

Analisis Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pendamping Asrama Putri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan

Analysis Of The Relationship Between Workload And Job Stress In Female Dormitory Mentors At Al-Ishlah Islamic Boarding School, Lamongan

Ulfiatul Azizah¹, Putri Fortuna Salsabila², Faizah Oktaviani³

^{1,2} Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Sunan Gresik, Gresik, Indonesia

³ Departemen Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Gresik, Indonesia

Corresponding Author:

u.azizah@lecturer.usg.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [25 September 2026]

Revised [28 Oktober 2026]

Accepted [30 Oktober 2026]

Kata Kunci :

Beban Kerja, Stres Kerja, Musyriah, Pesantren, Kesehatan Kerja.

Keywords :

Workload, Work Stress, Musyriah, Islamic Boarding School, Occupational Health.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Pendamping asrama putri (musyriah) memiliki tanggung jawab yang kompleks dalam mengawasi, membimbing, dan mendampingi santriwati selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Tugas yang berlangsung hampir sepanjang waktu menyebabkan tingginya tuntutan fisik maupun psikologis yang berpotensi menimbulkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 45 pendamping asrama putri, dengan sampel sebanyak 40 responden yang dipilih menggunakan simple random sampling sesuai kriteria inklusi. Variabel independen adalah beban kerja, sedangkan variabel dependen adalah stres kerja. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner beban kerja dan stres kerja yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja (p -value = 0,000). Responden yang mengalami beban kerja berat memiliki peluang 81 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan beban kerja sedang (OR = 81,000; 95% CI = 7,455–880,105). Selain itu, usia, tingkat pendidikan, dan masa kerja juga berhubungan signifikan dengan kejadian stres kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan beban kerja menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap munculnya stres kerja pada pendamping asrama putri. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tuntutan pekerjaan yang diterima pendamping asrama, semakin besar risiko terjadinya stres kerja, sehingga diperlukan strategi pengelolaan beban kerja yang efektif untuk menjaga kesehatan kerja dan kualitas pendampingan. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Beban kerja berat merupakan faktor dominan yang meningkatkan risiko terjadinya stres kerja. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan beban kerja yang lebih proporsional, penyediaan waktu istirahat yang memadai, serta dukungan psikososial guna menurunkan risiko stres kerja pada pendamping asrama di lingkungan pesantren.

ABSTRACT

Female dormitory chaperones (musyriah) have complex responsibilities in supervising, guiding, and accompanying female students during their life in the Islamic boarding school environment. This almost round-the-clock task results in high physical and psychological demands that have the potential to cause work stress. This study aims to analyze the relationship between workload and work stress among female dormitory chaperones at the Al-Ishlah Islamic Boarding School in Lamongan. This study used a quantitative method with an observational analytical design and a cross-sectional approach. The study population consisted of 45 female dormitory chaperones, with a sample of 40 respondents selected using simple random sampling according to the inclusion criteria. The independent variable was workload, while the dependent variable was work stress. Data were collected using validated and reliable workload and work stress questionnaires. Data analysis was performed using the Chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed a significant relationship between workload and work stress (p -value = 0.000). Respondents experiencing a heavy workload were 81 times more likely to experience severe work stress than those with a moderate workload (OR = 81.000; 95% CI = 7.455–880.105). In addition, age, education level, and length of service were also significantly associated with work stress. These findings indicate that increased workload is the dominant factor contributing to work stress among female dormitory chaperones. The results suggest that excessive workload may increase psychological strain due to prolonged physical and mental demands in the boarding school environment. Workload is significantly associated with work stress among female dormitory chaperones at the Al-Ishlah Islamic Boarding School. Effective workload management, adequate rest periods, and psychosocial support are recommended to reduce the risk of work stress and improve the well-being of dormitory chaperones.

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang banyak ditemukan pada berbagai sektor pekerjaan, termasuk sektor pendidikan. Kondisi ini muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuan, sumber daya, maupun kapasitas individu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Apabila berlangsung secara terus-menerus, stres kerja dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial pekerja serta menurunkan produktivitas kerja (Tarwaka, 2021). Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis asrama yang menerapkan sistem pengawasan dan pembinaan selama 24 jam. Dalam sistem tersebut, keberadaan pendamping asrama putri atau musyrifah memiliki peran penting sebagai pengawas, pembimbing, pendidik, sekaligus pengganti orang tua bagi santriwati selama berada di lingkungan pesantren. Musyrifah tidak hanya bertanggung jawab terhadap kedisiplinan dan kegiatan keagamaan, tetapi juga harus mampu memberikan pendampingan emosional dan penyelesaian masalah yang dialami santriwati. Kondisi tersebut menjadikan pekerjaan musyrifah memiliki beban kerja yang cukup tinggi dan kompleks (Arafah, 2024).

Beban kerja merupakan sejumlah tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan seseorang dalam kurun waktu tertentu, baik berupa tuntutan fisik, mental, maupun emosional. Beban kerja yang melebihi kapasitas individu dapat memunculkan kelelahan, tekanan psikologis, hingga stres kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Prasetyo (2023) menunjukkan bahwa pekerja dengan beban kerja tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami stres dibandingkan pekerja dengan beban kerja sedang. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Safitri (2020) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara peningkatan beban kerja dan tingginya tingkat stres kerja pada pekerja sektor pendidikan. Lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan institusi pendidikan formal lainnya. Musyrifah tidak hanya menjalankan tugas akademik dan pengawasan, tetapi juga harus siap memberikan pelayanan selama 24 jam, termasuk menangani konflik antar santri, masalah psikologis remaja, serta aktivitas pembinaan spiritual. Tanggung jawab yang berlapis tersebut berpotensi meningkatkan tekanan kerja apabila tidak didukung oleh jumlah tenaga yang memadai dan sistem manajemen kerja yang baik.

Berdasarkan hasil observasi awal di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan, ditemukan bahwa sebagian pendamping asrama mengalami keluhan kelelahan fisik, kesulitan beristirahat, serta tekanan psikologis akibat tingginya tanggung jawab pengawasan dan pendampingan santriwati. Selain itu, sebagian besar musyrifah juga menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sehingga berpotensi menambah beban kerja yang dirasakan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya faktor risiko yang dapat memicu terjadinya stres kerja. Penelitian mengenai hubungan beban kerja dan stres kerja telah banyak dilakukan pada tenaga kesehatan, guru, maupun pekerja industri. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada pendamping asrama di lingkungan pesantren masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan pengelolaan sumber daya manusia dan program pencegahan stres kerja di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Hal tersebut dikarenakan pengukuran variabel beban kerja dan stres kerja dilakukan pada waktu yang bersamaan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pendamping asrama putri (musyrifah) yang aktif bertugas sebanyak 45 orang. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang ditentukan menggunakan rumus estimasi proporsi atau rumus slovin dan dipilih dengan teknik simple random sampling. Kriteria inklusi meliputi pendamping asrama putri yang bersedia menjadi responden, terdaftar sebagai musyrifah aktif, bekerja secara penuh waktu, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki masa kerja minimal enam bulan. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau mengundurkan diri selama penelitian dikeluarkan dari analisis. Variabel independen dalam penelitian ini adalah beban kerja, usia, pendidikan terakhir dan masa kerja sedangkan variabel dependen adalah stres kerja. Pengukuran beban kerja menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan konsep Reid dan Nygren meliputi dimensi beban waktu, usaha mental, dan tekanan psikologis.

Pengukuran stres kerja menggunakan Job Stress Scale yang dikembangkan oleh Shukla dan Srivastava yang mencakup dimensi job stress, role expectation conflict, coworker support, dan work-

life balance. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas menggunakan korelasi Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha pada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Instrumen dinyatakan layak apabila memenuhi nilai validitas dan reliabilitas yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja. Setelah memberikan persetujuan, responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik yang diolah menggunakan SPSS 25. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk masing-masing variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan dengan uji chi-square pada tingkat signifikansi 95% atau $\alpha=0,05$. Besarnya risiko dinyatakan dalam Odds Ratio (OR) beserta Confidence Interval (CI) 95%. Kode kaji etik penelitian ini No.4001/UN25.8/KEPK/DL/2026.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden serta hubungan antara faktor-faktor yang diteliti dengan kejadian stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Penyajian data dilakukan secara sistematis melalui analisis bivariat menggunakan uji statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel usia, masa kerja, beban kerja dan pendidikan terakhir dengan stres kerja.

Hubungan Usia dengan Stress Kerja

Pada bagian ini disajikan hasil analisis hubungan antara usia responden dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil tabulasi silang dan uji statistik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Usia dengan Stress Kerja

Usia	Stres Kerja									
	Stres Kerja Sedang		Stres Kerja Berat		Total		p-value	OR	(95% CI)	
	n	%	n	%	n	%			Lower	Upper
<20 tahun	17	42,5	1	2,5	18	45	0,007	17,000	1,916	150,852
≥ 20 tahun	11	27,5	11	27,5	22	55				
Total	28	70,0	12	30,0	40	100				

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar $0,007 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Responden yang berusia ≥ 20 tahun lebih banyak mengalami stres kerja berat (50,0%) dibandingkan responden yang berusia < 20 tahun (5,6%). Nilai OR sebesar 17,000 dengan 95% CI (1,916–150,852) menunjukkan bahwa pendamping asrama putri yang berusia ≥ 20 tahun memiliki peluang 17 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan pendamping asrama putri yang berusia < 20 tahun. Oleh karena itu, usia merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian stres kerja berat pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan.

Hubungan Pendidikan Terakhir dengan Stress Kerja

Pada bagian ini disajikan hasil analisis hubungan antara Pendidikan Terakhir responden dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil tabulasi silang dan uji statistik dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Pendidikan Terakhir dengan Stress Kerja

Stres Kerja										
Pendidikan Terakhir	Stres Kerja Sedang		Stres Kerja Berat		Total		p-value	OR	(95% CI)	
	n	%	n	%	n	%			Lower	Upper
SMA/MA/SMK	24	60,0	3	7,5	27	67,5	0,001	18,000	3,349	96,734
D3/D4/S1	4	10,0	9	22,5	13	32,5				
Total	28	70,0	12	30,0	40	100				

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 < 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan terakhir dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Responden dengan pendidikan D3/D4/S1 memiliki proporsi stres kerja berat yang lebih tinggi (22,5%) dibandingkan responden dengan pendidikan SMA/MA/SMK (7,5%). Nilai OR sebesar 18,000 dengan 95% CI (3,349–96,734) menunjukkan bahwa pendamping asrama putri dengan pendidikan terakhir D3/D4/S1 memiliki peluang 18 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan pendamping asrama putri dengan pendidikan terakhir SMA/MA/SMK. Oleh karena itu, pendidikan terakhir merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian stres kerja berat.

Hubungan Masa Kerja dengan Stress Kerja

Pada bagian ini disajikan hasil analisis hubungan antara Masa Kerja responden dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil tabulasi silang dan uji statistik dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Masa Kerja dengan Stress Kerja

Stres Kerja										
Masa Kerja	Stres Kerja Sedang		Stres Kerja Berat		Total		p-value	OR	(95% CI)	
	n	%	n	%	n	%			Lower	Upper
<2 tahun	20	50,0	2	5,0	22	55,0	0,004	12,500	2,226	70,187
≥ 2 tahun	8	20,0	10	25,0	18	45,0				
Total	28	70,0	12	30,0	40	100				

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,004 < 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Responden yang memiliki masa kerja ≥ 2 tahun lebih banyak mengalami stres kerja berat (25,0%) dibandingkan responden yang memiliki masa kerja < 2 tahun (5,0%). Nilai OR sebesar 12,500 dengan 95% CI (2,226–70,187) menunjukkan bahwa pendamping asrama putri yang memiliki masa kerja ≥ 2 tahun memiliki peluang 12,5 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan pendamping asrama putri yang memiliki masa kerja < 2 tahun. Oleh karena itu, masa kerja merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian stres kerja berat.

Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja

Pada bagian ini disajikan hasil analisis hubungan antara Beban Kerja responden dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Analisis dilakukan

menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil tabulasi silang dan uji statistik dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja dengan Stress Kerja

Beban Kerja	Stres Kerja									
	Stres Kerja Sedang		Stres Kerja Berat		Total		p-value	OR	(95% CI)	
	n	%	n	%	n	%			Lower	Upper
Beban Kerja Sedang	27	67,5	3	7,5	30	75,0	0,000	81,000	7,455	880,105
Beban Kerja Berat	1	2,5	9	22,5	10	25,0				
Total	28	70,0	12	30,0	40	100				

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Responden yang memiliki beban kerja berat lebih banyak mengalami stres kerja berat (90,0%) dibandingkan responden yang memiliki beban kerja sedang (10,0%). Nilai OR sebesar 81,000 dengan 95% CI (7,455–880,105) menunjukkan bahwa pendamping asrama putri yang memiliki beban kerja berat memiliki peluang 81 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan pendamping asrama putri yang memiliki beban kerja sedang. Oleh karena itu, beban kerja berat merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dan menjadi faktor risiko dominan terhadap terjadinya stres kerja berat pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan.

PEMBAHASAN

Hubungan Usia dengan Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar $0,007 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa usia merupakan faktor yang berhubungan dengan tingkat stres kerja. Responden yang berusia ≥ 20 tahun lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan responden yang berusia < 20 tahun. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 17,000 menunjukkan bahwa kelompok usia ≥ 20 tahun memiliki risiko 17 kali lebih besar mengalami stres kerja berat. Kondisi ini dapat disebabkan oleh meningkatnya tanggung jawab yang dimiliki musyirifah yang lebih dewasa, baik dalam pengawasan santriwati, pembinaan karakter, penyelesaian konflik, maupun pelaksanaan tugas administrasi. Selain itu, sebagian besar responden pada kelompok usia tersebut juga menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sehingga harus membagi waktu dan energi antara kegiatan akademik dan tugas pendampingan asrama, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan psikologis dan memicu stres kerja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Tarwaka (2021) bahwa usia merupakan salah satu faktor individu yang dapat memengaruhi respons seseorang terhadap tekanan kerja. Seiring bertambahnya usia, individu umumnya memperoleh pengalaman yang lebih banyak, namun juga menghadapi tuntutan dan tanggung jawab kerja yang semakin besar. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Travella, Putri (2023) yang menyatakan bahwa usia berhubungan dengan tingkat stres kerja pada guru SMP Negeri 6 Kota Jambi, di mana pekerja yang lebih dewasa cenderung menghadapi tekanan pekerjaan yang lebih kompleks. Penelitian Zainuddin dan Rahman (2024) juga menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan psikososial dan beban tanggung jawab yang menyertai pertambahan usia dapat meningkatkan risiko terjadinya stres kerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres yang mempertimbangkan karakteristik usia pekerja, seperti pembagian tugas yang proporsional, peningkatan dukungan sosial, serta penyediaan waktu istirahat yang memadai guna meminimalkan risiko stres kerja pada musyirifah.

Hubungan Pendidikan Terakhir dengan Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan terakhir dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan terakhir berhubungan dengan tingkat stres kerja. Responden yang memiliki pendidikan terakhir D3/D4/S1 lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan pendidikan SMA/MA/SMK. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 18,000 menunjukkan bahwa pendamping asrama putri dengan pendidikan D3/D4/S1 memiliki peluang 18 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan mereka yang berpendidikan SMA/MA/SMK. Hal tersebut disebabkan oleh individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam pelaksanaan tugas, kemampuan analisis yang lebih kritis, serta ekspektasi yang lebih tinggi terhadap kualitas pekerjaan dan pencapaian kinerja. Selain itu, sebagian musyriyah yang sedang menempuh pendidikan tinggi juga harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pendamping asrama sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara individu memahami, menilai, dan merespons tekanan yang muncul di lingkungan kerja. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap tuntutan pekerjaan, namun pada saat yang sama juga menghadapi ekspektasi dan beban tanggung jawab yang lebih besar. Temuan ini didukung oleh penelitian Agai-Demjaha et al. (2015) di Makadonia yang mendapatkan adanya hubungan yang signifikan antara pendidikan dan stres kerja, dimana guru dengan pendidikan Sarjana lebih sering mengalami stres. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Karki et al. (2023) yang melibatkan 193 guru sekolah di Nepal yaitu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan stres, di mana guru dengan pendidikan Sarjana tercatat lebih sering mengalami stres dibandingkan mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan stres yang mempertimbangkan latar belakang pendidikan pekerja, seperti pemberian dukungan psikososial, pembagian tugas yang sesuai kompetensi, serta pengaturan beban kerja yang proporsional agar risiko stres kerja dapat diminimalkan.

Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar $0,004 (<0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa masa kerja berhubungan dengan tingkat stres kerja. Responden yang memiliki masa kerja ≥ 2 tahun lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan masa kerja < 2 tahun. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 12,500 menunjukkan bahwa pendamping asrama putri yang memiliki masa kerja ≥ 2 tahun memiliki peluang 12,5 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan mereka yang memiliki masa kerja < 2 tahun. Kondisi ini dapat terjadi karena semakin lama seseorang bekerja, semakin besar tanggung jawab dan tuntutan pekerjaan yang harus dijalankan. Pada lingkungan pesantren, musyriyah yang telah lama bekerja umumnya memperoleh amanah yang lebih besar dalam mengelola kegiatan asrama, melakukan pembinaan santriwati, menangani berbagai permasalahan yang muncul, serta membantu pelaksanaan program pesantren. Akumulasi tanggung jawab tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang meningkatkan risiko terjadinya stres kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Danuarta, M (2025) yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara masa kerja dengan stres kerja pada karyawan PT Pelindo Terminal Peti Kemas Kendari Tahun 2024. Selain itu menurut teori Tarwaka (2021) yang menyatakan bahwa paparan tuntutan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang berujung pada stres kerja apabila tidak diimbangi dengan pemulihan yang memadai. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Wahyuni dan Nurhidayah (2022) yang menunjukkan bahwa pekerja dengan masa kerja lebih lama cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi akibat peningkatan tanggung jawab dan kompleksitas pekerjaan yang dihadapi. Selain itu, penelitian Zainuddin dan Rahman (2024) menjelaskan bahwa akumulasi faktor psikososial dan tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap stres kerja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan sumber daya manusia yang efektif, seperti pembagian tugas yang seimbang, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta dukungan psikososial secara berkala guna mencegah terjadinya stres kerja pada pendamping asrama putri yang memiliki masa kerja lebih lama.

Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa beban kerja berhubungan dengan tingkat stres kerja. Responden yang memiliki beban kerja berat lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan responden yang memiliki beban kerja sedang. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 81,000 menunjukkan bahwa pendamping asrama putri yang memiliki beban kerja berat memiliki risiko 81 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan mereka yang memiliki beban kerja sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa beban kerja merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi terjadinya stres kerja. Kondisi tersebut dapat terjadi karena musyriyah memiliki tanggung jawab yang kompleks, meliputi pengawasan kegiatan santriwati selama 24 jam, pembinaan kedisiplinan, pendampingan psikologis, penyelesaian konflik, serta berbagai tugas administratif. Tuntutan pekerjaan yang tinggi dan berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang akhirnya memicu terjadinya stres kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori ergonomi kerja yang menyatakan bahwa beban kerja yang melebihi kapasitas individu akan menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis yang dapat berkembang menjadi stres kerja (Tarwaka, 2021). Beban kerja yang tinggi menyebabkan pekerja harus mengeluarkan energi, konsentrasi, dan waktu yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa dukungan yang memadai, maka risiko terjadinya stres kerja akan semakin meningkat. Menurut penelitian Rosita, dkk (2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja ($PR=1,08$). Temuan lain oleh penelitian Hidayati dan Prasetyo (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara beban kerja mental dengan tingkat stres kerja pada tenaga pendidik. Selain itu, penelitian Safitri (2020) menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami beban kerja tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami stres dibandingkan pekerja dengan beban kerja yang lebih rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan beban kerja yang efektif melalui pembagian tugas yang proporsional, penambahan sumber daya pendamping asrama, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta dukungan psikososial agar risiko stres kerja pada musyriyah dapat diminimalkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 40 pendamping asrama putri di Pondok Pesantren Al-Ishlah Lamongan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Pendamping asrama putri yang memiliki beban kerja berat lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan dengan responden yang memiliki beban kerja sedang. Beban kerja berat juga menjadi faktor yang paling dominan dalam meningkatkan risiko stres kerja, dengan nilai p-value = 0,000 dan OR = 81,000, yang menunjukkan bahwa responden dengan beban kerja berat memiliki peluang 81 kali lebih besar mengalami stres kerja berat dibandingkan responden dengan beban kerja sedang. Selain beban kerja, penelitian ini juga menunjukkan bahwa usia, pendidikan terakhir, dan masa kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja pada pendamping asrama putri. Responden yang berusia ≥ 20 tahun, memiliki pendidikan terakhir D3/D4/S1, serta memiliki masa kerja ≥ 2 tahun cenderung lebih banyak mengalami stres kerja berat dibandingkan kelompok lainnya. Dengan demikian, stres kerja pada pendamping asrama putri tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya beban kerja, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik individu responden. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa beban kerja merupakan faktor risiko utama terhadap terjadinya stres kerja pada pendamping asrama putri di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan beban kerja yang lebih proporsional, pemberian waktu istirahat yang cukup, penambahan dukungan tenaga pendamping, serta dukungan psikososial untuk menurunkan risiko stres kerja dan menjaga kesehatan kerja pendamping asrama putri.

DAFTAR PUSTAKA

Agai-Demjaha, T., Bislimovska, J. K., & Mijakoski, D. (2015). Level Of Work Related Stress Among Teachers In Elementary Schools. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 3(3), 484–488. <https://doi.org/10.3889/Oamjms.2015.076>.

- Arafah, A. L. A. (2024). Manajemen Stres Tenaga Kepengasuhan Pondok Pesantren. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1102–1111.
- Hidayati, N., & Prasetyo, A. (2023). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 75–83.
- Hijriyah, Umi. (2020). Perbandingan Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Pada Sistem Pembelajaran Fullday Dan Halfday Di Kecamatan Gamping [Skripsi]. Universitas Aisyiyah.
- Karki, R., Tamang, S., Kaphle, M., & Kumar Shah, S. (2023). *Occupational Stress And Its Associated Factors Among The School Teachers Working In Schools In Lamjung District, Nepal*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Kesehatan Kerja Dan Produktivitas Pekerja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Muhlis Danuarta. (2025). Pengaruh Masa Kerja, Beban Kerja, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Pt Pelindo. *Journal Of Health Sciences Leksia*. 3(3).
- Rosita, E. R. N., Annisa, F. N., Nasution, K. W. (2025). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Sekolah X Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Bpi*. 9(2), 51-56
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 174–180.
- Tarwaka. (2021). *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja* (Edisi Revisi). Surakarta: Harapan Press.
- Travella, P. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Smp Negeri 6 Kota Jambi [Skripsi]. Universitas Jambi.
- Wahyuni, S., & Nurhidayah, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Di Lingkungan Pendidikan Berasrama. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 214–223.
- Yuliana, D., & Putri, N. (2021). Beban Kerja Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Pekerja Sektor Pendidikan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 102–109.
- Zainuddin, M., & Rahman, F. (2024). Analisis Faktor Psikososial Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Pekerja Pendidikan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 23(1), 45–54.