

Pengaruh WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Guru SMA Negeri 6 Malang)

Muhammad Arief Zan Razak*)

Pardiman)**

Mohammad Rizal*)**

Email. muhammadrzak800@gmail.com

Universitas Islam Malang

Abstract

This study aims to determine the effect of WFH (Work From Home), Job Design, and Workload on Work Stress in Teachers of SMA Negeri 6 Malang. The sample used in this study consisted of 62 teachers. The data analysis method used in this study is quantitative data analysis using multiple linear regression analysis. The tests for the data used are the simultaneous hypothesis test (f) and the partial hypothesis test (t). The results also showed that the independent variable had a significant effect on the dependent variable. Based on partial test results WFH (Work From Home) variable has a positive and significant effect on work stress, job design has a negative and insignificant effect on work stress, workload has a positive and significant effect on work stress.

Keywords: *WFH (Work From Home), Job Design, Workload, and Work Stress*

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada masa pandemi Covid-19 di tahun 2019 lalu, telah banyak menggemparkan seluruh rakyat Indonesia dengan penyakit wabah ini. Banyak kejadian yang tidak disangka-sangka dengan kedatangan covid-19, contoh salah satunya pada sektor pendidikan, yang mana diharuskan pendidikan di seluruh Indonesia menggunakan sistem belajar di rumah atau biasa disebut dengan *Work From Home*. Pada masa *Work From Home* kinerja guru pun banyak mengalami perubahan yang menurut para guru di SMA N 6 Malang merasa stres karena perubahan pembelajaran yang semulanya teori diterangkan menggunakan papan tulis, sekarang menggunakan teknologi seperti *Zoom Meeting*. Menurut (*Edsurge newsletter*, 2020) informasi lapangan telah dilaksanakan oleh *Yale Center for Emotional Intelligence dan Collaborative for Social Emotional and Academic Learning* 5.000 lebih pengajar di Amerika Serikat terkena stres kerja saat melaksanakan kegiatan mengajar dan bekerja di rumah pada era pandemi Covid-19. Khawatir akan takut terkena covid-19 serta langkah penyesuaian menggunakan alat teknologi baru sebagai penyebab terkena dampak stres kerja.

Stres kerja merupakan salah satu sikap seseorang yang mana tidak mampu menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan adanya tekanan secara mental dan fisik. Stres muncul dari perasaan takut atau marah, yang diekspresikan dalam ketidaksabaran, frustrasi, iri hati, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apati. Kondisi pandemi covid-19 menimbulkan stress yang tinggi terhadap guru dan cenderung menjadi burnout karena lingkungan kerja yang serba digital dan pembelajaran dalam jaringan (Ansley et al., 2021).

Pada masa pandemi covid-19 pendidikan di seluruh dunia, pembelajaran dilakukan di rumah atau biasa kita sebut dengan *Work From Home*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh

Purwanto (2020) pada beberapa guru di Tanggerang mengalami kesulitan saat bekerja dari rumah, antara lain kondisi rumah dan kondisi pada saat disekolah tidak sama pada saat mengajar, beban kerja bertambah dan dihadapkan dengan keterbatasan sarana dan prasana seperti kurang baik pada jaringan internet yang berdampak kurang efektif dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini dapat mempengaruhi juga terhadap desain pekerjaan pada kinerja guru di SMA N 6 Malang.

Desain pekerjaan merupakan suatu sistem bekerja dengan model sesuai dengan keinginan bagi para pekerja. lebih kurang 63 juta pengajar diseluruh negara menghadapi kegiatan mengajar yang sama sekali lain dari sebelumnya, dengan sekolah lebih kurang 165 negara ditutup sebab pandemi covid-19. Pengajar perlu bekerja ekstra agar menetapkan pembelajaran terus berjalan selama pandemi covid-19, salah satu contohnya ialah mempermudah pembelajaran jarak jauh bagi siswa dan guru harus selalu kreatif, inovatif, dan menyenangkan dalam menyajikan proses pembelajaran melalui pemanfaatan teknologi digital. (UNESCO, 2020).

Beban kerja saat ini pun memberikan efek terhadap stres kerja terhadap guru pada saat pandemi covid-19. Diketahui juga bahwa beban kerja secara signifikan mempengaruhi stres kerja (Kusnadi, 2014). Bersama menggunakan penelitian ini, penelitian yang dilakukan membentuk korelasi positif antara beban kerja menggunakan stres kerja (Omondi & Kariuki, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Work From Home*, Desain Pekerjaan, dan Beban Kerja berpengaruh terhadap Stres Kerja pada Guru di SMA N 6 Malang, keunikan pada penelitian ini terletak pada fenomena penelitian, pada sebelumnya lebih banyak membahas efektivitas kinerja Guru disekolah, pada penelitian sekarang suatu keadaan ekstra dimana fenomena saat ini tidak bisa di hindarkan karena adanya covid-19, yaitu pembelajaran jarak jauh atau biasa disebut dengan *work from home*.

Oleh sebab itu, peneliti mengangkat judul penelitian **“Pengaruh WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Guru SMA Negeri 6 Malang)”**.

Rumusan masalah yang di ambil yaitu 1) Bagaimana deskripsi WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, Beban Kerja, Dan Stres Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19? 2) Bagaimana WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, Beban Kerja berpengaruh terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19? 3) Bagaimana pengaruh WFH (*Work From Home*) terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19? 4) Bagaimana pengaruh desain pekerjaan terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19? 5) Bagaimana Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19?. Adapun tujuan penelitian 1) Menganalisis bagaimana deskripsi WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, Beban Kerja, dan Stres Kerja pada masa pandemi covid-19, 2) Menganalisis pengaruh WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada masa pandemi covid-19, 3) Menganalisis pengaruh WFH (*Work From Home*) terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19, 4) Menganalisis pengaruh desain pekerjaan terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19, 5) Menganalisis pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19.

Tinjauan Teori Stres Kerja

Stres menurut Seaward (2017: 2) merupakan ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman terhadap kesehatan mental, fisik, dan spiritual seseorang. Aspek stres menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) gejala stres dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: a) Gejala Fisik: kepala sakit,

jam istirahat bermasalah, istirahat kurang nyaman, bangun terlalu dini, sakit punggung seperti di daerah bawah, sakit perut, setengah usus besar, buang air besar, gatal pada kulit, ketegangan otot yaitu di daerah bagian bawah dagu dan punggung atas, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, serangan jantung, keringat berlebih, perubahan nafsu makan, fisik melemah, dan semakin tinggi kesalahan demi kesalahan terhadap pekerjaan dengan kehidupan. b) Gejala Emosional: kecemasan, kecemasan, kesedihan, stres meningkat, merasa selalu sedih, perubahan suasana hati yang menyedihkan, lekas emosi, keringat dingin, rasa berhati-hati dan rendah hati, lekas marah, mudah diserang dan saling berbeda pendapat. c) Gejala Intelektual: sulit berkonsentrasi, susah mengambil langkah yang pasti, lupa, bingung, kapasitas ingatan menurun, berimajinasi, otak hanya diisi satu pikiran, hilang selera bercanda yang sehat, penurunan etos kerja atau prestasi kerja, kualitas kerja yang buruk, dan terhadap pekerjaan meningkatkan hasil kesalahan yang dilakukan. d) Gejala Interpersonal: hilangnya rasa percaya terhadap seseorang, gampang menimbulkan masalah dengan seseorang, gampang mengingkari janji atau tidak menepati janji, mudah mengkritik seseorang, menggunakan kata-kata kotor terhadap seseorang, menjadikan sikap yang perlu diperkuat serta dipertahankan, serta membawa seseorang ke kesunyian. Aneka ragam. Dari penjelasan di atas, dipersingkat jika gejala stres yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Menurut Luthans (2011) dimensi dari stress kerja yaitu: 1) *Extraorganizational Stressors* adalah stress dari luar organisasi yang mempengaruhi kinerja karyawan yang terdiri atas perubahan teknologi, globalisasi, keluarga, pindah tugas, kondisi ekonomi dan finansial, suku dan ras, kondisi tempat tinggal. 2) *Organizational Stressors*, stress yang berasal dari dalam organisasi terkait dengan tugas dan tanggung jawab karyawan yang terdiri atas indikator tugas dikantor, konflik dan beban kerja, keamanan kerja, konflik sesama rekan kerja, lingkungan yang tidak menentu. 3) *Group Stressors*, stress yang berasal dari kelompok formal dan non formal yang dapat memicu konflik yang terdiri atas rasa keterikatan kelompok yang lemah dan kurangnya dukungan kelompok. 4) *Individual Stressors*, stress dari individu masing-masing karyawan yang terdiri atas indikator kematangan kepribadian dan pengendalian diri.

WFH (Work From Home)

Work From Home atau biasa kita sebut dengan WFH merupakan sistem kerja baru pada masa pandemi covid-19 saat ini yaitu bekerja dari rumah untuk menghindari kerumunan orang dan mematuhi aturan Pemerintah Indonesia. Menurut (Dewayani, 2020), terdapat indikator dari *work from home* diantaranya adalah: 1) Memonitoring siswa, yaitu mengawasi para siswa pada saat jam pembelajaran. 2) Miskomunikasi, yaitu disebabkan karena sinyal internet dan juga kurang paham dalam metode pembelajaran yang dilaksanakan secara daring. 3) Biaya operasional rumah.

Desain Pekerjaan

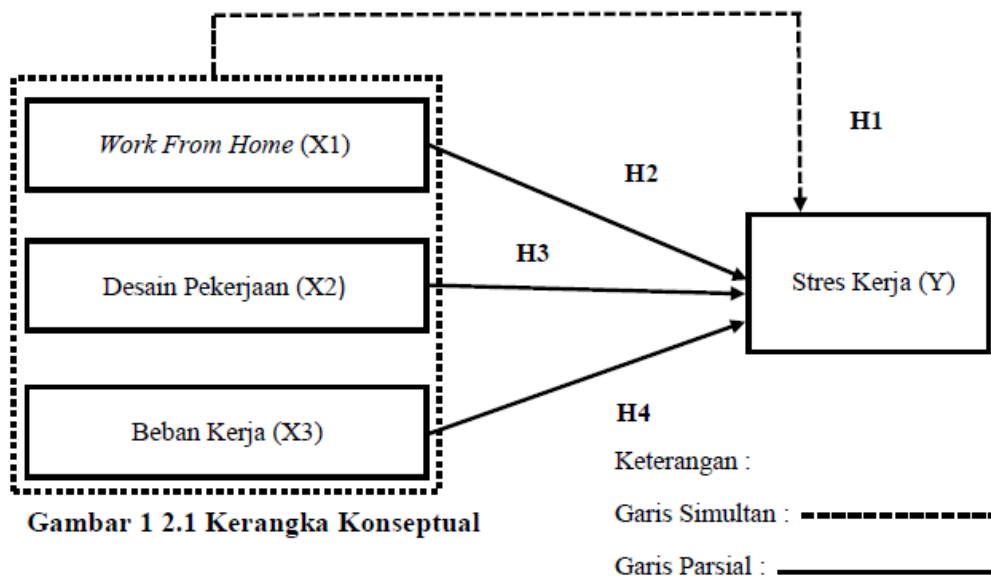
Pendapat George, Jones (2012:183), “*job design is the process of linking specific tasks to specific jobs and deciding what techniques, equipment and procedures should be used to perform those task*”. Desain pekerjaan merupakan proses menetapkan peran khusus untuk pekerjaan tertentu dan menetapkan teknik, alat, dan prosedur apa yang harus digunakan untuk melaksanakan tugas tersebut. Menurut (Nopiyanto, dkk. 2020) mengemukakan bahwa ada lima indikator utama yang wajib dilakukan sang guru pada melakukan pembelajaran online, diantaranya: 1) Indikator media mencakup beberapa faktor mirip kemampuan pengajar pada mengakses internet,

penggunaan teknologi bantu (laptop dan android), dominasi pengajar terhadap aplikasi pembelajaran tertentu, serta variasi kelas. 2) Indikator perilaku meliputi kesulitan pengajar pada menemukan metode pembelajaran yang menyenangkan, perilaku pengajar pada mempersiapkan proses belajar mengajar menggunakan kesesuaian kurikulum, saat serta penyusunan RPP. 3) Indikator motivasi mencakup motivasi pengajar menggunakan mengapresiasi keaktifan peserta didik pada melaksanakan proses belajar mengajar, serta kebosanan yang dirasakan pengajar pada menyampaikan bahan ajar. 4) Indikator kreativitas mencakup penemuan yang dilakukan pengajar pada proses pembelajaran serta penggunaan perangkat lunak pembelajaran online sang pengajar. 5) Indikator wahana prasarana mencakup wahana prasarana yang dipergunakan pengajar buat mengajar mirip laptop, android, serta media pembelajaran lainnya.

Beban Kerja

Menurut (Paramitadewi, 2017) Beban kerja adalah serangkaian atau serangkaian tugas yang harus dilakukan oleh satu atau lebih organisasi yang berpartisipasi selama periode waktu tertentu. Menurut (Suozzo, 2015:53), beban kerja memiliki empat indikator: 1. Tujuan yang ingin dicapai , 2. Beban kerja terlalu menggairahkan, 3. Pekerjaan semakin rumit, 4. Kelelahan yang berlebihan.

Kerangka Konseptual



Gambar 1 2.1 Kerangka Konseptual

Hipotesis

H1 : WFH (*Work From Home*), Desain Pekerjaan, dan Beban Kerja berpengaruh terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19.

H2 : WFH (*Work From Home*) berpengaruh terhadap Stres Kerja pada masa pandemi covid-19.

H3 : Desain Pekerjaan berpengaruh terhadap Stres Kerja pada masa pandemi covid-19.

H4 : Beban Kerja berpengaruh terhadap Stres Kerja pada masa pandemi covid-19.

Gambaran Umum Responden

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase
1	Laki-laki	21	34%
2	Perempuan	41	66%
Total		62	100%

Sumber: Data Guru SMA Negeri 6 Malang

Berdasarkan informasi pada tabel diatas diketahui bahwa Guru di SMA Negeri 6 Malang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang (33,87%) sedangkan perempuan sebanyak 41 orang (66,13%).

Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Presentase
1	25-35	46 orang	74%
2	36-60	16 orang	26%
		62 orang	100%

Berdasarkan informasi pada tabel diatas diketahui bahwa Guru di SMA Negeri 6 Malang, yang berusia 25-35 tahun sebanyak 46 Guru (74%), 36-60 tahun sebanyak 16 Guru (26%), Hal ini menjelaskan bahwa Guru SMA Negeri 6 Malang didominasi oleh usia 25-35 tahun dimana pada usia tersebut merupakan usia produktif yang biasanya memiliki tingkat produktivitas lebih tinggi dibandingkan Guru yang sudah berusia tua.

Uji Validitas

Variabel	Item (Variabel)	Corrected Item (Total Correlation)	R Tabel	Keterangan
WFH (<i>Work From Home</i>) (X1)	X1.1	0,878	0,246	Valid
	X2.2	0,906	0,246	Valid
	X3.3	0,877	0,246	Valid
Desain Pekerjaan (X2)	X2.1	0,788	0,246	Valid
	X2.2	0,525	0,246	Valid
	X2.3	0,832	0,246	Valid
	X2.4	0,720	0,246	Valid
	X2.5	0,689	0,246	Valid
Beban Kerja (X3)	X3.1	0,860	0,246	Valid
	X3.2	0,786	0,246	Valid
	X3.3	0,769	0,246	Valid
Stres Kerja (Y)	Y.1	0,806	0,246	Valid
	Y.2	0,850	0,246	Valid
	Y.3	0,843	0,246	Valid
	Y.4	0,843	0,246	Valid

Sumber: Data Diolah Tahun 2021

Sehingga dapat dinyatakan semua item pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah valid karena r hitung lebih besar dari r tabel.

Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha (α)	Nilai Kriteria	Keterangan
WFH (<i>Work From Home</i>) (X1)	0,857	0,6	Reliabel
Desain Pekerjaan (X2)	0,731	0,6	Reliabel
Beban Kerja (X3)	0,730	0,6	Reliabel
Stres Kerja (Y)	0,854	0,6	Reliabel

Sumber: Data Diolah Tahun 2021

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut reliabel karena nilai *cronbach alpha* dari masing-masing variabel $> 0,6$.

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,34339558
Most Extreme Differences	Absolute	,046
	Positive	,046
	Negative	-,043
Kolmogorov-Smirnov Z		,358
Asymp. Sig. (2-tailed)		1,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa item variabel pada penelitian ini berdistribusi secara normal karena dihasilkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 1,000 dan dapat dinyatakan bahwa asumsi normalitas tersebut terpenuhi.

Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	11,253	3,837		2,932	,005		
X1	,612	,208	,432	2,940	,005	,682	1,466
X2	-,227	,168	-,185	-1,350	,182	,782	1,279
X3	-,042	,212	-,026	-,199	,843	,839	1,192

a. Dependent Variable: Y

Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas karena nilai *Tolerance* $> 0,1$ dan *VIF* < 10 .

Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-.497	2,191		-.227	,821
X1	-.087	,119	-.114	-.734	,466
X2	,104	,096	,157	1,085	,283
X3	,183	,121	,212	1,517	,135

a. Dependent Variable: RES2

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki nilai signifikan $> 0,05$ yang bermakna tidak terjadi heteroskedastisitas antar variabel.

Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	5,592	3,701		1,511	,136
X1	,430	,194	,304	2,223	,030
X2	-.179	,158	-.147	-1,138	,260
X3	,543	,219	,305	2,474	,016

a. Dependent Variable: Y

Keterangan:

Y : Stres Kerja

a : Konstanta

b : Koefisien Regresi

X1 : Variabel WFH (*Work From Home*)

X2 : Variabel Desain Pekerjaan

X3 : Variabel Beban Kerja

e : Standard error (tingkat kesalahan)

$$Y = 5,592 + 0,430X1 - 0,179X2 + 0,543X3$$

a = Nilai Konstanta sebesar 5,592 mengidentifikasi bahwa variabel *work from home*, desain pekerjaan, dan beban kerja maka nilai stres kerja bernilai positif yaitu 5,592.

b1= Koefisien regresi variable *Work Frome Home* (X1) sebesar 0.430 (positif) maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Work From Home* berpengaruh positif terhadap Stres Kerja, yang artinya sistem kerja dirumah dapat mempengaruhi stres kerja disebabkan pada masa pandemi covid-19 sistem mengajar secara mendadak berganti menjadi serba teknologi dan pekerjaan tersebut dikerjakan dirumah masing-masing.

b2= Koefisien regresi variabel Desain Pekerjaan (X2) sebesar -0,179 (negatif) dapat disimpulkan bahwa pada desain pekerjaan tidak berpengaruh terhadap stres kerja. Yang artinya desain pekerjaan tidak menjadi masalah pada saat pandemi covid-19 dan tidak menimbulkan stres kerja.

b3= Koefisien regresi variabel Beban Kerja (X3) sebesar 0,543 (positif) dapat disimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja. Yang artinya beban kerja yang berlebihan maka tingkat stres kerja akan meningkat.

Uji F (Uji Simultan)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	179,751	3	59,917	5,630	,002 ^a
	Residual	617,217	58	10,642		
	Total	796,968	61			

a. Predictors: (Constant), X3, X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima karena F hitung 5,630 dengan tingkat signifikansi dari hasil uji sig sebesar $0.002 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima sehingga disimpulkan bahwa *Work From Home* (X1), Desain Pekerjaan (X2) dan Beban Kerja (X3) secara simultan berpengaruh terhadap Stres Kerja (Y) yang berarti bahwa variabel bebas yang digunakan dalam model regresi secara bersama-sama atau secara simultan layak untuk menjelaskan variabel terikat.

Uji t (Uji Parsial)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,592	3,701		1,511	,136
	X1	,430	,194	,304	2,223	,030
	X2	-,179	,158	-,147	-1,138	,260
	X3	,543	,219	,305	2,474	,016

a. Dependent Variable: Y

1. Variabel WFH (*work From Home*)

Berdasarkan tabel di atas diketahui jika variabel *Work From Home* menghasilkan nilai t hitung sebesar 2,223 dan nilai signifikansi $0.030 < 0.05$ sehingga disimpulkan terdapat pengaruh positif signifikan variabel *Work From Home* terhadap Stres Kerja.

2. Variabel Desain Pekerjaan

Berdasarkan tabel diatas diketahui jika variabel Desain Pekerjaan menghasilkan nilai t hitung sebesar -1,138 dan nilai signifikansi $0,260 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap stres kerja.

3. Variabel Beban Kerja

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel Desain Pekerjaan menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,474 dan nilai signifikansi $0,016 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh positif signifikan variabel Beban Kerja terhadap Stres Kerja.

Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.475 ^a	.226	.185	3,262

a. Predictors: (Constant), X3, X2, X1

Dari tabel diatas menghasilkan seluruh nilai adjusted R square ialah 0.185. artinya semua variabel independen ialah *work from home*, desain pekerjaan, beban kerja memiliki pengaruh secara bersama sebesar 18,5% pada variabel dependen ialah stres kerja. Sementara nilai 81,5% diartikan oleh variabel lainnya yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Implikasi Hasil Penelitian

Pengaruh WFH (*Work From Home*) (X1), Desain Pekerjaan (X2), dan Beban Kerja (X3) Terhadap Stres Kerja (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis dan uji hipotesis *work from home*, desain pekerjaan, dan beban kerja berpengaruh langsung terhadap stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19, pada aspek pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja guru pada saat mengajar di rumah, sistem pembelajaran yang berbeda, dan beban kerja yang lebih memberikan efek stres kerja pada masa pandemi covid-19.

Pengaruh WFH (*Work From Home*) (X1) Terhadap Stres Kerja (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis dan uji hipotesis variabel *work from home* berpengaruh terhadap stress kerja. Hasil ini menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19, sistem pembelajaran di rumah memberikan efek yang signifikan terhadap kinerja guru. Karena pada masa pandemi covid-19 secara mendadak semua proses pembelajaran dilakukan secara daring/online.

Pengaruh Desain Pekerjaan (X2) Terhadap Stres Kerja (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis dan uji hipotesis variabel desain pekerjaan tidak berpengaruh dan negative terhadap stres kerja. Item indikator dalam desain pekerjaan menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19 para guru di SMA Negeri 6 Malang sebagian paham akan teknologi untuk pembelajaran secara *daring* dan telah mengikuti pedoman dari Pemerintah yang telah diedarkan.

Pengaruh Beban Kerja (X3) Terhadap Stres Kerja (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis dan uji hipotesis variabel beban kerja berpengaruh terhadap stres kerja. Item indikator dalam beban kerja menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19 memiliki banyak tugas dan pekerjaan yang dihasilkan harus sama pada saat mengajar di kelas.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. WFH (*Work From Home*), desain pekerjaan, dan beban kerja berpengaruh secara simultan terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19.
2. *Work from home* berpengaruh positif signifikan terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19.
3. Desain pekerjaan berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19.
4. Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja pada masa pandemi covid-19.

Keterbatasan

1. Pembatasan distribusi survei online menggunakan *Google Forms* karena pandemi Covid19. Ini akan mencegah Anda mendistribusikan survei secara langsung. Jawaban responden biasanya tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya Guru di SMA Negeri 6 Malang.

Saran

1. Agar penelitian ini dapat diterapkan secara luas, diharapkan tema penelitian selanjutnya tidak terbatas pada guru.
2. Peneliti lain merekomendasikan agar metode survei merupakan kombinasi dari kuesioner dan pengumpulan data wawancara. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih akurat.
3. Diharapkan perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain selain penelitian yang menggunakan variabel penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ansley, B. M., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 98, 103251. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
- Dewayani, T. (April, 2020). *Bekerja dari rumah (work from home) dari sudut pandang unit kepatuhan internal*. Artikel Djkn. <https://Www.Djkn.Kemenkeu.Go.Id/Artikel/Baca/13014/Bekerja-DariRumah-Work-From-Home-DariSudut-Pandang-Unit-KepatuhanInternal.Html.30> April 2020
- Edsurge Newsletter. 2020. *Teachers Are Anxious and Overwhelmed. They Need SEL Now More Than Ever. Article in Education in The Face of Unprecedented Challenges* (Online) <https://www.edsurge.com/news/2020>
- George, Jenniffer M. R. Jones, *Understanding and Managing Organizational Behavior Sixth Edition*. New Jersey: Pearson, 2012.
- Hardjana, A. 2006. *Stres Tanpa Distres* . Yogyakarta. Penerbit Kanisius.

- Kusnadi, M.A. (2014). Hubungan antara beban kerja dan *self-efficacy* dengan stress kerja pada dosen Universitas X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (3). Retrieved from 80 <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=175587&val=5455>
- Luthans . Fred, Jonathan P. Doh, *International Management*. Singapore: McGraw-Hill International, 2011.
- Nopiyanto, Y.E., dkk. (2020). Hambatan Guru Pendidikan JasmaniGenerasi 80-an dalam Pembelajaran Daring di Tengah PandemiCovid-19. *Jurnal Sporta Saintika*. 5(2): 139-148. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.140>
- Nuryaman dan Christina. 2015. *Metodologi Penelitian Akuntansi dan Bisnis*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Omondi, I.S., &Kariuki, M.W. (2016). Level of stres among the public primary school teachers: A case of public primary schools in naivasha district. *American Journal of Education and Practice*, 1 (1), 59-76. Retrieved from www.ajpojournals.org
- Paramitadewi, Kadek Ferrania. 2017. *Pengaruh Beban Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Pegawai Sekretariat Pemerintah Derah Kabupaten Tabanan*. *Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*. *Journal Of Management*, Vol. 6, Nomor 6, Tahun 2017, Halaman 3370-3397.
- Purwanto. (2020). *Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19*. *Journal of Education, Psychology, and Counseling*, 2(1), 92-100.
- Seaward, B. (2017). *Managing Stress*. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Suozzo, S. H. 2015. *The Effect of Workload, Job Satisfaction, and Role Conflict on the Timing of Leaving of Nursing Faculty From Their Current Faculty Position*. *Seton Hall University Dissertations and Theses. Dissertations*. <https://scholarship.shu.edu/dissertations/2124>.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. 2020. *School closures caused by Coronavirus (Covid-19)*. (Online) <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Muhammad Arief Zan Razak*) Adalah Mahasiwa FEB Universitas Islam Malang
Pardiman**) Adalah Dosen Tetap FEB Universitas Islam Malang
Mohammad Rizal***) Adalah Dosen Tetap FEB Universitas Islam Malang