

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA
PADA GURU KEMENDIKBUD DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**MAUDI INDIRA RAHMAYANTI
210901023**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1448 H/2026 M**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA
PADA GURU KEMENDIKBUD DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelara Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh

**MAUDI INDIRA RAHMAYANTI
NIM. 210901023**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,


Prof. Dr. Safrilsyah, S. Ag., M.Si
NIP. 197004201997031001

Pembimbing II,


Hendri, M. Si
NIP. 198908022025211009

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA
PADA GURU KEMENDIKBUD DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

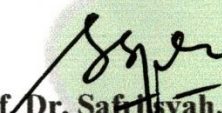
Diajukan Oleh:

**MAUDI INDIRA RAHMAYANTI
NIM. 210901023**

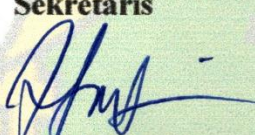
**Pada Hari/Tanggal
Rabu, 06 Mei 2026 M
18 Dzulqa'dah 1447 H**

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua


Prof. Dr. Safrizyah, S.Ag., M.Si
NIP. 197004201997031001

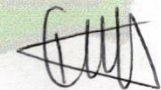
Sekretaris


Hendri, M.Si
NIP. 198908022025211006

Penguji I


Julianto, S. Ag., M.Si
NIP. 197209021997031002

Penguji II


Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**

Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP. 196610231994021001



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maudi Indira Rahmayanti

NIM : 210901023

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 27 April 2026

Yang Menyatakan,



Handwritten signature of Maudi Indira Rahmayanti.

Maudi Indira Rahmayanti

PRAKATA

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Kemendikbud Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara”. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shalallaahu Alaihi Wassalaam, atas segala perjuangannya sehingga kita dapat merasakan indahny hidup di bawah naungan islam. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat secara langsung atau pun tidak langsung, baik moril maupun material. Pertama sekali peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang teramat dalam kepada keluarga tercinta Ayahanda Mahadi Andy Sujarwo dan Ibunda Drs. Radhiati M. Si., Kons selaku donatur utama dalam proses perkuliahan peneliti, beserta bibi sekaligus dosen terfavorit peneliti Ibu Dr. Rasyidah, S. Ag., M.Ag yang selalu memberikan dukungan dan arahan kepada peneliti, serta keempat Kakak Maida Hafidz, Abang Mahdiyan Dwi Cahya dan kedua Adik peneliti Muhammad Gusti Iwan Ara dan Muhammad Muqsid Fadillah yang mendukung dan mencurahkan kasih sayang dan cinta yang tiada henti-hentinya. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si, sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan dan merupakan pembimbing I saya yang selalu memberikan arahan kepada peneliti serta dengan sabar membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Misnawati S.Ag., M.Ag., Ph.D, sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.,Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan kerjasama, yang telah memberi dukungan dan motivasi mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si sebagai ketua Prodi Psikologi UIN Ar- Raniry dan merupakan penguji I sidang munaqasyah yang telah memberi dukungan, bimbingan, nasihat, serta arahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA, sebagai Sekretaris Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberi dukungan, bimbingan, arahan dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Hendri., M.Si, sebagai pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

8. Terima kasih kepada Ibu Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan sebaik-baiknya.
9. Terima kasih kepada Bapak Sari Manurung, S.P.d, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Lubuk Pakam yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material sehingga peneliti dapat menyelesaikan Pendidikan S1 ini.
10. Terima kasih kepada seluruh responden, dan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tak bisa peneliti sebut satu persatu.
11. Terima kasih kepada seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh atas segala dukungan dan kesediannya membimbing seluruh mahasiswa dan mahasiswi.
12. Terimakasih kepada sahabat tercinta Musdalifah, Vauziah Br. Sembiring, Aysha Ardelia, Alfi Rahma dan sepupu tercinta Nurul Azkia Salsabila, Ulfa Defanis, Nurhaliza sembiring dan Amira yang selalu menguatkan satu sama lain dari awal proses perkuliahan hingga selesai, meskipun prosesnya berbeda-beda akan tetapi tidak henti-hentinya memberikan motivasi, semangat, dan arahan serta senantiasa tetap meluangka waktu untuk peneliti baik suka maupun duka.
13. Terima kasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan HMI dan lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang saling memberikan dukungan layaknya keluarga selama di perantauan.

Semoga Allah berikan pahala yang tak henti-hentinya kepada semua pihak sebagai balasan atas segala kebaikan dan bantuan yang diberikan. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan semua pihak. Dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari masih banyak kekurangan, sehingga peneliti sangat mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Banda Aceh, 27 April 2026

Peneliti,

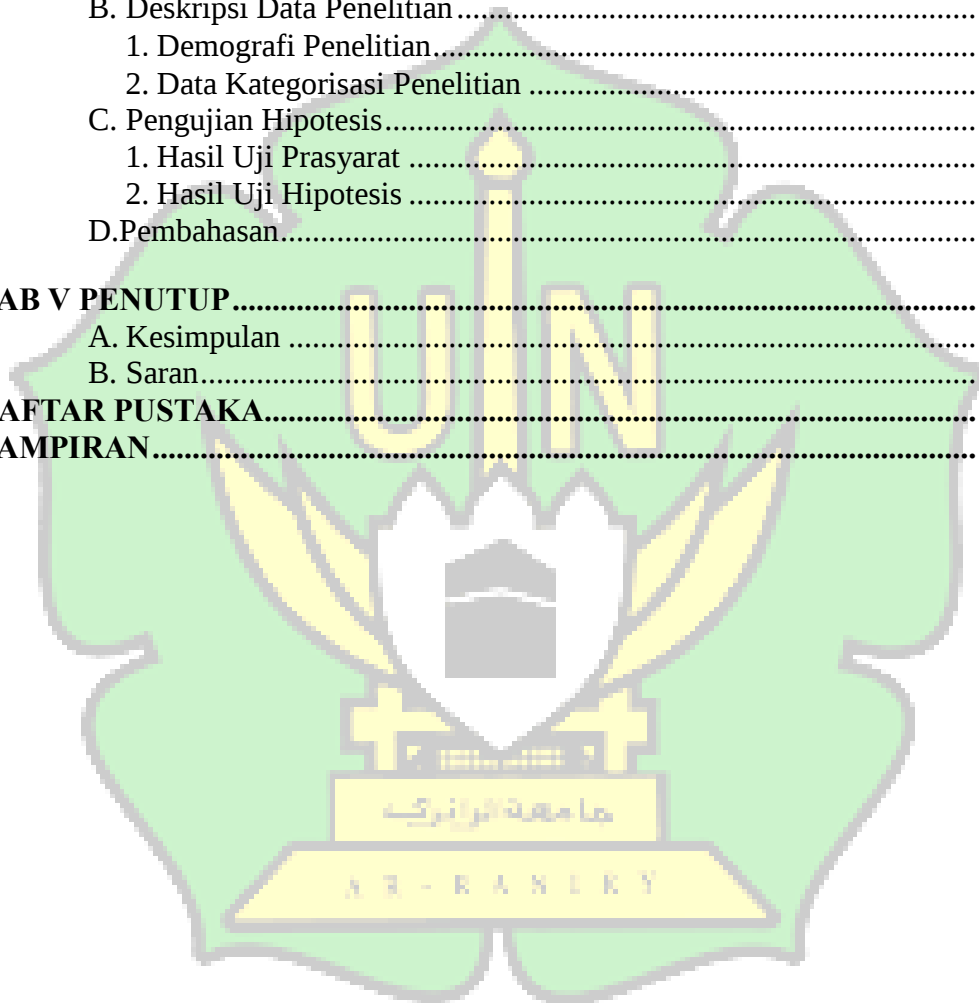
Maudi Indira Rahmayanti



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Stress Kerja	13
1. Pengertian Stress Kerja	13
2. Aspek-aspek Stress Kerja	15
3. Faktor yang menyebabkan stress kerja.....	16
B. Beban Kerja (<i>Work Load</i>)	21
1. Pengertian <i>Work Load</i> (Beban Kerja)	21
2. Aspek Beban Kerja.....	22
3. Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	25
C. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja	26
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
1. Stress Kerja	30
2. Beban Kerja	30
D. Subjek Penelitian.....	30
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Alat Ukur Penelitian	31
2. Uji Validitas	37
3. Uji Daya Beda Aitem	40
4. Uji Reliabilitas.....	44

F. Teknik Analisi Data	46
1. Proses Pengolahan Data	46
2. Uji Prasyarat	46
3. Uji Hipotesis.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	48
1. Administrasi Penelitian	48
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian	48
3. Pelaksanaan Penelitian	49
B. Deskripsi Data Penelitian.....	49
1. Demografi Penelitian.....	49
2. Data Kategorisasi Penelitian	50
C. Pengujian Hipotesis.....	54
1. Hasil Uji Prasyarat	54
2. Hasil Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Favorabel dan Unfavorabel	37
Tabel 3.2 Blue Print Stres Kerja.....	38
Tabel 3.3 Blue Print Beban Kerja	40
Tabel 3.4 Koefisien CVR Skala Beban Kerja	43
Tabel 3.5 Koefisien CVR Skala Stres Kerja	44
Tabel 3.6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Beban Kerja.....	45
Tabel 3.7 Blue Print Akhir Skala Beban Kerja Setelah Aitem Gugur.....	46
Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Kerja	47
Tabel 3.9 Blue Print Akhir Skala Stres Kerja Setelah Aitem Gugur.....	47
Tabel 3.10 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach	49
Tabel 4.1 Jumlah Subjek Try Out.....	53
Tabel 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Kategorisasi Jenis Kelamin	54
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian Variabel Beban Kerja.....	55
Tabel 4.4 Kategorisasi Beban Kerja.....	56
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian Variabel Stres Kerja.....	56
Tabel 4.6 Kategorisasi Stres Kerja	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	59
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	60



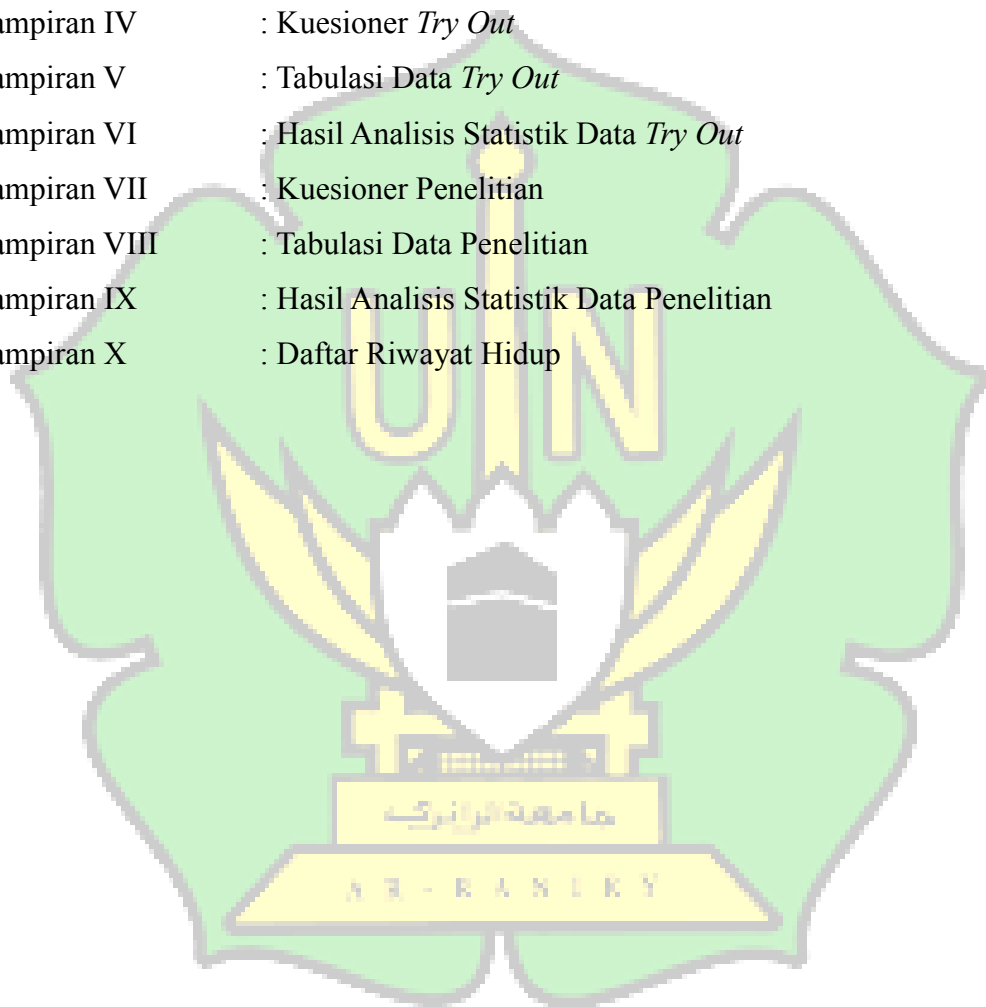
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja.....	32
Gambar 3.1 Pola Hubungan Variabel X dengan Y.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Keputusan Pembimbing dari Fakultas
Lampiran II	: Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran III	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara
Lampiran IV	: Kuesioner <i>Try Out</i>
Lampiran V	: Tabulasi Data <i>Try Out</i>
Lampiran VI	: Hasil Analisis Statistik Data <i>Try Out</i>
Lampiran VII	: Kuesioner Penelitian
Lampiran VIII	: Tabulasi Data Penelitian
Lampiran IX	: Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
Lampiran X	: Daftar Riwayat Hidup



HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA GURU KEMENDIKBUD DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM SUMATERA UTARA

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari tingginya tuntutan pekerjaan guru, seperti penyusunan administrasi pembelajaran, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, penilaian hasil belajar, serta tugas tambahan lainnya yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Salah Satu faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja pada guru adalah beban kerja yang berlebihan. Beban kerja yang tinggi dan berlangsung secara terus-menerus dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis guru sehingga berdampak pada efektivitas kerja dan kualitas pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru kemendikbud di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Pengambilan sampel menggunakan metode nonprobability sampling dengan Teknik total sampling. Populasi dalam penelitian ini ada guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara dengan jumlah 101 guru. Alat ukur yang digunakan adalah skala beban kerja yang mengacu pada Gawron (2018) yang dimodifikasi dari skala Hafifah (2021) dan skala stres kerja yang mengacu pada teori Robbins dan Judge (2012). Hasil penelitian ditemukan $r = 0,749$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,5$) sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Kedua variabel menunjukkan hubungan positif yang signifikan yaitu semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi stres kerja sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah stres kerja. Dengan demikian, beban kerja menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya stres kerja pada guru. Beban kerja yang berlebihan cenderung membuat guru mengalami stres kerja sehingga mempengaruhi kinerja guru.

Kata Kunci: *Beban Kerja, Stres Kerja*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND WORK STRESS
IN TEACHERS AT THE MINISTRY OF EDUCATION AND CULTURE AT
STATE SENIOR HIGHT SCHOOL 2 LUBUK PAKAM,
NORTH SUMATRA**

ABSTRACT

This research is based on the high demands of teachers' work, such as preparing learning administration, implementing teaching and learning activities, assessing learning outcomes, and other additional tasks that have the potential to cause work stress. One factor that can affect work stress in teachers is excessive workload. A high and continuous workload can affect the physical and psychological condition of teachers, thus impacting work effectiveness and the quality of learning. The purpose of this study is to determine the relationship between workload and work stress among Ministry of Education and Culture teachers at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam, North Sumatra. This study uses a quantitative approach with a correlation method. Sampling was conducted using a nonprobability sampling method with total sampling technique. The population in this study consisted of 101 teachers at Lubuk Pakam 2 Public High School in North Sumatra. The measurement tools used were a workload scale based on Gawron (2018) modified developed from scale by Hafifah (2021) and a work stress scale which refers to the theory of Robbins and Judge (2012). The results of the study found $r = 0.749$ with a significant $p = 0.000$ ($p < 0.5$), so the hypothesis proposed in this study can be accepted. Both variables show a significant positive relationship, namely, the higher the workload, the higher the work stress, and conversely, the lower the workload, the lower the work stress. Thus, workload is one of the factors related to the emergence of work stress in teachers. Excessive workload tends to cause teachers to experience work stress, thereby affecting their performance.

Keywords: Workload, Work stress

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres kerja pada guru saat ini menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam bidang pendidikan karena menunjukkan tingkat prevalensi yang cukup tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengalami stres kerja dalam kategori sedang hingga tinggi akibat tingginya tuntutan pekerjaan yang bersifat akademik maupun non-akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa profesi guru termasuk dalam kelompok pekerjaan dengan tingkat stres kerja yang relatif tinggi dibandingkan beberapa profesi lain di sektor pelayanan publik (Rosita, Annisa & Nasution, 2025).

Berdasarkan laporan Gallup dalam *State of the Global Workplace* yang dipublikasikan tahun 2025/2026, tingkat stres kerja karyawan secara global masih berada pada tingkat yang tinggi. Data Gallup menunjukkan bahwa di Indonesia sebanyak 14% pekerja melaporkan mengalami stres pada hari sebelumnya. Gallup juga menjelaskan bahwa emosi negatif seperti stres, kemarahan, dan kesedihan pada pekerja masih berada di atas tingkat sebelum pandemi (Gallup, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa profesi guru memiliki tingkat stres, burnout, kecemasan, dan depresi yang cukup tinggi secara global. Tingginya tingkat stres dan kecemasan pada guru dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban kerja yang tinggi, perilaku siswa, serta kondisi lingkungan kerja yang kurang kondusif, sehingga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan

kinerja guru secara keseluruhan (Agyapong, Obuobi-Donkor, Burbach, & Wei, 2022).

Stres dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara keinginan jasmaniah dan rohaniah seseorang atau karena rasa tekanan yang mereka alami (Sukadiyanto, 2019). Stres dapat didefinisikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang dirasakan tidak menyenangkan yang berasal dari sumber luar (Seto *et al.*, 2020). Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. (Kerja *et al.*, 2022).

Fenomena meningkatnya kasus guru yang berkonflik dengan wali murid belakangan ini menunjukkan bahwa profesi guru menghadapi tekanan psikologis yang semakin kompleks. Salah satu kasus yang sempat viral pada Mei 2025 terjadi di Kabupaten Simalungun, Sumatera Utara, ketika seorang guru dilaporkan oleh orang tua siswa ke pihak kepolisian setelah berupaya memisahkan dua peserta didik yang berkelahi di sekolah. Guru tersebut bahkan dikabarkan mengalami tekanan mental hingga harus menjalani perawatan akibat stres yang dialaminya karena merasa tidak melakukan tindakan kekerasan sebagaimana tuduhan yang dilaporkan oleh wali murid (LambeTurah, 2025).

Di sisi lain, guru saat ini tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pembelajaran, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter siswa, membimbing keterampilan hidup, menyesuaikan diri dengan perkembangan globalisasi, serta menghadapi tingginya ekspektasi masyarakat dan wali murid.

Tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, dan konflik interpersonal dapat menjadi sumber stres kerja pada guru apabila tidak dikelola dengan baik (Wahdaniyah & Miftahuddin, 2018). Stres kerja pada guru dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, menurunkan motivasi kerja, serta memengaruhi kualitas proses pembelajaran di sekolah (Rosita, Annisa, & Nasution, 2025).

Berdasarkan hasil observasi lapangan pada guru di Sumatera Utara khususnya di SMAN 2 Lubuk Pakam memperlihatkan kondisi guru akhir-akhir ini banyak mengeluhkan penurunan semangat beraktivitas di sekolah, yang mana kebanyakan guru mengalami, sakit kepala berulang, mual, denyut jantung berdetak lebih kencang, tekanan darah tinggi meningkat, susah tidur, mudah lupa, menurunnya selera makan, serta berkurangnya motivasi untuk bekerja. Hal ini termasuk kedalam ciri-ciri gejala stres kerja (Saleh *et al.*, 2024).

Untuk informasi lebih lanjut tentang beban kerja dengan stress kerja dari sudut pandang guru di SMAN 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara, peneliti melakukan wawancara lebih lanjut, berdasarkan temuan observasi yang telah dilakukan selama beberapa hari sebelumnya. Hasil wawancara tersebut telah dirangkum dalam bentuk cuplikan pernyataan berikut:

Cuplikan wawancara I

“....kalau udah sampe ke sekolah itu bawaanya ngantuk terus dek, mau apa-apa pun kayak gak punya semangat gitu, jadinya sering lupa sampe ke ruangan tu mau apa yah gitu, mau ngerjain apa yah tadi, sering juga tiba-tiba ngerasa bosan terus terusan ngerjain laporan didepan laptop bikin mual dan pusing lama-lama lihat laporan, belum lagi masalah mengajar anak-anak yang super berbagai macam sifat dan tingkahnya yang kadang-kadang sampe saya ambil cuti karna rasa saya cukup banyak terkuras energi saya setelah keluar mengajar dek, jadi kayak capek kali gitu, padahal saya gak banyak melakukan aktivitas selain mengajar memberi materi dan menjelaskan sedikit....”

Cuplikan Wawancara II

“...iyah dek, kadang rasanya ingin marah gitu kalau banyak kali harus ini lah begitulah, kadang sampe saya sesak nafas rasanya harus terburu-buru ke sana ke mari buat ngurusin kenaikan pangkat, sampe-sampe badan saya kadang gemeteran jatungan saya kadang berdetak kencang tiba-tiba kalau sudah di buru-buru begitu, belum lagi saya yang gak terlalu paham teknologi kadang harus bersabar menunggu teman saya menjelaskan terlebih dahulu, kadang karna kelaman saya jadi ngerasa cemas jadinya tekanan darah saya naik...”

Cuplikan Wawancara III

“...saya sering bosan kalau lama-lama berada di sekolah, bawaanya lemas, kalau di sekolah saya kadang suka tiba-tiba marah kesal sendiri, setiap kali saya balik ke rumah saya selalu merasa sangat lelah, banyaknya tuntutan peraturan dari sekolah belum lagi masalah murid dan orang tua muridnya, ditambah lagi tuntutan tengat waktu pengurusan kenaikan pangkat yang kerap kali buat saya pusing karna keseringan gitu saya sering ambil cuti sakit, kadang saya juga sering gak fokus, lupa, cemas tiba-tiba juga iya...”

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap ketiga responden (yaitu guru BK, Guru Mapel, dan Guru Ekstrakurikuler yang tinggal di daerah sekitaran sekolah), diperoleh data dari ketiga responden tersebut bahwa mereka sering mengalami sakit kepala, mual, sedih, cemas, lupa dll. Yang mana hal ini adalah termasuk ciri-ciri gejala stres kerja (Saleh *et al.*, 2024).

Temuan observasi lapangan menunjukkan bahwa para guru di SMAN 2 Lubuk Pakam memiliki beban kerja yang melampaui jam mengajar yang telah ditetapkan, sulitnya administrasi kenaikan pangkat, serta banyaknya aturan sekolah yang harus diterapkan guru. Mereka juga mengemban tugas-tugas tambahan, antara lain sebagai wali kelas, pembina ekstrakurikuler, dan peserta dalam berbagai pelatihan serta lokakarya yang diinisiasi oleh dinas pendidikan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa akumulasi beban kerja yang tinggi, bersamaan dengan tekanan adaptasi terhadap dinamika perubahan, dapat

berkontribusi sebagai pemicu stres kerja pada tenaga pendidik (Pradani, Priharsari, & Wijoyo, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diidentifikasi bahwa salah satu faktor penyebab stres kerja bersumber dari beban kerja. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Handoko (2008) sebagaimana yang dikutip oleh Wahjono, (2010) yang menyatakan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya stres kerja.

Keselaran juga ditemukan dengan hasil penelitian Safitri, (2020) yang mengungkapkan bahwa salah satu unsur penyebab stres kerja berasal dari ekspektasi pekerjaan yang terlalu tinggi, sehingga menimbulkan perasaan terbebani pada individu terhadap pekerjaannya. Kondisi beban kerja yang berlebihan dapat memicu munculnya stres kerja pada seseorang, dan tingkat stres guru di lingkungan kerja cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya beban kerja yang harus mereka tanggung (Safitri, 2020).

Temuan penelitian Suryani (2019) menunjukkan bahwa beban kerja guru di Indonesia mengalami peningkatan seiring dengan implementasi kebijakan-kebijakan baru dari pemerintah, antara lain penerapan Kurikulum 2013, sistem pelaporan berbasis daring, serta kewajiban mengikuti pelatihan profesional secara berkala. Konsekuensi dari kebijakan tersebut mengharuskan guru untuk mengalokasikan waktu dan energi tidak hanya pada kegiatan mengajar, tetapi juga untuk memenuhi berbagai tuntutan administratif dan pengembangan profesional. Suryani menegaskan bahwa beban kerja yang tinggi dapat memberikan dampak

negatif terhadap kinerja dan kesejahteraan psikologis guru, salah satunya berupa munculnya stres kerja (Suryani, 2019).

Banyak guru bahkan berniat untuk pensiun dini karena stres guru yang luar biasa. Sebagian besar guru yang meninggalkan profesi tersebut menemukan pekerjaan mereka penuh tekanan karena kelebihan beban kerja, administrasi sekolah yang tidak adil, dan kepemimpinan sekolah yang buruk Subba dan Bala sebagaimana dikutip oleh (Dorji, 2024).

Beban kerja menurut Munandar sebagaimana yang dikutip oleh Mukhbar & Rukhmawati (2017) Setiap beban kerja yang diberikan kepada individu seharusnya disesuaikan dan diseimbangkan dengan kapasitas fisik, kemampuan kognitif, serta keterbatasan yang dimiliki oleh pekerja bersangkutan. Hal ini didasarkan pada prinsip bahwa semakin berat beban kerja yang harus ditanggung, maka tingkat stres kerja yang dialami akan semakin tinggi pula. Beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres dalam lingkungan kerja (Mukhbar & Rukhmawati, 2017).

Korelasi antara beban kerja dan stres kerja telah menjadi fokus kajian dalam berbagai penelitian, namun terdapat variasi temuan mengenai besaran pengaruh beban kerja terhadap tingkat stres kerja guru. Sejumlah penelitian mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Nafs, 2020). Sementara penelitian lainnya mengungkapkan bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, gaya kepemimpinan, dan kondisi lingkungan kerja juga memiliki peran signifikan dalam menentukan tingkat stres kerja guru (Wiyono, *et al.*, 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) di beberapa sekolah negeri di Sumatera Utara menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi secara signifikan meningkatkan risiko stres kerja pada guru. Sari menyarankan perlunya intervensi dari pihak sekolah dan pemerintah untuk mengurangi beban kerja guru melalui penyederhanaan administrasi, peningkatan fasilitas, serta pemberian pelatihan manajemen stres (Sari, 2022).

Namun demikian, hingga saat ini masih terdapat keterbatasan data empiris yang secara spesifik mengkaji hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada guru Kemendikbud di SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi beban kerja dan tingkat stres kerja guru di sekolah tersebut, serta untuk mengetahui sejauh mana beban kerja berkontribusi terhadap munculnya stres kerja pada guru. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap stres kerja guru dan dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental serta kinerja dalam proses pembelajaran (Nafs, 2020; Wahdaniyah & Miftahuddin, 2019).

Berdasarkan fenomena diatas, memperlihatkan berbagai faktor pemicu penyebab terjadinya stres kerja pada guru yang saat ini semakin marak terjadi dalam lingkup pendidikan, yang apabila demikian dibiarkan terjadi terus menerus dapat menurunkan produktivitas guru itu sendiri dan juga intansi terkaitnya, maka dengan ini peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru Kemendikbud di SMAN 2

Lubuk Pakam Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan Guru SMAN 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara sebagai subjek penelitian.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada paparan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan permasalahan sebagai berikut: apakah beban kerja memiliki hubungan dengan stres kerja pada guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi industri dan psikologi pendidikan, serta dapat dijadikan sumber rujukan bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian sejenis di masa mendatang.
- b. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau referensi dalam kajian selanjutnya yang berkaitan dengan stres kerja dan beban kerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bahan evaluasi dalam memahami serta menyikapi fenomena stres kerja yang kerap terjadi pada guru dalam proses pendidikan.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat dalam memahami fenomena stres kerja yang sering dialami guru dalam proses pendidikan, yang salah satunya dipicu oleh tekanan implementasi kebijakan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang harus dipatuhi oleh guru.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam menaikkan dan memperbaiki kapabilitas kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang peneliti lakukan mengacu pada lima penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Winno, Evi, Anggoro, dan Vania.

Penelitian yang dilakukan Safitri (2020) dengan judul “Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan Guru SMP Negeri 8 Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 84 guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda yang diambil dengan menggunakan skala beban kerja dan stress kerja.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dan uji independent sampel T-test (Safitri, 2020). Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada subjek penelitian, dan lokasi penelitian, yang mana penelitian sebelumnya memakai subjek guru SMP Negeri 2 dan guru SMP Negeri 8 Samarinda sebagai subjek penelitian sedangkan peneliti memakai subjek guru SMAN 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara.

Penelitian yang dilakukan Winno (2023) dengan judul “Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi PT.X. Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif Korelasional. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian menggunakan Teknik sampling jenuh dengan menjadikan seluruh karyawan divisi produksi PT.X yang berjumlah 104 karyawan sebagai sampel dalam penelitian ini (Riznanda, 2023). Letak poin yang membedakan penelitian ini dengan peneliti terletak pada subjek penelitian dan lokasi penelitian, di mana dalam penelitian sebelumnya memakai karyawan divisi produksi PT.X sebagai subjek dalam penelitian, sedangkan peneliti memakai subjek Guru SMAN 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara sebagai subjek dalam penelitian peneliti.

Penelitian yang dilakukan Sunarti, Supriyeti, & Junaidi (2021) dengan judul: “Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap”. Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 33 perawat yang bertugas di ruang rawat inap Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Lampung. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres kerja dan skala beban kerja, sedangkan analisis data menggunakan teknik korelasi *product*

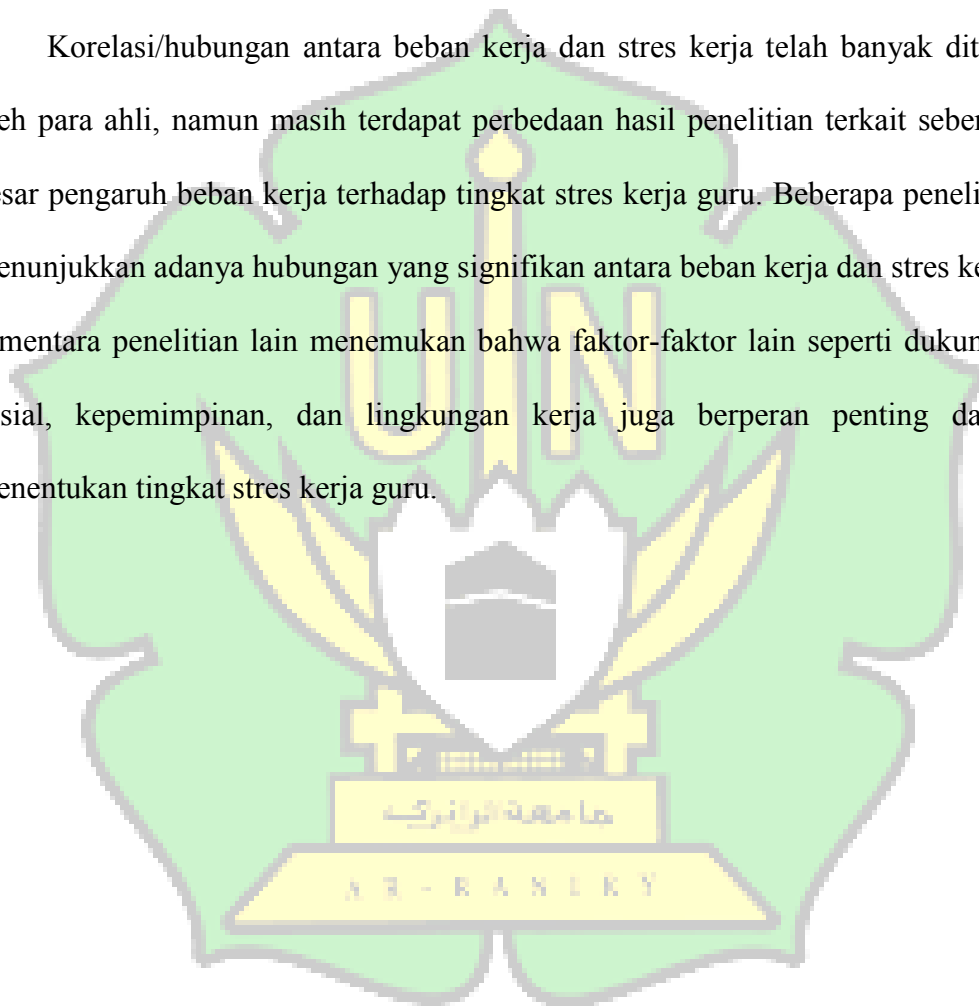
moment (Sunarti, Supriyeti & Junaidi, 2021). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian sebelumnya menjadikan perawat pelaksana ruang rawat inap di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Lampung sebagai subjek penelitian, sementara penelitian ini menggunakan guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara, sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Prakoso & Wijono, (2022) dengan judul *“Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja pada Badan Kepegawaian Sipil dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM) Salatiga”* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 43 partisipan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner. Analisis data dalam penelitian tersebut didasarkan pada hasil pengolahan instrumen yang digunakan (Prakoso & Wijono, 2022). Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada subjek serta lokasi penelitian. Penelitian terdahulu menjadikan Badan Kepegawaian Sipil dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM) Salatiga sebagai subjek penelitian, sementara penelitian ini menggunakan guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara, sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Aurelia & Prihastuty (2022) dengan judul *“Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Wanita Peran Ganda yang Berprofesi sebagai Perawat”* menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah nonprobability sampling, yaitu snowball sampling, dengan jumlah responden sebanyak 150 orang (Aurelia

& Prihastuty, 2022). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian sebelumnya memfokuskan pada wanita dengan peran ganda yang berprofesi sebagai perawat sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian ini menjadikan guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara, sebagai subjek penelitian.

Korelasi/hubungan antara beban kerja dan stres kerja telah banyak diteliti oleh para ahli, namun masih terdapat perbedaan hasil penelitian terkait seberapa besar pengaruh beban kerja terhadap tingkat stres kerja guru. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja, sementara penelitian lain menemukan bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kepemimpinan, dan lingkungan kerja juga berperan penting dalam menentukan tingkat stres kerja guru.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Kerja

1. Pengertian Stres Kerja

Stres menurut Cannon, sebagaimana dikutip oleh Hermino (2021), dipahami sebagai respons tubuh terhadap suatu stimulus. Cannon menjelaskan bahwa stres merupakan gangguan terhadap homeostasis yang memicu perubahan pada keseimbangan fisiologis, baik sebagai akibat dari rangsangan fisik maupun psikologis (Hermino, 2021).

Robbins dan Judge (2012: 595) menjelaskan bahwa stres kerja merupakan kondisi dinamis ketika individu dihadapkan pada peluang, hambatan, atau tuntutan yang berkaitan dengan hal-hal yang dianggap penting dan sangat diinginkan, sementara hasil yang akan diperoleh dipersepsikan tidak pasti (Robbins & Judge, 2012).

Selye (1974) menunjukkan bahwa ada dua jenis stres: *distress* dan *eustress*. *Distress* muncul ketika individu merasakan ketidaksenangan terhadap pekerjaannya, mengeluhkan berbagai tekanan hidup, serta memposisikan diri sebagai pihak yang tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan yang ada. Sebaliknya, *eustress* bersumber dari tekanan positif yang timbul akibat adanya kesenjangan antara kondisi aktual individu dan tujuan yang ingin dicapai, seperti sasaran, proyek, atau tujuan bermakna lainnya. Tekanan positif ini berperan dalam mendorong individu untuk mengoptimalkan potensi, bakat, dan motivasi intrinsik

yang dimilikinya, sehingga mampu memberikan dorongan konstruktif terhadap perkembangan diri.

Stres merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai oleh perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang bersifat dapat diprediksi, yang bertujuan untuk merespons peristiwa yang menimbulkan stres atau menyesuaikan diri terhadap dampak yang ditimbulkannya. Sementara itu, stres kerja dipahami sebagai kondisi emosional negatif yang memengaruhi aspek psikologis, fisiologis, dan perilaku individu sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan kerja atau peristiwa yang dirasakan menekan, mengancam, serta berpotensi membahayakan (Taylor, 2018).

Stres menurut Beer dan Newman, sebagaimana dikutip Hm *et al.*, (2012) menyatakan stres dipahami dari perspektif interaksi antara individu dan lingkungan kerja. Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi yang muncul akibat adanya hubungan timbal balik antara individu dengan pekerjaannya, yang ditandai oleh perubahan dalam diri individu sehingga mendorongnya untuk melakukan penyesuaian atau penyimpangan dari kondisi normal (Hm *et.al.*, 2012)

Berdasarkan defenisi yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja merupakan kondisi dinamis ketika individu dihadapkan pada peluang, hambatan, atau tuntutan yang berkaitan dengan hal-hal yang dianggap penting dan sangat diinginkan, sementara hasil yang akan diperoleh dipersepsikan tidak pasti. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan defenisi yang diuraikan oleh Robbins dan Judge (2012 : 595) karena lebih komprehensif dan sering digunakan peneliti lain dalam mengambil rujukan penelitian terkait.

2. Aspek-aspek Stres Kerja

Taylor (2018) terdapat 3 aspek stres kerja, yaitu: aspek psikologis, aspek fisiologis, dan aspek perilaku.

a. Aspek Psikologis

Pada aspek psikologis, individu yang mengalami stres kerja cenderung merasakan kecemasan dan kebingungan, disertai peningkatan sensitivitas emosional serta mudah tersinggung. Kondisi ini juga dapat berdampak pada penurunan fungsi intelektual, berkurangnya motivasi kerja, serta menurunnya kepercayaan diri.

b. Aspek Fisiologis

Dari sisi fisiologis, stres kerja dapat memengaruhi perubahan metabolisme tubuh, seperti meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, mudah mengalami kelelahan fisik, sakit kepala, ketegangan otot, gangguan tidur, masalah pencernaan, hingga penurunan nafsu makan.

c. Aspek Perilaku

Stres kerja juga tercermin melalui perubahan perilaku individu, antara lain meningkatnya frekuensi kesalahan dalam melaksanakan tugas, mudah lupa, menurunnya kemampuan konsentrasi, kecenderungan untuk sering melamun, berkurangnya selera humor, menurunnya kepercayaan terhadap orang lain, serta munculnya sikap acuh tak acuh dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Robbins dan Judge (2012: 601-602) mengidentifikasi terdapat 3 aspek stres kerja, yaitu:

a. Aspek Fisiologis

Meliputi perubahan dalam *metabolism*, meningkatkan detak jantung dan pernafasan, meningkatnya tekanan darah, menimbulkan sakit kepala dan menyebabkan serangan jantung.

b. Aspek Psikologis

Meliputi ketidakpuasan kerja, ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda.

c. Aspek Perilaku

Meliputi penurunan produktivitas, absensi, tingkat keluar masuknya karyawan, perubahan kebiasaan makan, meningkatkan konsumsi rokok dan alkohol, bicara cepat, gelisah dan adanya gangguan tidur.

Berdasarkan uraian aspek-aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres kerja mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi konsep aspek stres kerja yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2012: 601-602) yang meliputi aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Pemilihan aspek tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kerangka konseptual ini bersifat lebih komprehensif serta banyak digunakan oleh peneliti sebelumnya, sehingga relevan untuk dijadikan landasan analisis dalam penelitian ini.

3. Faktor yang menyebabkan stres kerja

Robbins dan Judge (2012: 597-599) menyebutkan timbulnya stres dipengaruhi oleh tiga faktor-faktor:

a. Faktor lingkungan

Ketidakpastian lingkungan memiliki pengaruh terhadap perancangan struktur organisasi serta berdampak pada tingkat stres yang dialami karyawan. Kondisi lingkungan yang tidak menentu dapat meningkatkan tekanan psikologis individu dalam organisasi.

b. Faktor organisasional

Berbagai faktor dalam organisasi berpotensi menimbulkan stres kerja, antara lain tekanan untuk menghindari kesalahan, tuntutan penyelesaian tugas dalam batas waktu tertentu, serta beban kerja yang berlebihan. Faktor-faktor organisasional tersebut dapat menjadi sumber utama munculnya stres pada karyawan apabila tidak dikelola secara efektif. yaitu:

- 1) *Job demands* (Tuntutan tugas), merupakan tuntutan tugas merujuk pada factor faktor yang berkaitan langsung dengan pekerjaan individu, meliputi desain pekerjaan, kondisi kerja, serta pengaturan fisik lingkungan kerja.
- 2) *Role demands* (Tuntutan peran), merupakan tuntutan peran merupakan bentuk tekanan yang dialami individu sebagai konsekuensi dari peran tertentu yang dijalankannya dalam suatu organisasi.
- 3) *Interpersonal demands* (Tuntutan antar pribadi), merupakan tuntutan antarpribadi berkaitan dengan tekanan yang bersumber dari interaksi dengan rekan kerja, terutama akibat kurangnya dukungan sosial dan buruknya hubungan interpersonal, khususnya bagi individu dengan kebutuhan sosial yang tinggi.

4) *Organizational structure* (Struktur organisasi), struktur organisasi memengaruhi tingkat diferensiasi peran, derajat formalitas aturan, serta pola pengambilan keputusan dalam organisasi, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat stres kerja.

5) *Organizational leadership* (Kepemimpinan organisasi), Kepemimpinan organisasi mencerminkan gaya manajerial pimpinan yang dapat membentuk budaya kerja tertentu, termasuk budaya yang ditandai oleh ketegangan, rasa takut, dan kecemasan.

6) Tahap perkembangan organisasi, terjadi, terutama pada fase pendirian maupun kemerosotan, berpotensi menimbulkan tingkat stres yang tinggi akibat ketidakstabilan dan perubahan struktural yang terjadi.

c. Faktor individual

Faktor-faktor dalam kehidupan pribadi individu juga berperan sebagai sumber stres kerja. Faktor-faktor tersebut meliputi permasalahan keluarga, kondisi ekonomi personal, serta karakteristik kepribadian bawaan yang dimiliki individu.

Menurut Handoko (2008) sebagaimana dikutip dalam Wahjono (2010), faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres kerja antara lain:

- 1) Beban kerja yang berlebihan
- 2) Kualitas supervisi yang rendah
- 3) Iklim politis organisasi yang tidak kondusif
- 4) Umpan balik terhadap pelaksanaan kerja yang tidak memadai
- 5) Keterbatasan wewenang dalam melaksanakan tanggung jawab

- 6) Ketidakjelasan peran (role ambigui)
- 7) Frustrasi kerja
- 8) Konflik antarindividu maupun antarkelompok
- 9) Ketidakesesuaian antara nilai-nilai organisasi dan individu karyawan
- 10) Berbagai bentuk perubahan dalam organisasi

Selain faktor yang berasal dari lingkungan kerja, stres karyawan juga dapat dipicu oleh berbagai permasalahan yang terjadi di luar organisasi (*off the job stressors*). Faktor-faktor tersebut antara lain:

- 1) Kekhawatiran terkait kondisi keuangan
- 2) Permasalahan yang berkaitan dengan anak
- 3) Gangguan atau masalah Kesehatan fisik
- 4) Permasalahan dalam kehidupan pernikahan , seperti: perceraian
- 5) Perubahan kondisi tempat tinggal
- 6) Berbagai persoalan pribadi lainnya, termasuk peristiwa kehilangan anggota keluarga atau sanak keluarga.

Menurut Cooper dan Dewe (2004), terdapat lima sumber stres kerja, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kondisi pekerjaan
 - a) Lingkungan kerja

Kondisi kerja yang tidak kondusif berpotensi menyebabkan karyawan rentan mengalami gangguan kesehatan, stres, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas kerja. Kondisi lingkungan kerja yang tidak memadai meliputi ruang kerja yang tidak nyaman, suhu ruangan yang

tinggi, sirkulasi udara yang kurang memadai, kepadatan ruang kerja yang berlebihan, kebersihan lingkungan yang tidak terjaga, serta tingkat kebisingan yang mengganggu.

b) Beban Kerja (*Work Overload*)

Beban kerja berlebihan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu beban kerja kuantitatif dan kualitatif. Beban kerja kuantitatif terjadi ketika volume pekerjaan yang ditargetkan melampaui kapasitas karyawan, sehingga menimbulkan kelelahan dan ketegangan tinggi. Sementara itu, beban kerja kualitatif terjadi apabila pekerjaan memiliki tingkat kompleksitas dan kesulitan yang tinggi, sehingga menguras kemampuan teknis dan kognitif karyawan

c) Pekerjaan yang tidak menantang (*Assembli line-hysteria*)

Stres deprivasi (*deprivational stress*) merupakan kondisi di mana pekerjaan tidak lagi memberikan tantangan atau daya tarik bagi karyawan. Keluhan yang sering muncul dari kondisi ini meliputi kebosanan, ketidakpuasan kerja, serta minimnya interaksi sosial.

d) Pekerjaan beresiko tinggi

Pekerjaan yang setiap saat berpotensi menimbulkan kecelakaan atau membahayakan kesehatan, seperti profesi tentara, pemadam kebakaran, dan pekerja tambang.

- 2) Konflik Peran; yaitu kondisi ketika individu menghadapi ketidaksesuaian atau pertentangan antara tuntutan peran yang satu dengan peran lainnya dalam organisasi;

- 3) Hubungan Interpesonal; yang berkaitan dengan kualitas interaksi sosial antarindividu di lingkungan kerja;
- 4) Pengembangan Karir; yang mencakup peluang dan kejelasan jalur karier yang tersedia bagi individu dalam organisasi; serta
- 5) Struktur Organisasi; yang berhubungan dengan pengaturan wewenang, pembagian tugas, dan sistem pengambilan keputusan dalam organisasi.

Berdasarkan pemaparan uraian faktor diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi stres kerja berupa, faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek berdasarkan Robbins dan Judge (2012: 597-599).

B. Beban Kerja

1. Pengertian Beban Kerja

Beban kerja didefinisikan secara beragam oleh para ahli. Manuaba (2000) mendefinisikan beban kerja sebagai kemampuan tubuh dalam menerima dan menjalankan tugas kerja. Beban kerja merupakan sekumpulan tugas atau kegiatan yang harus diselesaikan oleh penanggung jawab dalam jangka waktu tertentu. Munandar (2014) menyatakan bahwa beban kerja adalah tugas-tugas yang diberikan kepada tenaga kerja atau karyawan untuk diselesaikan pada waktu tertentu dengan menggunakan keterampilan dan potensi yang dimilikinya. Ketidakmampuan individu dalam mengoptimalkan keterampilan dan potensinya untuk menyelesaikan beban kerja dapat memicu terjadinya stres kerja

Selain definisi yang diberikan Schultz dan Schultz (2006) menjelaskan bahwa beban kerja merupakan banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara

bersamaan dengan tingkat tanggung jawab yang tinggi. Sementara itu, Gawron (2008) sebagaimana dikutip oleh Hafifa (2021) mendefinisikan beban kerja sebagai sejumlah tuntutan tugas atau kegiatan yang memerlukan aktivitas mental dan fisik yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Tarwaka (2010) mengonseptualisasikan beban kerja sebagai suatu upaya yang harus dilakukan dalam batas waktu tertentu untuk mencapai tujuan kerja, yang mencakup interaksi antara tugas yang dijalankan dengan lingkungan tempat bekerja, baik berupa beban mental maupun fisik. Mahawati dkk (2021) menegaskan bahwa beban kerja merupakan jumlah pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja yang menjadi tanggung jawabnya dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun mental.

Berdasarkan berbagai pengertian beban kerja yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa beban kerja merupakan sekumpulan tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu, yang seringkali harus dilaksanakan bersamaan dengan tugas lainnya sebagai bagian dari upaya pencapaian kinerja. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi konsep beban kerja dari Gawron (2008) sebagaimana dikutip oleh Hafifa (2021) karena definisi tersebut lebih komprehensif dan telah banyak digunakan sebagai rujukan dalam penelitian-penelitian terdahulu.

2. Aspek Beban Kerja

Menurut Gawron (2008) sebagaimana yang dikutip oleh Hafifa (2021), terdapat 3 aspek dari beban kerja, yaitu sebagai berikut:

a. Aspek beban mental

Beban mental merupakan beban yang dialami oleh individu ketika menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan tingkat keahlian dan prestasi yang dimiliki. Aspek ini menggambarkan upaya kognitif atau besarnya aktivitas mental yang diperlukan individu dalam melaksanakan pekerjaan. Beban mental ditandai dengan kondisi di mana individu merasa terbebani oleh pekerjaan atau tugas yang ada, mengalami penurunan ketelitian, kesulitan mengingat informasi, hambatan dalam menyelesaikan masalah, serta kesulitan dalam mengambil keputusan secara tepat.

b. Aspek beban fisik

Aspek ini merujuk pada besarnya kekuatan fisik yang digunakan dan dimiliki oleh individu, seperti kelelahan dalam melaksanakan pekerjaan. beban fisik dapat menyebabkan kelelahan fisik, peningkatan denyut jantung, dan tekanan darah tinggi, yang pada akhirnya mengakibatkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas.

c. Aspek waktu

Aspek ini mencerminkan durasi yang digunakan individu dalam mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi pekerjaan. Waktu menjadi komponen pembentuk beban kerja karena adanya target penyelesaian tugas dalam periode tertentu.

Menurut Munandar (2001), beban kerja dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu beban kerja kuantitatif dan beban kerja kualitatif, dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Beban Kerja Kuantitatif (Berlebihan/Terlalu Rendah)

Beban kerja kuantitatif yang berlebihan atau terlalu rendah terjadi sebagai akibat dari volume tugas yang terlalu banyak atau terlalu sedikit yang diberikan kepada tenaga kerja untuk diselesaikan dalam waktu tertentu. Kondisi ini dapat menimbulkan kebosanan, rasa monoton, dan tekanan akibat tenggat waktu (*deadline*) yang ketat.

b. Beban Kerja Kualitatif (Berlebihan/Terlalu Rendah)

Beban kerja kualitatif yang berlebihan atau terlalu rendah terjadi ketika individu merasa tidak mampu menyelesaikan suatu tugas karena tingkat kesulitannya, atau sebaliknya, ketika tugas tidak memanfaatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki tenaga kerja. Beban kerja berlebihan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dapat memicu kebutuhan untuk bekerja dalam jumlah jam yang sangat panjang, yang merupakan sumber stres tambahan. Kompleksitas pekerjaan juga termasuk dalam kategori beban kerja kualitatif.

Merujuk pada uraian di atas, beban kerja dapat dikategorikan ke dalam tiga aspek, yaitu aspek beban mental, aspek beban fisik, dan aspek waktu. Penelitian ini mengadopsi konseptualisasi beban kerja dari Gawron (2008) sebagaimana yang dikutip oleh Hafifa (2021) dalam mengembangkan instrumen pengukuran, yang mencakup dimensi beban mental, dimensi beban fisik, dimensi waktu. Konsep ini dipilih karena cakupannya yang komprehensif dan telah menjadi acuan dalam literatur penelitian sejenis.

3. Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja

Tarwaka (2010), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi beban kerja, yaitu:

a. Faktor Tuntutan Tugas

Beban kerja dapat dianalisis berdasarkan tingkat kesulitan dan tanggung jawab tugas-tugas yang dikerjakan.

b. Usaha dan tenaga

Usaha dan tenaga merupakan respon alamiah yang muncul ketika individu menghadapi beban kerja.

c. Kinerja (*Performance*)

Rendahnya kinerja atau pencapaian hasil kerja dapat memengaruhi beban kerja individu. Dengan demikian, beban kerja individu dapat diidentifikasi melalui tingkat kinerjanya.

Berbeda halnya dengan pendapat ahli yang pertama, Soleman (2011) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi beban kerja sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor beban kerja yang bersumber dari luar tubuh individu, meliputi:

- 1) Tugas. Mencakup tugas fisik, kondisi ruang kerja, kondisi lingkungan kerja, dan sikap kerja. Tugas mental meliputi tanggung jawab dan kompleksitas pekerjaan.
- 2) Organisasi kerja. Meliputi durasi waktu kerja, waktu istirahat, sistem shift kerja, dan pengaturan sistem kerja.

3) Lingkungan kerja. Mencakup lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja biologis, dan lingkungan kerja psikologis.

b. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor beban kerja yang berasal dari dalam tubuh sebagai respons terhadap beban kerja eksternal. Faktor ini meliputi aspek somatik seperti jenis kelamin, ukuran tubuh, status gizi, dan kondisi kesehatan, serta aspek psikis seperti motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, dan kepuasan kerja.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa faktor beban kerja terdiri dari tiga komponen utama, yaitu faktor tuntutan tugas, faktor usaha dan tenaga, serta faktor kinerja.

C. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja

Beban kerja memiliki keterhubungan yang erat dengan stres kerja karena semakin tinggi tuntutan pekerjaan yang diterima individu, maka semakin besar pula tekanan psikologis yang dirasakan dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam teori stres kerja modern, stres dipandang sebagai respons individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Konsep ini sejalan dengan pendekatan *Job Demand Theory* yang menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi, seperti banyaknya tugas, tekanan waktu, tanggung jawab administratif, dan target kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental pada pekerja, termasuk guru. Pada profesi guru, kondisi tersebut terlihat dari meningkatnya tuntutan administrasi pembelajaran, penyusunan perangkat ajar, penilaian hasil belajar,

hingga tugas tambahan di luar kegiatan mengajar yang berpotensi menimbulkan tekanan kerja secara berkelanjutan (Rizka dkk, 2025).

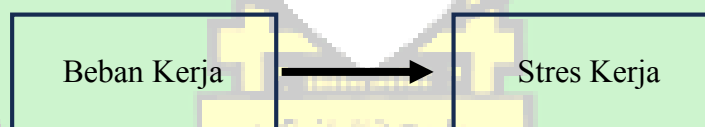
Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa beban kerja menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi tingkat stres kerja guru. Studi oleh Indri Sofia, Wijaya, dan Fatkhur Rohman (2024) menemukan adanya hubungan positif antara beban kerja dan stres kerja guru, di mana peningkatan beban kerja diikuti dengan meningkatnya tingkat stres kerja guru. Guru yang memiliki tanggung jawab mengajar tinggi, tugas administratif yang banyak, serta keterbatasan waktu cenderung mengalami tekanan emosional dan kelelahan kerja (Sofia, Wijaya, & Rohman 2024).

Hasil penelitian Amalia dkk. (2024) juga menjelaskan bahwa banyaknya tugas yang harus diselesaikan guru menyebabkan munculnya gejala stres seperti mudah lelah, emosi tidak stabil, dan penurunan konsentrasi kerja (Amalia 2024). Selain itu, kajian *Systematic Literature Review* oleh Annissa Fitriani Rizka dkk. (2025) menegaskan bahwa peningkatan tuntutan pekerjaan guru, baik dalam proses pembelajaran maupun administrasi pendidikan, secara konsisten berkaitan dengan meningkatnya stres kerja dan penurunan kesejahteraan psikologis guru (Rizka dkk, 2025).

Secara teoritis, hubungan antara beban kerja dan stres kerja terjadi karena individu memiliki keterbatasan energi, waktu, dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Ketika beban kerja melebihi kapasitas individu dalam jangka waktu tertentu, maka tubuh dan psikologis akan memberikan respons berupa stres kerja. Oleh sebab itu, pengelolaan beban kerja yang proporsional, dukungan organisasi, serta keseimbangan antara tugas dan kapasitas

kerja guru sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental, meningkatkan produktivitas kerja, dan mendukung kualitas pembelajaran di sekolah (Himawan & Monika, 2024).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja terjadi ketika seseorang memiliki beban kerja yang tinggi dan tidak sesuai dengan kemampuan serta keahliannya. Semakin tinggi beban kerja yang diberikan, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami oleh pekerja. Apabila beban kerja tidak disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki guru, tekanan yang dialami akan semakin meningkat. Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja dapat diasumsikan bahwa guru dengan beban kerja yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami stres kerja. Kondisi ini disebabkan oleh kecenderungan guru yang memiliki beban kerja tinggi untuk mengalami stres ketika diberi tanggung jawab dan beban yang berlebihan. Berikut ini disajikan kerangka konseptual dari variabel-variabel dalam penelitian ini, yaitu:



Gambar 2.1 Bagan Hubungan beban kerja dengan stres kerja

D. Hipotesis

Merujuk pada landasan teoretis yang telah dipaparkan, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Artinya, peningkatan beban kerja akan diikuti oleh peningkatan stres kerja, dan sebaliknya, penurunan beban kerja akan diikuti oleh penurunan stres kerja.

BAB III

METODE PENELITIAN

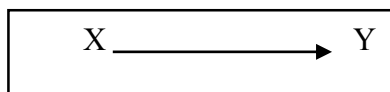
A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Azwar (2017), metode korelasional digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel, serta mempelajari sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menguji hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2018) mendefinisikan variabel penelitian sebagai atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji serta dianalisis. Variabel terbagi menjadi dua kategori utama: variabel independen (bebas) sebagai anteseden, prediktor, atau faktor penyebab, dan variabel dependen (terikat) sebagai variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel Bebas (X) : Beban Kerja
2. Variabel Terikat (Y) : Stress Kerja



Gambar 3.1 Pola Hubungan Variabel X dengan Y

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres Kerja

Stres merupakan kondisi dinamis ketika individu dihadapkan pada peluang, hambatan, atau tuntutan yang berkaitan dengan hal-hal yang dianggap penting dan sangat diinginkan, sementara hasil yang akan diperoleh dipersepsikan tidak pasti. Pengukuran stres kerja dalam penelitian ini yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2012: 595-602), meliputi aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku.

2. Beban Kerja

Beban kerja diartikan sebagai jumlah pekerjaan atau tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam periode waktu tertentu sebagai Upaya pencapaian kinerja individu. Pengukuran beban kerja dalam penelitian ini mengadopsi aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gawron (2008) sebagaimana yang dikutip oleh (Hafifa, 2021), meliputi aspek beban mental, beban fisik, dan waktu.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2018) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan dianalisis. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara, yang berjumlah 101 orang. Berdasarkan definisi yang diberikan Sugiyono, penulis menegaskan bahwa populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di sekolah SMAN 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara yang berjumlah 101 guru.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Apabila cakupan populasi terlalu besar dan peneliti tidak dapat mempelajari secara keseluruhan anggota populasi karena keterbatasan dana, sumber daya, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan beberapa sampel yang diambil dari populasi tersebut. Kesimpulan yang diperoleh dari sampel dapat diberlakukan untuk keseluruhan populasi, dengan syarat sampel yang diambil harus representatif (mewakili populasi).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling total* atau sensus. Sensus adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Menurut Sugiyono (2018), penelitian yang dilakukan pada populasi di bawah 100 sebaiknya menggunakan sensus, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel sebagai subjek penelitian atau responden pemberi informasi.

Jadi, akumulasi perhitungan data total keseluruhan sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini sebanyak 101 guru.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data, yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk kemudian dijawab. Menurut Sugiyono (2018), kuesioner efektif digunakan ketika peneliti memahami

dengan jelas variabel yang akan diukur dan ekspektasi terhadap respons responden. Kuesioner yang digunakan berbentuk skala, yang menurut Azwar (2021) merupakan instrumen pengukuran berupa perangkat pertanyaan untuk mengungkap atribut tertentu melalui respons responden.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan instrumen pengukuran berupa skala *likert*. Aitem dalam skala *likert* disajikan dalam bentuk pernyataan yang merepresentasikan indikator perilaku, yang terdiri atas pernyataan *favorable*, yaitu pernyataan yang mendukung atau sejalan dengan objek sikap, serta pernyataan *unfavorable*, yaitu pernyataan yang tidak mendukung atau bertentangan dengan objek sikap. Skala *likert* merupakan salah satu instrumen yang paling banyak digunakan dalam pengukuran sikap, namun juga secara luas diterapkan dalam skala psikologi untuk mengukur berbagai atribut lainnya (Azwar, 2021).

Penelitian ini, menggunakan skala stres kerja dan skala beban kerja sebagai alat ukur yang pada tahap selanjutnya disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2012: 595–602) serta Gawron (dalam Hafifa, 2021). Pemilihan kerangka konseptual tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa model tersebut bersifat komprehensif dan banyak dijadikan rujukan oleh peneliti sebelumnya, sehingga relevan sebagai dasar penyusunan instrumen penelitian.

Kedua skala dibuat dengan pilihan jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif untuk menghindari ambiguitas hasil, maka peneliti tidak memasukkan pilihan jawaban ragu-ragu atau netral karena dikhawatirkan dapat menimbulkan

kecenderungan bagi subjek untuk memberikan jawaban yang tidak pasti. Pada skala penelitian ini, item yang dianggap baik dinilai dengan angka empat hingga satu, sedangkan item yang dianggap buruk dinilai dengan angka satu hingga empat. Keempat opsi dari pilihan jawaban akan mencakup penilaian dari sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Tabel skor untuk kedua skala tersebut diberikan di bawah ini:

Tabel 3.1
Skor Aitem Favorable dan Unfavorable

Kategorisasi	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Pada penelitian ini, skala yang terdiri dari skala beban kerja dan skala stres kerja akan digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh hasil yang ingin diketahui.

a. Skala Stres Kerja

Skala yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat stres kerja pada guru. Instrumen stres kerja yang diterapkan merupakan skala stres kerja yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2012: 595-602), yang meliputi aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku, yaitu:

1) Aspek Fisiologis

Pada aspek fisiologis, stres kerja dapat memengaruhi perubahan metabolisme tubuh individu, yang ditandai dengan meningkatnya detak

jantung, pernafasan dan tekanan darah, kecenderungan mudah mengalami sakit kepala, dan serangan jantung.

2) Aspek Psikologis

Pada aspek psikologis, individu yang mengalami stres kerja cenderung merasakan ketidakpuasan, ketegangan mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda.

3) Aspek Perilaku

Stres kerja dapat tercermin melalui perubahan produktivitas, antara lain meningkatnya frekuensi absensi, dan tingkat keluar masuknya karyawan, perubahan kebiasaan makan, serta meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol, berbicara cepat, meningkatnya kebiasaan gelisah, dan adanya gangguan tidur.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Stres Kerja

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	%
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Aspek Fisiologis	a. Perubahan metabolisme	1, 39	20, 56	20	28%
		b. Meningkatnya detak jantung dan pernafasan	2, 40	21, 57		
		c. Meningkatnya tekanan darah	3, 41	22, 58		
		d. Menimbulkan sakit kepala	4, 42	23, 59		
		e. Menyebabkan serangan jantung	5, 43	24, 60		
2.	Aspek Psikologis	a. Ketidakpuasan	6, 44	25, 61	24	33%
		b. Ketegangan	7, 45	26, 62		
		c. Kecemasan	8, 46	27, 63		
		d. Mudah marah	9, 47	28, 64		
		e. Kebosanan	10, 48	29, 65		
		f. Suka menunda-nunda	11, 49	30, 66		

3.	Aspek Perilaku	a. Perubahan produktivitas	12, 50	31, 67		
		b. Absensi	13, 51	32, 68		
		c. Tingkat keluar masuknya karyawan	14	33		
		d. Perubahan kebiasaan makan	15, 52	34, 69	28	39%
		e. Meningkatnya konsumsi rokok dan alcohol	16	35		
		f. Bicara cepat	17, 53	36, 70		
		g. Gelisah	18, 54	37, 71		
		h. Gangguan tidur	19, 55	38, 72		
Total			36	36	72	100%

b. Skala Beban Kerja

Penelitian ini menggunakan skala beban kerja yang disusun dengan mengacu pada aspek-aspek beban kerja Gawron (2008) yang dimodifikasi dari skala beban kerja Hafifa (2021).

1) Aspek beban mental

Beban mental merujuk pada tingkat tuntutan yang dirasakan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas kerja yang berkaitan dengan kemampuan, keahlian, dan capaian kinerja yang dimilikinya. Beban ini merefleksikan besarnya usaha kognitif atau aktivitas mental yang diperlukan individu dalam melaksanakan pekerjaan. Beban mental ditandai oleh perasaan terbebani oleh tugas, menurunnya ketelitian, kesulitan dalam mengingat informasi, hambatan dalam pemecahan masalah, serta keterbatasan dalam pengambilan keputusan secara efektif.

2) Aspek beban fisik

Aspek beban fisik ditinjau dari besarnya tenaga fisik yang digunakan individu dalam melaksanakan pekerjaan, yang sering kali ditandai dengan munculnya rasa lelah. Beban fisik yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan fisik, peningkatan denyut jantung, serta tekanan darah tinggi, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas

3) Aspek waktu

Aspek Aspek waktu menggambarkan alokasi waktu yang digunakan individu dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi pekerjaan. Waktu menjadi salah satu komponen pembentuk beban kerja karena adanya tuntutan pencapaian target tugas yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Beban Kerja

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	%
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Aspek Beban Mental	a. Terbebani dengan pekerjaan / tugas yang ada	1, 3	2,20	16	42%
		b. Kurangnya ketelitian	6	21		
		c. Sulit mengingat informasi	8, 10	22, 24		
		d. Kesulitan untuk menyelesaikan masalah	18	26		
		e. Sulit mengambil keputusan yang baik	19, 23	36, 37		
2.	Aspek Beban Fisik	a. Kelelahan fisik	25, 27, 29	4, 5	14	37%
		b. Jantung berdetak kencang	31	7		
		c. Tekanan darah saya	34	9, 11		

	Fisik	tinggi				
		d. Keterlambatan dalam penyelesaian tugas	35, 38	14, 16		
3.	Aspek Waktu	a. Jumlah waktu yang digunakan dalam mempersiapkan	12	28		
		b. Melaksanakan	13, 15	30, 32	8	21%
		c. Pengecekan pekerjaan dalam batas waktu tertentu	17	33		
Total			19	19	38	100%

2. Uji Validitas

Validitas merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menghasilkan data pengukuran. Proses pengukuran dilakukan untuk mengetahui derajat atau tingkat suatu aspek psikologis yang dimiliki individu secara kuantitatif, yang tercermin melalui skor yang diperoleh pada instrumen pengukuran yang digunakan. Dalam penelitian ini, pengujian validitas yang diterapkan adalah validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang ditentukan melalui penilaian terhadap kelayakan dan relevansi isi instrumen berdasarkan analisis rasional yang dilakukan oleh panel ahli atau melalui *expert judgment* (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini komputasi validitas yang digunakan adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*), yang diperoleh dari hasil penilaian *expert judgment* (para ahli) yang disebut dengan SME (*Subject Matter Expert*). SME menilai apakah isi suatu aitem dapat dikatakan esensial untuk mendukung tujuan yang hendak diukur atau tidak. Suatu aitem dapat dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat dengan tepat mempresentasikan tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini, penghitungan validitas instrumen dilakukan menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR), yang diperoleh berdasarkan hasil penilaian expert judgment oleh para ahli atau Subject Matter Expert (SME). SME berperan dalam menilai apakah isi setiap aitem dapat dikategorikan sebagai esensial dalam mendukung tujuan pengukuran yang hendak dicapai. Suatu *aitem* dinyatakan esensial apabila mampu merepresentasikan tujuan pengukuran secara tepat dan relevan (Azwar, 2012).

Nilai *Content Validity Ratio* (CVR) berada pada rentang $-1,00$ hingga $+1,00$. Nilai CVR sebesar $0,00$ menunjukkan bahwa 50% Subject Matter Expert (SME) dalam panel penilai menyatakan bahwa aitem tersebut bersifat esensial dan valid (Azwar, 2012). Adapun rumus perhitungan CVR dinyatakan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne - 1}{n}$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “*esensial*”

n = Banyaknya SME yang melakukan penelitian.

a. Hasil uji validitas skala beban kerja

Hasil skala CVR yang digunakan peneliti diestimasi dan dikuantifikasi dengan cara menguji isi skala melalui expert review oleh 3 orang ahli untuk mengecek apakah setiap aitem sudah mencerminkan karakteristik perilaku yang ingin diukur. Berikut hasil koefisien CVR skala beban kerja dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Koefisien CVR Skala Beban Kerja

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1.	1	15.	1	29.	0,3
2.	1	16.	0,3	30.	1
3.	1	17.	1	31.	1
4.	0,3	18.	0,3	32.	1
5.	1	19.	1	33.	1
6.	0,3	20.	1	34.	1
7.	0,3	21.	1	35.	1
8.	0,3	22.	1	36.	1
9.	1	23.	1	37.	1
10.	0,3	24.	1	38.	0,3
11.	0,3	25.	0,3		
12.	1	26.	1		
13.	1	27.	1		
14.	0,3	28.	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala beban kerja dalam Tabel 3.4 memperlihatkan bahwa 12 aitem memiliki koefisien CVR 0,3 dan 26 aitem memiliki nilai koefisien 1, sehingga semua aitem dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien di atas (0).

b. Hasil uji validitas skala stres kerja

Hasil skala CVR yang digunakan peneliti diestimasi dan dikuantifikasi dengan cara menguji skala melalui expert review oleh 3 orang ahli untuk mengecek apakah setiap aitem sudah mencerminkan karakteristik perilaku yang ingin diukur. Berikut hasil koefisien CVR skala stres kerja dapat dilihat selanjutnya hasil validitas tersebut komputasi CVR dari skala stres kerja dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5
Koefisien CVR Skala Stres Kerja

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1.	1	25.	0,3	49.	1
2.	1	26.	1	50.	1
3.	1	27.	1	51.	1
4.	1	28.	1	52.	1
5.	1	29.	1	53.	0,3
6.	1	30.	1	54.	1
7.	0,3	31.	1	55.	1
8.	1	32.	1	56.	1
9.	0,3	33.	1	57.	1
10.	1	34.	0,3	58.	0,3
11.	1	35.	1	59.	1
12.	1	36.	1	60.	1
13.	1	37.	1	61.	1
14.	1	38.	1	62.	1
15.	0,3	39.	1	63.	0,3
16.	1	40.	1	64.	1
17.	1	41.	1	65.	1
18.	1	42.	1	66.	1
19.	1	43.	1	67.	1
20.	0,3	44.	1	68.	1
21.	1	45.	1	69.	1
22.	1	46.	1	70.	1
23.	1	47.	1	71.	1
24.	1	48.	0,3	72.	1

Berdasarkan Tabel 3.5 di atas diperoleh hasil penilaian SME pada skala stres kerja dalam tabel tersebut memperlihatkan bahwa terdapat 10 aitem memiliki koefisien CVR 0,3 dan 62 aitem yang memperoleh nilai koefisien 1, sehingga semua aitem dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien di atas (0).

3. Uji Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2012), analisis daya beda aitem dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu *aitem* mampu membedakan individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dengan mereka yang tidak memiliki atribut tersebut. Prinsip dasar dalam analisis ini adalah menyeleksi aitem-aitem yang memiliki fungsi ukur sejalan dengan tujuan pengukuran

instrumen. Pengujian daya beda aitem dilakukan melalui perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor setiap aitem dengan kriteria yang relevan, yaitu distribusi skor total skala. Proses perhitungan tersebut menghasilkan koefisien korelasi aitem-total, yang dapat dihitung menggunakan korelasi Pearson Product Moment (Azwar, 2012). Adapun rumus perhitungan daya beda aitem menggunakan korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{ix} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

Keterangan :

- i = Skor aitem
- X = Skor skala
- N = Banyaknya responden

Kriteria pemilihan *aitem* dalam penelitian ini didasarkan pada nilai korelasi *aitem* total dengan batas minimum $r_{ix} \geq 0,300$. Aitem yang memenuhi atau melampaui nilai koefisien korelasi tersebut dinilai memiliki daya beda yang memadai, sedangkan aitem dengan nilai $r_{ix} < 0,300$ diinterpretasikan memiliki daya pembeda yang rendah dan kurang memenuhi kriteria pengukuran (Azwar, 2021).

a. Hasil uji daya beda aitem skala beban kerja

Hasil analisis daya beda aitem skala beban kerja dapat dilihat pada Tabel

3.6.

Tabel 3.6
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Beban Kerja

No.	r_{ix}	No.	r_{ix}	No.	r_{ix}	No.	r_{ix}
1.	0.701	11.	0.247	21.	0.466	31.	0.611
2.	0.389	12.	0.609	22.	0.513	32.	0.351
3.	0.490	13.	0.618	23.	0.487	33.	0.329

No.	r_{ix}	No.	r_{ix}	No.	r_{ix}	No.	r_{ix}
4.	0.564	14.	0.419	24.	0.351	34.	0.431
5.	0.262	15.	0.684	25.	0.676	35.	0.616
6.	0.644	16.	0.299	26.	0.535	36.	0.477
7.	0.401	17.	-0.518	27.	0.547	37.	0.507
8.	0.668	18.	0.637	28.	0.557	38.	0.692
9.	0.408	19.	0.660	29.	0.604	31.	0.611
10.	0.624	20.	0.582	30.	0.538	32.	0.351

Berdasarkan Tabel 3.6 di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 34 aitem dari 38 aitem yang layak dipakai, kemudian 4 aitem yang tidak terpilih karena $r_{ix} < 0,300$ terdapat pada nomor 5, 11, 16, dan 17, selanjutnya 34 aitem yang terpilih dan dinyatakan koefisien mencapai $r_{ix} \geq 0,300$ dianggap memuaskan.

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas skala beban kerja, peneliti memaparkan blue print akhir skala beban kerja pada Tabel 3.7 dibawah ini.

Tabel 3.7
Blue Print Akhir Skala Beban Kerja Setelah Aitem Gugur

No.	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Beban Mental	1, 3, 5, 7, 9, 14, 15, 19	2, 16, 17, 18, 20, 22, 32, 33	16
2.	Beban Fisik	21, 23, 25, 27, 30, 31, 34	4, 6, 8, 12	11
3.	Waktu	10, 11, 13	24, 26, 28, 29	7
Total		18	16	34

Berdasarkan Tabel 3.7 di atas memperlihatkan bahwa 34 aitem yang terpilih dan dinyatakan koefisien mencapai $r_{ix} \geq 0,300$.

b. Hasil uji daya beda aitem skala stres kerja

Selanjutnya merupakan hasil analisis daya beda aitem skala stres kerja dapat dilihat pada Tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Kerja

No	Rix	No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0,408	19	0,513	37	0,483	55	0,488
2	0,609	20	0,31	38	0,299	56	-0,47
3	0,577	21	0,406	39	0,373	57	0,488
4	0,636	22	0,439	40	0,533	58	0,499
5	0,438	23	0,370	41	0,630	59	0,440
6	0,429	24	0,367	42	0,620	60	0,444
7	-0,17	25	0,282	43	0,387	61	0,242
8	0,673	26	0,467	44	0,435	62	0,385
9	0,668	27	0,292	45	0,572	63	0,273
10	0,483	28	0,601	46	0,608	64	0,434
11	0,490	29	0,518	47	0,550	65	0,453
12	0,589	30	0,337	48	0,553	66	0,429
13	0,391	31	0,576	49	0,335	67	0,321
14	0,314	32	0,257	50	0,521	68	0,495
15	0,605	33	0,386	51	0,459	69	0,465
16	0,287	34	0,428	52	0,461	70	0,473
17	0,570	35	0,219	53	0,487	71	0,496
18	0,316	36	0,404	54	0,717	72	0,544

Berdasarkan Tabel 3.8 di atas memperlihatkan bahwa terdapat 61 aitem dari 72 aitem yang layak dipakai, kemudian 11 aitem yang tidak terpilih karena $rix < 0,300$ yaitu aitem nomor 7, 16, 20, 25, 27, 32, 35, 38, 56, 61, dan 63, selanjutnya 61 aitem yang terpilih dinyatakan koefisien mencapai $rix \geq 0,300$ dianggap memuaskan.

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas skala stres kerja, peneliti memaparkan blue print akhir skala stres kerja pada Tabel 3.9.

Tabel 3.9
Blue Print Akhir Skala Stres Kerja

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah	%
		Favorabel	Unfavorabel		
1.	Aspek Fisiologis	1, 31, 2, 32, 3, 33, 4, 34, 5, 35	18, 48, 19, 49, 20, 50, 21, 51	18	
2.	Aspek Psikologis	6, 36, 37, 7, 38, 8, 39, 9,	22, 52, 23, 53, 24, 54, 25, 55	19	

3. Aspek Perilaku	40, 10, 41			
	11, 42, 12, 43,	26, 56, 57, 27,		
	13, 14, 44, 15,	28, 58, 29, 59,		
	45, 16, 46, 17,	30, 60, 61	24	
	47			
Total	34	27	61	100%

Berdasarkan Tabel 3.9 di atas memperlihatkan bahwa 61 aitem yang terpilih dan dinyatakan koefisien mencapai $r_{ix} \geq 0,300$.

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan salah satu karakteristik utama dari instrumen pengukuran yang baik dan berkaitan dengan tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran. Instrumen yang memiliki reliabilitas tinggi mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Konsep reliabilitas merujuk pada keterandalan atau konsistensi hasil ukur, yang mencerminkan sejauh mana ketelitian pengukuran dapat dicapai. Suatu pengukuran dinilai tidak cermat apabila kesalahan pengukuran (error) terjadi secara acak, sehingga menyebabkan ketidakkonsistenan dan variasi error antar skor individu. Dalam kondisi tersebut, perbedaan skor lebih banyak dipengaruhi oleh error dibandingkan oleh perbedaan atribut yang sesungguhnya. Oleh karena itu, pengukuran yang tidak cermat juga menunjukkan ketidakstabilan hasil ukur dari waktu ke waktu (Azwar, 2021).

Penghitungan koefisien reliabilitas untuk kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan teknik Alpha Cronbach, dengan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$a = 2 \frac{1 - S^2Y_1 + S^2Y_2}{S^2X}$$

Keterangan:

S^2Y_1 = Varian skor Y1 dan Varian skor Y2

S^2X = Varian skor tes

Tabel 3.10
Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	>0,900 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0,700-0,900 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0,400-0,700 (Sedang)
Kurang Reliabel	0,200-0,400 (Rendah)
Tidak Reliabel	<0,200 (Sangat Rendah)

a. Hasil Uji Reliabilitas Skala Beban Kerja

Perhitungan koefisien reliabilitas skala ini digunakan rumus *Alpha* menggunakan aplikasi SPSS 24. Hasil analisis reliabilitas pada skala beban kerja diperoleh $r_{ix} = 0,931$. Selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 4 aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah). Hasil analisis reliabilitas beban kerja tahap kedua diperoleh $r_{ix} = 0,940$ yang berarti koefisien reliabilitas terhitung tinggi.

b. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres kerja

Perhitungan koefisien reliabilitas skala ini digunakan rumus *Alpha* menggunakan aplikasi SPSS 24. Hasil analisis reliabilitas pada skala stres kerja diperoleh $r_{ix} = 0,946$. Selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 11 aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah). Hasil analisis reliabilitas beban kerja tahap kedua diperoleh $r_{ix} = 0,951$ yang berarti koefisien reliabilitas terhitung tinggi.

F. Teknik Analisi Data

1. Proses Pengolahan Data

Setelah peneliti melakukan pembuatan skala dan terkumpul sejumlah skala yang diperlukan, selanjutnya peneliti melakukan proses *editing* terhadap skala yang akan disebarkan kepada subjek. Setelah semua skala telah diperbaiki selanjutnya peneliti menyebarkan skala kepada subjek. Langkah berikutnya setelah terkumpul semua data yang diperlukan, peneliti melakukan *coding* dan tabulasi terhadap data yang terkumpul. Proses pengolahan dan analisis data tersebut menggunakan aplikasi program *SPSS version 24.0*.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data populasi mengikuti distribusi normal. Pengujian dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24.0, baik melalui analisis grafik maupun dengan melihat nilai Kolmogorov–Smirnov. Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi $p > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila $p < 0,05$, data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

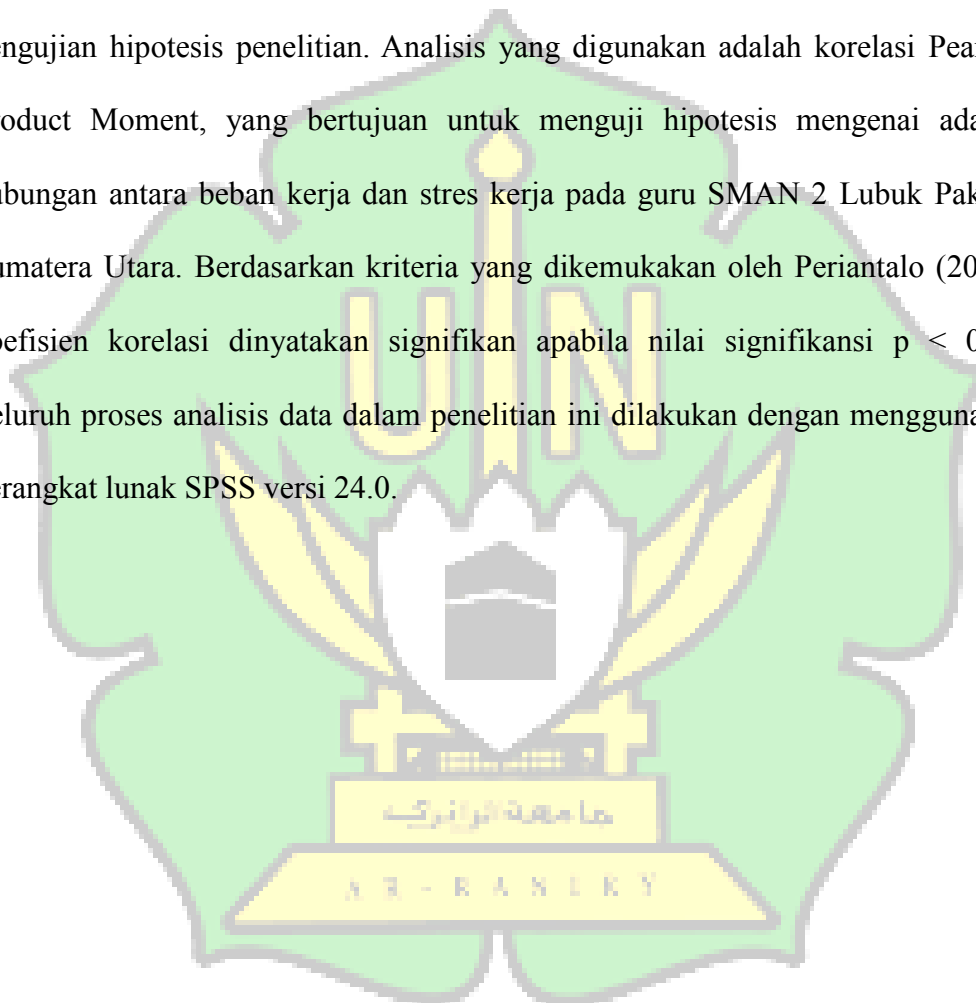
b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang bersifat linier secara signifikan. Pengujian linieritas dilakukan menggunakan uji F pada *Deviation from Linearity*. Hubungan antara dua variabel dinyatakan linier apabila nilai signifikansi $> 0,05$.

Sebaliknya, jika menggunakan *Test for Linearity*, dua variabel dikatakan memiliki hubungan linier apabila nilai signifikansi pada komponen linearitas $< 0,05$ (Priyatno, 2011).

3. Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji prasyarat analisis terpenuhi, tahap selanjutnya adalah pengujian hipotesis penelitian. Analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment, yang bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada guru SMAN 2 Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Periantalo (2016), koefisien korelasi dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi $p < 0,05$. Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian pada lokasi yang telah ditentukan, peneliti mengajukan surat permohonan izin melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara pada hari senin tanggal 19 Januari 2026 dengan nomor surat B-121/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/01/2026 yang diajukan pada link <http://mael.ar-raniry.ac.id/>.

Setelah mendapatkan surat izin dari pihak fakultas peneliti mengirim surat tersebut kepada wakil kepala sekolah bidang kesiswaan pada tanggal 19 Januari 2026 melalui aplikasi *WhatsApp*, kemudian pada hari yang sama peneliti menerima izin untuk melakukan penelitian. Pada tanggal 21 Januari 2026 peneliti menerima surat telah melakukan penelitian dari wakil kepala sekolah bidang kesiswaan SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara.

2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Uji coba (*try out*) skala pada stres kerja dilakukan secara online pada guru yang mengajar di jenjang sekolah menengah atas (SMA), uji coba (*try out*) dilakukan dengan membagikan skala dengan total aitem berjumlah 72 aitem yang terdiri dari 36 aitem favorabel dan 36 aitem unfavorabel. Penyebaran skala *try out* dijalankan melalui link google form (<https://forms.gle/B7aiHgymQL2TfZZY9>) selama 3 hari mulai pada tanggal 16 Januari 2026 sampai dengan tanggal 18 Januari 2026. link google form dikirim kepada subjek yang memenuhi kriteria

lewat aplikasi WhatsApp. Data lokasi subjek try out dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1
Jumlah Subjek Try Out

Sekolah	Jumlah
Tingkat SMA	90
Total	90

Pengambilan sampel dilakukan bersesuaian dengan pendapat Azwar (2021) bahwa jumlah sampel dalam uji coba tidak memiliki ketentuan yang pasti, namun secara statistik jumlah sampel yang lebih dari 60 orang sudah cukup banyak. Oleh karena itu, peneliti menggunakan 90 guru yang mengajar di sekolah menengah atas (SMA). Aitem yang diuji cobakan terdiri dari 36 aitem pernyataan favorabel dan 36 aitem pernyataan unfavorabel.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada hari Selasa 20 Januari 2026 sampai dengan 22 Januari 2026, subjek penelitian merupakan guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara berjumlah 101 guru, kuesioner penelitian dibagikan melalui link google form (<https://forms.gle/6xiciRZzoNRRw9CS9>). Link tersebut dibagikan langsung kepada subjek penelitian melalui WhatsApp.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 4.2

Tabel 4.2

Data Demografi Subjek Penelitian Kategorisasi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	47	46,5%
Perempuan	54	53,5%
Jumlah	101	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas memperlihatkan bahwa subjek guru yang paling mendominasi dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan berjumlah 54 guru sedangkan subjek laki-laki berjumlah 47 guru.

2. Data Kategorisasi Penelitian

Pembagian kategori sampel yang digunakan adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2021) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Cara pengkategorian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Sebab kategori ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran. Deskripsi dan hasil penelitian tersebut sapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012).

a. Skala Beban Kerja

Analisis data deskriptif dilakukan untuk menguji data hipotesis (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data lapangan) untuk

variabel skala beban kerja, data deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3

Deskripsi Data Penelitian Variabel Beban Kerja

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Beban Kerja	136	34	85	17	102	46	78,63	10,474

Keterangan rumus skor hipotetik:

Xmaks (skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmin (skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

M (mean) = Skor maks + skor min : 2

SD (standar deviasi) = Skor maks – skor min : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada Tabel 4.6, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 34, maksimal 136, mean 85, dan standar deviasi 17. Data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 46, maksimal 102, mean 78,63, dan standar deviasi 10,47. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu, rendah, sedang, tinggi. Berikut rumus kategorisasi:

Rendah = $X < M - ISD$

Sedang = $M - ISD < X < M + ISD$

Tinggi = $M + ISD < X$

Keterangan:

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan, maka didapat kategorisasi skala beban kerja adalah sebagaimana pada Tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.4
Kategorisasi Beban Kerja

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 68,16$	14	13,9%
Sedang	$68,16 < X < 89,1$	74	73,33%
Tinggi	$89,1 < X$	13	12,9%
Jumlah		101	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian yang termasuk kedalam golongan kategori rendah berjumlah 14 subjek dengan persentase 13,9%, kategori sedang berjumlah 74 subjek dengan persentase 73,33%, kategori tinggi berjumlah 13 subjek dengan persentase 12,9%. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara dalam penelitian ini termasuk kedalam golongan kategori sedang.

Analisis data deskriptif dilakukan untuk menguji data hipotesis (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data lapangan) untuk variabel skala beban kerja, data deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.5 dibawah ini.

Tabel 4.5
Deskripsi Data Penelitian Variabel Stres Kerja

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Stres Kerja	244	61	152,5	30,5	193	61	141,02	22,760

Keterangan rumus skor hipotetik:

X_{maks} (skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.

X_{min} (skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

M (mean) = $\text{Skor maks} + \text{skor min} : 2$

SD (standar deviasi) = $\text{Skor maks} - \text{skor min} : 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada Tabel 4.8, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 61 maksimal 244, mean 152,5 dan standar deviasi 30,5. Data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 61 maksimal 193, mean 140,54 dan standar deviasi 22,77. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu, rendah, sedang, tinggi. Berikut rumus kategorisasi:

Rendah = $X < M - ISD$

Sedang = $M - ISD < X < M + ISD$

Tinggi = $M + ISD < X$

Keterangan:

X = rentang butir pernyataan

M = mean (rata-rata)

SD = standar deviasi

Berdasarkan rumur kategorisasi yang digunakan, maka didapat kategorisasi skala beban kerja adalah sebagaimana pada Tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6
Kategorisasi Stres Kerja

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 117,77$	11	10,9%
Sedang	$117,77 < X < 163,31$	76	75,2%
Tinggi	$163,31 < X$	14	13,9%
Jumlah		101	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian yang menerima beban kerja dengan kategori rendah berjumlah 11 subjek dengan persentase 10,9%, kategori sedang berjumlah 76 subjek dengan persentase 75,2%, kategori tinggi berjumlah 14 subjek dengan persentase 13,9%. Dapat disimpulkan bahwa guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara ini mengalami stres kerja dengan kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang dilakukan menggunakan SPSS 24. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Jika nilai signifikansi lebih besar $p > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan antara hasil dan data normal, sehingga dianggap terdistribusi normal. Sebaliknya, jika $p < 0,05$, distribusinya tidak normal. Berikut hasil uji normalitas pada Tabel 4.10 berikut ini.

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koefisien K-S	<i>p</i>
Beban Kerja	0,095	0,026
Stres Kerja	0,084	0,074

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.7 menunjukkan bahwa variabel beban kerja memiliki nilai koefisien K-S sebesar 0,095, dan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,026 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Adapun data pada variabel stres kerja berdistribusi normal dengan nilai koefisien K-S sebesar 0,084, dan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,074. Hal ini menunjukkan data dari kedua variabel tidak berdistribusi normal dan tidak dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji yang dipakai untuk dapat mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Pada SPSS Uji menggunakan test from linearity, dikatakan dua variabel mempunyai hubungan yang dapat ditarik lurus jika nilai signifikansi pada linearity $< 0,05$. Berikut hasil uji linier pada kedua variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.8.

Tabel 4.8
Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>F Linierity</i>	<i>P</i>
Beban Kerja	199,502	0,000
Stres Kerja		

Data pada Tabel 4.8 hasil uji linearitas kedua variabel di atas yaitu *F* hitung = 199,502 menunjukkan bahwa signifikansi linearitas antara variabel beban kerja dengan stres kerja 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan

bahwa hubungan antara variabel beban kerja dengan stres kerja terdapat hubungan yang linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat dilakukan yang menunjukkan bahwa pada uji normalitas data tidak berdistribusi normal, dan uji linieritas menunjukkan adanya hubungan secara linier. Selanjutnya yang dilakukan adalah menguji hipotesis penelitian yang menggunakan analisis *Spearman's Correlation* karena uji prasyarat yang dilakukan tidak terpenuhi. Menurut Periantalo (2016) koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$ yang berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Spearman's</i>	P
Beban Kerja Stres Kerja	0,749	0,000

Tabel 4.9 di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,749 dengan $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel beban kerja dengan stres kerja pada guru yang bekerja di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara. Oleh karena itu hipotesis penelitian ini diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 101 guru. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi 0,749 dengan $p = 0,000$ yang artinya

terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja (hipotesis diterima). Hubungan tersebut menunjukkan bahwa guru dengan stres kerja yang tinggi cenderung menerima tekanan beban kerja yang sangat berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safitri (2020) mengungkapkan bahwa salah satu unsur penyebab stres kerja berasal dari ekspektasi pekerjaan yang terlalu tinggi, sehingga menimbulkan perasaan terbebani pada individu terhadap pekerjaannya. Kondisi beban kerja yang berlebihan dapat memicu munculnya stres kerja pada seseorang, dan tingkat stres guru di lingkungan kerja cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya beban kerja yang harus mereka tanggung.

Suryani (2019), mengungkapkan beban kerja guru di Indonesia cenderung meningkat seiring dengan adanya kebijakan-kebijakan baru dari pemerintah, seperti penerapan Kurikulum 2013, pelaporan berbasis online, serta tuntutan untuk mengikuti pelatihan-pelatihan profesional secara berkala. Hal ini menyebabkan guru harus membagi waktu dan energi mereka tidak hanya untuk mengajar, tetapi juga untuk memenuhi berbagai tuntutan administratif dan pengembangan diri. Suryani menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kinerja dan kesejahteraan psikologis guru, salah satunya adalah munculnya stres kerja (Suryani, 2019).

Banyak guru bahkan berniat untuk pensiun dini karena stres guru yang luar biasa. Sebagian besar guru yang meninggalkan profesi tersebut menemukan pekerjaan mereka penuh tekanan karena kelebihan beban kerja, administrasi

sekolah yang tidak adil, dan kepemimpinan sekolah yang buruk Subba dan Bala sebagaimana yang dikutip oleh (Dorji, 2024). Beban kerja menurut Munandar sebagaimana yang dikutip oleh Mukhbar dan Rukhmawati, (2017) pada setiap beban kerja yang di berikan seseorang seharusnya di sesuaikan dan diseimbangkan dengan kemampuan fisiknya, pada kemampuan kognitif maupun keterbatasan yang dimiliki manusia yang diberikan beban kerja tersebut. Dikarenakan semakin berat beban kerja seseorang yang di kerjakan, maka akan menghasilkan stres kerja yang tinggi.

Hasil penelitian secara empirik pada skala beban kerja menunjukkan bahwa guru yang bekerja di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara dengan kategori rendah berjumlah 14 (13,9%), kategori sedang berjumlah 74 (73,33%), dan kategori tinggi berjumlah 13 (12,9%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa guru yang tergolong beban kerja dengan kategori sedang lebih banyak dibandingkan dengan guru pada kategori rendah dan tinggi. Selanjutnya hasil analisis data secara empirik pada skala perilaku stres kerja menunjukkan bahwa guru yang bekerja di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara memiliki stres kerja pada kategori rendah berjumlah 11 guru (10,9%), kategori sedang berjumlah 76 guru (75,2%), dan kategori tinggi berjumlah 14 guru (13,9%). Dapat diartikan bahwa stres kerja guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat bahwa guru yang tergolong beban kerja dalam kategori sedang pada variabel beban kerja maupun stres kerja. Kondisi ini memperlihatkan bahwa guru kemendikbud di SMA Negeri

2 Lubuk Pakam Sumatera Utara pada umumnya memiliki kesadaran dalam mengelola stres kerja namun kondisi lingkungan sekolah yang memiliki banyaknya espektasi, tuntutan pekerjaan, administrasi serta tugas dan kewajiban lainnya, sehingga memungkinkan guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara banyak mengalami stres dari pekerjaannya akibat stres kerja yang tidak dapat lagi dikontrol oleh guru.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya sudah banyak mengkaji terkait korelasi beban kerja dengan stres kerja ini baik di ranah pendidikan maupun diperusahaan. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian psikologi industri dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami peran aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku sebagai faktor pelindung dari stres kerja akibat beban kerja. Secara keseluruhan, memahami dan mempertimbangkan sarana pelayanan dan kondisi fisik guru kemendikbud mampu mereduksi terjadinya stres kerja sehingga meningkatkan kualitas kinerja guru serta kualitas pengajaran dan pembelajaran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara (hipotesa diterima), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,749 dan signifikan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara. Dengan demikian, pengelolaan waktu dan tuntutan kerja, serta tugas kewajiban guru harus dikelola dengan baik untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stres kerja yang tidak dapat dikontrol dengan baik oleh guru. Temuan ini menunjukkan bahwa beban kerja yang relatif tinggi menimbulkan dampak yang negatif pada kualitas kinerja guru serta kualitas pengajaran dan pembelajaran siswa. Dimana semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi tingkat stres kerja demikian pula sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah tingkat stres kerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat menyarankan tiga hal sebagai berikut.

1. Bagi Guru

Bagi guru disarankan untuk dapat mengevaluasi beban kerja dengan cara memanfaatkan waktu istirahat sejenak sebaik mungkin agar pada saat

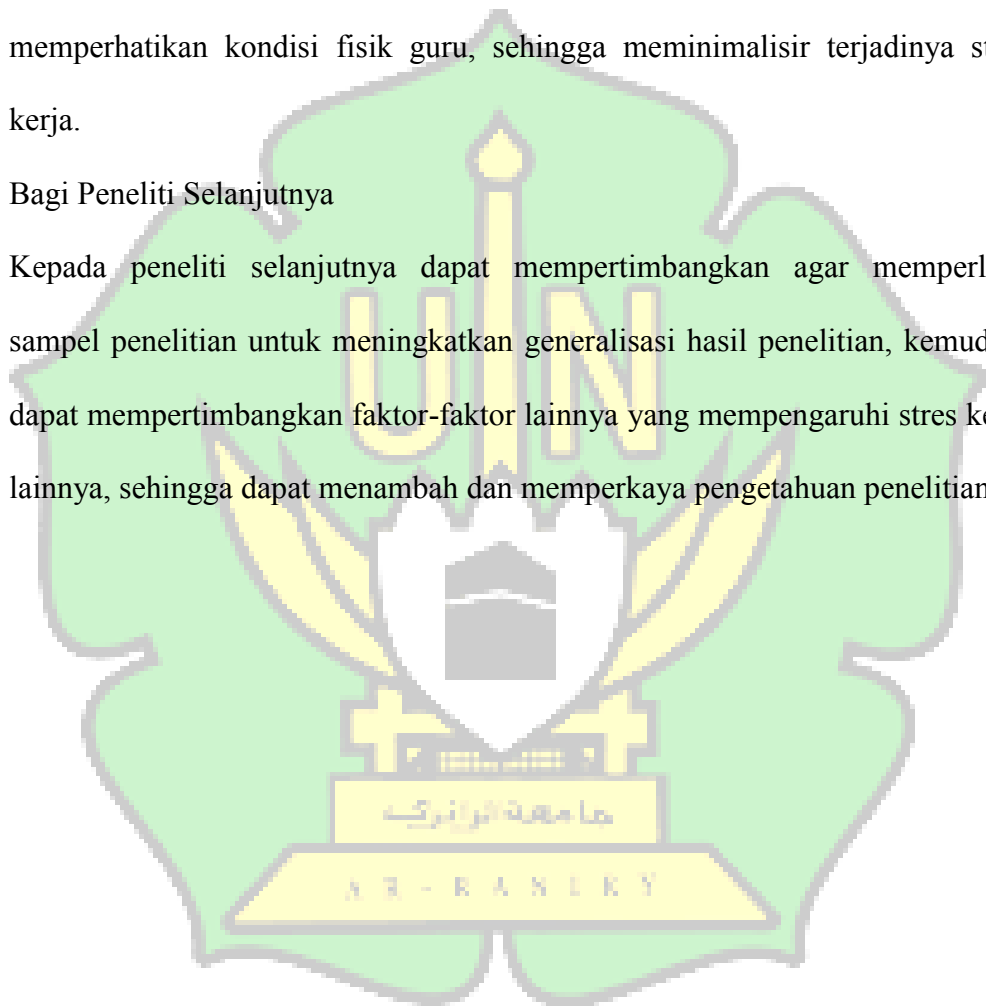
melanjutkan aktivitas pekerjaan dan mengajar, beban kerja guru tidak terlalu berat sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres kerja pada guru.

2. Bagi Perangkat Sekolah

Bagi sekolah disarankan untuk dapat mengevaluasi beban kerja dengan cara mengelola sarana dan lingkungan tempat bekerja agar selalu nyaman dan memperhatikan kondisi fisik guru, sehingga meminimalisir terjadinya stres kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan agar memperluas sampel penelitian untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian, kemudian dapat mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi stres kerja lainnya, sehingga dapat menambah dan memperkaya pengetahuan penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4 (Ed. 4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi 2 (Ed. 2, Cet) Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3 (ed. 3). Pustaka Pelajar.
- Azhar, F., & Iriani, D. U. (2021). Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 1-8.
- Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 27;19(17):10706. doi: 10.3390/ijerph191710706. PMID: 36078422; PMCID: PMC9518388.
- Aurellia, V. S., & Prihastuty, R. (2022). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada wanita peran ganda yang berprofesi sebagai perawat. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 79-85.
- Cooper, Cary L. & Dewe, Philip J. 2004. *Stress: A Brief History*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Dorji, T. (2024). Unraveling teacher stressors in Bhutan: a qualitative exploration of contributing elements. In *Frontiers in Education* (vol-9, p. 1398605). Frontiers Media SA.
- Hermiono, A. (2021). *Manajemen stres dan kemarahan pada siswa: Kajian teoretis dan praktis dalam manajemen pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN 978-623-236-179-9.
- Gallup. (2025). *State of the Global Workplace Report*. Diakses dari <https://www.gallup.com/services/176735/state-global-workplace.aspx>.
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-faktor penyebab guru mengalami stress di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4 (1), 17-28.
- Gawron, V. J. (2008). *Human Performance, Workload, and Situational Awareness Measures Handbook 2nd Ed*. USA: CRC Press.
- Hafifa, S. Z. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Dewantara Aceh Utara Pada Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Himawan, H., & Monika. (2024). *Regulasi Emosi dan Stres Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(2).

- Hm, M., Syariah, F., Islam, E., Sultan, I., & Gorontalo, A. (2012). Stres Kerja Dan Kinerja Dalam Perspektif Teori Dan Bukti Empirik. *Jurnal Ekonomika Bisnis*, 03 (02).
- Kerja, P. B., Dan, S., Terhadap, D., Kerja, P., Fauzi, H., & Aceh, B. (2022). *Pendahuluan (Introduction) Tinjauan Literatur (Literature Review)*. 3 (6), 38-47.
- Kumparan. (2025). *Tantangan dan peluang pendidikan di Sumatera Utara di era digital*. Diakses dari <https://kumparan.com/dedi-manurung>.
- LambeTurah. (2025, Mei 9). *Guru dipolisikan wali murid gegara lerai 2 siswi berkelahi*. Diakses dari <https://lambeturah.co.id/guru-dipolisikan-wali-murid-gegara-lerai-2-siswi-berkelahi>.
- Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. F., Fani, T., Sari, A. P., & Bahri, S. (2021). Analisis Beban Kerja dan produktivitas kerja. Yayasan kita Menulis.
- Manuaba. (2000). Hubungan Beban Kerja Dan Kapasitas Kerja. Jakarta: *Rinek Cipta*.
- Muhbar, F., & Rochmawati, D. H. (2017). *Hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru di sekolah luar biasa*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Munandar, A. S. (2001). Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: UI Press.
- Nafs, T. (2020). *Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia*. *Acta Psychologia*.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prakoso, A. J., & Wijono, S. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja Pegawai Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM) Kota Salatiga. *Journal Of Psychology humanlight*, 3(1), 26-35.
- Pradani, R. P., Priharsari, D., & Wijoyo, S. H. (2022). Analisis kualitatif technostress pada guru dalam penggunaan teknologi informasi di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 6(1), 461-465.
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistik data SPSS*. Media Pressindo.
- Rizka, A. F., Fuad, N., Zulaikha, S., Takdir, M., & Mayasari, L. I. (2025). Apakah Beban Kerja Menjadi Penentu Utama Stres Kerja Guru?: Sistematis Literatur Review 2015-2025. *Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 550-557.
- Robbins, Stephen P., & Judge, Timothy A. 2012. *Perilaku Organisasi* (Edisi ke-15). Jakarta: Salemba Empat.

- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2012). *Organizational behavior* (15th ed.). Boston: Pearson Education.
- Rochette, L., & Vergely, C. (2017). Hans Selye and the stress response: 80 years after his "letter" to the Editor of Nature. In *Annales de Cardiologie et d'Angéiologie* (Vol. 66, No. 4, pp. 181-183).
- Rosita, E. R. N., Annisa, A. F. N., & Nasution, K. W. (2025). HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA GURU DI SEKOLAH X TAHUN 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 9(2), 51-56.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174.
- Saleh, N., Sulaeman, U., & Gafur, A. (2024). *Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang*. Window of Public Health Journal.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS 24*. Elex Media Komputindo.
- Sari. (2022). "Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja Guru di Sekolah Negeri Sumatera Utara." *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(1), 89-101.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: J. B. Lippincott Company.
- Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. 2006. *Psychology and Work Today*. Edisi ke-9. New Jersey: Pearson Education.
- Seto, S. B., Wondo, M. I. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4 (3), 733-789.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2019). Stres dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29 (1), 55-66.
- Sunarti, E., Supriyati, S., & Junaidi, J. (2021). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat pelaksana ruang rawat inap. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 20-27.
- Suryani. (2019). "Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Guru di Sekolah Dasar Negeri". *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 45-56.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology 10th edition. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.
- Tumanggor, A., Tambunan, J. R., & Simatupang, P. (2021). *Manajemen pendidikan*. Penerbit K-Media.

- von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328–1343.
- Wahdaniyah, N., & Miftahuddin. (2018). *Pengaruh Hardiness, Beban Kerja, dan Faktor Demografi terhadap Stres Kerja Guru*. TAZKIYA Journal of Psychology.
- Wahjono, S. I. (2010). *Perilaku Organisasi Sentot Imam Wahjono. Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winno Mikey Riznanda, & Damajanti Kusumadewi. (2023). *Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Divisi Produksi PT. X*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(3), 792–804.
- Wiyono, D., Dewi, D. A., Ambiapuri, E., Parwitasari, N. A., & Hambali, D. S. (2025). Strategic ESG-driven human resource practices: Transforming employee management for sustainable organizational growth. *arXiv preprint arXiv:2505.08201*.





LAMPIRAN

Lampiran I SK Pembimbing

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-1195/Un.08/FPsi/Kp.00.4/07/2025

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 15 Oktober 2024;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama : Menunjuk Saudara 1. Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Hendri, M.Si Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Maudi Indira Rahma Yanti
NIM/Prodi : 210901023 / Psikologi
Judul : Hubungan antara Beban Kerja dengan Stress Kerja pada Guru Kemendikbud di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2025.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 29 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi,



Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.

Lampiran II Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH FAKULTAS PSIKOLOGI Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921
Nomor	: B-121/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/01/2026
Lamp	: -
Hal	: <i>Penelitian Ilmiah Mahasiswa</i>
Kepada Yth,	
	KEPALA SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM SUMATERA UTARA
	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.
	Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:
NIM	: 210901023
Nama	: MAUDI INDIRA RAHMAYANTI
Program Studi/Jurusan	: Psikologi
Alamat	: Jalan PRINGGAN Dusun III Desa Tumpatan Nibung
	Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA GURU SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM SUMATERA UTARA
	Banda Aceh, 19 Januari 2026 An. Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
	
	Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. NIP. 197004201997031001
Berlaku sampai	: 19 Februari 2026



UIN
AR-RANIRY

Lampiran III Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 LUBUK PAKAM
Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang
Jln. Hamparan Perak No. 40 Desa Pagar Merbau III Kode Pos 20515 Telp. : 061-7954302
Laman : <https://smandualubukpakam.sch.id> Pos el : sman2lbkpakam@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 400.3.11/096/SMA.21.P/I/2026

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sari Manurung, S.Pd., M.Pd.
NIP : 19661010 198903 1 005
Instansi : SMA Negeri 2 Lubuk Pakam
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Ar- Raniry Banda Aceh Fakultas Psikologi dengan nama di bawah ini :

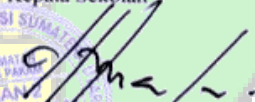
No.	Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi
1	Maudi Indira Rahmayanti	210901023	Psikologi

adalah benar telah menyelesaikan Penelitian Ilmiah Mahasiswa di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam dengan judul Skripsi "Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Sumatera Utara". Pada tanggal 19 – 22 Januari 2026.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, 22 Januari 2026

Kepala Sekolah


Sari Manurung, S.Pd, M.Pd
Pembina Utama Muda
NIP 19661010 19803 1 005

Lampiran IV: Kuesioner Try Out

Stres Kerja

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mudah Lelah jika bekerja terlalu lama didepan komputer				
2	Saya merasa detak jantung saya meningkat saat mengerjakan timeline tugas guru yang semakin dekat batas akhir pengumpulannya				
3	Tuntutan tugas yang banyak membuat tekanan darah saya naik				
4	Saya sering merasa sakit kepala jika saya tidak menemukan Solusi dalam menghadapi kendala yang sulit didalam pekerjaan saya				
5	Saya merasa jantung saya berdebar kencang saat banyak tuntutan tugas guru				
6	Saya sering merasa kurang puas dengan hasil kerja saya jika tengat waktu pengerjaan sangat singkat				
7	Saya sering merasa tegang saat laporan saya diperiksa atasan				
8	Saya sering merasa cemas jika pekerjaan saya belum selesai.				
9	Saya mudah marah apabila pekerjaan saya kurang sesuai dengan yang saya harapkan				
10	Saya sering merasa bosan saat mengerjakan tugas guru yang berulang.				
11	Saya cenderung menunda pekerjaan saya atau memprokrastinasi dalam keadaan banyak tugas kerja.				
12	Banyaknya tugas yang belum terselesaikan membuat saya kurang fokus dalam mengajar				
13	Saya sering absen mengajar saat tugas laporan saya belum selesai				
14	Saya pernah terpikir untuk berhenti bekerja karena beban tugas yang sangat banyak				
15	Banyaknya deadline tugas guru membuat jam makan saya tidak teratur				
16	Saya sering merokok saat sedang banyak beban tugas laporan guru				
17	Saya lebih suka berbicara cepat saat sedang mengajar dikelas.				

18	Saya sering merasa gelisah apabila menghadapi kritik atau masalah ditempat kerja				
19	Saya sering begadang saat mengerjakan <i>deadline</i> tugas guru yang belum selesai				
20	Saya merasa lebih berenergi setelah berolahraga saat sedang letih mengerjakan <i>deadline</i> laporan				
21	Jantung saya tetap normal saat mendekati <i>deadline</i> tugas yang belum selesai.				
22	Tekanan darah saya tetap normal ditengah banyaknya tuntutan <i>deadline</i> tugas				
23	Walaupun bekerja terlalu lama saya tidak pernah merasa sakit kepala.				
24	Saya tidak pernah mengalami serangan jantung ringan saat menghadapi permasalahan siswa				
25	Saya tetap merasa puas dengan hasil kerja saya walaupun belum tentu baik				
26	Saya tetap tenang ketika ada pekerjaan saya yang bermasalah.				
27	Saya merasa tenang walaupun banyak tugas yang belum terselesaikan				
28	Emosi saya tetap stabil ketika menghadapi siswa yang bermasalah				
29	Saya tidak pernah bosan mengerjakan tugas/laporan yang dikerjakan berulang kali				
30	Saya tidak suka menunda-nunda pekerjaan saya walaupun masih banyak waktu				
31	Saya tetap fokus mengajar walaupun banyak tugas yang belum selesai.				
32	Saya tetap bekerja saat sedang sakit ringan				
33	Saya tidak pernah berpikir untuk berhenti bekerja saat banyaknya beban dan tuntutan tugas guru				
34	Saya merasa nafsu makan saya tetap terjaga meskipun banyak <i>deadline</i> tugas yang belum selesai				
35	Saya tidak merokok meskipun sedang banyak beban fikiran <i>deadline</i> tugas guru				
36	Saya tidak suka menjelaskan materi dengan cepat saat mengajar				
37	Saya tetap merasa tenang meskipun <i>deadline</i> tugas laporan semakin dekat				
38	Saya tidak pernah bergadang mengerjakan <i>deadline</i> tugas guru				
39	Saya merasa berat badan saya menurun saat sedang banyak tuntutan beban tugas guru				
40	Saya merasa sulit bernafas saat terburu-buru mengejar waktu <i>deadline</i> tugas yang sudah dekat				
41	Tekanan darah saya lebih sering naik saat menghadapi kritikan atau komentar buruk di lingkungan kerja				
42	Saya sering merasa sakit kepala jika terlalu lama bekerja menggunakan gadget				

43	Saya pernah mengalami serangan jantung ringan saat panik menyelesaikan tumpukan tugas yang banyak dalam waktu yang singkat				
44	Saya sering merasa kurang puas ketika hasil kerja saya tidak sesuai dengan keinginan atasan saya				
45	Saya sering merasa tegang tiba-tiba saat mendapati perintah dadakan dari atasan				
46	Saya sering merasa panik saat menghadapi tugas yang memiliki tuntutan waktu.				
47	Saya merasa mudah marah saat ada siswa yang mengabaikan penjelasan materi saya di kelas				
48	Saya merasa mudah cepat bosan saat mengerjakan tugas yang diberikan				
49	Saya lebih suka menyelesaikan tugas di akhir waktu deadline pengumpulan tugas				
50	Saya sering salah masuk kelas karena kurang fokus melihat jadwal kelas yang akan saya ajar				
51	Saya lebih memilih pulang kerumah saat ada rapat setelah jam kerja				
52	Saya merasa nafsu makan saya berkurang saat menghadapi banyak tugas				
53	Saya lebih senang berbicara cepat saat berdiskusi dengan rekan kerja				
54	Saya merasa gelisah saat banyak tuntutan tugas laporan yang harus di selesaikan secepat mungkin				
55	Saya merasa sulit tidur apabila tugas laporan saya belum selesai				
56	Saya merasa lebih konsentrasi dalam bekerja setelah istirahat yang cukup sebelum lanjut mengerjakan laporan				
57	Pernafasan saya tetap normal saat sedang mengejar waktu deadline tugas				
58	Tekanan darah saya tetap normal meskipun diburu waktu menyelesaikan tugas/laporan				
59	Saya merasa tidak pernah sakit kepala saat mengerjakan tugas laporan yang sulit				
60	Saya tidak pernah mengalami serangan jantung saat sedang panik terburu-buru menyelesaikan deadline laporan				
61	Saya merasa puas dengan nilai yang diberikan atasan kepada saya walaupun itu sedikit				
62	Saya tetap santai saat sedang mengerjakan deadline tugas yang semakin dekat waktu pengumpulannya				
63	Saya tetap merasa Santai saat tugas saya mendapati komentar buruk dari atasan				
64	Saya merasa tidak mudah marah saat menghadapi siswa yang melawan perkataan saya				
65	Saya tidak pernah bosan mengerjakan laporan kenaikan pangkat guru yang dikerjakan berulang kali setiap tahun				
66	Saya lebih suka menyelesaikan tugas di awal waktu				

67	Saya tetap optimis menyelesaikan tugas saya dengan baik walaupun di luar batas kemampuan saya				
68	Walaupun tugas saya belum selesai saya tetap hadir ke sekolah				
69	Jam makan saya tetap teratur meskipun sedang banyak tugas				
70	Saya lebih senang berbicara pelan-pelan saat berdiskusi dengan rekan kerja saya				
71	Saya tetap merasa tenang apabila jaringan komputer saya bermasalah saat sedang mengerjakan deadline laporan yang sudah hampir habis waktu pengumpulannya				
72	Saya tidak pernah merasa sulit tidur meskipun tugas laporan saya belum selesai				



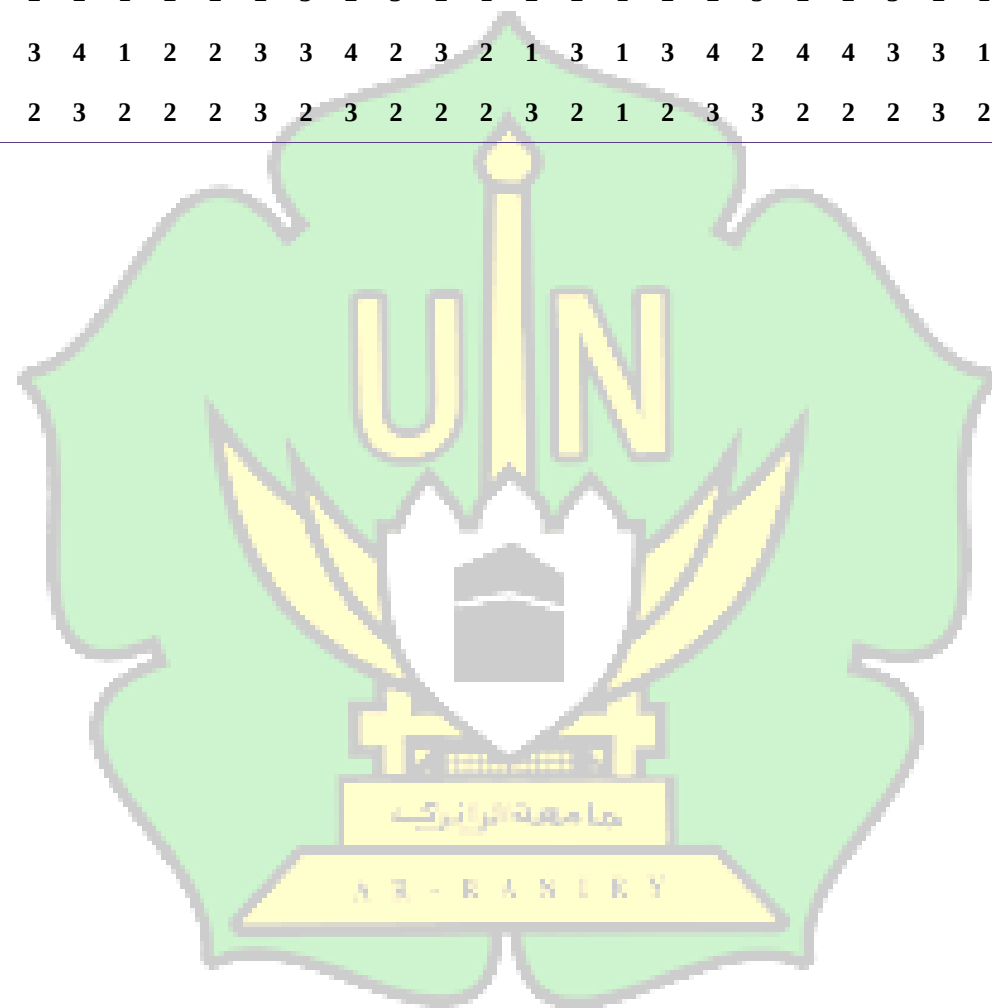
2	4	2	2	3	2	4	4	1	2	1	4	3	4	1	4	4	2	4	3	2	1	1	4
3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	2	4	3
2	3	3	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2
2	3	1	3	3	4	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2
2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	2	4	1	3
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2
2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	3	3	4	4
2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	4	2	3	3	4	2	2	3

2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	129																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4	4	4	4	1	3	3	3	1	4	1	2	2	1	4	1	1	4	4	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	184																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	2	3	1	1	4	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	1	4	4	3	1	1	3	4	2	4	4	2	2	2	4	3	3	4	207																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	3	2	3	1	2	4	3	1	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	152																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	1	4	2	4	2	2	3	2	4	4	1	2	1	4	3	4	1	4	4	2	4	3	2	1	1	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	1	1	3	4	2	4	4	205																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	180																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	179																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	179																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	216																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	131																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	2	1	3	2	3	1	3	3	4	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	3	1	3	3	131																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
4	4	3	4	1	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	1	1	4	4	1	2	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	2	4	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	1	4	2	2	1	167																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

4	3	3	2	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	158																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	4	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	4	1	1	1	2	1	3	3	135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	1	2	1	2	1	1	2	176																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	4	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	2	2	2	1	2	1	3	4	3	2	1	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	170																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	163																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	176																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	212																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
3	2	2	2	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	2	3	3	1	3	2	3	1	4	2	2	1	1	1	1	1	4	3	2	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	134																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	173																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	3	4	1	3	1	3	3	3	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	171																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	1	3	3	184																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	4	3	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	166																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	192																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	177																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	1	3	1	1	1	1	2	4	3	2	2	2	3	3	2	1	4	3	2	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	1	3	167																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	174																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	1	3	1	2	3	1	3	4	4	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	160																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	176																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	2	4	4	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	213																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	177																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	142																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	171																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	2	1	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	122																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	169																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	170								
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	177			
2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	166				
3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	4	1	3	3	3	1	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	1	4	4	174		
3	3	4	4	2	4	1	3	2	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	184		
4	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	178			
2	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	172	
3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	4	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	1	1	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	170		
3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	158				
2	3	3	4	1	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	1	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	4	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	178	
4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	204		
1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	1	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	134			
3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	1	2	3	194		
4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	1	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	208
3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	163			
3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	145				
4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	2	4	4	4	1	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	1	2	2	3	3	3	3	219					
2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	176				
3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	222					
4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	1	2	1	1	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	200			
4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	1	1	4	4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	1	1	3	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	3	4	1	2	4	4	1	3	2	4	4	4	4	216
3	4	3	3	1	3	4	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	4	4	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	164				
3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	142			
3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	186				
3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	4	3	1	1	4	4	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	1	1	1	3	2	2	2	4	3	1	2	3	2	3	4	3	3	1	3	1	1	1	147		
3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2																

4	2	2	2	1	3	4	3	1	4	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	2	1	2	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	3	3	143	
2	4	4	3	1	3	4	4	3	4	2	4	1	2	3	1	4	4	3	1	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3	1	3	3	2	4	2	4	4	1	2	4	4	2	2	2	2	3	4	4	3	1	4	4	4	1	2	1	203		
4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	192	
3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	193			
2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	163	
2	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	143	
3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	4	1	3	4	4	1	3	3	4	1	2	2	3	3	4	2	3	2	1	3	1	3	4	2	4	4	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	3	1	2	2	4	2	2	4	201	
3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	4	4	3	3	175



Lampiran VI: Hasil Analisis Statistik Data Try Out
Uji Daya Beda Skala Stres Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	167.56	619.306	.408	.945
VAR00002	167.69	613.273	.604	.945
VAR00003	167.64	612.277	.574	.945
VAR00004	167.56	610.879	.633	.944
VAR00005	168.72	616.270	.426	.945
VAR00006	167.72	617.506	.427	.945
VAR00007	167.79	634.146	-.013	.948
VAR00008	167.60	610.198	.668	.944
VAR00009	168.06	606.458	.660	.944
VAR00010	167.74	614.170	.482	.945
VAR00011	168.57	617.147	.474	.945
VAR00012	167.97	610.122	.583	.945
VAR00013	168.66	619.329	.381	.945
VAR00014	168.33	620.112	.312	.946
VAR00015	168.02	606.943	.600	.944
VAR00016	169.06	621.177	.280	.946
VAR00017	168.33	609.483	.562	.945
VAR00018	167.42	623.303	.317	.946
VAR00019	167.48	615.129	.512	.945
VAR00020	168.66	633.037	.026	.947
VAR00021	168.29	621.376	.389	.945
VAR00022	168.37	621.089	.421	.945
VAR00023	167.80	621.038	.348	.946
VAR00024	168.70	619.403	.360	.946
VAR00025	168.36	623.872	.271	.946
VAR00026	168.43	618.518	.453	.945
VAR00027	167.86	623.001	.275	.946
VAR00028	168.19	610.717	.583	.945
VAR00029	168.10	614.069	.500	.945
VAR00030	168.64	624.726	.326	.946
VAR00031	168.39	616.802	.557	.945
VAR00032	168.61	628.285	.243	.946

VAR00033	168.48	620.724	.374	.945
VAR00034	168.28	620.225	.411	.945
VAR00035	169.03	625.156	.216	.946
VAR00036	168.50	620.051	.392	.945
VAR00037	168.11	616.145	.465	.945
VAR00038	167.86	623.473	.281	.946
VAR00039	167.97	619.763	.370	.945
VAR00040	168.26	611.855	.525	.945
VAR00041	168.07	609.299	.622	.944
VAR00042	167.77	610.473	.612	.944
VAR00043	168.56	617.935	.380	.945
VAR00044	168.11	618.145	.429	.945
VAR00045	167.93	611.726	.567	.945
VAR00046	167.81	612.177	.603	.945
VAR00047	167.88	614.131	.544	.945
VAR00048	168.10	613.102	.546	.945
VAR00049	168.21	620.101	.332	.946
VAR00050	168.34	614.273	.511	.945
VAR00051	168.49	615.129	.450	.945
VAR00052	168.10	614.428	.457	.945
VAR00053	168.24	615.400	.479	.945
VAR00054	167.79	605.472	.711	.944
VAR00055	167.82	614.777	.485	.945
VAR00056	168.68	635.726	-.052	.947
VAR00057	168.47	617.465	.475	.945
VAR00058	168.38	615.946	.485	.945
VAR00059	168.03	616.392	.424	.945
VAR00060	168.58	614.134	.437	.945
VAR00061	168.29	625.848	.230	.946
VAR00062	168.09	618.554	.370	.946
VAR00063	167.98	623.550	.258	.946
VAR00064	168.07	615.996	.419	.945
VAR00065	168.32	616.760	.440	.945
VAR00066	168.54	618.071	.419	.945
VAR00067	168.58	623.550	.311	.946
VAR00068	168.67	616.787	.485	.945
VAR00069	168.33	615.034	.453	.945
VAR00070	168.56	616.991	.463	.945
VAR00071	167.88	613.412	.476	.945
VAR00072	168.01	609.764	.528	.945

Lampiran VII: Kuesioner Penelitian

Skala Beban Kerja

No	Pernyataan Modifikasi	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Adanya tuntutan laporan kenaikan pangkat guru membuat tugas kerja saya menjadi lebih banyak				
2	Saya mampu mengambil keputusan dengan baik meskipun dalam kondisi yang menegangkan				
3	Atasan saya sering menegur saya karena kurang teliti dalam menyelesaikan tugas dan laporan				
4	Saya tetap merasa bugar meskipun sedang menghadapi banyaknya permasalahan kerja				
5	Saya merasa sulit mengingat informasi yang baru saya terima dari atasan				
6	Tekanan darah saya tetap normal meskipun banyaknya masalah siswa yang harus saya tangani				
7	Akhir-akhir ini saya merasa sulit menyelesaikan permasalahan dalam pekerjaan saya				
8	Saya selalu mengerjakan pekerjaan saya sesuai dengan batas waktu yang telah di tentukan				
9	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan saat bekerja				
10	Saya merasa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan persiapan sebelum mengajar				
11	Saya selalu mengerjakan pekerjaan sesuai timeline yang telah saya buat				
12	Pekerjaan saya tidak terasa melelahkan walaupun adanya peraturan baru tentang tugas guru				
13	Saya tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan pengecekan tugas yang telah saya selesaikan				
14	Saya merasa terbebani dengan adanya tuntutan laporan kenaikan pangkat gur				
15	Banyaknya deadline tugas membuat saya sulit mengingat informasi penting yang baru saya terima				
16	Saya tetap bisa menikmati waktu saya ketika menyelesaikan laporan tanpa merasa terbebani				
17	Saya selalu mengecek ulang dengan teliti laporan yang telah saya kerjakan agar tidak ada kesalahan				
18	Saya mudah mengingat informasi yang baru saya terima dari atasan				
19	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil keputusan yang ada				
20	Walaupun banyak beban kerja saya tetap dapat menyelesaikan tugas saya dengan baik.				
21	Saya sering merasa kelelahan ketika bekerja terlalu lama				
22	Saya tidak pernah merasa kesulitan untuk mengambil				

	keputusan meskipun sedang dalam kondisi terburu-buru				
23	Adanya arahan tugas dadakan yang memiliki timeline waktu sehari dari atasan sering membuat jantung saya berdebar lebih kencang dari biasanya				
24	Saya selalu mempunyai waktu yang cukup untuk melakukan persiapan sebelum mengerjakan tugas				
25	Banyaknya siswa yang bermasalah sering membuat tekanan darah saya naik				
26	Saya sering tidak menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan batas waktu yang ditentukan.				
27	Saya sering terlambat dalam menyelesaikan pekerjaan saya.				
28	Saya memiliki cukup waktu untuk melakukan pengecekan tugas sebelum mengumpulkan tugas				
29	Saya sering merasa tidak cukup waktu untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan timeline yang ada				
30	Adanya timeline tugas laporan sering membuat saya kelelahan dalam bekerja				
31	Saya sering merasa kesulitan menggunakan komputer saat mengerjakan tugas.				
32	Saya merasa tidak terbebani dengan banyak tuntutan tugas guru terbaru dari kemendikbud saat ini.				
33	Walaupun banyaknya tugas saya tetap dapat mengingat informasi dengan baik				
34	Banyaknya tugas dalam satu waktu sering membuat tubuh saya kelelahan				

Skala Stres Kerja

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mudah lelah jika bekerja terlalu lama di depan komputer				
2	Saya merasa detak jantung saya meningkat saat mengerjakan timeline tugas guru yang semakin dekat batas akhir pengumpulannya				
3	Tuntutan tugas yang banyak membuat tekanan darah saya naik.				
4	Saya sering merasa sakit kepala jika saya tidak menemukan solusi dalam menghadapi kendala yang sulit didalam pekerjaan saya				
5	Saya merasa jantung saya berdebar kencang saat banyak tuntutan tugas guru				
6	Saya sering merasa kurang puas dengan hasil kerja saya jika tengat waktu pengerjaan sangat singkat				
7	Saya sering merasa cemas jika pekerjaan saya belum selesai				

8	Saya mudah marah apabila pekerjaan saya kurang sesuai dengan yang saya harapkan				
9	Saya sering merasa bosan saat mengerjakan tugas guru yang berulang				
10	Saya cenderung menunda pekerjaan saya atau memprokrastinasi dalam keadaan banyak tugas kerja				
11	Banyaknya tugas yang belum terselesaikan membuat saya kurang fokus dalam mengajar				
12	Saya sering absen mengajar saat tugas laporan saya belum selesai				
13	Saya pernah terpikir untuk berhenti bekerja karena beban tugas yang sangat banyak				
14	Banyaknya deadline tugas guru membuat jam makan saya tidak teratur				
15	Saya lebih suka berbicara cepat saat sedang mengajar dikelas				
16	Saya sering merasa gelisah apabila menghadapi kritik atau masalah ditempat kerja				
17	Saya sering begadang saat mengerjakan <i>deadline</i> tugas guru yang belum selesai.				
18	Jantung saya tetap normal saat mendekati <i>deadline</i> tugas yang belum selesai				
19	Tekanan darah saya tetap normal ditengah banyaknya tuntutan <i>deadline</i> tugas				
20	Walaupun bekerja terlalu lama saya tidak pernah merasa sakit kepala.				
21	Saya tidak pernah mengalami serangan jantung ringan saat menghadapi permasalahan siswa				
22	Saya tetap tenang ketika ada pekerjaan saya yang bermasalah.				
23	Emosi saya tetap stabil ketika menghadapi siswa yang bermasalah				
24	Saya tidak pernah bosan mengerjakan tugas/laporan yang dikerjakan berulang kali				
25	Saya tidak suka menunda-nunda pekerjaan saya walaupun masih banyak waktu				
26	Saya tetap fokus mengajar walaupun banyak tugas yang belum selesai.				
27	Saya tidak pernah berpikir untuk berhenti bekerja saat banyaknya beban dan tuntutan tugas guru				
28	Saya merasa nafsu makan saya tetap terjaga meskipun banyak deadline tugas yang belum selesai				
29	Saya tidak suka menjelaskan materi dengan cepat saat mengajar				
30	Saya tetap merasa tenang meskipun deadline tugas laporan semakin dekat				
31	Saya merasa berat badan saya menurun saat sedang banyak tuntutan beban tugas guru				
32	Saya merasa sulit bernafas saat terburu-buru mengejar				

	waktu deadline tugas yang sudah dekat				
33	Tekanan darah saya lebih sering naik saat menghadapi kritikan atau komentar buruk di lingkungan kerja				
34	Saya sering merasa sakit kepala jika terlalu lama bekerja menggunakan gadget.				
35	Saya pernah mengalami serangan jantung ringan saat panik menyelesaikan tumpukan tugas yang banyak dalam waktu yang singkat				
36	Saya sering merasa kurang puas ketika hasil kerja saya tidak sesuai dengan keinginan atasan saya				
37	Saya sering merasa tegang tiba-tiba saat mendapati perintah dadakan dari atasan.				
38	Saya sering merasa panik saat menghadapi tugas yang memiliki tuntutan waktu				
39	Saya merasa mudah marah saat ada siswa yang mengabaikan penjelasan materi saya di kelas				
40	Saya merasa mudah cepat bosan saat mengerjakan tugas yang diberikan				
41	Saya lebih suka menyelesaikan tugas di akhir waktu deadline pengumpulan tugas				
42	Saya sering salah masuk kelas karena kurang fokus melihat jadwal kelas yang akan saya ajar				
43	Saya lebih memilih pulang kerumah saat ada rapat setelah jam kerja				
44	Saya lebih memilih pulang kerumah saat ada rapat setelah jam kerja				
45	Saya lebih senang berbicara cepat saat berdiskusi dengan rekan kerja				
46	Saya merasa gelisah saat banyak tuntutan tugas laporan yang harus di selesaikan secepat mungkin				
47	Saya merasa sulit tidur apabila tugas laporan saya belum selesai				
48	Pernafasan saya tetap normal saat sedang mengejar waktu deadline tugas				
49	Tekanan darah saya tetap normal meskipun diburu waktu menyelesaikan tugas/laporan				
50	Saya merasa tidak pernah sakit kepala saat mengerjakan tugas laporan yang sulit.				
51	Saya tidak pernah mengalami serangan jantung saat sedang panik terburu-buru menyelesaikan deadline laporan				
52	Saya tetap santai saat sedang mengerjakan deadline tugas yang semakin dekat waktu pengumpulanny				
53	Saya merasa tidak mudah marah saat menghadapi siswa yang melawan perkataan saya				
54	Saya tidak pernah bosan mengerjakan laporan kenaikan pangkat guru yang dikerjakan berulang kali setiap tahun				
55	Saya lebih suka menyelesaikan tugas di awal waktu				
56	Saya tetap optimis menyelesaikan tugas saya dengan baik walaupun di luar batas kemampuan saya				

57	Walaupun tugas saya belum selesai saya tetap hadir ke sekolah				
58	Jam makan saya tetap teratur meskipun sedang banyak tugas				
59	Saya lebih seneng berbicara pelan-pelan saat berdiskusi dengan rekan kerja saya				
60	Saya tetap merasa tenang apabila jaringan komputer saya bermasalah saat sedang mengerjakan deadline laporan yang sudah hampir habis waktu pengumpulannya.				
61	Saya tidak pernah merasa sulit tidur meskipun tugas laporan saya belum selesai				



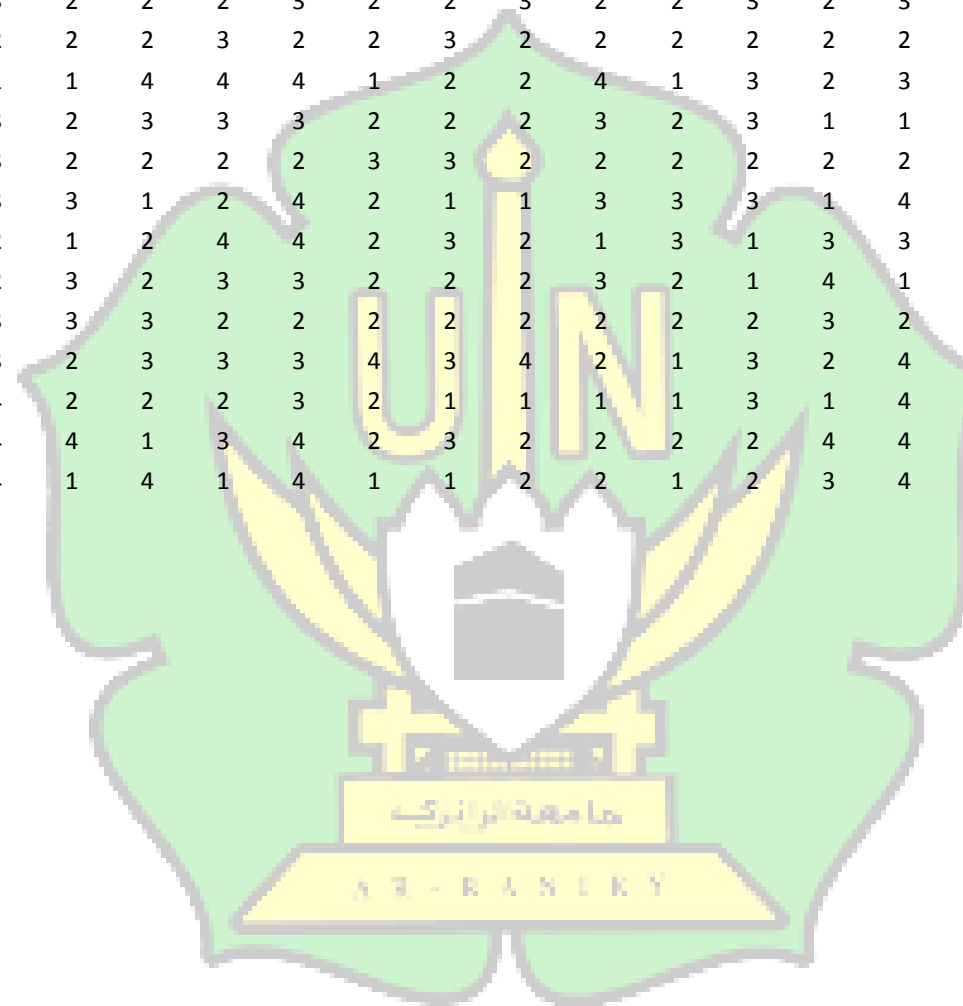
Lampiran VIII: Tabulasi Data Penelitian

Skala Beban Kerja

3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	86		
3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	77		
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	89			
4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	4	1	1	4	2	1	2	2	2	71		
3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	4	1	1	4	1	1	2	1	2	58		
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	74	
3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	86		
2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	4	1	4	4	1	3	2	2	2	62		
2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	75		
3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	94		
1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	53		
2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	78		
2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	86		
2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	73		
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	77		
4	1	4	3	2	2	4	3	3	3	2	1	3	4	2	3	1	1	1	2	4	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	3	2	2	80		
3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	80	
3	2	3	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	88		
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	84		
2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	1	1	3	2	2	2	1	2	61	
3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	81	
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	79	
1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	46		
4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	1	1	4	4	3	3	2	88
3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	3	65	
4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	4	1	1	4	1	3	60
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	71	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	74	
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	80	
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	72	
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	74		
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	75	
4	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	1	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	93		
4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	49		
1	2	3	1	2	1	1	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	62		
3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	79		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	74		
3	1	2	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	4	2	1	1	1	4	3	1	2	4	64		

3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	76	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	72	
3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	85	
3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	85		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	72	
4	1	4	1	4	1	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	4	1	4	1	4	2	3	2	3	2	2	3	4	1	1	4	86	
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	74	
3	1	1	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	1	3	1	1	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	1	3	4	3	3	2	4	77	
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	79	
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	71	
3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	4	1	3	1	4	4	1	1	4	3	2	1	1	4	67	
3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	82	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	4	2	1	3	2	2	3	2	3	73
1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	4	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	1	2	4	1	1	4	2	1	2	1	3	65	
3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	80	
3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	89	
4	1	3	2	3	2	3	1	3	3	4	2	4	3	4	1	2	2	4	2	4	2	4	1	4	1	3	2	2	3	3	1	2	4	89	
3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	85	
4	1	3	1	3	1	3	1	4	4	3	1	4	4	4	1	2	2	3	1	3	2	4	1	4	1	3	1	1	3	4	1	2	3	83	
2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	3	102
3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	2	3	97	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	4	4	4	2	2	1	3	2	4	4	2	2	74	
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	81	
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	85
4	3	4	1	4	1	4	1	4	4	2	3	2	1	1	4	4	4	1	4	1	4	1	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	1	91	
3	1	3	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	1	1	3	2	3	1	4	2	4	2	3	1	2	4	3	1	2	4	90	
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	87	
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	89	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	98	
3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	84	
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	86	
3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	84	
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	86	
4	2	2	4	1	3	3	1	3	4	2	2	1	4	1	2	1	4	3	4	3	3	4	4	2	1	2	1	4	3	2	2	4	3	89	
2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	82	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	75	
2	2	3	3	1	4	4	3	2	1	3	4	2	2	1	4	2	1	1	4	1	3	1	2	4	4	1	1	4	1	1	3	1	1	77	
3	1	1	3	2	1	4	1	3	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	64	
4	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	2	2	3	3	1	1	4	2	3	3	85	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	74	
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	86	
2	1	4	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	1	4	2	1	3	2	1	3	1	1	4	86	

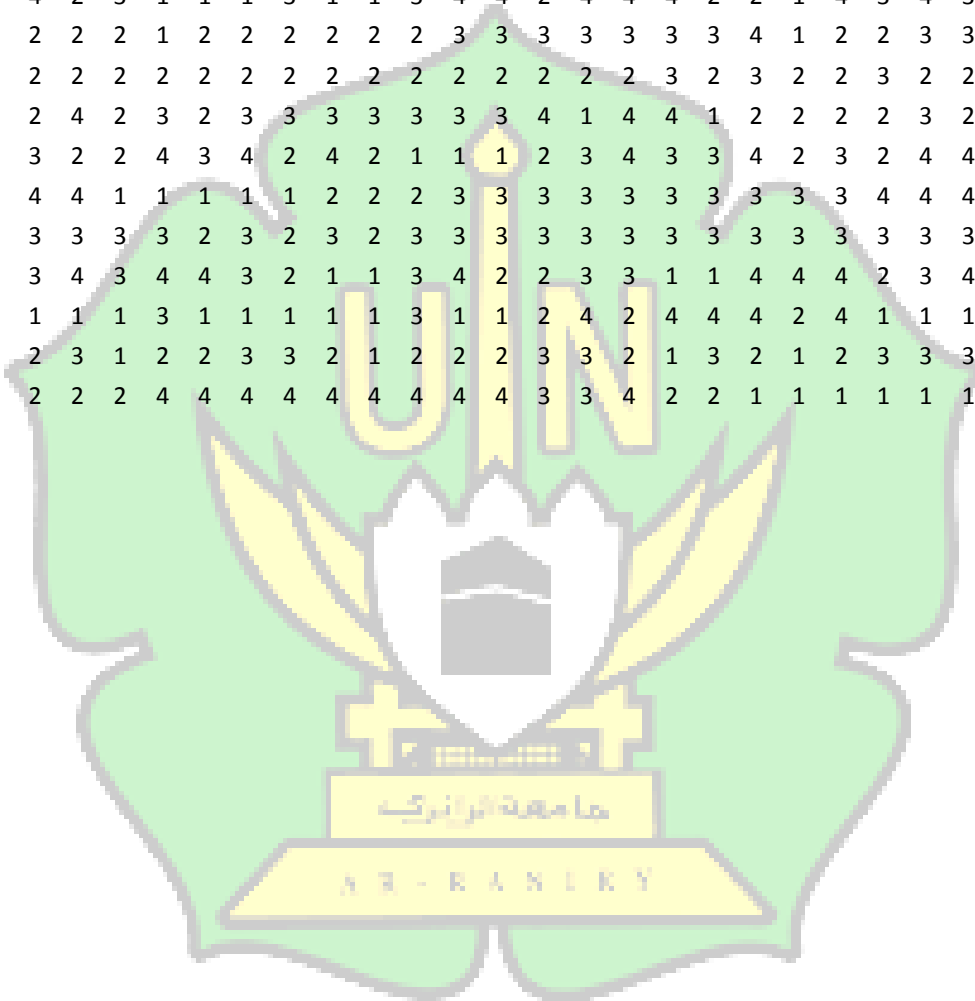
4	4	1	4	1	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	1	4	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	87	
3	3	4	1	3	2	3	4	2	3	4	4	3	1	3	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	83	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	4	1	1	4	1	1	1	1	3	52	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	72	
4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	2	2	3	1	3	1	3	2	2	4	4	2	2	3	4	3	1	1	4	2	3	3	88	
3	3	2	3	4	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	3	4	4	2	3	1	4	2	2	3	1	3	85	
4	1	4	1	4	1	3	2	3	3	3	2	3	3	4	1	1	1	4	1	4	1	4	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	85	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	73	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	78	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	76	
2	2	2	3	1	1	4	1	3	3	1	1	4	4	4	1	2	2	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	2	3	76
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	4	2	3	2	1	4	3	2	2	3	85	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	76	
2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	4	2	1	1	3	3	3	1	4	3	1	3	1	2	3	2	3	4	2	4	82
3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	1	2	4	4	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	87	
3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	4	1	1	4	1	4	1	2	3	3	2	2	3	78	
3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	82	
4	2	1	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	1	3	2	4	1	1	3	1	4	2	3	3	3	2	2	88	
4	1	1	1	1	1	3	3	1	1	4	2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	4	1	2	4	1	1	3	4	2	2	1	4	69	
3	4	2	1	1	3	3	3	3	3	4	4	1	3	4	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	94	
3	1	3	1	4	2	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	2	2	1	2	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	86	



1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1
3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	2	2
1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	1	1	1
1	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	3	2	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2
2	2	4	3	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4
1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1
1	2	1	3	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1

3
1

3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	167			
4	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	139						
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	128						
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	165						
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	136						
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	3	149			
4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	140						
3	3	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	134			
4	4	1	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	124	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	140			
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	144					
4	4	2	2	2	4	4	3	3	1	2	1	2	3	2	3	4	2	1	3	4	3	1	3	4	2	1	3	1	3	2	4	4	4	1	4	3	2	2	1	4	1	1	2	3	3	4	3	3	4	164			
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	163
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2																																				

[illegible]

Lampiran IX: Hasil Analisis Statistik Data Penelitian

Skala Beban Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00035	75.77	104.878	.284	.826
VAR00036	76.56	104.708	.294	.826
VAR00037	76.30	105.611	.200	.829
VAR00038	76.52	106.192	.187	.829
VAR00039	76.26	101.593	.440	.821
VAR00040	76.58	103.365	.422	.822
VAR00041	76.20	100.620	.495	.819
VAR00042	76.66	106.146	.212	.828
VAR00043	76.22	98.392	.669	.813
VAR00044	76.27	97.738	.684	.812
VAR00045	75.68	111.699	-.173	.838
VAR00046	76.49	103.632	.358	.824
VAR00047	76.30	101.411	.448	.820
VAR00048	76.30	99.771	.532	.817
VAR00049	76.17	97.821	.621	.814
VAR00050	76.53	104.971	.268	.826
VAR00051	76.73	105.518	.263	.826
VAR00052	76.69	103.635	.397	.823
VAR00053	76.41	99.684	.568	.817
VAR00054	76.69	102.035	.462	.820
VAR00055	76.05	103.348	.336	.824
VAR00056	76.37	105.254	.214	.828
VAR00057	75.98	99.940	.484	.819
VAR00058	76.65	103.209	.390	.823
VAR00059	76.20	102.500	.362	.823
VAR00060	76.01	121.850	-.680	.856
VAR00061	76.55	99.930	.595	.816
VAR00062	76.68	103.899	.340	.824
VAR00063	75.97	119.529	-.574	.852
VAR00064	76.25	101.188	.456	.820
VAR00065	76.23	100.358	.531	.818
VAR00066	76.23	104.458	.275	.826
VAR00067	76.50	102.512	.456	.821
VAR00068	75.91	104.262	.311	.825

Skala Stres Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	61

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	138.15	507.008	.267	.941
VAR00002	138.30	499.711	.470	.940
VAR00003	138.55	500.110	.495	.940
VAR00004	138.44	499.008	.461	.940
VAR00005	138.58	498.645	.530	.940
VAR00006	138.30	505.891	.337	.941
VAR00007	137.97	512.349	.141	.942
VAR00008	138.39	500.999	.460	.940
VAR00009	138.47	501.311	.487	.940
VAR00010	138.61	497.539	.521	.940
VAR00011	138.44	503.748	.378	.940
VAR00012	139.01	501.590	.479	.940
VAR00013	138.91	497.002	.489	.940
VAR00014	138.57	492.327	.641	.939
VAR00015	138.74	498.153	.577	.939
VAR00016	138.65	496.969	.557	.939
VAR00017	138.25	500.968	.445	.940
VAR00018	138.83	503.121	.430	.940
VAR00019	138.83	506.761	.341	.941
VAR00020	138.66	504.366	.359	.941
VAR00021	139.00	503.320	.357	.941
VAR00022	138.74	500.833	.496	.940
VAR00023	138.90	506.090	.366	.940
VAR00024	138.69	506.895	.320	.941
VAR00025	138.96	507.258	.282	.941
VAR00026	138.96	506.418	.330	.941
VAR00027	139.15	503.008	.461	.940
VAR00028	138.88	498.246	.511	.940
VAR00029	138.96	507.618	.306	.941
VAR00030	138.81	501.334	.439	.940
VAR00031	138.56	492.888	.653	.939
VAR00032	138.63	497.154	.588	.939

VAR00033	138.58	495.925	.630	.939
VAR00034	138.32	504.479	.362	.941
VAR00035	138.87	495.233	.565	.939
VAR00036	138.35	505.649	.310	.941
VAR00037	138.74	502.473	.455	.940
VAR00038	138.56	501.448	.465	.940
VAR00039	138.68	496.939	.581	.939
VAR00040	138.72	499.022	.527	.940
VAR00041	138.72	498.542	.492	.940
VAR00042	138.95	500.548	.434	.940
VAR00043	138.81	493.934	.555	.939
VAR00044	138.64	494.952	.612	.939
VAR00045	138.70	498.771	.497	.940
VAR00046	138.56	496.288	.569	.939
VAR00047	138.42	497.505	.523	.940
VAR00048	138.92	504.354	.411	.940
VAR00049	138.95	501.068	.529	.940
VAR00050	138.70	505.991	.364	.941
VAR00051	138.87	496.213	.555	.939
VAR00052	138.81	507.074	.307	.941
VAR00053	138.74	502.773	.394	.940
VAR00054	138.86	502.021	.438	.940
VAR00055	139.07	504.285	.433	.940
VAR00056	139.17	506.481	.378	.940
VAR00057	139.18	507.628	.300	.941
VAR00058	139.04	500.378	.468	.940
VAR00059	138.93	507.125	.319	.941
VAR00060	138.68	508.699	.228	.941
VAR00061	138.70	508.431	.240	.941

Hasil Uji Kategorisasi Variabel Beban Kerja

Statistics

VariabelX		
N	Valid	101
	Missing	0

		VariabelX			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	13.9	13.9	13.9
	Sedang	74	73.3	73.3	87.1
	Tinggi	13	12.9	12.9	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

Hasil Uji Kategorisasi Variabel Stres Kerja

Statistics

variabelY		
N	Valid	101
	Missing	0

		variabelY			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	10.9	10.9	10.9
	Sedang	76	75.2	75.2	86.1
	Tinggi	14	13.9	13.9	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

Data Empirik Variabel Beban Kerja dengan Stres Kerja

Statistics

	VariabelX	VariabelY
N	Valid 101	101
	Missing 0	0
Mean	78.63	141.02
Std. Deviation	10.474	22.760
Minimum	46	61
Maximum	102	193

Hasil Uji Normalitas Variabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VariabelX	VariabelY
N		101	101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	78.63	141.02
	Std. Deviation	10.474	22.760
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.084
	Positive	.082	.048
	Negative	-.095	-.084

Test Statistic	.095	.084
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026 ^c	.074 ^c

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VariabelX	.095	101	.026	.956	101	.002
VariabelY	.084	101	.074	.965	101	.009

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VariabelY* VariabelX	Between (Combined) Groups	41089.985	37	1110.540	6.530	.000
	Linearity	33927.964	1	33927.964	199.502	.000
	Deviation from Linearity	7162.021	36	198.945	1.170	.288
	Within Groups	10713.976	63	170.063		
Total		51803.960	100			

Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		VariabelX	VariabelY
Spearman's rho	VariabelX	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	101
	VariabelY	Correlation Coefficient	.749**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	101