

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Guru SMP N 1 Pagaran

Ruminta Simamora¹, Veni Agri Vici Purba², Sakkan Pasaribu³, Ernawati Gori⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Katolik Santo Thomas Medan
Corresponding author: lusiaksfl@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas pentingnya perhatian terhadap kebutuhan dan keselamatan pekerja agar organisasi dapat terus berkembang dan bersaing. Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan organisasi adalah stres kerja. Tujuan penelitian ini adalah memberikan wawasan mengenai pengaruh stres kerja terhadap kinerja dalam organisasi, khususnya di lingkungan sekolah di Indonesia. Dengan menggunakan metode kuantitatif berpendekatan pos-positivistik, penelitian ini berupaya memperoleh data yang akurat dan terstruktur secara statistik untuk memahami tingkat stres kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap peningkatan beban kerja sebesar 1% menyebabkan kenaikan stres kerja sebesar 0,874. Kesimpulannya, beban kerja yang diterima oleh guru di SMP N 1 Pagaran tergolong tinggi, yang berdampak pada peningkatan stres kerja dalam lingkungan pendidikan tersebut.

Kata kunci : beban kerja, stres kerja, stresor

Abstract

This study discusses the importance of addressing workers' needs and safety to ensure continuous organizational growth and competitiveness. One crucial factor influencing organizational success is work stress. The purpose of this research is to provide insights into the impact of work stress on performance within organizations, particularly in Indonesian schools. Using a quantitative, post-positivistic approach, the study aims to obtain accurate and structured statistical data to better understand work stress levels. The findings reveal that every 1% increase in workload leads to a 0.874 rise in work stress. In conclusion, the workload experienced by teachers at SMP N 1 Pagaran is relatively high, contributing to increased levels of work stress in the educational environment.

Keywords: workload, work stress, stressors

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan industri organisasi saat ini kebutuhan dan keselamatan para pekerja merupakan hal yang sangat utama untuk menjadikan sebuah Perusahaan maupun organisasi tersebut terus berkembang dan mampu bersaing dengan Perusahaan dan organisasi lainnya. Salah satu faktor yang menjadi bahan pertimbangan para pemimpin atau pemilik sebuah perusahaan maupun organisasi tertentu ialah Stres Kerja. Dimana Stres Kerja sendiri tidak lahir begitu saja atas kemauan karyawan maupun pemimpin, stres kerja juga merupakan hal yang tidak langsung terlihat atau terjadi dalam kurun waktu yang singkat dalam sebuah organisasi maupun Perusahaan.

Menurut Sunyoto (2013), Beban kerja merupakan salah satu penyebab stres kerja, dimana beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang, sehingga dengan adanya ketegangan tersebut dapat memicu terjadinya stres dalam bekerja atau pada individu yang mengalami ketegangan tersebut (Riny Chandra & Dody Adriansyah, 2017). (Wagiu, Kolibu, & Asrifuddin, dalam Tazkiatun Nafs, 2020) Berpendapat bahwa stres kerja di pengaruhi oleh beban kerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Haryanti dkk., (2013) mengenai pengaruh beban kerja terhadap perawat di RSUD Kabupaten Semarang, bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap stres yang di alami oleh perawat di RSUD, Dengan hasil sebanyak 24 responden (82,8%) mengalami stres ringan. (Ahmat Setiabudi & Rimah Nurjanah, 2022) dalam penelitiannya terhadap karyawan di PT. Bank yang menyatakan bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi stres kerja yang di alami karyawan tersebut dan begitu sebaliknya. Rahmi Maharani & Apri Budiarto (2019) melakukan penelitian terhadap perawan di BLUD RSU, yang menyatakan bahwa beban kerja berpengaruh secara langsung terhadap stres kerja yakni sebesar 19,3%.

Dari beberapa penelitian di atas kami memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang serupa terhadap Sekolah Menengah Pertama di Pagaran. Dalam Penelitian ini kami menggunakan pengujian dan pengolahan data yang sedikit berbeda dengan beberapa peneliti sebelumnya.

Dengan mengacu pada stres kerja sebagai moderating variabel, maka rumusan masalah

dari penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh beban kerja dengan stres kerja terhadap Guru?
Hipotesis: H1: Beban kerja berpengaruh secara signifikan terhadap stres kerja

LANDASAN TEORI

Dalam penelitian ini kami menggunakan landasan teori dari beberapa ahli seperti Sunyoto (2013), Mangkunegara (2017), Robbins & Judge (2019), Handoko 2001. Hubungan dan pengaruh beban kerja terhadap stres kerja tentu bukan hal yang baru bagi dunia industri dan organisasi. Di mana para peneliti sebelumnya berusaha mengungkap atau berusaha mengkaji bagaimana hubungan dan pengaruh kedua variabel tersebut seperti penelitian yang dilakukan oleh Ahmat Setiabudi dan Rimah Nurjanah, *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan di PT Bank Central Asia TBK Kantor Cabang Utama Depok*, 2022, 8 (19). Dimana hasil penelitian ini menyatakan bahwa beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja pada karyawan di PT. Bank Central Asia Tbk. Kantor Cabang Utama Depok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner sebagai instrumen utama pengumpulan data. Kuesioner tersebut dirancang untuk mengukur variabel beban kerja dan stres kerja yang dialami oleh guru di SMP N 1 Pagaran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* (sampel acak), di mana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi responden. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 12 orang guru yang memenuhi kriteria penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel independen (beban kerja) terhadap variabel dependen (stres kerja). Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik guna memperoleh hasil yang akurat, valid, dan reliabel, serta untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel dapat dijelaskan secara empiris berdasarkan data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Dependent Variable: Stress Kerja Guru

Tabel 1. Devenden Variabel Tress Kerja Guru

		Sum of Squares				
Model			Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	283.209	1	283.209	23.841	.001 ^b
	Residual	118.791	10	11.879		
	Total	402.000	11			

b. Predictors: (Constant), Pengaruh Beban Kerja

Dari output data di atas dapat kita ketahui bahwa nilai F hitung = 23,841, dengan Tingkat signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Yang artinya bahwa dengan model regresi yang di pakai untuk memprediksi variabel bahwa ada pengaruh variabel Beban Kerja (X) terhadap variabel Stres (Y).

Tabel 2. Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.839 ^a	.704	.675	3.447

Dari analisis data ini kita juga dapat mengetahui bahwa besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,704. Dengan koefisien determinasi (R Squer) Sebesar 0,675, dapat kita artikan bahwa pengaruh Beban Kerja terhadap Stres kerja sebesar 67,5%.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.975	3.430		1.451	.178
	Pengaruh Beban Kerja	.874	.179	.839	4.883	.001

Data di atas menunjukkan bahwa konstanta atau nilai konsisten variabel Stres Kerja sebesar 4,975 dan untuk nilai Beban Kerja sebesar 0,874. Koefisien regresi X sebesar 0,874 menyatakan bahwa setiap perubahan 1% nilai Beban Kerja, maka nilai Stres bertambah sebesar 0,874. Koefisien tersebut positif, sehingga dapat kita katakan bahwa pengaruh variabel X terhadap Y positif.

Kemudian dari tabel koefisien tersebut di peroleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, yang mana syarat dalam pengujian regresi sederhana di katakan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$ artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y dan begitu juga sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$

maka tidak ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas perlu diadakan pada alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas dari indikator-indikator dalam penelitian ini di uji melalui Microsoft Excel. Sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Validitas

R_Hitung	0,687	0,865	0,899	0,729	0,901	0,893	0,858	0,907	0,724	0,740
ung	123	506	828	332	902	381	964	019	763	059
R_Tabel	0,576	0,576	0,576	0,576	0,576	0,576	0,576	0,576	0,576	0,576
KET	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid
nilai acuan	0,70				0,942745803				Kesimpulan	
					Reliable					

Dari hasil pengolahan data di atas dapat kita simpulkan bahwa item yang di gunakan valid dan Reliable untuk penelitian selanjutnya sekaligus menjadi rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 4. Karakteristik Responden

Dasar Pengambilan Keputusan			
cronbach's alpha > 0,70 maka berkesimpulan Reliable			
lpha < 0,70 maka tidak Reliable			
No	Karakteristik Responden	Frek	Presentasi (%)
1	Usia		
	18 – 25	2	16,60%
	26 – 30	0	0%
	31 – 36	0	0%
	> 36 Thn	10	83,40%
2	Jenis Klamin		
	Laki – Laki	3	25%
	Perempuan	9	75%
3	Lama Bekerja		
	1 - 6 Bln	0	0%
	7 - 12 Bln	1	8,40%
	> 1 Thn	11	91,60%
4	Status		
	PNS	9	75%
	Honoror	2	16,60%
	PPPK	1	8,40%

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diketahui bahwa variabel beban kerja (X) berpengaruh signifikan terhadap stres kerja guru (Y). Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai *F hitung* sebesar 23,841 dengan tingkat signifikansi 0,001 (< 0,05), yang berarti model regresi yang digunakan dapat memprediksi variabel stres kerja secara signifikan berdasarkan beban kerja yang dialami responden.

Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,839 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara beban kerja dan stres kerja. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,704 menandakan bahwa sebesar 70,4% variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh beban kerja, sedangkan sisanya 29,6%

dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan faktor individu.

Pada uji koefisien regresi, diperoleh nilai konstanta sebesar 4,975 dan nilai koefisien regresi untuk variabel beban kerja sebesar 0,874. Hal ini berarti setiap peningkatan 1% beban kerja akan meningkatkan stres kerja sebesar 0,874. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) memperkuat bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif dan signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_1) yang menyatakan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja diterima.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dalam instrumen penelitian memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,687 - 0,907 > 0,576$), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,942 ($> 0,70$), yang berarti instrumen penelitian ini reliabel dan konsisten untuk digunakan dalam penelitian serupa di masa mendatang. Validitas dan reliabilitas yang tinggi memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3. Karakteristik Responden

Berdasarkan data karakteristik responden, sebanyak 83,4% guru berusia di atas 36 tahun, 75% berjenis kelamin perempuan, dan 91,6% telah bekerja lebih dari satu tahun. Selain itu, mayoritas responden berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dengan persentase 75%. Dominasi guru berusia produktif dan berpengalaman menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dapat dirasakan secara signifikan oleh kelompok ini, terutama karena tanggung jawab profesional dan administratif yang kompleks.

4. Pembahasan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi teori yang dikemukakan oleh Sunyoto (2013) dan Mangkunegara (2017) yang menyatakan bahwa peningkatan beban kerja dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres kerja. Beban kerja yang berlebihan, baik dalam bentuk tanggung jawab akademik, administratif, maupun tekanan waktu, berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis guru.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Haryanti dkk. (2013) dan Ahmat Setiabudi & Rimah Nurjanah (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada tenaga kerja profesional di sektor pendidikan dan perbankan. Dalam konteks SMP N 1 Pagaran, hal ini mencerminkan bahwa manajemen beban kerja yang kurang proporsional dapat memengaruhi kondisi psikologis guru, sehingga berpotensi menurunkan produktivitas dan efektivitas kerja.

Implikasinya, pihak sekolah diharapkan dapat melakukan evaluasi terhadap sistem pembagian tugas, memperhatikan keseimbangan antara beban kerja dan kapasitas individu, serta menyediakan dukungan sosial dan pelatihan manajemen stres bagi guru. Upaya tersebut diharapkan dapat menekan tingkat stres kerja dan meningkatkan kualitas lingkungan kerja di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian manajemen sumber daya manusia di bidang pendidikan, serta kontribusi praktis bagi pihak sekolah dalam merancang strategi peningkatan kesejahteraan dan efektivitas kerja guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 1 Pagaran, dapat disimpulkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap tingkat stres kerja guru. Analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ dan koefisien regresi sebesar 0,874, yang berarti setiap peningkatan beban kerja sebesar 1% akan meningkatkan stres kerja sebesar 0,874. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,675 menunjukkan bahwa 67,5% variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh faktor beban kerja, sedangkan sisanya 32,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti lingkungan kerja, dukungan sosial, serta faktor pribadi masing-masing guru.

Hasil penelitian ini memperkuat teori dari Sunyoto (2013) dan Mangkunegara (2017) yang menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan ketegangan dan tekanan psikologis yang berujung pada stres kerja. Kondisi ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Haryanti dkk. (2013) dan Ahmat Setiabudi & Rimah Nurjanah (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara peningkatan beban kerja dan meningkatnya stres kerja di kalangan tenaga kerja profesional.

Secara empiris, penelitian ini memberikan gambaran bahwa guru di SMP N 1 Pagaran, khususnya yang memiliki masa kerja lebih dari satu tahun dan didominasi oleh kelompok usia di atas 36 tahun, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi akibat beban kerja yang cukup berat. Hal ini bisa disebabkan oleh tanggung jawab administratif yang meningkat, tuntutan kurikulum yang dinamis, serta keterbatasan waktu dalam pelaksanaan tugas.

Dengan demikian, pihak manajemen sekolah diharapkan dapat mengambil langkah strategis untuk mengelola beban kerja guru secara lebih proporsional, misalnya dengan pembagian tugas yang adil, pemberian pelatihan manajemen waktu, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif. Penelitian ini juga merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak responden dan mempertimbangkan variabel lain seperti kepuasan kerja, motivasi, dan dukungan organisasi untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti dengan tulus mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP N 1 Pagaran beserta seluruh guru yang telah memberikan kesempatan, waktu, serta kerja sama yang luar biasa selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan sejawat, pembimbing akademik, dan pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis, mulai dari proses penyusunan instrumen penelitian, pengumpulan data, hingga analisis hasil.

Tanpa bantuan dan dukungan berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, dunia pendidikan, dan peneliti selanjutnya dalam memahami serta mengelola faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 1(1).
Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi. "Stres kerja." (2018): 28-31.
Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
Hambali, H. M., Tendry, S., Rika, L., Taufiqurrahman, R., & Ratna, D. P. S. (2017). Hubungan Stresor dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Agromedicine*, 4(02), 313-320.
Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.
Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. F., Fani, T., Sari, A. P., ... & Bahri, S. (2021). Analisis Beban Kerja dan produktivitas kerja.
Maharani, R., & Budianto, A. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan kinerja perawat rawat inap dalam. *Journal of Management Review*, 3(2), 327-332.
Nafs, T. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada guru tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia*, 2(2), 199-208.
Parasian, C. S., & Adiputra, I. G. (2021). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 3(4), 922-932.
Puspitasari, D. A., Indriati, I. H., & Basri, A. I. (2021). Pengaruh beban kerja, lingkungan kerja dan kepemimpinan terhadap stres kerja karyawan. *Investasi: Jurnal Penelitian Ekonomi dan Bisnis*, 1(1), 1-8.
Qotrunnada Salsabila Munawaroh (2022). Pengaruh lingkungan kerja dan budaya organisasional terhadap kinerja karyawan dengan stres kerja sebagai variabel intervening pada pt trans pacific petrochemical indotama di tuban. *Skripsi*.
Safitri, H. U. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174.
Sanjani, D. R., Putri, D. F. A., & Putra, H. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pegawai Stikes Griya Husada Sumbawa. *Jurnal Kesehatan Dan Sains*, 4(2), 43-55.
Setiabudi, A., & Nurjanah, R. (2022). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan di PT Bank Central Asia TBK Kantor Cabang Utama Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 1-10.
Yusuf, M. A., Herman, H., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis regresi linier sederhana dan berganda beserta penerapannya. *Journal on Education*, 6(2), 13331-13344.