

**HUBUNGAN KELELAHAN KERJA, BEBAN KERJA MENTAL, DAN
KARAKTERISTIK INDIVIDU TERHADAP STRES KERJA PADA GURU DI SMAN X
KOTA SALATIGA**

**CORINA DANI ABDILLAH-25000121130085
2025-SKRIPSI**

Guru merupakan profesi yang memiliki tuntutan tanggung jawab besar dan sering dihadapkan dengan tekanan pekerjaan yang tinggi. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memicu stres kerja apabila tidak dikelola dengan baik. Beberapa faktor yang berperan dalam timbulnya stres kerja pada guru adalah kelelahan kerja, beban kerja mental, dan faktor karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan masa kerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kelelahan kerja, beban kerja mental, dan karakteristik individu terhadap stres kerja. Studi ini berbentuk studi kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Responden pada penelitian ini adalah seluruh guru di SMAN X Kota Salatiga yang berjumlah 72 guru dan diambil pada rentang waktu Februari-Maret 2025. Data penelitian ini diambil dengan pengisian angket oleh responden. Angket IFRC untuk kelelahan kerja, NASA-TLX untuk beban kerja mental, dan GHQ-12 untuk stres kerja. Data yang telah didapatkan dianalisis dengan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian ini, mayoritas guru adalah kelompok usia tua (66.7%), jenis kelamin perempuan (61.1%), masa kerja lama (77.8%), kelelahan sedang (51.4%), beban kerja mental tinggi (58.3%), dan stres kerja rendah (56.9%). Kejadian stres kerja berhubungan dengan usia ($p=0.006$), kelelahan kerja ($p=0.009$), dan beban kerja mental ($p=0.024$), tetapi stres kerja tidak berhubungan dengan jenis kelamin ($p=0.790$) dan masa kerja ($p=0.834$).

Kata Kunci : Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Beban Kerja Mental,
Karakteristik individu, Guru