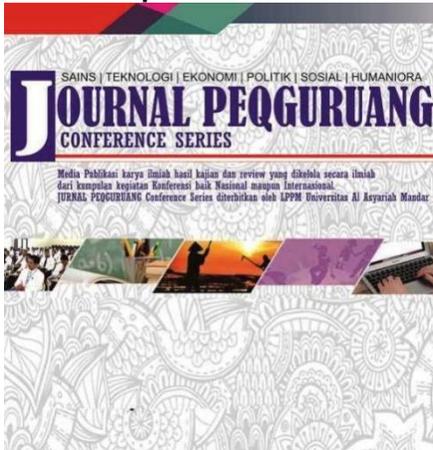


Graphical abstract



GAMBARAN BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA GURU SDN 009 TAPUA DI DESA BA'BA TAPUA KECAMATAN MATANGNGA

¹ * Nur Asifah, ² Sri Nengsih, ³ Aco Dahrul Saharuddin

Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Al Asyariah Mandar
nurasifa06042002@gmail.com

Abstract

Fatigue is a common problem in the world of work. One of them is a profession that involves human services, such as a teacher. The impact of fatigue on teachers at SDN 009 Tapua in Ba'ba Tapua Village includes several teachers experiencing work fatigue which is caused by age factors and job demands with curriculum changes. This research aims to describe the description of workload and work fatigue among teachers at SDN 009 Tapua in Ba'ba Tapua Village, Kec. Matangnga

The type of research is descriptive qualitative. Data collection was carried out by interviews, observation and documentation. The key informant in this research was the principal of SDN 009 Tapua. Meanwhile, the usual informants consisted of 6 teachers.

The results of the research show that there is work fatigue in SDN 009 Tapua teachers which is caused by age due to changes in the curriculum from year to year, there is no work fatigue in SDN 009 Tapua teachers which is caused by gender, and there is work fatigue in SDN 009 Tapua teachers who caused by physical and mental workload.

Suggestions for them to get enough rest, get used to stretching their muscles between work, manage their time effectively in completing their work.

Keywords: *Elementary School Teachers, Physical and Mental Workload*

Abstrak

Kelelahan merupakan masalah umum dalam dunia kerja. Salah satunya adalah profesi yang melibatkan jasa manusia, seperti guru. Adapun dampak kelelahan pada guru SDN 009 Tapua di Desa Ba'ba Tapua diantaranya beberapa guru mengalami kelelahan kerja yang akibatkan oleh faktor umur dengan adanya tuntutan pekerjaan dengan perubahan kurikulum. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran beban kerja terhadap kelelahan kerja pada guru SDN 009 Tapua di Desa Ba'ba Tapua Kec. Matangnga

Jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif. Pengumpulan datanya dilakukan dengan wawancara, obsevasi dan dokumentasi. Informan kunci dalam penelitian ini adalah kepala sekolah SDN 009 Tapua. Sedangkan informan biasa terdiri dari 6 guru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kelelahan kerja pada Guru SDN 009 Tapua yang disebabkan oleh umur karena perubahan kurikulum berubah dari tahun ke tahun, tidak terdapat kelelahan kerja pada Guru SDN 009 Tapua yang disebabkan oleh jenis kelamin, dan terdapat kelelahan kerja pada Guru SDN 009 Tapua yang di sebabkan oleh beban kerja fisik dan mental.

Saran agar lebih melakukan istirahat yang cukup, membiasakan diri melakukan peregangan otot disela-sela pekerjaan, mengatur waktu mereka secara efektif dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Kata kunci: Kelelahan Kerja, Guru SDN, Beban Kerja Fisik dan Mental

Article history

DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jp.v7i1>

Received : 2024-07-06 | Received in revised form : 2025-05-19 | Accepted : 2025-05-19

1. PENDAHULUAN

Kelelahan diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan di Negara berkembang dan merupakan ancaman serius bagi kualitas hidup manusia bila kelelahan tersebut menjadi kronis dan berlebihan. Kelelahan merupakan permasalahan penting yang perlu ditangani dengan baik karena dapat menimbulkan berbagai permasalahan, antara lain berkurangnya kapasitas kerja, penurunan kapasitas kerja, dan penurunan produktivitas. Banyak pekerja di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia, mengalami kelelahan tenaga kerja. (Anwar, 2020)

Berdasarkan data International Labour Organization, mencatat setiap tahunnya terdapat dua juta pekerja yang meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. ILO mencatat jika dari 58.115 pekerja mengikuti survei 18.828 (32,8%) mengalami kelelahan. (Astuti, 2019)

Menurut pendapat Dewan Keselamatan Nasional (NSC) terhadap 2.010 pekerja Amerika, 40% pekerja melaporkan mengalami kelelahan kerja pada tahun 2019. Hal ini menyebabkan peningkatan ketidakhadiran, penurunan produktivitas, dan peningkatan kecelakaan terkait pekerjaan. Dalam laporan yang dibuat oleh McKinsey & Company setelah mengumpulkan data dari 317 perusahaan di Amerika Serikat dan Kanada, ditemukan sebanyak 54% pekerja wanita merasa kelelahan beberapa bulan terakhir, sedangkan pekerja laki-laki hanya 41%. (Fitriana, 2021)

Sedangkan Indonesia pada tahun 2019 kecelakaan terkait pekerjaan 36% disebabkan oleh kelelahan, dan 64% insiden disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti stres dan penyakit akibat kerja. Menurut Depnakertrans, tahun 2014 di Indonesia secara konsisten tiap harinya terdapat 414 kasus kecelakaan kerja, 27,8% atau sekitar 115 kasus diantaranya disebabkan oleh kelelahan kerja yang cukup tinggi. (Handayani, 2020)

Kelelahan kerja dapat dikaitkan dengan penurunan produktivitas yang dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan, termasuk beberapa faktor perasaan kelelahan bekerja, motivasi menurun, dan penurunan aktivitas mental dan fisik (Lusiana et al., 2014). Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan menurunnya perhatian dan perasaan lelah. Rasa lelah ini disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor, antara lain intensitas, lamanya waktu yang dihabiskan untuk bekerja baik secara mental maupun fisik, kebosanan, suasana di tempat kerja, beban kerja, perselisihan, masalah kesehatan, usia, jenis kelamin, dan keadaan gizi. (Hartini, 2019)

Menurut Undang-Undang Nomor 14 tentang Guru dan Dosen (2005) seorang guru di definisikan sebagai tenaga Seorang pendidik yang tugasnya mendidik anak sejak dini melalui pendidikan formal dan berkelanjutan. Guru seringkali tidak menerima pengakuan yang cukup atas layanan yang diberikan, sehingga menimbulkan perasaan guru merasa lelah karena telah memberikan sesuatu yang maksimal memperoleh apresiasi yang minimal dari lingkungannya.

Platform Mengajar Mandiri (PMM) merupakan aplikasi yang dirancang untuk memberikan kemudahan bagi guru dalam mengajar sesuai kemampuan siswanya, memberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuannya, dan menginspirasi rekan-rekannya. Platform ini memungkinkan guru untuk meningkatkan kinerjanya melalui kreativitasnya sendiri. Mulai dari belajar mandiri melalui berbagai lokakarya dan seminar yang ditawarkan melalui platform, hingga melihat berbagai materi pendidikan dan menciptakan karya yang menginspirasi orang lain. (Lestari, 2022)

Penegetahuan guru harus diberitahu tentang kelelahan kerja, termasuk penyebab, gejala, dan strategi pencegahannya. Mengajar adalah profesi yang menuntut secara psikologis daripada fisik. Guru dapat mencegah dan menghindari penurunan produktivitas, ketidakhadiran, dan penyakit yang berkaitan dengan kelelahan kerja jika mereka menyadari gejala kelelahan kerja dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. (Maulana, 2023)

Profesi guru berutang kewajiban sosial dan moral kepada masyarakat, orang tua, dan murid. Terkadang, orang tua hanya mengharapkan satu hal dari seorang guru dalam hal pendidikan anak mereka: "Anak-anak harus pintar." Hal ini merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat burnout di kalangan pendidik, khususnya di sektor anak usia dini dan pendidikan dasar (Zahrotunnisa et al., 2020). Dua jenis kelelahan yang biasa ditemui orang adalah kelelahan umum, yang merupakan perasaan yang menyebar dan disertai dengan penurunan kesadaran dan kelambanan dalam setiap aktivitas, dan kelelahan otot, yang ditandai dengan penurunan kemampuan otot untuk gemetar. Kelelahan fisik dan saraf adalah nama lain untuk kelelahan umum. (Nuraini, 2019)

Beban kerja mempengaruhi kemampuan seseorang dalam bekerja dengan waktu tertentu. Beban kerja merupakan banyak nya pekerjaan yang harus ditanggung oleh pekerja. Beban kerja yang berat harus diirigi dengan waktu kerja yang optimal agar meminimalisir terjadinya kelelahan kerja atau gangguan pada pekerja.

Sangat penting untuk menentukan jumlah pekerjaan yang tepat untuk guru karena beban kerja yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan fisik mereka. Kepala sekolah harus memberikan bimbingan, arahan, pelayanan, dan bantuan kepada guru-guru untuk memastikan bahwa beban kerja dibagi dengan adil. Untuk melakukan ini, kepala sekolah dan guru dapat memutuskan untuk membagi beban kerja secara adil. Kelelahan kerja dapat menyebabkan instruktur menjadi kurang perhatian, memperlambat dan mengalami rintangan, berpikir perlahan dan sulit, kehilangan motivasi atau keinginan untuk bekerja, menjadi kurang efisien, dan terlibat dalam aktivitas fisik dan mental yang kurang, yang semuanya akhirnya dapat mengakibatkan guru menghasilkan lebih sedikit di tempat kerja. (Putri, 2020)

Berdasarkan observasi awal dengan data 10 Guru SDN 009 Tapua 8 orang merupakan pns dan 2 orang non

pns. Karena jarak tempat tinggal ke sekolah yang sangat jauh, berkisar 23 hingga 36 km, semua guru merasakan kelelahan fisik yang sama, dan gejala nyeri badan membuat aktivitas mengajar guru tidak stabil. Beban kerja guru SDN 009 terdiri dari tugas-tugas seperti tugas administrasi yang memerlukan persiapan yang matang dan menyita waktu dan tenaga, serta tugas tambahan seperti kegiatan ekstrakurikuler dan lain-lain, oleh karena itu guru mengalami kelelahan saat menjalankan tugasnya. Adapun Jam kerja Guru, bukan saja pas mengajar tetapi guru sekarang dituntut untuk menyelesaikan administrasi-administrasi yang memerlukan waktu lama yang dikerjakan di rumah, namun juga harus melaksanakan tugas lain seperti mempersiapkan perangkat pembelajaran, mempersiapkan soal ulangan, melakukan evaluasi, menjadi wali kelas, yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SDN 009 Tapua Kec. Matangnga".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Istilah "metode kualitatif" mengacu pada pendekatan penelitian yang melibatkan menggambarkan fenomena dari sudut pandang informan, mengidentifikasi beberapa realitas, dan menciptakan pemahaman yang komprehensif tentang suatu fenomena dalam konteks tertentu.

Penelitian deskriptif kualitatif adalah metode deskriptif yang berfokus pada menggambarkan kualitas, korelasi, dan karakteristik fenomena yang ada, termasuk yang alami dan buatan manusia. Selanjutnya, penelitian deskriptif hanya menggambarkan keadaan apa adanya; Itu tidak mengubah, memanipulasi, atau menyusun variabel yang diteliti. Penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, adalah satu-satunya perawatan yang diberikan. (Moleng, 2019)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur

Umur seseorang dapat mempengaruhi kelelahan pada pekerja. Semakin tua umur seseorang semakin besar tingkat kelelahannya yang disebabkan karena adanya perubahan fungsi faal tubuh akibat faktor usia sehingga mempengaruhi ketahanan tubuh dan kapasitas kerja seseorang (Ramdan, 2018).

Tarwaka et al. (2004) juga menjelaskan umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu dan mencapai puncaknya pada umur 25 tahun.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam dari enam informan, Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara umur dengan kelelahan kerja karena sebagian besar informan

biasa mengalami perbedaan dalam pengalaman mengajar dari tahun ke tahun seiring dengan perubahan kurikulum dari KTSP ke K13, dan kini menuju kurikulum merdeka belajar.

Salah satu tantangan utama adalah kurangnya sosialisasi dan pelatihan yang memadai mengenai kurikulum Merdeka. Hal ini mengakibatkan kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh para guru terkait konsep dan metode pembelajaran yang diusung oleh Kurikulum Merdeka.

Selain itu, sumber belajar dan media pembelajaran yang terbatas juga menjadi hambatan signifikan. Bahan ajar dan media pembelajaran yang mendukung Kurikulum Merdeka masih terbatas, sehingga guru kesulitan mencari dan memanfaatkan sumber yang tepat. Keterbatasan ini membuat proses persiapan pembelajaran menjadi sulit dan memakan waktu, mengurangi efektivitas pengajaran di kelas. Beban kerja guru yang tinggi, baik dalam mengajar maupun dalam melaksanakan tugas administratif, semakin memperburuk situasi. Guru seringkali tidak memiliki cukup waktu untuk mempelajari dan memahami kurikulum merdeka serta mempersiapkan bahan ajar yang sesuai. Tantangan lainnya adalah ketidakjelasan peran guru dalam pengembangan Kurikulum Merdeka. Banyak guru merasa kurang dilibatkan dalam proses pengembangan kurikulum ini, yang menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian dalam penerapannya di ruang kelas.

Faktor-faktor yang menyebabkan guru kesulitan menyesuaikan konsep pembelajaran di Sekolah Dasar dengan Kurikulum baru disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: 1. Pemahaman Kurikulum yang Terbatas, 2. Sarana dan Prasarana yang Tidak Memadai, 3. Beban Administratif yang Tinggi, 4. Penyesuaian Materi Ajar, 5. Kurangnya Dukungan dan Kerjasama, 6. Keterampilan dan Pengalaman Guru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam beberapa informan biasa menyatakan bahwa ada tuntutan pekerjaan yang sedikit mempengaruhi keseimbangan kerja seiring bertambahnya usia mereka. Namun, ada juga yang menyatakan bahwa untuk saat ini belum ada yang mempengaruhi keseimbangan kerja. Berdasarkan umur dengan kelompok 28-49 tahun 3 guru mempengaruhi keseimbangan kerja dengan kategori kelelahan kerja dan 3 guru tidak mempengaruhi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari A.D (2023) tentang Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SD IT Yabis Bontang. berdasarkan umur karena didapatkan hasil dengan kelompok umur 46-55 tahun dengan kategori kelelahan kerja rendah sebanyak 7 guru dan sedang sebanyak 5 guru.

Dapat disimpulkan dimana penelitian yang dilakukan Berdasarkan Umur didapatkan hasil bahwa guru SDN 009 Tapua mengalami kelelahan Kerja dengan tuntutan pekerjaan yang mempengaruhi keseimbangan kerja dari tahun ke tahun seiring dengan perubahan kurikulum yang berubah.

Bertambahnya usia biasanya tubuh mengalami perubahan, seperti penurunan kekuatan fisik dan metabolisme yang lambat. Hal ini bisa membuat seseorang lebih mudah merasa lelah dibandingkan saat masih muda. Selain itu faktor lain seperti penumpukkan tanggung jawab dan juga bisa berkontribusi pada rasa kelelahan.

Dalam perubahan kurikulum pendidikan dapat menyebabkan kelelahan karena membutuhkan penyesuaian dan adaptasi baru bagi siswa, guru, dan bahkan orang tua. Kurikulum yang baru mungkin memerlukan lebih banyak energi mental dan fisik untuk memahami, menerapkan, dan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Proses belajar baru dan tuntutan yang berbeda juga dapat menjadi faktor penyebab kelelahan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Gunawan (2021) tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) Dalam Kondisi Work From Home (WFH). Hasil menunjukkan bahwa diantara 18 responden yang berusia 50-64 tahun, terdapat 6 guru SMA di Kabupaten Tangerang atau sebesar 33,3% yang mengalami sangat lelah, dan 8 guru SMA di Kabupaten Tangerang atau sebesar 44,5% yang mengalami lelah serta 4 guru SMA di Kabupaten Tangerang atau sebesar 22,2% mengalami kurang lelah. Hasil bivariat menunjukkan bahwa nilai value senilai 0,164, artinya tidak adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada guru SMA di Kabupaten Tangerang dalam kondisi WFH.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan tidak sejalan karena hasil menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,164 yang artinya tidak terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada guru SMA di kabupaten Tangerang dalam kondisi WFH. Sedangkan penelitian yang dilakukan terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada Guru SDN 009 Tapua karena adanya tuntutan pekerjaan dan kurikulum yang berubah.

Jenis kelamin

Secara Umum wanita hanya mempunyai kekuatan 2/3 dari kekuatan otot atau fisik laki-laki, tetapi dalam hal tertentu wanita lebih teliti daripada laki-laki.

Kemudian, berdasarkan penjasl Suma'mur P.K (2009) menjelaskan pada tenaga kerja wanita terjadi siklus setiap bulan di dalam mekanisme tubuhnya, sehingga akan mempengaruhi turunnya kondisi fisik maupun psikisnya. Dengan demikian, untuk mendapatkan daya kerja yang tinggi, maka harus di usahakan dalam pembagian tugas antara pria dan wanita sesuai dengan kemampuan, kebolehan, dan keterbatasan masing-masing.

Kelelahan kerja berdasarkan teori dari Suma'mur dikatakan lebih banyak terjadi pada perempuan. Wanita mungkin lebih rentan terhadap kelelahan jika kapasitas oksigen mereka tidak setinggi pria. 15 – 30% (Tarwaka, 2011). Selain itu, siklus menstruasi pada perempuan dapat berpengaruh terhadap menurunnya kondisi fisik ataupun psikis. Penurunan kondisi fisik dan psikis

tersebut memengaruhi aktivitas perempuan dalam bekerja dan berpotensi lebih mudah mengalami kelelahan.

Kadar hemoglobin yang terkait dengan kelelahan juga berkorelasi dengan jenis kelamin. Berkurangnya jumlah sel darah merah karena kadar hemoglobin yang rendah menghasilkan sejumlah pengurangan, termasuk penurunan energi, metabolisme, sintesis ATP, dan transportasi oksigen. Kelelahan mungkin menjadi lebih mungkin jika ini berlanjut dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan teori, perempuan cenderung memiliki kadar Hb darah yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini yang dapat menyebabkan risiko kelelahan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kelelahan kerja dan jenis kelamin. karena sebagai besar dari informan merasa tidak ada perbedaan pekerjaan antara guru laki-laki dan guru perempuan, karena tugas yang diberikan sesuai dengan porsinya masing-masing.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya Wulandari, A.D. tentang Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja, dan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru SD IT Yabis Bontang. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan guru laki-laki yang mengalami kelelahan rendah sebanyak 20% dan guru perempuan yang mengalami kelelahan rendah sebanyak 53,5%.

Maka dapat disimpulkan bahwasannya penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan karena berdasarkan jenis kelamin didapatkan guru laki-laki yang mengalami kelelahan rendah sebanyak 20% dan guru perempuan yang mengalami kelelahan rendah sebanyak 53,5%. Sedangkan penelitian yang telah dilakukan tidak ada hubungan mengenai jenis kelamin terhadap kelelahan kerja karena pekerjaan yang diberikan guru laki-laki dan perempuan sesuai dengan porsi nya masing-masing.

Beban Kerja Fisik dan Mental

Beban kerja merupakan jumlah pekerjaan fisik, mental, dan tanggung jawab yang harus dilakukan karyawan. 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.

Peran guru sekolah dasar negeri adalah sebagai guru kelas, oleh karena itu diperlukan upaya yang besar untuk memebuhi peran tersebut karena guru kelas berkewajiban merencanakan, melaksanakan, menilai dan mengevaluasi pembelajaran pada semua mata pelajaran yang dipelajari yaitu bahasa, matematika, IPS, IPA dan PKN. Selain itu satu tahun ajaran baru dan tanggung

jawab mengajar telah berubah dan guru sekolah dasar haru menyesuaikan dengan materi, isi pembelajaran dan karakteristik siswa pada jenjang kelas yang baru, karena tingkat peresapan murid terhadap materi pembelajaran salah satunya dipengaruhi oleh tingkatan kelas.

Penelitian yang telah dilakukan kepada guru menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan. Kelelahan emosional, mental, dan fisik dapat terjadi akibat beban kerja yang berlebihan. Ini dapat terjadi ketika beban kerja pekerja melebihi kapasitas mereka, yang menyebabkan kelelahan. Hal ini didukung oleh teori dari Suma'mur yang menyatakan pekerja yang memiliki beban kerja tidak sesuai kapasitasnya dapat menimbulkan kelelahan. Beban kerja yang berlebih membutuhkan lebih banyak energi dan otot akan bekerja lebih lama. Apabila energi tidak pulih kembali saat relaksasi, maka rasa lelah akan muncul.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam sebagaimana besar informan biasa mengatakan bahwa beban tugas administrasi yang berat dan seringnya kurangnya waktu istirahat menyebabkan kelelahan yang signifikan. Para guru mencoba memanfaatkan waktu luang dan jam kosong untuk menyelesaikan tugas administrasi, namun hal ini sering kali tidak cukup untuk mengatasi kelelahan yang mereka rasakan.

Penelitian sejalan dengan penelitian Salong, P dkk (2023) tentang Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu Berdasarkan menurut hasil uji statistik beban kerja mental chi-square, yang menunjukkan nilai p atau p value = 0,015 atau p value terdapat hubungan antara beban kerja mental dan kelelahan kerja pada sekolah dasar di Negeri Lima, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah pada tahun 2023

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam sebagian besar dari informan ,mengatakan bahwa menerapkan strategi waktu dengan melakukan pekerjaan administrasi diwaktu luang dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam sebagian besar dari informan mengalami kelelahan yang dirasakan setelah perjalanan ke sekolah disebabkan oleh beberapa faktor utama: kondisi jalan yang rusak, cuaca, dan jarak tempuh. informan yang harus menempuh perjalanan lebih jauh atau melalui jalan yang lebih rusak cenderung merasa lebih lelah, terutama saat cuaca buruk.

Maka dapat disimpulkan bahwasannya penelitian ini terdapat hubungan beban kerja fisik dan kelelahan kerja yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi jalan yang rusak dengan jarak tempuh antara rumah ke sekolah cukup jauh.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Salong, P ddk (2023) tentang Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu. Nilai p atau p value = 0,096 atau nilai p > 0,05 diperoleh berdasarkan hasil uji statistik beban kerja fisik

Chi-square pada tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara beban kerja fisik dengan kelelahan mengajar pada guru SD di Negeri Lima Kabupaten Leihitu Kabupaten Maluku Tengah tahun 2023.

4. SIMPULAN

Kelelahan kerja pada guru disebabkan oleh faktor umur, terutama karena kurikulum yang sering berubah dari tahun ke tahun. Perubahan ini menuntut guru untuk terus beradaptasi dan mempelajari materi baru, yang lebih menantang bagi guru yang lebih tua. Guru yang berusia lebih lanjut mungkin merasa lebih sulit untuk mengikuti perubahan tersebut, yang pada gilirannya meningkatkan kelelahan.

Distribusi pekerjaan yang adil tidak terdapat kelelahan kerja yang disebabkan oleh jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan yang diberikan kepada guru laki-laki dan guru perempuan telah disesuaikan dengan kemampuan dan porsi masing-masing. Pengelolaan tugas yang adil ini membantu mencegah ketidakseimbangan beban kerja anara kedua kelompok dan memastikan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor signifikan dalam kelelahan kerja.

Beban kerja mental menjadi salah satu penyebab utama kelelahan kerja. Guru harus mengelolah tugas-tugas administratif, persiapan materi mengajar dan tanggung jawab mengajar yang memerlukan konsentrasi dan energi mental yang besar. Tekanan untuk mencapai target pendidikan dan menangani berbagai kebutuhan siswa juga menambah beban mental yang signifikan, menyabakan kelelahan mental yang dirasakan oleh para guru. Selain beban kerja mental, beban kerja fisik juga merupakan faktor penyebab kelelahan yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi jalan yang rusak dengan jarak tempuh antara rumah ke sekolah cukup jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. &. (2020). Analisis Beban Kerja dan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Astuti, Y. &. (2019). Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru di SD Negeri 05 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- Fitriana, L. &. (2021). Pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Kerja Guru di SD Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Handayani, R. &. (2020). Beban Kerja dan Dampaknya Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru di SDN 1 Semarang. *Jurnal Pendidikan*.
- Hartini, S. &. (2019). Hubungan Beban Kerja dan Kesejahteraan Kerja Guru di SDN 3 Denpasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Lestari, S. &. (2022). Pengaruh Beban Kerja terhadap Tingkat Kelelahan pada Guru di SDN 2 Mataram. *Jurnal Kesehatan Kerja*.

- Maulana, A. &. (2023). Studi Kasus: Beban Kerja dan Kelelahan Kerja Guru di SDN 4 Bandung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Moleng, L. J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Jakarta: Gramedia.
- Nuraini, S. &. (2019). Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Guru di SDN 5 Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Putri, A. &. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Guru SD di Kecamatan Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.