

Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja

Hety Umriyani Safitri¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *The purpose of the research was to test empirically the relation of workload with work stress on teachers SMP Negeri 2 Samarinda and teachers of SMP Negeri 8 Samarinda. This research use a quantitative approach. The subjects in the research were 84 teachers of SMP Negeri 2 Samarinda and teachers of SMP Negeri 8 Samarinda were selected using simple random sampling techniques. Data were collected by using workload scale and work stress scale. Techniques of analysis in this research using product moment correlation test and independent sample T-test. The results of this research showed that there is a relation of the work load with work load on teachers SMP Negeri 2 Samarinda and teachers of SMP Negeri 8 Samarinda with a value of $R = 0.444$ and $P = 0.000$. There is a difference of work stress on teachers SMP Negeri 2 Samarinda and teachers of SMP Negeri 8 samarinda with a value of $T = 2,861$ and the value of $P = 0.005$.*

Keywords: *work stress, workload*

ABSTRAK. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 84 guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda yang diambil dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala beban kerja dan skala stres kerja. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dan uji independent sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan beban kerja dengan beban kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda dengan nilai $R = 0,444$ dan $P = 0,000$. Terdapat perbedaan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 samarinda dengan nilai $T = 2,861$ dan nilai $P = 0,005$.

Kata Kunci: stress kerja, beban kerja

¹ Email: hetyumriyanis@gmail.com

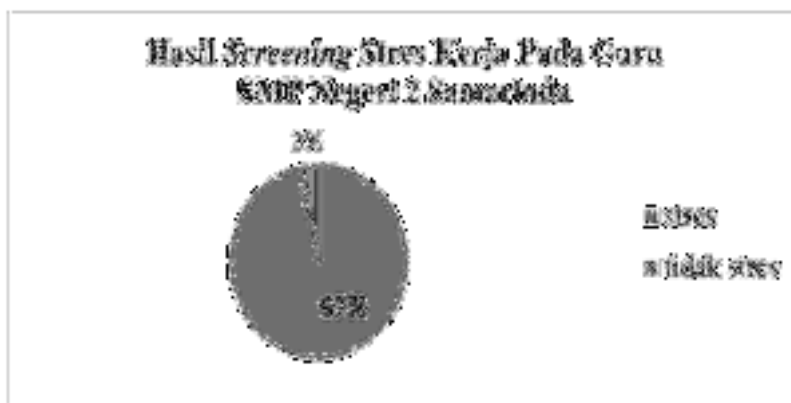
PENDAHULUAN

Beratnya tuntutan tugas seorang guru seperti mereka yang mengajar pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) menyebabkan guru mengalami rasa bosan, jenuh dan juga bisa menyebabkan stres. Menurut Danang (2012) stres merupakan sebuah kondisi dinamis dimana seseorang dihadapkan pada konfrontasi antara kesempatan, hambatan atau permintaan akan apa yang diinginkan dan hasilnya dipersepsikan tidak pasti dan penting. Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir seseorang dan kondisi seseorang (Handoko, 2006).

Stres kerja pada guru bisa terjadi juga karena adanya Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2017 tentang penguatan pendidikan karakter yang bertujuan untuk

memperkuat karakter peserta didik atau yang disingkat PKK (Penguatan Pendidikan Karakter) dengan diberlakukannya lima hari sekolah dengan durasi 8 jam dalam sehari, atau yang dikenal saat ini dengan sistem *full day school*. Sistem sekolah ini menuai *pro* dan *kontra*, pasalnya banyak orang tua maupun siswa yang tidak sepekat dengan diterapkannya sistem tersebut. Hal ini sesuai dengan adanya petisi tentang penolakan *full day school* pada situs *change.org* yang ditandatangani oleh 47.127 orang (diakses tanggal 13 Desember 2018)

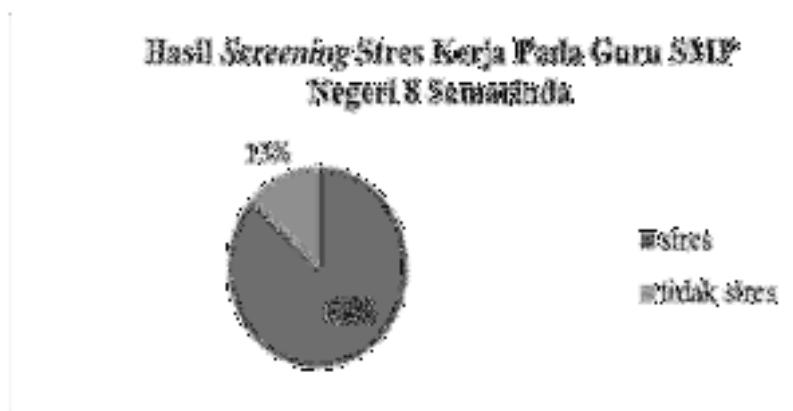
Hasil screening terkait stres kerja pada guru di SMP Negeri 2 Samarinda yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 08 Oktober 2018 bahwa dari 20 responden terdapat stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda Hasil screening ditunjukkan pada tabel dibawah ini :



Gambar 1. Hasil Screening Stres Kerja Pada Guru SMP Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan hasil screening yang dilakukan di SMP Negeri 2 Samarinda di peroleh hasil 29 orang (97%) mengalami stres kerja dan 1 orang (3%) yang tidak mengalami stres kerja. Sedangkan pada hasil

survei yang dilakukan di SMP Negeri 8 Samarinda pada tanggal 22 Oktober 2018 dengan jumlah responden sebanyak 20 responden mendapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Screening Stres Kerja Pada Guru SMP Negeri 8 Samarinda

Hasil *screening* yang dilakukan di SMP Negeri 8 Samarinda di peroleh hasil 26 orang (87%) mengalami stres kerja dan 4 orang (13%) yang tidak mengalami stres kerja. Hasil *screening* awal yang

dilakukan peneliti hal ini diperkuat juga dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di kedua sekolah sekolah tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 2 Samarinda pada

tanggal 03 Maret 2019 peneliti mewawancarai salah satu guru mata pelajaran IPA yaitu Ibu YR yang merangkap juga sebagai wakil kurikulum, Ibu YR mengatakan bahwa dengan perubahan program belajar yaitu diberlakukannya lima hari sekolah atau yang dikenal dengan sistem *full day school* guru-guru lebih merasa stres karena semakin bertambahnya jam mengajar dan lama waktu disekolah menjadi lebih lama pula, dimana waktu belajar di mulai pukul 07.00 - 15.15, kemudian dilanjut dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai pukul 16.15.

Peneliti juga mewawancarai Bapak IN salah satu guru matematika di SMP Negeri 8 Samarinda dan merangkap sebagai wakil kurikulum pada tanggal 10 Maret 2019. Bapak IN mengatakan tidak terlalu merasa stres dengan sistem sekolah yang sekarang karena SMP Negeri 8 Samarinda belum menggunakan sistem *full day school*, sekolah tersebut masih menggunakan sistem sekolah regular atau yang biasa disebut sistem *half day school*, yaitu sekolah enam hari, dimana waktu mengajar dimulai pukul 07.00 - 14.00.

Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kurang pengertian manusia akan keterbatasannya sendiri (Anoraga, 2014). Salah satunya di sebabkan juga oleh beban kerja, kurang mampunya mengerjakan tugas-tugas yang diberikan atau beban kerja yang di berikan dapat menyebabkan stres kerja. Beban kerja menurut Meshkati (dalam Hariyati, 2011) dapat didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi.

Akibat dari meningkatnya beban kerja kerja adalah kemungkinan timbulnya stres kerja pada guru yang tidak sesuai yang di harapkan muridnya. Beban kerja yang berlebihan ini sangat berpengaruh terhadap kerja guru dan keaktifan mengajar, kondisi ini dapat memicu stres kerja (Munandar, 2008). Hasil penelitian dari Haryanti (2013) di Semarang dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja. Hubungan tersebut bersifat berbanding terbalik dimana jika beban kerja rendah maka stres kerja juga akan memiliki nilai yang rendah.

Merujuk pada screening yang dilakukan di SMP Negeri 2 Samarinda dan SMP Negeri 8 Samarinda, serta hasil wawancara dengan beberapa guru di kedua sekolah tersebut menunjukkan adanya perbedaan stres kerja dan beban kerja dari kedua sekolah tersebut. Sehingga peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang Hubungan Beban

Kerja Dengan Stres Kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda.

TINJAUAN PUSTAKA

Stress Kerja

Menurut Siagian (2009) stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres adalah tekanan yang berpengaruh terhadap keadaan fisik ataupun psikis, tekanan tersebut adalah keadaan yang dapat bersumber dari dalam ataupun dari luar diri seseorang (Cahyono, dalam Purbaningrat, 2015). Stres kerja dapat digambarkan sebagai rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh individu yang kemampuan sumber daya mereka tidak dapat diatasi dengan tuntutan, peristiwa dan situasi di tempat kerja mereka (Alipour, 2011).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah respon individu terhadap pekerjaannya yang tidak mampu dilakukan karyawan sehingga merasa tidak nyaman dan tidak senang dengan pekerjaannya.

Menurut Robbinson (2006) mengemukakan faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres kerja adalah faktor lingkungan di mana perubahan yang terjadi secara tidak pasti dalam lingkungan organisasi dapat mempengaruhi tingkat stres dikalangan karyawan, faktor organisasional seperti tuntutan tugas yang berlebihan, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu tertentu dan faktor individual yang berkaitan dengan situasi atau kondisi yang mempengaruhi kehidupan secara individual seperti faktor ekonomi, keluarga dan kepribadian dari karyawan itu sendiri. Menurut Sunyoto (dalam Kusuma, 2014) stres kerja dapat disebabkan oleh beban kerja yang banyak yang menyebabkan ketegangan pada seseorang sehingga dapat menimbulkan stres kerja. Banyaknya pekerjaan yang harus dikerjakan disebut dengan beban kerja, menurut Hart dan Staveland (dalam Datunsolang, 2018) beban kerja adalah sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja, keterampilan, perilaku, dan persepsi pekerjaan.

Beban Kerja

Menurut Apriani dan Praningrum (2013) yang dimaksud dengan beban kerja adalah banyaknya tugas dengan tanggung jawab yang harus dilakukan organisasi unit-unitnya dalam satu waktu dan jumlah tenaga kerja tertentu. Spector (2012) beban kerja berfokus pada tuntutan pekerjaan di tempat kerja

yang dialami oleh pekerja. Munandar (2008) beban kerja adalah suatu kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa beban kerja adalah sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan atau kelompok jabatan dalam jangka waktu yang sudah ditentukan dan dilaksanakan dalam kondisi normal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deksritif dan inferensial. Untuk pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* dengan menggunakan sampel dalam penelitian ini adalah guru-guru SMP Negeri 2 Samarinda yang berjumlah 49 orang dan guru-guru SMP Negeri 8 Samarinda yang berjumlah 35 orang.

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat ukur penelitian yang terbagi atas skala stress kerja dan skala beban kerja. Pada skala stress kerja 23 aitem dinyatakan valid dengan nilai α sebesar $0.677 > 0.600$ dan pada skala beban kerja 21 aitem dinyatakan valid dengan nilai α sebesar $0.607 > 0.600$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis *pearson product moment* didapatkan hasil beban kerja dengan stres kerja yakni nilai korelasi sebesar 0.444 nilai Sig sebesar 0.000 ($P < 0.05$). Hal ini menunjukkan kolerasi yang sedang atau cukup artinya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan pada guru SMP Negeri 8 Samarinda.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhbar (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru di sekolah luar biasa. Ancaman stres kerja dapat berasal dari beban kerja yang beban kerjanya berat dan tuntutan kerja yang berlebihan (Rice, 2005). Sedangkan menurut Mangkunegara (2008) penyebab stres kerja adalah beban kerja yang terasa sangat berat, dan waktu kerja yang sedikit.

Menurut Mulyasa (dalam Prasetyo, 2018) seorang guru juga harus memiliki kualifikasi

akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajar, sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Setiap guru bisa saja mengalami stres kerja karena tuntutan dari luar dan dalam lingkungan sekolah, banyaknya tuntutan pekerjaan seorang guru dapat membuat guru tersebut mengalami stres kerja. Salah satu faktor stres kerja adalah tuntutan tugas yang berlebihan dapat membuat seseorang merasa beban kerja kerjanya menjadi lebih banyak. Beban kerja yang terlalu berlebihan dapat membuat seseorang merasa stres menghadapi pekerjaanya

Sekolah *full day school* maupun sekolah *half day school* memiliki jam operasional yang berbeda, tetapi beban kerja kedua guru di sekolah ini sama. Setiap sekolah memiliki beban mengajar minimal 24 jam tatap muka perminggu. Berdasarkan hasil sebaran data uji T-Test dalam penelitian ini beban kerja memiliki nilai signifikansi atau probabilitas sebesar 0.106 ($p > 0.05$) dan nilai t hitung sebesar $1.636 < \text{nilai } t \text{ tabel } 1.990$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan beban kerja antara guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda, dengan nilai mean pada guru SMP Negeri 2 Samarinda sebesar 51.53 dan nilai mean pada guru SMP Negeri 8 Samarinda sebesar 48.97. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu guru yaitu ibu FB yaitu guru SMP Negeri 8 Samarinda yang menyatakan bahwa beban kerja guru *full day school* dan *half day school* sama saja, hanya saja sekolah *full day school* dipadatkan jam tatap muka dengan murid menjadi 5 hari kerja dan berada lebih lama disekolah, sedang sekolah *half day school* masih menggunakan sistem 6 hari kerja dengan waktu belajar dari jam 07.00 - 14.00 WITA.

Sedangkan sebaran data uji T-Test pada variabel stres kerja diketahui bahwa nilai signifikansi atau probabilitas sebesar 0.005 ($p < 0.05$) dan nilai t hitung $2.861 > \text{nilai } t \text{ tabel } 1.990$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres kerja antara guru SMP Negeri 2 Samarinda dan guru SMP Negeri 8 Samarinda, dengan nilai mean pada guru SMP Negeri 2 Samarinda sebesar 57.71 dan nilai mean pada guru SMP Negeri 8 Samarinda sebesar 53.91. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu guru di SMP Negeri 2 Samarinda berinsial DW yang mengatakan bahwa dengan perubahan program belajar yaitu diberlakukannya 5 hari sekolah atau yang dikenal dengan sistem *full day school* guru-guru lebih merasa stres karena semakin bertambahnya jam mengajar dan belum ditambah kegiatan ekstrakurikuler yang menambah

waktu disekolah lebih lama. Hal ini menimbulkan gejala stres yang sering dikeluhkan seperti cepat merasa lelah dan sering merasa sakit kepala.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan dengan stres kerja, dimana aspek-aspek yang berpengaruh pada penelitian ini meliputi aspek tugas, waktu, dan keadaan atau kondisi normal. Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan dengan stres kerja, dimana aspek-aspek yang memiliki hubungan meliputi aspek tugas, waktu dan keadaan atau kondisi normal. Pada gejala fisiologis (Y_1) memiliki hubungan dengan aspek tugas (X_1). Menurut Khilmiah (2012) guru-guru cenderung mengalami kelelahan, pusing dan sakit kepala jika menghadapi siswa yang bandel, tugas-tugas administrasi yang menumpuk dan harus segera selesai sementara guru-guru cenderung tidak menguasai teknologi informasi.

Pada gejala fisiologis (Y_1) memiliki hubungan dengan waktu (X_3) menurut Mangkunegara (dalam Purbaningrat, 2015) menyatakan bahwa beban kerja yang terasa sangat berat, waktu kerja yang sedikit menimbulkan berbagai macam gejala fisiologis seperti merasa sakit kepala dan laju detak jantung semakin meningkat ketika masih banyak pekerjaan yang harus dilalukan tetapi waktu untuk mengerjakan tugas tersebut terbatas.

Pada gejala fisiologis (Y_1) memiliki hubungan dengan keadaan kondisi/ keadaan/kondisi normal (X_3) menurut Wibowo (dalam Purbaningrat, 2015) stres kerja yang terjadi di tempat kerja menyebabkan rendahnya terhadap pelayanan, hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan pada guru SMP Negeri 2 Samarinda yaitu bapak IN yang menyatakan ketika guru-guru merasa stres mereka tidak fokus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah hal ini menyebabkan rasa sakit kepala yang tidak nyaman.

Pada gejala psikologis (Y_2) memiliki hubungan dengan waktu (X_3) konsekuensi yang dapat terjadi akibat stres kerja yang di alami seperti gejala psikologis (dalam Muthmainah, 2012) dimana guru-guru cenderung mudah emosional pada teman kerja yang tidak dapat bekerjasama dengan baik dalam menyelesaikan pekerjaan dan siswa-siswa yang cenderung sulit diatur. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu subjek dalam penelitian ini yang berinisial YT (45) yang merupakan salah satu guru di SMP Negeri 2 Samarinda menyatakan bahwa YT sering merasa

cemas dikarenakan tuntutan tugas yang menumpuk terlebih ketika harus membuat administrasi mengajar dimana *deadline* yang diberikan waktu yang sedikit dan tidak sesuai contohnya saat membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dibuat berdasarkan karakteristik siswa sedangkan RPP dibuat sebelum ajaran baru dimulai, padahal buku siswa dan buku guru ada setelah dimulainya ajaran baru. Selain itu, akibat stres kerja yang lain pada karyawan yaitu memiliki beberapa perilaku yang dapat mengganggu dan mengancam proses kerja, seperti; mudah marah dan agresi, tidak bisa santai, emosi yang tidak stabil, sikap tidak mau bekerja sama, perasaan tidak mampu terlibat, dan mengalami kesulitan tidur (Teguh, May, Gulo dan Hartini, 2020).

Pada gejala perilaku (Y_3) mencakup perubahan produktivitas, hilangnya semangat, dan gangguan tidur (Robbinson, 2006) dan berhubungan dengan aspek (X_4) yaitu aspek dan keadaan/ kondisi normal dengan nilai $p = 0.000$. Stres kerja dapat terjadi karena beban kerja yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan karyawan, tidak memberikan tugas-tugas yang sesuai dengan keahlian yang dimiliki oleh karyawan. Sehingga karyawan memerlukan waktu tambahan untuk dapat menyelesaikan target penyelesaian tugas, yang berdampak pada produktivitas kerja (Asita, 2017). Berdasarkan wawancara dengan bapak RH mengenai K13 dimana tidak semua guru menguasai dan telah mengikuti pelatihan. Sehingga hal-hal diatas menimbulkan masalah penurunan produktivitas. terlebih ketika beban kerja tidak sesuai upah kerja atau beban kerja yang menumpuk membuat guru-guru cenderung mengalami gangguan tidur karena harus mengerjakan pekerjaan yang menyita waktu istirahat terlebih bagi yang telah menikah.

Hasil uji deskriptif di dapatkan hasil bahwa stres kerja dan beban kerja SMP Negeri 2 Samarinda dan SMP Negeri 8 Samarinda berada pada kategori sedang. Tetapi setelah di uji menggunakan uji t test di dapatkan hasil dari bahwa SMP Negeri 2 Samarinda memiliki stres kerja dan beban kerja yang lebih tinggi di dibandingkan dengan SMP Negeri 8 Samarinda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan SMP Negeri 8 Samarinda.
2. Terdapat perbedaan stres kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan SMP Negeri 8 Samarinda.
3. Tidak terdapat perbedaan beban kerja pada guru SMP Negeri 2 Samarinda dan SMPN Negeri 8 Samarinda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. SMP Negeri 2 Samarinda dan SMPN Negeri 8 agar dilakukan peningkatan kompetensi pada guru dengan cara peningkatan keterampilan teknologi seperti pelatihan komputer.
2. Bagi dewan guru sebaiknya jika beban pekerjaan banyak untuk sebaiknya menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan target yang ditentukan dan tidak mengabaikan waktu istirahat yang cukup agar tidak mengalami stres kerja, mengelola waktu dengan baik dan bijak jika banyak beban pekerjaan yang harus diselesaikan sebaiknya membuat jadwal harian agar semua kegiatan sudah tersusun secara sistematis.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan sebaiknya dalam menggunakan metode kualitatif pengumpulan data disertai dengan wawancara dan observasi beberapa subjek secara langsung agar diperoleh data yang lebih akurat. Mengukur beban kerja dengan stres kerja variabel yang berbeda penelitian ini sehingga akan mendukung dan menyumbangkan berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Alipour, M. (2011). *Working Capital Management and Coporate Profitability*. Evidence from Iran.

Anoraga, P. (2014). *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.

Apriani, D. N., & Praningrum. (2013). Analisis Karakteristik Individu, Komitmen, Organisasi Beban Kerja dan Kinerja Pegawai Dinas Pendidikan Nasional Provinsi Bengkulu. *The Manager Review Jurnal Ilmiah Manajemen*, 15(1). 113-130.

Danang, S. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Buku Seru.

Handoko, T. H. (2006). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE.

Hariyati, M. (2011). *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Lelah Kerja Pada Pekerja Linting Manual Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta

Mangkunegara, A. A. P. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan Remaja*. Rosdakarya: Bandung.

Munandar, A. S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Munandar, A. S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Prasetyo, A. Y. (2018). Analisis Pengaruh Konflik Keluarga-Pekerjaan, *Hardiness*, *Self Effecacy* Terhadap Stres Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasinya (Studi Pada Guru Demak). *Journal Of Management*. 4 (4).

Purbaningrat, P. M. (2015). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Manajemen Unud*, 4 (5), 1149-1165.

Rice, P. L. (1999). *Stress & Health*. 3rd ed. Pasific Grove: Books / ColePublishing Company. U.K.

Robbinsons, S. P. (2006). *Prilaku Organisasi. Edisi Kesepuluh*. Jakarta: PT Indeks Kelompok Gramedia.

Siagian, S. P. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Satu. Cetak Ketujuh Belas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Teguh, M., May, W., Gulo, E. F., & Hartini, S. (2020). Perilaku Agresi Ditinjau Dari Stres Kerja Pada Karyawan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 127-133.