



Window of Public Health  
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6602>

# HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN LAMA KERJA DENGAN TINGKAT STRES GURU SMK SEKOLAH MENENGAH TEKNOLOGI INDUSTRI (SMTI) MAKASSAR

<sup>K</sup>Nurhikmah Syamsuddin<sup>1</sup>, Harpiana Rahman<sup>2</sup>, Nurfardiansyah Bur<sup>3</sup>

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

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

<sup>3</sup>Peminatan Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [nurhikmahsyamsuddin29@gmail.com](mailto:nurhikmahsyamsuddin29@gmail.com)

[14120190101@student.umi.ac.id](mailto:14120190101@student.umi.ac.id)<sup>1</sup>, [harpianarahman@gmail.com](mailto:harpianarahman@gmail.com)<sup>2</sup>, [nurfardiansyah.bur@umi.ac.id](mailto:nurfardiansyah.bur@umi.ac.id)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Stres guru merupakan pengalaman yang dialami oleh guru mencakup emosi yang tidak menyenangkan, emosi negatif, seperti: kemarahan, kecemasan, tekanan, frustrasi atau depresi akibat dari berbagai aspek kerja sebagai guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dan lama kerja dengan tingkat stres guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian ini sebanyak 50 guru yang bekerja dengan menggunakan metode *total sampling*. Data yang dikumpulkan dengan kuesioner. Metode analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat data yang dianalisis dengan menggunakan uji chi-square pada tingkat kepercayaan ( $\alpha=0,05$ ). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antara beban kerja ( $p=0,004$ ) dan lama kerja ( $p=0,939$ ) dengan tingkat stres guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri Makassar. Kesimpulannya adalah sebanyak hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres dan tidak ada hubungan antara lama kerja dengan tingkat stres guru SMK SMTI Makassar. Sehingga disarankan agar memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya.

Kata kunci : Stres kerja; beban kerja; lama 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 : 6 Juli 2023

Received in revised form : 23 Agustus 2023

Accepted : 10 Desember 2025

Available online : 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

### ABSTRACT

*Teacher stress is an experience that teachers often experience, including unpleasant emotions such as anger, anxiety, pressure, and frustration, or depression, due to various aspects of their work as teachers. This study aims to investigate the relationship between workload and work duration with the stress levels of SMK teachers at the Makassar Industrial Technology High School. This type of research is quantitative, employing a cross-sectional study approach. The population of this study consisted of 50 teachers, selected using a total sampling method, with data collected through questionnaires. Data analysis methods using univariate and bivariate analysis of data were analyzed using the chi-square test at the confidence level ( $\alpha = 0.05$ ). The results of this study indicate that there is no significant difference between workload ( $p = 0.004$ ) and work length ( $p = 0.939$ ) in the stress levels of SMK teachers at the Makassar Industrial Technology High School. The conclusion is that a relationship exists between workload and stress levels. However, no relationship exists between the length of work and the stress levels of SMK teachers in Makassar. Therefore, it is recommended to make the most of rest time.*

*Keywords : work stress; workload; length of working.*

---

### PENDAHULUAN

Saat ini stres kerja merupakan isu global yang berpengaruh pada seluruh profesi dan pekerja di negara maju maupun berkembang. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan mental dan perilaku. *World Health Organization* (WHO) memprediksi stres kerja akan menjadi ancaman utama kesehatan manusia menjelang tahun 2020.<sup>1</sup>

Menurut *International Labour Organization* (ILO) tahun 2017, menyatakan bahwa sekitar 2,78 juta pekerja di dunia meninggal setiap tahun karena penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja. Sekitar 2,4 juta (86,3%) dari kematian ini disebabkan oleh penyakit akibat kerja, sementara lebih dari 380.000 (13,7%) pekerja meninggal karena kecelakaan kerja.<sup>2</sup>

Menurut *Health and Safety Executive* United Kingdom (UK) tahun 2019 Sekitar 67.000 kasus stres berhubungan dengan pekerjaan, tingkat stres tertinggi menunjukkan administrasi publik dengan angka prevalensi sebesar 100.000 orang pekerja pada periode tahun 2019 sebanyak 2500 orang (2,5%), tenaga medis sebanyak 2.120 orang (2,1%), guru sebanyak 1940 orang (1,9%), buruh sebanyak 880 orang (0,9%), supir transportasi sebanyak 800 orang (0,8%) dan pekerja konstruksi sebanyak 700 orang (0,7%).<sup>3</sup>

Data Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menyimpulkan bahwa 1 dari 3 pekerja mengalami gangguan mental yakni stres dan depresi yang diakibatkan tekanan di tempat kerja. Dampak stres karena pekerjaan tidak hanya dapat mengganggu kejiwaan pekerja, namun juga berdampak pada kesehatan fisik secara menyeluruh pada pekerja.<sup>4</sup>

Berdasarkan data di Indonesia yang memiliki jumlah angkatan kerja dengan mencapai 120,4 juta orang pada tahun 2018 atau bertambah sebesar 1,0 juta orang jika dibandingkan pada tahun 2017, yang dapat memiliki potensi kerugian yang sangat besar sebagai dampak dari *stress* kerja.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dari Novianty pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan stres kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Makassar sebanyak 60 responden. Stres ringan sebanyak 19 responden (31,7%), stres sedang sebanyak 26 responden (43,3%) dan stres berat sebanyak 15 responden (25,0%).<sup>6</sup>

Stres guru disebabkan oleh beban kerja guru sesuai dengan Tugas Pokok dan Fungsi (TUPOKSI) guru yaitu: merencanakan pembelajaran atau pembimbingan, pengkajian kurikulum, pengkajian Program

Tahunan (PROTA), Program Semester (PROSEM), Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan melaksanakan pembelajaran atau pembimbingan.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan dengan metode wawancara oleh peneliti pada guru SMK – SMTI Makassar terdapat gejala-gejala yang dirasakan oleh guru SMK – SMTI Makassar yaitu: terkadang mudah lupa, merasa tegang, merasa bosan dan merasa capek. Sedangkan untuk keluhan beban kerja beberapa guru yang merasa terkadang beban kerja yang di kerjakan itu berat dikarenakan adanya Tugas Pokok dan Fungsi (TUPOKSI) sebagai guru sekaligus bertanggung jawab pada bagian persediaan Barang Milik Negara (BMN).

Menyelesaikan Proses Belajar Mengajar (PBM) secara lengkap, mengajar praktik dengan jumlah siswa yang lengkap, beban kerja yang tidak sesuai dengan bidang yang harus dipelajari, memeriksa tugas siswa dan adanya jam mengajar setiap hari, mengerjakan 2 pekerjaan yang berbeda Tugas Pokok dan Fungsi (TUPOKSI) di hari yang sama, adanya tugas tambahan yang cukup menyita waktu, beban kerja sebagai wali kelas terkadang berat dikarenakan proses pemantauan siswa dilakukan setiap saat.

Mengerjakan pekerjaan dengan *deadline* yang telah ditetapkan, mengajar para siswa dan melakukan pendataan *database* siswa yang membutuhkan waktu yang cukup lama, menciptakan penemuan baru dalam bidang teknologi yang belum pernah dilakukan sebelumnya dan hanya dikerjakan sendiri dengan tuntutan tugas lebih cepat selesai, mengajar para siswa sekaligus memeriksa produksi pabrik yang tidak berjalan dikarenakan peralatan rusak dan keterlambatan untuk pemeriksaan laporan praktikum para siswa.

Untuk lama kerja guru SMK - SMTI Makassar, yang dimana waktu belajar dari hari senin-kamis dimulai pada jam 07.30-04.00 sedangkan untuk hari jum'at, jam mengajar dimulai pada jam 07.30-04.30 dengan lama kerja pada umumnya 7 jam 30 menit sampai dengan 8 jam sedangkan jika ada pekerjaan guru yang belum selesai dengan tuntutan tugas yang harus selesai pada hari itu terkadang guru menggunakan waktu istirahat dan waktu pulang kantor untuk mengerjakan tugas tersebut sehingga ada beberapa guru yang lama kerja untuk menyelesaikan pekerjaannya 8 jam – 9 jam.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan beban kerja dan lama kerja dengan tingkat stres pada guru SMK - SMTI Makassar Tahun 2023.

## METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* dengan jumlah populasi sampel sebanyak 50 orang. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* tingkat kepercayaan ( $\alpha=0,05$ ). Penelitian ini dilakukan di SMK - SMTI Makassar.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar

| <b>Tingkat Stres</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|----------------------|-----------|--------------|
| Stres Normal         | 28        | 56,0         |
| Stres Ringan         | 10        | 20,0         |
| Stres Sedang         | 10        | 20,0         |
| Stres Berat          | 2         | 4,0          |
| <b>Total</b>         | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel 1 mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami stres normal sebesar 28 orang dengan persentase (56,0%), responden yang mengalami stres ringan sebanyak 10 orang dengan persentase (20,0), responden yang mengalami stres sedang sebanyak 20 orang dengan persentase (20,0) dan responden yang mengalami stres berat sebanyak 2 orang dengan persentase (4,0%).

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar

| <b>Beban Kerja</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|--------------------|-----------|--------------|
| Sedang             | 6         | 12,0         |
| Berat              | 17        | 34,0         |
| Sangat Berat       | 27        | 54,0         |
| <b>Total</b>       | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel 2. mengenai beban kerja guru menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami beban kerja sedang sebanyak 6 orang dengan persentase (12,0%), responden yang mengalami beban kerja berat sebanyak 17 orang dengan persentase (34,0) dan responden yang mengalami beban kerja sangat berat sebanyak 27 orang dengan persentase (54,0).

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar

| <b>Lama Kerja</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|-------------------|-----------|--------------|
| ≤ 8 Jam           | 35        | 70,0         |
| > 8 Jam           | 15        | 30,0         |
| <b>Total</b>      | <b>50</b> | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel 3. mengenai lama kerja guru menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami lama kerja ≤ 8 jam sebanyak 35 orang dengan persentase (70,0%) sedangkan responden yang mengalami lama kerja > 8 jam sebanyak 15 orang dengan persentase (15,0%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar

| Beban Kerja  | Stres Kerja |      |        |      |        |      |       |     | Total |       | P value |
|--------------|-------------|------|--------|------|--------|------|-------|-----|-------|-------|---------|
|              | Normal      |      | Ringan |      | Sedang |      | Berat |     |       |       |         |
|              | n           | %    | n      | %    | n      | %    | n     | %   | N     | %     |         |
| Sedang       | 6           | 12,0 | 0      | 0    | 0      | 0    | 0     | 0   | 6     | 12,0  | 0,004   |
| Berat        | 10          | 20,0 | 7      | 14,0 | 0      | 0    | 0     | 0   | 17    | 34,0  |         |
| Sangat Berat | 12          | 24,0 | 3      | 6,0  | 10     | 20,0 | 2     | 4,0 | 27    | 54,0  |         |
| Total        | 28          | 56,0 | 10     | 20,0 | 10     | 20,0 | 2     | 4,0 | 50    | 100,0 |         |

Berdasarkan tabel 4. mengenai hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja guru menunjukkan bahwa kategori beban kerja sedang dengan tingkat stres kerja normal sebanyak 6 orang (12,0%), ringan, sedang dan berat sebanyak 0 orang (0%). Kategori beban kerja berat dengan tingkat stres normal sebanyak 10 orang (20,0%), ringan sebanyak 7 orang (14,0%), sedang dan berat sebanyak 0 orang (0%). Kategori beban kerja sangat berat dengan tingkat stres kerja normal sebanyak 12 orang (24,0%), ringan sebanyak 3 orang (6,0%), sedang sebanyak 10 orang (20,0%) dan berat sebanyak 2 orang (4,0%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,004$  karena nilai  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada hubungan beban kerja dengan tingkat stres pada guru Sekolah Menengah Teknologi Industri Makassar Tahun 2023.

**Tabel 5.** Hubungan Lama Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar

| Lama Kerja | Stres Kerja |      |        |      |        |      |       |     | Total |       | P value |
|------------|-------------|------|--------|------|--------|------|-------|-----|-------|-------|---------|
|            | Normal      |      | Ringan |      | Sedang |      | Berat |     |       |       |         |
|            | n           | %    | n      | %    | n      | %    | n     | %   | N     | %     |         |
| ≤ 8 Jam    | 20          | 40,0 | 7      | 14,0 | 7      | 14,0 | 1     | 2,0 | 35    | 70,0  | 0,939   |
| > 8 Jam    | 8           | 16,0 | 3      | 6,0  | 3      | 6,0  | 1     | 2,0 | 15    | 30,0  |         |
| Total      | 28          | 56,0 | 10     | 20,0 | 10     | 20,0 | 2     | 4,0 | 50    | 100,0 |         |

Berdasarkan tabel 5 mengenai hubungan lama kerja terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa lama kerja guru kategori  $\leq 8$  jam dengan tingkat stres kategori normal sebanyak 20 orang (40,0%), lama kerja guru dengan tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (14,0%), lama kerja guru dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (14,0%) dan lama kerja guru dengan tingkat stres berat sebanyak 1 orang (2,0%). Sedangkan lama kerja guru yang kategori  $> 8$  jam sebanyak mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 8 orang (16,0%), lama kerja guru dengan tingkat stres ringan sebanyak 3 orang (6,0%), lama kerja guru dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 orang (60,0%) dan lama kerja guru dengan tingkat stres berat sebanyak 1 orang (2,0%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,939$  karena nilai  $p > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima yang berarti tidak ada hubungan lama kerja dengan tingkat stres pada guru Sekolah Menengah Teknologi Industri Makassar.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Guru

Beban kerja adalah suatu kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan sesuai dengan batasan waktu yang telah ditetapkan. Ketika pegawai merasa tidak mampu untuk melakukan tugasnya, karena tidak sesuai dengan potensi atau keterampilan yang dimiliki pegawai.<sup>8</sup>

Beban kerja adalah ketidakmampuan yang dimiliki oleh guru dalam melakukan sejumlah tuntutan tugas karena adanya perbedaan antara kemampuan yang dimiliki oleh guru dengan tuntutan tugas yang harus di selesaikan dalam jangka waktu tertentu.<sup>9</sup>

Stres kerja merupakan respon fisik dan emosional yang berbahaya yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dan sumber daya serta kemampuan yang dirasakan oleh individu untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan salah satunya ketika tuntutan pekerjaan tidak sesuai atau melebihi kemampuan, sumber daya, kebutuhan pekerja atau ketika pengetahuan atau kemampuan pekerja suatu individu maupun kelompok dalam mengatasi tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan tujuan organisasi dalam perusahaan.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian hubungan beban kerja dengan tingkat stres guru, diketahui bahwa beban kerja kategori berat sekali dengan tingkat stres kategori normal sebanyak 12 guru (24,0%). Hal tersebut disebabkan karena beban kerja guru yang melebihi dari tupoksi, akan tetapi guru sudah terbiasa sehingga mampu mengerjakan tupoksi yang telah diberikan dengan tepat waktu sehingga tingkat stres pada guru dalam batas normal.

Hal ini terlihat pada hasil penelitian stres kerja guru yang menyebutkan bahwa rata-rata tingkat stres kerja tertinggi pada kategori normal dikarenakan kebanyakan responden yang diteliti memilih jawaban tidak pernah dengan presentase tertinggi pada pernyataan responden berada pada keadaan tegang sebanyak 27 guru (54,0%), merasa mudah marah, merasa mudah tersinggung sebanyak 24 guru (48,0%).

Stres normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan yang hampir seluruh manusia mengalaminya yang memerlukan penyesuaian untuk menghadapi *stressor*.<sup>11</sup> Faktor-faktor stres kerja menurut Robbins yaitu: faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, politis dan teknologis), faktor organisasi (tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antar pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi dan tahap hidup organisasi), faktor individual (masalah keluarga, masalah ekonomi dan kepribadian).<sup>12</sup>

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh peneliti (Rumeen et al., 2021) kepada guru yang didapatkan bahwa responden yang mengalami stres kerja normal lebih banyak dengan jumlah 24 orang dengan jumlah persentase (68.6%).

Penyebab adanya hubungan beban kerja dengan tingkat stres guru disebabkan oleh beban kerja guru sesuai dengan Tugas Pokok dan Fungsi (TUPOKSI) guru yaitu: merencanakan pembelajaran atau pembimbingan, pengkajian kurikulum, pengkajian Program Tahunan (PROTA), Program Semester (PROSEM), Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan melaksanakan pembelajaran atau pembimbingan.

Teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zetly tahun 2019 yang menyebutkan

bahwa setiap beban kerja semestinya disesuaikan dengan kemampuan fisik atau tubuh seseorang. Sehingga jika beban kerja yang diterima lebih besar daripada kemampuan tubuh pekerja maka akan terjadi rasa tidak nyaman, kelelahan, kecelakaan, cedera, rasa sakit, penyakit, produktivitas maupun tingkat stres pada seseorang.<sup>13,19</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Weken et al., 2020) mengenai beban kerja guru yang diperoleh bahwa  $p=0,000$  karena nilai  $p > 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada hubungan beban kerja dengan tingkat stres pada guru.

Menurut Hans Selye pada tahun 1936 menjelaskan beberapa dampak stres bagi kesehatan, seperti: serangan jantung, stroke, gangguan ginjal dan rematoid arthritis. Munculnya reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual dan sakit perut serta perasaan yang muncul, seperti: cemas, mudah marah, murung dan merasa takut.<sup>14</sup>

Bekerja dengan tekanan waktu yang luar biasa dapat menciptakan stres yang hebat, namun demikian semua tergantung pada individu yang mengalaminya dan tergantung pada cara mengatasinya.<sup>15</sup>

### **Hubungan Lama Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Guru**

Lama kerja adalah lamanya seseorang tenaga kerja yang melakukan pekerjaannya dalam satu hari termasuk waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan hal mutlak yang harus diberikan pada para pekerja, agar dapat mempertahankan kemampuan atau kapasitas kerja, dalam melakukan pekerjaan fisik maupun mental. Istirahat diperlukan untuk memulihkan kesegaran baik kondisi fisik maupun mental dan agar terhindar dari hal-hal negatif di tempat kerja.<sup>16</sup>

Lamanya seseorang melakukan pekerjaan sesuai dengan ketentuan yang sudah ditetapkan, yaitu selama 7 jam dalam sehari, 40 jam selama seminggu, untuk 6 hari kerja dalam seminggu. Waktu kerja 5 hari dalam seminggu lebih baik 8 jam dalam sehari serta 40 jam dalam seminggu. Jam lembur yang dilakukan saat bekerja, yaitu 3 jam dalam sehari atau 14 jam dalam seminggu dan jam istirahat pekerja, yaitu sebaiknya 1/2 jam setelah bekerja 4 jam.<sup>17</sup>

Kemampuan pekerja untuk menyelesaikan lebih dari satu pekerjaan dalam waktu yang bersamaan atau berdekatan yang memiliki batasan. Oleh karena itu, konsep ini menjelaskan juga bahwa perlunya waktu istirahat untuk melakukan pekerjaan berikutnya.<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil penelitian hubungan beban kerja dengan lama kerja guru, diketahui bahwa lama kerja guru dengan kategori  $\leq 8$  jam dengan kategori normal sebanyak 20 guru (40,0%). Dikatakan stres kerja kategori normal karena disebabkan oleh tupoksi yang diberikan kepada guru mampu di kerjakan dengan baik dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan.

Hal ini terlihat pada hasil penelitian lama kerja guru yang menyebutkan bahwa rata-rata lama kerja guru tertinggi pada kategori  $\leq 8$  jam dikarenakan kebanyakan responden sebagai guru yang hanya mengajarkan teori dengan menjawab lama kerja guru disekolah  $\leq 8$  jam sebanyak 35 guru (70,0%).

Konsep mengenai hubungan antara *time demands of work* terhadap stres kerja diperkuat oleh Fred Luthans (2005), dalam konsep teori tersebut menyebutkan bahwa pekerja yang bekerja *overtime* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang tinggi. Karyawan yang menghabiskan sebagian besar waktu yang dimilikinya untuk menyelesaikan pekerjaan akan sangat mungkin merasa bosan sehingga dapat

menimbulkan stres yang ditandai dengan kesehatan menurun dan kebiasaan yang kurang baik.<sup>13,19</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia et al (2022) mengenai lama kerja guru yang diperoleh bahwa  $p=0,540$  karena nilai  $p > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima yang berarti tidak ada hubungan lama kerja dengan tingkat stres pada guru.<sup>20</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Beban Kerja dan Lama Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar Tahun 2023”. maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres guru dan tidak ada hubungan antara lama kerja dengan tingkat stres kerja guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar. Diharapkan kepada guru untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya dan melakukan olahraga ringan yang bisa dilakukan sambil bekerja seperti menggerak-gerakkan tangan dan kaki yang bertujuan untuk memperlancar peredaran dalam tubuh dan mengurangi dampak dari beban kerja dan stres kerja itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Stres Prevalence. Published online 2022.
2. ILO. Stres Prevalence. Published online 2017.
3. Fatmawaty, M., Wardah, Nildawati, & Azriful. Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sipakalebbi*. 2022;6(1):38–51.
4. Hardiansi, D. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Pengemudi Angkutan Kota (Angkot) Kota Jambi Tahun 2021. 2021;(3).
5. Tarigan, S. Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Pt Hilon Sumatera Tahun 2021. 2021.
6. Novianty. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru SMA 21 Makassar. In *Universitas Hasanuddin*; 2019.
7. Khatima, A. K., Nurlinda, A., Yuliati, Hardi, I., & Habo, H. Article History Received. *Window of Public Health Journal*; 2022; 2(6):1815–1821.
8. Refiany, P. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*; 2019.
9. Rahmat, S. K., Chaeruddin Hasan, & Rahman. Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stress pada Pegawai SDM di PT. PLN (PERSERO) UIW SULSELBAR. *Window of Public Health Journal*; 2021; 2(1): 899–906.
10. Putri, A. A. Hubungan Tingkat stres dengan penyusunan skripsi pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Stikes Muhammadiyah Ciamis. In *Stikes Muhammadiyah Ciamis*; 2020.
11. Manihuruk, C. P. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Coping Stress Pada mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. In *Universitas Hindu Negeri*; 2022.

12. Rumeen, C., Joseph, W. B. S., Rumayar, A. A., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Pendidik, T., Jauh, P. J., Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., Husaini, A., R, S. T., Akbar, S. A., Widya, U., Mahakam, G., Abdul, R., & Syahrane, W. Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan dan Smpn 1 Dimembe. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*; 2021; 10(6): 101–106.
13. Zetli, S. Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*; 2019; 4(2): 63–70.
14. Hutagalung, R. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*; 2019; 1(2): 17–25.
15. Rusni, R. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Kerja Dan Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sma Negeri Payakumbu. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau; 2019.
16. Puspitasari, D. Hubungan FAKtor Individu dan Iklim Kerja panas Terhadap Kelelahan Pada Tenaga di Bagian Peleburan (Smelting) Di PT. Antam Tbk UBPN Sulawesi tenggara. In Univesitas Hasanuddin; 2020.
17. Zulfikri, A. Analisis Lama Kerja, Postur Kerja dan Keluhan Low Back Pain di Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat; 2021.
18. Wibowo, S. Determinan Kinerja Dosen pada Pengajaran Metode Daring pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Faktor Stres sebagai Pemediasi. *Journal of Business & Applied Management*; 2020; 13(2): 131–146.
19. Zetli, S. Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*; 2019; 4(2): 63–70.
20. Aulia, A., Muslim, F. O., Faradisha, J., & Jayati, T. Hubungan Gaya Kepemimpinan Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Smk Xyz Padang Tahun 2022; 2022; 6 (3).