



Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Guru di Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja

Sulthan Massora^{1*}, Olivia Devi Yulian Pompeng², Lisa Kuniasari Wibisono³

¹⁻³Universitas Kristen Indonesia Toraja

sulthanmassora2@gmail.com¹, oliviadyp@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: sulthanmassora2@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effect of workload and work stress on the performance of teachers at Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja. The study uses a quantitative approach with a population of 38 teachers, all of whom were selected as the sample using the total sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires, and data analysis was performed using multiple linear regression assisted by SPSS version 26. The results show that workload has a significant positive effect on teacher performance, with a t-value of 2.081, which is greater than the t-table value of 2.030, indicating a significant positive relationship between the two. In addition, work stress also has a significant positive effect on teacher performance, with a t-value of 8.046, which is greater than the t-table value of 2.030. Simultaneously, both variables have a significant effect on teacher performance at Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja. In conclusion, an increase in workload and work stress, when managed properly, can improve teacher performance. Therefore, it is important for the school to pay attention to managing workload and work stress to optimize teacher performance.*

Keywords: MAN Tana Toraja; Multiple Linear Regression; Teacher Performance; Work Stress; Workload

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja guru di Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi sebanyak 38 guru, yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, dan analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda yang dibantu oleh SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja guru, dengan nilai t hitung sebesar 2,081 yang lebih besar dari t tabel 2,030, yang mengindikasikan hubungan positif yang signifikan antara keduanya. Selain itu, stres kerja juga berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja guru, dengan t hitung 8,046 yang lebih besar dari t tabel 2,030. Secara simultan, kedua variabel tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja guru di Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja. Kesimpulannya, peningkatan beban kerja dan stres kerja yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan kinerja guru, sehingga penting bagi pihak sekolah untuk memperhatikan pengelolaan beban kerja dan stres kerja agar kinerja guru dapat optimal.

Kata Kunci: Beban Kerja; Kinerja Guru; MAN Tana Toraja; Regresi Linear Berganda; Stres Kerja

1. LATAR BELAKANG

Sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama dalam pencapaian tujuan organisasi. Dalam konteks lembaga pendidikan, guru menjadi komponen penting dalam meningkatkan mutu pendidikan. Namun, berbagai beban kerja administratif serta tekanan psikologis dapat menurunkan produktivitas guru.

Kinerja guru merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas pendidikan. Dalam konteks lembaga pendidikan seperti Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pengelola administrasi dan pembina karakter siswa. Namun, meningkatnya beban kerja administratif serta tekanan dari tuntutan profesional sering kali menyebabkan stres kerja yang berdampak negatif terhadap kinerja.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam: Rosyadi (2020) menemukan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap kinerja, sedangkan Rahayu (2021) menyatakan sebaliknya. Faktor stres kerja juga disebutkan oleh Husnalia et al. (2022) sebagai

variabel signifikan yang memengaruhi kinerja guru. Berdasarkan fenomena empiris di MAN Tana Toraja seperti tingginya tuntutan administrasi dan kurangnya tenaga administratif peneliti tertarik mengkaji hubungan antara beban kerja, stres kerja, dan kinerja guru.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana beban kerja dan stres kerja memengaruhi kinerja guru Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja.

2. KAJIAN TEORITIS

Beban Kerja

Beban kerja adalah jumlah kegiatan yang harus diselesaikan individu dalam waktu tertentu (Monika, 2018). Indikatornya meliputi jumlah jam mengajar, tugas administrasi, dan tanggung jawab tambahan (Taengetan et al., 2023).

Stres Kerja

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan akibat tekanan lingkungan kerja yang dapat menurunkan efisiensi kerja (Sofiana et al., 2020). Indikatornya: beban tugas berlebihan, tekanan waktu, dan hubungan kerja yang kurang harmonis.

Kinerja Guru

Kinerja adalah hasil kerja yang dicapai dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab (Oktaviani & Irmayanti, 2021). Indikatornya meliputi perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, serta evaluasi dan penilaian.

Pengembangan Hipotesis

H1: Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru.

H2: Stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru.

H3: Beban kerja dan stres kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 38 guru Madrasah Aliyah Negeri Tana Toraja, dan seluruh populasi tersebut dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner dengan skala Likert 1–5. Untuk menganalisis data, digunakan regresi linear berganda dengan melakukan uji validitas, reliabilitas, normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Selain itu, uji t dan uji F juga dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Model regresi:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Dengan Y = Kinerja Guru, X_1 = Beban Kerja, X_2 = Stres Kerja.

Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Indikator
Beban Kerja (X1)	Jumlah kegiatan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu	Jam mengajar, administrasi, tanggung jawab tambahan
Stres Kerja (X2)	Tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan	Beban tugas, tekanan waktu, hubungan kerja
Kinerja (Y)	Pencapaian kerja berdasarkan tugas dan tanggung jawab	Perencanaan, pelaksanaan, evaluasi pembelajaran

Sumber : data yang diolah

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa semua item pada penelitian ini valid, dengan nilai r lebih besar dari 0,320, serta reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Selain itu, uji asumsi klasik juga menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Tidak ditemukan multikolinearitas, karena nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10, dan tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam data yang dianalisis.

Persamaan Regresi Linear Berganda

$$Y = 4,425 + 0,105X_1 + 0,702X_2 + e$$

Hasil uji t menunjukkan bahwa beban kerja ($t = 2,081$, Sig = 0,045) dan stres kerja ($t = 8,046$, Sig = 0,000) memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja. Uji F menghasilkan nilai F hitung sebesar 43,652 yang lebih besar dari F tabel 3,26, yang menunjukkan bahwa kedua variabel berpengaruh secara simultan terhadap kinerja secara signifikan. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,713 mengindikasikan bahwa 71,3% variasi dalam kinerja dapat dijelaskan oleh beban kerja dan stres kerja.

Interpretasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja (X_1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru, dengan nilai signifikansi 0,045 yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, stres kerja (X_2) juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru, dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,667 menunjukkan bahwa 66,7% variasi kinerja guru dapat dijelaskan oleh beban kerja dan stres kerja, sementara sisanya sebesar 33,3% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahayu (2021) dan Pramesti & Ahsani (2024) yang menunjukkan bahwa beban kerja dan stres kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Artinya, beban kerja yang berlebihan dan stres yang tidak terkendali dapat menurunkan efektivitas pengajaran. Namun, stres dalam kadar moderat dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan profesionalisme.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja guru di MAN Tana Toraja. Selain itu, stres kerja juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Secara simultan, beban kerja dan stres kerja memberikan kontribusi sebesar 71,3% terhadap kinerja guru, menunjukkan bahwa keduanya memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi kinerja guru di sekolah tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Akmal, M., et al. (2021). *Manajemen kinerja guru di sekolah menengah*. Mitra Wacana Media.
- Arifin, Z. (2020). Pengaruh motivasi dan kepuasan kerja terhadap kinerja guru di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 10(3), 50–65.
- Budianto, A., & Suryadi, I. (2019). Manajemen sumber daya manusia dalam konteks pendidikan. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(2), 15–25.
- Gofur, A. (2021). Stres kerja dan dampaknya terhadap produktivitas. *Jurnal Psikologi Industri*, 8(2), 112–120.
- Hidayati, N., & Prasetyo, E. (2022). Analisis pengaruh stres kerja terhadap motivasi guru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(4), 123–136.
- Husnalia, R., et al. (2022). Pengaruh lingkungan kerja dan stres terhadap kinerja guru. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(3), 45–55. <https://doi.org/10.55178/idm.v4i8.350>
- Iskandar, H., & Ramadhan, H. (2021). Pengaruh komunikasi efektif terhadap kinerja guru di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 88–99.
- Kusnadi, R., & Widodo, S. (2018). Analisis pengaruh beban kerja terhadap stres kerja guru di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 5(3), 112–120.
- Monika, D. (2018). *Analisis beban kerja dan efisiensi pegawai*. Deepublish.
- Oktaviani, R., & Irmayanti, S. (2021). Kinerja dan motivasi guru sekolah dasar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(1), 23–30.
- Putra, S., & Rahardjo, M. (2020). Pengaruh kompetensi guru terhadap kinerja di sekolah menengah. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 7(2), 101–110.
- Rosyadi, M. (2020). Beban kerja dan kinerja guru sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Modern*, 3(4), 56–67.

- Sofiana, T., et al. (2020). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 5(2), 77–84. <https://doi.org/10.55264/jumabis.v5i2.76>
- Sukardi, D., & Siti, N. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja pegawai di instansi pemerintah. *Jurnal Psikologi Industri*, 6(3), 134–145.
- Taengetan, R., et al. (2023). Analisis beban kerja guru terhadap kinerja. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 12(2), 89–98.
- Unud, P. (2017). *Psikologi kerja dan produktivitas*. Universitas Udayana Press.