

PENGARUH BEBAN KERJA MENTAL DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRESS KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR KECAMATAN RANTAU RASAU

Nabila Aisafara¹, Rara Marisdayana², Suroso³

nabilaaisyafara@gmail.com¹, ddmars@yahoo.com², ocho_ima1303@ymail.com³

Stikes Harapan Ibu Jambi

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang pengaruh beban kerja mental dan lingkungan kerja terhadap stress kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis apakah beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh terhadap stress kerja guru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan uji univariat dan uji bivariat menggunakan SPSS. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuisioner. Berdasarkan data yang telah diperoleh dan telah diuji menggunakan SPSS diperoleh Hasil analisis bivariat yang menunjukkan bahwa Beban Kerja Mental secara parsial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stress kerja guru pada Sekolah Dasar di Rantau Rasau, dan pada variabel Lingkungan Kerja secara parsial memiliki pengaruh signifikan terhadap stress kerja guru pada Sekolah Dasar Rantau Rasau.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental, Lingkungan Kerja, Stress Kerja.

PENDAHULUAN

Menurut (Bajwa et al 2023), Stress kerja adalah fenomena yang umum di lingkungan kerja modern. Hal ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan pekerjaan yang tinggi, ketidakpastian tugas, kurangnya kontrol atas pekerjaan, konflik interpersonal, dan kurangnya dukungan sosial. Stress kerja dapat memiliki dampak negatif yang signifikan, termasuk penurunan kesejahteraan individu, peningkatan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik, serta penurunan produktivitas dan kinerja kerja.

Salah satu faktor pemicu terjadinya stress kerja yaitu beban kerja yang berlebihan, beban kerja yang diberikan kepada pegawai harus seimbang dengan kemampuan dan kompetensi dari pegawai itu sendiri, jika hal itu tidak seimbang dengan kemampuan yang dimilikinya maka lambat laun akan menimbulkan sebuah masalah kepada pegawai tersebut. Menurut Sunarso (2014) beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Lalu menurut MENPAN Nomor: KEP/75/M.PAN/7/2004 menyatakan bahwa beban kerja sebagai sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu. Jika kemampuan pekerja lebih tinggi dari pada tuntutan pekerjaan, akan muncul perasaan bosan. Beban kerja yang dibebankan kepada pegawai dapat dikategorikan kedalam tiga kondisi, yaitu beban kerja yang sesuai standar, beban kerja yang terlalu tinggi (*over capacity*) dan beban kerja yang terlalu rendah (*under capacity*).

Penegasan dari rangkuman teori tentang beban kerja yang berkaitan dengan stress kerja di atas juga selaras dengan beberapa penelitian, di antaranya adalah hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rofifah Astiezah (2024) dan Muhammad Dawam (2022) dimana kedua penelitian tersebut telah menunjukkan bukti penguat bahwa teori yang dijabarkan menggambarkan bahwa beban kerja terhadap stress kerja menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan.

Salah satu upaya untuk mengendalikan stress kerja pada pegawai yaitu memiliki lingkungan kerja yang nyaman dan kondusif, namun sebaliknya lingkungan kerja juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stress kerja pada pegawai. Kenyamanan

tempat kerja sendiri dapat diupayakan dengan menjaga sarana dan prasarana yang selalu terjaga, penerangan yang terang, ventilasi udara, dan tata ruang tempat kerja yang nyaman. Lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang memiliki potensi dalam mempengaruhi kinerja organisasi. Kemudian menurut Mangkunegara (2017) lingkungan kerja merupakan keseluruhan alat perkakas dan bahan yang dihadapi, lingkungan sekitarnya dimana seseorang bekerja, metode kerjanya serta pengaturan kerja yang baik sebagai perseorangan maupun kelompok. Dan menurut Sedarmayanti (2017) lingkungan kerja adalah keseluruhan alat perkakas dan bahan yang dihadapi, lingkungan sekitarnya dimana seseorang bekerja, metode kerjanya, serta pengaturan kerjanya baik sebagai perseorangan maupun sebagai kelompok.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Rofifah Astiezhah (2024) dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara lingkungan kerja dengan stres kerja. Sebagaimana yang telah disampaikan Rofifah Astiezhah (2024) dimana penelitian tersebut telah menunjukkan bukti penguat bahwa teori yang dijabarkan menggambarkan bahwa lingkungan kerja terhadap stres kerja menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan.

Pegawai di dalam suatu instansi pendidikan cenderung mudah mengalami stres kerja karena pekerjaan yang bersifat rutin dan teratur seperti merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, memimbing dan melatih peserta didik, membuat laporan, kemudian melaksanakan tugas tambahan yang melekat pada pelaksanaan tugas pokok. Tuntutan tersebut memicu timbulnya stres kerja pada pegawai. Kemudian sekolah juga dituntut untuk dapat membuat lingkungan kerja yang baik, dengan cara memperhatikan lingkungan baik fisik dan non fisik. Lingkungan kerja yang dimaksud berupa penerangan yang bagus, kantor yang bersih, tidak terganggu dengan adanya sebuah kebisingan atau sirkulasi udara yang nyaman bagi guru dan lingkungan kerja yang non fisik berupa komunikasi yang baik dengan atasan, bawahan dan sesama rekan kerja.

Kecamatan Rantau Rasau merupakan salah satu Desa di Kota Jambi, yang memiliki jumlah Sekolah Dasar sebanyak 29 Sekolah Dasar Negeri dengan jumlah Guru 70 orang dan jumlah siswa sebanyak 2256. Berdasarkan observasi dan survey awal di salah satu Sekolah Dasar yaitu SD Negeri 135/ X Bangun Karya terdapat beberapa masalah umum terhadap guru seperti kebutuhan mental, dengan kebutuhan waktu yang tinggi, dimensi pefrmsasi tinggi, dimensi usaha yang tinggi dan tingkat frustasi yang tinggi sehingga menyebabkan stres kerja yang dialami oleh guru, adanya target yang tinggi, pekerjaan yang terlalu padat, jam istirahat yang terbatas, kurangnya arahan dari pimpinan ketika ada guru yang melakukan kesalahan, fasilitas yang belum memadai, keleluasaan yang sangat terbatas, sulit ketika menyelesaikan masalah dengan rekan kerja, serta pekerjaan yang diberikan tidak sesuai dengan pnsisi saya. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap para guru di Rantau Rasau, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat guru yang mengalami stres kerja akibat beban kerja dan lingkungan kerja yang mereka hadapi.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti berkesempatan untuk berbincang kepada 3 orang guru yang ada di Sekolah Dasar Negeri 135/

X Bangun Karya. Dari hasil perbincangan tersebut, terdapat guru yang mendapat keluhan memiliki beban kerja berlebih seperti tuntutan tugas, menjadi wali kelas, menjadi pembina ekstrakurikuler, MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran), workshop, kurikulum yang berbeda, dan tugas tambahan lainnya. Selain itu, guru juga mengatakan banyaknya tingkah laku ataupun sikap anak murid yang malas belajar, tidak mengerjakan tugas atau PR, suka absen, bolos, dan nakal. Hal ini justru menjadi tanggung jawab guru agar lebih bisa mendidik dan mengajarkan anak muridnya lebih baik lagi.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru, AP

menuturkan, Beberapa guru pernah didapatkan berselisih dengan guru lainnya terkait pekerjaan disekolah dan merasa sulit ketika menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini menunjukkan hubungan antar guru yang dimaksud masih belum baik. Terkait dengan stres kerja guru stres dalam bekerja dikarenakan adanya teman/rekan kerja yang sering emosi tanpa sebab, terkadang pula ucapannya sering menyinggung perasaan sehingga menyebabkan terganggunya konsentrasi pada saat bekerja. Dengan banyaknya masalah sehingga berkurangnya rasa kekeluaragaan dalam lingkungan sekolah mengakibatkan keharmonisan sering terusik karena tidak ada kerja sama yang kurang baik dari individu didalamnya sehingga bisa mengakibatkan rendahnya semangat dalam bekerja dan otomatis berdampak langsung pada kinerja

Menurut Putri (2023) terkait penelitiannya pada guru di Kota Jambi yang menggunakan sistem full day school yang mana di mulainya pelajaran pukul 07.00-15.00. Dengan semakin bertambahnya jam mengajar, guru-guru memiliki beban kerja yang cukup tinggi, dikarenakan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi seperti tuntutan tugas, wali kelas, membuat berita untuk web sekolah, pembina ekstartkuler, MGMP, dan tugas tambahan lainnya sehingga menyebabkan stres pada guru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rofifah Astiezah (2024) yang menunjukkan bahwa Beban Kerja secara parsial memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap stres kerja guru pada Sekolah Dasar Negeri 74 dan 58 Kota Bengkulu, dan Lingkungan Kerja secara parsial memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap stres kerja guru pada Sekolah Dasar Negeri 74 dan 58 Kota Bengkulu.

Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh stress kerja pada guru. Maka dari itu penulis berinisiatif melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Beban Kerja Mental Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Kecamatan Rantau Rasau".

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional dan metode cross-sectional. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara beban kerja mental dan lingkungan kerja sebagai variabel independen, serta tingkat stres kerja sebagai variabel dependen pada guru Sekolah Dasar di Kecamatan Rantau Rasau. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik cluster sampling, dengan 48 guru yang diambil secara acak dari 6 sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, observasi, wawancara, dan analisis dokumen resmi. Instrumen utama melibatkan kuesioner yang terstruktur untuk mengukur variabel-variabel penelitian berdasarkan skala ordinal. Data primer diperoleh dari responden, sementara data sekunder berasal dari Dinas Pendidikan setempat.

Analisis data melibatkan tahap pengolahan seperti entry, editing, coding, scoring, dan cleaning data dengan bantuan aplikasi SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan regresi linier untuk menguji pengaruh antara variabel independen dan dependen. Hasil analisis ini diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Penelitian ini dilakukan pada Juni 2024 dengan memperhatikan kriteria inklusi seperti pengalaman kerja minimal satu tahun, usia 22-60 tahun, dan status kepegawaian guru tetap maupun honorer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain : Jumlah responden yang hanya 48 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya, pada penelitian ini hanya mencakup guru sekolah dasar, tidak termasuk guru di jenjang pendidikan lainnya. Serta data yang dikumpulkan terbatas pada bulan Agustus 2024. Selanjutnya ketika menyebarkan kuesioner penelitian peneliti tidak dapat terjun dan mengawasi langsung ke responden penelitian disebabkan karena kendala jarak dan waktu yang tidak memungkinkan sehingga peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung yaitu dengan mendatangi sekolah dan juga beberapa rumah para guru lalu dengan keterbatasan jarak dan waktu peneliti juga menyebarkannya secara online yaitu menggunakan google form.

B. Uji Univariat

Mengajar bisa menjadi pekerjaan yang stressfull, traumatik dan penuh tekanan, namun yang terpenting yaitu bagaimana cara melakukan sesuatu yang konstruktif agar dapat mengatasi kondisi tersebut. Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa responden yang mengalami stres berat sebanyak 35 responden (72,9%), dan stres sedang sebanyak 13 responden (27,1%). Beban kerja mental berpotensi menjadi sumber stres ditempat kerja. Bekerja dibawah tekanan waktu untuk mencapai target merupakan sumber stres yang sering ada di tempat kerja. Turunnya produktivitas kerja atau bahkan mengakibatkan penyakit akibat kerja dikarenakan beban pekerjaan yang melampaui kapasitas kerja.

Dalam penelitian ini, beban kerja mental yang dialami guru SD di Rantau Rasau yaitu dalam tingkatan sangat tinggi sebanyak 14 responden (29,2%), tinggi sebanyak 32 responden (66,7%), untuk beban kerja sedang sebanyak 1 responden (2,1%), sedangkan yang termasuk kategori beban kerja rendah terdapat 1 responden (2,1%).

Distribusi frekuensi jawaban responden tentang beban kerja mental pada pernyataan "Saya merasa Job Description yang diberikan tidak sesuai dengan posisi saya" terdapat 10 responden (20,8%) yang menjawab setuju, ada 37 responden (77,1%) menjawab tidaksetuju, dan terdapat 1 responden (2,1%) yang menjawab sangat tidak setuju. Selain itu untuk pernyataan "Saya merasa pekerjaan saya terlalu padat" terdapat responden sebanyak 15 responden (31,25%) dan yang menyatakan setuju, dan terdapat 33 responden (68,75%) yang mengatakan tidak setuju. Hal ini menunjukkan banyaknya aktivitas atau tuntutan tugas yang diterima oleh guru sesuai dengan job deskriptin para guru.

Pada variabel lingkungan kerja, dengan lingkungan kerja yang kondusif akan mendorong guru merasa nyaman dalam bekerja dan meningkatkan tanggung jawab untuk melakukan pekerjaan yang lebih baik menuju kearah peningkatan kualitas dan profesionalisme dalam mencapai tujuan pendidikan. Menurut Masaong dan Ansar bahwa ³lingkungan kerja sekolah yang kondusif merupakan salah satu fungsi dari kepala sekolah sebagai pendidik bagi guru serta para pegawai agar tercipta satu semangat kerja yang tinggi". Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dijelaskan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif adalah dimana kepala sekolah dan guru secara bersama-sama menciptakan budaya kerja dengan semangat kerja yang tinggi

Dalam penelitian ini, lingkungan kerja yang dialami guru SD di Rantau Rasau yaitu sebagian besar guru mendapati lingkungan kerja yang baik sebanyak 46 guru dengan

persentase 95,8%, dan terdapat 2 guru dengan lingkungan kerja yang sangat baik dengan persentase 4,2%.

Distribusi frekuensi jawaban responden tentang lingkungan kerja pada pernyataan “Suasana kerja ditempat saya bekerja membuat saya merasa tidak nyaman” terdapat 3 responden (6,25%) yang menjawab sangat tidak setuju, ada 39 responden (81,25%) menjawab tidak setuju, dan terdapat 6 responden (12,5%) yang menjawab setuju. Selain itu untuk pernyataan “Saya merasa sulit menyelesaikan masalah dengan rekan kerja” terdapat responden sebanyak 8 responden (16,6%) dan yang menyatakan lingkungan kerja tidak baik, terdapat 39 responden (81,25%) yang mengatakan tidak setuju, dan terdapat 1 responden (2,1%) yang mengatakan sangat tidak setuju.

C. Uji Bivariat

1. Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja

Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji analisis regresi linier yang menggunakan uji bivariat diketahui bahwa tidak ada pengaruh beban kerja mental terhadap stres kerja. Nilai signifikansi yaitu 0.439 hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga H_0 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa beban kerja mental tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres kerja guru sekolah dasar di Rantau Rasau. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa beban kerja mental bukanlah faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja. Pada nilai koefisien regresi variabel diperoleh 0,114 bernilai positif, sehingga ketika beban kerja mental semakin tinggi maka tingkat stres guru semakin meningkat dengan pengaruh yang rendah.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rofifah Astiezah (2024) tentang “Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Perilaku Cyberloafing Dimediasi Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 74 dan 58 Kota Bengkulu” yang menunjukkan bahwa Beban Kerja secara parsial memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap stres kerja guru pada Sekolah Dasar Negeri 74 dan 58 Kota Bengkulu.

Selanjutnya tidak sejalan pula dengan hasil penelitian dari Muhammad Dawam (2022) tentang “Analisis Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja di SD Al Manar Surabaya” dengan hasil penelitiannya yaitu pada pengujian koefisien didapat hasil untuk pengaruh beban kerja terhadap stres kerja menunjukkan hasil uji T diketahui bahwa nilai thitung sebesar 4,330 lebih besar dari ttabel sebesar 1,695. Berdasarkan hasil analisa, diketahui bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap stress kerja, Sedangkan variabel lingkungan pengujian koefisien menunjukkan hasil uji T diketahui bahwa nilai thitung sebesar 0,618 lebih kecil dari ttabel sebesar 1,695. Sehingga secara bersama-sama keduanya akan dapat memberikan pengaruh terhadap stres kerja guru.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Tenaga Pendidik sesuai dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan diatas dan diulas kembali dalam literatur review ini, menemukan hasil bahwa adanya perbedaan dari hasil penelitian dimana pada penelitian ini diperoleh tidak terdapat pengaruh antara beban kerja dengan stres kerja. Ketidakejajaran antara hasil penelitian Anda dengan penelitian oleh Rofifah Astiezah (2024) dan Muhammad Dawam (2022) bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Berikut adalah beberapa alasan yang mungkin:

2. Perbedaan Konteks dan Lokasi Penelitian: Lokasi penelitian dapat mempengaruhi hasil karena kondisi kerja, budaya sekolah, dan lingkungan di sekolah berbeda. Penelitian Anda mungkin dilakukan di lokasi yang berbeda dengan kondisi kerja yang berbeda pula.
3. Variabel Kontrol yang Berbeda: Mungkin ada perbedaan dalam variabel-variabel yang dikontrol atau diabaikan dalam kedua penelitian. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, sumber daya yang tersedia, dan kebijakan sekolah mungkin berbeda antara dua penelitian

tersebut.

4. Metodologi Penelitian: Perbedaan dalam desain penelitian, instrument pengukuran, teknik analisis data, dan populasi sampel bisa mempengaruhi hasil. Misalnya, perbedaan dalam skala atau kuesioner yang digunakan untuk mengukur beban kerja mental dan stres kerja dapat menghasilkan hasil yang berbeda.
 5. Periode Penelitian: Waktu ketika penelitian dilakukan juga dapat mempengaruhi hasil. Misalnya, penelitian yang dilakukan selama periode pandemi mungkin menunjukkan tingkat stres yang berbeda dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan dalam kondisi normal.
 6. Karakteristik Sampel: Karakteristik demografis sampel, seperti usia, pengalaman kerja, dan tingkat pendidikan, dapat mempengaruhi hasil penelitian. Jika karakteristik ini berbeda antara dua penelitian, hasil yang diperoleh juga bisa berbeda.
 7. Faktor Eksternal Lainnya: Ada banyak faktor eksternal yang bisa mempengaruhi stres kerja, seperti perubahan kebijakan pendidikan, tuntutan administrasi, atau perubahan dalam kurikulum. Jika faktor-faktor ini berbeda antara dua konteks penelitian, hasil yang diperoleh bisa berbeda pula.
- g. Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji analisis regresi linier yang menggunakan uji bivariat diketahui bahwa terdapat pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja. Nilai signifikansi yaitu 0.041 hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja guru sekolah dasar di Rantau Rasau, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa faktor lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja. Pada nilai koefisien regresi variabel diperoleh 0,296 bernilai positif, sehingga ketika lingkungan kerja tidak baik maka tingkat stres guru akan meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meiskyarti (2016) tentang “Pengaruh Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Guru Di SDN Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo” penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja memiliki pengaruh yang signifikan dengan Stres Kerja Guru di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. Koefisien korelasi

-0.667 mengandung arti bahwa peningkatan lingkungan kerja guru dapat menurunkan stres kerja guru, artinya semakin kondusif lingkungan kerja maka stres kerja guru semakin menurun atau dapat diminimalisir.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Tenaga Pendidik sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan diatas dan diulas kembali dalam literatur review ini, menemukan hasil bahwa adanya pengaruh antara lingkungan kerja dengan stres kerja.

Sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, untuk meminimalisir tingkat stres kerja guru, warga sekolah sekolah perlu secara bersama-sama menata dan memperbaiki lingkungan kerja kearah yang kondusif, kondisi lingkungan kerja yang nyaman dan menyenangkan demi mendukung efektifitas kinerja yang lebih optimal, guna mewujudkan tujuan organisasi yang telah ditetapkan bersama. Karena lingkungan kerja yang kurang kondusif dapat menjadi sumber timbulnya stres kerja, yaitu tuntutan kerja, tanggung jawab kerja, lingkungan fisik kerja, rasa kurang memiliki pengendalian, pengaruh antar manusia, rasa kurang pengakuan dan peningkatan jenjang karier, serta kurang aman dalam bekerja.

Selain itu dengan memberikan contoh sikap yang positif juga dapat menjadi solusi ketika para guru berada dalam lingkungan kerja yang negatif karena biasanya ketika rekan-rekan mengamati kamu melakukan sesuatu, mereka akan mengikuti jejakmu dan bersama-sama kamu dapat mulai mengubah budaya kantor yang lebih besar. Contohnya termasuk

berkomunikasi dengan hormat saat konflik, beroperasi dengan integritas, merangkul perbedaan, mempertahankan batasan yang sesuai, dan tetap fokus pada pekerjaan. Selanjutnya dengan fokus pada pekerjaan, salah satu cara yang dapat membantu adalah dengan lebih fokus pada pekerjaanmu dan mengurangi keterlibatanmu dengan rekan kerja dan tidak usah ikut bergosip.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di kecamatan Rantau Rasau dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil dari distribusi frekuensi guru dari jumlah sampel sebanyak 48 orang, Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengalami stres kerja sedang sebanyak 13 guru dengan persentase 27,1%. Dan terdapat 35 guru dengan stres kerja berat dengan persentase 72,9%
- 2) Berdasarkan hasil analisis korelasi beban kerja mental dengan stres kerja menggunakan uji bivariat maka didapatkan p value $(0.432) > \alpha (0.05)$, maka H_0 diterima, dengan kata lain tidak ada pengaruh yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja. koefisien nilai Beta sebesar $-0,114$ artinya Nilai beta negatif menunjukkan bahwa ketika beban kerja mental meningkat, tingkat stres kerja cenderung menurun, tetapi besarnya pengaruhnya cukup kecil.
- 3) Berdasarkan hasil analisis korelasi lingkungan kerja dengan stres kerja menggunakan uji bivariat diperoleh nilai p value $(0.041) < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan kerja dengan stres kerja. Koefisien nilai Beta sebesar $-0,216$ artinya ketika lingkungan kerja membaik (misalnya, menjadi lebih nyaman, mendukung, atau aman), tingkat stres kerja cenderung berkurang. Sehingga perbaikan pada lingkungan kerja dapat membantu mengurangi tingkat stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhea Dwi Septi Wulandari, 2023. Pengaruh Beban Kerja, Masa Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Guru SD IT Yabis Bontang.
- Aslihah, N., 2021. Peran Orang Tua dan Guru Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa.
- Astianto, 2014. Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Guru di Surabaya. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen*, 3(7), pp.1–17.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- Bajwa, U.R., 2023. Work Stress and Job Performance: The Moderating Role of Personality.
- Buan, Y., Afliani, L. & Ludo, 2020. Guru dan Pendidikan Karakter: Sinergitas Peran Guru Dalam Menanamkan Nilai.
- Dameria Sinaga, 2014. Statistik Dasar.
- Hendrawan, A., Sucahyowati, H. & Laras, T., 2020. Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kreativitas Pada Tenaga Kerja.
- Hidayati, N. & Trisnawati, D., 2016. Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Turnover Intentions. *Jurnal Ilmiah*, 11(1), pp.22–37.
- Kamdi, W., 2014. Kinerja Guru SMK: Analisis Beban Kerja dan Karakteristik Pembelajaran. *Jurnal Teknologi dan Kejuruan*, 37(1), pp.45–55.
- Mangkumanegara, A.A.P. & Puspitasari, M., 2017. Kecerdasan Emosi Guru, Stres Kerja, dan Kinerja Guru SMA. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 45(2).
- Meiskyarti, L., 2016. Hubungan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Guru di SDN Se-Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo.
- Muhammad Dawam & Ilham Teguh Setiawan, 2022. Analisis Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Empirik.

- Munandar, A.S., 2014. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Badan Penerbit Universitas Indonesia.
- Mustika Rahayu, 2021. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada Sekolah Swasta Nurcahaya Medan.
- Nabawi, R., 2019. Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja, dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), pp.170–183.
- Nurhandayani, A., 2022. Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja, dan Beban Kerja Terhadap Kinerja.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru pada Ketentuan Umum Pasal 1.
- Pratiwi, D., 2020. Gambaran Stres dan Coping pada Guru Sekolah di Jakarta Selatan. Universitas Pembangunan Jaya. [Online] Available at: eprints.upj.ac.id.
- Puspa, A., 2014. Fisiologi dan Beban Kerja Fisik. [Online] Available at: <http://industrialgir195.blogspot.com/2014/12/fisiologi-dan-beban-kerja-fisik.html>.
- Putri, U.L. & Handayani, N.U., 2017. Analisis Beban Kerja Mental dengan Metode NASA-TLX pada Departemen Logistik PT ABC. *Industrial Engineering Online Journal*, 6(2).
- Rahayu, R., Wardani, E. & Pradina, 2022. Kesehatan dan Keselamatan Kerja.
- Rio Pradana, 2023. Cara Ampuh Menghadapi Lingkungan Kerja yang Negatif.
- Rofifah Astiezah, 2024. Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Dimediasi Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 74 Dan 58 Kota Bengkulu.
- Ruri Kurnianita Ibrahim, 2023. Pengaruh Stres Kerja Dan Kinerja Guru Terhadap Komitmen Guru di SMP Negeri 11 Kota Jambi.
- Safitri, A. et al., 2023. Faktor-faktor yang Menyebabkan Beban Kerja Mental Pada Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Malang. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- 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), pp.83–98.
- Sedarmayanti, 2017. Manajemen Sumber Daya Manusia, Reformasi Birokrasi dan Manajemen Pegawai Negeri Sipil. Bandung: Refika Aditama.
- Sonia Indah Pratiwi, 2022. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru pada Sekolah Luar Biasa Harapan Bunda Kota Dumai.
- Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunarso, 2014. Pengaruh Kepemimpinan, Kedisiplinan, Beban Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 4(1).
- Sutjito & Kosasih, 2019. Profesi Keguruan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syatila Aticha Pratiwi, 2021. Analisis Beban Kerja Mental Guru Sekolah Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode NASA-TLX dan RSME.
- Travella, P., 2023. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Kota Jambi.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
- Vanchapo, K., 2020. The Role of Stress in Modern Health: A Comprehensive Review. *Journal of Health Psychology*, 25(4).
- WHO, 2010. Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview.
- Wulandari, K., Widjasena, B. & Ekawati, 2016. Pengaruh Beban Kerja Fisik Manual Dan Iklim Kerja Terhadap Kelelahan Pekerja.
- Wulanyani, N.M.S., 2013. Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental. *Buletin Psikologi*, 21(2).