

# HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA PADA GURU DI SMP N 3 UNGARAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

HANIFAH PUSPARINI- 25000118130239  
2022-SKRIPSI

Stres kerja merupakan suatu bentuk respon dari seseorang secara fisik maupun mental atas suatu perubahan di lingkungannya yang dirasa mengganggu dan menyebabkan dirinya merasa tidak nyaman. Latar belakang penelitian ini yaitu seorang guru berpotensi mengalami stres kerja akibat aktivitas pekerjaannya dan tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuannya, selain itu penelitian ini dilaksanakan saat guru mengajar dengan metode *daring* karena adanya pandemi COVID-19 sehingga guru perlu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara beban kerja mental dan stres kerja yang dirasakan oleh guru di SMP N 3 Ungaran. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *explanatory research* dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel bebas penelitian adalah beban kerja mental dan variabel terikat penelitian adalah stres kerja. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 54 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, tetapi ada 3 responden yang menolak sehingga jumlah sampel sebanyak 51 orang. Data penelitian diambil menggunakan kuesioner NASA-TLX dan kuesioner GHQ-12. Hasil penelitian terhadap responden menunjukkan bahwa 15,5% mengalami beban kerja berat, 78,4% mengalami beban kerja sedang dan 5,9% mengalami beban kerja ringan. Selain itu, sebanyak 35,3% responden mengalami stres kerja rendah dan 64,7% responden tidak mengalami stres kerja. Analisis data menggunakan Uji Somers'D. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dan stres kerja ( $p\text{-value} = 0,032$ ). Arah korelasi positif dan kekuatan hubungan bersifat lemah. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik dan kondisi kerja responden.

**Keyword** :Beban Kerja Mental, Stres Kerja, Guru, COVID-19