



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
Volume 7 Nomor 3, 2024
P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/05/2024
Reviewed : 01/06/2024
Accepted : 11/06/2024
Published : 24/06/2024

Yugni Aulia Nabila¹
Nurdiana Tanjung²
Nurul Octavyani Ginting³
Saliano⁴

PENGARUH TUNTUTAN PEKERJAAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA TENAGA PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis pada tenaga pendidik sekolah menengah kejuruan (SMK) melalui metode studi literatur. Dalam konteks pendidikan kejuruan, tenaga pendidik sering dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Metode penelitian studi literatur digunakan untuk menganalisis dan menyintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik ini. Sumber data diperoleh dari berbagai jurnal akademik, buku, dan laporan penelitian yang relevan. Hasil dari studi literatur menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK. Faktor-faktor seperti beban kerja yang berlebihan, tekanan untuk memenuhi target akademis, dan tuntutan administratif yang kompleks ditemukan sebagai penyebab utama stres dan kelelahan emosional. Di sisi lain, dukungan sosial dan lingkungan kerja yang positif berperan sebagai faktor pelindung yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap manajemen tuntutan pekerjaan dan peningkatan dukungan bagi tenaga pendidik untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Implikasi praktis dari penelitian ini termasuk rekomendasi untuk pengembangan kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan tenaga pendidik, serta intervensi yang efektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung di SMK.

Kata Kunci: Tuntutan Pekerjaan, Kesejahteraan Psikologis, Tenaga Pendidik, Sekolah Menengah Kejuruan, Studi Literatur, Stres Kerja, Dukungan Sosial

Abstract

This research aims to examine the influence of work demands on the psychological well-being of vocational high school (SMK) teaching staff through a literature study method. In the context of vocational education, teaching staff are often faced with various challenges and pressures that can affect their psychological well-being. The literature study research method was used to analyze and synthesize the results of previous research related to this topic. Data sources were obtained from various academic journals, books and relevant research reports. The results of the literature study show that high job demands are significantly associated with a decrease in the psychological well-being of vocational school educators. Factors such as excessive workload, pressure to meet academic targets, and complex administrative demands were found to be major causes of stress and emotional exhaustion. On the other hand, social support and a positive work environment act as protective factors that can improve psychological well-being. These findings emphasize the importance of paying attention to the management of work demands and increasing support for teaching staff to maintain their psychological well-being. The practical implications of this research include recommendations for developing policies that are more

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

email: yughniaulianabila@gmail.com, nurdianatanjung20@gmail.com, nuruloctavya@gmail.com, salianto86@uinsu.ac.id

responsive to the needs of teaching staff, as well as effective interventions in creating a more supportive work environment in vocational schools

Keywords: Job Demands, Psychological Well-Being, Teaching Staff, Vocational High School, Literature Study, Work Stress, Social Support

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan persaingan yang semakin ketat, peran sekolah menengah kejuruan (SMK) menjadi sangat vital dalam menyiapkan tenaga kerja terampil yang siap terjun ke dunia industri. Tenaga pendidik di SMK memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik dan melatih siswa agar memiliki keterampilan yang dibutuhkan oleh dunia kerja. Namun, tugas yang berat ini seringkali disertai dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi, seperti beban administrasi yang kompleks, target kurikulum yang harus dicapai, dan tekanan untuk terus meningkatkan kualitas pendidikan.

Tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis tenaga pendidik. Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek seperti keseimbangan emosi, kepuasan kerja, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Stres yang berkepanjangan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti kelelahan emosional, depresi, dan berkurangnya motivasi kerja. Hal ini tidak hanya mempengaruhi kinerja tenaga pendidik, tetapi juga kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa.

Penelitian mengenai pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK masih terbatas, meskipun isu ini sangat relevan dalam konteks pendidikan saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji hubungan antara tuntutan pekerjaan dan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK. Studi literatur ini akan mengumpulkan dan menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik ini untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor tuntutan pekerjaan yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK dan untuk menyarankan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih mendukung kesejahteraan tenaga pendidik, sehingga mereka dapat melaksanakan tugasnya dengan lebih efektif dan produktif.

Dengan memahami lebih dalam tentang pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa tenaga pendidik dapat memberikan kontribusi terbaiknya dalam menciptakan generasi muda yang siap menghadapi tantangan dunia kerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis pada tenaga pendidik sekolah menengah kejuruan (SMK). Studi literatur memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis hasil-hasil penelitian yang telah ada, sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai topik yang diteliti. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini:

Pengumpulan Data

1. Sumber Data

- a. Jurnal akademik yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir.
- b. Buku dan laporan penelitian yang relevan.

Penyimpulan Data

- a. Penelitian yang secara eksplisit membahas hubungan antara tuntutan pekerjaan dan kesejahteraan psikologis.
- b. Studi yang berfokus pada tenaga pendidik, khususnya di sekolah menengah kejuruan.

Prosedur Analisis Data

1. Pencarian Literatur

- a. Menggunakan database akademik seperti Google Scholar dan JIS (Jurnal Ilmu Kesehatan)
- b. Kata kunci yang digunakan meliputi “tuntutan pekerjaan”, “kesejahteraan psikologis”, “tenaga pendidik”, “sekolah menengah kejuruan”, “stress kerja”.

2. Analisis Data

- a. Artikel yang terpilih akan dianalisis untuk mengidentifikasi temuan utama, metodologi yang digunakan, dan hasil penelitian.
- b. Temuan-temuan dari berbagai studi akan disintesis untuk mendapatkan gambaran umum mengenai pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK.

Teknik Analisis

1. Analisis Deskriptif

Menyajikan ringkasan deskriptif mengenai karakteristik penelitian yang diulas, termasuk jenis metode penelitian, jumlah sampel, dan lokasi penelitian

2. Analisis Tematik

Mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil studi, seperti faktor-faktor tuntutan pekerjaan yang signifikan, dampak terhadap kesejahteraan psikologis, dan strategi mitigasi.

3. Evaluasi Kritis

Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan masing-masing penelitian yang diulas, serta membandingkan temuan antara berbagai studi

Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian literatur, termasuk mengutip sumber dengan benar dan tidak melakukan plagiarisme. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan penghargaan terhadap karya-karya ilmiah yang telah ada dengan menyajikan sintesis yang akurat dan bermanfaat.

Dengan metode studi literatur ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK, serta memberikan rekomendasi praktis dan kebijakan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Studi literatur ini menganalisis 10 artikel yang relevan yang memenuhi kriteria pemilihan. Artikel-artikel tersebut mencakup penelitian dari berbagai kriteria dan menggunakan berbagai metode penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif. Berikut adalah temuan utama dari analisis literatur.

1. Tuntutan Pekerjaan Tenaga Pendidik SMK

1.1 Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa tenaga pendidik SMK menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi. Tuntutan ini meliputi beban administrasi yang berlebihan, tekanan untuk mencapai target kurikulum, manajemen kelas yang kompleks, dan tuntutan untuk terus meningkatkan kompetensi melalui pelatihan dan pengembangan profesional.

1.2 Penelitian juga menunjukkan bahwa tuntutan ini sering kali diperparah oleh kurangnya sumber daya dan dukungan dari manajemen sekolah.

2. Dampak Tuntutan Pekerjaan terhadap Kesejahteraan Psikologis

2.1 Tuntutan pekerjaan yang tinggi secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan stres kerja dan kelelahan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan langsung antara beban kerja yang berlebihan dengan gejala-gejala burn out, seperti kelelahan fisik dan mental, serta perasaan tidak efektif.

2.2 Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat mengurangi kepuasan kerja dan keseimbangan kehidupan kerja, yang pada akhirnya

berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik.

3. Faktor Pelindung dan Pendukung

- 3.1 Beberapa studi menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari rekan kerja maupun manajemen, dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang signifikan. Dukungan ini dapat berupa bantuan dalam tugas-tugas administratif, kesempatan untuk berbagi beban kerja, dan dukungan emosional
- 3.2 Lingkungan kerja yang positif dan adanya kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup juga ditemukan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik. Misalnya, kebijakan yang memungkinkan fleksibilitas dalam jadwal kerja atau menyediakan fasilitas untuk relaksasi di tempat kerja

Pembahasan

A. Pengertian Stress Kerja

Stress merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stress yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun diluarnya. Artinya, karyawan yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada gilirannya berpengaruh pada prestasi kerjanya.

Para ahli mengatakan bahwa stress dapat timbul sebagai akibat tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungannya. Dengan perkataan lain, apabila sarana dan tuntutan tugas tidak selaras dengan kebutuhan dan kemampuan seseorang, ia akan mengalami stress. Biasanya stress semakin kuat apabila seseorang menghadapi masalah yang datangnya bertubi-tubi.

B. Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja

1. Beban kerja yang sulit dan berlebihan
2. Tekanan dan sikap pimpinan yang kurang adil dan tidak wajar
3. Waktu dan peralatan kerja yang kurang
4. Konflik antara pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja
5. Balas jasa yang terlalu rendah
6. Masalah-masalah keluarga seperti anak, istri, mertua, dan lain-lain.

C. Manajemen Stress Kerja

Stress kerja perlu untuk diolah agar dapat mengurangi dampak negatif yang dapat ditimbulkan. Manajemen stress berarti berusaha mencegah timbulnya stress, meningkatkan ambang stress dan individu, dan menampung akibat fisiologikal dari stress. Manajemen stress bertujuan untuk mencegah berkembangnya stress jangka pendek menjadi stress jangka panjang atau stress yang kronis. Stress dalam organisasi dan manajemen merupakan fenomena yang tidak dapat dihindarkan oleh setiap pemimpin atau manajer. Dalam kondisi tertentu stress menjadi sesuatu yang menguntungkan tetapi dalam kondisi lainnya, stress menjadi kondisi yang merugikan.

Dalam hal ini diperlukan pendekatan yang tepat dalam mengelola stress, ada dua pendekatan yaitu pendekatan individu dan pendekatan organisasi.

1. Pendekatan Individu

Yaitu strategi yang dikembangkan secara pribadi atau individual. Strategi individual ini bisa dilakukan dengan beberapa cara, antara :

- a. Melakukan perubahan reaksi perilaku atau perubahan reaksi kognitif. Artinya jika seorang karyawan merasa dirinya ada ketegangan, para karyawan tersebut seharusnya time out terlebih dahulu. Cara time out ini bisa macam-macam, seperti istirahat sejenak namun masih dalam ruangan kerja, keluar ke ruang istirahat (jika menyediakan), pergi sebentar ke kamar kecil untuk membasuh muka air dingin atau berwudhu, bagi orang Islam, dan sebagainya.
- b. Melakukan relaksasi dan meditasi. Kegiatan relaksasi dan meditasi ini bisa dilakukan di rumah pada malam hari atau hari libur kerja

Dengan melakukan relaksasi, karyawan dapat membangkitkan perasaan rileks dan nyaman.

- c. Melakukan diet dan fitness. Beberapa cara yang bisa ditempuh adalah mengurangi masukan atau konsumsi garam dan makanan mengandung lemak, memperbanyak konsumsi makanan yang bervitamin seperti buah-buahan dan sayur-sayuran dan banyak melakukan olahraga, seperti lari secara rutin, tenis, bulu tangkis, dan sebagainya.

2. Pendekatan Organisasi

Strategi ini didesain oleh manajemen untuk menghilangkan atau mengontrol tekanan tingkat organisasional untuk mencegah atau mengurangi stres kerja untuk pekerja individual, Manajemen stres melalui organisasi dapat dilakukan dengan :

- a. Memperkaya desain tugas-tugas dengan memperkaya beban kerja dengan meningkatkan faktor isi pekerjaan (seperti tanggung jawab, pengakuan dan kesempatan untuk pencapaian peningkatan dan pertumbuhan) atau dengan meningkatkan karakteristik pekerjaan pusat seperti variasi skill identitas tugas, signifikansi tugas, otonomi dan timbal balik mungkin membawa pada pernyataan motivasional atau pengalaman beban tanggung jawab, pengetahuan hasil-hasil.
- b. Mengurangi konflik dan mengklarifikasi peran organisasional Konflik peran dan ketidakjelasan diidentifikasi lebih awal sebagai sebuah tekanan individual utama. Ini mengacu pada manajemen untuk mengurangi konflik dan mengklarifikasi peran organisasional sehingga penyebab stress ini dapat dihilangkan atau dikurangi
- c. Rencana dan pengembangan jalur karir dan menyediakan konseling. Secara tradisional organisasi telah hanya menunjukkan melalui kepentingan dalam perencanaan karir dan pengembangan pekerja mereka. Individu dibiarkan untuk memutuskan gerakan dan strategi karir sendiri.

1. Implikasi Terhadap Kebijakan Sekolah

- 1.1 Temuan dari studi literatur ini menekankan pentingnya pengembangan kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap kebutuhan tenaga pendidik. Sekolah perlu mengurangi beban administratif yang tidak perlu dan menyediakan lebih banyak sumber daya untuk membantu tenaga pendidik mengelola beban kerja mereka.
- 1.2 Kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, seperti pengaturan kerja fleksibel dan cuti yang memadai, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik.

2. Strategi Mitigasi Stres

- 2.1 Sekolah dan lembaga pendidikan perlu mengembangkan program pelatihan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kompetensi profesional tetapi juga pada manajemen stres dan kesejahteraan mental. Pelatihan ini dapat mencakup teknik-teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pengembangan keterampilan coping.
- 2.2 Dukungan sosial dan mentoring dari rekan kerja yang lebih berpengalaman juga dapat menjadi strategi efektif dalam membantu tenaga pendidik mengatasi tuntutan pekerjaan.

3. Peran Dukungan Sosial

- 3.1 Dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen ditemukan sangat berpengaruh dalam mengurangi dampak negatif tuntutan pekerjaan. Oleh karena itu, membangun budaya kerja yang kolaboratif dan mendukung sangat penting
- 3.2 Program mentoring dan pengembangan komunitas belajar di antara tenaga pendidik dapat memperkuat jaringan dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. Keterbatasan Penelitian

- 4.1 Studi literatur ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk variasi dalam metode dan konteks penelitian yang membuat generalisasi hasil menjadi lebih sulit. Selain

itu, sebagian besar penelitian yang dianalisis berasal dari negara-negara dengan sistem pendidikan yang berbeda, yang mungkin mempengaruhi relevansi temuan untuk konteks lokal.

- 4.2 Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan konteks yang lebih spesifik diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan memberikan wawasan yang lebih mendalam.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis tenaga pendidik sekolah menengah kejuruan (SMK) melalui metode studi literatur. Berdasarkan analisis dan sintesis dari berbagai penelitian yang relevan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Tuntutan Pekerjaan yang Tinggi

Tenaga pendidik SMK menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, termasuk beban administrasi yang berlebihan, tekanan untuk memenuhi target akademis, dan kompleksitas manajemen kelas. Tuntutan ini seringkali diperparah oleh kurangnya sumber daya dan dukungan dari pihak sekolah.

2. Dampak Negatif terhadap Kesejahteraan Psikologis

Tuntutan pekerjaan yang tinggi secara konsisten berhubungan dengan peningkatan stres, kelelahan emosional, dan gejala burnout. Hal ini berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis tenaga pendidik, menurunkan kepuasan kerja, dan mengganggu keseimbangan kehidupan kerja mereka.

3. Faktor Pendukung Kesejahteraan

Dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen sekolah ditemukan sebagai faktor pelindung yang signifikan. Lingkungan kerja yang positif dan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik.

4. Perlunya Kebijakan dan Intervensi

- a. Sekolah perlu mengembangkan kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan tenaga pendidik, termasuk mengurangi beban administratif yang tidak perlu dan menyediakan lebih banyak sumber daya.
- b. Program pelatihan yang fokus pada manajemen stres dan kesejahteraan mental sangat diperlukan. Dukungan sosial dan mentoring juga menjadi strategi penting dalam membantu tenaga pendidik mengatasi tuntutan pekerjaan.

5. Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian Lebih Lanjut

Variasi dalam metode dan konteks penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa hasilnya mungkin sulit untuk digeneralisasi. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan konteks yang lebih spesifik diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan memberikan wawasan yang lebih mendalam.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang dapat diambil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK

- a. Pengembangan Kebijakan: Sekolah dan lembaga pendidikan harus mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup dan mengurangi beban administratif.
- b. Program Pelatihan: Implementasi program pelatihan manajemen stres dan kesejahteraan mental sangat penting
- c. Dukungan Sosial: Membangun budaya kerja yang kolaboratif dan mendukung melalui program mentoring dan pengembangan komunitas belajar di antara tenaga pendidik.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik SMK dapat ditingkatkan, memungkinkan mereka untuk melaksanakan tugas mereka dengan lebih efektif dan produktif, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, Eko Wahyu. 2019. *The Power of Gratitude : Kekuatan Syukur Untuk Menurunkan Stress Kerja*. Cetakan Pe. Deepublish
- Farel, G., Ambiyar, Simatupang, W., Giatman, M., & Syahril. (2021). Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring pada SMK dengan Metode Asynchronous dan Synchronous. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3, 1185 - 1190. Retrieved from <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Heni Fitri Ratna Sari1, Ekawarna , Urip Sulistiyo. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. 4(1) 1204 – 1211
- Jalil, A. (2020). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan Dan Keuangan Syariah*, 1(2), 117–134. <https://doi.org/10.24239/jipya.v1i2.14.117-134>
- Kalimin, M. (2019). Pengaruh Pemberian Tunjangan Sertifikasi Guru dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru SMK Negeri 4 Kendari. *Jurnal Bisnis Indonesia*, 10(1), 45-56.
- Mulyani, & Jamilus. (2021). Pengembangan Pendidik Sebagai Sumber Daya Manusia di Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1170 - 1176. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Miranda, CV (2021). Hubungan Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik. Di Universitas Muhammadiyah Malang. Universitas Muhammadiyah Malang
- I Putu Santika, Sili Antari, Yessi Ardianti, Nyoman Purnami. (2023). PENGARUH STRES KERJA, BUDAYA ORGANISASI, KOMITMEN ORGANISASIONAL TERHADAP TURNOVER INTENTION GURU SMK RESTUMUNINGPEREAN. *Journal of applied management and accounting science*, 4 (2).
- Sari, HF, Ekawarna, E., & Sulistiyo, U. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2113>
- Sawal, S., Musa, MI, & Ruma, Z. (2022). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru Di Sman 12 Enrekang. *JURNAL: Umum dan Khusus*, 2(2), 249–261.
- Saliano, Buku Ajar Psikologi industri & Organisasi. (2021).