

# HUBUNGAN BEBAN KERJA, MASA KERJA, DAN STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA GURU SD IT YABIS BONTANG

Adhea dwi septi wulandari<sup>1)</sup> Blego Sedionoto<sup>2)</sup>, Ratno Adrianto<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman  
Email: adheadwisw@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman  
Email: blego.sedionoto@gmail.com

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman  
Email: ratnoa83@gmail.com

## ABSTRACT

*Fatigue is a problem that often occurs in the world of work. One of them is a profession that involves human services such as a teacher. As for the effects of fatigue on teachers at SD IT YABIS Bontang, some teachers complained of losing concentration, feeling emotional, feeling sleepy, and often feeling tired in their arms and legs. This research is aimed at finding the correlation between workload, work period, and work stress on work fatigue in elementary school teachers at IT YABIS Bontang. This type of research uses a cross-sectional design. The population in this research was 30 teachers. A sample of 30 homeroom teachers was taken using the total sampling method. The data analysis technique uses the Spearman rank test which has a 95% confidence level ( $\alpha = 0.05$ ). The results show that there is a correlation between work stress ( $P$ -value 0.000) and work fatigue. There is no correlation between work period ( $P$ -value 0.780) and workload ( $P$ -value 0.425) on work fatigue in elementary school teachers. This research suggests for teachers of SD IT YABIS Bontang get enough rest, get used to stretching muscles between jobs, manage their time effectively in completing their work.*

**Keywords:** *workload, work fatigue in teachers, work period, and work stress.*

## ABSTRAK

Kelelahan merupakan masalah yang sering terjadi pada dunia pekerjaan. Salah satunya profesi yang melibatkan layanan manusia seperti guru. Adapun dampak kelelahan pada guru di SD IT YABIS Bontang diantaranya beberapa guru mengeluh kehilangan konsentrasi, merasa emosi, merasa mengantuk, dan sering merasa lelah dibagian lengan dan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja, masa kerja, dan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru SD di IT YABIS Bontang. Jenis penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah 30 guru. Sampel sebanyak 30 guru wali kelas yang diambil dengan metode total sampling. Teknik analisis data dengan menggunakan uji *rank spearman* yang memiliki tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres kerja ( $P$ -value 0,000) terhadap kelelahan kerja. Tidak ada hubungan antara masa kerja ( $P$ -value 0,780), dan beban kerja ( $P$ -value 0,425) terhadap kelelahan kerja pada guru sekolah dasar. Penelitian ini menyarankan untuk guru SD IT YABIS Bontang agar lebih melakukan istirahat yang cukup, membiasakan diri melakukan peregangan otot disela-sela pekerjaan, mengatur waktu mereka secara efektif dalam menyelesaikan pekerjaannya dan pihak sekolah memberikan promosi kesehatan terkait kelelahan kerja yang berkerjasama dengan departemen kesehatan.

**Kata Kunci :** *Beban Kerja, Kelelahan kerja pada guru, Masa Kerja, dan Stres Kerja*

## 1. PENDAHULUAN

Kelelahan merupakan masalah yang sering terjadi pada dunia pekerjaan, Kelelahan merupakan suatu perlindungan bagi tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut, kemudian akan mengalami pemulihan setelah istirahat (Tarwaka, Bakri and Sudiajeng, 2004). Kelelahan kerja juga dapat dijumpai pada profesi yang melibatkan layanan manusia seperti guru. Kelelahan kerja pada guru dapat diakibatkan dari sistem pendidikan seperti mengikuti kurikulum yang berlaku, gaji rendah, ruang kelas yang luas, perilaku siswa yang salah, beban kerja yang berlebih, usia, pengalaman, tingkat pendidikan, jenis kelamin, serta interaksi individu dengan organisasi atau social (Mahmoodi-shahrehabaki, 2020).

Berdasarkan hasil survei Internasional menunjukkan lebih dari 1000 guru, diketahui 50% guru telah menderita setidaknya salah satu gejala-gejala terkait dengan Kelelahan kerja, dan 43% guru merasakan telah mengalami semua gejala-gejala terkait dengan Kelelahan kerja (*Education sport*, 2021). Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Xie et al. (2022) di Beijing sebanyak 3247 guru sekolah dasar pada bulan November didapatkan sebanyak 112 guru mengalami kelelahan emosional, dan depersonalisasi. Kemudian, sebanyak 262 guru yang mengalami kelelahan kerja (Xie *et al.*, 2022).

Data yang diperoleh berlokasi di India mendapatkan hasil 11 guru mengalami kelelahan tinggi dan 57 guru mengalami kelelahan sedang (N and A .Catherin Jayanthi, 2020). Adapun penelitian yang dilakukan di Bandung yang menunjukkan sebanyak 7 guru yang mengalami kelelahan tinggi dan 29 guru yang mengalami kelelahan sedang (Yogisutanti *et al.*, 2020).

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan kerja adalah beban kerja. Beban kerja yang

dibebankan kepada pekerja, baik fisik maupun mental jika dilakukan secara berlebihan dan semakin tidak teraturnya pergerakan dapat menimbulkan kelelahan (Suma'mur P.K, 2009). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh menunjukkan bahwa ada pengaruh antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru khususnya di Yayasan Pondok Pesantren Nabil Husein Samarinda (Munawaroh, 2020).

Adapun faktor Masa kerja juga sangat berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja. Masa kerja dapat mempengaruhi pekerjaan, secara positif bila semakin lama seseorang bekerja maka akan berpengalaman dalam bekerja dan secara negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan, kebosanan, dan semakin banyak pekerja terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerjanya (Ramdan, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prakoso menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja (Prakoso, Setyaningsih and Kurniawan, 2018).

Stres juga merupakan faktor risiko yang menyebabkan kelelahan kerja (Hutabarat, 2017). Stres merupakan situasi di mana ketegangan dan emosi yang dialami seseorang ketika saat di hadapi keadaan fisik tempat kerja yang tidak sehat, jam kerja yang sangat panjang, pekerjaan yang berat, waktu istirahat yang sangat kurang, dan ritme kerja yang tidak sesuai dengan kondisi fisik pekerja, sehingga dapat menimbulkan kondisi kelelahan pada pekerja (Rosdiana, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yogisutanti menjelaskan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru (Yogisutanti *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti berlokasi di sekolah dasar Islam Terpadu YABIS Bontang Barat

melalui wawancara. SD IT YABIS merupakan sekolah swasta yang memiliki kelas sebanyak 30 ruang kelas yang terbagi menjadi 5 kelas dalam 1 angkatan. Kemudian, satu kelas memiliki murid sebanyak 32-34, dan 1 guru. Sekolah tersebut memiliki jam aktif kerja dari jam 7.00-16.00 pada hari Senin-Jum'at. Guru kelas 1,2, dan 3 memiliki tanggung jawab terhadap mata pelajaran secara umum, seperti bahasa Indonesia, matematika, PKN, SBK dan memiliki tanggung jawab lain, seperti mata pelajaran PJOK dengan tatap muka 25 jam per minggu. Guru kelas 4, 5 dan 6 bertanggung jawab pada mata pelajaran bahasa Indonesia, IPA, matematika, IPS, PKN, SBK dengan tatap muka 30 jam per minggu. Di Sekolah tersebut memiliki ekstrakurikuler wajib untuk kelas 1-6 yaitu pramuka. Kemudian beberapa guru memiliki tanggung jawab ekstrakurikuler non akademik, maupun akademik. Adapun beberapa guru yang melakukan bimbingan belajar di luar dari jam sekolah. Setiap kelas memiliki jadwal pendidikan bekarakter pada hari Senin sampai Kamis. Guru akan mendapatkan tugas tambahan saat penerimaan siswa baru, akhir semester, kenaikan kelas, serta mendekati kelulusan. Sehingga dapat disimpulkan guru memiliki beban kerja sesuai kurikulum dan tugas yang harus dicapai sesuai yang dikehendaki pihak sekolah. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin mengetahui "Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Guru Sd It Yabis Bontang?"

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru walikelas SD IT YABIS Bontang dengan jumlah sampel 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Pengumpulan data kelelahan kerja menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee*, beban kerja menggunakan kuesioner Wahdaniyah (2018) yang mengacu pada teori Hart & Staveland (1988), dan stres kerja menggunakan Kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale*. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *rank spearman* (CI=95% dan  $\alpha = 0,05$ ).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Hasil analisis yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden (umur, jenis kelamin, status pernikahan, dan pendidikan terakhir) dengan tingkat kelelahan kerja, serta hasil uji pada variabel yang diteliti (beban kerja, stres kerja, dan masa kerja) dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang yang dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Guru SD IT YABIS Bontang**

Variabel	Kategori	Tingkat Kelelahan kerja							
		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Umur	26-35 tahun	2	6,7	1	3,3	0	0	0	0
	36-45 tahun	8	26,7	2	6,7	0	0	0	0
	46-55 tahun	7	23,3	5	16,7	0	0	0	0
	56-65 tahun	5	16,7	0	0	0	0	0	0
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	20	4	13,3	0	0	0	0
	Perempuan	16	53,5	4	13,3	0	0	0	0
Status	Menikah	22	73,3	8	26,7	0	0	0	0
Pendidikan terakhir	Magister (S2)	1	3,3	1	3,3	0	0	0	0
	Sarjana (S1)	21	70	7	23,3	0	0	0	0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 30 guru SD IT YABIS Bontang mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 5 guru (16,7%) dengan umur 46-55 tahun, dan kelelahan kerja rendah sebanyak 8 (26,7%) dengan umur 36-45 tahun. Berdasarkan jenis kelamin yang mengalami kelelahan sedang sebanyak 4 guru perempuan

(13,3%) dan 4 guru laki-laki (13,3%). Berdasarkan status menikah sebanyak 22 guru (73,3%) mengalami kelelahan kerja rendah. Berdasarkan pendidikan terakhir guru yang mengalami kelelahan kerja sedang paling banyak pada pendidikan sarjana (S1) dengan persentase 70%.

**Tabel 2. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru SD IT YABIS Bontang**

Beban kerja	Kelelahan Kerja								Sig	Spearman Correlation
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0,425	0,151
Sedang	21	70	7	23,3	0	0	0	0		
Tinggi	1	3,3	1	3,3	0	0	0	0		
<b>Total</b>	<b>100%</b>									

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa responden dengan kelelahan kerja rendah paling banyak ditemui pada responden yang memiliki beban kerja sedang sebanyak 21 guru (70%), dan guru yang mengalami kelelahan kerja sedang ditemui pada responden yang memiliki beban kerja sedang sebanyak 7 guru (23,3%). Hasil yang didapatkan

dengan menggunakan uji *rank spearman* antara variabel bebas yaitu beban kerja dan variabel terikat yaitu kelelahan kerja, didapatkan nilai *P-value* 0,452 dimana  $p > \alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang.

**Tabel 3. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru SD IT YABIS Bontang**

Masa kerja	Kelelahan Kerja								Sig	Spearman Correlation
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	N	%		
Baru	0	0	0	0	0	0	0	0	0,780	0,053
Sedang	2	6,7	1	3,3	0	0	0	0		
Lama	20	66,7	7	23,3	0	0	0	0		
<b>Total</b>	<b>100%</b>									

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa responden kelelahan kerja rendah paling banyak ditemui pada responden masa kerja lama sebanyak 20 guru (66,7%), dan responden kelelahan kerja sedang ditemukan pada masa kerja lama sebanyak 7 guru (23,3%). Hasil yang didapatkan dengan menggunakan uji

*rank spearman* antara variabel bebas yaitu masa kerja dan variabel terikat yaitu kelelahan kerja, didapatkan nilai *P-value* 0,780 dimana  $p > \alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang.

**Tabel 4. Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru SD IT YABIS Bontang**

Stres kerja	Kelelahan Kerja								Sig	Spearman Correlation
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Normal	20	66,7	7	23,3	0	0	0	0	0,000	0,623
Ringan	2	6,7	1	3,3	0	0	0	0		
Sedang	0	0	0	0	0	0	0	0		
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Total</b>	<b>100%</b>									

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden kelelahan kerja rendah paling banyak ditemukan pada responden yang memiliki stres kerja normal sebanyak 20 guru (66,7%), dan kelelahan kerja sedang banyak ditemui pada responden dengan stres normal sebanyak 7 guru (23,3%). Hasil yang didapatkan dengan menggunakan uji *rank spearman* antara variabel bebas yaitu stres

kerja dan variabel terikat yaitu kelelahan kerja, didapatkan nilai *P-value* 0,000 dimana  $p < \alpha$  (0,05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja di SD IT YABIS Bontang, serta memiliki nilai korelasi sebesar 0,623 yang artinya kekuatan hubungan yang tinggi dan berpola positif.

## B. PEMBAHASAN

### Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang

Tarwaka *et al.* (2004) menjelaskan tubuh manusia dirancang untuk dapat melakukan aktifitas pekerjaan sehari-hari. Adanya masa otot yang bobotnya hampir lebih dari separuh berat tubuh, memungkinkan kita untuk dapat menggerakkan tubuh dan melakukan pekerjaan. Pada saat bekerja tubuh akan menerima beban secara fisik maupun mental. Setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut (Tarwaka, Bakri and Sudiajeng, 2004).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *rank spearman* diperoleh nilai  $p$  ( $p$ -value) = 0,425 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Yogisutanti *et al.*, (2020) didapatkan hasil secara statistik menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri 3 Kota Bandung. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat Suma'mur P.K, (2009) yang menjelaskan pekerjaan yang terlalu berat dan berlebihan akan mempercepat kontraksi pada tubuh, sehingga hal ini dapat mempercepat kelelahan kerja pada seseorang. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Wiranti *et al* (2022) yang menunjukkan terdapat korelasi antara beban kerja dan kelelahan kerja. Adapun perbedaannya penelitian Wiranti *et*

*al* (2022) yaitu populasi penelitiannya. Populasi penelitian ini adalah pendidik wanita, serta pengambilan beban kerja menggunakan denyut nadi dan pengambilan kelelahan kerja menggunakan kuesioner KPUK2 yang memiliki 17 pertanyaan dan memiliki 3 kategorisasi yaitu kurang lelah, lelah, dan sangat lelah.

### Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang

Masa Kerja adalah panjangnya waktu dihitung mulai pertama kali pekerja masuk bekerja sampai pada penelitian berlangsung (Mahardika, Russeng and Naiem, 2017). Variabel masa kerja dibagi menjadi 3 kategori yaitu Baru < 6 tahun, sedang 6-10 tahun, dan lama >10 tahun (Prakoso, Setyaningsih and Kurniawan, 2018). Berdasarkan hasil univariat distribusi frekuensi masa kerja guru SD IT YABIS Bontang mayoritas berkategori lama sebanyak 27 (90%).

Berdasarkan Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *rank spearman* diperoleh nilai  $p$  ( $p$ -value) = 0,780 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang, serta kelelahan kerja rendah paling banyak ditemui pada responden masa kerja lama sebanyak 20 guru (66,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyanti & Febriyanto, (2020) didapatkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dan proporsi responden paling banyak yaitu masa kerja > 5 tahun sebanyak 75,2%. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Ramdan (2018) menjelaskan masa kerja dapat mempengaruhi secara positif

apabila semakin lama seseorang bekerja, sehingga seseorang akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Prakoso, Setyaningsih and Kurniawan, 2018) mendapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga pendidikan di institusi kependidikan x dan hasil yang didapat mayoritas responden sudah bekerja >10 tahun, tetapi penelitian ini sejalan dengan pendapat Ramdan (2018) yang menjelaskan masa kerja juga dapat berpengaruh secara negatif apabila semakin lama seseorang bekerja akan dapat menimbulkan kelelahan dan kebosanan.

#### **Hubungan stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang**

Menurut Siagian (2008) yang dikutip oleh Rizal (2013) stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang dimana pekerja menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya, sehingga hal ini mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya. Stres kerja merupakan kondisi yang muncul dari interaksi manusia dengan pekerjaannya serta perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka (Gusti Yuli Asih, Widhiastuti and Dewi, 2018).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *rank spearman* diperoleh nilai  $p$  ( $p$ -value) = 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang,

serta memiliki nilai korelasi sebesar 0,623 yang artinya kekuatan hubungan yang tinggi dan berpola positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yogisutanti *et al.*, (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri 3 kota Bandung pada tahun 2019. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyastuti (2017) yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan pendapat Rosdiana (2019) Stres kerja dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja pada saat dihadapi keadaan fisik tempat kerja yang tidak sehat, jam kerja yang sangat panjang, pekerjaan yang berat, waktu istirahat yang sangat kurang, dan ritme kerja yang tidak sesuai dengan kondisi fisik pekerja. Guru yang mengalami stres kerja ada kecenderungan untuk mengalami kelelahan lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang tidak mengalami stres (Yogisutanti *et al.*, 2020).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada guru di SD IT YABIS Bontang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kelelahan kerja yang dialami oleh guru SD IT YABIS Bontang diantaranya tingkat kelelahan kerja rendah sebanyak 22 guru (73.3%) dan tingkat kelelahan kerja sedang sebanyak 8 guru (26.7%). Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini merupakan guru wali kelas yang mengajar SD IT YABIS Bontang dengan jumlah sebanyak 30 guru (100%)
2. Kategori beban Kerja sedang sebanyak 28 guru (93,3%) dan beban kerja tinggi sebanyak 2 guru (6,7%).

Masa kerja kategori sedang sebanyak 3 guru (10%) dan lama sebanyak 27 guru (90%). Kategori stres kerja normal sebanyak 27 guru (90%) dan stres kerja ringan sebanyak 3 guru (10%).

3. Tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang dengan nilai  $P\text{-value} = 0,425$ .
4. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang dengan nilai  $P\text{-value} = 0,780$
5. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT YABIS Bontang dengan nilai  $P\text{-value} = 0,000$  dan nilai koefisien kolerasi 0,623 yang menunjukkan masuk kedalam hubungan tinggi.

#### **SARAN**

Saran yang dapat diberikan terkait hasil dan pembahasan penelitian tersebut adalah:

##### **Bagi sekolah**

1. Pada pihak sekolah memberikan promosi kesehatan terkait kelelahan kerja, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya yang pelaksanaannya, kegiatan tersebut dapat berkerja sama pada pihak departemen kesehatan.
2. Pada pihak sekolah mengadakan grup terapi manajemen stres bagi guru dengan tujuan untuk memberikan sesuatu wadah sehingga terciptanya dukungan emosi dan sosial diantara para guru, mengajarkan guru untuk mengenal gejala-gejala stres, serta efeknya bagi pekerjaan sebagai seorang guru, dan mengajarkan guru dalam mengelola stres yang mencakup aspek emosi, perilaku, dan fisik.
3. Pada pihak sekolah khususnya di SD IT YABIS Bontang agar dapat memperhatikan tingkat beban kerja yang di alami oleh guru, seperti menambahkan karyawan sesuai

dengan mata pelajaran yang dikuasai, atau menambahkan asisten di setiap kelas.

##### **Bagi guru**

1. Minum air yang cukup untuk meminimalisir dehidrasi pada tubuh, melakukan istirahat yang cukup dalam mengurangi terjadinya gejala-gejala kelelahan kerja, dan membiasakan diri melakukan peregangan otot disela-sela pekerjaan atau pada waktu istirahat untuk meminimalisir terjadinya gejala-gejala kerja.
2. Dalam mengurangi terjadinya beban kerja tinggi diharapkan setiap guru dapat menyelesaikan pekerjaannya sesuai waktu yang ditentukan dan mengatur waktu mereka secara efektif, tidak mengabaikan waktu istirahat yang cukup agar tidak mengalami terjadinya kelelahan kerja, apabila banyak beban pekerjaan yang harus diselesaikan sebaiknya membuat jadwal harian agar semua kegiatan sudah tersusun secara sistematis.

##### **Bagi peneliti selanjutnya**

1. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengukuran lebih lanjut terhadap kelelahan kerja dengan menggunakan alat ukur lainnya untuk mengukur kelelahan kerja, serta mengukur faktor-faktor lainnya yang menyebabkan kelelahan kerja pada guru.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut terkait stres kerja pada guru berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

#### **5. REFERENSI**

1. Education sport (2021) *Significant signs of burnout amongst teachers, Education sport*. Available at: <https://www.educationsupport.org.uk/news-and-events/news/significant->

- signs-of-burnout-amongst-teachers/#:~:text=News 29 April 2021 %2F 4 mins read,of the time' %2829%25 'all of the time.'%29 (Accessed: 15 August 2022).
2. Gusti Yuli Asih, Widhiastuti, H. and Dewi, R. (2018) *Stress Kerja*. Cetakan I. Semarang: Semarang University Press.
  3. Hutabarat, Y. (2017) *Dasar-dasar pengetahuan ergonomi*. Edited by Tim MNC Publishing. Malang: Media Nusa Creative.
  4. Mahardika, P., Russeng, S. and Naiem, M. F. (2017) 'Determinan Kelelahan Kerjapada Pekerja Pengisian Tabung Depotlpg Pt Pertamina (Persero) Mor Vii Makassar', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 035.
  5. Mahmoodi-shahrehabaki, M. (2020) 'Teacher Burnout', *The TESOL Encyclopedia of English Language Teaching*, (June 2019). doi: 10.1002/9781118784235.eelt0964.
  6. Munawaroh, S. (2020) 'Pengaruh Kerja Persepsi Dukungan Organisasi dan Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja', *Psikoborneo*, 8(1), pp. 141–146.
  7. N, A. and A .Catherin Jayanthi, P. . (2020) *Two Day International Online Seminar On E-Pedagogy for the Digital Age*. India: Lulu.com.
  8. Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y. and Kurniawan, B. (2018) 'Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan x', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(April), pp. 88–93.
  9. Ramdan, I. M. (2013) *Higiene Industri*. Cetakan I. Edited by Bambang Arianto. Yogyakarta: CV. Bimotry Bulaksumur Visual.
  10. Ramdan, I. M. (2018) *Kelelahan Kerja Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda*. Edited by Tim Bulaksumur Empat. Samarinda: Uwais.
  11. Rizal, S. (2013) 'Stres Kerja dan Kinerja Guru', *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 1(2), pp. 141–158.
  12. Rosdiana (2019) 'Hubungan Stres Kerja, Jam Kerja, Dan Kelelahan Kerja Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pekerja Pengguna Komputer Di Pt. Telekomunikasi Witel Medan', *Jurnal Kesehatan Global*, 2(3), pp. 131–141. Available at: <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>.
  13. Suma'mur P.K (2009) *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Edited by Riefmanto. Jakarta: Sagung seto.
  14. Tarwaka, Bakri, S. H. and Sudiajeng, L. (2004) *Ergonomi Untuk Keselamatan, kesehatan Kerja, dan Produktivitas*. 1st edn. Surakarta: Universitas Islam Batik (UNIBA PRESS).
  15. Widyanti, T. R. and Febriyanto, K. (2020) 'Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Pemadam Kebakaran di Kota Samarinda Tahun 2019', *Borneo Student Research*, 1(2), pp. 745–749.
  16. Widyastuti, A. D. (2017) 'Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(2), pp. 216–224. doi: 10.20473/ijosh.v6i2.2017.216-224.
  17. Wiranti, N. et al. (2022) 'Analisis Faktor Kelelahan Kerja Pada Guru Wanita Di Sd Negeri Kota Depok', *Jurnal Semesta Sehat*, 2(1), Pp. 37–45.
  18. Xie, M. et al. (2022) 'The Development of Teacher Burnout and the Effects of Resource Factors: A Latent Transition Perspective', *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health, 19(5). doi:  
10.3390/ijerph19052725.
19. Yogisutanti, G. *et al.* (2020)  
*Teaching under stress and fatigue :  
Can affect of the performance ?*,  
Public Health Science Journal, 12(2),  
pp. 112–123. doi:  
10.24252/as.v12i1.10283.