

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DAN MANAJEMEN STRES DENGAN STRES KERJA PADA GURU SMA
SANTO YAKOBUS JAKARTA

MAYGHA YOSIANTI PUTRI – 25010114130214

(2018 - Skripsi)

Stres kerja merupakan perasaan yang menekan yang dirasakan pekerja sehingga dapat memengaruhi produktivitas kerja dari pekerja itu sendiri. Stres kerja tidak hanya dialami oleh pekerja yang ada di perusahaan-perusahaan, tetapi juga bisa dialami oleh pendidik seperti guru. Stres kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara motivasi dan manajemen stres pada guru di SMA Santo Yakobus Jakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan angket tentang motivasi dan manajemen stres. Berdasarkan hasil penelitian yang diuji menggunakan *Chi Square*, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara umur, masa kerja, lingkungan kerja, hubungan dalam pekerjaan, penghasilan, penghargaan, apresiasi, insentif, berbagi cerita, mengekspresikan perasaan, berpikir positif, dan olahraga, serta rekreasi dengan stres kerja pada guru. Ada hubungan antara tuntutan pekerjaan dan manajemen dengan stres kerja pada guru. Tuntutan pekerjaan di SMA Santo Yakobus Jakarta cukup berat, sehingga pihak yayasan dapat mempertimbangkan untuk memberikan insentif kepada guru agar guru lebih termotivasi dan menambah semangat kerja. Selain itu, guru-guru juga dapat memmanajemen waktunya dengan baik untuk meminimalisir terjadinya stres kerja

Kata Kunci: Stres Kerja, Motivasi, Manajemen Stres, Guru