

# Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Dini Syafitri<sup>1</sup>, Beben Saiful Bahri<sup>2</sup>, Budi Pramono<sup>3</sup>, Susana Anastasia Febriani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, DKI Jakarta, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[dini.syafitri@poltekkesjkt2.ac.id](mailto:dini.syafitri@poltekkesjkt2.ac.id), <sup>2</sup>[bebensaifulbahri@poltekkesjkt2.ac.id](mailto:bebensaifulbahri@poltekkesjkt2.ac.id), <sup>3</sup>[pramonobudi682@gmail.com](mailto:pramonobudi682@gmail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** – Guru akan menghabiskan sebagian besar waktunya di tempat kerja yaitu di sekolah dengan melakukan tugas yang sama setiap harinya. Oleh karena itu kondisi lingkungan fisik sekolah harus memenuhi persyaratan yang bertujuan agar tidak menyebabkan guru mengalami stres kerja. Stres kerja merupakan keadaan tegang yang menimbulkan ketidakseimbangan pada fisik dan psikologis, yang berdampak pada emosi, proses berpikir, dan kondisi karyawan. Stres kerja pada guru dapat terjadi tidak hanya dari satu faktor penyebab, namun dari berbagai macam faktor penyebab, baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan dan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023”. Penelitian ini membahas mengenai karakteristik individu, kondisi pekerjaan, dan lingkungan kerja fisik dan sosial. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat dengan besar sampel seluruh guru sebanyak 24 guru. Analisis pada hasil data yang diperoleh pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil analisis univariat didapatkan hasil bahwa sebanyak 12 orang guru (50%) mengalami stres kerja sedang dan 12 orang guru (50%) mengalami stres kerja berat. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan hasil bahwa variabel yang berhubungan dengan stres kerja pada guru yaitu variabel karakteristik individu (usia), kondisi pekerjaan (beban kerja dan rutinitas kerja), lingkungan kerja fisik (pencahayaan), dan lingkungan kerja sosial (hubungan interpersonal).

**Kata Kunci:** Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan, Lingkungan Kerja Fisik dan Sosial, Stres Kerja.

**Abstract** – Teachers will spend most of their time at work, namely at school by doing the same tasks every day. Therefore, the condition of the school's physical environment must meet the requirements that aim not to cause teachers to experience work stress. Work stress is a state of tension that causes physical and psychological imbalances, which have an impact on emotions, thought processes, and employee conditions. Job stress in teachers can occur not only from one causal factor, but from a variety of causal factors, both internal and external. This study aims to determine "The Relationship between Individual Characteristics, Working Conditions and Work Environment with Job Stress in Teachers at SDN Meruya Utara 13, Kembangan, West Jakarta in 2023". This study discusses individual characteristics, work conditions, and the physical and social work environment. This study used analytic research with a cross sectional approach. The subjects of this study were teachers at SDN Meruya Utara 13, Kembangan, West Jakarta with a sample size of 24 teachers. Analysis of the data obtained in this study was carried out using the chi square statistical test. The results of univariate analysis showed that 12 teachers (50%) experienced moderate work stress and 12 teachers (50%) experienced severe work stress. Based on the results of bivariate analysis, it is found that the variables associated with work stress in teachers are individual characteristics (age), work conditions (workload and work routine), physical work environment (lighting), and social work environment (interpersonal relationships).

**Keywords:** Individual Characteristics, Job Conditions, Physical and Social Work Environment, Job Stress.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) adalah untuk meningkatkan dan memelihara derajat kesehatan fisik, mental dan sosial yang setinggi-tingginya bagi semua pekerja di semua jenis pekerjaan, mencegah penyakit akibat kerja serta melindungi pekerja dari risiko yang timbul dari faktor yang dapat mengganggu kesehatan. Pelaksanaan K3 merupakan salah satu bentuk upaya untuk mewujudkan tempat kerja yang aman, sehat, bebas dari pencemaran lingkungan, serta bebas dari penyakit akibat kerja maupun kecelakaan akibat kerja.

Zipjet (2017) mengatakan dari 150 kota di dunia, Jakarta menempati urutan 132 yang paling stres di dunia (Antonio Kevin, dkk, 2022). *Health and Safety Executive* (HSE) melaporkan sebanyak

lima ratus sembilan puluh lima ribu kasus insiden stres dan depresi di tempat kerja pada tahun 2017/2018, dengan prevalensi 1.800/100.000 pekerja (Health and Safety Executive, 2018). *World Health Organization* (WHO) mengatakan sebanyak empat ratus lima puluh juta jiwa di seluruh dunia mengalami stres akibat kerja (WHO, 2014). Setiap orang sering mengalami stres ditempat kerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh platform komunitas online pada bulan Agustus 2015 sampai dengan Januari 2017, yang melibatkan 86.000 responden dari berbagai jenis pekerjaan di seluruh Indonesia, ditemukannya beberapakategori pekerjaan yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Hasil survei tersebut mengungkapkan fakta bahwa salah satu pekerjaan yang memiliki stres paling tinggi salah satunya adalah profesi guru (Suparman, 2018).

Guru sebagai tenaga pendidik, dalam mencapai profesional yang tinggi dapat mengalami stres pada pekerjaannya. Mengajar dapat dikatakan pekerjaan yang paling stres di banyak negara, termasuk negara-negara Barat dan Timur seperti Singapura, Malaysia, Jepang, dan China (Lambert, Boyle, Fitchett, & McCarthy, 2019; Zhang, Wang, Lambert, Wu, & Wen, 2017) (Gaol NTL, 2021). Stres adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan ketegangan sebagai akibat dari kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres tidak hanya mempengaruhi secara psikologis, tetapi juga lebih kepada bagaimana mereka merespon serta bersikap di tempat kerja dalam mencapai tujuan. Stres kerja merupakan bentuk tanggapan seseorang baik fisik dan mental terhadap perubahan lingkungan yang mengganggu membuat merasa terancam atau tidak nyaman. Stres di tempat kerja adalah suatu proses yang membuat orang merasa sakit, gelisah, atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja, atau kondisi kerja mereka.

Guru SD memiliki kesulitan sendiri ketika mengajar. Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat harus mampu mengampu semua mata pelajaran selain matapelajaran agama dan olahraga, serta guru tersebut juga harus merangkap sebagai walikelas lebih dari 1 kelas, hal tersebut akan menimbulkan beban kerja yang berbeda padasetiap guru. Guru SD mengajar siswa yang belum dewasa sehingga merekamemiliki tantangan tersendiri untuk mengajarkan siswa untuk bertanggung jawab dan memiliki karakter yang baik. Dengan adanya situasi seperti ini dapat mengakibatkan seorang guru stres akibat pekerjaannya. Stres kerja yang dirasakan oleh guru SD dapat disebabkan oleh berbagai faktor pemicu stres kerja, baik dari faktor karakteristik individu, kondisi pekerjaan, maupun lingkungan kerja di sekolah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 Januari 2023 dengan menggunakan kuesioner gejala stres kerja maka didapatkan dari 15 guru yang menjadi responden mengalami gejala fisiologis dan gejala psikologis stres kerja. Gejala fisiologis yang dirasakan ketika bekerja seperti sakit kepala, sakit pada leher, sakit pada bagian punggung, sulit tidur/tidur tidak teratur, otot tegang, dan meningkatnya tekanan darah dengan melebihi batas normal yaitu <120 untuk tekanan darah sistolik dan <80 untuk tekanan darah diastolik (Tim Bumi Medika, 2017). Berdasarkan pengukuran tekanan darah yang dilakukan kepada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat didapatkan dari 14 guru 9 memiliki hasil tekanan melebihi <120/80. Gejala psikologis yang dirasakan oleh guru seperti sulit berkonsentrasi, merasa kewalahan dengan beban kerja yang diberikan setiap hari karena salah satu penyebabnya adalah memiliki jam kerja selama  $\pm 10$  jam, kehilangan semangat bekerja, menunda pekerjaan, tidak sabar, mudah marah, dan pelupa maka dengan hal tersebut akan dapat berakibat negatif kepada kesehatan, kualitas hidup, serta dapat mempengaruhi kinerja guru.

Gejala stres kerja yang dirasakan oleh guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan kerja di sekolah tersebut. Faktor lingkungan kerja yang mendukung akan berpengaruh dengan terjadinya stres kerja pada guru. Adanya faktor lingkungan yang mendukung dan nyaman maka akan menciptakan semangat kerja guru dalam bekerja. Dari hasil pengukuran yang dilakukan mengenai kondisi fisik untuk pencahayaan dengan pengukuran menggunakan *lux meter* pada ruang guru dan ruang kelas didapatkan hasil pencahayaan yang belum sesuai dengan persyaratan yang ada di Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 1429/MENKES/SK/XII/2006, dimana sekolah wajib menyediakan penerangan ruang kelas yaitu 200–300 lux. Pencahayaan yang belum memenuhi syarat di khawatirkan dalam jangka panjang dapat berpengaruh pada kesehatan guru dan murid tersebut seperti kelelahan pada mata. Gejala kelelahan mata sudah dirasakan oleh guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat, dari 15 guru yang menjadi responden merasakan keluhan kelelahan mata saat bekerja. Keluhan kelelahan mata

yang paling banyak dirasakan adalah kelopak mata terasa berat, nyeri/pegal/terasa berdenyut di sekitar mata, penglihatan kabur, mata sulit untuk fokus, sakit kepala, dan mata gatal.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka sangat penting untuk melihat apa saja faktor yang berhubungan terhadap penyebab stres yang dialami oleh guru terutama apakah ada hubungan dengan karakteristik individu, kondisi pekerjaan dan lingkungan kerja. Richards (2012:312) menggarisbawahi bahwa masalah stres guru harus diatasi. Dengan adanya masalah stres kerja pada guru, guru berhak untuk mendapatkan dukungan serta perhatian demi kepentingan guru dan siswa. Ketika stress guru tidak dikaji, dianalisis, atau dipelajari maka secara tidak langsung dapat berdampak pada kehidupan masyarakat (Gaol NTL, 2021). Hal tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut serta belum ada penelitian serupa mengenai stres kerja pada guru dan apakah ada hubungan dengan karakteristik individu, kondisi pekerjaan dan lingkungan kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023.

## **2. METODE**

### **2.1 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah mengkaji tingkat stres kerja yang dialami oleh guru dan hubungannya dengan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, masa kerja), kondisi pekerjaan (beban kerja dan rutinitas kerja), lingkungan kerja fisik (pencahayaan) dan lingkungan kerja sosial (hubungan interpersonal) di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat.

### **2.2 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh variabel independen (bebas) terhadap variabel dependen (terikat) (Soekidjo Notoadmodjo, 2018).

### **2.3 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat, yang beralamat di Jl. Aries Utama Jakarta 12, RT.3/RW.3, Meruya Utara, Kembangan, Jakarta Barat.

### **2.4 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 – bulan Juni 2023.

### **2.5 Populasi dan Sampel**

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat sebanyak 24 orang guru dan seluruh meja guru di ruang guru yang dijadikan titik pengukuran pencahayaan dengan jumlah 24 meja.

### **2.6 Pengumpulan Data**

Data primer diperoleh dari hasil observasi terhadap lingkungan fisik, wawancara menggunakan kuesioner mengenai karakteristik individu (usia, jenis kelamin, masa kerja), kondisi pekerjaan dan gejala stres kerja, serta pengukuran pencahayaan setempat. Data sekunder pada penelitian ini berupa data hasil penulisan dokumen, catatan dan profil sekolah di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Kejadian Stres Kerja pada Guru

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ringan	0	0
2.	Sedang	12	50
3.	Berat	12	50
	Total	24	100

##### 3.1.2 Gambaran Faktor Karakteristik Individu (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru

###### a. Usia

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Usia pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Dewasa Awal	10	41,7
2.	Dewasa Tengah	14	58,3
3.	Dewasa Akhir	0	0
	Total	24	100

###### b. Jenis Kelamin

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	8	33,3
2.	Perempuan	16	66,7
	Total	24	100

###### c. Masa Kerja

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Masa Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baru ( $\leq 5$ tahun)	2	8,3
2.	Lama ( $> 5$ tahun)	22	91,7
	Total	24	100

**3.1.3 Gambaran Faktor Kondisi Pekerjaan (Beban Kerja dan Rutinitas Kerja) Guru****a. Beban Kerja****Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Beban Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Beban Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	0	0
2.	Sedang	0	0
3.	Tinggi	14	58,3
4.	Sangat Tinggi	10	41,7
Total		24	100

**b. Rutinitas Kerja****Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Rutinitas Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Rutinitas Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Membosankan	12	50
2.	Tidak Membosankan	12	50
Total		24	100

**3.1.4 Gambaran Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat) dan Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) Guru****a. Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat)****Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat) di Meja Guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Pencahayaannya	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Memenuhi Syarat	6	25
2.	Tidak Memenuhi Syarat	18	75
Total		24	100

**b. Faktor Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal)****Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Faktor Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

No.	Hubungan Interpersonal	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	11	45,8
2.	Tidak Baik	13	54,2
Total		24	100

### 3.1.5 Hubungan Karakteristik Individu (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) dengan Stres Kerja pada Guru

#### a. Hubungan Usia dengan Stres Kerja

**Tabel 9.** Hubungan Usia dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Usia	Stres Kerja						Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Dewasa Awal	0	0	8	80	2	20	10	100	0,038
Dewasa Tengah	0	0	4	28,6	10	71,4	14	100	
Dewasa Akhir	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 9, dari total 24 guru terdapat 8 guru (80%) dengan usia dewasa awal yang mengalami stress kerja sedang dan 10 guru (71,4%) dengan usia dewasa tengah yang mengalami stress kerja berat.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,038 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

#### b. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja

**Tabel 10.** Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Jenis Kelamin	Stres Kerja						Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Laki-laki	0	0	5	62,5	3	37,5	8	100	0,667
Perempuan	0	0	7	43,8	9	56,3	16	100	
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 10, dari total 24 guru terdapat 7 guru perempuan (43,8%) yang mengalami stress kerja sedang dan 9 guru perempuan (56,3%) yang mengalami stress kerja berat.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,667 \geq \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

**c. Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja**

**Tabel 11.** Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Masa Kerja	Stres Kerja						Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Baru ( $\leq 5$ tahun)	0	0	1	50	1	50	2	100	1,000
Lama ( $> 5$ tahun)	0	0	11	50	11	50	22	100	
Total	0	0	12	50	12	50	24	100	

Berdasarkan tabel 11, dari total 24 guru dengan masa kerja  $> 5$  tahun mengalami stress kerja sedang sebanyak 11 guru (50%) dan stress kerja berat sebanyak 11 guru (50%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $1,000 \geq \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

**3.1.6 Hubungan Kondisi Pekerjaan (Beban Kerja dan Rutinitas Kerja) dengan Stres Kerja pada Guru**

**a. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja**

**Tabel 12.** Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Beban Kerja	Stres Kerja						Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0,004
Sedang	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tinggi	0	0	11	78,6	3	21,4	14	100	
Sangat Tinggi	0	0	1	10	9	90	10	100	
Total	0	0	12	50	12	50	24	100	

Berdasarkan tabel 12, dari total 24 guru terdapat 11 guru (78,6%) dengan beban kerja tinggi yang mengalami stress kerja sedang dan 9 guru (90%) dengan beban kerja sangat tinggi yang mengalami stress kerja berat.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,004 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

**b. Hubungan Rutinitas Kerja dengan Stres Kerja**

**Tabel 13.** Hubungan Rutinitas Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Rutinitas Kerja	Stres Kerja						Total	P-value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Membosankan	0	0	2	16,7	10	83,3	12	100	0,004
Tidak Membosankan	0	0	10	83,3	2	16,7	12	100	
Total	0	0	12	50	12	50	24	100	

Berdasarkan tabel 13, dari total 24 guru terdapat 10 guru (83,3%) dengan rutinitas kerja tidak membosankan yang mengalami stress kerja sedang dan 10 guru (83,3%) dengan rutinitas kerja membosankan yang mengalami stress kerja berat.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,004 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara rutinitas kerja dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

**3.1.7 Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat) dan Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) Guru**

**a. Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat) dengan Stres Kerja**

**Tabel 14.** Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat) dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Pencahayaannya	Stres Kerja						Total	P-value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Memenuhi Syarat	0	0	6	100	0	0	6	100	0,014
Tidak Memenuhi Syarat	0	0	6	33,3	12	66,7	18	100	
Total	0	0	12	50	12	50	24	100	

Berdasarkan tabel 14, dari total 24 guru terdapat 6 guru (100%) dengan pencahayaannya memenuhi syarat yang mengalami stress kerja sedang dan 12 guru (66,7%) pencahayaannya tidak memenuhi syarat yang mengalami stress kerja berat.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,014 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pencahayaannya dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

**b. Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) dengan Stres Kerja**

**Tabel 15.** Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023

Hubungan Interpersonal	Stres Kerja						Total	P- value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Baik	0	0	9	81,8	2	18,2	11	100	0,014
Tidak Baik	0	0	3	23,1	10	76,9	13	100	
Total	0	0	12	50	12	50	24	100	

Berdasarkan tabel 15, dari total 24 guru terdapat 9 guru (81,8%) dengan hubungan interpersonal baik yang mengalami stress kerja sedang dan 10 guru (76,9%) dengan hubungan interpersonal tidak baik yang mengalami stress kerja berat.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,014 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

**3.2 Pembahasan**

**3.2.1 Kejadian Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

Stres kerja adalah suatu kondisi yang dapat mempengaruhi emosi, cara berpikir, dan kondisi fisik seseorang, yang ditunjukkan dengan gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Stres kerja dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang sertakesehatan fisiknya. Menurut Robbins, ada beberapa indikator stres yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres di lembaga pendidikan, antara lain indikator gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku (Luma M).

Menurut Suganda, Dilian K (2014) tingkatan stres dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu stres ringan, sedang dan juga berat (Sudanda, 2013). Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 24 guru yang menjadi responden diketahui bahwa sebanyak 12 orang guru dengan persentase 50% mengalami stres kerja sedang dan 12 orang guru dengan persentase 50% mengalami stres kerja berat. Stres kerja yang dirasakan guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat dapat disebabkan oleh beberapa faktor penyebab terjadinya stres kerja guru.

Faktor yang memungkinkan terjadinya stres kerja guru tersebut ialah beban kerja yang didapat guru dirasa berlebih sehingga membuat guru merasa tidak memiliki waktu luang untuk melakukan kegiatan di luar pekerjaannya, dengan adanya beban kerja yang berlebih akan sering menyebabkan pernapasan menjadi sulit (nafas pendek/nafascepat), yang membuat asupan oksigen ke otak berkurang lalu akan menyebabkan tubuh merespons detak jantung dan sistem saraf pusat yang berakibat dengan timbulnya gejala stres. Faktor penyebab yang lain adalah dikarenakan guru melakukan rutinitas mengajar setiap hari maka guru merasa rutinitas yang dilakukan setiap hari membosankan dan monoton sehingga guru merasa jenuh oleh pekerjaannya, kejenuhan yang dirasakan guru akan rentan berakibat terjadinya stres kerja. Lingkungan kerja fisik dan sosial memungkinkan menjadi salah satu faktor penyebabdari terjadinya stres kerja yang dirasakan oleh guru, lingkungan kerja fisik di sekolahharus dapat memberikan suasana dan kondisi kerja yang nyaman bagi para guru untukmencapai tujuan yang diinginkan sekolah. Chris Kyriacou dan John Sutcliffe mengatakan bahwa lingkungan sekolah yang negatif memiliki terjadinya stres kerja guru.

Guru yang bekerja dalam kondisi yang buruk mungkin lebih rentan terhadap penyakit, mudah stres, sulit berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas kerja. Ruang kerja yang dalam bekerja.

Untuk mencapai kenyamanan tersebut maka dapat dilakukan dengan menjaga infrastruktur, termasuk kebersihan yang terjaga, pencahayaan yang cukup, ventilasi udara yang memadai, dan penataan tempat kerja di kantor guru yang nyaman. Karena tempat kerja dapat menumbuhkan hubungan kerja yang baik dan dapat mengikat orang-orang yang berada dalam lingkungan tersebut.

Dengan adanya beberapa faktor penyebab terjadinya stres kerja guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat maka stres kerja guru ditunjukkan dengan gejalastres kerja baik gejala fisiologis seperti merasa gugup, nafas yang terkadang terasa cepat, sakit kepala, diare, sakit pada bagian punggung dan leher, serta meningkatnya tekanan darah, untuk gejala psikologis yang terkadang dirasakan oleh guru ialah merasa lelah ketika bangun tidur, merasa kewalahan dan kehilangan semangat kerja dikarenakan kerjaan yang berlebihan, sulitnya untuk berkonsentrasi yang akan berdampak pada ketidakmasimalan kualitas serta kuantitas pembelajaran, merasa tidak sabar dan cemas serta mudah untuk marah dikarenakan guru mengalami kehilangan kontrol dalam menghadapi siswa di sekolah serta adanya tuntutan pekerjaan yang dirasakan.

Gejala stres kerja yang dirasakan oleh guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat akan berdampak langsung pada kualitas kinerja dari seorang guru. Menurut penelitian Pertiwi dan Wardani (2019), guru di sekolah dasar mengalami streskerja sedang dengan tingkat 81,5% karena mereka menghabiskan lebih banyak waktuberinteraksi dengan siswa dengan hal tersebut gurulah yang bertanggung jawab atas perilaku dan masalah mereka (Rosanna SF, dkk, 2021).

### **3.2.2 Gambaran Faktor Karakteristik Individu (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

#### **a. Usia**

Usia menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stres kerja. Stres kerja akan berdampak pada kemampuan fisik dan keterampilan yang dimiliki karyawan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik seseorang, seperti ingatan dan kemampuan berpikir akan semakin menurun, dan kesehatannya pun akan semakin terganggu, makadengan hal tersebut menunjukkan bahwa dengan semakin bertambahnya usia akan menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan yang dapat menyebabkan terjadinya stres kerja.

Sebagian besar guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat berumur antara 41– 65 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada umur tersebut masuk dalam fase dewasa tengah, dimana pada fase ini perkembangan psikologis individu lebih matang, lebih bijaksana, dan terbuka terhadap persepsi orang lain terhadap dirinya. Namun seiring bertambahnya usia dari seorang guru, maka lebih banyak perubahan yang akan terjadi pada banyak sistem tubuh. Dampak dari penuaan umumnya akan semakin terlihat setelah usia 40 tahun. Seseorang biasanya akan ada penurunan kekuatan otot ketika mendekati usia 45 tahun. Seseorang yang mulai menua akan menjadi lemah karena sebagian besar sistem fisiologis memburuk dan kerentanan mereka terhadap berbagai penyakit meningkat seiring bertambahnya usia. Sebagian kecil guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat berumur 20–40 tahun dimana pada umur tersebut masuk pada fase umur dewasa tengah, dimana pada usia tersebut merupakan usia yang tergolong mampu untuk memiliki produktivitas yang tinggi.

Karyawan pada masa dewasa lebih baik dalam mengelola stres dibandingkan remaja dan lansia karena memiliki kapasitas untuk mengontrol perilakunya sendiri, termasuk emosinya (Perwiraningsih dan Hidayat, 2020). Semakin dengan bertambahnya usia seseorang maka akan mengalami penurunan kemampuan fisiknya, seperti penurunan kemampuan dalam berpikir yang akan menyebabkan seseorang merasa bekerja di bawah tekanan serta melebihi kapasitasnya (Zulkifli, 2019).

Seseorang yang menua akan mengalami penurunan kemampuan pendengaran, penglihatan dan persendian. Seiring dengan penurunan pada fungsi fisiologis, maka imunitas juga menurun yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit (Kaunang et al., 2019) (Rosanna SF, dkk, 2021). Kerentanan seseorang terhadap stres meningkat seiring bertambahnya usia (Anoraga, 1998), dan jika stres ini tidak ditangani maka stres akan meningkat ke arah kategori yang tinggi (Lazwar I.F).

## **b. Jenis Kelamin**

Dari hasil penelitian diketahui bahwa jenis kelamin yang dominan di SD tersebut berjenis kelamin perempuan, dimana menurut Ekawati (2017), lebih banyak guru perempuan yang mengalami stres kerja dari pada laki-laki, berbeda dengan pria yang menggunakan pikiran dan logikanya, perempuan biasanya lebih suka dan mendahulukan perasaan serta emosionalnya di dalam menghadapi suatu hal, maka keadaan emosi yang labil tersebut yang akan menyebabkan lebih banyaknya stres kerjayang dirasakan perempuan.

## **c. Masa Kerja**

Masa kerja memiliki hubungan dengan pengalaman kerja dari seseorang. Karyawan yang memiliki masa kerja lama maka, mereka akan terbiasa untuk memahami alur tugas yang diberikan, sehingga memungkinkan mereka mampu untuk menangani tekanan pekerjaan dan mampu untuk beradaptasi dengan tempat kerjanya (Manabung, 2018). Kemampuan beradaptasi ini merupakan salah satu dari kunci guna menciptakan kenyamanan seseorang dalam bekerja, sehingga akan mampu untuk mencegah terjadinya stres kerja (Perwiraningsih dan Hidayat, 2020) (Rosanna SF, dkk, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar masa kerja guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat memiliki masa kerja >5 tahun, dimana guru memiliki dampak positif dan negatif terkait masa kerja pekerja yang lama. Guru dengan masa kerja lama maka akan berhubungan dengan peningkatan pemahaman dari alur pekerjaannya. Pengalaman dari seorang guru dengan masa kerja yang lama dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi stres dalam bekerja, namun di sisi lain, masa kerja yang lamajuga dapat menyebabkan kejenuhan dalam bekerja jika rutinitasnya monoton, pekerjaan tidak menarik, dan lingkungan tempat kerja yang kurang mendukung. Makadengan hal tersebut akan mampu memicu terjadinya stres dalam bekerja dari seorang guru.

### **3.2.3 Gambaran Faktor Kondisi Pekerjaan (Beban Kerja dan Rutinitas Kerja) pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

#### **a. Beban Kerja**

Pengukuran beban kerja mental pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration Task Load Index*). Metode ini menggunakan enam indikator, meliputi indikator kebutuhan mental (KM) yang menjelaskan dengan mengacu pada aktivitas yang menuntut orang untuk berpikir, memilih, mengingat, dan menilai seberapa kompleks aktivitas tersebut. Kebutuhan fisik (KF), mengacu pada tugas-tugas yang melibatkan menari, berputar, mengontrol dan aktivitas fisik lainnya dari suatu pekerjaan. Kebutuhan waktu (KW), menentukan seberapa cepat dan berapa lama suatu tugas akan diselesaikan. Performansi (P), keefektifan/kesuksesan suatu tindakan berpikir dalam hal menyelesaikan suatu tugas. Tingkat usaha (TU), mengacu pada seberapa keras seseorang berusaha saat bekerja. Tingkat Frustrasi (TF), penilaian seberapa aman perasaan karyawan saat melakukan pekerjaan mereka, apakah karyawan senang dan menikmati dengan pekerjaan mereka atau tidak.

Berdasarkan hasil penelitian dari proses penjumlahan ke enam indikator dan dikalikan dengan nilai bobot diketahui bahwa dari 24 guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat yang menjadi responden sebanyak 14 guru dengan persentase 58,3% memiliki beban kerja kategori tinggi dengan nilai antara 51–75, dan sebanyak 10 guru dengan persentase 41,7% memiliki beban kerja kategori sangat tinggi dengan nilai antara 76–100.

Ketika beban mental melebihi kapasitas fisik kemampuan manusia, pada tahap awal akan dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kelelahan (*overstress*), cedera, kecelakaan, timbulnya penyakit, sakit, dan pada akhirnya akan terjadi penurunan produktivitas dalam bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja mental yang dialami oleh guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat maka besar juga tingkat risiko terjadinya stres kerja.

#### **b. Rutinitas Kerja**

Salah satu dari pekerjaan yang memiliki risiko untuk mengalami stres kerja ialah guru

Sekolah Dasar Sederajat dimana hal tersebut dapat terjadi dikarenakan guru memiliki pekerjaan dengan rutinitas yang sama secara berulang dan monoton setiap harinya.

Guru yang melakukan rutinitas pekerjaannya secara berulang/monoton setiap harinya akan memungkinkan merasakan kejenuhan dan kebosanan. Kejenuhan ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stres kerja di sekolah. Kejenuhan dari akibat rutinitas yang monoton akan berdampak pada penurunan produktivitas guru dalam bekerja, guru akan lebih banyak absen, dan kejenuhan dapat berdampak terjadinya stres terkait pekerjaan. Penyebab dari terjadinya rutinitas yang membosankan dan jenuh dikarenakan salah satu penyebabnya adalah sistem pengajaran yang dilakukan di sekolah monoton seperti hanya menggunakan metode ceramah saja, hal tersebut dapat membuat murid menjadi pasif sehingga akan menyebabkan guru menjadi bosan dan jenuh karena pekerjaannya kurang interaktif dan juga guru merasa kurang untuk mendapatkan tantangan dari pekerjaan tersebut.

### **3.2.4 Gambaran Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahayaannya Setempat) dan Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) Guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

#### **a. Pencahayaannya**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengukuran pencahayaan setempat mejakerja guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat dengan jumlah 24 titik maka diketahui sebanyak 6 meja guru memenuhi syarat dan 18 meja guru tidak memenuhi syarat sesuai dengan regulasi Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1429 Tahun 2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan Sekolah yaitu antara 200–300 lux untuk pencahayaan pada meja kerja yang berada di ruang guru.

Pencahayaan yang tidak memenuhi persyaratan maka akan membuat guru merasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan sakit kepala, kurang berkonsentrasi dan kelelahan pada mata. Sebagian guru merasakan keluhan kelelahan pada matanya seperti terkadang merasa kelopak mata terasa berat, merasa pegal di sekitar mata, merasa perih pada mata dan merasa sakit pada kepala. Gejala kelelahan mata tersebut dapat terjadi karena salah satu faktornya ialah pencahayaan yang kurang. Pencahayaan pada ruang guru perlu diperhatikan, mengingat aktivitas guru yang dilakukan di mejatersebut seperti menyiapkan bahan ajar untuk murid, mengoreksi tugas murid serta tuntutan pekerjaan lain yang dilakukan pada meja tersebut.

Pencahayaan yang kurang di ruang guru disebabkan karena beberapa faktor seperti, kurangnya lampu di ruang guru karena pada ruang guru hanya terdapat 4 lampu *downlight*, terhalangnya cahaya matahari yang merupakan pencahayaan alami untuk masuk pada ruang tersebut dikarenakan terhalangi oleh lemari yang berada tepat di jendela, sehingga hanya sedikit saja hordeng yang dapat dibuka agar cahaya alami darisinar matahari dapat masuk.

#### **b. Hubungan Interpersonal**

Hubungan yang tidak baik antar anggota dalam suatu organisasi pekerjaan dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya stres di tempat kerja. Dukungan sosial di tempat kerja dapat berperan dalam memotivasi orang untuk bekerja. Pekerja dapat mengalami tingkat stres yang tinggi jika tidak ada faktor lingkungan sosial yang mendukung.

Hasil pengisian kuesioner guru didapatkan hasil terbanyak adalah 13 guru memiliki hubungan interpersonal yang tidak baik, dan hal tersebut dapat disebabkan karena beberapa sumber seperti, guru pernah berselisih pendapat antara satu guru dengan guruyang lain terkait dengan masalah yang ada di tempat pekerjaan, gurumerasa sulit untukmendapatkan dukungan dari sesama rekan guru, guru merasa ada rekan kerja yang tidak menyenangkan, hal tersebut akan membuat guru merasa beban pikirannya bertambah yang mampu membuat guru tidak nyaman pada lingkungan sekitarnya, serta guru akan tidak fokus dalam bekerja sehingga produktivitas pekerjaannya pun dapat menurun. Jika ada hubungan yang tidak baik atau tidak harmonis antar guru maka dapat menyebabkan konflik yang memicu stres. Maka dari itu perlunya menciptakan kerjasama serta hubungan interpersonal yang baik yang dapat mengurangi stres kerja.

### **3.2.5 Hubungan Karakteristik Individu (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

#### **a. Hubungan Usia dengan Stres Kerja**

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,038 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fariyah Rosanna *et al* (2021) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara usiadengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar Sederajat di Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember dengan nilai *p value* sebesar 0,049 (28). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ansori & Martiana (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara faktor usia dengan timbulnya stres kerja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sumarna, dkk (2018). Menurutnya, seiring bertambahnya usia, kondisi fisik seseorang, seperti daya ingat dan kemampuan berpikir akan semakin menurun dan keadaan kesehatanpun semakinburuk sehingga tingkat stres kerja juga akan meningkat (Sumarna, dkk, 2018). Guru yang berusia tua akan mengalami penurunan keterampilan yang dimilikinya. Semakin bertambahnya usia seorang guru maka kemampuan dalam merespons mengalami penurunan yang menyebabkan seorang guru dapat mengalami stres kerja (Perwiraningsih dan Hidayat, 2020).

Usia adalah salah satu faktor pemicu terjadinya stres kerja, guru dengan usia lebih tua memiliki pengalaman yang belum dimiliki guru yang berusia lebih muda. Dengan adanya pengalaman yang lebih banyak, seharusnya pengalaman tersebut berguna dan membantu guru untuk menangani stressor yang terjadi di sekolah. Namun hal tersebut tidak sesuai dengan hasil penelitian ini.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa stres kerja berat sebanyak 10 orang dialami oleh kategori usia dewasa tengah yaitu antara 41–65 tahun. Anoraga (1998) mengungkapkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin rentan juga untuk mengalami stres, hal itu disebabkan karena semakin kompleksnya persoalan yang dialami. Seiring bertambah tuanya usia guru, kesehatan fisik dan mental guru menjadi lebih penting karena terdapat faktor tuntutan serta tekanan yang berasal dari diri sendiri maupun dari luar, seperti tuntutan dari keluarga yang disebabkan oleh ekonomi yang buruk. Faktor lain guru yang berusia 41–65 tahun mengalami stres kerja berat dikarenakan memiliki kondisi fisik yang semakin menurun seperti menurunnya kemampuan mengingat, melihat, mendengar serta daya tahan tubuh yang semakin lemah, hal itu terjadi karena sudah tidak ada keseimbangan antara usia dengan beban kerja yang diterimanya.

#### **b. Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja**

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,667 \geq \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fariyah Rosanna *et al* (2021) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar Sederajat di Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember dengan nilai *p value* sebesar 0,585 (Rosanna SF, dkk, 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wahdaniyah dan Miftahuddin (2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja (Ulfa N, dkk, 2012). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beki Rizki Amalia *et al* (2017) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja pada guru di SLB Negeri Semarang dengan *p value* 0,004 (Amalia BR, dkk, 2017).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sumarna *et al* (2018) bahwa stres lebih banyak terjadi pada guru perempuan dikarenakan perempuan mengalami siklus haid serta perempuan selalu mendahulukan perasaannya yang akan memengaruhi dari kondisi emosional guru tersebut. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Ekawati (2017), guru perempuan

lebih banyak mengalami stres kerjadibandingkan dengan guru laki-laki. Hal ini karena wanita biasanya menghadapi hal-hal dengan emosional dan perasaannya dibandingkan dengan laki-laki yang menggunakan otak atau logika mereka (Umi Hijriah, 2020). Begitu juga teori yang diungkapkan oleh Brizendine (2006) bahwa Teori yang dikembangkan oleh Brizendine (2006) menjelaskan jenis kelamin akan berperan dengan stres kerja yang terjadi pada seseorang, dikarenakan perempuan dan laki-laki memiliki respons yang berbeda ketikamenghadapi konflik atau kesulitan lainnya (Brizendine, 2006).

Namun penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Robbins (2003) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam kemampuan belajar, kemampuannya dalam memecahkan masalahnya, kemampuan analisisnya, dorongan kompetitif, dan motivasi. Maka tidak ada perbedaan antara gurulaki-laki dengan guru perempuan di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Baratdikarenakan keduanya memiliki peluang yang sama untuk mengalami stres terkait pekerjaan. Jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki tidak berkontribusi besar bagiterjadinya stres kerja pada guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat karena menjadi guru baik laki-laki dan perempuan sama-sama diperlukan kesabaran, imajinasi/kreativitas dalam mengajar, tugas serta tanggung jawab yang sama.

### c. Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $1,000 \geq \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fariyah Rosanna *et al* (2021) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru Sekolah Dasar Sederajat di Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember dengan *p value* 0,203 (28). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Beki Rizki Amalia *et al* (2017) yang mengungkapkan bahwatidak ada hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada guru di SLB negeri Semarang dengan *p value* 0,899 (Amalia BR, dkk, 2017).

Penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sumarna *et al* (2018) yang mengungkapkan bahwa semakin lama masa kerja, maka akan semakin banyak pengalaman kerja yang diperoleh, sehingga seseorang yang memiliki masa kerja lamadapat mengatasi penyebab stres kerjanya, namun seseorang dengan masa kerja baru perlu beradaptasi terlebih dahulu dengan lingkungan kerja barunya, dikarenakan masihminimnya pengalaman yang dimiliki. Hal yang sama diungkapkan oleh Manabung *et.al* (2018), waktu kerja dan pengalaman kerja saling berkaitan. Masa kerja lama yangdimiliki oleh pekerja maka akan dapat lebih memahami tugas yang diberikan dengan alur kerja yang panjang, sehingga mereka dapat menangani tekanan pekerjaan dan sudah mampu menyesuaikan diri dengan tempat kerja (Manabung AR, 2018).

Pada penelitian ini lamanya masa kerja seorang guru dapat tetap memicu terjadinya stres kerja yang disebabkan oleh berbagai faktor pemicu stres. Guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat yang memiliki masa kerja lama maupun baru dapat mengalami stres kerja dikarenakan beberapa faktor penyebab stres serta berbagaiaktivitas guru. Guru yang memiliki masa kerja  $\leq 5$  tahun yang mengalami stres kerja dikarenakan oleh beberapa faktor seperti guru tersebut masih dalam tahap untuk beradaptasi dengan situasi serta lingkungan kerjanya, masih memiliki pengalaman yang sedikit yang dapat menimbulkan produktivitas guru menurun sehingga membuat guru tersebut dituntut untuk bekerja lebih baik lagi, guru dengan masa kerja yang barubelum terbiasa dengan kondisi mereka di tempat kerja dan guru tersebut belum terbiasadengan adanya tekanan serta tuntutan pada saat bekerja, sehingga dengan beberapa faktor tersebut akan membuat guru tersebut mengalami stres kerja.

Menurut Zulkifli dan Sulung (2019), masa kerja panjang memiliki dampak yang menguntungkan dan buruk bagi pekerja (Zulkifli dan Sulung, 2019). Guru dengan masa kerja lama  $>5$  tahun dapat mengalami stres kerja dikarenakan beberapa faktor pemicu seperti timbulnya kejenuhan serta kurangnya tantangan yang di dapat dalam bekerja dengan beban kerjayang monoton dan membosankan setiap harinya.

### **3.2.6 Hubungan Kondisi Pekerjaan (Beban Kerja dan Rutinitas Kerja) dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

#### **a. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja**

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,004 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Beki Rizki Amalia *et al*(2017) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stress kerja pada guru di SLB Negeri Semarang dengan hasil *p value* (Amalia BR, dkk, 2017). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tetik Wulandari (2013) yaitu ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [18] (Setyani Tetik W, 2013) 57.

Setiap orang akan memiliki kemampuan yang berbeda untuk menghadapi stres yang dirasakannya. Stres yang dirasakan dan dialami oleh guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat memiliki kadar yang berbeda-beda dan dalam jangka waktu yang tidak sama pada setiap individu. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwasemakin meningkatnya beban kerja yang didapatkan oleh guru maka akan semakin meningkat juga stres kerja yang dirasakan.

Menurut Manuaba (2000), seseorang dapat mengalami sakit maupun gangguan akibat pekerjaannya jika beban kerjanya terlalu besar [19] (Haryanti, dkk, 2013) 53. Beban kerja berlebihan maupun yang rendah akan tetap dapat menimbulkan stres kerja. Beban kerja yang berlebih akan membuat seseorang mengalami kelelahan, baik secara fisik, mental, dan emosional seperti sakit kepala, gangguan pada pencernaan, dan mudah marah nya seseorang. Stres kerja juga dapat terjadi karena beban kerja yang terlalu sedikit, hal itu disebabkan karena kemonotonan dan kebosanan yang disebabkan oleh tindakan berulang setiap harinya.

Adanya beban kerja mental yang tinggi yang dirasakan oleh guru maka akan dapat menimbulkan rangsangan pada sistem saraf pusat sehingga akan dapat mengakibatkan penyakit akibat kerja. Ketika beban kerja mental melebihi kapasitas/kemampuan tubuh maka akan menimbulkan dampak pada kesehatan dan menurunnya produktivitas kerjaseorang guru. Faktor yang dapat memengaruhi beban kerja mental seperti faktor dari individu itu sendiri yang meliputi tingkat motivasi, kelelahan, keahlian, dan kejenuhan yang dirasakan. Faktor lain yang berpengaruh ialah jenis pekerjaannya, situasi dan kondisi lingkungan kerja, waktu respons, serta waktu untuk penyelesaian tugas yang diberikan.

Adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang diberikan kepada guru tersebut dengan kapasitas/kemampuan yang dimiliki oleh seorang guru maka dapat menimbulkan stres kerja guru tersebut. Dalam melaksanakan pekerjaannya guru sering mengalami tumpang tindih dengan kewajibannya.

Seorang guru dapat memikul beberapa pekerjaan yang melebihi dengan kapasitas yang ia miliki. Beberapa guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat memangku jabatan selain guru, seperti staf dan ada guru yang menjadi wali kelas dengan lebih dari 1 kelas, beban kerja yang dirasakan guru juga dapat dikarenakan nilai anak murid yang tidak sesuai dengan ekspektasi dari seorang guru.

Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat memiliki jam kerja  $\pm 10$  jam setiap harinya, dan setiap harinya guru tersebut harus duduk lebih dari dua jam untuk menyelesaikan pekerjaannya, dan guru setiap harinya harus naik turun tangga selama bekerja. Guru dengan beban kerja sangat tinggi juga dapat disebabkan karena guru harus melakukan lembur guna membuat materi pengajaran, dan tak jarang seorang guru membawa pekerjaannya ke rumah dan harus menyelesaikan di luar dari jam kerja, guru juga harus tetap fokus untuk mengoreksi hasil dari belajar siswa dan hal tersebut membuat guru hanya fokus dengan satu pekerjaan dan mengabaikan aktivitas lainnya sehingga akan membuat guru menjadi kelelahan.

Guru kelas menghabiskan banyak waktunya untuk berpikir saat membuat soal untuk ujian, dengan banyaknya mata pelajaran yang diajar maka mengharuskan guru untuk mencari materi selama sehari untuk membuat dan menyusun soal. Tak jarang guru di SDN Meruya Utara 13 harus menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat, karena adanya deadline sehingga akan membuat guru mudah lelah, dan jarang untuk istirahat. Ketika guru sudah lelah dengan pekerjaannya maka akan dapat membuat guru tidak maksimal dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya.

Setiap guru memiliki tuntutan pekerjaan yang berbeda-beda, dan hal tersebut mengakibatkan beban kerja yang didapat berbeda juga. Beban kerja mental yang berlebih akan mengakibatkan stres kerja pada guru. Beban kerja mental ini jika dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan dampak yang buruk bagi seorang guru salah satunya adalah stres kerja.

#### **b. Hubungan Rutinitas Kerja dengan Stres Kerja**

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,004 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara rutinitas kerja dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Virdy (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara rutinitas kerja dengan stres kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa-BC di Kota Depok Tahun 2016 dengan *p value* 0,032. penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugrahani (2008) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rutinitas kerja dengan stres kerja dengan *p value* 0,001 (Nugrahani, 2008). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tetik Wulandari Setyani (2013) yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara rutinitas kerja dengan stres kerja pada dosen di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nilai *p value* 0,095 (Tetik Wulandari Setyani, 2013).

Cooper (1987) mengungkapkan bahwa rutinitas yang dilakukan secara berulang setiap hari maka akan mempengaruhi seseorang untuk mengalami stres kerja. Kahn dalam Lelyana (2003) juga mengungkapkan bahwa pekerjaan yang dilakukan secara rutin dan berulang maka akan dapat menimbulkan kejenuhan seseorang dikarenakan kegiatan yang secara berulang bersifat monoton.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara rutinitas kerja dengan stres kerja, hal ini dapat dikarenakan karena sebagian besar guru melakukan rutinitas harian yang berulang/monoton. Putranto (2013), mengungkapkan bahwa sebesar 30,6% rutinitas kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja.

Rutinitas membosankan dirasakan oleh guru kelas di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat. Rutinitas monoton yang dilakukan guru kelas setiap harinya dengan lingkungan kerja yang terbatas dapat menimbulkan kejenuhan dan rasa bosan. Guru kelas mengajar di kelas yang sama secara terus menerus setiap harinya.

Jika guru kelas menggunakan metode dan pola yang sama ketika mengajar setiap harinya, membuat rutinitas pekerjaan yang dilakukan monoton dan membosankan sehingga hal tersebut dapat menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan ketidakhadiran, dan meningkatkan terjadinya stres kerja pada guru tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan terdapat guru yang merasa rutinitas yang dilakukan tidak membosankan tetapi guru tersebut mengalami stres kerja, hal itu dapat terjadi dikarenakan terdapat guru mata pelajaran yang mengajar setiap hari dengan kelas yang berbeda-beda. Guru yang mengajar dengan kelas yang berbeda-beda akan bertemu dengan murid yang memiliki karakteristiknya yang berbeda-beda serta cara dan pola pengajarnya pun akan berbeda. Walaupun guru tersebut tidak mengalami kejenuhan maupun kebosanan tetapi tidak dipungkiri bahwa semua guru memiliki peluang yang sama untuk mengalami stres kerja, hanya bagaimana guru tersebut dapat mengelola penyebab terjadinya stres kerja.

### **3.2.7 Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahaya-an Setempat) dan Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) Guru SDN Meruya Utara 13, Kembangan**

#### **a. Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Fisik (Pencahaya-an) dengan Stres Kerja**

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,014 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pencahaya-an dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Pada penelitian ini pencahaya-an yang dimaksud meliputi pencahaya-an buatan maupun pencahaya-an alami yang berasal dari sinar matahari yang diterima guru ketika guru bekerja di tempat kerja.

Pencahaya-an di ruang guru yang masih belum memenuhi persyaratan sesuai dengan Kepmenkes Nomor 1429 Tahun 2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan Sekolah dikarenakan beberapa faktor penyebab seperti pada ruang guru hanya terdapat 4 lampu *downlight*, terhalangnya cahaya matahari yang merupakan pencahaya-an alami untuk masuk pada ruang tersebut dikarenakan terhalangi oleh lemari yang beradatepat di jendela sehingga faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan, seperti sakit kepala, stres, dan kecelakaan di tempat kerja. Kelelahan mata telah dirasakan oleh guru dengan gejala seperti terkadang merasa kelopak mata terasa berat, merasa pegal di sekitar mata, merasa perih pada mata dan merasa sakit pada kepala.

Dampak fisiologis dan psikologis dari pencahaya-an dapat sama kuatnya. Cahaya akan mengirimkan pesan visual yang akan mempengaruhi dari tingkat suasana hati seseorang serta motivasi. Selain itu, cahaya berdampak pada jam biologis guru. Hal ini terlihat dari ritme sirkadian yang dipengaruhi oleh cahaya seperti waktu bangun dan siklus kerja.

Lingkungan kerja dikatakan baik jika manusia yang bekerja merasa aman, nyaman dan dapat bekerja secara optimal. Ketika kondisi fisik lingkungan kerja buruk maka akan berpotensi menyebabkan guru sulit untuk berkonsentrasi serta dapat menurunkan produktivitas kerja guru tersebut. Jika kondisi fisik untuk pencahaya-an di ruang guru belum memenuhi syarat akan membuat guru merasa tidak nyaman dan sulit untuk fokus ketika bekerja yang membuat guru akan merasakan stres dalam bekerja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Nitisemito (1982) yang mengungkapkan bahwa penerangan merupakan salah satu faktor kerja fisik yang terpenting (E. Martian, 2017). Penerangan pada lingkungan kerja dapat ditentukan dengan tingkat intensitas cahaya. Penerangan yang ada di lingkungan kerja harus disesuaikan dengan karakteristik dari jenis pekerjaannya, dikarenakan lingkungan fisik adalah salah satu dari penyebab terjadinya stres kerja guru. Maka pencahaya-an ini tidak dapat diabaikan begitu saja, agar guru di sekolah mampu menjalankan tuntutan pekerjaan dengan nyaman, baik dan maksimal sehingga dapat terhindar dari terjadinya stres kerja.

#### **b. Hubungan Faktor Lingkungan Kerja Sosial (Hubungan Interpersonal) dengan Stres Kerja**

Hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* yang diperoleh sebesar  $0,014 < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hubungan interpersonal dengan stress kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat tahun 2023.

Cooper (1987) mengungkapkan bahwa adanya hubungan serta dukungan sosial yang kurang baik antara atasan dengan bawahan maupun rekan kerja dapat menimbulkan suasana yang tidak nyaman di tempat kerja sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan yang dapat menimbulkan stres kerja. Munandar (2001) juga mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang buruk baik antara pimpinan, bawahan maupun rekan kerja ketika bekerja maka akan berdampak pada terjadinya stres dalam bekerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainama (2016) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja perawat di instalasi intensif RSD Dr Soebandi dengan nilai *p value* 0,008 (Amalia Martha A.R, 2016). Namun

hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmianaty (2010) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja dengan nilai *p value* 0,071 (Tetik Wulandari Setyani, 2013).

Hasil penelitian ini terdapat guru yang memiliki hubungan interpersonal yang tidak baik dan mereka mengalami stres kerja. Hal tersebut dapat disebabkan karena beberapa faktor penyebab seperti terdapat guru yang merasakan konflik dengan rekan kerja karena perbedaan pendapat dalam bekerja. Tidak jarang mereka yang sedang konflik karena perbedaan pendapatnya tetapi mereka harus tetap bekerja sama guna mencapai tujuan besar dari sebuah sekolah. Selain itu ada guru yang memiliki permasalahan pribadi dengan orang tua siswa sehingga dapat menambah beban pikiran guru tersebut.

Faktor lain adalah guru terkadang merasa sulit untuk mendapatkan dukungan dari sesama rekan guru, guru merasa ada rekan kerja yang tidak menyenangkan, hal tersebut akan membuat guru merasa beban pikirannya bertambah yang mampu membuat guru merasa tidak nyaman pada lingkungan tempat bekerjanya, dengan adanya beberapa faktor penyebab tersebut maka akan membuat guru merasa tidak fokus pada pekerjaannya sehingga membuat produktivitas pekerjaan guru menurun. Jika ada hubungan yang tidak baik atau tidak harmonis antara sesama guru maka dapat menyebabkan konflik yang memicu terjadinya stres.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut : 1) Kejadian stres kerja pada guru di SDN Meruya Utara 13 sebanyak 50% mengalami stres kerja sedang dan 50% mengalami stres kerja sangat berat, 2) Karakteristik individu guru di SDN Meruya Utara 13 sebagian besar usia berada pada kategori dewasa tengah (58,3%), sebagian besar guru berjenis kelamin perempuan (66,7%), dan sebagian besar guru memiliki masa kerja >5 tahun (91,7%), 3) Kondisi pekerjaan guru di SDN Meruya Utara 13 sebagian besar guru memiliki beban kerja tinggi (58,3%), dan guru yang memiliki rutinitas kerja membosankan (50%), 4) Lingkungan kerja fisik untuk pencahayaan setempat pada meja guru di SDN Meruya Utara 13 sebagian besar (75%) tidak memenuhi syarat. Lingkungan kerja sosial guru sebagian besar memiliki hubungan interpersonal yang tidak baik (54,2%), 5) Karakteristik individu pada guru SDN Meruya Utara 13, yaitu usia memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja, sedangkan jenis kelamin dan masa kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja, 6) Kondisi pekerjaan pada guru SDN Meruya Utara 13, yaitu beban kerja dan rutinitas kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja, 7) Lingkungan kerja fisik (pencahayaan) di SDN Meruya Utara 13 dan lingkungan kerja sosial (hubungan interpersonal) pada guru memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja guru.

#### **REFERENCES**

- Antonio Kevin, dkk. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Petugas Call Center Nomor Tunggal Panggilan Darurat (NTPD) Jakarta Siaga 112 di Badan Penanggulangan Bencana Daerah DKI Jakarta tahun 2021. Jakarta: FKM Undip. 2022.
- Health and Safety Executive. *Work Related Stress Depression or Anxiety Statistics in Great Britain*. Britain:2018.
- Department of Health Systems Financing WHO. WHO global health expenditure atlas. 2014.
- Suparman. Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. Tangerang: UPH. 2018.
- Gaol NTL. Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. Tarutung: Institut Agama Kristen Negeri Tarutung. 2021.
- Tim Bumi Medika. Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika. 2017.
- Kepmenkes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1429 Tahun 2006 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan Sekolah. 2006.
- Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2018.
- Luma M. Hubungan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja Guru di SDN Se-Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. Manado: IAIN Manado. t.t.
- Sudanda KD. Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

- Angkatan 2013. Sumatera Utara: FK Universitas Sumatera Utara. 2013.
- Rosanna SF, Hartanti RI, dan Indrayani R. Hubungan antara Faktor Individudan Kejenuhan dengan Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. Jember: FKM Universitas Jember. 2021.
- Zulkifli Z dkk, Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan *Service Well Company* PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. Samarinda : Universitas Widya Gama Mahakam. 2019.
- Lazwar Irkhami F. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Penyelam di PT.X. Gresik: HSE Pertamina (t.t.).
- Manabung AR dkk, Hubungan antara Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. Manado: FKM Universitas Sam Ratulangi. 2018.
- Sumarna U dkk, Bahaya Kerja Serta Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Yogyakarta: Deepublish. 2018.
- Ulfah N, dkk. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru SLB Negeri Cilacap di Kabupaten Cilacap. Jawa Tengah: Unsoed. 2012.
- Amalia BR, dkk. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal dengan Stres Kerja pada Guru Di SLB Negeri Semarang. Semarang: FKM UNDIP. 2017.
- Hijriah, Umi. Perbandingan Stres Kerja Guru Sekolah Dasar pada Sistem Pembelajaran *Fullday* dan *Halfday* di Kecamatan Gamping. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah. 2020.
- Brizendine. *Female Brain*. Jakarta: Ufuk Press. 2006.
- Nugrahani S. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Operasional PT.Gunze Indonesia. Depok: Universitas Indonesia. 2008.
- Setyani tetik W. Analisis Stres Kerja dan Hubungannya dengan KarakteristikPekerja, Kondisi Pekerjaan dan Lingkungan Kerja pada Dosen di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. 2013.
- Martian E, Suri F. Pengaruh Pencahayaan Ruang Kerja Terhadap Stres KerjaKaryawan Biro Perencanaan dan Kerjasama Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara: Diversita. 2017.