor Kuesioner Beban Kerja Mental.....	44
Tabel 4.7 Tingkat Beban Kerja Mental Responden.....	45
Tabel 4.8 Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Stres Kerja.....	46
Tabel 4.10 Tingkat Stres Kerja Responden.....	48
Tabel 4.11 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Kerja.....	49
Tabel 4.12 Hubungan Usia Dengan Stres Kerja.....	50
Tabel 4.13 Hubungan Masa kerja Dengan Stres Kerja.....	50
Tabel 4.14 Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Kerja.....	51
Tabel 4.15 Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	24
Gambar 4.1 SLB-Negeri Pembina Palembang.....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1.** Lembar Persetujuan Informan

**Lampiran 2.** Lembar Kuesioner Penelitian

**Lampiran 3.** Sertifikat Etik

**Lampiran 4.** Surat Izin penelitian Dari FKM Universitas Sriwijaya

**Lampiran 5.** Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan

**Lampiran 6.** Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

**Lampiran 7.** Output Analisis Univariat

**Lampiran 8.** Output Analisis Bivariat

**Lampiran 9.** Dokumentasi Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal penting yang dibutuhkan setiap individu. Selain itu, pendidikan juga tidak membedakan pihak yang memperoleh pendidikan, karena pendidikan diperlukan sebagai sarana pengembangan kualitas dan kecerdasan pribadi. Semua warga negara mempunyai hak atas pendidikan, tanpa memandang perbedaan fisik, kelas sosial, tempat asal, atau bahkan kualifikasi khusus yang berkaitan dengan anak yang memiliki kebutuhan khusus. Pendidikan merupakan hak yang diharuskan untuk dipenuhi bagi seluruh anak-anak tak ada batasannya, tak terkecuali bagi anak yang memiliki kebutuhan khusus yang sangat memerlukan seseorang yang dapat memberikannya pengajaran dasar dan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat, tidak hanya bagi dirinya melainkan untuk seluruh individu yang berada disekitarnya. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk didapatkan bagi anak-anak dan itu merupakan hak bagi tiap-tiap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi alamiah yang dimilikinya yang berguna bagi kehidupan bermasyarakatnya kelak (Siregar Bunga Paramita, 2022).

Institusi yang memberikan pendidikan tanpa melihat kualifikasi tertentu adalah Sekolah Luar Biasa (SLB). Lembaga pendidikan ini dipersiapkan untuk menangani dan memberikan pelayanan pendidikan secara khusus bagi penyandang jenis kelainan tertentu. Dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 72 tahun 1991 tentang pendidikan luar biasa, dijelaskan bahwa pendidikan luar biasa adalah pendidikan yang khusus diselenggarakan bagi peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan atau mental (Pemerintah Republik Indonesia, 1991). Sistem pendidikan di sekolah luar biasa (SLB) terdiri dari beberapa tingkatan seperti sekolah pada umumnya, seperti tingkat persiapan, tingkat pendidikan dasar serta tingkat pendidikan lanjutan atau kejuruan. Sistem tersebut diterapkan karena terbatasnya pendidikan lanjutan yang dapat menampungnya. Selain itu berbagai macam kelainan yang dimiliki sangat memerlukan pelayanan dengan pendidikan khusus.

Menurut Pratiwi dan Murtiningsih dalam Fauziah Nasution et al., (2022) sekolah luar biasa memiliki beberapa golongan berdasarkan kebutuhan khusus anak. Golongan A untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunanetra, golongan B untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunarungu, golongan C untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunagrahita, golongan D untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunadaksa, golongan E untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunalaras, golongan F untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunawicara, golongan G untuk anak berkebutuhan khusus penyandang tunaganda, golongan H untuk anak yang mengidap penyakit HIV & Aids, golongan I untuk anak yang tergolong berpotensi memiliki kepiintaran diatas rata-rata anak pada umumnya, golongan J untuk anak yang berpotensi memiliki bakat istimewa, golongan K untuk anak yang mengalami kesulitan belajar (umumnya mengalami *Hyperactive*, *ADD/ADHD*, *Dyslexia/Baca*, *Dysgraphia/Tulis*, *Dyscalculia/Hitung*, *Dysphasia/bicara*, *Dyspraxia/Motorik*), golongan L untuk anak yang lambat belajar (umumnya memiliki IQ = 70-90), golongan Q untuk anak pengidap autisme, golongan N untuk anak korban penyalahgunaan narkoba, dan golongan O untuk anak pengidap indigo.

Menurut Data pendidikan (2023), jumlah pendidikan khusus di Indonesia terdapat sebanyak 2.272 unit yang tersebar di 38 provinsi Indonesia. Sebanyak 1.653 merupakan sekolah swasta dan 619 SLB berstatus sekolah negeri. Di kota Palembang sendiri terdapat 14 sekolah luar biasa, diantaranya 13 SLB swasta dan 1 SLB Negeri.

SLB-B Negeri Pembina merupakan salah satu sekolah luar biasa berstatus negeri yang berada di kota Palembang. Sampai tanggal 4 Juni 2023, SLB ini memiliki 55 orang guru yang mengajar dan 421 murid yang bersekolah disana (Kemdikbud, 2023). SLB-B Negeri Pembina termasuk kedalam sekolah luar biasa bergolongan B. SLB golongan B merupakan SLB untuk penyandang tunarungu. Tunarungu adalah anak yang mengalami gangguan pendengaran dan percakapan dengan derajat pendengaran yang bervariasi. Seseorang dianggap tuli apabila pada tingkat ISO 70 dB atau lebih tinggi mereka kehilangan pendengaran dan tidak memahami pembicaraan orang lain. Sedangkan seorang pengidap kurang dengar (*Hard of Hearing*) mengalami kesulitan memahami pembicaraan orang lain melalui

pendengarannya baik tanpa maupun dengan alat bantu dengar pada tingkat 35 dB ISO (Fauziah Nasution et al., 2022).

Terdapat 402 orang murid yang harus dibimbing oleh 55 guru di SLB-B Negeri Pembina, hal ini berarti setiap guru diharuskan untuk membimbing dan mengawasi 7 sampai 8 murid yang berkebutuhan. Peraturan Pemerintah No 72 tahun 1991 pasal 1 ayat 1 bagian 1 dan 8 pada dasarnya menyebutkan bahwa murid-murid memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan. Selain itu, pelayanan khusus harus didapatkan sesuai dengan jenis kelainan yang ia miliki. Hal ini berarti dapat dikatakan bahwa setiap anak yang memiliki kebutuhan khusus sangat membutuhkan seorang guru yang dapat menemaninya dalam pemaksimalan minat dan kemampuan yang ia miliki sesuai dengan kelainannya masing-masing. PP RI No 72 Tahun 1991 Tentang Pendidikan Luar Biasa juga menyebutkan bahwa 1 orang guru umumnya harus membimbing 5 Anak yang memiliki kesamaan kelainan yang dimilikinya (Pemerintah Republik Indonesia, 1991).

Kurangnya tenaga pendidik menyebabkan guru memiliki tuntutan tugas yang lebih dari biasanya. Guru-guru akan berupaya memberikan layanan khusus yang semaksimal mungkin walaupun harus mengeluarkan banyak tenaga dan pikiran agar potensi yang mereka miliki dapat dicapai secara sempurna. Menurut Wahyudi et al., (2020) guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus memiliki beban kerja yang berbeda dengan beban kerja guru pada umumnya yang mengajar anak biasa. Ini disebabkan anak berkebutuhan khusus tidak mampu menyerap materi pembelajaran dan guru harus mampu berperan layaknya paramedis, terapis, dan pekerja sosial. Selain itu, metode mengajar guru SLB berbeda dengan guru biasa dikarenakan kondisi murid yang berbeda-beda. Tugas inilah yang memungkinkan timbulnya tekanan psikologis yang tidak semestinya.

Tingginya beban kerja mental yang dialami dapat menyebabkan guru lebih rentan untuk terkena gejala stres. Zetli (2019) mengungkapkan bahwa beban kerja mental yang semakin besar akan mengakibatkan tingginya resiko stres kerja guru. Hal ini disebabkan karena dalam mengajar anak berkebutuhan khusus, karakter dari setiap anak harus terlebih dahulu dipahami oleh seorang guru agar pengajaran yang dilakukan dapat maksimal. Ketika tingginya beban kerja mental yang dialami, guru

mungkin menunjukkan perilaku stres mulai dari kelelahan hingga perilaku pasif untuk menghindari emosi saat mengajarkan ilmu kepada siswa.

Guru yang mengalami stres kerja tentu dapat berdampak negatif bagi dirinya sendiri. Menurut Robbins dalam Badrianto et al., (2021) terdapat tiga gejala yang dapat dirasakan jika mengalami stres kerja, yaitu gejala fisiologis (perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya detak jantung, pernafasan dan tekanan darah, serta timbulnya sakit kepala), gejala psikologis (ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan dan suka menunda-nunda pekerjaan), dan gejala perilaku (perubahan dalam tingkat produktivitas, absensi, kemangkiran, dan tingkat keluarnya pegawai, perubahan dalam kebiasaan makan, merokok, gelisah, dan gangguan tidur). Selain itu, siswa yang diajar oleh guru yang mengalami stres juga dapat merasakan dampaknya. Guru tersebut tidak akan fokus dan semangat dalam memberikan pengetahuan dan pendampingan pada siswa. Selain itu, fokus dalam pengarahan siswa sesuai visi dan misi sekolah akan terhambat dan tidak terlaksana. Siswa yang diajarkan oleh guru yang mengalami stres memiliki kecenderungan untuk demotivasi dalam belajar dikarenakan respon guru dalam berperilaku terhadap muridnya yang memiliki arah negatif sehingga murid yang diajarnya dapat mengalami demotivasi dalam pembelajaran, yang ditandai dengan rasa malas, takut yang berlebihan, hilangnya minat dalam mengembangkan diri dan hilangnya rasa inisiatif.

Stres dianggap sebagai suatu respon penyesuaian diri berdasarkan proses psikologis dan perbedaannya, sebagai akibat dari berbagai tindakan didalam lingkungan, situasi dan peristiwa yang banyak memerlukan tuntutan psikologis dan fisik seseorang. Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa stres kerja (*Occupational Stress*) timbul akibat dari banyaknya tuntutan di lingkungan kerja serta respon dari tanggapan yang berbeda dari masing-masing individu yang mengalaminya. Seiring meningkatnya tuntutan kerja yang dimiliki oleh seorang guru dapat menurunkan rasa percaya diri guru dalam melaksanakan tugas menangani anak berkebutuhan khusus (Siregar Bunga Paramita, 2022). Jika keyakinan akan kemampuan termasuk rendah, guru cenderung menganggap tugas lebih sulit dan lebih mungkin mengalami stres. Setiap orang membutuhkan kepercayaan dan keyakinan, termasuk guru. Guru yang percaya diri dan yakin akan

kemampuannya mampu menerjang semua kondisi dan situasi serta yang menjadi hambatan dalam pekerjaannya, sedangkan guru yang tidak yakin akan kemampuannya justru mengalami kemunduran dan tidak mampu menghadapi hambatan yang menjadi pemicunya.

Rasa yakin dalam menyelesaikan suatu tugas yang diberikan dapat disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan rasa yakin seseorang terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu hal dan fungsinya sendiri dalam lingkungannya. Individu yang yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu berperan dalam proses kognitif, motivasi, dan perilaku. Robins dalam Harahap (2022) berpendapat tinggi efikasi diri yang dimiliki seseorang maka tinggi pula rasa percaya diri akan kemampuan dimiliki untuk mencapai keberhasilan dalam suatu tugas. Efikasi diri yang tinggi dapat membuat seseorang mampu menghadapi rintangan dan tantangan serta dapat mengubah stres negatif kearah yang lebih positif. Mengajar anak berkebutuhan khusus memerlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga seorang guru dapat mengendalikan seluruh emosi dan sumber stres yang dapat membantu pengoptimalan pembelajaran siswa berkebutuhan khusus.

Adanya beberapa permasalahan yang telah disebutkan menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, yaitu “Hubungan Efikasi Diri dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Guru SLB-B Negeri Pembina Palembang”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Kurangnya tenaga pendidik di SLB-B Negeri Pembina Palembang menyebabkan guru memiliki tuntutan tugas yang lebih dari biasanya. Tingginya tuntutan tugas dapat menyebabkan rendahnya keyakinan dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Guru yang kurang memiliki keyakinan atau memiliki efikasi rendah tidak akan mampu menghadapi hambatan yang datang. Selain itu, banyaknya tugas yang diberikan dapat menyebabkan beban kerja mental yang berlebih sehingga guru lebih rentan untuk terkena gejala stres. Siswa yang diajar oleh guru yang mengalami stres juga dapat merasakan dampaknya dikarenakan tidak adanya fokus dan semangat dalam memberikan pengetahuan dan pendampingan pada siswa sehingga memiliki kecenderungan untuk demotivasi

dalam belajar. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan efikasi diri dan beban kerja mental dengan stres kerja guru SLB-B Negeri Pembina Palembang”.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah “Mengetahui hubungan efikasi diri dan beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang”.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mengidentifikasi karakteristik individu (jenis kelamin, usia, dan masa kerja) pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.
2. Mengidentifikasi tingkat efikasi diri pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.
3. Mengidentifikasi tingkat beban kerja mental pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.
4. Mengidentifikasi tingkat stres kerja pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.
5. Menganalisis hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin, usia dan masa kerja) dengan stres kerja pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.
6. Menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan stres kerja pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.
7. Menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada guru SLB-B Negeri Pembina Palembang.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Dalam pelaksanaan sebuah penelitian, harus diperoleh manfaat yang berguna baik bagi peneliti, bagi guru SLB-B Negeri Pembina dan bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian tugas akhir ini adalah sebagai berikut.

#### A. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan bagi guru mengenai gambaran stres kerja sehingga dapat memudahkan guru dalam mencari solusi untuk meminimalisir stres kerja yang dialami.

#### B. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan referensi dalam pengembangan iptek dengan lingkup K3.

#### C. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat selama di bangku perkuliahan kedalam bentuk penelitian, serta sebagai wadah pelatihan serta pengembangan diri dan syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas Sriwijaya Fakultas Kesehatan Masyarakat.

### **1.5. Ruang Lingkup Penelitian**

#### **1.5.1. Lingkup Lokasi Penelitian**

Lingkup lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SLB-B Negeri Pembina Kota Palembang, Sumatera Selatan.

#### **1.5.2. Lingkup Materi Penelitian**

Ruang lingkup materi dalam penelitian ini yaitu ilmu kesehatan masyarakat dalam bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), khususnya materi terkait efikasi diri, beban kerja mental dan stres kerja.

#### **1.5.3. Lingkup Waktu Penelitian**

Lingkup waktu pada penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2024.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Erlangga.
- Achmad, F., & Farihah, T. (2018). Analisa Beban Kerja Mental Menggunakan Metode Nasa Task Loud Index (Nasa-Tlx) (Study Kasus: Rs X). *Integrated Lab Journal*, 6(1), 29–36.
- Adriany, V., Yulindrasari, H., & Safrina, R. (2021). *Doing Feminist Participatory Action Research For Disrupting Traditional Gender Discourses With Indonesian Muslim Kindergarten Teachers. Action Research*, 21(4). <https://doi.org/10.1177/14767503211044007>
- Aktarina. (2015). Pengaruh Karakteristik Individu, Pekerjaan Dan Lingkungan Kerja Terhadap Motivasi Dan Dampaknya Terhadap Kinerja Anggota Polri Di Polresta Palembang. *Jurnal Media Wahana Ekonomika*. 12(3), 42–54.
- Alifariki, L. O., Laoh, J. M., Lombogia, M., W.Tangka, J., Momongan, N. R., Legi, N. N., & Latuminasse, R. A. (2023). Bunga Rampai Keperwatan Dasar (N. L. S. Abidin & F. A. Medtekohy (Eds.)). *Media Pustaka Indo*.
- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati, E. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(5), Amaliabeki@gmail.com.
- Andriyani, A. (2019). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Kerja Pada Petani Tembakau Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Repository.Unej.Ac.Id*, 1–114.
- Anggi Oktaviani, M., & Arif Fadilah, A. (2022). Hubungan Antara Kestresan Guru Dengan Efikasi Diri Dalam Mengajar Dimasa Pandemi Covid 19 Sdn Kamal 02 Pagi Jakarta Barat. *Berajah Journal*, 2(2), 277–286. <https://doi.org/10.47353/Bj.V2i2.90>
- Asih, G. Y. (2018). Stres Kerja (1st Ed.). *Semarang University Press*.
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(2).
- Aziz, R. M., & Wahjono, S. I. (2022). Pengaruh Stres Di Tempat Kerja , Sumber

Dan Solusinya.

- Badrianto, Y., Pratiwi, R., Suharyat, Y., Suprayitno, Firmansyah, H., Ginting, R., Rezeki, F., Purnomo, M., Nuha, M. U., Wardhana, A., Priyantono, P., Pratiwi, E. A., & Jummadi. (2021). Perilaku Organisasi (H. F. Ningrum (Ed.)). *Media Sains Indonesia*.
- Bandura, A. (2005). *Guide For Constructing Self Efficacy Scales*.
- Budiyanto, T., & Pratiwi, E. Y. (2015). Hubungan Kebisingan Dan Massa Kerja Terhadap Terjadinya Stres Kerja Pada Pekerja Di Bagian Tenun "Agung Saputra Tex" Piyungan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesmas*, 4(2), 126–135.
- Damanik. (2011). Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item Dan Pembuatan Norma *Depression Anxiety Stress Scale (Dass)*.
- Data Pendidikan. (2023). Daftar Pendidikan Khusus (Slb). Data Pendidikan.Com. <https://Datapendidikan.Com/Pendidikan-Khusus/Kota/Palembang/>
- Depkes Ri. (2009). Klasifikasi Umur Menurut Kategori. Ditjen Yankes.
- Faizah, U. (2015). Pembentukan *Self Efficacy* Mahasiswa Pgra Dan Dampaknya Bagi Teacher Efficacy Alumni Pendidikan Guru Raudlatul Athfal (Study Literasi & Survey Terhadap Alumni Pgra Di Yogyakarta). *Thuful A*, 3(2), 219–229.
- Fauziah Nasution, Lili Yulia Anggraini, & Khumairani Putri. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, Dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *Edukasi Nonformal*, 3(2), 1–12.
- Greenberg, J. (2012). Kinerja Dan Pengembangan Kompetensi. Pustaka Belajar.
- Guglielmi, D., Avanzi, L., Chiesa, R., Mariani, M. G., Bruni, I., & Depolo, M. (2016). *Positive Aging In Demanding Workplaces: The Gain Cycle Between Job Satis Faction And Work Engagement*. *Fronties Psychologies*, 15.
- Hamali, Y. A. (2018). Pemahaman Sumber Daya Manusia. *Pt.Buku Seru*.
- Hamidah, T. (2021). Psikologi Umum (L. Hamidah (Ed.); 1st Ed.). Dd Publishing.
- Han, S. W., Borgonovi, F., & Guerriero, S. (2020). Why Don't More Boys Want To Become Teachers? The Effect Of A Gendered Profession On Students' Career Expectations. *International Journal Of Educational Research*, 103. <https://Doi.Org/10.1016/J.Ijer.2020.101645>
- Hancock, P. A., & Meshkati, N. (1988). *Human Mental Workload*. Elsevier Science

Pub.

- Harahap, T. Y. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Kerja Pada Guru Slb Di Kota Medan. Universitas Medan Area.
- Hasan, R. (2015). Pengaruh Masa Kerja Dan Pendidikan Guru Terhadap Kinerja Guru Sdn Sukabumi 10 Kota Probolinggo. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Ips (Jppi)*, 9(2), 1858–4985.
- Henry, R. J. (1988). *Human Mental Workload*. Elsevier Science Publisher B.V.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan, Terapan Di Kelas*. Gunung Samudra.
- Hidayat, I., Rachmi, A., Usia, H., Stres, T., Pt, P., & Garmentama, M. (2019). Age Relationship And Employment Towards Stress In The Production Part Of Pt . Multi Garmentama Bandung Dengan Psikologis Pekerja , Yang Metode Analitik Garmentama Bihbul Kabupaten Inklusi Dan Eksklusi . Dengan Survei Pada Populasi . Memenuhi Kriteria Inku. 5(1), 368–374.
- Hsu, H. C. (2019). Age Differences In Work Stress, Exhaustion, Well-Being, And Related Factors From An Ecological Perspective. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph16010050>
- Hutabarat, J. (2018). *Kognitif Ergonomi*. Mitra Gajayana.
- Iswantoro, & Anastasia. (2013). Hubungan Demografi, Anggota Keluarga Dan Situasi Dalam Pengambilan Keputusan Pendanaan Pembelian Rumah Tinggal Surabaya. *Finesta*, 1(2), 125–129.
- J, F., & Feist. (2010). *Teori Kepribadian Edisi 7 (S. Humanika (Ed.))*.
- Janna, N. M. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (Ddi)*, 18210047, 1–12.
- Jimmy, J., Widodo, L., & Sukania, I. W. (2022). Analisis Ergonomi Terhadap Beban Kerja Mental Siswa Smp Selama Masa Pembelajaran Luring Dan Daring. *Jurnal Mitra Teknik Industri*, 1(1), 9–23. <https://doi.org/10.24912/Jmti.V1i1.18268>
- Kasirah, I. (2011). Kompetensi Pedagogis Guru Plb Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 24(Xv), 163–173. <https://doi.org/10.21009/Pip.242.6>

- Kemdikbud. (2023). Data Pokok Pendidikan Slb Negeri Pembina Palembang. <https://Dapo.Kemdikbud.Go.Id/Sekolah/A8f3dca12bacb41fdea0>
- Kurniawati, R., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2022). Hubungan Beban Kerja Mental Dan Sistem Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 Dengan Stres Kerja Pada Guru Slb. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 12(2), 379–388.
- Kusuma, H. D. (2018). Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Di Sekolah Dasar Negeri Upk Baturaden Skripsi (Vol. 2, Issue 1) [Universitas Muhammadiyah Purwokerto]. <http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76887-8%0ahttp://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-93594-2%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jff.2015.06.018%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/S41559-019-0877-3%0aht>
- Laelyana, S. A. (2022). Kertas Kerja Wajib Penerapan Diagnosis Prognosis Pada Pengujian Sistem Suspensi Pada Mobil Penumpang Umum Di Uptd Pkb Balaraja. Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan.
- Lahat, M. A., Rst, R., & Yulistria, R. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt Rahayu Perdana Trans Cabang Jakarta. *Aksara Publik*, 3(2), 145. <https://Repository.Bsi.Ac.Id/Index.Php/Unduh/Item/290679/Pengaruh-Streskerja-Terhadap-Kinerja-Karyawan-Pada-Pt-Rahayuperdana-Trans-Cabang-Jakarta.Pdf>
- Lena, M. (2014). Pengaruh Masa Kerja Dan Sertifikasi Guru Terhadap Komitmen Kerja Guru Sma. *Jurnal Serambi Ilmu*, 7(2), 56–61.
- Liani Putri, U., & Handayani, N. U. (2017). Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode Nasa Tlx Pada Departemen Logistik Pt Abc. *Industrial Engineering Online Journal*, 6(2), 1–9. <https://Journal.Unrika.Ac.Id/Index.Php/Jurnalprofisiensi/Article/View/594v>
- Lovibond, S. H, Lovibond, Peter F, & P. F. Of A. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stress Scales (2nd Ed.)*. Psychology Foundation Of Australia.

- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (Ed.); 3rd Ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Manuaba, N., & Marheni, A. (2023). Peran Efikasi Diri Dan Kegigihan Terhadap Perilaku Prosocial Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi ...*, 7(1), 63–84. <https://Jurnal.Undhirabali.Ac.Id/Index.Php/Mandala/Article/View/2527%0a>  
<https://Jurnal.Undhirabali.Ac.Id/Index.Php/Mandala/Article/Download/2527/3199>
- Maryati, T. (2017). Kerja Dalam Peningkatan Kinerja Guru Slb Negeri 1 Bantul. 8(2), 222–237.
- Maulana, A. I. (2019). Penerapan Subjective Workload Assesment Technique (Swat) Dan Work Sampling Dalam Pengukuran Beban Kerja Mental Kasir [Studi Kasus Di Minimarket Alfamart – Kec. Lowokwaru, Malang] [Institut Teknologi Nasional Malang]. [Http://Eprints.Itn.Ac.Id/1031/1/Skripsi Swat Dan Work Sampling Fix.Pdf](http://Eprints.Itn.Ac.Id/1031/1/Skripsi_Swat_Dan_Work_Sampling_Fix.Pdf)
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2008 Tentang Standar Kualifikasi Akademik Dan Kompetensi Guru Pendidikan Khusus, (2008). [https://Simpuh.Kemenag.Go.Id/Regulasi/Permendiknas\\_32\\_08.Pdf](https://Simpuh.Kemenag.Go.Id/Regulasi/Permendiknas_32_08.Pdf)
- Meroza, I. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Kerja Pada Guru Slb N 1 Kota Bukittinggi [Universitas Negeri Padang]. [Http://Repository.Unp.Ac.Id/27187/](http://Repository.Unp.Ac.Id/27187/)
- Muhbar, F., & Rochmawati, D. H. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 82. <https://Doi.Org/10.26714/Jkj.5.2.2017.82-86>
- Mukhlis, A. (2019). Dominasi Guru Perempuan Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Persepsi Stakeholder. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 117–134. <https://Doi.Org/10.14421/Al-Athfal.2019.52-01>
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pt. Rineka Cipta.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- 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), 30–39. [Http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan](http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan)
- Patrick, R. B., Bodine, A. J., John, Basinger, & S., C. G. & K. (2018). What Accounts For Prosocial Behavior? Roles Of Moral Identity, Moral Judgment, And Self- Efficacy Beliefs. *The Journal Of Genetic Psychology*. <https://doi.org/10.1080/0000221325.2018.1491472>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 1991 Tentang Pendidikan Luar Biasa, 1 (1991). <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahukewjwxrkeif7eahvyfyskhchwaowqfjjaeggicrac&url=https%3a%2f%2fwww.ojk.go.id%2fid%2fkanal%2fpasar-modal%2fregulasi%2fundang-undang%2fdocuments%2fpages%2fundang-undang-nomo>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen, (2005).
- Prastike, F. (2022). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Beban Kerja Mental Perawat Dengan Menggunakan Metode Nasa-Tlx Selama Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit I Lagaligo. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Putri Priliana, A., Millah, I., Cempaka Putri, E., & Prajna Wekadigunawan, C. S. (2023). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 01 Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Tahun 2022. *Jurnal Health Sains*, 4(4), 16–29. <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i4.875>
- Rizky, A. N., & Fasikhah, S. S. (2019). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kompetensi Emosi Guru Sekolah Luar Biasa Di Kota Malang. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105004>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi (12th Ed.)*. Salemba Empat.
- Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan Antara Faktor

- Individu Dan Kejenuhan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. *Ikesma*, 17(2), 111. <https://doi.org/10.19184/ikesma.V17i2.24783>
- Rustika M, I. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20, 18–25.
- Sabila, R., & Iramadhani, D. (2023). Gambaran Efikasi Diri Pada Guru Sekolah Luar Biasa (Slb) Non-Pendidikan Luar Biasa (Non-Plb). *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 89–95. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Safitri, Kusumajaya, W., & Hendra Meilando, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Anggota Pmr Tentang Pertolongan Pertama Pada Kasus Kecelakaan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 285–294. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>
- Saputra, A. G. (2022). Hubungan Antara Altruisme Dengan Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru Slb Di Guru Kota Semarang [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- 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. <https://doi.org/10.21111/jihoh.V5i2.5181>
- Sari, D. R., Akbar, K. A., Nafikadini, I., Artikel, I., & Co-Author, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Guru Sdn Dengan Guru Slbn The Differences In Mental Workload And Work Stress Elementary School Teachers And State Extraordinary School Teachers Informasi Co-Author. 5(2).
- Sari, R. P., & Handayani, A. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. *Proyeksi*, 12(2), 53–58. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2820>
- Sarwono, & Purwono. (2006). Hubungan Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pu Stakawan Perpus. *Iii*(1), 44–58.
- Siregar Bunga Paramita. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Slb Daerah Tapanuli Bagian Selatan. Universitas Medan Area.

- Sugiarto, S., Marisdaya, R., & Karlina, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sd Di Yayasan Slb Prof. Dr. Sri Soedewi. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(3), 104. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v5i3.1576>
- Sugito, S., Suyitno, Y., & Kuntoro, K. (2019). Pengaruh Masa Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Di Desa Samudra Dan Samudra Kulon. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.30595/dinamika.v11i1.5980>
- Sulistiyana, I., & Suci, M. (2018). Analisis Hubungan Faktor Individu Dan Beban Kerja Mental Dengan Stress Kerja. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety And Health*, 7(2), 220–229.
- Sumarna, U., Sumarni, N., & Rosidin. (2018). *Bahaya Kerja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Deepublish.
- Supriyatna. (2020). Tingkat Pendidikan Dan Masa Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Prima Makmur Rotokemindo. 3(17), 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Venintia, R., Kurniawati, E., & Wuni, C. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja Mental Pada Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Muara Jernih. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(8), 1301–1306.
- Wahdaniyah, N., & Miftahuddin, M. (2019). Pengaruh Hardiness, Beban Kerja, Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Kerja Guru. *Tazkiya: Journal Of Psychology*, 6(1), 69–84. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11010>
- Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sdlb Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(2), 764. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.982>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kategori Stres Pada Remaja Di Smp Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Wiranegara, B. F., & Suryadi, A. (2022). Analisis Beban Kerja Mental Terhadap Karyawan Dengan Metode Subjective Workload Assessment Technique Pt.

Surabaya Industrial Estet Rungkut (Sier). 1(8), 1008–1022.

Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.  
<https://doi.org/10.33884/jrsi.v4i2.1061>