

HUBUNGAN STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KINERJA TENAGA PENDIDIK SMP NEGERI DI KABUPATEN KLATEN

Imas Nafian Rahmawati; Mitoriana Porusia

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kinerja tenaga pendidik bisa terpengaruh dari beratnya tuntutan tugas yang diberikan seperti mereka yang mengajar pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) misalnya, menyebabkan guru mengalami rasa bosan, jenuh dan juga mengakibatkan stres dan kelelahan kerja. Tenaga pendidik akan cenderung mengalami stres apabila kurang mampu beradaptasi keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada didalam maupun kenyataan yang ada di luar dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja tenaga pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode cross sectional. Variabel bebas pada penelitian merupakan stres kerja dan kelelahan kerja, sedangkan variabel terikat yaitu kinerja tenaga pendidik. Sampel dalam penelitian ini sebesar 157 tenaga pendidik dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling, dengan perbandingan rasio jumlah tenaga pendidik dan jumlah siswa. Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner untuk variabel bebas dan menggunakan data e-kinerja untuk variabel terikat. Analisis data menggunakan Uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara stres kerja dengan kinerja tenaga pendidik ($p=0,000$) dan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan kinerja tenaga pendidik ($p=0,000$). Semakin tingkat stres kerja rendah dan semakin tingkat kelelahan kerja rendah maka cenderung meningkatkan kinerja tenaga pendidik menjadi sangat baik. Oleh karena itu atasan sebaiknya memberikan beban kerja sesuai dengan kapasitas tenaga pendidik, sehingga tenaga pendidik akan bekerja secara optimal.

Kata kunci : Stres kerja, kelelahan kerja, kinerja tenaga pendidik

Abstract

The performance of teaching staff can be affected by the heavy demands of the tasks given, such as those who teach at Junior High Schools (SMP), for example, causing teachers to experience boredom, boredom and also resulting in work stress and fatigue. Educators will tend to experience stress if they are less able to adapt their desires to the existing reality, both the reality within and the reality outside themselves. This research aims to analyze the relationship between work stress and work fatigue on the performance of teaching staff at State Middle Schools in Klaten Regency. This research uses a quantitative approach with a cross sectional method. The independent variables in the research are work stress and work fatigue, while the dependent variable is the performance of teaching staff. The sample in this study was 157 teaching staff with a sampling technique, namely purposive sampling, with a ratio of the number of teaching staff and the number of students. The instrument in this research uses a questionnaire for the independent variable and uses e-performance data for the dependent variable. Data analysis used the Chi-square test. The results of the research show that there is a relationship between work stress and the performance of teaching staff ($p=0.000$) and there is a relationship between work fatigue and the performance

of teaching staff ($p=0.000$). The lower the level of work stress and the lower the level of work fatigue, the more likely it is to improve the performance of teaching staff to be very good. Therefore, superiors should provide workload according to the capacity of teaching staff, so that teaching staff will work optimally.

Keywords : Work stress, work fatigue, performance of teaching staff

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan sebuah organisasi untuk mencapai visi dan misi yang telah dibuat membutuhkan kerjasama dari semua unsur yang ada dalam organisasi tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu unsur yang penting dalam organisasi tersebut yaitu sumber daya manusianya. Sumber daya manusia inilah yang bisa mempengaruhi ataupun memegang peranan dalam memajukan organisasi tersebut. Dalam hal ini juga perlunya kerja sama antara satu dengan yang lainnya bukan hanya mengandalkan dari perseorangan saja.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Orang-orang yang mengalami stres bisa menjadi nervous dan merasakan kekhawatiran kronis. Mereka sering menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat tenang, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif (Arwin et al., 2019).

Begitu besar dampak dari stres dan kelelahan kerja, oleh para ahli perilaku organisasi telah dinyatakan sebagai agen penyebab dari berbagai masalah fisik, mental, bahkan output organisasi. Berbagai alasan tersebut cukup relevan menjadi pendukung penelitian ini untuk dilakukan. Kesuksesan dari kinerja lembaga pendidikan bisa dilihat dari kinerja yang dicapai oleh guru atau staf pengajar yang mengajar di lembaga tersebut. Oleh sebab itu lembaga pendidikan menuntut agar para guru mampu menampilkan kinerja yang optimal karena baik buruknya kinerja yang dicapai oleh guru akan berpengaruh pada kinerja dan keberhasilan lembaga pendidikan secara keseluruhan (Hidayat, 2016).

Beratnya tuntutan tugas seorang guru seperti mereka yang mengajar pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) misalnya, menyebabkan guru mengalami rasa bosan, jenuh dan juga mengakibatkan stres. Guru akan cenderung mengalami stres apabila kurang mampu beradaptasi keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada didalam maupun kenyataan yang ada di luar dirinya. Segala macam bentuk stres, pada dasarnya disebabkan oleh kurang mengertinya manusia akan keterbatasannya sendiri. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah dan rasa bersalah. Pekerjaan yang semakin banyak seperti dari atasan dapat menyebabkan timbulnya stres dan kelelahan kerja dan juga sekarang harus menguasai teknologi digital untuk menunjang

pekerjaan, hal ini membuat tenaga pendidik yang belum mahir dengan teknologi digital mungkin akan mengalami tekanan yang tinggi dalam kesehariannya (Renwarin, 2021). Selain itu stres juga bisa muncul akibat dari peserta didik yang kurang memahami tentang sopan santun untuk berkomunikasi dengan tenaga pendidik. Seorang tenaga pendidik dapat bekerja secara optimal apabila keadaan fisik maupun psikisnya baik. Bahaya yang mungkin timbul akibat dari stres kerja dan juga kondisi kelelahan kerja dapat mengakibatkan menurunnya kinerja dari tenaga pendidik itu sendiri dan bisa berdampak kepada siapa saja yang dididik, karena merasa konsentrasinya hilang saat mengajar (Waweru & Ndambuki, 2021).

Stres dan kelelahan kerja apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak pada fisik, psikis maupun terhadap kinerja tenaga pendidik. Keadaan ini baik secara langsung maupun tidak langsung juga mempengaruhi peserta didik yang diajar sehingga tidak dapat maksimal untuk melaksanakan proses belajar mengajar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stres kerja dan kelelahan kerja dengan kinerja tenaga pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah studi tentang hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja terhadap kinerja tenaga pendidik. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional studies*. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2023 pada Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Klaten. Populasi penelitian sebesar 1911 tenaga pendidik dan dilakukan perbandingan rasio sehingga didapatkan total sampel sebesar 157 tenaga pendidik. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* dengan perbandingan rasio antara jumlah tenaga pendidik dengan jumlah siswa untuk menentukan sampelnya. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu stress kerja dan kelelahan kerja, sedangkan variabel terikat penelitian ini yaitu kinerja tenaga pendidik.

Sumber data pada penelitian ini yaitu data primer yang bersumber dari kuesioner dan data sekunder bersumber dari jurnal penelitian, artikel, dan buku referensi yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti. Untuk instrument pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang terdiri dari kuesioner stress kerja dan kuesioner kelelahan kerja. Untuk kinerja tenaga pendidik menggunakan data e-kinerja yang dimiliki oleh tenaga pendidik masing-masing. Analisis data menggunakan *uji Chi-Square* untuk mengetahui hubungan stress kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner yang telah dilakukan oleh responden. Karakteristik dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia dan instansi tempat responden bekerja.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n= 157)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	26,8
Perempuan	115	73,2
Usia		
Dewasa (19-44 Tahun)	76	48,4
Pra Lansia (45-59 Tahun)	81	51,6
Mean \pm SD	44,99 \pm 10,385	
Min-Max	22-59	
Instansi Kerja		
SMP N 2 Ceper	28	17,8
SMP N 2 Jogonalan	19	12,1
SMP N 3 Pedan	25	15,9
SMP N 5 Klaten	26	16,6
SMP N 3 Delanggu	31	19,7
SMP N 1 Prambanan	28	17,8

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 115 orang (73,2%). Responden terbanyak berada direntan usia Pra Lansia (45-59 tahun) yaitu 81 orang (51,6%), rata-rata responden berusia 44,99 tahun dengan responden termuda berusia 22 tahun dan responden tertua berusia 59 tahun. Mayoritas responden bekerja di smp N 3 Delanggu yaitu sebanyak 31 orang (19,7 %).

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel yang meliputi variabel stres kerja, kelelahan kerja, dan kinerja tenaga pendidik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Kerja, Kelelahan Kerja, dan Kinerja Tenaga Pendidik

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Kerja		
Stres Kerja Rendah	85	54,1
Stres Kerja Sedang-Tinggi	72	45,9
Kelelahan Kerja		
Kelelahan Kerja Rendah	89	56,7
Kelelahan Kerja Sedang-Tinggi	68	43,3
Kinerja		
Tidak Baik	0	0
Baik	72	45,9
Sangat Baik	85	54,1

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat stres kerja yang rendah sebanyak 85 orang (54,1%). Pada variabel kelelahan kerja diketahui responden memiliki tingkat kelelahan kerja yang rendah sebanyak 89 orang (56,7%). Kemudian kinerja responden selama bekerja mayoritas sangat baik sebanyak 85 orang (54,1%).

Analisis bivariat dilakukan pada variabel stres kerja dengan kinerja tenaga pendidik dan variabel kelelahan kerja dengan kinerja tenaga pendidik.

Tabel 3. Hubungan stres kerja dan kelelahan kerja dengan kinerja tenaga pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten

Baik Variabel Baik	Kinerja						P
	Sangat Baik		Total value				
	N	%	n	%	n	%	
Stres Kerja							
Rendah	12	14,1	73	85,9	85	100	0,000
Sedang-Tinggi	60	83,3	12	16,7	72	100	
Kelelahan Kerja							
Rendah	14	15,7	75	84,3	89	100	0,000
Sedang-Tinggi	58	85,3	10	14,7	68	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui tenaga pendidik dengan stres kerja rendah memiliki kinerja yang sangat baik sebanyak 73 orang (85,9%) dan tenaga pendidik dengan tingkat kelelahan rendah yang memiliki kinerja sangat baik sebanyak 75 orang (84,3%). Hasil analisis bivariat yang telah dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* pada variabel stres kerja memiliki nilai $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan kinerja tenaga pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten. Kemudian pada variabel kelelahan kerja diketahui $p\text{-value} 0,000 < 0,005$, artinya ada hubungan antara kelelahan kerja dengan kinerja tenaga pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alfanan (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kinerja guru honorer di SD Dabin VI Dewi Sartika Kecamatan Bantarkawung. Hal ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) yang menyatakan stres kerja berpengaruh terhadap kinerja guru pada SMP Negeri 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang. Penelitian Rosyadi (2020) juga menyatakan demikian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kinerja guru SMK Gondang Wonopringgo.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hendrawan (2018) yang menyatakan terdapat pengaruh kelelahan kerja dengan kinerja guru sekolah dasar. Penelitian Hidayat (2016) juga menyatakan terdapat hubungan antara kelelahan kerja terhadap kinerja guru SMK Negeri

Senduro di Kabupaten Lumajang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami guru maka semakin menurun kinerja yang diberikan guru.

Menurut peneliti, tingkat stres kerja yang dialami tenaga pendidik akan mempengaruhi kinerja mereka, jika stres kerja rendah maka tingkat kinerja tenaga pendidik dapat meningkat sedangkan, tenaga pendidik yang memiliki tingkat stres sedang-tinggi memiliki kinerja yang kurang dibandingkan dengan tenaga pendidik yang memiliki tingkat stres rendah.

Kelelahan kerja dapat berpengaruh pada kualitas kesehatan karyawan itu sendiri. Kelelahan kerja yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai dengan gangguan berat. Dari segi kesehatan karyawan cenderung lebih mudah lelah, pusing, rasa pegal-pegal, mual sehingga mengakibatkan terganggunya konsentrasi pada saat bekerja. Disamping itu kelelahan kerja tentunya menimbulkan dampak buruk pada pekerjaan, salah satunya yaitu dapat berdampak prestasi kerja yang menurun, fungsi fisiologis motorik dan neural yang menurun, badan terasa tidak enak mudah sakit serta semangat kerja yang cenderung menurun (Ima et al., 2022).

Kelelahan kerja merupakan akibat yang ditimbulkan dari kapasitas kerja yang mulai menurun. Kelelahan kerja merupakan salah satu bentuk perlindungan tubuh agar senantiasa terhindar dari kelemahan atau kerusakan yang ada di dalam tubuh seseorang dengan pemulihan setelah istirahat. Setiap orang mempunyai perbedaan dalam menunjukkan kelelahan akan tetapi semuanya mencakup kepada penurunan kualitas kerja serta hilangnya efisiensi dan ketahanan tubuh salah satunya yaitu penurunan dalam kinerja saat bekerja (Hendrawan & Setyawati, 2022).

Kinerja seorang guru dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kepemimpinan, motivasi, iklim sekolah, stres kerja, komunikasi, kesejahteraan dan etos kerja. Stres kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja tenaga pendidik, reaksi yang ditimbulkan dari stres kerja dapat mengganggu pelaksanaan tugas yang secara langsung maupun tidak langsung dapat berdampak pada eksistensi dan kesejahteraan tenaga pendidik (Hidayat, 2016).

Peneliti menyampaikan bahwa tenaga pendidik di tingkat SMP mengalami stres karena banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dengan batas waktu yang terbatas. Selain itu, adaptasi terkait perubahan zaman serta perubahan dalam sistem pendidikan menyebabkan tenaga pendidik merasa kelelahan. Peneliti berasumsi seorang tenaga pendidik dengan tingkat kelelahan kerja yang rendah cenderung akan memiliki semangat kerja yang lebih tinggi sehingga dia akan memberikan kinerja yang optimal serta lebih mampu menerima masukan dan saran dari atasan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pelajaran yang

diberikan. Sedangkan tenaga pendidik dengan tingkat kelelahan kerja yang tinggi cenderung beresiko mengalami stres tingkat tinggi juga sehingga akan mempengaruhi kinerja yang diberikan untuk mengajar para murid. Tenaga pendidik dengan kelelahan kerja yang tinggi akan lebih merasa mudah lelah serta emosi yang mudah meningkat yang akan berdampak pada kinerja dan cara tenaga pendidik dalam mengajar siswa-siswinya. Pada dasarnya kelelahan kerja akan berpengaruh terhadap kinerja sebagai tenaga pendidik dan akan berdampak kepada siswa-siswa yang dididik, karena guru akan merasa konsentrasinya berkurang bahkan hilang untuk mengajar.

4. PENUTUP

Hasil penelitian stres kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja tenaga pendidik pada SMP Negeri di Kabupaten Klaten menunjukkan Tingkat stres kerja rendah 85 orang (54,1%), stress kerja sedang-tinggi 72 orang (45,9%). Untuk kelelahan kerja rendah sebanyak 89 orang (56,7%), kelelahan kerja sedang-tinggi sebanyak 68 orang (43,3%). Untuk kinerja tenaga pendidik tidak baik sebanyak 0 orang (0%), kinerja tenaga pendidik baik sebanyak 72 orang (45,9%) dan kinerja tenaga pendidik sangat baik sebanyak 85 orang (54,1%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan stres kerja dengan kinerja tenaga pendidik ($\text{sig.p} = 0,000$) dan ada hubungan kelelahan kerja dengan kinerja tenaga pendidik ($\text{sig.p} = 0,000$). Apabila Tingkat stress kerja rendah dan kelelahan kerja rendah cenderung meningkatkan kinerja tenaga pendidik menjadi sangat baik.

Saran untuk penelitian ini bagi tenaga pendidik untuk mampu mengelola stres dan kelelahan yang dialami agar tidak mengganggu kinerja dan produktivitas yang dilakukan. Selain itu perlu adanya kerjasama dan komunikasi yang baik antara sesama tenaga pendidik dan para atasan agar dapat menyelesaikan segala bentuk permasalahan dan kendala yang dialami. Bagi sesama tenaga pendidik dan atasan hendaknya saling memberikan semangat dan dukungan agar semua tugas yang dikerjakan tidak menjadikan beban tersendiri bagi tenaga pendidik.

4.1 Persantunan

Terimakasih kepada program studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah memberikan kesempatan penulis untuk Menyusun artikel penelitian. Serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada SMP

Negeri di Kabupaten Klaten yang telah memberi kesempatan penulis untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, L. I. (2017). Konsep Penilaian Kinerja Guru Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 133–142.
<https://doi.org/10.24252/idaarah.v1i1.4133>
- Alfanan, A., Ahmad, F., & ... (2021). Stres Kerja Dan Kinerja Pada Guru Honorer Di Daerah Binaan Vi Dewi Sartika Bantarkawung Brebes Jawa Tengah Tahun 2021. ... *Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2021, 17–22.
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/343%0Ahttps://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/download/343/327>
- Arwin, Ciamas, E. S., Siahaan, R. F. B., Vincent, W., & Rudy. (2019). Analisis Stress Kerja Pada PT. Gunung Permata Valasindo Medan. *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)*, 1, 75–78. <https://seminar-id.com/semnas-sainteks2019.html>
- Asaloei, S. I., Wolomasi, A. K., & Werang, B. R. (2020). Work-related stress and performance among primary school teachers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(2), 352–358. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i2.20335>
- Danish, R. Q., Qaseem, S., Mehmood, T., Ali, Q. M., Ali, H. F., & Shahid, R. (2019). Work Related Stressors and Teachers' Performance: Evidence from College Teachers Working in Punjab. *European Scientific Journal ESJ*, 15(4), 158–173.
<https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n4p158>
- Dwi Alfian, R., & Hartono, B. (2023). Pengaruh Kebosanan dan Kelelahan Kerja Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Tirta Bhagasasi Bekasi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Ekonomi Kreatif*, 2(1), 63–71.
<https://doi.org/10.26877/jibeka.v2i1.99>
- Ellyzar, N., & Yunus, M. (2017). Pengaruh Mutasi Kerja, Beban Kerja, Dan Konflik Interpersonal Terhadap Stress Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Pegawai Bpkp Perwakilan Provinsi Aceh. *Bisnis Unsyiah*, 1(1), 35–45.
- Hairudin, H., Oktaria, E. T., & Wenda, W. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada MAN 1 Pesisir Barat. *Jurnal Riset Akuntansi Dan*

- Manajemen Malahayati (JRAMM)*, 12(1), 57–65.
<https://doi.org/10.33024/jur.jeram.v12i1.11522>
- Hasibuan, & Malayu. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara.
- Hendrawan, A., & Setyawati, S. M. (2022). The Effect Of Work Motivation And Work Fatigue On The Performance Of Lecturers Mediated By Ocb (Organizational Citizenship Behavior)(Survey At Universities In *Baltic Journal of Law & Politics*, 15(7), 624–637.
<https://doi.org/10.2478/bjlp-2022-007044>
- Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani, I. (2018). Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pengaruhnya Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal EMA*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.47335/ema.v3i1.22>
- Hidayat Zainul. (2016). Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA*, 6(1), 36–44.
- Ima, R., Hana, L., & Bella, H. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Kelelahan Kerja terhadap Produktivitas Kerja Guru di SMK Swasta Se-Kecamatan Ciampea Bogor Terakreditasi A. *Jurnal STAI Al Hidayah Bogor*, 11(1), 239–254.
- M J Renwarin, J. (2021). the Impact of Job Design, Conflict and Workplace Stress on Elementary Theacer’S Job Performance. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 2(2), 361–373. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i2.52>
- Robbin, & Judge. (2015). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Rosyadi, I. (2020). Pengaruh Stres Kerja , Motivasi Kerja, Pelatihan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Indonesian Journal of Strategic Management*, 3(1).
<https://doi.org/10.25134/ijsm.v3i1.3630>
- Sari, H. F., Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204– 1211.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>
- Siagian, & Sondang. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara.
- Sofiana, E., Wahyuarini, T., & Noviena, S. (2020). Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja terhadap Kinerja Staf Pengajar Politeknik Negeri Pontianak. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.35314/inovbiz.v8i1.1128>
- Sugeng, B. (2003). *Bunga Rampai Hiperkes dan Kk*. Universitas Diponegoro.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Edisi Ke-2le*. Harapan Press.

- Tarwaka, Bakhri, & Sudioyeng. (2004). *Ergonomi ntuk Kesehatan Kerja Dan Produktifitas*. Nika Pres.
- Wahyudi, & Imam. (2014). *Mengejar Profesionalisme Guru Strategi Praktis mewujudkan Citra Guru Profesional*. Prestasi.
- Waweru, L. N., & Ndambuki, P. W. (2021). Relationship between Workload and Occupational Stress among Teachers in Public Primary Schools in Kasarani, Nairobi, Kenya. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(7), 685. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v8i7.2954>
- Winowod, S., Berhimpong, M., & Palilingan, R. A. (2023). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru Sd Kecamatan Amurang Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 28–35.