

ABSTRAK

Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru di SMP

PELITA BANDUNG

Awallul Mustaqim

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja guru di SMP Pelita Bandung, baik secara parsial maupun simultan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif. Populasi penelitian adalah seluruh guru SMP Pelita Bandung dengan teknik sampling jenuh sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif, beban kerja guru berada pada kategori tidak baik.

Indikator dengan skor terendah adalah kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai jadwal, yang mengindikasikan adanya kendala dalam manajemen waktu dan distribusi tugas. Pada variabel stres kerja, indikator dengan skor terendah adalah kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam waktu lama saat bekerja, yang menunjukkan perlunya strategi pengelolaan stres agar fokus kerja tetap terjaga. Secara parsial, beban kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja guru, sedangkan stres kerja juga menunjukkan pengaruh negatif terhadap kinerja guru. Secara simultan, beban kerja dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru. Kesimpulannya tingginya beban kerja dan tingkat stres yang dialami guru berdampak terhadap penurunan kinerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya manajemen beban tugas dan pengelolaan stres yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja guru di SMP Pelita Bandung.

Kata kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Kinerja Guru, SMP Pelita Bandung

ABSTRACT

The Influence of Workload and Work Stress on Teacher Performance at SMP

Pelita Bandung

Awallul Mustaqim

This study aims to determine and analyze the influence of workload and work stress on teacher performance at SMP Pelita Bandung, both partially and simultaneously. The research employs a quantitative method with a descriptive and verificative approach.

The population consists of all teachers at SMP Pelita Bandung, using a saturated sampling technique in which the entire population is used as respondents. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability, and the data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicate that, descriptively, the teachers' workload falls into the unfavorable category.

The lowest-scoring indicator was the ability to complete tasks on time according to schedule, indicating challenges in time management and task distribution. In the work stress variable, the lowest-scoring indicator was the difficulty in maintaining concentration for extended periods while working, suggesting the need for stress management strategies to maintain focus. Partially, workload has a negative effect on teacher performance, and work stress also shows a negative effect on teacher performance. Simultaneously, workload and work stress significantly influence teacher performance. In conclusion, high workload and stress levels experienced by teachers contribute to a decline in performance. Therefore, effective workload management and stress management efforts are needed to improve teacher performance at SMP Pelita Bandung.

Keywords: Workload, Work Stress, Teacher Performance, SMP Pelita Bandung