

PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP TINGKAT STRESS GURU DI SMA BINA DHARMA JAKARTA

Najwa Afifah Rinjani ^{a*)}, Mochamad Mansur ^{a)}

^{a)} Universitas Pancasila, Jakarta, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi: 1122210138@univpancasila.ac.id

Article history: received 06 Mei 2026; revised 20 Mei 2026; accepted 20 June 2026

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v14i02.146>

ABSTRAK. Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa guru menghadapi tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, tidak hanya dalam kegiatan mengajar tetapi juga dalam penyusunan administrasi pembelajaran, evaluasi siswa, serta adaptasi terhadap perkembangan teknologi pendidikan. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya beban kerja yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, lingkungan kerja yang kurang kondusif, baik dari aspek fisik maupun hubungan kerja di sekolah, dapat memengaruhi kenyamanan guru dalam bekerja sehingga memicu munculnya stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh guru dengan teknik sampling jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak 43 responden. Adapun teknik analisis data yang digunakan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, *analisis* regresi linear berganda, serta pengujian hipotesis melalui uji parsial (uji t) dan uji simultan (uji F). Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres kerja guru, yang berarti semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja. Sementara itu, lingkungan kerja tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres kerja guru. Secara simultan, beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres kerja guru. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa beban kerja merupakan faktor yang dominan dalam memengaruhi stres kerja guru, sedangkan lingkungan kerja bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat stres kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Stress Kerja.

The Influence of Workload and Work Environment on Teacher Stress Levels at Bina Dharma High School Jakarta

BSTRACT. Current trends indicate that teachers face increasingly complex job demands, not only in teaching activities but also in managing instructional administration, evaluating students, and adapting to advancements in educational technology. These conditions lead to an increased workload that has the potential to cause psychological stress. Additionally, a less-than-conducive work environment—both in terms of physical conditions and workplace relationships at the school—can affect teachers' comfort at work, thereby triggering work-related stress. This study aims to determine the influence of workload and work environment on the level of work-related stress among teachers at Bina Dharma High School. This study employs a quantitative method with an associative approach. Data collection was conducted through the distribution of questionnaires to all teachers using a saturation sampling technique, with a sample size of 43 respondents. The data analysis techniques include validity test, reliability test, classical assumption test, multiple linear regression analysis, and hypothesis testing using partial test (t-test) and simultaneous test (F-test). The results show that workload has a positive and significant effect on teachers' work stress levels, indicating that higher workload leads to higher stress levels. Meanwhile, the work environment does not have a significant effect on teachers' work stress levels. Simultaneously, workload and work environment have a significant effect on teachers' work stress levels. Based on these findings, it can be concluded that workload is the dominant factor influencing teachers' work stress, while the work environment is not a major factor affecting work stress in this study.

Keywords: Workload, Work environment, Work-related stress.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki kontribusi yang sangat penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia serta memengaruhi kemajuan suatu bangsa. Di era modern yang ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi, guru sebagai pendidik profesional dihadapkan pada berbagai tantangan yang semakin kompleks dalam menjalankan tugasnya. Di Indonesia, peran guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar, tetapi juga sebagai agen perubahan yang berkontribusi dalam membentuk generasi masa

depan. Namun demikian, meningkatnya tuntutan institusi pendidikan, perubahan sistem pembelajaran, serta dinamika lingkungan kerja yang terus berkembang sering kali menimbulkan tekanan psikologis bagi guru, yang salah satunya tercermin dalam munculnya stres kerja.

Isu stres kerja pada guru saat ini menjadi perhatian serius baik di tingkat global maupun nasional. Perubahan kebijakan pendidikan, penyesuaian kurikulum, serta tuntutan penguasaan kompetensi digital menambah beban yang harus ditanggung guru dan berpotensi meningkatkan tingkat stres. Organisasi internasional seperti UNESCO dan World Health Organization (WHO) bahkan mengklasifikasikan profesi guru sebagai salah satu pekerjaan dengan tingkat stres yang relatif tinggi. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, stres kerja dapat berdampak negatif terhadap kualitas pembelajaran, kinerja profesional, serta kesehatan mental guru. Berbagai kebijakan dan reformasi pendidikan yang diterapkan di Indonesia juga turut memengaruhi keseimbangan antara beban kerja dan kualitas lingkungan kerja, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan kerja yang dialami guru.

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) (2023), beban kerja guru di Indonesia mengalami peningkatan signifikan akibat kompleksitas kurikulum, tingginya tuntutan administratif, serta kebutuhan penguasaan teknologi pembelajaran. Kondisi ini diperberat oleh kewajiban mengajar minimal 24 jam per minggu yang disertai dengan intensitas digitalisasi pembelajaran yang terus meningkat. Fenomena tersebut sejalan dengan laporan WHO (2024) yang menunjukkan bahwa sekitar 15–20% tenaga kerja di sektor pendidikan mengalami stres kerja atau tekanan psikologis di lingkungan profesional. Data Statistik Pendidikan BPS (2024) juga mengonfirmasi bahwa meskipun jumlah tenaga pendidik pada tahun ajaran 2023/2024 terus bertambah, tekanan profesional tetap tinggi akibat tuntutan administratif, adaptasi teknologi, serta tantangan distribusi tenaga pendidik yang dipengaruhi oleh masa pensiun dan rotasi guru.

Kondisi tersebut juga tercermin di tingkat satuan pendidikan, salah satunya di SMA Bina Dharma yang berlokasi di Jalan Raya Ciracas No. 39, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Sekolah ini memiliki 43 orang guru yang menghadapi tantangan terkait beban kerja dan kondisi lingkungan kerja. Berdasarkan hasil observasi kedua serta informasi dari pihak sekolah, lingkungan kerja di SMA Bina Dharma menunjukkan beberapa permasalahan baik dari aspek fisik maupun nonfisik. Secara fisik, fasilitas pembelajaran seperti LCD dan papan tulis pada umumnya telah memenuhi standar, namun kondisi suhu ruang kelas pada siang hari, terutama saat musim panas, menimbulkan ketidaknyamanan yang berpotensi mengganggu konsentrasi guru dan siswa. Selain itu, kebersihan lingkungan sekolah belum sepenuhnya terjaga akibat perilaku siswa, meskipun telah diterapkan sistem piket kelas, monitoring, dan pembinaan. Dari aspek nonfisik, interaksi kerja antara guru dan manajemen sekolah belum berjalan optimal, khususnya dalam hal komunikasi dan pembagian tugas. Hubungan kerja antar-guru, baik antara guru senior dan junior maupun perbedaan sikap kerja, juga berpotensi memicu konflik sehingga memerlukan peran aktif kepala sekolah dalam komunikasi dan mediasi. Kondisi lingkungan kerja tersebut berpotensi menimbulkan tekanan kerja serta memengaruhi kenyamanan guru dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Situasi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kondisi ideal berupa beban kerja yang seimbang dan lingkungan kerja yang mendukung dengan realitas di lapangan yang memperlihatkan tingginya tekanan dan stres kerja guru. Kesenjangan tersebut disebabkan oleh manajemen tugas yang belum optimal, dukungan lingkungan kerja yang terbatas, serta kurangnya perhatian terhadap aspek kesehatan mental guru. Dampak negatif dari kondisi ini terlihat pada penurunan kinerja, meningkatnya tingkat ketidakhadiran guru, serta berkurangnya kualitas pembelajaran di sekolah.

Menurut Robbins dan Judge (2022), stres merupakan proses psikologis yang muncul sebagai respons individu terhadap tekanan dari lingkungan kerja. Dalam konteks pendidikan, tingkat stres guru dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu beban kerja dan lingkungan kerja. Beban kerja mencakup tuntutan tugas mengajar, penyusunan materi pembelajaran, pelaksanaan evaluasi, hingga tanggung jawab administratif dan kewajiban tambahan yang berpotensi menguras energi fisik maupun mental. Merujuk pada Job Demands–Resources Theory (JD-R), Bakker dan Demerouti (2014) menjelaskan bahwa beban kerja termasuk dalam kategori tuntutan pekerjaan yang dapat menimbulkan stres apabila melebihi kapasitas individu. Sementara itu, lingkungan kerja mencakup aspek fisik dan nonfisik, seperti fasilitas kerja, kenyamanan ruang belajar, hubungan antar rekan kerja, dukungan atasan, serta budaya organisasi (Sawal et al., 2022). Lingkungan kerja yang tidak kondusif terbukti dapat memperburuk tekanan psikologis dan menurunkan efektivitas kerja guru (Zahro & Abadiyah, 2024).

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu yang membahas mengenai beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja, menunjukkan bahwa masih terdapat perbedaan hasil penelitian. Beberapa penelitian menyatakan bahwa beban kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja, sementara penelitian lainnya menunjukkan bahwa beban kerja tidak selalu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres kerja guru. Demikian pula dengan variabel lingkungan kerja, terdapat penelitian yang menyatakan bahwa lingkungan kerja berpengaruh terhadap stres kerja, namun terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada objek dan lokasi penelitian yang berbeda, sehingga hasil penelitian tersebut belum tentu dapat menggambarkan kondisi yang sama pada setiap lembaga pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap tingkat stres kerja guru, khususnya pada guru di SMA Bina Dharma Jakarta. Dengan demikian, adanya perbedaan hasil penelitian sebelumnya serta perbedaan objek penelitian menunjukkan adanya *research gap* yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, stres kerja guru merupakan permasalahan penting yang perlu dikaji secara mendalam, khususnya terkait pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap tingkat stres guru di SMA Bina Dharma. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan teoritis dalam memahami faktor-faktor penyebab stres kerja

guru pada jenjang pendidikan menengah serta menjadi dasar bagi penyusunan kebijakan dan strategi pengelolaan sumber daya manusia di lingkungan sekolah.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Metode asosiatif digunakan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen, baik secara parsial maupun simultan. Dalam penelitian ini, variabel independen terdiri atas beban kerja dan lingkungan kerja, sedangkan variabel dependen adalah stres kerja guru.

Metode penelitian asosiatif digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan antara variabel beban kerja dan lingkungan kerja terhadap tingkat stres kerja guru. Penelitian ini berfokus pada guru aktif di SMA Bina Dharma Jakarta sebagai objek penelitian. Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden untuk memperoleh data yang relevan sesuai dengan indikator variabel penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui penyebaran kuesioner kepada guru SMA Bina Dharma yang berstatus aktif. Selain itu, penelitian juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan berbagai referensi yang berkaitan dengan beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 43 guru aktif di SMA Bina Dharma yang berlokasi di Jalan Raya Ciracas No. 39, Jakarta Timur.

Untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja guru, data penelitian dianalisis menggunakan metode analisis statistik kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif, uji instrumen penelitian, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, serta pengujian hipotesis. Uji asumsi klasik terdiri atas uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Sementara itu, pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk mengetahui pengaruh parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh simultan, serta uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengaruh Variabel Beban Kerja terhadap Variabel Stress Kerja

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diperoleh bahwa variabel beban kerja memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 dengan koefisien regresi sebesar 0,798 yang bernilai positif, serta nilai t hitung sebesar 7,100 yang lebih besar dari t tabel sebesar 2,021. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima oleh guru, maka tingkat stres kerja yang dialami juga akan semakin meningkat. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh tingginya tuntutan pekerjaan, baik dalam kegiatan pembelajaran, tugas administratif, maupun tanggung jawab tambahan lainnya yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Mahawati (2021) dan Budiansa (2021) yang menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi dapat menimbulkan tekanan kerja yang berdampak pada meningkatnya stres kerja. Selain itu, Prasetyo dan Tartini (2023) juga menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang berlebihan merupakan salah satu faktor utama penyebab stres kerja.

b. Pengaruh Variabel Lingkungan Kerja terhadap Variabel Stress Kerja

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), variabel lingkungan kerja memiliki nilai signifikansi sebesar 0,954 ($> 0,05$), koefisien regresi sebesar -0,008, serta nilai t hitung sebesar -0,058 yang lebih kecil dari t tabel sebesar 2,021. Hasil ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa secara teoritis lingkungan kerja yang lebih baik cenderung menurunkan stres kerja, namun pengaruh tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Ketidakberpengaruhannya ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, kondisi lingkungan kerja di SMA Bina Dharma telah relatif memadai, sehingga tidak lagi menjadi sumber utama stres kerja. Hal ini tercermin dari nilai koefisien regresi yang sangat kecil (-0,008), yang menunjukkan bahwa perubahan lingkungan kerja hampir tidak memengaruhi tingkat stres kerja guru. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Robbins dan Judge (2017) yang menyatakan bahwa pengaruh lingkungan kerja terhadap stres cenderung melemah apabila kebutuhan dasar lingkungan kerja telah terpenuhi. Kedua, terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi stres kerja, seperti beban administratif, tuntutan kurikulum, serta interaksi dengan siswa dan orang tua. Ketiga, karakteristik guru yang memiliki pengalaman mengajar relatif lama memungkinkan adanya kemampuan adaptasi dan ketahanan (resilience) yang baik, sehingga variasi lingkungan kerja tidak lagi dirasakan sebagai sumber stres yang signifikan.

Hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan Sedarmayanti (2017) dan Mahawati (2021) yang menyatakan bahwa lingkungan kerja kondusif dapat menurunkan stres kerja. Perbedaan ini diduga disebabkan oleh konteks organisasi yang berbeda, di mana kondisi lingkungan kerja di SMA Bina Dharma telah relatif baik. Selain itu, Amalia (2024) dan Prasetyo (2021) menyatakan bahwa pengaruh lingkungan kerja terhadap stres kerja dipengaruhi oleh persepsi individu dan kondisi organisasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja bukan merupakan determinan utama stres kerja guru di SMA Bina Dharma, sehingga peningkatan pada aspek ini tidak secara signifikan menurunkan tingkat stres kerja.

c. Pengaruh Secara Variabel Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stress Kerja

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai F hitung sebesar 32,333 dengan tingkat signifikansi $< 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel beban kerja dan lingkungan kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, kedua variabel independen secara simultan memiliki kemampuan dalam menjelaskan variasi stres kerja guru.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,599 menunjukkan bahwa beban kerja dan lingkungan kerja mampu menjelaskan sebesar 59,9% variasi tingkat stres kerja guru, sedangkan sisanya sebesar 40,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa beban kerja menjadi faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi stres kerja guru, sedangkan lingkungan kerja tetap memberikan kontribusi secara simultan meskipun tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja guru perlu memperhatikan kedua faktor tersebut, terutama pengendalian beban kerja guru.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima oleh guru, baik dalam bentuk tugas mengajar, pekerjaan administratif, maupun tanggung jawab tambahan lainnya, maka tingkat stres kerja yang dialami juga akan semakin meningkat. Oleh karena itu, beban kerja dapat dikatakan sebagai faktor yang cukup dominan dalam memengaruhi tingkat stres kerja guru. Lingkungan kerja tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi lingkungan kerja, baik dari aspek fisik maupun nonfisik, tidak memberikan dampak yang berarti terhadap tingkat stres kerja guru. Hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan kerja bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi tinggi rendahnya stres kerja dalam penelitian ini. Beban kerja dan lingkungan kerja secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap tingkat stres kerja guru di SMA Bina Dharma. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan mampu memberikan kontribusi dalam menjelaskan variasi stres kerja. Dengan kata lain, stres kerja guru dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari tuntutan pekerjaan maupun kondisi lingkungan kerja.

V. REFERENSI

- Ahmad, A. M. (2021). *Pengaruh Lingkungan Kerja, Motivasi Kerja Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Koperasi Umkm Kota Medan*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Amalia, E. N., Widodo, E., Muttaqien, Z., & Halim, A. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja, Motivasi Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pegawai Dinas Pertanian Dan Perkebunan Kabupaten Kediri. *Commodities, Journal of Economic and Business*, 4(3), 154–168. <https://doi.org/10.59689/commo.v4i3.975>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Pendidikan* 2023. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/11/24/54557f7c1bd32f187f3cdab5/statistik-pendidikan-2023>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Statistik Pendidikan* 2024. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/11/22/c20eb87371b77ee79ea1fa86/statistik-pendidikan-2024>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). *Job Demands–Resources Theory*. John Wiley & Sons.
- Budiasa. (2021). *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. CV. Pena Persada.
- Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. P., Fani, T., Sari, A. P., Setijaningsih, R. A., Fitriyatunur, Q., Sesilia, A. P., Mayasari, I., Dewi, I. K., & Bahri, S. (2021). *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja*. Yayasan Kita Menulis.
- Pramesti, A. D., & Ahsani, R. F. (2024). Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 3(3), 310–327. <https://doi.org/10.55606/jekombis.v3i3.4080>
- Prasetyo, H. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kepuasan Kerja Serta Dampaknya pada Prestasi Kerja di Hotel Inna Garuda Yogyakarta. *Media Wisata*, 8(2), 55–72.
- Prasetyo, A., & Tartiani, Y. A. T. (2023). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Yapiss Ash-Shidiqiyah. *EZRA SCIENCE BULLETIN*, 1(2), 291–303. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.51>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Organizational Behavior* (18th ed.). Pearson Education.
- Sawal, Musa, Muh. I., & Ruma, Z. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru Di SMAN 12 Enrekang. *Educational Journal: General and Specific Research*, 2(2), 249–261.
- Sugiyono. (2023). *Metodologi Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- WHO. (2024). *Mental health at work*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Zahro, S., & Abadiyah, R. (2024). Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Pegawai Puskesmas Wonoayu. *Competence: Journal of Management Studies*, 18(1), 1–18.