

PENGARUH BEBAN KERJA DAN KONFLIK PERAN GANDA TERHADAP STRES KERJA PADA GURU PEREMPUAN YANG SUDAH MENIKAH

Linda Aryani, Annisaa Silvia
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
e-mail: linda.aryani@uin-suska.ac.id

Submitted: 2024-01-30

Published: 2024-08-16

DOI: 10.24036/rapun.v15i1.127388

Accepted: 2024-07-24

Abstract: The Effect of Workload and Multiple Role Conflict on Work Stress in Married Female Teachers. Working as a teacher as well as a housewife is not easy and full of challenges for a woman, this condition can cause symptoms of stress in female teachers such as fatigue, dizziness, irritability, and feeling of depression. Factors that can cause work stress are workload and work family conflicts. This study aims to examine the effect of workload and work family conflict on work stress on married female teacher. The participants in this study were 142 female high school teachers in X District with the characteristics of being married and having at least 1 child. Data collection used three scales: work stress scale, the workload scale, and the work-family conflicts scale. With multiple regression analysis, data analysis shows the result of correlation coefficient 111.834 and a significance value of 0.000 ($p < 0.01$). It can be concluded that there is a relationship between the work stress of married female teachers in terms of workload and work-family conflicts. Effective contribution of workload and work family conflict to work stress 61.1%, with details of the effective contribution of 42.5% workload and 19.2% work family conflict. There is a difference in work stress among married female teachers, in terms of age.

Keywords: Workload, Work Family Conflict, Work Stress

Abstrak: Pengaruh Beban Kerja dan Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja pada Guru Perempuan yang Sudah Menikah. Bekerja sebagai guru sekaligus ibu rumah tangga bukanlah hal yang mudah dan penuh tantangan bagi seorang perempuan, kondisi ini dapat menimbulkan gejala stres pada guru perempuan seperti kelelahan, pusing, mudah tersinggung, dan perasaan depresi. Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres kerja adalah beban kerja dan konflik peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh beban kerja dan konflik peran ganda terhadap stres kerja pada guru perempuan

yang sudah menikah. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru SMA perempuan di Kecamatan X yang berjumlah 142 orang dengan karakteristik sudah menikah dan mempunyai anak minimal 1 orang. Pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala stres kerja, skala beban kerja, dan skala konflik peran ganda. Dengan analisis regresi berganda, analisis data menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 111,834 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja guru perempuan yang sudah menikah ditinjau dari beban kerja dengan konflik peran ganda. Sumbangan efektif beban kerja dan konflik peran ganda terhadap stres kerja sebesar 61,1%, dengan rincian sumbangan efektif beban kerja dan konflik peran ganda sebesar 42,5% 19,2%. Terdapat perbedaan stres kerja pada guru perempuan yang sudah menikah, dilihat dari usia.

Kata Kunci: Beban Kerja, Konflik Peran Ganda, Stres Kerja

PENDAHULUAN

Guru merupakan sosok penting bagi pendidikan. Sosok guru yang memiliki kemampuan, pengetahuan, dan tanggung jawab yang tinggi sangat diperlukan dalam mendidik seorang anak (Budiman, 2018). Oleh karena itu, zaman sekarang banyak universitas yang ada di Indonesia dengan jurusan keguruan. Begitu pula dengan lapangan kerja sebagai seorang guru sudah semakin banyak dimanapun daerahnya. Berdasarkan data Kemendikbud (2022), dari situs resminya, di Provinsi Riau diketahui jumlah guru laki-laki sebanyak 26.057 orang dan jumlah guru perempuan sebanyak 60.791 orang. Artinya, profesi sebagai guru di Provinsi Riau di dominasi oleh perempuan. Rangkuman hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa responden menunjukkan bahwa tanggung jawab sebagai guru bagi

perempuan tidaklah mudah apalagi jika sudah berkeluarga. Guru memiliki tanggung jawab seperti membuat rencana pembelajaran, melihat perkembangan hasil yang dicapai oleh siswa, dan tanggung jawab lainnya. Selain tanggung jawab dalam pekerjaan, bagi guru perempuan yang sudah berkeluarga juga harus menyelesaikan tugasnya dirumah baik sebagai seorang istri maupun seorang ibu rumah tangga. Banyaknya tugas dan tanggung jawab tentunya akan membuat guru merasakan berbagai masalah seperti lelah, dan pusing. Masalah yang tidak segera ditangani dengan baik akan menimbulkan ketegangan pada kehidupan dan mengganggu pikiran yang sering disebut dengan stres (Lubis, dkk., 2006). Hasil penelitian terdahulu oleh Demjaha, dkk (2015) menunjukkan bahwa

guru perempuan mengalami stres kerja dengan level lebih tinggi dibanding dengan guru laki-laki. Robbins dan Judge (2015) mengatakan bahwa stres kerja adalah keadaan psikologis yang tidak baik karena adanya tuntutan dari lingkungan maupun pekerjaannya. Gejala stres kerja dapat dilihat dari gejala fisiologis, psikologis dan perilaku. Jika guru mengalami stres kerja, maka akan mengganggu kinerja guru tersebut. Sehingga kualitas mengajar guru nantinya akan mudah menurun. Guru akan menjadi cepat marah, tidak sabaran, bersikap apatis dan dapat menyebabkan meningkatnya absen ketidakhadiran (Mangkunegara & Puspitasari, 2015).

Penelitian terkait stres kerja yang pernah dilakukan pada guru perempuan yang mengajar di SMA diantaranya, penelitian oleh Azkiyati (2018), 47% guru perempuan yang mengajar di SMA mengalami stres kerja sedang dan 33,7% mengalami stres kerja tinggi. Hal ini ditandai dengan gejala seperti, guru menjadi cepat lelah, mudah marah, tingkat percaya diri yang menurun dan mudah bosan. Kemudian penelitian oleh Nailah & Puspitadewi (2022) menemukan bahwa guru perempuan yang mengajar di SMA mengalami stres kerja. Hal ini ditandai dengan kelelahan fisik, peningkatan tekanan darah, gelisah dan cemas pada pekerjaan mereka yang menumpuk, serta menunda pekerjaan bahkan mengalami penurunan

kinerja. Guru dapat mengalami stres kerja karena adanya masalah dari lingkungan sekitarnya. Mangkunegara & Puspitasari (2015), mengungkapkan ada beberapa hal yang dapat menjadi penyebab guru mengalami stres kerja. Seperti adanya masalah yang berasal dari siswa, pekerjaan menumpuk yang harus diselesaikan, konflik peran ganda, relasi dengan teman di tempat kerja, adanya perubahan kurikulum, serta pekerjaan yang berulang setiap harinya.

Izzati & Mulyana (2019) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja, yaitu dukungan sosial, kontrol, dan beban kerja. Salah satu faktor yang berasal dari lingkungan kerja adalah beban kerja. Munandar (2014), mengatakan bahwa beban kerja yang menjadi pembangkit stres adalah beban kerja berlebih ataupun beban kerja terlalu sedikit. Dhania (2010) mengatakan bahwa beban kerja yaitu kegiatan yang harus dikerjakan dalam waktu tertentu dan membutuhkan keahlian khusus baik dalam bentuk psikis maupun fisik. Penelitian Safitri (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada guru. Artinya, beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres kerja pada guru.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi stres kerja karena adanya konflik peran (Robbins dan Judge, 2015). Selain beban kerjanya, tuntutan peran di dua tempat yang berbeda

juga dapat menimbulkan stres bagi seorang wanita. Seperti yang diungkapkan oleh Greenhaus & Beutell (1985) konflik peran ganda merupakan sulitnya untuk mencapai keseimbangan antara karir dan keluarga apabila adanya pertentangan dalam pekerjaan-keluarga. Penelitian Markuwati, dkk (2015) menemukan adanya hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan konflik pekerjaan keluarga terhadap stres kerja pada guru perempuan yang sudah menikah.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah guru perempuan di SLTA Kecamatan X, yang berjumlah 720 Orang. Sampel ditentukan mengacu pada pendapat Roscoe (Sugiyono, 2016), yang mengatakan jumlah sampel yang layak dalam penelitian antara 30 hingga 500. Adapun jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 142 guru perempuan SLTA di Kecamatan X yang sudah berkeluarga. Sampel berasal dari 8 SLTA yang ada di Kecamatan X. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini penentuan sampel dengan karakteristik yaitu: guru perempuan yang sudah menikah dan mempunyai anak minimal 1 orang, serta tidak memiliki ART/Babysitter.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 skala psikologi yang peneliti susun sendiri yang sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Skala stres kerja disusun berdasarkan gejala-gejala stres kerja yang dikemukakan oleh (Robbins dan Judge, 2015), meliputi: gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Skala beban kerja disusun berdasarkan aspek-aspek beban kerja yang dikemukakan oleh (Munandar, 2014), meliputi: beban berlebih atau sedikit kuantitatif, dan beban berlebih atau sedikit kualitatif. Kemudian skala konflik peran ganda disusun berdasarkan aspek-aspek konflik peran ganda yang dikemukakan oleh (Greenhaus & Beutell, 1985), meliputi: konflik waktu, konflik ketegangan, dan konflik perilaku.

Teknik olah data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh beberapa variabel independen dengan variabel dependen yang akan diteliti. Proses analisa data dibantu dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 23.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov. Jika nilai standar signifikansi ($p > 0,05$), maka data dinyatakan normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual beban kerja dan konflik peran ganda dengan stres kerja terdistribusi normal. Uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linearity hubungan antara beban kerja dengan stres kerja sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan nilai F sebesar 201,409. Artinya, hubungan antara variabel beban kerja dengan stres kerja dinyatakan linear. Selanjutnya hubungan

antara konflik peran ganda dengan stres kerja memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan nilai F sebesar 124,929. Artinya, hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja dinyatakan linear. Uji multikolinearitas diketahui bahwa variabel beban kerja dan konflik peran ganda sama-sama memiliki nilai tolerance sebesar 0,522 ($p > 0,10$), dan nilai VIF sebesar 1,917 ($p < 10$). Artinya tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas pada penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R Square	Adj. R Square	F	P
Beban Kerja dan Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja	0,617	0,611	111,834	0,000

Analisis uji hipotesis dengan regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi F beban kerja dan konflik peran ganda dengan stres kerja sebesar 111,834 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dengan demikian, berdasarkan syarat dan ketentuan diterima atau ditolaknya suatu hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Artinya, ada

pengaruh beban kerja dan konflik pekerjaan keluarga terhadap stres kerja pada guru perempuan yang sudah menikah. Diketahui pula nilai Adjusted R Square sebesar 0,611 atau 61,1%. Artinya, beban kerja dan konflik peran ganda mempengaruhi stres kerja dengan sumbangsih sebesar 61,1%, sedangkan 38,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Tabel 2. Nilai Sumbangan Efektif Variabel Bebas Terhadap Stres Kerja

Variabel	SE (%)
Beban Kerja dengan Stres Kerja	42,5%
Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja	19,2%
Total	61,7%

Nilai sumbangan efektif beban kerja terhadap stres kerja sebesar 42,5%. Sedangkan nilai sumbangan efektif konflik peran ganda terhadap stres kerja sebesar

19,2%. Dapat disimpulkan bahwa beban kerja lebih dominan mempengaruhi stres kerja.

Tabel 3. Kategorisasi Beban Kerja

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 57,96$	25	17,6%
Sedang	$57,96 \leq X < 84,7$	88	62%
Tinggi	$84,7 \leq X$	29	20,4%
Jumlah		142	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa persentase kategori beban kerja mendominasi pada kategori sedang sebanyak 88 orang (62%). Dapat

disimpulkan bahwa beban kerja yang dirasakan oleh guru perempuan yang sudah menikah di kecamatan X berada di kategori sedang.

Tabel 4. Kategorisasi Konflik Peran Ganda

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 28,16$	26	18,3%
Sedang	$28,16 \leq X < 42,82$	84	59,2%
Tinggi	$42,82 \leq X$	32	22,5%
Jumlah		142	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa persentase kategori konflik peran ganda mendominasi pada kategori sedang sebanyak 84 orang (59,2%). Dapat

disimpulkan bahwa konflik peran ganda yang dirasakan oleh guru perempuan yang sudah menikah di kecamatan X berada di kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Stres Kerja

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 32,38$	22	15,5%
Sedang	$32,38 \leq X < 49,26$	88	62%
Tinggi	$49,26 \leq X$	32	22,5%
Jumlah		142	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa persentase kategori stress kerja mendominasi pada kategori sedang sebanyak 88 orang (62%). Dapat

disimpulkan bahwa stres kerja yang dirasakan oleh guru perempuan yang sudah menikah di kecamatan X berada di kategori sedang.

Uji Sampel T-Test. Analisis ini bertujuan untuk membandingkan dua kelompok yang tidak terikat satu sama lain. Dasar keputusan yaitu jika signifikansi ($p < 0,05$),

maka terdapat perbedaan antar kelompok sampel. Pada penelitian ini dilakukan Uji T-Test berdasarkan kelompok usia.

Tabel 6. Group Statistics Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	N	Mean
Beban Kerja	25-40	74	72,838
	41-60	68	69,691
Konflik Peran Ganda	25-40	74	35,698
	41-60	68	35,279
Stres Kerja	25-40	74	42,419
	41-60	68	39,074

Tabel 6, menunjukkan bahwa guru perempuan berusia 21-40 tahun (dewasa awal) lebih tinggi mengalami stres kerja

dibandingkan dengan guru perempuan berusia 41-60 tahun (dewasa madya).

Tabel 7. Independent Sample Test

Variabel	Model	Sig. (2-Tailed)
Beban Kerja	<i>Equal variances assumed</i>	0,162
Konflik Peran Ganda	<i>Equal variances assumed</i>	0,741
Stres Kerja	<i>Equal variances assumed</i>	0,018

Tabel 7 menunjukkan nilai signifikansi two-tailed pada stress kerja 0,018 ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan signifikan pada stres kerja yang dialami oleh guru perempuan berusia 21-40 tahun (dewasa awal) dan 41-60 tahun (dewasa madya).

Pembahasan

Hasil analisis yang diperoleh dengan menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 23.0 for windows membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu “Ada pengaruh beban kerja

dan konflik pekerjaan keluarga terhadap stres kerja pada guru perempuan yang sudah menikah”, dengan nilai $F = 111,834$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maziyya, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa beban kerja dan konflik peran ganda memiliki hubungan dengan stres kerja.

Beban kerja yang berlebihan dapat mempengaruhi stres kerja baik secara fisik maupun psikis. Peran ganda yang dialami seseorang menyita banyak waktu dan

tenaga sehingga dapat memicu tingginya tekanan yang diterima. Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Weken, dkk (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan konflik peran ganda dengan stress kerja. Beban kerja yang semakin bertambah dapat mempengaruhi stres kerja, jika tidak diatasi maka akan berdampak negatif bagi kondisi fisik dan psikologis. Konflik peran ganda yang dialami ketika adanya tanggung jawab lain selain pekerjaan. Seperti adanya tanggung jawab ketika berada dirumah, baik sebagai orang tua maupun hal lain yang berkaitan dengan kehidupan sosial seseorang. Hal ini tentunya akan berdampak pada fisik, psikis, dan emosional individu yang dapat memicu stres kerja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja dan konflik peran ganda bersama-sama memberikan sumbangsih sebesar 61,1% dalam mempengaruhi stres kerja dan 38,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sumbangan efektif beban kerja terhadap stres kerja sebesar 42,5% dan sumbangan efektif yang diberikan konflik peran ganda terhadap stres kerja sebesar 19,2%. Dapat disimpulkan bahwa beban kerja lebih besar mempengaruhi stres kerja dibandingkan dengan konflik peran ganda. Stres kerja pada guru perempuan yang

sudah menikah di Kecamatan X berada di kategori sedang cenderung mengarah ke tinggi. Hal ini ditandai dengan tingginya aspek psikologis yang dialami seperti ketegangan dalam bekerja, merasa bosan, dan melakukan penundaan dalam melaksanakan tugas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mallapiang, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa stres kerja pada guru wanita berada di kategori sedang mengarah ke tinggi. Tingkat stres kerja tentunya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya beban kerja dan konflik peran ganda.

Beban kerja pada guru perempuan yang sudah menikah di Kecamatan X berada di kategori sedang cenderung mengarah ke tinggi. Dari indikator yang dialami responden dapat dilihat bahwa hal ini ditandai dengan tingginya aspek beban kerja berlebih atau sedikit kuantitatif seperti adanya batasan waktu dalam menjalankan tugas, melakukan kesalahan saat bekerja dengan batasan waktu, menurunnya kesehatan, merasakan bosan pada pekerjaan yang monoton, serta berkurangnya perhatian pada tugas yang sedikit. Dengan kata lain, waktu untuk melaksanakan tugas belum cukup sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh guru perempuan dalam melaksanakan tugasnya. Hasil penelitian ini

sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafs (2020) bahwa beban kerja yang dirasakan oleh guru berada pada kategori sedang.

Konflik peran ganda pada guru perempuan yang sudah menikah di Kecamatan X berada pada kategori sedang cenderung mengarah ke tinggi. Dari indikator yang dialami responden dapat dilihat bahwa hal ini ditandai dengan tingginya aspek perilaku seperti bercampurnya antara masalah keluarga dan masalah pekerjaan, serta pola perilaku yang sama di masing-masing peran baik dalam lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga. Dengan kata lain, guru perempuan mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan perannya dalam keluarga maupun dalam pekerjaan. Fauziah (2020) mengatakan bahwa wanita pekerja yang memiliki konflik peran akan menjadikan mereka sulit dalam mencapai keseimbangan bekerja.

Terdapat perbedaan stres kerja pada guru perempuan yang sudah menikah di Kecamatan X jika ditinjau dari kelompok usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru perempuan yang berusia 25-40 tahun (dewasa awal) lebih tinggi mengalami stres kerja dibandingkan dengan guru berusia 41-60 tahun (dewasa madya). Hal ini sejalan dengan penelitian Zulkifli, dkk (2019) bahwa usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja. Pekerja yang

memiliki usia lebih tua akan memiliki pengalaman yang tidak dimiliki oleh pekerja dengan usia lebih muda. Pengalaman ini seharusnya berguna untuk mengatasi gejala stres yang terjadi di lingkungan kerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh antara beban kerja dan konflik peran ganda dengan stres kerja pada guru perempuan di SLTA Kecamatan X. Sumbangan efektif beban kerja dan konflik peran ganda sebesar 61,1% dalam mempengaruhi stres kerja pada guru perempuan di SLTA Kecamatan X. Beban kerja memiliki kontribusi lebih besar yakni 42,5% dalam mempengaruhi stres kerja dibandingkan dengan konflik peran ganda yang berkontribusi sebesar 19,2% terhadap stres kerja. Stres kerja yang dirasakan guru perempuan yang sudah menikah di Kecamatan X berada di kategori sedang cenderung tinggi.

Saran

Penelitian berikutnya dapat memberikan sumbangsih lebih seperti menambahkan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi stres kerja pada guru perempuan yang menikah, meningkatkan jumlah subjek, dan mencomba meneliti stres kerja pada guru perempuan lainnya dengan status atau kondisi berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Azkiyati, N. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 9–16.
- Budiman, B. (2018). Peranan Penerapan Sertifikasi Guru Terhadap Kinerja Guru (Integrasi Psikologi Industri Dan Organisasi Islami). *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 74–81.
- Demjaha, T., Bislimovska, J. K., & Mijakoski, D. (2015). Level of work-related stress among teachers in elementary schools. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 3(3), 484–488.
- Dhini Rama Dhania. (2010). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan (Studi Pada Medical Representatif Di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1 (1), 15–23.
- Fatmawaty Mallapiang, Wardah, Nildawati, & Azriful. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sipakalebby*, 6(1), 38–51.
- Fauziah, Z. F. (2020). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawati Tambang Batu Bara. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 255.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76.
- Izzati, U. A., & Prabandini Mulyana, O. (2019). Psikologi Industri & Organisasi. *Bintang*, 324.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik kejièn dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Mangkunegara, A. A. A. P., & Puspitasari, M. (2015). Kecerdasan Emosi Guru, Stres Kerja, Dan Kinerja Guru Sma. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 45(2), 144.
- Markuwati, D., Rahardjo, P., & Setyawati, R. (2015). Konflik Peran Ganda Stres Kerja pada Anggota Polisi Wanita (polwan). Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 74–85.
- Maziyya, A. A., Islam, N. R. Q., & Nisa, H. (2021). Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 337–346.
- Munandar, A.S. (2014). Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nafs, T. (2020). Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia*, 2(2), 199–208.
- Nailah, Y. F., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Guru di Kabupaten X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 66–76.
- Robbins, S. P., Judge, T. A. (2015). Perilaku Organisasi. Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Relationship between Workload, Role Conflict, and Social Support with Work Stress on Teachers at Manado 1 State High School During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(2020), 80–88.
- Zulkifli, Z., Rahayu, S. T., & Akbar, S. A. (2019). Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 46–61.