

GAMBARAN STRESS KERJA PADA GURU TK DAN PAUD DI IKATAN GURU RAUDHATUL ATHFAL (IGRA) KEC. PORONG KAB. SIDOARJO

Oleh:

Bias Gayu Zenivansari

Ririn Dewanti Dian.S.I.

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2024



Pendahuluan

- Pendidikan adalah suatu usaha yang disengaja dan metodis untuk menciptakan lingkungan dan proses belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual dan agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk kebaikan masyarakat. berbangsa dan bernegara sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Proses pembelajaran membutuhkan peran pendidik yaitu guru, dimana ia berperilaku penuh dedikasi dan akuntabilitas tidak hanya melibatkan organisasi tempat kita bekerja, namun juga masyarakat, pemerintah, orang tua, dan murid. Komitmen dan tanggungjawab tersebut berpeluang memiliki tingkat stress yang cukup signifikan. Selain itu, tunduk pada persyaratan kurikulum atau peraturan sekolah dalam beberapa hal sulit untuk dipenuhi meningkatkan peluang stress yang dialami oleh guru
- Guru digambarkan sebagai acuan oleh muridnya, yang menimbulkan persepsi bahwa guru wajib memiliki wibawa dan bertindak dengan bijak. Karena beban kerja yang tinggi, lingkungan sosial yang kurang mendukung, perselisihan pendapat, dan kondisi kerja yang berbahaya, guru taman kanak-kanak dan pendidikan anak usia dini dapat mengalami stres akibat kondisi ini. Pendidik taman kanak-kanak dan anak usia dini menghadapi berbagai pemicu stres, seperti ukuran kelas yang besar, periode persiapan pelajaran yang singkat, beban kerja yang berat, anak-anak yang mengganggu, lingkungan kerja yang tidak bersahabat, dan kurangnya sumber daya administrative. Sedangkan dalam penelitian oleh [8] dijelaskan stress yang terjadi pada guru dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan kerja, beban kerja, tugas ganda, gangguan dalam pekerjaan, dan remunerasi yang tidak memadai.

Pendahuluan

- Stress merupakan stimulus, respons, kaitan antara manusia dan pemicu stres merupakan definisi lain dari stres, seiring dengan interaksi antara manusia dan lingkungannya. Definisi lain menjelaskan bahwa stress sebagai Stress adalah reaksi umum tubuh terhadap semua tekanan, baik yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan respons negatif. Stres di tempat kerja mengacu pada sensasi ketegangan yang intens yang dirasakan para pendidik ketika mereka harus memenuhi tanggung jawab utama mereka dalam mengajar murid. Kecemasan, ketegangan, kegugupan, emosi yang tidak menentu, preferensi untuk menyendiri, sulit tidur, merokok berlebihan, kesulitan melepas lelah, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan adalah beberapa tanda stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Stress, Dampak positif mungkin timbul dari hal ini, seperti peningkatan fasilitasi kinerja. Stres positif dianggap memainkan peran penting dalam motivasi, kemampuan beradaptasi, dan respons lingkungan. Merasa terkekang, kurang ambisi, dan cepat marah merupakan beberapa dampak dari stres kerja. Di sisi lain, stres yang berlebihan dapat menempatkan seseorang pada risiko besar dan menimbulkan masalah sosial, psikologis, bahkan medis.
- Stres dapat disebabkan oleh pandangan internal yang dianut oleh seseorang atau penyebab eksternal yang berasal dari lingkungan. Ketiga jenis gejala stres kerja tersebut adalah sebagai berikut: a) gejala tubuh, yaitu kelainan metabolisme organ tubuh yang perlu diwaspadai, antara lain peningkatan tekanan darah, detak jantung, sakit kepala, dan rasa tidak nyaman pada perut; 2) Pergeseran sikap merupakan gejala psikologis seperti Gejala perilaku mencakup hal-hal seperti penurunan produktivitas, peningkatan ketidakhadiran, perubahan pola makan, peningkatan kebiasaan merokok, minum berlebihan, kesulitan tidur, dan gangguan bicara. Gejala fisik (seperti sakit kepala, mual, sulit tidur, mulut kering, napas cepat, dan lain sebagainya), gejala psikis (seperti mudah merasa putus asa, tidak sabar, rasa khawatir berlebihan, dan lain sebagainya), serta ciri-ciri perilaku (seperti sering gelisah), seringnya ketidakhadiran, tugas yang tidak terselesaikan, dan sebagainya) semuanya dapat menjadi indikator stres terkait pekerjaan.

Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran stress pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo

Metode

- Penelitian ini menerapkan salah satu jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menganalisis data secara sistematis. Jenis penelitian ini cenderung menggunakan metode survey (angket/kuesioner) [20]. Penelitian ini untuk mengetahui gambaran stress pada guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo dan unsur-unsur yang menimbulkan stres kerja pada pendidik tingkat TK dan PAUD. Sampel penelitian ini adalah delapan puluh guru asal Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA). Data primer dari penyebaran kuesioner dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian ini. Dengan menggunakan metode analisis data deskriptif, distribusi frekuensi dan proporsi setiap variabel diamati yang ditampilkan dalam bentuk tabulasi silang.

Hasil

Tabel 3. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo Aspek Fisiologis (Desember, 2023)

Aspek	Kategori	Rekapitulasi Jawaban			
		SS	S	TS	STS
Fisiologis	Favourable	60	283	511	106
	Unfavourable	39	144	52	5

Berdasarkan Tabel 3, jawaban responden pada kuesioner *favourable* menunjukkan sebagian besar Tidak Setuju sebanyak 511 jawaban dan pada kuesioner *unfavourable* menunjukkan sebagian besar Setuju sebanyak 144 jawaban. Aspek fisiologis dalam penelitian ini terdiri atas 15 pernyataan, dimana 12 pernyataan merupakan pernyataan *favourable* dan 3 pernyataan lainnya merupakan pernyataan *unfavourable*. Secara keseluruhan, jawaban responden pada pernyataan *favourable* dengan jawaban Tidak Setuju merupakan jawaban terbanyak, yaitu 511 jawaban. Sebagaimana diketahui bahwa istilah "perubahan fisiologis" menggambarkan perubahan metabolisme tubuh, termasuk peningkatan detak jantung, kesulitan bernapas, variasi tekanan darah, kekakuan otot, dan bahkan masalah pada sistem pencernaan

Hasil

- Tabel 4. Stress Kerja berdasarkan Aspek Psikologis pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo (Desember, 2023)

Aspek Psikologis	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	67	83,8
Tinggi	13	16,3
Total	80	100,0

Berdasarkan penyebaran kuesioner, mayoritas responden survei terhadap 80 guru TK dan PAUD melaporkan mengalami stres psikologis sedang; 67 instruktur (83,8%) diklasifikasikan dalam kelompok ini. Di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo, guru TK dan PAUD menilai kesejahteraan psikologis mereka sedang (83,8%); namun, 16,3% melaporkan memiliki tingkat stres terkait pekerjaan yang tinggi.

Hasil

- Tabel 6. Stress Kerja berdasarkan Aspek Perilaku pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo (Desember, 2023)

Aspek Perilaku	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	80	100,0
Total	80	100,0

Berdasarkan penyebaran kuesioner terkait penyelidikan yang melibatkan delapan puluh instruktur taman kanak-kanak dan pendidikan anak usia dini, ditemukan bahwa setiap peserta (100% sampel) memiliki stres perilaku sedang. Perilaku adalah salah satu aspek stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Tingkat produktivitas, ketidakhadiran, pergantian karyawan, pola makan dan perilaku merokok, penggunaan alkohol, bicara gagap, kecemasan, dan pola tidur yang tidak normal merupakan indikator gejala perilaku[28]. Menunda-nunda atau menghindari pekerjaan, kinerja dan produktivitas yang buruk, peningkatan konsumsi alkohol atau mabuk-mabukan, sering absen, perilaku berisiko tinggi seperti perjudian, peningkatan agresi dan kriminalitas, dan memburuknya hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman hanyalah beberapa perilaku yang dapat menyebabkan masalah. Dilihat [29]. Aspek perilaku dalam stress kerja guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong, Kab. Sidoarjo termasuk dalam kategori sedang secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa secara perilaku, guru TK dan PAUD memiliki tingkat stress yang harus diberi perhatian dan penanganan, karena bukan tidak mungkin mengalami peningkatan yang berbahaya bagi individu tersebut.

Pembahasan

- Berdasarkan tabulasi silanga yang mana ada variabel lain yang perlu dipertimbangkan, termasuk usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan masa kerja dengan stress kerja aspek fisiologis, diketahui bahwa sebagian besar guru berusia muda (≤ 38 tahun) mengalami stress pada aspek fisiologis dengan kategori sedang sebanyak 49 responden, sebagian besar merupakan perempuan sebanyak 67 responden, memiliki status pekerjaan GTT sebanyak 54 responden, dan memiliki masa kerja lama (≥ 12 tahun) sebanyak 47 responden.
- Berdasarkan tabulasi silang yang mana ada variabel lain yang perlu dipertimbangkan, termasuk usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan masa kerja dengan stress kerja aspek psikologis, diketahui bahwa sebagian besar guru berusia muda (≤ 38 tahun) mengalami stress pada aspek psikologis dengan kategori sedang sebanyak 41 responden, sebagian besar merupakan perempuan sebanyak 54 responden, memiliki status pekerjaan GTT sebanyak 45 responden, dan memiliki masa kerja lama (≥ 12 tahun) sebanyak 40 responden.
- Berdasarkan tabulasi silang yang mana ada variabel lain yang perlu dipertimbangkan, termasuk usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan masa kerja dengan stress kerja aspek perilaku, diketahui bahwa sebagian besar guru berusia muda (≤ 38 tahun) mengalami stress pada aspek perilaku dengan kategori sedang sebanyak 49 responden, sebagian besar merupakan perempuan sebanyak 67 responden, memiliki status pekerjaan GTT sebanyak 54 responden, dan memiliki masa kerja lama (≥ 12 tahun) sebanyak 47 responden.
- Satu diantara beberapa metode yang bisa dilaksanakan guru wanita untuk mengatasi stres kerja adalah dengan membagi tugas rumah bersama anggota keluarga lainnya. Ibu yang bertugas sebagai guru selama di rumah dapat mengomunikasikan dengan anggota keluarga untuk saling membantu pekerjaan rumah. Selain itu, manajemen waktu dan toleransi waktu perlu dilakukan agar kegiatan selama bekerja dari rumah dapat lebih terarah. Beberapa guru wanita juga melakukan olahraga ringan seperti bersepeda atau jalan pagi untuk menambah energi dan membantu meningkatkan suasana hati.

Pembahasan

- Berdasarkan status pekerjaan, data riset ini dinyatakan yakni GTT (Guru Tidak Tetap) mengalami stress kerja dalam seluruh aspek dengan kategori sebagian besar kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh tuntutan bagi GTT yang turut mengemban tuntutan PNS. Pada guru dengan Status PNS tentu memiliki tanggungjawab yang besar dan tuntutan yang berat juga. Beberapa individu, terlebih guru yang sudah tua, hampir sebagian memberikan tuntutan bagi GTT dengan beberapa hal yang mendasarinya. Sebagian menyebutkan bahwa hal tersebut untuk melatih GTT dan meningkatkan pengalaman GTT dalam dunia pendidikan, sebagian lainnya menyatakan bahwa GTT beban kerja sedikit sehingga PNS mengharapkan bantuan dari GTT. Hal inilah yang kemudian menimbulkan stress kerja pada GTT, baik dari aspek fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pelatihan dan pengembangan SDM bagi GTT secara kontinyu dibawah pengawasan dinas terkait serta dilakukan evaluasi rutin terhadap kinerja masing-masing guru secara subyektif dan obyektif, baik itu PNS maupun GTT.
- Selanjutnya yaitu masa kerja dimana ada dua jenis dalam penelitian ini: baru dan kuno. Guru yang telah bekerja kurang dari 12 tahun dianggap berada pada masa kerja baru, sedangkan guru yang telah bekerja 12 tahun atau lebih dianggap berada pada masa kerja lama. Berdasarkan hasil penelitian, guru dengan masa kerja lama mengalami stress kerja dalam ketiga aspek stress. Guru dengan masa kerja lama cenderung menggunakan teknik pembelajaran yang tradisional. Hal ini kurang sejalan dengan sistem pendidikan saat ini yang lebih banyak memanfaatkan media digital. Sehingga bagi guru dengan usia muda lebih mudah untuk mengembangkan materi yang lebih modern dan menarik. Tetapi, secara teori dasar bagi PAUD, guru yang berpengalaman memiliki masa kerja lama lebih unggul, mengingat pengalaman dalam dunia pendidikan lebih luas. Hanya saja, dikaitkan dengan model pembelajaran saat ini, guru dengan masa kerja lama mengalami berbagai kendala terlebih dalam menyediakan pembelajaran yang menarik dan relevan dengan kondisi pendidikan saat ini. Mengatasi stres kerja dapat dilakukan melalui sharing (berbagi) terkait teknologi dan internet. Guru dengan masa kerja baru yang cenderung berusia muda mereka lebih paham dan mudah beradaptasi dengan metode pembelajaran daring. Guru usia muda cenderung lebih mengikuti zaman terutama teknologi dan internet. Selain itu, kepala sekolah dapat mengadakan pelatihan pembuatan materi pembelajaran berbasis teknologi pada para guru. Hal tersebut bertujuan agar guru lebih terlatih dan terbiasa menggunakan teknologi dan internet sebagai media pembelajaran. Masing-masing individu guru juga harus istirahat teratur dan tetap menjaga kesehatan fisik dengan minum vitamin dan berolahraga.

Temuan Penting Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress kerja pada guru jenjang pendidikan TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo, sebagian besar responden mengalami stress kerja, baik pada aspek fisiologis, psikologis, maupun perilaku. Responden yang mengalami stress kerja tersebut merupakan guru perempuan berusia muda (≤ 38 tahun) dengan status pekerjaan Guru Tidak Tetap (GTT) dan masa kerja yang lama (≥ 12 tahun). Stress kerja dapat diminimalisir dengan melakukan manajemen waktu yang baik dalam kepentingan pribadi dengan pekerjaan, melakukan olahraga secara rutin, mengkonsumsi makanan yang tinggi dengan gizi, memiliki jam istirahat yang cukup.

Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui gambaran stress kerja pada guru TK dan Paud di ikatan guru raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo

Referensi

- [1] M. N. Nafiah and H. Laksmiwati, "Motivasi Berprestasi dengan Stres Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 6, no. 2, p. 71, 2016, doi: 10.26740/jpitt.v6n2.p71-77.
- [2] E. A. Maharani and D. E. Wati, "Peran Psychological Well-Being dan Efikasi Diri terhadap Stres pada Guru PAUD," *Intuisi J. Psikol. Ilm.*, vol. 13, no. 1, pp. 1–14, 2021, doi: 10.15294/intuisi.v13il.28690.
- [3] Suparman, "Identifikasi Gejala Stres pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang," *J. Pendidik. Dompot Dhuafa*, vol. 8, no. 1, pp. 7–12, 2018.
- [4] G. Wulansuci, R. Hunafa Lestari, and S. Munggaraning Westhisi, "Pemahaman Guru Paud Terhadap Stress Akademik Pada Anak Usia Dini," *Golden Age J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 1, pp. 41–48, 2022, doi: 10.29313/ga:jpaud.v6il.9714.
- [5] G. Yogisutanti, "Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung." *J. Abdimas BSI*, vol. 2, no. 1, pp. 21–31, 2019.
- [6] M. Mustofa, "Menghitung Beban Kerja Guru," *J. Audi*, vol. 3, no. 1, p. 64, 2018, doi: 10.33061/ad.v3il.2075.
- [7] C. Rumeen, W. B. S. Joseph, and A. A. Rumayar, "Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan Dan Smpn 1 Dimembe," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 6, pp. 101–106, 2021.
- [8] A. Wirayuda, M. Nurwahidin, and Sudjarwo, "Stress Kerja Dan Koping Pada Guru: a Systematic Literature Review," *J. Ilm. Hosp.*, vol. 11, no. Vol 11 No 2: Desember 2022, pp. 925–932, 2022.
- [9] Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *J. EDUKASI J. Bimbing. Konseling*, vol. 2, no. 2, p. 183, 2016, doi: 10.22373/je.v2i2.815.
- [10] S. Musabiq and I. Karimah, "Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Insight J. Ilm. Psikol.*, vol. 20, no. 2, p. 74, 2018, doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240.
- [11] A. Sugiarto and A. W. Nanda, "Stres Kerja: Pengaruhnya Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Karyawan," *J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 9, no. 2, p. 276, 2020, doi: 10.23887/jish-undiksha.v9i2.21302.
- [12] D. Harretu and A. P. Sidi, "Stres Kerja Yang Mempengaruhi Kinerja Individu Pada Bank Perkreditan Rakyat (Bpr) Trikarya Waranugraha Malang," *Cap. J. Ekon. dan Manaj.*, vol. 6, no. 1, p. 225, 2022, doi: 10.25273/capital.v6il.13696.
- [13] L. Nur and H. Mugi, "Tinjauan Literatur mengenai Stres dalam Organisasi," *J. Ilmu Manaj.*, vol. 18, no. 1, pp. 20–30, 2021, [Online]. Available:

Refrensi

- [14] I. W. G. Suarjana, S. Syam, B. R. Parhusip, and R. A. Palilingan, “Analisis Gejala Stress Kerja Pada Saat Work From Home,” *Serina Iv Untar* 2022, pp. 147–152, 2022.
- [15] K. A. Situmeang, A. Heryana, I. S. Mustikawati, and A. Nabila, “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,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 1, pp. 101–107, 2022, doi: 10.14710/jkm.v10i1.31984.
- [16] N. T. Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional,” *Bul. Psikol.*, vol. 24, no. 1, p. 1, 2016, doi: 10.22146/bpsi.11224.
- [17] J. Jamil, “Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya,” *Al Amin J. Kaji. Ilmu dan Budaya Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 123–138, 2019, doi: 10.36670/alamin.v1i1.6.
- [18] M. Ilena Dwika and H. Wiwin, “Fenomena Stres pada Guru Pendidikan Khusus,” *J. Siri Psikol.*, no. September 2022, pp. 114–121, 2023, [Online]. Available: <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/article/view/21%0Ahttps://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/article/download/21/16>
- [19] A. Fauzan, T. Haryanto, and Herdian, “Stres kerja pada guru selama pandemi covid-19 work stress on teachers during the covid-19 pandemic,” *Psycho Idea*, vol. 20, no. 1, pp. 22–31, 2022.
- [20] Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020.
- [21] S. Febriani, “Gambaran Stress Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Bagian Perawatan Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017,” UIN Alauddin Makassar, 2017.

Refrensi

- [22] D. A. Ferlia, S. Jayanti, and Suroto, “Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita Di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus,” *Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 3, pp. 331–341, 2016, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13037%0Ahttps://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/13037/12595>
- [23] N. T. L. Gaol, “Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah,” *Educ. Guid. Couns. Dev. Jounal*, vol. 4, no. 1, pp. 17–28, 2021.
- [24] E. Nurdiawati and N. Atiatunnisa, “Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis dan Perilaku Dengan Kinerja Karyawan,” *Faletahan Heal. J.*, vol. 5, no. 3, pp. 118–124, 2018.
- [25] R. Mahmud and Z. Uyun, “Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum,” *J. Indig.*, vol. 1, no. 2, pp. 52–60, 2016.
- [26] S. N. Qori and O. P. Mulyana, “Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja,” *Character*, vol. 9, no. 3, pp. 99–108, 2022.
- [27] V. W. Haris Putri and L. M. Kurniawidjaja, “Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X Tahun 2021,” *Natl. J. Occup. Heal. Saf.*, vol. 3, no. 1, 2022, doi: 10.59230/njohs.v3i1.6036.
- [28] J. Reza, “Pengaruh Stres Kerja dan Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan Motivasi Kerja,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 3, pp. 363–369, 2016, doi: 10.30872/psikoborneo.v4i3.4095.
- [29] F. L. Issom and F. Aprilia, “Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Pada Pengajar Muda Di Gerakan Indonesia Mengajar,” *JPPP - J. Penelit. dan Pengukuran Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–11, 2019, doi: 10.21009/jppp.081.01.
- [30] F. K. Nisa’, “Gambaran Stres Kerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021,” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.
- [31] A. Khilmiyah, “Stres Kerja Guru Perempuan Di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta,” *Lentera Pendidik. J. Ilmu Tarb. dan Kegur.*, vol. 15, no. 2, pp. 135–143, 2012, doi: 10.24252/lp.2012v15n2a1

