



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7210>

**FAKTOR DETERMINAN KELELAHAN KERJA PADA GURU SMP NEGERI
DI KELURAHAN BARU KOTA MAKASSAR**

^KMauliana Putri¹, Ikhrum Hardi², Suharni A Fachrin³

^{1,2,3} Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korenspondensi (^K) : maulianaputriab17@gmail.com

maulianaputriab17@gmail.com¹, ikhram.hardi@umi.ac.id², suharniandifachrin@gmail.com³

ABSTRAK

Tingginya tuntutan pekerjaan pada guru dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja, yang berdampak negatif terhadap aktivitas, lingkungan kerja, dan produktivitas. Guru dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai beban pekerjaan, karena ketidakmampuan dalam beradaptasi dapat memicu stres kerja dan kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor determinan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru, Kota Makassar, meliputi umur, status gizi, lama kerja, beban kerja, dan tingkat stres kerja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 70 guru, dengan sampel sebanyak 64 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur ($p < 0,001$), beban kerja ($p < 0,001$), dan tingkat stres kerja ($p < 0,001$) dengan kelelahan kerja pada guru. Sementara itu, status gizi ($p = 0,576$) dan lama kerja ($p = 0,869$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja. Kesimpulannya, beban kerja dan tingkat stres kerja merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kelelahan kerja guru. Oleh karena itu, pihak sekolah disarankan untuk melakukan upaya pengendalian terhadap faktor-faktor tersebut guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas guru.

Kata kunci: Kelelahan kerja; Guru; Beban kerja; Stres kerja; Faktor determinan.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 6 April 2023

Received in revised form : 16 Agustus 2023

Accepted : 22 Maret 2026

Available online : 30 April 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

High job demands on teachers can increase the risk of job burnout, which negatively impacts activities, the work environment, and productivity. Teachers are required to adapt to varying workloads, and addressing these demands is crucial for their well-being. This study aims to analyze the determinants of job burnout in public junior high school teachers in Baru Village, Makassar City, including age, nutritional status, length of service, workload, and job stress levels. This research emphasizes that workload and job stress are key factors teachers and administrators should focus on to foster well-being. The study used a quantitative, cross-sectional design. The study population was 70 teachers, with a sample of 64 respondents selected using a proportional random sampling technique. Data were analyzed using the chi-square test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed a significant relationship between age ($p < 0.001$), workload ($p < 0.001$), and job stress levels ($p < 0.001$) with job burnout in teachers. Meanwhile, nutritional status ($p = 0.576$) and length of service ($p = 0.869$) did not show a significant relationship with job burnout. In conclusion, workload and job stress levels are significant factors contributing to teacher burnout. Schools should actively manage these factors to support teacher well-being and productivity.

Keywords: Work fatigue; Teacher; Workload; Work stress; Determinant factors

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecelakaan kerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga kerja untuk melakukan suatu kegiatan, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.⁽¹⁾

Beratnya tuntutan tugas seorang guru dalam hal ini guru yang mengajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP) misalnya, menyebabkan guru mengalami rasa bosan, jenuh dan juga mengakibatkan stres. Tingginya tuntutan pekerjaan ini seringkali membuat guru lelah dalam bekerja, sulit mengendalikan emosi, serta terkadang mudah marah dan tersinggung.

Menurut data WHO (World Health Organization) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan kendala psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 industri yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat serta merasa tersisihkan.⁽²⁾

Data dari International Labour Organization (ILO) tiap tahunnya terdapat dua juta pekerja yang meregang nyawa diakibatkan kelelahan kerja. ILO mencatat jika dari 58.115 pekerja yang mengikuti survei, sekitar 18.829 (32.8%) pekerja mengalami kelelahan.⁽³⁾ Menurut Depnakertrans, tahun 2014 di Indonesia masih konsisten tiap harinya terdapat 414 kejadian kecelakaan kerja, 27,8% atau sekitar 115 kasus diantaranya disebabkan oleh kelelahan kerja yang cukup tinggi.⁽⁴⁾

Gejala kelelahan kerja yang dapat dirasakan oleh seseorang adanya rasa berat pada kepala, merasakan lelah pada tubuh, adanya rasa berat pada kaki, menguap, pikiran kacau, mengantuk dan rasa berat pada mata.⁽⁵⁾ Dalam kehidupan sehari-hari kelelahan disebabkan oleh beberapa aspek yang berbeda seperti beban kerja, beban tambahan dan faktor individu.

Dampak kelelahan kerja yang biasanya dirasakan oleh setiap pekerja di sektor pendidikan yaitu masalah dalam berkonsentrasi, cepat bingung, tingkat ketajaman yang berkurang, gangguan pencernaan, hipertensi serta kecemasan dan depresi⁽⁶⁾ Hasil penelitian yang dilakukan Thamrin (2020), ditemukan jika dampak lain kelelahan yaitu dapat menurunkan produktivitas pekerja yang menjerumuskan untuk menimbulkan kesalahan dalam melakukan pekerjaan, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor individu, faktor pekerjaannya dan faktor lingkungan kerja.⁽³⁾

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 2 Makassar jumlah siswa sebanyak 887 orang siswa yang tersebar di 3 tingkatan kelas dimana tiap kelas terbagi yaitu kelas VII terbagi 9 rombel, kelas VIII dan IX terbagi 8 rombel jadi total keseluruhan kelas yang ada di SMPN 2 Makassar yaitu 26 kelas. Hasil observasi di SMPN 6 Makassar, jumlah siswa sebanyak 1992 orang siswa yang terbagi dalam 3 tingkatan kelas dimana tiap kelas terbagi 11 rombel, jadi total keseluruhan kelas di SMPN 6 Makassar yaitu 33 kelas.

Waktu mulai belajar di SMPN 2 Makassar terbagi mejadi 2 sesi yaitu sesi pertama mulai pada pukul 07.00 WITA sampai pukul 12.10 WITA dan sesi kedua dimulai pada pukul 01.00 WITA sampai pukul 17.20 WITA. Sedangkan pada SMPN 6 Makassar waktu mulai belajar dimulai pada pukul 07.30 WITA sampai pukul 14.30 WITA. Adapun tugas lain guru selain memberikan materi pelajaran yaitu memberi bimbingan konseling kepada siswa antara lain memelihara disiplin, menilai kemajuan siswa, membuat laporan kepada orang tua murid, tanggung jawab kurikuler, tanggung jawab profesional, penilaian terhadap diri sendiri dan hubungan terhadap personil sekolah lainnya.

Pemilihan SMP menjadi objek penelitian karena melihat karakteristik umur anak SMP yaitu usia 12-15 tahun dimana mereka sedang mengalami masa peralihan menjadi dewasa. Anak-anak pada usia ini pada umumnya tidak mau diperlakukan seperti anak kecil, meski dalam cara berfikir masih dalam perkembangan. Biasanya anak-anak usia SMP memperlihatkan berbagai karakter perubahan dari aspek fisik, cara berfikir, emosi yang menjadi labil, adanya perkembangan sosial, moral dan juga kepribadian. Hal inilah yang menjadi salah satu kesulitan para guru dalam mengajar karena sifat siswa yang keras kepala dan susah diatur.

Berdasarkan uraian latar belakang dan permasalahan di atas, Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah guru SMP Negeri 2 dan guru SMP Negeri 6 di Kelurahan Baru, Kota Makassar yang berjumlah sebanyak 75 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proporsional Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 64 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk variabel umur, lama kerja, beban kerja dan tingkat stress kerja, sementara untuk variabel kelelahan kerja menggunakan *digital reaction timer* dan IMT menggunakan timbangan dan *statur meter (microtoise)*. Data penelitian dianalisis dengan uji *chi square* dengan bantuan software SPSS pada tingkat kepercayaan 95 % (nilai $\alpha=0,05$). Selanjutnya data disajikan dengan tabel dan narasi.

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pemberian kuesioner dan pengukuran menggunakan alat kesehatan yaitu timbangan digital, *microtoist* dan *reaction timer* kepada responden. Adapun karakteristik responden dan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dapat dilihat sebagai berikut :

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Guru di SMP Negeri di Kelurahan Baru

Karakteristik	n	%
Usia		
Tua >30	60	93,8
Muda ≤30	4	6,3
Status Gizi		
Normal	26	40,6
Gemuk	38	59,4
Total	64	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan umur kategori tua sebanyak 60 responden (93,8%), sedangkan kategori muda sebanyak 4 responden (6,3%). Dari 64 orang responden diperoleh kategori normal sebanyak 26 responden (40,6%), sedangkan kategori gemuk sebanyak 38 responden (59,4%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja, Beban Kerja, dan Tingkat Stress Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Variabel	n	%
Lama Kerja		
Memenuhi Syarat	55	85,9
Tidak Memenuhi Syarat	9	14,1
Beban Kerja		
Berat	54	84,4
Sedang	10	15,6
Tingkat Stress Kerja		
Tinggi	43	67,2
Sedang	21	32,8
Kelelahan Kerja		
Bera	41	64,1
Sedang	7	10,9
Ringan	15	23,4
Normal	1	1,6
Total	64	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 64 responden, sebagian besar responden dengan lama kerja kategori memenuhi syarat sebanyak 55 responden (85,9%), sedangkan tidak memenuhi syarat sebanyak 9 responden (14,1%). Sebagian besar responden dengan beban kerja kategori berat sebanyak 54 responden (84,4%) sedangkan kategori sedang sebanyak 10 responden (15,6 %). Sebagian besar responden dengan tingkat stress kerja kategori tinggi sebanyak 43 responden (67,2%), sedangkan kategori sedang

sebanyak 21 responden (32,8%). Sebagian besar responden dengan tingkat kelelahan kerja kategori berat sebanyak 41 orang responden (64,1%), sedang sebanyak 7 orang responden (10,9%), ringan sebanyak 15 orang responden (23,4%) dan normal 1 orang responden (1,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Umur, Status Gizi, Lama Kerja, Beban Kerja dan Tingkat Stress Kerja Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru

Variabel	Kategori	Kelelahan Kerja								Jumlah		P-Value
		Normal		Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat				
		n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Umur	Muda	1	25,0	3	75,0	0	0	0	0	4	6,3	0,000
	Tua	0	0	0	0	7	11,7	41	64,1	60	93,8	
Status Gizi	Normal	1	3,8	7	26,9	3	11,5	15	57,7	26	40,6	0,576
	Gemuk	0	0	8	21,1	4	10,5	26	68,4	38	59,4	
Lama Kerja	Memenuhi syarat	1	1,8	12	21,8	6	10,9	36	65,5	55	85,9	0,869
	Tidak Memenuhi Syarat	0	0	3	33,3	1	11,1	5	55,6	9	14,1	
Beban Kerja	Sedang	1	10,0	9	90,0	0	0	0	0	10	15,6	0,000
	Berat	0	0	6	11,1	7	13,0	41	75,9	54	84,4	
Tingkat Stres Kerja	Sedang	1	4,8	15	71,4	5	23,8	0	0	21	32,8	0,000
	Tinggi	0	0	0	0	2	4,7	41	95,3	43	67,2	

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $P=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. berdasarkan analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $P=0,576$ ($p>0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Berdasarkan analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $P=0,869$ ($p>0,05$) menunjukkan tidak ada ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Berdasarkan analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $P=0,000$ ($p<0,05$) menunjukkan ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Berdasarkan analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $P=0,000$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu tua jika umur responden > 30 dan muda jika umur responden < 30 tahun. Menurut Amin, dkk (2019) Umur seseorang mempengaruhi kemampuan fisik pada tubuh, yang mencapai puncaknya pada umur 25 tahun sedangkan pada umur 50-60 tahun kekuatan otot menurun 25%, kemampuan sensoris menurun 60% dengan bertambahnya umur yang diikuti penurunan O_2 maksimal, tajam penglihatan dan kecepatan dalam membedakan sesuatu, serta

membuat keputusan dan kemampuan mengingat jangka pendek.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan guru sebanyak 64 orang sebagian besar yang umur tua mengalami kelelahan tingkat berat menyusul yang lainnya ada yang mengalami kelelahan kerja sedang dan kelelahan kerja ringan. Sedangkan guru dengan umur muda mengalami kelelahan kerja tingkat ringan dan normal. Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru yang memiliki umur tua cenderung mengalami kelelahan kerja tingkat berat.

Hal ini disebabkan karena guru yang masuk dalam kategori umur tua lebih beresiko mengalami kelelahan karena kekuatan fisiknya menjadi menurun, sehingga dapat dikatakan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih memakan waktu dibandingkan yang memiliki umur muda. Sedangkan guru yang memiliki umur muda hanya mengalami kelelahan tingkat ringan dan kelelahan kategori normal. Hal ini disebabkan karena pada guru muda masih memiliki kondisi fisik yang memungkinkan dan guru dengan usia muda juga dapat dengan mudah beradaptasi dengan siswa-siswinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Naimah dkk, 2020) yang menunjukkan bahwa 26 responden yang berumur muda < 40 tahun sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 21 orang (80,0%), dari 14 responden yang berumur tua > 40 tahun sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 12 orang (85,7%). Hasil uji statistic dengan uji *Chi-Square* di dapatkan nilai value p-value = 0,000 < α 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja. Karena semakin bertambahnya umur maka tingkat kemampuan dalam melakukan pekerjaan menjadi menurun.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2019) yang dilakukan pada pekerja bagia produksi , yang dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja dengan P-value = 1,000 atau P-value >0,05.⁽⁷⁾

Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru

Status gizi guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu kurus bila hasil pengukuran indeks massa tubuh $\leq 18,4$, normal bila hasil pengukuran indeks massa tubuh 18,5 – 25,0 dan gemuk bila hasil pengukuran indeks massa tubuh $\geq 25,1$. Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai representatif dari pola makan dan zat gizi yang diasup oleh seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru indeks massa tubuhnya berada pada kategori gemuk ada yang mengalami kelelahan kerja berat, kelelahan kerja sedang dan kelelahan kerja ringan. Sedangkan guru yang indeks massa tubuhnya berada pada kategori normal juga ada yang masuk dalam kategori kelelahan kerja berat kelelahan sedang kelelahan ringan dan ada yang mengalami kelelahan kategori normal.

Pada penelitian tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini dikarenakan sebagian besar guru dengan status gizi normal dan gemuk sama-sama ada yang mengalami kelelahan tingkat berat.

Ini bisa terjadi dikarenakan dikarenakan guru yang memiliki status gizi gemuk lebih cepat

mengalami kelelahan karena selain memiliki keterbatasan kemampuan otot dan tulang juga disebabkan adanya timbunan lemak pada alat vital yang ada di dalam tubuh sehingga mengalami hambatan dalam melaksanakan fungsinya. Meskipun pada guru yang memiliki status gizi normal tetap mengalami kelelahan itu dikarenakan profesi guru yang lebih menguras pikiran untuk berusaha semaksimal mungkin fokus dalam memberikan pelajaran kepada para siswanya sehingga lebih mudah mengalami kelelahan.

Hal ini berlawanan dengan teori yang disampaikan oleh Juliana N (2021) gambaran status gizi yang tepat untuk melakukan pekerjaan adalah normal, keadaan ini mampu meningkatkan daya kerja karena memiliki energi yang cukup, namun status gizi tidak normal yakni kurang dan berlebih akan memberikan dampak negatif terhadap daya kerja karena organ tubuh tidak dapat bekerja dengan baik sehingga akan mengalami kekurangan energi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryaningtyas dan Widajati, 2017) yang menunjukkan bahwa dari 21 orang responden tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja dengan hasil uji statistic menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,341 > \alpha 0,05$ maka H_0 diterima.⁽⁸⁾

Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru

Lama kerja guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu memenuhi syarat jika lama kerja ≤ 8 jam/hari dan tidak memenuhi syarat jika lama kerja > 8 jam/hari. Sesuai dengan ketentuan dalam Undang-undang No.13, Tahun 2003.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru sebagian besar yang lama kerjanya sudah memenuhi syarat mengalami kelelahan kerja berat, kelelahan kerja sedang, kelelahan kerja ringan dan ada yang mengalami kelelahan tingkat normal. Namun pada guru yang masa kerjanya tidak memenuhi syarat juga ada yang mengalami kelelahan berat, kelelahan kerja sedang dan mengalami kelelahan ringan.

Sehingga dalam penelitian ini tidak ada hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Ini bisa terjadi karena dalam waktu tidak lebih dari 8 jam sehari guru akan mudah mengalami kelelahan dikarenakan setiap harinya guru dihadapkan dengan berbagai macam karakteristik siswanya, sehingga mereka perlu menyesuaikan diri ditambah lagi dengan setiap selesai jam mengajar harus berpindah tempat dari kelas satu ke kelas lainnya.

Hal lain yang menjadi penyebab kelelahan kerja pada guru di kedua sekolah ini karena setiap selesai jam mengajar 1 pelajaran guru harus berpindah tempat dari kelas satu ke kelas lainnya meskipun rata-rata jam mengajar memenuhi kategori namun sangat membutuhkan tenaga untuk berpindah ke kelas lainnya karena letak kelas ada yang dilantai dua dan ada yang harus berjalan melewati beberapa kelas. Terkhusus di SMPN 6 dimana letak kelas mereka menyebar dan ada yang berada di daerah lain.

Jam istirahat juga hanya ada 30 menit setelah mengajar yang dimana mereka gunakan waktu itu hanya untuk makan dan beribadah biasanya juga mereka gunakan untuk menyusun konsep mengajar di kelas selanjutnya, setelah itu mereka lanjut mengajar di kelas. Untuk beberapa guru pun saat pulang sekolah biasanya masih mengajarkan ekstra kurikuler kepada muridnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Innah, (2021) yang menunjukkan bahwa penjahit yang mengalami kelelahan kerja paling banyak pada kategori yang lama kerjanya tidak

memenuhi syarat yaitu 17 orang (56,7%) sedangkan pada kategori yang lama kerjanya memenuhi syarat sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil uji statistic menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,367 < \alpha 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit pasar sentral Bulukumba.⁽⁹⁾

Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru

Beban kerja guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu ringan jika skor beban kerja 0-9, sedang jika skor beban kerja 10-49, berat jika skor beban kerja 50-100 pengukuran beban kerja ini menggunakan alat ukur kuesioner. Beban kerja adalah suatu kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru sebagian besar yang beban kerja kategori berat mengalami kelelahan kerja berat, sedang dan ringan. Sedangkan guru yang beban kerja kategori sedang hanya mengalami kelelahan kerja ringan dan normal. Sehingga hasil uji *chi square* dalam penelitian ini menunjukkan ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru.

Hal ini bisa terjadi karena banyaknya pemikiran yang menjadi beban secara personal, pendampingan belajar, tanggung jawab sebagai wali kelas, kesulitan mengkondisikan kelas, kenakalan yang terjadi pada siswa serta muncul rasa cemas, stress, pusing, karena kurangnya kesabaran, niat dan motivasi sehingga hal ini yang menyebabkan mudahnya seorang guru mengalami kelelahan.

Beban kerja lainnya yang mempengaruhi kelelelahan kerja guru pada kedua SMP ini yaitu kenakalan yang terjadi pada siswa yang menyebabkan muncul rasa cemas, stress, pusing, karena kurangnya kesabaran, niat dan motivasi sehingga hal ini yang menyebabkan mudahnya seorang guru mengalami kelelahan. Pergantian kurikulum baru pun menjadi salah satu beban guru di kedua sekolah ini dikarenakan sistem pembelajaran yang mengalami perubahan dan bertambahnya mata pelajaran baru yang belum pernah para guru dapatkan di saat mereka melakukan pendidikan. Sehingga mereka diharuskan untuk dapat menguasai dan mengikuti sistem pembelajaran terbaru tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, (2020), ada hubungan yang Signifikan antara Indeks Masa Tubuh dengan persepsi kelelahan kerja. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 39 responden dengan 16 item persepsi kelelahan kerja didapatkan hasil uji Chi –Square bahwa pada Persepsi Sulit Memusatkan Perhatian memiliki nilai hitung $\chi^2_{hitung} = 8,966 > \chi^2_{tabel} = 5,99$ maka H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh Persepsi Sulit Memusatkan Perhatian dengan Indeks Masa Tubuh.⁽¹¹⁾

Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru

Tingkat stress kerja guru pada penelitian ini dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu ringan jika skor stress kerja 25-50, sedang jika skor stress kerja 51-75, tinggi jika skor stress kerja >75 pengukuran tingkat stress kerja ini menggunakan alat ukur kuesioner. Stres merupakan kondisi dinamik yang didalamnya individu menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang terkait dengan apa yang sangat

diinginkannya dan hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti tetapi penting.⁽¹²⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru sebagian besar yang mengalami tingkat stress kerja kategori tinggi mengalami kelelahan kerja berat dan mengalami kelelahan kerja sedang. Sedangkan guru yang tingkat stress kerja kategori sedang mengalami kelelahan kerja sedang, ringan dan normal. Sehingga hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini dikarenakan jumlah responden yang memiliki tingkat stress kerja berat lebih banyak dibandingkan stress sedang kerja sedang.

Stress kerja merupakan masalah yang sering terjadi pada guru atau pengajar, dikarenakan tingginya tuntutan pekerjaan dan tingkat tanggung jawab kepada para siswanya. Faktor lingkungan seperti suasana kelas yang tidak kondusif, karakteristik dari para siswa yang berbeda-beda, hubungan dengan sesama tenaga pendidik, hubungan dengan atasan yang mejadi penyebab timbulnya stress bagi para guru. Belum lagi ditambah dengan beban kerja lain seperti pengolahan nilai urusan rumah dan sebagainya.

Faktor lingkungan di kedua sekolah ini mejadi salah satu penyebab timbulnya stress kerja pada guru yaitu suasana kelas yang biasanya tidak kondusif, ditambah dengan karakteristik dari para siswa yang berbeda-beda di kedua sekolah ini, dimana kota Makassar merupakan ibu kota provinsi Sulawesi Selatan sehingga banyak anak-anak dari daerah luar pun bersekolah di kedua sekolah ini.

Umur para siswa SMP ini pun juga masih dalam tahap perkembangan sehingga mereka biasanya sulit untuk diberitahu. Hubungan dengan sesama tenaga pendidik, hubungan dengan atasan yang biasanya timbul rasa canggung, tidak enakan, malu dan sebagainya. Belum lagi ditambah dengan beban kerja lain seperti pengolahan nilai atau urusan diluar pekerjaan yang dapat mengganggu seperti urusan rumah dan sebagainya.

Adapun hal lain yang menjadi salah satu pemicu stress pada guru yaitu karena peraturan yang berlaku di sekolah, salah satunya pada saat masuk jam pelajaran guru diharuskan segera mungkin untuk masuk ke dalam kelas karena jika telambat akan langsung terdeteksi oleh kepala sekolah. Hal inilah yang membuat para guru mudah mengalami stress dan menyebabkan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, (2017) memperoleh nilai $\text{Sig.} = 0,000 < \alpha 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Area Workshop Konstruksi Bos Truck.⁽¹³⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat ada hubungan antara faktor umur, beban kerja dan tingkat stress kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Tidak ada hubungan antara faktor status gizi dan lama kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Diharapkan melakukan pengukuran kelelahan kerja berdasarkan faktor beban kerja bersifat medis dan non media agar data tentang beban kerja lebih akurat dapat lebih akurat serta memfokuskan variable yang lebih berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada guru seperti faktor umur, beban kerja serta tingkat stress kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Malik I, Hardi I, Habo HA. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja di PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Makassar. *Wind Public Heal J.* 2021;(February):580–9.
2. Rahmatullah I, Noberta, Akbar SA, Newyersi SE. Sosialisasi Penyebab Kelelahan Kerja Pada Karyawan. *Wind Public Heal J.* 2022;2(1):151–3.
3. Thamrin Y. Kelelahan Kerja pada Pekerja Rumput Laut di Kabupaten Takalar. *Media Kesehat Masy Indones.* 2020;16(2):272.
4. Susanti S, AP ARA. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Maruki International Indonesia Makassar. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.* 2019;2:231–7.
5. Githa ZCM, Hardi I, Gafur A. Hubungan Iklim Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Wind Public Heal J.* 2021;2(2):970–8.
6. Wiranti N, Ilmi AF, Holidah, Faizal D. Analisis Faktor Kelelahan Kerja Pada Guru Wanita Di SD Negeri Kota Depok. *J-Mestahat.* 2022;2(1):2797-4510.
7. Wahyuni D, Indriyani. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Antam Tbk. *Ubpp Logam Mulia. Jurnal Ilmiah Kesehatan.* 2019;11(1);2656-1190.
8. Suryaningtyas Y, Widajati N. Iklim Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs Dr. Soetomo.* 2017;3(1):31-46.
9. Innah M, Alwi MK, Gobel FA, Habo H. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Wind Public Heal J.* 2021;01(05):471–81.
10. Diana Y. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Housekeeping Departement Pada Hotel Bintang Lagoon Resort. *J Manaj Tools.* 2019;53(9):193–205.
11. Utami SF, Kusumadewi I, Suarantalla R. Analisis Kelelahan Kerja Terhadap Faktor Umur, Masa Kerja, Beban Kerja, dan Indeks Masa Tubuh pada Dosen Reguler Fakultas Teknik, Universitas Teknologi Sumbawa Tahun 2019. *J Tek dan Sains.* 2020;1(1):58–62.
12. Ekawati et all. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir Dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru Di Slb Negeri Semarang. *J Kesehat Masy.* 2017;5(5).
13. Widyastuti AD, Timur J. Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck The Relation Between Work Stress With Work Fatigue At. 2017;(May):216–24.
14. Amin, M. D., Kawatu, P. A. T., & Amisi, M. D. Hubungan antara Umur dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lapangan PT Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung. *eBiomedik,* 2019;7(2);113–117.
15. Asriyani, N. and Karimuna, S. Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah,* 2017;2(6)29–34.
16. Zetli, S. Hubungan Beban Kerja Mental Dan Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri,* 2019;4(2):63–70.