

# HUBUNGAN ANTARA KOMPETENSI GURU DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA GURU SMA NEGERI SE-KECAMATAN MANDAU KABUPATEN BENGKALIS

AKMALLUDIN<sup>(1)</sup>  
HASNAH FAIZAH<sup>(2)</sup>  
CASKA<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup>Post Graduate Student of Riau University

<sup>2</sup>Lecturer of Education Management Study Programme PPs University of Riau

<sup>3</sup>Lecturer of Education Management Study Programme PPs University of Riau

**ABSTRACT:** This research of data consisted three variables, one dependent variable and two independent variables. The dependent variable (Y) is the work stress, while the first independent variable ( $X_1$ ) is teacher competence and second independent variables ( $X_2$ ) is the workload. The purpose of this research was to determine the relationship of teacher competence with work stress, workload against work stress, teacher competence and workload with work stress together. Respondents were teachers of State Senior High School in Mandau Sub-District Bengkalis District with totaling 160 people obtained by random sampling proportional technique. This research of data collected through questionnaire as a research instrument. Before the study tested the following instruments validity and reliability. Analysis of the data used is descriptive analysis, statistical analysis and hypothesis testing. Based on the results of correlation coefficient indicates a strong relationship between teacher competency against work stress of 0.679 and correlation workload against occupational stress by 0.543. While jointly relationship teacher competence and workload of the work stress of 0.757.

*Keyword :Teacher Competence, Workload, Work Stress*

**ABSTRAK:** Data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah stres kerja, sedangkan variabel bebas pertama ( $X_1$ ) yaitu kompetensi guru dan variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah beban kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya hubungan kompetensi guru dengan stres kerja, beban kerja terhadap stres kerja, kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama terhadap stres kerja. Responden penelitian adalah guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 160 orang diperoleh dengan teknik *random sampling Proportional*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket sebagai instrument penelitian. Sebelum penelitian dilakukan uji instrumen yaitu uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif, analisis statistik dan pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kompetensi guru terhadap stres kerja sebesar 0,679 dan terdapat hubungan beban kerja terhadap stres kerja sebesar 0,543. Sedangkan secara bersama-sama hubungan kompetensi guru dan beban kerja terhadap stres kerja sebesar 0,757.

**Kata Kunci:** Kompetensi Guru; Beban Kerja; Stres Kerja

## PENDAHULUAN

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Tuntutan untuk menjadi pendidik yang profesional menjadi kewajiban bagi seorang guru diatur oleh pemerintah dalam undang-undang pendidikan yang menyebabkan timbulnya stres bagi guru. Pada umumnya kita merasakan bahwa stres merupakan suatu kondisi negatif, suatu kondisi yang mengarah ke timbulnya penyakit fisik ataupun mental, atau mengarah ke perilaku yang tak wajar. Selve membedakan antara *distress*, yang destruktif dan *eustress*, yang merupakan kekuatan positif (*eustress* mengandung suku awal yang dalam bahasa Yunani berarti 'baik', seperti yang terdapat dalam kata *euphoria*). Stres diperlukan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Stres dalam jumlah tertentu dapat mengarah ke gagasan-gagasan yang inovatif dan keluaran yang konstruktif.

Dampak positif stres pada tingkat rendah sampai pada tingkat sedang bersifat fungsional dalam arti berperan sebagai pendorong peningkatan kinerja seseorang termasuk guru. Sedangkan dampak negatif stres pada tingkat yang tinggi adalah penurunan pada kinerja yang drastis. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya keinginan untuk keluar, meningkatnya absensi, dan menurunnya komitmen terhadap institusi tempat kerja. Jadi hal ini merupakan keadaan yang berbahaya bagi institusi, karena bisa menyebabkan pelaksanaan pekerjaan terganggu, yang akhirnya bisa menurunnya kinerja institusi.

Stres kerja dapat menyerang siapa saja, tidak peduli profesi apapun karena semua pekerjaan dapat menimbulkan ketegangan. Guru sebagai profesi yang sangat berperan dalam dunia pendidikan, tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang berkaitan dengan profesi keguruannya. Sebagai salah satu unsur dalam pendidikan, guru memiliki multi peran. Artinya, guru memiliki tugas dan tanggung jawab

yang kompleks terhadap pencapaian tujuan pendidikan, guru tidak hanya dituntut untuk menguasai ilmu yang akan diajarkan, memiliki seperangkat pengetahuan dan keterampilan teknis mengajar, namun juga dituntut untuk menampilkan kepribadian yang mampu menjadi teladan bagi siswa.

Keberhasilan guru dalam melaksanakan pendidikan dan pembelajaran tidak lepas dari kompetensi yang dimilikinya. Betapapun tinggi semangat dan motivasi guru apabila tidak memiliki kompetensi keahlian yang wajib dimiliki seorang guru maka kinerja guru kurang maksimal. Pemerintah sendiri telah mengatur dalam undang-undang Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 Tahun 2007 tentang kompetensi guru yang wajib dimiliki dan dikuasai oleh seorang guru dalam menjalankan pendidikan dan pembelajaran di dunia pendidikan khususnya di sekolah. Adapun kompetensi yang wajib dimiliki guru adalah (1) kompetensi pedagogik, (2) kompetensi kepribadian, (3) kompetensi sosial dan (4) kompetensi profesional. Keempat kompetensi tersebut merupakan suatu tuntutan yang wajib dimiliki oleh seorang guru. Guru dituntut selalu melakukan perubahan yang lebih baik untuk selalu menguasai keempat kompetensi tersebut untuk menjalankan tugas utama seorang guru dalam dunia pendidikan. Tuntutan kompetensi ini yang wajib dimiliki oleh seorang guru dapat menyebabkan stres pada guru.

Selain tuntutan kompetensi guru, beban kerja guru juga diatur oleh pemerintah dalam undang-undang Permendiknas No.39 tahun 2009. Pada pasal 1 Permendiknas No.39 tahun 2009 bahwa beban kerja seorang guru minimal 24 jam tatap muka dan paling banyak 40 jam tatap muka dalam seminggu. Beratnya tuntutan kompetensi dan beban kerja seseorang guru seperti mereka yang mengajar pada sekolah menengah atas (SMA) misalnya, menyebabkan guru sering mengalami rasa bosan, jenuh dan juga mengakibatkan stres. Guru akan cenderung mengalami stres apabila kurang mampu beradaptasi keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun

di luar dirinya.

Berdasarkan masalah di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu (1) apakah terdapat hubungan antara kompetensi guru dengan stress kerja guru? (2) apakah terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja guru? (3) apakah terdapat hubungan antara kompetensi guru dan beban kerjasecara bersama-sama dengan stres kerja guru?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah stres kerja, sedangkan variabel bebas pertama ( $X_1$ ) yaitu kompetensi guru dan variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah beban kerja. Penelitian ini menguji tiga variabel yang akan diteliti dan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMA Negeri di Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis berjumlah 267 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 160 orang guru. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah

dengan cara *random sampling propotional*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket dalam penelitian ini terdiri dari butir pernyataan yang terkait dengan kompetensi guru, beban kerja dan stres kerja. Teknik yang digunakan dalam analisis data adalah analisis deskriptif, analisis statistik dan pengujian hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah stres kerja, sedangkan variabel bebas pertama ( $X_1$ ) yaitu Kompetensi Guru dan variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah beban kerja. Data deskriptif variabel yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Rangkuman Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel

	Kompetensi guru	Beban kerja	Stres kerja
N Valid	160	160	160
Missing	0	0	0
Mean	50,7750	72,0375	70,4813
Std. Error of Mean	,38157	,36406	,39304
Median	51,0000	72,0000	70,0000
Mode	51,00	69,00	70,00
Std. Deviation	4,82649	4,60501	4,97158
Variance	23,295	21,206	24,717
Skewness	,291	,062	-,316
Std. Error of Skewness	,192	,192	,192
Kurtosis	,063	-,564	,518
Std. Error of Kurtosis	,381	,381	,381
Range	23,00	21,00	28,00
Minimum	41,00	62,00	52,00
Maximum	64,00	83,00	80,00
Sum	8124,00	11526,00	11277,00

### Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan

analisis statistik parametrik, yaitu analisis regresi dan korelasi sederhana dan ganda. Untuk menggunakan analisis statistik parametrik tersebut

maka perlu dilakukan pengujian analisis yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

### Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (statistik inferensial). Selain menggunakan perbandingan

mean, median, dan modus, perbandingan *skewness* dengan *standart error of skewness*, serta perbandingan kurtosis dengan *standart error of kurtosis* yang telah dibahas sebelumnya, alat uji normalitas yang dapat digunakan adalah uji *Kolmogorof-Smirnov*. Berdasarkan perhitungan SPSS, diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Variabel Penelitian

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kompetensi Guru	,067	160	,072	,975	160	,005
Beban Kerja	,065	160	,099	,985	160	,078
Stres Kerja	,064	160	,200	,977	160	,010

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel uji normalitas diatas, diketahui nilai signifikansi *kolmogorov smirnov* variabel kompetensi guru, beban kerja dan stres kerja secara berurut sebesar 0,072; 0,099 dan 0,200. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa data masing-masing variabel berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menguji kelinearan masing-masing variabel bebas

terhadap variabel terikat. Oleh sebab itu, pengujian linearitas pada penelitian ini terdiri dari dua bentuk, yaitu : hubungan antara kompetensi guru dengan stres kerja guru, dan hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

#### a. Uji Linearitas Kompetensi Guru dengan Stres Kerja

Berikut disajikan hasil uji kompetensi guru dengan stres kerja berdasarkan hasil perhitungan SPSS :

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Kompetensi Guru dengan Stres Kerja Guru

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Komp etensi Guru	Between Groups	(Combined)	2364,200	23	102,791	8,928	,000
		Linearity	1809,238	1	1809,238	157,150	,000
		Deviation from Linearity	554,961	22	25,226	2,191	,003
	Within Groups		1565,744	136	11,513		
	Total		3929,944	159			

Dari tabel uji linearitas diatas, dapat dilihat nilai signifikansi linearity antara variabel kompetensi guru dengan stres kerja sebesar 0,000 yang berarti  $<0,005$ . Dapat diartikan bahwa variabel kompetensi guru dengan stres kerja memenuhi asumsi linearitas.

#### b. Uji linearitas beban kerja dengan stres kerja

Berikut disajikan hasil uji beban kerja dengan stres kerja berdasarkan hasil perhitungan SPSS :

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Beban Kerja dengan Stres Kerja

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Beban Kerja	(Combined)	1968,153	20	98,408	6,973	,000
	Between Groups					
	Linearity	1156,978	1	1156,978	81,976	,000
	Deviation from Linearity	811,175	19	42,693	3,025	,000
	Within Groups	1961,791	139	14,114		
Total		3929,944	159			

Dari tabel uji linearitas diatas, dapat dilihat nilai signifikansi linearity antara variabel beban kerja dengan stres kerja sebesar 0,000 yang berarti  $<0,05$ . Dapat diartikan bahwa variabel beban kerja dengan stres kerja memenuhi asumsi linearitas.

## Pengujian Hipotesis

### 1. Hubungan Kompetensi Guru dengan Stres Kerja

Tabel 5. Koefisien Korelasi Kompetensi Guru dengan Stres Kerja

		Correlations	
		Stres Kerja	Kompetensi Guru
Pearson Correlation	Stres Kerja	1,000	-,679
	Kompetensi Guru	-,679	1,000
Sig. (1-tailed)	Stres Kerja	.	,000
	Kompetensi Guru	,000	.
N	Stres Kerja	160	160
	Kompetensi Guru	160	160

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi (hubungan) antara kompetensi guru dengan stres kerja sebesar 0,679. Nilai ini terletak pada rentang 0,600 – 0,799 dengan kategori kuat. Kemudian diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kompetensi guru dengan stres kerja. Diperoleh nilai koefisien korelasi negatif (“-”), artinya adalah semakin tinggi kompetensi yang dimiliki oleh seorang guru maka tingkat stres

kerjanya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kompetensi yang dimiliki oleh seorang guru maka tingkat stres kerjanya akan semakin tinggi.

Dari nilai koefisien korelasi diatas, maka diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 46,1% ( $0,679^2 \times 100$ ). Artinya adalah bahwa sebesar 46,1% tingkat stres kerja guru berhubungan dengan kompetensi guru yang bersangkutan.

### 2. Hubungan Beban kerja Dengan Stres Kerja

Tabel 5. Koefisien Korelasi beban kerja dengan stres kerja

		Correlations	
		Stres Kerja	Beban kerja
Pearson Correlation	Stres Kerja	1,000	,543
	Beban kerja	,543	1,000
Sig. (1-tailed)	Stres Kerja	.	,000
	Beban kerja	,000	.
N	Stres Kerja	160	160
	Beban kerja	160	160

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi (hubungan) antara beban kerja dengan stres kerja sebesar 0,543. Nilai ini terletak pada rentang 0,400 – 0,599 dengan kategori sedang. Kemudian diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Diperoleh nilai koefisien korelasi positif (+), artinya adalah semakin tinggi beban kerja seorang guru maka

tingkat stres kerjanya akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah beban kerja seorang guru maka tingkat stres kerjanya akan semakin rendah.

Dari nilai koefisien korelasi diatas, maka diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 29,4% ( $0,543^2 \times 100$ ). Artinya adalah bahwa sebesar 29,4% tingkat stres kerja guru berhubungan dengan beban kerja guru yang bersangkutan.

### 3. Hubungan Kompetensi Guru dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja

Tabel 10. Koefisien Determinasi antara Kompetensi Guru dan Beban kerja dengan Stres Kerja

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,757 <sup>a</sup>	,573	,568	3,26871	,573	105,409	2	157	,000

a. Predictors: (Constant), Beban Kerja, Kompetensi Guru

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi (hubungan) antara kompetensi guru dan beban kerja dengan stres kerja sebesar 0,757. Nilai ini terletak pada rentang 0,600 – 0,799 dengan kategori kuat. Kemudian diperoleh nilai signifikansi F Change sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kompetensi guru dan beban kerja dengan stres kerja.

Dari tabel diatas, diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,573 atau 57,3%. Artinya adalah bahwa sebesar 57,3% tingkat stres kerja guru berhubungan dengan kompetensi dan beban kerja guru yang bersangkutan.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan antara Kompetensi Guru dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kompetensi guru dengan stres kerja. Koefisien

korelasi sederhana antara kompetensi guru dengan stres kerja menghasilkan tingkat korelasi sebesar  $(r) = 0,679$ . Ini berarti, hubungan antara kompetensi guru dengan stres kerja berada dalam kategori kuat. Kemudian, koefisien determinasi ( $r^2$ ) antara kompetensi guru dengan stres kerja menghasilkan nilai sebesar 0,461. Dengan demikian variabel kompetensi guru memberikan 46,1 % terhadap stres kerja.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa kompetensi guru memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap stres kerja didukung oleh beberapa teori. Menurut John M. Ivancevich berpendapat bahwa bila Anda yang memiliki kompetensi rendah maka Anda cenderung bersifat antagonis, tidak simpatik, dan bahkan kasar terhadap orang lain serta Anda sulit percaya kepada orang lain. Atribut ini meningkatkan kemungkinan bahwa Anda akan menemukan orang lain sebagai sumber stres. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kompetensi guru merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat stres kerja guru SMA Negeri se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

## 2. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Koefisien korelasi sederhana antara beban kerja dengan stres kerja menghasilkan tingkat korelasi sebesar  $(r) = 0,543$ . Ini berarti, hubungannya antara beban kerja dengan stres kerja berada dalam kategori sedang. Kemudian, koefisien determinasi ( $r^2$ ) antara beban kerja dengan stres kerja menghasilkan nilai sebesar 0,294. Dengan demikian variabel beban kerja memberikan 29,4 % terhadap stres kerja.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa beban kerja memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap stres kerja didukung oleh beberapa teori. Anoraga berpendapat, penyebab stres kerja dari faktor lingkungan kerja antara lain masalah administrasi, tekanan yang tidak wajar, struktur birokrasi yang tidak tepat, sistem manajemen yang tidak sesuai, perebutan kedudukan, persaingan yang semakin ketat, perencanaan, kerja yang kurang baik, jaminan kerja, beban kerja yang semakin bertambah.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat stres kerja guru SMA Negeri se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

## 3. Hubungan antara Kompetensi Guru dan Beban Kerja secara bersama-sama dengan Stres Kerja

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama dengan stres kerja. Koefisien korelasi ganda antara kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama dengan stres kerja menghasilkan tingkat korelasi sebesar  $(r) = 0,757$ . Ini berarti, hubungannya antara kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama dengan stres kerja berada dalam kategori kuat.

Kemudian, koefisien determinasi ( $r^2$ ) antara kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama dengan stres kerja menghasilkan nilai sebesar 0,573. Dengan demikian variabel kompetensi guru dan beban

kerja secara bersama-sama memberikan kontribusi 57,3 % terhadap stres kerja. Sisanya sebesar 42,7 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian guru SMA Negeri se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama kompetensi guru dan beban kerja menentukan tingkat stres kerja guru.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang negatif antara kompetensi guru dengan stres kerja guru SMA Negeri se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Kompetensi Guru secara nyata turut menentukan dan memberikan kontribusi sebesar 46, 1% terhadap stres kerja. Artinya, stres kerja dapat diminimalisir melalui Kompetensi guru. bahwa semakin rendah kompetensi guru maka semakin tinggi tingkat stres kerja guru, sebaliknya semakin berkompotensi seseorang guru maka semakin rendah tingkat stres guru.
2. Terdapat hubungan positif antara beban kerja dengan stres kerja guru SMA Negeri se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Beban Kerja dapat menentukan dan memberikan kontribusi sebesar 29,4 % terhadap stres kerja. Artinya, stres kerja dapat diminimalisir melalui beban kerja. semakin tinggi beban kerja seorang guru maka semakin tinggi tingkat stres kerja guru dan sebaliknya semakin rendah beban kerja seorang guru maka juga semakin rendah tingkat stres kerja guru.
3. Terdapat hubungan positif antara kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama dengan stres kerja guru SMA Negeri Se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Kompetensi kompetensi guru dan beban kerja secara bersama-sama dapat menentukan dan memberikan kontribusi

sebesar 57,3 % terhadap stres kerja. Artinya, stres kerja dapat diminimalisir melalui Kompetensi guru dan Beban Kerja guru secara bersama-sama.

Berdasarkan penjelasan tersebut, diketahui bahwa ketiga hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima, yaitu kompetensi guru dan beban kerja mempunyai hubungan dengan stres kerja guru SMA Negeri se-Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan implikasi penelitian yang dijelaskan sebelumnya maka bagian ini perlu diberikan saran kepada pihak yang terkait dengan penelitian ini yaitu :

1. Guru harus selalu berusaha meningkatkan empat Kompetensi guru agar ketika mengabdikan di sekolah, guru bisa menjalankan tugas pokok sebagai seorang guru.
2. Guru harus selalu memiliki kesabaran dan semangat kerja tinggi dalam menjalankan beban kerja yang diberikan kepala sekolah.
3. Guru harus dapat bersikap asertif, yaitu selalu berusaha mengetahui, menganalisis, dan mengubah sumber atau penyebab stres. Misal apabila seorang guru ditegur kepala sekolah, maka respon seorang guru bukan menunjukkan hati yang marah tapi menganalisis apa kesalahan mengapa ditegur kepala sekolah.
4. Kepala sekolah harus bijak dan tepat dalam memberikan tugas (beban kerja) tambahan kepada guru. Kepala sekolah harus bisa melihat kemampuan yang guru tersebut juga sesuai dengan bidang gur tersebut. Agar guru tersebut bisa menjalankan pekerjaan dengan ikhlas dan merasa tidak terbebani oleh tugas tambahan tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

Agoes Achidat, Kusnadi, Candra Siti. 2003. *Teori & Manajemen Stres*. Malang: Torada

Arsenault and Dolan. 2006. *Hubungan Masa Kerja dan Stres Kerja pada*

*Pustakawan Perpustakaan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*.Jurnal.

Vol. III. No. 1. 2006

Firman Arpan, 2014. Hubungan Antara Kepribadian dan Budaya Organisasi dengan Tingkat Stres Kerja Guru SMP Swasta di Kabupaten Kepulauan Meranti

Firman Edi, 2014. Hubungan Antara Beban Kerja dan Konflik Interpersonal dengan Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Negeri Gugus VI Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai.

Gibson L. James, Ivencevich M. John Donnelly H. James. 1985. *Organization 5<sup>th</sup> edition, jilid 1 dan 2*. Jakarta : Erlangga

Hariyanto, 2012. *Analisis Beban Kerja*. Bandung: Alfabeta

Haryanti. 2013. *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang*

Hasibuan. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Hurrel.1988 dalam Vokic, Nina Poloski and Ana Bogdanic. 2007. *Individual Differences and Occupational Stress Perceived : a Croatian Survey*. Jurnal

Imam Ghozali. 2002. *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. P. 133

James L. Gibson, dkk. *Organisasi*. Jakarta: Erlangga

John, M. Ivancevich. 2005. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga

Jhon W. Newstrom. 2007. *Organization Behavior (Human Behavior at Work)*.

New York: McGraw-Hill International Edition

Lilis Dian Prihatini. 2007. *Analisis Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Tiap Ruang Inap di RSUD Sidikalang*

Luthans Fred. 2006. *Perilaku Organisasi*. Edisi 10. Yogyakarta: Andi

Margolis, Kroes dan Quinn (1974) dalam Arif Imam Suroso dan Rotua Siahaan.



- Pengaruh Stres dalam Pekerjaan terhadap Kinerja Karyawan.* Jurnal Manajemen Agribisnis, Vol. 3 No. 1, Maret 2006
- Melayu S.P.Hasibuan, 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia.* Jakarta: Bumi Aksara
- Muhammad Dayat, 2013. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kepribadian dengan Stres Kerja Guru SMA Negeri di Kota Dumai.*
- Muller, J. Daniel. 1992. *Mengukur Sikap Sosial.* Jakarta: Bumi Aksara
- Pandji Anaroga. 2009. *Psikologi Kerja.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramayulis. 2013. *Profesi & Etika Keguruan.* Jakarta : Kalam Mulia
- Raudhatul Jannah. 2015. *Hubungan Kepribadian dengan Stres Kerja pada Perawat Ruang Rawat Intensif Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.*
- Rini, Jacinta F. 2002. Kategori Organisasi Industri. [http://www.e-psikologi.com/epsi/industri\\_detail.asp?id=172](http://www.e-psikologi.com/epsi/industri_detail.asp?id=172)
- Robbins P. Stephen, Judge A. Timothy. 2008. *Perilaku Organisasi*, Edisi 12, Buku 1. Jakarta : Salemba Empat
- Robbins and Judge. 2011. *Organizational Behavior.* Pearson Education, Inc
- Safaria Triantoro, Saputra E. Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi.* Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sangadji, Etta Mamang dan Sophia. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam penelitian.* Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Sugiono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2012. *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta
- Sule, Ernie Trisnawati dan Saefullah, Kurniawan. 2008. *Pengantar Manajemen.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta
- Titin Kartini, 2011. *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kompetensi Profesional Guru di SMK Negeri 1 Losarang Kabupaten Indramayu.* Universitas Indonesia.