

## Pengaruh Beban Kerja dan Work-Life Balance terhadap Stres Kerja Guru di Lingkungan SMA

(Studi Kasus SMA Negeri Kabuh Jombang)

Hilmy Alfajazirotn<sup>1</sup>, Septian Ragil Anandita<sup>2</sup>

Universitas KH. Abdul Wahab Hasbullah, Indonesia<sup>1-2</sup>

Email Korespondensi: [hilmyalfa26@gmail.com](mailto:hilmyalfa26@gmail.com), [ragil@unzwaha.ac.id](mailto:ragil@unzwaha.ac.id)

Article received: 01 Mei 2026, Review process: 12 Mei 2026

Article Accepted: 27 Mei 2026, Article published: 26 Juni 2026

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of workload and work-life balance on teacher job stress at Kabuh State Senior High School, Jombang. This study uses a quantitative approach with an associative method. The population in this study were all 45 teachers at Kabuh State Senior High School, Jombang, with a sampling technique using saturated sampling, so that the entire population was used as a sample. Data collection was carried out through distributing questionnaires using a Likert scale. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis with the help of SPSS Statistic 23 software. The results of the study indicate that partially workload has a positive and significant effect on teacher job stress, and work-life balance also has a positive and significant effect on teacher job stress. In addition, simultaneously workload and work-life balance have a significant effect on teacher job stress at Kabuh State Senior High School, Jombang. The results of this study indicate that the level of teacher job stress is influenced by workload and work-life balance, while other factors are influenced by other variables outside this study.*

**Keywords:** Job Stress, Workload, Work-life Balance.

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja dan work-life balance terhadap stres kerja guru di SMA Negeri Kabuh Jombang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SMA Negeri Kabuh Jombang yang berjumlah 45 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS Statistic 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru, serta work-life balance juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru. Selain itu, secara simultan beban kerja dan work-life balance berpengaruh signifikan terhadap stres kerja guru di SMA Negeri Kabuh Jombang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru dipengaruhi oleh beban kerja dan work-life balance, sementara faktor lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.*

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Beban Kerja, Work-life Balance.

## PENDAHULUAN

Guru merupakan tenaga profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, membimbing, mengajar, mengarahkan, menilai, melatih dan mengevaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal, mulai dari pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, hingga pendidikan menengah ke atas. Profesi guru memiliki peran penting dan tanggung jawab yang besar karena guru tidak hanya dituntut dalam proses pengajaran, tetapi juga dibebani oleh banyak tugas maupun beban kerja lainnya. Seperti halnya di banyak institusi pendidikan, para guru sering menghadapi tekanan yang berkaitan dengan tuntutan kurikulum, pengelolaan kelas, serta kegiatan pendukung seperti rapat, pelatihan, dan pembinaan siswa, di mana beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan stres yang berpotensi mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan pribadi guru.

Stres kerja merupakan respon individu yang dihasilkan dari kemampuannya dalam menyeimbangkan tanggung jawab dan kewajiban pekerjaan dengan pengetahuan yang dimilikinya. Anandita et al., (2025) menyatakan bahwa tekanan pekerjaan, tuntutan target, dan kondisi kerja yang tidak stabil menjadi faktor yang memicu stres kerja pada karyawan. Stres kerja juga merupakan suatu kondisi yang didasarkan pada pengamatan subjektif individu yang melibatkan interaksi individu dengan lingkungan kerja yang dapat menimbulkan dan memberi pengaruh pada sikap psikologis dan fisiologis individu tersebut Nuari & Modjo, (2023). Sementara itu menurut Pattiwael et al., (2023), stres kerja adalah keadaan terjadinya ketegangan yang menyebabkan perubahan pada kondisi fisik, pola pikir, dan emosi, sehingga apabila tidak ditangani dengan cepat akan berakibat pada kemampuan seseorang berinteraksi kurang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu beban kerja dan work-life balance. Menurut Dhania, (2010) beban kerja merupakan sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Selain beban kerja, faktor work-life balance juga memiliki pengaruh signifikan terhadap stres kerja. Menurut Francis & Hoefel, (2018) work-life balance adalah kemampuan seseorang untuk berusaha keras dalam pekerjaannya dan tetap berkomitmen pada keluarga serta tanggung jawab di luar pekerjaan. Artinya, jika seseorang memiliki beban kerja yang berlebihan, maka akan sulit menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadinya sehingga dapat memicu terjadinya stres kerja. Dengan terciptanya keseimbangan tersebut, individu dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan mencapai tujuan organisasi secara efektif tanpa mengalami stres kerja yang tinggi.

Sejalan dengan kondisi tersebut, berbagai penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa guru kerap mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, terutama ketika beban administratif dan persiapan materi memperpanjang jam kerja mereka, sehingga berdampak pada stres dan menurunnya motivasi Utaminingsih et al., (2024). Selain itu, tugas administratif yang banyak dan pekerjaan di luar pengajaran juga mempengaruhi kepuasan kerja dan profesionalisme guru Alief et al., (2025). Di sekolah dengan sumber daya yang terbatas, terutama di daerah, guru menghadapi tantangan tambahan seperti mengelola kelas yang besar dan memenuhi kebutuhan

siswa yang beragam tanpa dukungan staf yang memadai. Situasi ini membuat keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi semakin sulit tercapai dan berpotensi meningkatkan tingkat stres kerja Kasim, (2025).

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung menganalisis variabel-variabel ini secara parsial, bukan dalam satu model yang komprehensif. Sebagai contoh, beberapa penelitian hanya mengkaji beban kerja terhadap stres kerja tanpa mempertimbangkan aspek work-life balance sebagai variabel independen yang berdiri sendiri, padahal dalam konteks guru di daerah, keseimbangan antara tuntutan profesional dan kehidupan pribadi sangat mungkin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk kajian yang mengintegrasikan dua faktor utama, yaitu beban kerja dan work-life balance secara simultan dalam menjelaskan tingkat stres kerja pada guru, khususnya di wilayah yang memiliki karakteristik sosial dan ekonomi yang berbeda dari wilayah perkotaan.

Situasi di SMA Negeri Kabuh Jombang mencerminkan realitas yang dihadapi banyak sekolah, di mana guru sering menghadapi beban administratif yang tinggi seperti penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), prosem, serta pengelolaan absen dan laporan evaluasi. Selain itu, perkembangan digitalisasi pendidikan menuntut guru untuk menguasai berbagai teknologi pembelajaran, sementara tuntutan kurikulum yang berubah-ubah seperti transisi dari Kurikulum 2013 ke Kurikulum Merdeka turut menambah beban kerja guru dalam menyesuaikan materi ajar, metode pembelajaran, dan evaluasi. Oleh karena itu, keunikan penelitian ini terletak pada dua aspek utama: pertama, penelitian ini secara simultan mengkaji pengaruh beban kerja dan work-life balance terhadap stres kerja dalam satu model analisis; kedua, penelitian ini dilakukan pada konteks yang relatif kurang dieksplorasi, yakni guru di SMA Negeri di daerah semi-pedesaan atau rural yang memiliki dinamika pekerjaan dan tantangan yang unik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif/korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen Soegiyono, (2011). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru SMA Negeri Kabuh Jombang yang berjumlah 45 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh (sensus), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlah populasi relatif kecil dan dapat dijangkau seluruhnya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju) yang mengukur tiga variabel, yaitu beban kerja (X1), work-life balance (X2), dan stres kerja (Y) Sa'adah, (2021a). Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen, penyebaran kuesioner kepada 45 responden guru, dilanjutkan dengan tabulasi data hasil kuesioner, kemudian dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan metode Pearson Product Moment dan Cronbach's Alpha. Selanjutnya, data dianalisis melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, dan uji heteroskedastisitas, untuk memastikan model regresi memenuhi syarat. Tahap akhir

adalah pengujian hipotesis melalui analisis regresi linear berganda dengan persamaan  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$ , yang mencakup uji t (parsial), uji F (simultan), dan koefisien determinasi ( $R^2$ ). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS Statistic 23 Sa'adah, (2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Validitas

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Beban Kerja (X1)**

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1.1	0,844	0,294	Valid
X1.2	0,848	0,294	Valid
X1.3	0,870	0,294	Valid
X1.4	0,883	0,294	Valid
X1.5	0,885	0,294	Valid
X1.6	0,876	0,294	Valid
X1.7	0,875	0,294	Valid
X1.8	0,805	0,294	Valid
X1.9	0,868	0,294	Valid

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel *Work-life Balance* (X2)**

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X2.1	0,933	0,294	Valid
X2.2	0,877	0,294	Valid
X2.3	0,835	0,294	Valid
X2.4	0,901	0,294	Valid
X2.5	0,395	0,294	Valid
X2.6	0,937	0,294	Valid
X2.7	0,771	0,294	Valid
X2.8	0,942	0,294	Valid
X2.9	0,929	0,294	Valid

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Stres Kerja (Y)**

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y.1	0,869	0,294	Valid
Y.2	0,949	0,294	Valid
Y.3	0,928	0,294	Valid
Y.4	0,744	0,294	Valid
Y.5	0,768	0,294	Valid
Y.6	0,893	0,294	Valid
Y.7	0,920	0,294	Valid
Y.8	0,888	0,294	Valid
Y.9	0,857	0,294	Valid
Y.10	0,876	0,294	Valid
Y.11	0,859	0,294	Valid
Y.12	0,915	0,294	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 1, 2, dan 3, seluruh item pernyataan pada variabel beban kerja, *work-life balance*, dan stres kerja dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,294) pada taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur

konsep yang hendak diteliti secara akurat sehingga dapat digunakan dalam tahap analisis selanjutnya.

### Hasil Uji Reliabilitas

**Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas**

No.	Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
1	Beban Kerja (X1)	0,954	> 0,60	Reliabel
2	Work-life Balance (X2)	0,935	> 0,60	Reliabel
3	Stres Kerja (Y)	0,971	> 0,60	Reliabel

Berdasarkan Tabel 4, seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, yaitu beban kerja sebesar 0,954, *work-life balance* sebesar 0,935, dan stres kerja sebesar 0,971. Nilai-nilai tersebut menegaskan bahwa seluruh instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam analisis lanjutan.

### Karakteristik Responden

**Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	< 30 tahun	17	37,8%
2	40-50 tahun	17	37,8%
3	> 60 tahun	11	24,4%
Total		45	100%

**Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	19	42,2%
2	Perempuan	26	57,8%
Total		45	100%

**Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja**

No.	Lama Bekerja	Frekuensi	Persentase
1	< 1 tahun	2	4,4%
2	2-3 tahun	11	24,4%
3	> 15 tahun	32	71,1%
Total		45	100%

Berdasarkan Tabel 5, 6, dan 7, mayoritas responden berusia <30 tahun dan 40-50 tahun (masing-masing 37,8%) yang menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia produktif. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,8%) yang mencerminkan karakteristik tenaga pendidik di SMA Negeri Kabuh Jombang dengan dominasi guru perempuan. Sementara itu, dari sisi lama bekerja, mayoritas responden telah bekerja lebih dari 15 tahun (71,1%), yang menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman kerja yang cukup memadai untuk menggambarkan kondisi stres kerja, beban kerja, dan *work-life balance* di lingkungan sekolah.

### Hasil Uji Asumsi Klasik

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)**

		Unstandardized Residual
N		45
Normal Parameters	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	2,27438182
Most Extreme Differences	Absolute	0,137
	Positive	0,105
	Negative	-0,137
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,918
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,368

**Tabel 9. Hasil Uji Linearitas Beban Kerja terhadap Stres Kerja (ANOVA Table)**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	442,680	12	36,890	5,352	0,000
	Linearity	340,230	1	340,230	49,361	0,000
	Deviation from Linearity	102,450	11	9,314	1,351	0,243
Within Groups		220,564	32	6,893		
Total		663,244	44			

**Tabel 10. Hasil Uji Linearitas Work-life Balance terhadap Stres Kerja (ANOVA Table)**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	501,413	11	45,583	9,295	0,000
	Linearity	414,481	1	414,481	84,519	0,000
	Deviation from Linearity	86,932	10	8,693	1,773	0,106
Within Groups		161,831	33	4,904		
Total		663,244	44			

**Tabel 11. Hasil Uji Multikolinearitas**

Model	Tolerance	VIF
Beban Kerja	0,424	2,358
Work-life Balance	0,424	2,358

**Tabel 12. Hasil Uji Autokorelasi (Model Summary)**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	0,876	0,767	0,755	1,920	2,449

a. Predictors: (Constant), *Work-life Balance*, Beban Kerja | b. Dependent Variable: Stres Kerja

**Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)**

Model	Unstandardized B	Std. Error	Standardized Beta	t	Sig.
(Constant)	8,586	3,418		2,512	0,016
Beban Kerja	-0,069	0,126	-0,123	- 0,544	0,590
Work-life Balance	-0,120	0,138	-0,197	- 0,873	0,388

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Berdasarkan Tabel 8 sampai Tabel 13, model regresi telah memenuhi seluruh asumsi klasik. Uji normalitas menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,368 > 0,05 sehingga data terdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,243 untuk hubungan beban kerja dengan stres kerja dan 0,106 untuk hubungan *work-life balance* dengan stres kerja (keduanya > 0,05), sehingga hubungan antar variabel bersifat linear. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance 0,424 (> 0,10) dan VIF 2,358 (< 10) untuk kedua variabel independen sehingga tidak terjadi multikolinearitas. Uji autokorelasi menghasilkan nilai *Durbin-Watson* 2,449 yang menunjukkan tidak adanya gejala autokorelasi, dan uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel > 0,05 sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

### Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

**Tabel 14. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda (Coefficients)**

Model	Unstandardized B	Std. Error	Standardized Beta	t	Sig.
(Constant)	2,610	2,026		1,288	0,205
Beban Kerja	0,374	0,075	0,325	4,990	0,000
Work-life Balance	0,864	0,082	0,691	10,596	0,000

a. Dependent Variable: Stres Kerja |  $Y = 2,610 + 0,374X_1 + 0,864X_2$

Berdasarkan Tabel 14, persamaan regresi yang terbentuk adalah  $Y = 2,610 + 0,374X_1 + 0,864X_2$ . Nilai konstanta sebesar 2,610 menunjukkan bahwa apabila beban kerja dan *work-life balance* bernilai nol, maka stres kerja bernilai 2,610. Koefisien regresi variabel beban kerja sebesar 0,374 bernilai positif, yang berarti setiap peningkatan beban kerja akan meningkatkan stres kerja. Demikian pula koefisien regresi *work-life balance* sebesar 0,864 bernilai positif, yang berarti setiap perubahan *work-life balance* akan turut mempengaruhi stres kerja secara searah.

### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 15. Hasil Uji F (Uji Simultan)**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	508,385	2	254,193	68,941	0,001
Residual	154,859	42	3,687		
Total	663,244	44			

a. Dependent Variable: Stres Kerja | b. Predictors: (Constant), Beban Kerja, Work-life Balance

**Tabel 16. Hasil Koefisien Determinasi (Model Summary)**

---

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	0,876	0,767	0,755	1,920	2,449

---

Berdasarkan Tabel 14, 15, dan 16, hasil uji t menunjukkan bahwa variabel beban kerja memiliki nilai t hitung sebesar  $4,990 > t$  tabel  $2,018$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan variabel *work-life balance* memiliki nilai t hitung sebesar  $10,596 > t$  tabel  $2,018$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga keduanya secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar  $68,941 > F$  tabel  $3,22$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga secara simultan beban kerja dan *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Nilai *Adjusted R Square* sebesar  $0,767$  atau  $76,7\%$  menunjukkan bahwa variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen, sementara  $23,3\%$  sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

### Pembahasan

Hasil uji t menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru di SMA Negeri Kabuh Jombang dengan nilai t hitung  $4,990 > t$  tabel  $2,018$  dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti semakin tinggi beban kerja yang diterima guru, baik berupa beban mengajar, tugas administrasi, maupun tanggung jawab tambahan di sekolah, maka tingkat stres kerja yang dirasakan akan semakin meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Maharani & Budianto, (2019) yang menyatakan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja, di mana beban kerja yang tidak sesuai dengan kapasitas individu dapat menimbulkan tekanan emosional dan psikologis. Temuan ini juga selaras dengan teori Dhania, (2010) bahwa beban kerja yang melebihi kemampuan individu akan memicu stres kerja, sehingga pengaturan beban kerja guru yang proporsional menjadi penting.

Selanjutnya, hasil uji t pada variabel *work-life balance* menunjukkan nilai t hitung  $10,596 > t$  tabel  $2,018$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang berarti *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru. Hasil ini mengindikasikan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan stres kerja guru karena tuntutan pekerjaan yang tinggi, waktu kerja yang panjang, serta keterlibatan dalam kegiatan sekolah di luar jam mengajar. Hasil ini berbeda dengan penelitian Yuslinda et al., (2023) yang menyatakan bahwa *work-life balance* tidak berpengaruh terhadap stres kerja, perbedaan ini diduga terjadi karena perbedaan konteks dan karakteristik responden. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Francis & Hoefel, (2018) bahwa ketika keseimbangan kehidupan kerja tidak tercapai, individu cenderung mengalami stres kerja yang lebih tinggi.

Hasil uji F menunjukkan bahwa beban kerja dan *work-life balance* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres kerja guru di SMA Negeri Kabuh Jombang dengan nilai F hitung  $68,941 > F$  tabel  $3,22$  dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Nilai *Adjusted R Square* sebesar  $0,767$  menunjukkan bahwa  $76,7\%$  variasi stres kerja guru dapat dijelaskan oleh variabel beban kerja dan *work-life balance*, sedangkan  $23,3\%$  sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian,

pengelolaan beban kerja yang proporsional serta upaya menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sangat diperlukan untuk menurunkan tingkat stres kerja guru dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, nyaman, dan produktif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru di SMA Negeri Kabuh Jombang dengan nilai  $t$  hitung  $4,990 > t$  tabel  $2,018$ , work-life balance juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja dengan nilai  $t$  hitung  $10,596 > t$  tabel  $2,018$ , dan secara simultan kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap stres kerja dengan nilai  $F$  hitung  $68,941 > F$  tabel  $3,22$  dan kontribusi pengaruh sebesar  $76,7\%$  (Adjusted R Square  $0,767$ ), sementara sisanya  $23,3\%$  dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, sehingga pengelolaan beban kerja yang proporsional serta upaya menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat stres kerja guru di SMA Negeri Kabuh Jombang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alief, A., Ramadhan, F., & Putra, R. (2025). Pengaruh beban administratif dan pekerjaan tambahan terhadap kepuasan kerja dan profesionalisme guru. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, *12*(1), 45–58.
- Anandita, S. R., Pratama, D., & Wibowo, A. (2025). Tekanan pekerjaan dan kondisi kerja sebagai faktor pemicu stres kerja karyawan. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, *14*(2), 112–125.
- Dhania, D. R. (2010). Pengaruh stres kerja, beban kerja terhadap kepuasan kerja. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, *1*(1), 15–23.
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). 'True Gen': Generation Z and its implications for companies. *McKinsey & Company Report*, 1–10.
- Kasim, A. (2025). Tantangan guru di sekolah daerah dalam mencapai work-life balance. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, *30*(1), 33–47.
- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan kinerja perawat rawat inap. *Jurnal Manajemen*, *11*(2), 130–142.
- Nuari, R. F., & Modjo, R. (2023). Stres kerja: Interaksi individu dengan lingkungan kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *17*(2), 99–110.
- Pattiwael, A., Soegiarto, E., & Wijaya, F. (2023). Stres kerja dan adaptasi karyawan terhadap lingkungan kerja. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, *10*(4), 311–324.
- Sa'adah, L. (2021a). Metode penelitian ekonomi dan bisnis. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Sa'adah, L. (2023). Statistika untuk penelitian ekonomi. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Santoso, B. (2019). Indikator stres kerja dan dampaknya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, *8*(1), 23–36.
- Soegiyono. (2011). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

- Utaminingsih, D., Suryani, N., & Pratama, A. (2024). Beban kerja, motivasi, dan kinerja guru PAUD: Tinjauan work-life balance. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 175-188.
- Yuslinda, Y., Rahmawati, I., & Saputra, B. (2023). Pengaruh beban kerja dan work-life balance terhadap stres kerja pada unsur pimpinan di lingkup fakultas USN Kolaka. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 15(3), 220-234.