

# PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA GURU DI SMAN 12 ENREKANG

**Sawal**

Universitas Negeri Makassar

Corespondensi author email: sawalsyawal016@gmail.com

**Muh. Ichwan Musa**

Universitas Negeri Makassar

Email: ichwan.musa71@gmail.com

**Zainal Ruma**

Universitas Negeri Makassar

Email: zainal\_ruma@gmail.com

## ***Abstract***

This research aims to know the effect of workload and work environment on teacher work stress at SMAN 12 Enrekang. The population in this study were all 20 teachers at SMAN 12 Enrekang. Determining the saturated sample or the entire population is sampled. The method data collection was observation, questionnaires, and interviews. The data analysis were reliability, hypothesis testing consisting of multiple linear regression test, t test, f test, and R Square test with using Statistical Product and Service Solution (SPSS version 24). The results of workload variable partially has a relationship with the regression coefficient which has a positive value of 0.587 and has an effect on work stress. This is evidenced by the value of t value ( $2.794 > 1.73961$ ) significant value obtained  $0.012 < 0.05$ . The work environment variable partially affects work stress, which has a negative value of 0.392. This is evidenced the value of t value ( $2.361 > 1.73961$ ) with a significant obtained  $(0.030) < (0.05)$ . Simultaneously of two independent variables have a significant effect on work stress. This is evidenced by the value of F value  $9.249 > 3.590$  with a significant level of  $(0.002) < (0.005)$ .

**Keywords:** Workload, Work Environment, Work Stress.

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Guru di SMAN 12 Enrekang sebanyak 20 Guru. Penentuan sampel dilakukan dengan cara penentuan sampel jenuh atau seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, kuesioner dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan uji instrumen yang terdiri dari uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, uji hipotesis yang terdiri dari uji regresi linear berganda, uji t, uji f, dan uji R Square dengan menggunakan Statistical Product and Servise Solution (SPSS versi 24). Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel beban kerja secara parsial mempunyai hubungan dengan koefisien regresi mempunyai nilai positif sebesar 0,587 dan

berpengaruh terhadap stres kerja. Hal ini dibuktikan dari nilai  $t_{hitung}$  ( $2,794$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $1,73961$ ) dengan nilai signifikan sebesar  $0,012 < 0,05$ . Variabel lingkungan kerja secara parsial berpengaruh terhadap stres kerja, yang mempunyai nilai negatif sebesar  $-0,392$ . Hal ini dibuktikan dari nilai  $t_{hitung}$  ( $2,361$ )  $>$  ( $1,73961$ ) dengan nilai signifikan sebesar  $(0,030) < (0,05)$ . Dan secara simultan dari kedua variabel independen berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung}$   $9,249 > F_{tabel}$   $3,590$  dengan tingkat signifikan sebesar  $(0,002) < (0,005)$ .

**Kata Kunci :** Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Stres Kerja.

## PENDAHULUAN

Tenaga pendidik adalah komponen penting dalam sistem pendidikan terutama di sekolah. Jika interaksi antara guru dengan siswa tidak memenuhi syarat maka seluruh komponen yaitu kurikulum, sarana dan prasarana, dan sebagainya tidak akan berarti. Tugas guru sangat penting dalam mengubah sumber data pendidikan sehingga para ahli menyatakan bahwa di sekolah tidak akan ada perubahan atau peningkatan kualitas tanpa adanya perubahan dan peningkatan kualitas guru. Dengan asumsi bahwa peran pendidik itu hebat, maka sekolah akan mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan sesuai dengan tujuan sekolah. Lagi pula, jika prestasi seorang pendidik menurun, itu dapat berdampak serius pada sekolah. Salah satu unsur yang berkaitan dengan kinerja guru adalah stres kerja.

Menurut Cooper (2013), berkaitan dengan pekerjaan, stres kerja mengacu pada faktor lingkungan negatif atau pemicu stres yang terkait dengan pekerjaan tertentu (misalnya terlalu banyak bekerja, konflik peran/ambiguitas, kondisi kerja yang buruk). Siagian (2009) mengemukakan bahwa stres kerja yaitu keadaan tegang yang mempengaruhi perasaan, pikiran, dan tubuh individu. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan kegagalan individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya, baik di tempat kerja maupun di luar. Setiap pekerja pasti pernah mengalaminya. Akan tetapi, tidak semua individu memiliki keterampilan dalam mengatur stres yang baik. Ini akan mempengaruhi produktivitas seseorang atau organisasi, sehingga kedua belah pihak akan dirugikan. Unsur-unsur yang mempengaruhi stres kerja ditunjukkan oleh Gibson (2009) yaitu beban kerja, lingkungan kerja dan pengalaman kerja.

Meshkati dalam Hariyati (2011), beban kerja dapat diartikan sebagai perbedaan batas atau kapasitas seorang pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Pertimbangan bahwa pekerjaan manusia bersifat mental dan fisik, masing-masing dengan tingkat beban yang berbeda. Tingkat beban berlebihan dapat menyebabkan penggunaan energi dan tegangan yang berlebihan sehingga mengakibatkan *overstress*, namun sebaliknya tingkat beban yang terlalu rendah dapat menyebabkan rasa bosan maupun jemuhan atau biasa disebut dengan *understress*.

Oleh karena itu, penting untuk melihat tingkat ideal beban yang optimal yang berada di antara batas ekstrim tersebut, yang tentunya berbeda-beda pada setiap orang. UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009, menjelaskan beban kerja sebagai jumlah pekerjaan yang harus dilakukan pada suatu jabatan/unit organisasi. Gibson (2009) mengatakan bahwa komponen yang berkaitan dengan stres kerja adalah tekanan waktu yang berlebihan, yaitu pegawai bekerja lebih lama dari jam yang ditetapkan. Bukan hanya tekanan waktu yang berlebihan yang

mempengaruhi stres kerja, tetapi lingkungan kerja di sekitar mereka mendorong mereka untuk bekerja dengan nyaman.

Situasi lingkungan kerja tidak baik dapat membuat pegawai mudah stres, tidak bersemangat dalam menjalankan tugas, selalu terlambat masuk kerja, dan sebaliknya. Jika berada di lingkungan kerja yang sehat, karyawan akan selalu bersemangat tentang pekerjaan, tidak mudah sakit, dan lebih mudah untuk fokus, sehingga dapat bekerja lebih cepat menuju tujuan. Lingkungan kerja itu sendiri memiliki dua aspek: fisik (warna ruangan, pencahayaan, kerapian, desain, dan sebagainya) dan non-fisik (kesejahteraan karyawan, suasana tempat kerja, hubungan interpersonal karyawan, dll). Organisasi harus dapat menyediakan kedua aspek tersebut dengan baik agar karyawan dapat terus bekerja sama-sama lain dan dengan pemimpin untuk tetap produktif dan mencapai tujuan mereka. Secara tidak langsung maupun secara langsung kebersihan lingkungan kerja dapat mempengaruhi stres kerja seseorang, karena ketika lingkungan kerja nyaman maka karyawan juga akan merasa nyaman dalam bekerja. Menurut Sedarmayanti (2009).

SMAN 12 Enrekang adalah salah satu satuan pendidikan setingkat SLTA di Buttu Batu, Kec. Enrekang, Kab. Enrekang, Sulawesi Selatan. Dalam menjalankan perannya, SMAN 12 Enrekang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMAN 12 Enrekang merupakan salah satu SMA yang tergolong baru di Kab. Enrekang yang mana didirikan pada tanggal 09 Oktober 2015 dan sementara masih dalam tahap pembangunan. Lembaga ini mempunyai visi mewujudkan SMA Negeri 12 Enrekang sebagai sekolah "Religius" yang berbudi pekerti luhur, "Cerdas" menata masa depan dan terampil menghadapi tantangan. Kondisi wilayah kerja SMAN 12 Enrekang merupakan wilayah daratan rendah dengan jalur angkutan penghubung antar desa, sebagian besar berupa jalan beton beraspal. Sarana transportasi umumnya menggunakan kendaraan roda dua atau roda 4.

Rata-rata guru di SMAN 12 Enrekang masih berstatus honorer, kemudian terdapat beberapa guru yang mengajar tidak sesuai dengan keahliannya salah satunya ibu Riska Ardani Azis yang merupakan lulusan Pendidikan Bahasa Inggris akan tetapi dia mengajar PKN, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan beban kerja yang dapat memicu timbulnya stres kerja.

Beban jam mengajar guru di SMAN 12 Enrekang relatif normal yaitu di antara 21 – 28 jam per minggunya, jika dibandingkan dengan jam mengajar guru ideal yaitu 24 – 40 jam per minggu seharusnya para guru di SMAN 12 Enrekang tidak merasakan stress kerja yang tinggi, akan tetapi kembali lagi terdapat beberapa guru yang mengajar tidak sesuai dengan bidangnya dan ada juga yang mengajar sekaligus mengisi posisi staf sekolah. Apalagi rata-rata guru di SMAN 12 Enrekang adalah honorer, dimana kita tahu bahwa gaji guru honorer itu relatif rendah, sehingga hal tersebut secara tidak langsung menimbulkan beban kerja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru di SMAN 12 Enrekang diperoleh beberapa informasi yaitu, wawancara dengan ibu A yang mengatakan bahwa lingkungan kerja SMAN 12 Enrekang sudah lumayan bagus namun karena sekolah ini termasuk sekolah baru jadi masih banyak yang harus dibenahi terutama fasilitas dalam menunjang proses pembelajaran. Menurutnya stres kerja yang kadang dihadapi guru yaitu lingkungan kerja yang jauh dari rumah juga ada beberapa siswa yang tidak bisa diatur. Adapun menurut ibu H yang mengatakan bahwa beliau ikhlas mengajar dan mengabdikan diri sehingga tidak memiliki

beban kerja dan stres kerja di SMAN 12 namun menurutnya karena disekolah ini belum ada tata usaha jadi ada beberapa guru yang melakukan pekerjaan ganda yaitu mengajar dan menjadi staf sekolah juga seperti asisten kurikulum dan sarana dan prasarana (SAPRAS) yang menimbulkan beban kerja yang tinggi. Sedangkan untuk lingkungan kerja SMAN 12 Enrekang sudah lumayan baik namun karena sekolah ini merupakan sekolah baru jadi fasilitas sekolah masih banyak yang harus dibenahi. Adapun menurut bapak I yang mengatakan bahwa kadang merasa stress apabila mendapatkan siswa yang susah untuk diatur sedangkan lingkungan kerja SMAN 12 Enrekang dicabang olahraga sudah lumayan bagus untuk cabang olahraga volly namun untuk cabang olahraga lain masih banyak fasilitas yang perlu dibenahi, terutama untuk keamanan jendela gedung sekolah ketika sedang melakukan praktek olahraga. Selain dari beban kerja yang menjadi faktor terjadinya stres kerja, lingkungan kerja juga menjadi faktor penyebab stress. Lingkungan kerja guru SMAN 12 Enrekang sudah cukup baik, namun karena sekolah ini merupakan sekolah baru jadi masih banyak yang perlu diperbaiki terutama pembentahan fasilitas sekolah seperti fasilitas pendukung praktek olahraga, Proyektor LCD, komputer, ruangan, dan mushalla dan lain-lain. Stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang relatif tinggi hal ini tidak terlepas dari masalah beban kerja yang relatif tinggi dan lingkungan kerja SMAN 12 Enrekang yang merupakan sekolah baru sehingga fasilitas dalam membantu proses pembelajaran masih kurang. Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: "**Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stress Kerja Guru Di SMAN 12 Enrekang**".

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan penelitian yaitu: Apakah beban kerja secara parsial berpengaruh terhadap stress kerja guru di SMAN 12 Enrekang, Apakah lingkungan kerja secara parsial berpengaruh terhadap stress kerja guru di SMAN 12 Enrekang, dan Apakah beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan berpengaruh terhadap stress kerja guru di SMAN 12 Enrekang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja secara parsial maupun secara simultan terhadap stress kerja Guru di SMAN 12 Enrekang.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi almamater yaitu Penelitian ini akan membantu menambah dan mewarnai nuansa akademik kampus Universitas Negeri Makassar, bagi pihak instansi diharapkan dapat menjadi bahan revisi bagi institusi untuk lebih meningkatkan kondisi kerja yang baik sehingga guru dapat bekerja dengan maksimal, yang pastinya dapat meningkatkan kinerja di masa depan, bagi peneliti agar menjadi sumber informasi serta meningkatkan keterampilan dan pengetahuan untuk memikirkan tekanan yang mempengaruhi stres kerja guru yaitu beban kerja dan lingkungan kerja, dan diharapkan dapat memberikan ide dan referensi bagi peneliti selanjutnya, yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian Kuantitatif asosiatif, yaitu penelitian yang mendapatkan beberapa informasi tentang hubungan antara setidaknya dua variabel atau lebih, Sugiyono (2016). Korelasi yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kausal. Hubungan acak bersifat kausal dan terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat menurut Sugiyono (2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar

variabel, yaitu variabel Beban Kerja (X1), dan Lingkungan Kerja (X2) terhadap Stres Kerja guru (Y) di SMAN 12 Enrekang. Objek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah SMAN 12 Enrekang, Sedangkan Subjek dalam penelitian adalah para guru yang mengajar di SMAN 12 Enrekang.

Tempat penelitian dilaksanakan di SMAN 12 Enrekang yang bertempat di Jl. Poros malauwe-jalikko buttu batu, kec.enrekang, kab. Enrekang. Dilaksanakan pada bulan Juni 2022 sampai dengan selesai. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang mengajar di SMAN 12 Enrekang yang berjumlah 21 orang. Sampel adalah sebagian dari suatu populasi yang pada umumnya memiliki karakteristik relatif sama yang kemudian dianggap mewakili populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan jenis non-probability sampling, yaitu jenis sampel yang tidak dipilih secara acak. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa *non-probability* sampling adalah strategi yang tidak menawarkan pintu terbuka yang sama untuk setiap individu dari populasi yang dipilih sebagai sampel. Metode pengambilan sampel non-probabilitas yang dipilih adalah sampling jenuh (sensus), yaitu metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Hal ini sering terjadi bila jumlah populasi sedikit atau kurang dari 30 (Supriyanto dan Machfudz, 2010).

Dalam penelitian ini, semua guru yang mengajar di SMAN 12 Enrekang dijadikan sampel yaitu terdiri dari 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampel jenuh. Metode sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan angket/kuesioner dengan skala likert. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah: Observasi, Wawancara, Kuesioner (angket). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas, uji hipotesis dan uji reliabilitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Peneliti menyebarluaskan 21 angket tetapi hanya 20 yang terisi dikarenakan sebagiannya adalah staf sekolah, sehingga responden dalam survei ini adalah 20 orang guru yang mengajar di SMAN 12 Enrekang. Karakteristik responden dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kategori: jenis kelamin, usia, masa kerja, dan status kepegawaian, dan dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 1** Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	5	25%
Perempuan	15	75%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2022

Dilihat dari bagan 4.1 diatas dapat dijelaskan dari total 20 guru, ada 5 guru berjenis kelamin laki-laki dengan taraf 25% dan sebanyak 15 guru berjenis kelamin perempuan dengan

taraf 75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru di SMAN 12 Enrekang didominasi oleh guru perempuan.

**Tabel 2** Klasifikasi Responden Berdasarkan Status Kepegawaian

Responden	Frekuensi	Presentase (%)
PNS	7	35%
Honorier	13	65%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer diolah tahun 2022

Adapun tabel 4.4 diatas menjelaskan bahwa guru yang mengajar di SMAN 12 Enrekang didominasi oleh guru honorier yaitu 13 orang atau 65% sedangkan PNS hanya 7 orang atau 35%, karena SMAN 12 Enrekang merupakan sekolah baru maka rata-rata guru di sekolah ini masih berstatus Honorier.

### Uji Validitas

**Tabel 3** Uji Validitas Variabel Beban Kerja (X1)

Variabel	Indikator	Item	Nilai $r$ -hitung	Nilai $r$ -Table	Keterangan
Valid Beban Kerja (X1)	Tuntutan Kerja	1	0.799	0.443	Valid
		2	0.783	0.443	Valid
	Kemampuan	1	0.728	0.443	Valid
		2	0.883	0.443	Valid
	Performansi	1	0.883	0.443	Valid
		2	0.592	0.443	Valid
	Pembagian Tugas	1	0.915	0.443	Valid

Sumber: Data primer yang diolah tahun 2022

Dari tabel 4.10 diketahui bahwa semua item sudah valid karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Selanjutnya uji validitas variabel lingkungan kerja (X2) dapat dilihat pada bagan berikut:

**Tabel 4** Uji Validitas Variabel Lingkungan Kerja (X2)

Variabel	Indikator	Item	Nilai $r$ -hitung	Nilai $r$ -Table	Keterangan
Valid Lingkungan Kerja (X2)	Udara dan Penerangan	1	0.877	0.443	Valid
		2	0.824	0.443	Valid
		3	0.808	0.443	Valid
	Hubungan sesama pegawai	1	0.757	0.443	Valid
		2	0.921	0.443	Valid
	Situasi tempat kerja	1	0.831	0.443	Valid
		2	0.615	0.443	Valid
		1	0.683	0.443	Valid

Sumber: Data primer yang diolah tahun 2022

Pada tabel 4.12 terlihat bahwa semua item variabel lingkungsn kerja (X2) sudah dinyatakan valid, karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  yaitu 0,443.

**Tabel 5** Uji Validitas Variabel Stres Kerja (Y)

Variabel	Indikator	Item	Nilai $r$ -hitung	Nilai $r$ -Table	Keterangan
Stres Kerja (Y)	Tuntutan Tugas	1	0.595	0.443	Valid
		2	0.798	0.443	Valid
	Tuntutan Peran	1	0.891	0.443	Valid
		2	0.907	0.443	Valid
	Tuntutan Pribadi	1	0.828	0.443	Valid
		2	0.571	0.443	Valid

Sumber: Data primer yang diolah tahun 2022

Dari tabel 4.14 dapat dilihat bahwa seluruh item sudah valid, karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sebesar 0,443 hal tersebut berarti bahwa data variabel stres kerja dapat digunakan untuk analisis regresi berganda.

### Uji Realibilitas

Uji Realibilitas dapat dilihat dengan nilai  $\alpha_{cronbach} > 0,60$  dimana hasil uji untuk variabel Beban Kerja (X1), Lingkungan Kerja (X2), dan Stres Kerja (Y) disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 6** Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
Beban Kerja (X1)	0,908	Reliabilitas Baik
Lingkungan Kerja (X2)	0,908	Reliabilitas Baik
Stres Kerja (Y)	0,865	Reliabilitas Baik

Sumber: Data primer diolah tahun 2022

Dari hasil uji reliabilitas pada tabel 4.15 diatas diketahui bahwa hasil uji reliabilitas untuk setiap variabel penelitian memiliki nilai hitung  $cronbach's \alpha$  lebih dari 0,60, yaitu 0,908 untuk variabel Beban kerja (X1), 0,908 untuk variabel Lingkungan kerja (X2), dan 0,865 untuk Variabel Stres kerja (Y). Hal ini menunjukkan bahwa semua data pada setiap variabel adalah reliabel.

## **Uji Hipotesis**

### **Uji Regresi Linear Berganda**

**Tabel 7 Uji Regresi Linear Berganda**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15,188	9,968		0,146
	beban kerja	0,587	0,210	0,488	2,794
	lingkungan kerja	-0,392	0,166	-0,413	-2,361

a. Dependent Variable: stres kerja

Sumber: Data Olahan SPSS tahun 2022

Berdasarkan tabel 4.18 diatas, maka dapat ditentukan model persamaan regresinya adalah:

$$Y = 15,188 + 0,587X_1 - 0,392X_2$$

Dari persamaan regresi linear berganda diatas dapat diartikan sebagai berikut:

Nilai konstanta 15,188 artinya jika variabel X1 dan X2 bernilai 0 maka nilai regresi akan tetap sebesar 15,188. Koefisien regresi beban kerja sebesar 0,587 dengan asumsi bahwa ketika variabel beban kerja bertambah 1 satuan maka akan memperbesar variabel stres kerja sebesar 0,587. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja maka stres kerja juga akan semakin meningkat. Koefisien regresi lingkungan kerja sebesar -0,392 yang berarti bahwa terjadi korelasi negatif yaitu jika variabel lingkungan kerja meningkat 1 satuan maka akan mengurangi variabel stres kerja sebesar 0,392.

### **Uji t**

Dari tabel 5 diatas dapat terlihat bahwa untuk variabel beban kerja diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,794$  dengan taraf signifikansi 0,012, dan untuk variabel Lingkungan kerja diperoleh nilai  $t_{hitung} = -2,361$  dengan signifikansi 0,030.

Pengaruh variabel beban kerja (X1) terhadap stres kerja (Y)

Dari hasil analisis didapat nilai sig variabel beban kerja (X1) sebesar  $0,012 < 0,05$ . Dan nilai  $t_{hitung} (2,794) > t_{tabel} (1,73961)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada pengaruh secara parsial antara beban kerja (X1) terhadap stres kerja (Y).

Pengaruh lingkungan kerja (X2) terhadap stres kerja (Y).

Dari hasil analisis nilai sig variabel lingkungan kerja (X2) sebesar  $0,030 < 0,05$ . Dan nilai  $t_{hitung} (-2,361) > t_{tabel} (1,73961)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_2$  diterima. Hal tersebut

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara parsial antara variabel lingkungan kerja (X2) terhadap variabel stres kerja (Y).

### **Uji F**

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas secara simultan berpengaruh terhadap variabel terikat. Yaitu Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja guru. Berikut hasil uji statistik F dari SPSS 24:

**Tabel 8** Tabel Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
	Regression	106,593	2	53,297	9,249	.002 <sup>b</sup>
	Residual	97,957	17	5,762		
	Total	204,550	19			

a. Dependent Variable: Stres kerja (Y)

b. Predictors: (Constant), Lingkungan Kerja (X2), Beban Kerja (X1)

Sumber: Data Olahan SPSS tahun 2022

Tabel 4.20 menunjukkan bahwa hasil Uji F diperoleh nilai  $f_{hitung} = 9,249 > 3,590$  dengan tingkat signifikansi  $0,002 < 0,005$  H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak sehingga dapat disimpulkan bersama bahwa variabel beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap stres kerja guru.

### **Koefisien Determinasi**

Uji ini digunakan untuk mengukur seberapa jauh variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat.

**Tabel 9** Uji Determinasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.722 <sup>a</sup>	0,521	0,465	2,400

a. Predictors: (Constant), Lingkungan Kerja (X2), Beban Kerja (X1)

b. Dependent Variable: Stres kerja (Y)

Sumber: Data Olahan SPSS tahun 2022

Dari tabel 4.21 dapat ketahui bahwa koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,521. Hal ini menunjukkan bahwa variabel beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh terhadap variabel stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang sebesar 52,1% sedangkan sisanya yaitu 47,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengaruh Beban Kerja (X1) terhadap Stres Kerja Guru

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, variabel beban kerja memiliki nilai positif dengan nilai thitung sebesar  $2,794 >$  nilai ttabel sebesar 1,739 dengan nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel stres kerja. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak yaitu beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang.

Hal ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Bibit Nurcahyawati (2017) yaitu Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Perawat IGD RSUD. A. Wahab Sjahranie. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara beban kerja dengan stress kerja perawat IGD. RSUD. A. Wahab Sjahranie. Dari hasil analisis deskripsi yang ada pada variable beban kerja skor paling rendah terdapat pada pertanyaan ke-6 dan 8 “Pekerjaan yang diberikan sesuai dengan latar belakang pendidikan saya” dan “Pekerjaan yang diberikan kepada guru sesuai dengan tugas masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa responden merasa bahwa pekerjaan yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya kemudian beberapa guru merasa pekerjaan yang diberikan kurang sesuai dengan tugas masing-masing. Hal ini terjadi karena ada beberapa guru yang mengajar tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya dan ada juga yang melakukan pekerjaan ganda yaitu mengajar sekaligus menjadi staf sekolah sedangkan rata-rata guru masih berstatus honorer sehingga secara tidak langsung hal tersebut menimbulkan beban kerja yang relatif tinggi. Hal ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Meshkati (Tarwaka, 2015) Beban kerja didefinisikan sebagai: Perbedaan antara keterampilan atau kemampuan pekerja dan tuntutan pekerjaan yang akan dilakukan. Karena pekerjaan manusia melibatkan pikiran dan fisik, masing-masing memiliki tingkat beban yang tidak sama satu sama lain. Sedangkan menurut (Hart dan Staveland dalam Kasmarani, 2012) yang menjelaskan bahwa Beban kerja diketahui bahwa sesuatu yang dihasilkan dari kolaborasi tuntutan kerja, lingkungan kerja dimana kita bekerja, dan kemampuan, cara berperilaku, dan sikap karyawan.

### Pengaruh Lingkungan Kerja (X2) terhadap Stres Kerja Guru

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda variabel Lingkungan Kerja bernilai negatif dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $2,361 >$  nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,739 dengan nilai signifikansi  $0,030 < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa variabel lingkungan kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel stres kerja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_2$  diterima yaitu lingkungan kerja secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel stres kerja.

Dalam penelitian ini pernyataan variabel Lingkungan Kerja dengan skor paling rendah yaitu pernyataan ke-9 “lingkungan sekolah sudah dilengkapi dengan cctv” dengan total skor

sebanyak 30 berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja sekolah ini belum dilengkapi dengan cctv.

Hal ini sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan oleh Hatmawan (2015), lingkungan kerja yang layak bisa mendorong individu atau tim untuk meningkatkan mutu pekerjaannya dan memiliki sikap positif seperti kejujuran, kebaikan, kepuasan atas pelayanan, partisipasi dalam tanggung jawab dengan penuh kedisiplinan dan kepercayaan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulmaidarleni, Rini Sarianti, Yuki Fitria (2019) "Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Kecamatan Padang Timur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja fisik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja pegawai Kantor Kecamatan Padang Timur. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin lengkap lingkup kerja fisik yang disediakan di lingkungan kerja akan mendorong menurunnya stres kerja pegawai Kantor Kecamatan Padang Timur.

### **Pengaruh Beban Kerja (X1) dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Guru (Y)**

Berdasarkan hasil uji F pada tabel 4.19 dapat diketahui bahwa nilai  $f_{hitung}$   $9,249 > 3,590$  dengan tingkat signifikansi  $0,002 < 0,005$   $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak dapat disimpulkan bersama bahwa variabel beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan berpengaruh terhadap stres kerja guru.

Hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai  $R-square$  sebesar 0,521 atau 52,1%. Hal ini berarti pengaruh variabel beban kerja dan lingkungan kerja terhadap variabel stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang sebesar 52,1% sedangkan sisanya yaitu 47,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis oleh peneliti.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan beban kerja (X1) terhadap stres kerja (Y), artinya jika beban kerja meningkat maka stres kerja akan meningkat. Sedangkan lingkungan kerja (X2) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja (Y), artinya semakin baik lingkungan kerja yang disediakan, semakin sedikit stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden guru SMAN 12 Enrekang, maka dapat disimpulkan bahwa: Beban kerja secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja guru maka semakin besar pula stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang. Lingkungan kerja berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang . Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin baik lingkungan kerja yang disediakan di lingkungan kerja akan mendorong menurunnya stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang. Beban kerja dan Lingkungan kerja secara simultan berpengaruh dan signifikan terhadap Stres kerja guru di SMAN 12 Enrekang.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diterima, maka saran yang diberikan yaitu: Bagi instansi disarankan untuk memberikan tugas dan tanggungjawab menurut

kompetensi dan pengalaman yang dimiliki masing masing guru, sehingga di dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab tingkat stres yang mereka rasakan menjadi lebih rendah sehingga pekerjaan yang dilaksanakan dapat terlaksana dengan baik. Bagi instansi disarankan untuk terus melengkapi lingkungan kerja dengan fasilitas yang dapat menunjang efektifitas pelaksanaan pekerjaan, misalnya ruangan yang nyaman, komputer, AC, fasilitas olahraga, dll. Saran-saran ini penting untuk mengurangi tingkat stres yang mungkin di alami guru dalam bekerja sehingga kinerjanya meningkat. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menganalisis faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres kerja guru agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cooper, C. (2013). *From Stress to Wellbeing Volume 1: The Theory and Research on Occupational Stress and Wellbeing*. New York: Springer.
- Gibson. (2009). *Organisasi. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hariyati, M. (2011). *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Linting Manual Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta*. Suraakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Hatmawan, A. A. (2015). Pengaruh Konflik Kerja, Beban Kerja serta Lingkungan Kerja terhadap Stres Pegawai PT. PLN (Persero) Area Madiun Rayon Magetan. *ASSETS: Jurnal Akuntansi dan Pendidikan*, 4(1), 91–98.
- Kasmarani, M. K. (2012). Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental terhadap Stres Kerja pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18807.
- Nurcahyawati, B. (2017). *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Perawat IGD RSUD. A. Wahab Sjabranie*. 4(1), 136–148.
- Sedarmayanti. (2009). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju.
- Siagian, S. P. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Edisi 1*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono, P. (2016). *Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Supriyanto, A. S., & Machfudz. (2010). *Metodologi Riset Manajemen Sumber daya Manusia*. Malang: UIN Maliki Press.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pergetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja Edisi II*. Surakarta: Harapan Press.
- Zulmaidarleni, Sarianti, R., & Fitria, Y. (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Kantor Kecamatan Padang Timur. *EcoGen*, 2(1), 61–68.