



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5204>

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA GURU MADRASAH ALIYAH NEGERI PINRANG

<sup>K</sup>Nurwafiqa Saleh<sup>1</sup>, Ulfa Sulaeman<sup>2</sup>, Abd. Gafur<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2,3</sup> Peminatan Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [14120190044@student.umi.ac.id](mailto:14120190044@student.umi.ac.id)

[14120190044@student.umi.ac.id](mailto:14120190044@student.umi.ac.id)<sup>1</sup>, [ulfa.sulaiman@umi.ac.id](mailto:ulfa.sulaiman@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [abd.gafur@umi.ac.id](mailto:abd.gafur@umi.ac.id)<sup>3</sup>

ABSTRAK

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami pegawai dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja ini tampak dari Simptom, antara lain emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat, dan mengalami gangguan pencernaan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 104 orang guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang. Sampel penelitian ini sebanyak 60 guru yang diambil menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik *non-probability sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan beban kerja diperoleh *p-value* = 0,003 dan motivasi kerja diperoleh nilai *p-value* = 0,004. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dan motivasi kerja dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang.

Kata kunci : Beban Kerja; Motivasi Kerja; Stres Kerja

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI) Makassar, Sulawesi Selatan.

Email : [jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

Article history :

Received : 12 Juni 2023

Received in revised form : 24 Juni 2023

Accepted : 18 April 2024

Available online : 30 April 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Job stress is a feeling of pressure experienced by employees in dealing with work. This work stress can be seen from symptoms, including emotional instability, feeling uneasy, being alone, difficulty sleeping, excessive smoking, unable to relax, anxiety, tension, nervousness, increased blood pressure, and experiencing digestive disorders. The type of research used is analytic observational research with a cross sectional study approach. The population in this study were 104 teachers at the State Madrasah Aliyah (MAN) Pinrang. The sample of this research was 60 teachers who were taken using purposive sampling method with non-probability sampling technique. Data was collected using a questionnaire. Data were analyzed using the chi-square test at the confidence level ( $\alpha = 0.05$ ). The results showed that workload obtained  $p$ -value = 0.003 and work motivation obtained  $p$ -value = 0.004. Based on the results of this study it can be concluded that there is a relationship between workload and work motivation with work stress on teachers at Madrasah Aliyah Negeri Pinrang.*

*Keywords: Workload; Work motivation; Work Stress*

---

**PENDAHULUAN**

Mengemban tugas sebagai pendidik di Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat menuntut guru untuk berjuang melawan rasa bosan, kejenuhan, dan stres yang mungkin muncul. Slamet dan Markam 2015 dalam penelitian Rahmawan dan Selviana (2021) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kapasitas untuk mengatasi beban tersebut. Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi stres, dan ketika stres muncul, seringkali individu merasa sangat putus asa, lemah, cemas bahkan depresi.<sup>1</sup> Stres kerja dapat disebabkan karena tuntutan pekerjaan yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan pekerja dan kurang terjamin kesejahteraan pekerja.<sup>2</sup>

Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan di dalam pasal 86 (1) menyatakan bahwa setiap pekerja/buruh ataupun karyawan mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral dan kesusilaan, perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama, maka perusahaan harus menyelenggarakan upaya kesehatan dan keselamatan kerja. Guru juga merupakan tenaga profesional yang bertanggung jawab untuk merancang dan melaksanakan proses pembelajaran, mengevaluasi hasil pembelajaran, memberikan bimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pelayanan masyarakat, terutama bagi para pengajar di perguruan tinggi seperti profesor. Karena perannya yang penting, guru memiliki tanggung jawab untuk menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis, dan dialogis. Pendidikan yang berkualitas memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas pula.<sup>3</sup>

Dunia pendidikan merupakan institusi yang memiliki peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Peran ini terkait dengan upaya menjadikan generasi penerus bangsa yang mempunyai kualitas sumber daya manusia yang dapat diandalkan. Di dunia pendidikan, jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan Madrasah Aliyah (MA) merupakan sekolah yang setingkat hanya saja Madrasah Aliyah (MA) lebih banyak menekankan nilai-nilai agama. Berdasarkan data statistis pendidikan islam kementerian agama republik indonesia periode 2019/2020 terdapat 8.807 Madrasah Aliyah (MA) yang ada di indonesia yang terdiri dari 802 madrasah aliyah negeri dan 8.005 madrasah aliyah swasta.<sup>4</sup>

Saat ini, masalah kelelahan kerja menjadi topik global yang memengaruhi semua jenis pekerjaan dan

profesi di negara maju atau berkembang. Menurut informasi dari World Health Organization (WHO), sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan perilaku. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa kelelahan kerja akan menjadi ancaman utama bagi kesehatan manusia pada tahun 2020.<sup>5</sup>

Data dari International Labour Organization (ILO) menunjukkan bahwa sekitar sepuluh persen tenaga kerja di Amerika Serikat, Inggris, Jerman, dan Finlandia mengalami depresi, stres dan kecemasan. Di Finlandia, sekitar setengah dari pekerja melaporkan gejala stres. Di Inggris, tiga dari sepuluh pekerja mengalami gangguan mental karena pekerjaan.<sup>6</sup>

Menurut Occupational Safety and Health Administration (OSHA) tahun 2014, seseorang yang merasakan stres yaitu pada saat sumber daya yang dimiliki individu tidak dapat menyeimbangkan dengan permintaanyang harus dikerjakan. Jadi dapat dikatakan bahwa gangguan yang bersifat psikologis maupun fisiologi pada individu dapat dikatakan sebagai kondisi stres pada individu. Tidak semua individu dapat mengatasi permintaan tuntutan tugas yang tinggi pada dirinya, begitu juga sebaliknya ada beberapa individu yang dapat mengatasi hal tersebut. Evaluasi yang bersifat subjektif merupakan kemampuan untuk menghadapi kejadian stres pada seorang individu.<sup>7</sup>

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi orang berusia di atas 15 tahun yang menderita gangguan psiko-emosional atau stres adalah 9,8% penduduk Indonesia. Data tersebut meningkat dibandingkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Data tersebut menunjukkan prevalensi 6,0% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan psiko-emosional atau stres.<sup>8</sup>

Guru di Indonesia juga disurvei dan 30,27% guru mengalami stres kerja berat, 48,11% guru mengalami stres kerja sedang dan 21,62% guru mengalami stres kerja ringan, terbukti mengalami stres. Data penelitian yang diperoleh guru ini menunjukkan bahwa ketika individu menderita stres dalam kondisi mental yang sangat tertekan untuk jangka waktu yang lama, standar kesuksesan pribadi guru menurun, yang menyebabkan kelelahan mental dan fisik.<sup>9</sup> Hal penting yang harus diperhatikan oleh seseorang yang mengalami stres kerja atau sedang menghadapi kondisi tersebut adalah bagaimana cara melihat sebuah persepsi atau penilaian terhadap situasi, agar memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi tersebut.<sup>10</sup>

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, Sulawesi Tengah memiliki prevalensi gangguan psiko-emosional atau stres tertinggi sebesar 19,8%. Terendah adalah Jambi sebesar 3,6%. Sulawesi Selatan memiliki penduduk sebesar 8,85 juta jiwa yang menderita gangguan mental dan emosional atau stres yang menempati urutan kedelapan dengan prevalensi yang relatif tinggi di Sulawesi Selatan. Oleh karena itu, jika masalah ini tidak ditangani dengan serius, jumlah insiden akan meningkat di masa mendatang.<sup>8</sup>

Kota Makassar merupakan ibu kota provinsi Sulawesi Selatan, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018, prevalensi gangguan jiwa dan emosi atau stres di kota Makassar sebesar 11,46%. Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, Kota Pinrang menduduki peringkat ke-11 dengan prevalensi gangguan psiko-emosional atau stres sebesar 6,96%<sup>8</sup>. Penerapan *health*

*literacy* berdasarkan indikator menemukan informasi kesehatan yang paling sedikit diterapkan yaitu menemukan informasi bagaimana mengatur kesehatan mental seperti stress atau depresi.<sup>11</sup>

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang memiliki jumlah guru sebanyak 104 orang sedangkan jumlah siswa yang ada di sekolah sebanyak 1.018 siswa yang terdiri dari kelas 10, 11 dan 12. Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang menyediakan ruang belajar mengajar sebanyak 29 kelas. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang memiliki siswa yang banyak karena di sekolah tersebut tidak menerapkan sistem zonasi atau tidak membatasi jarak tempat tinggal siswa ke sekolah karena hal tersebut menimbulkan suatu perbedaan karakteristik antar siswa yang bersal dari kota dengan siswa yang berasal dari daerah pegunungan. Dengan demikian, tuntutan pekerjaan para guru juga akan semakin padat sehingga para guru akan cenderung merasa stres dengan pekerjaannya.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang terdapat gejala-gejala stres yang dirasakan oleh para guru seperti mudah lupa, mudah marah, mudah tersinggung, merasa tegang, merasa bosan dan merasa letih. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara ke beberapa guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang dan sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa dengan perubahan program belajar yaitu diberlakukannya lima hari sekolah atau yang lebih dikenal dengan sistem *fullday school* maka guru-guru merasa lebih stres karena semakin bertambahnya jam mengajar dan semakin lama waktu untuk berada di sekolah yang dimana waktu belajar dimulai pada pukul 07.20 sampai 16.30 kemudian dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai pukul 17.30. Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui apa saja faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang.

Berdasarkan dari uraian latar belakang sebelumnya, adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 104 orang guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang. Sampel penelitian ini sebanyak 60 guru yang diambil menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik *non-probability sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan ( $\alpha=0,05$ ).

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Umur</b>	20-30 tahun	12	19,8
	31-40 tahun	21	35,0
	>40 tahun	27	45,2
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	21	35,0
	Perempuan	39	22,9
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden yang paling banyak berumur >40 tahun yaitu sebanyak 27 orang (45,2%) dan yang paling sedikit berumur 20-30 tahun yaitu sebanyak 12 orang (19,8%). Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki sebanyak 21 orang (35,0%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (65,0%).

### Analisis Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang

<b>Beban Kerja</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Berat	26	43,3
Ringan	34	56,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang beban kerja berat sebanyak 26 orang (43,3%) dan beban kerja ringan sebanyak 34 orang (56,7%).

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Kerja pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang

<b>Motivasi Kerja</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Cukup	35	58,3
Kurang	25	41,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa motivasi kerja cukup sebanyak 35 orang (58,3%) dan motivasi kerja kurang sebanyak 25 orang (41,7%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang

Beban Kerja	Stres Kerja						P-Value
	Ringan		Berat		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Ringan	23	38,3	3	5,0	26	43,3	0,003
Berat	18	30,0	16	26,7	34	56,7	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi beban kerja dengan stres kerja pada guru dengan beban kerja ringan sebanyak 23 guru (38,3%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 3 guru (5,0%). Sedangkan beban kerja berat sebanyak 18 guru (30,0%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 16 guru (26,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0,003$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang.

**Tabel 5.** Hubungan Motivasi Kerja dengan Stres Kerja pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang

Motivasi Kerja	Stres Kerja						P-Value
	Ringan		Berat		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Cukup	29	48,3	6	10,0	35	58,3	0,004
Kurang	12	20,0	13	21,7	25	41,7	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	

Tabel 5. menunjukkan bahwa distribusi motivasi kerja dengan stres kerja pada guru dengan motivasi kerja cukup sebanyak 29 guru (48,3%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 6 guru (10,0%). Sedangkan motivasi kerja kurang sebanyak 12 guru (20,0%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 13 guru (21,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0,004$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara motivasi kerja dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang.

## PEMBAHASAN

**Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja**

Beban kerja adalah sejumlah kegiatan yang membutuhkan keahlian dan harus dikerjakan dalam jangka waktu tertentu dalam bentuk fisik maupun psikis.<sup>12</sup> Beban kerja dapat dipengaruhi oleh kemampuan fisik, umur dan aktivitas pekerjaan yang dilakukan kemudian berat beban yang diangkat. Jika jumlah energi yang dibutuhkan tidak mencukupi maka akan membuat pekerja menjadi lemas, susah berkonsentrasi, dan otot akan kekurangan energi untuk melakukan kontraksi.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 60 guru dapat diketahui bahwa kategori beban kerja ringan sebanyak 23 guru (38,3%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 3 guru (5,0%). Sedangkan beban kerja berat sebanyak 18 guru (30,0%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 16 guru (26,7%). Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,003$ . Karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang.

Dari hasil observasi dilapangan yang dilakukan oleh peneliti di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang didapatkan guru mengalami yang stres kerja diakibatkan karena terlalu banyaknya pekerjaan yang diberikan sehingga seorang guru merasa letih, capek dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik serta bingung dalam menghadapi pekerjaannya. Hal tersebut terjadi karena disamping seorang guru harus menjalankan kewajibannya untuk melakukan belajar mengajar di kelas, mereka juga diberikan tanggung jawab untuk menjadi pembina dalam ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Refiany (2019), diperoleh hasil  $\text{sig.} p=0,000$  ( $P<0,01$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,809. Sumbangan efektif beban kerja dengan stres kerja diketahui sebesar 65,4%. Artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMAN 1 Pekanbaru. Dengan demikian, sangat penting bagi guru dalam memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin agar pada saat melanjutkan pekerjaan, beban kerja pada guru tidak terlalu berat dan dapat meminimalisir terjadinya stres kerja.<sup>14</sup>

### **Hubungan Motivasi Kerja dengan Stres Kerja**

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri pribadi seseorang yang biasanya diakibatkan suatu keinginan, harapan, kebutuhan, dan kesukaan dan dapat juga pengaruh dari luar berupa induksi dan manajemen organisasi untuk melaksanakan serangkaian pekerjaan yang telah ditetapkan.<sup>15</sup> Menurut Mangkunegara motivasi kerja didefinisikan sebagai kondisi yang berpengaruh membangkitkan, mengarahkan dan memelihara perilaku yang berhubungan dengan lingkungan kerja.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 60 guru dapat diketahui kategori motivasi kerja dengan stres kerja pada guru dengan motivasi kerja cukup sebanyak 29 guru (48,3%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 6 guru (10,0%). Sedangkan motivasi kerja kurang sebanyak 12 guru (20,0%) yang mengalami stres kerja ringan dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 13 guru (21,7%). Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,004$ . Karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara motivasi kerja dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang.

Motivasi berperan penting pada individu dalam menjalankan tugasnya. Seseorang yang termotivasi akan menunjukkan kinerja terbaiknya untuk mencapai sebuah tujuan. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa responden mengatakan bahwa pihak sekolah memang masih kurang dalam pemberian motivasi kepada guru-guru contohnya seperti memberikan sebuah penghargaan atau kompensasi tambahan kepada guru-guru.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwandari (2018), diperoleh

hasil analisa hubungan antara motivasi kerja dengan stres kerja dengan menggunakan korelasi *spearman* menunjukkan nilai  $p=0,883$  dan  $r=0,023$ . Hal ini menunjukkan secara statistik bahwa tidak ada hubungan antara motivasi kerja dengan stres kerja perawat ruang inap RSUD Sragen.<sup>17</sup>

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil peneliitian mengenai “Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang”, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dan motivasi kerja dengan stres kerja nilai  $p$ -value beban kerja= 0,003 dan  $p$ -value motivasi kerja = 0,004 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Diharapkan pihak sekolah menyediakan program untuk membantu dan memotivasi guru-guru dalam melakukan tugasnya serta para guru dapat memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin agar pada saat melanjutkan pekerjaan beban kerja guru tidak terlalu berat sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres kerja pada guru.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmawan FR, Selviana. Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. Nucl Phys. 2021;13(1):104–16.
2. Anitawidanti H, Nugraheni R. Analisis Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Karyawan Berdasarkan Gender Studi Pada PT.Transindo Surya Sarana Semarang. 2010;6(2).
3. Zetli S. Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. J Rekayasa Sist Ind. 2019;4(2):63–70.
4. RI KA. Data Rekap Lembaga Nasional. 2020;34.
5. Efriana, Nani Y, Kusnan A. Determinan Kejadian Stress Kerja pada Nakes di Tengah Wabah Covid-19 di BLUD RS Kab. Bombana tahun 2020. 2021;1–11.
6. Agustina MT, Safitri CMT. Stres Kerja: Penyebab, Dampak Dan Solusinya. Buku. 2021;1(005):198–205.
7. Handayani Y, Hidayat, Suharni A. Fachrin. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. Wind Public Heal J. 2022;2(5):1699–709.
8. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
9. Wantoro SB. Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Penurunan Burnout Pada Guru. 2020;21(1):1–9.
10. Azis NA, Multazam A, Gafur A. Hubungan Sikap Terkait Kebijakan Kebijakan Work From Home (WFH) Dengan Tingkat Stress Kerja Karyawan Selama Masa Covid-19. Wind Public Health Journal,2022;3(2):231-240
11. Safitri R, Ulmy Mahmud N, Sulaeman U, Epidemiologi P, Masyarakat K, Muslim Indonesia U, et al. Hubungan Health Literacy Dengan Manajemen Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Di Rsud Tenriawaru Bone. Wind Public Health J. 2022;3(2):2087–98.
12. Ali H, Sastrodiharjo I, Saputra F. Pengukuran Organizational Citizenship Behavior : Beban Kerja , Budaya Kerja dan Motivasi ( Studi Literature Review ). J Ilmu Multidisiplin. 2022;1(1):83–93.



13. Sujasmin ANA, Suharni A. Fachrin, Ulfa Sulaeman. Analisis Dampak Beban Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi Beton di PT. Varia Usaha Beton Kota Makassar. *Wind Public Health J.* 2021;2(1):826–34.
14. Refiany P. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SMA Negeri 1 Pekanbaru. Skripsi. 2019;
15. Taslim AM, Ahri RA, Sulaeman U. Faktor faktor yang berhubungan dengan kinerja perawat di rsud haji makassar. *Wind Public Health J.* 2023;4(1):114–23.
16. Jufrizen. Peran Motivasi Kerja Dalam Memoderasi Pengaruh Kompensasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Natl Conf Manag Bus.* 2018;405–24.
17. Purwandari R. Hubungan Motivasi Dan Stres Kerja Perawat Ruang Rawat Inap Rsud Sragen. 2018;6(2):123–31.