

HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA PADA GURU SMP 1 MEJOBLO

ANGGIA SHAYLA FARA DIBA-25000121140334
2025-SKRIPSI

Profesi guru merupakan salah satu pekerjaan yang paling menuntut secara mental dan emosional. Beban kerja mental yang tinggi sering kali menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh para guru, yang dapat berkontribusi pada tingkat stres kerja yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara karakteristik individu dan beban kerja mental terhadap stres kerja pada guru SMP 1 Mejolo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* yaitu seluruh guru di SMP 1 Mejolo yang berjumlah 54 orang. Data diperoleh melalui pengisian angket oleh responden. Instrumen penelitian mengenai karakteristik individu yaitu angket identitas responden, beban kerja mental yaitu angket *Rating Scale Mental Effort*, dan stres kerja yaitu angket *Occupational Stress Inventory-Revised EditionTM*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,8% responden kelompok usia tua (> 35 tahun), sebanyak 72,2% responden berjenis kelamin perempuan, masa kerja baru dan lama masing-masing 50,0%, sebanyak 74,1% responden mengalami beban kerja mental sedang, dan 66,7% responden mengalami stres kerja tingkat sedang. Berdasarkan analisis statistik *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan antara usia ($p\text{-value} = 0,037$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,001$), dan beban kerja mental ($p\text{-value} = 0,002$) dengan tingkat stres kerja. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,053$) dengan tingkat stres kerja.

Kata kunci : stres kerja, beban kerja mental, masa kerja, jenis kelamin, usia