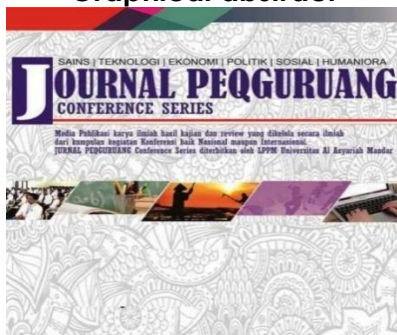


Graphical abstract



HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN KELELAHAN KERJA DENGAN KELELAHAN GURU SMP NEGERI 2 POLEWALI

¹Nurul Awainah, ²Aco Dahrul Saharuddin, ³*Dewi Sartika

^{1,2,3}Universitas Al Asyariah Mandar

*Corresponding author
dewiester04@gmail.com

Abstract

Work fatigue among teachers is a significant concern that can disrupt the quality of education and the well-being of educators. This study aims to evaluate the relationship between workload and the level of work fatigue among teachers at Junior high school country 2 Polewali. A quantitative method with a correlational approach was employed, and data were analyzed using Pearson's statistical test. The analysis revealed a very strong and significant correlation between workload and work fatigue ($r = 0.878$; $p = 0.000$). A high workload—including teaching duties, administrative responsibilities, and additional tasks—has a direct impact on physical, emotional, and mental fatigue. The findings highlight the need for fairer workload management and sufficient support from school administrators to help teachers perform optimally without compromising their physical or psychological health.

Furthermore, the study recommends the importance of stress management training, improved work efficiency through technology, and recognition programs to enhance emotional well-being. The results are expected to provide valuable input for educational policymakers in creating a healthier and more sustainable work environment for teachers.

Keywords: *teacher fatigue, teacher workload, work management,*

Abstrak

Kelelahan kerja di kalangan guru merupakan permasalahan penting yang dapat mengganggu kualitas pembelajaran serta kesejahteraan tenaga pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada guru di SMP Negeri 2 Polewali. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta analisis data dilakukan melalui uji statistik Pearson. Hasil analisis menunjukkan korelasi yang sangat kuat dan signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja ($r = 0,878$; $p = 0,000$). Beban kerja yang tinggi, meliputi kegiatan mengajar, tugas administratif, dan tanggung jawab tambahan lainnya, berdampak langsung terhadap munculnya kelelahan fisik, emosional, dan mental. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan perlunya manajemen kerja yang lebih adil dan dukungan yang memadai dari pihak sekolah, agar guru dapat melaksanakan tugas dengan optimal tanpa mengorbankan kondisi fisik maupun psikologis mereka.

Selain itu, penelitian ini juga merekomendasikan pentingnya pelatihan pengelolaan stres, peningkatan efisiensi kerja berbasis teknologi, serta pemberian apresiasi sebagai bentuk penguatan kesejahteraan emosional. Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengambil kebijakan di bidang pendidikan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan berkelanjutan bagi para guru.

Kata kunci: . Beban kerja, kelelahan guru, manajemen kerja

Article history

DOI: 10.35329/jp.v8i1.6317

Received : 06-08-2025 | Received in revised form : 06-08-2025 | Accepted : 12-05-2026

1. PENDAHULUAN

Di Kabupaten Polewali Mandar, penelitian tentang hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja guru masih sangat terbatas. Namun, Dahlan et al. menunjukkan bahwa perawat COVID-19 di RSUD Polewali Mandar mengalami kelelahan subjektif akibat beban kerja tinggi, termasuk tekanan psikologis. Ini mengisyaratkan bahwa tekanan serupa juga mungkin dirasakan oleh guru di lingkungan sekolah. Dahrul et al. (2022)

Guru di SMP Negeri 2 Polewali menghadapi tantangan kompleks seperti beban mengajar, penyusunan materi ajar, evaluasi hasil belajar, serta tugas administratif. Keseluruhan aktivitas tersebut secara akumulatif meningkatkan risiko kelelahan fisik dan emosional, terutama di tengah keterbatasan fasilitas dan sumber daya.

Selain itu, keterlibatan dalam program Kampus Mengajar ke-6 menambah tekanan kerja bagi guru. Mereka dituntut membimbing mahasiswa, menyesuaikan strategi pembelajaran, dan mengikuti sistem pembelajaran baru, sementara dukungan bimbingan masih minim. Ini memperberat usaha guru dalam mencapai target mutu pendidikan, sehingga meningkatkan risiko kelelahan kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Susanto (2020) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dan tingkat burnout pada guru sekolah dasar. Dalam studinya, Susanto menemukan bahwa guru dengan beban kerja lebih dari 30 jam mengajar per minggu lebih rentan mengalami burnout dibandingkan dengan guru yang memiliki jam kerja lebih sedikit.

Burnout yang dialami para guru ini mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian pribadi. Beban kerja yang berlebihan tidak hanya berasal dari jumlah jam mengajar, tetapi juga dari tanggung jawab tambahan seperti tugas administratif, kegiatan ekstrakurikuler, dan tuntutan kurikulum yang tinggi. Kondisi ini secara kumulatif menekan kondisi psikologis guru dan berdampak negatif terhadap motivasi serta kinerja mereka dalam mengajar.

Hasil penelitian ini menjadi peringatan bagi para pengambil kebijakan pendidikan agar lebih memperhatikan distribusi jam kerja guru di sekolah dasar. Pengaturan beban kerja yang lebih proporsional dan adanya dukungan dalam bentuk pelatihan, supervisi, maupun kesejahteraan kerja sangat penting untuk mencegah dan mengurangi risiko burnout pada guru. Putri Susanto (2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri 2 Polewali. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penyusunan kebijakan dan strategi manajemen beban kerja guru yang lebih efektif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja pada guru di SMP Negeri 2 Polewali. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu Januari hingga Maret 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru tetap yang mengajar di SMP Negeri 2 Polewali sebanyak 40 orang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan kriteria guru aktif yang memiliki beban kerja administratif dan akademik penuh. Jumlah sampel yang digunakan dalam analisis sebanyak 40 responden, sehingga mencerminkan kondisi aktual guru di sekolah tersebut.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang telah divalidasi, terdiri atas dua bagian: instrumen pengukuran beban kerja dan skala kelelahan kerja. Skala beban kerja disusun berdasarkan dimensi frekuensi tugas, durasi kerja, dan intensitas tanggung jawab. Sementara itu, skala kelelahan kerja mengacu pada tiga aspek: kelelahan fisik, emosional, dan mental.

Data yang terkumpul dianalisis dengan uji korelasi Pearson menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 25. Rumus korelasi Pearson yang digunakan adalah:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Interpretasi nilai koefisien korelasi mengacu pada pedoman Sugiyono (2022), di mana nilai $r > 0,70$ menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja pada guru di SMP Negeri 2 Polewali. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 40 guru dan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson, dengan menggunakan SPSS.

Analisis Statistik Deskriptik

Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan karakteristik yang melekat pada diri responden. Karakteristik tersebut meliputi jenis kelamin, usia, lama mengajar, dan mata pelajaran.

Jenis kelamin

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Guru di SMP Neg 2 Polewali Tahun 2025

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase
Laki-laki	11	27,5%
Perempuan	29	72,5%
Total	40	100%

Berdasarkan data, responden dalam penelitian ini didominasi oleh guru perempuan, yaitu sebanyak 29 orang (72,5%), sedangkan guru laki-laki berjumlah 11 orang (27,5%).

Usia

Tabel.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMP Neg 2 Polewali Tahun 2025

Rentang Usia	Jumlah (n)	Persentase
25–35 tahun	12	30,0%
36–46 tahun	9	22,5%
47–57 tahun	19	47,5%
Total	40	100%

Distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kelompok usia 47–57 tahun dengan jumlah 19 orang (47,5%). Selanjutnya, terdapat 12 orang (30%) berusia 25–35 tahun dan 9 orang (22,5%) berusia 36–46 tahun.

Lama Mengajar

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengajar di SMP Neg 2 Polewali Tahun 2025

Lama Mengajar	Jumlah (n)	Persentase
1–11 tahun	21	52,5%
12–22 tahun	15	37,5%
23–33 tahun	4	10,0%
Total	40	100%

Berdasarkan data lama mengajar, diperoleh bahwa 21 responden (52,5%) telah mengajar selama 1–11 tahun, 15 responden (37,5%) telah mengajar selama 12–22 tahun, dan sisanya sebanyak 4 responden (10%) memiliki pengalaman mengajar selama 23–33 tahun.

Mata Pelajaran

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengajar di SMP Neg 2 Polewali Tahun 2025

Mata Pelajaran	Jumlah (n)	Persentase
MTK	6	15,0%
IPA, Bahasa indonesia	10	25,0%
PKN, Agama Islam	8	20,0%
Bahasa Inggris, PJOK	9	22,0%
, IPS		
Prakarya, BK	4	10,0%
TIK, Informatika, Seni Budaya	3	7,5%
Total	40	100%

Distribusi guru berdasarkan mata pelajaran di SMP Negeri 2 Polewali memperlihatkan bahwa kelompok

pelajaran PKN, IPS, dan Agama Islam memiliki proporsi tertinggi, yaitu 27,5% dari total guru.

Korelasi Pearson

Beban Kerja

Tabel 5 Distribusi Beban Kerja Guru SMP Negeri 2 Polewali

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Rendah	11	27,5%
Sedang	14	35,0%
Tinggi	15	37,0%
Total	40	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari 40 responden, sebanyak 37,5% tergolong dalam kategori tinggi, menunjukkan tingkat pencapaian yang memuaskan.

a. Kelelahan

1) Kelelahan Fisik

Tabel 6 Distribusi Kelelahan Fisik Guru SMP Negeri 2 Polewali

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Rendah	11	27,5%
Sedang	11	27,5%
Tinggi	18	45%
Total	40	100%

Hampir separuh responden (45%) mengalami kelelahan fisik tinggi. Ini dapat mencerminkan aktivitas fisik atau tugas berat dalam pekerjaan harian guru.

2) Kelelahan Emosional

Tabel 7 Distribusi Kelelahan Emosional Guru SMP Negeri 2 Polewali

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Rendah	21	52,5%
Sedang	4	10%
Tinggi	15	37,5%
Total	40	100%

Sebagian besar guru (52,5%) mengalami kelelahan emosional rendah, namun 37,5% tetap menunjukkan gejala kelelahan emosional yang signifikan.

3) Kelelahan Mental

Tabel 7 Distribusi Kelelahan Emosional Guru SMP Negeri 2 Polewali

Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Rendah	21	52,5%
Sedang	4	10%
Tinggi	15	37,5%
Total	40	100%

Hasil distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas guru mengalami kelelahan mental dalam kategori tinggi (42,5%), diikuti oleh kelelahan rendah (40%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada tingkat sedang (17,5%).

Analisis Korelasi

Tabel 8 Hasil Korelasi Pearson antara Beban Kerja dan Total Kelelahan Kerja Guru

Beban Kerja	Pearson Correlation	Beban Kerja	Total Kelelahan Kerja
		1	.878**
	Sig (2-Tailed)		.000
	N	40	40
Total Kelelahan Kerja	Pearson Correlation	.878**	1
	Sig (2-Tailed)	.000	
	N	40	40

Koefisien Analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja guru, dengan nilai koefisien $r = 0,878$ dan signifikansi $p = 0,000$. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dialami oleh guru, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan yang mereka rasakan. Korelasi yang tinggi dan bernilai positif ini memperlihatkan adanya hubungan linier yang erat, di mana perubahan pada beban kerja akan berdampak langsung terhadap tingkat kelelahan. Karena nilai signifikansi sangat rendah, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan ini valid secara statistik dan bukan terjadi secara kebetulan.

Nilai korelasi sebesar 0,878 tergolong dalam kategori sangat kuat, menandakan bahwa beban kerja merupakan faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kelelahan guru. Beban ini meliputi tugas administratif, tanggung jawab ekstrakurikuler, hingga penanganan persoalan individual siswa yang kompleks. Ketika tanggung jawab tersebut tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai dari lingkungan kerja, maka tekanan yang dirasakan guru pun akan meningkat, dan kelelahan secara fisik maupun emosional sulit dihindari.

Tekanan beban kerja yang tinggi tanpa disertai dukungan yang memadai dari lingkungan kerja akan berakibat pada meningkatnya tingkat kelelahan guru, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Tugas-tugas seperti tanggung jawab administratif yang kompleks, pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler, serta penanganan permasalahan siswa yang beragam, berpotensi menambah beban secara terus-menerus. Ketika beban tersebut tidak diseimbangkan dengan sistem pendukung yang tepat, guru akan lebih rentan mengalami stres dan kelelahan yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat menurunkan semangat dan efektivitas kerja mereka di dalam kelas, serta berdampak negatif terhadap proses pembelajaran secara keseluruhan.

Melihat hasil ini, penting bagi pihak sekolah dan pemangku kepentingan untuk mengambil langkah konkret dalam merancang kebijakan dan strategi kerja yang lebih proporsional bagi guru.

Secara keseluruhan, hasil korelasi ini memperjelas bahwa beban kerja merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kelelahan guru. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara tugas dan kesejahteraan bukan hanya tanggung jawab internal sekolah, tetapi juga harus menjadi perhatian bersama dari seluruh pemangku kebijakan pendidikan demi menjamin keberlanjutan

mutu pengajaran dan kesehatan mental tenaga pendidik, karena salah satu fakto yang meningkatkan kesejahteraan adalah dengan pendapatan seperti hasil yang di dapatkan oleh penelitian di lokasi dusun silopo, bukan hanya meningkatkan kesejahteraan juga meningkatkan pemahaman. Mukharrim.M.S (2021 Desember).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas guru di sekolah menengah pertama (SMP) negeri 2 polwali adalah perempuan (72,5%), dan hampir separuh dari mereka (47,5%) berada dalam kelompok usia 47–57 tahun.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru mendekati masa pensiun, sehingga muncul tantangan tersendiri dalam konteks manajemen sumber daya manusia di lingkungan pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru mendekati masa pensiun, sehingga muncul tantangan tersendiri dalam konteks manajemen sumber daya manusia di lingkungan pendidikan. Guru perempuan pada umumnya menghadapi beban ganda, yakni beban profesional di sekolah dan beban domestik di rumah, seperti mengurus keluarga, anak, dan pekerjaan rumah tangga. Beban ganda ini berpotensi meningkatkan tingkat stres, kelelahan emosional, dan penurunan kinerja. Menurut penelitian Wiranti et al. (2022) mengungkapkan bahwa usia, beban pekerjaan, serta jumlah jam mengajar memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kelelahan yang dialami oleh guru wanita, khususnya mereka yang berusia lanjut.

Studi oleh Ningsih dan Rahmawati (2020) juga menunjukkan bahwa guru perempuan di usia prapensiun memiliki tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, terutama karena beban administratif dan tekanan dari peran ganda yang tidak selalu mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Bahkan, dalam konteks pekerjaan berbasis target atau capaian kinerja tertentu, guru perempuan cenderung mengala. Ningsih dan Rahmawati (2020)

Lama mengajar lebih dari separuh responden (52,5%) memiliki masa mengajar 1–11 tahun, yang tergolong baru hingga menengah. Kelompok ini mungkin masih dalam tahap adaptasi terhadap tuntutan profesi guru, yang bisa menyebabkan beban kerja terasa lebih berat karena kurangnya pengalaman dalam efisiensi pengelolaan kelas, pengembangan materi, dan penanganan masalah siswa. Variasi mata pelajaran yang diajarkan di sekolah menunjukkan bahwa beban kerja guru tidaklah seragam. Guru yang mengampu pelajaran inti seperti Matematika, IPA, dan Bahasa Indonesia yang secara jumlah lebih banyak seringkali menghadapi beban tugas yang lebih berat dibandingkan rekan sejawatnya. Ketimpangan beban kerja ini kian terasa bila guru pelajaran inti juga harus menjalankan tugas tambahan di luar tanggung jawab akademik, seperti menjadi wali kelas, pembina ekstrakurikuler, atau panitia kegiatan sekolah.

Selain itu, menurut penelitian Anisa dan Harjanto (2022), beban kerja yang berlebihan berdampak negatif

pada motivasi dan keyakinan diri guru dalam menjalankan perannya, yang berpotensi menurunkan kualitas pengajaran secara keseluruhan. Anisa dan Harjanto (2022).

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa sebagian besar guru di SMP Negeri 2 Polewali menghadapi tingkat beban kerja yang tergolong tinggi (37,5%), dan hampir setengah dari mereka mengalami kelelahan fisik yang juga signifikan (45%). Fakta ini mencerminkan bahwa beban tugas yang diemban para guru telah melampaui batas ideal, baik dari segi jumlah jam kerja maupun intensitas tanggung jawab. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Susanti, R., & Wahyuni, S. (2024). yang menunjukkan bahwa adanya bentuk penghargaan seperti pengakuan atas prestasi dan umpan balik positif mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan semangat kerja guru. Susanti, R., & Wahyuni, S. (2024).

Tingginya persentase kelelahan fisik yang dialami guru, yakni sebesar 45%, dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan kerja sekolah yang padat dan menuntut aktivitas fisik yang tinggi. Guru seringkali harus melakukan berbagai tugas yang memerlukan mobilitas, seperti berjalan mengelilingi area sekolah yang luas, berdiri dalam waktu lama saat mengajar, serta mengawasi siswa di luar kelas. Lestari dan Handayani (2020) menjelaskan bahwa aktivitas mengajar yang melibatkan gerak fisik berlebih memiliki korelasi kuat dengan munculnya kelelahan fisik pada guru. Lestari dan Handayani (2020).

Walaupun mayoritas guru (52,5%) melaporkan tingkat kelelahan emosional yang tergolong rendah, masih terdapat persentase yang cukup besar (37,5%) yang mengalami kelelahan emosional pada tingkat tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Nugroho et al. (2020), yang menyatakan bahwa guru yang sering berhadapan dengan siswa bermasalah atau orang tua yang menuntut cenderung lebih cepat mengalami kelelahan emosional, apalagi jika sistem pendukung di lingkungan sekolah tidak optimal. Nugroho et al. (2020).

Guru tidak hanya menjalankan tugas mengajar, tetapi juga dibebani tanggung jawab non-akademik yang turut memperbesar beban kerja mereka, baik secara jumlah maupun tingkat kesulitan. Tingginya tekanan ini tercermin dalam data kelelahan mental yang mencapai 42,5%, yang menunjukkan bahwa guru mengalami beban kognitif signifikan, khususnya dalam merancang pembelajaran, melakukan evaluasi, serta memenuhi target kurikulum. Hal serupa dikemukakan oleh Lestari dan Nugroho (2020), yang menemukan bahwa kombinasi antara kompleksitas tugas dan kurangnya dukungan pemulihan mental berisiko menimbulkan stres berkepanjangan dan burnout. oleh Lestari dan Nugroho (2020).

Selain itu, Lestari dan Pramudita (2023) menegaskan bahwa guru dengan tingkat ketahanan pribadi (resiliensi) yang baik serta dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan psikologis, sementara guru yang bekerja di lingkungan

yang kurang mendukung lebih berisiko mengalami burnout. , Lestari dan Pramudita (2023).

4. SIMPULAN

Signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja guru, dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,878$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima guru, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan kerja yang dialami, baik secara fisik, emosional, maupun mental.

Sebagai saran kebijakan, pihak institusi pendidikan perlu mengembangkan program manajemen stres, efisiensi kerja berbasis teknologi, dan sistem penghargaan yang berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji intervensi konkret yang dapat mengurangi kelelahan kerja guru dalam jangka panjang serta memperluas populasi responden untuk meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, R., & Harjanto, I. (2022). Hubungan antara beban kerja dan motivasi mengajar guru sekolah menengah. *Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Dahlan, M., Nengsih, S. N. S., & Nurmayunita, N. (2022). Pengaruh beban kerja psikologis terhadap kelelahan subjektif perawat pasien COVID-19 di RSUD Polewali Mandar. *Membangun Generasi: Jurnal Kesehatan*, 13(2), 12–17.
- Lestari, I., & Hidayat, M. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap motivasi mengajar guru. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Lestari, M., & Pramudita, B. (2023). Peran resiliensi dan dukungan sosial dalam mengurangi burnout guru di sekolah negeri. *Jurnal Psikologi Kerja dan Organisasi*, 11(1), 22–34.
- Mukharriem, M. S., Abidin, U. W., & Rahmani, F. A. (2021). Hubungan tingkat pemahaman dan partisipasi masyarakat Dusun Silopo terhadap penerima bantuan iuran BPJS Kesehatan. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 781–788.
- Ningsih, L., & Rahmawati, E. (2020). Kelelahan kerja pada guru perempuan usia prapensiun. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 8(1), 56–64.
- Nugroho, A., Lestari, N., & Hidayat, R. (2020). Interaksi sosial dan beban emosional pada guru sekolah dasar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 44–55.

Susanti, R., & Wahyuni, S. (2024). Dampak pelaksanaan Kurikulum Merdeka dan kesiapan guru dalam mengajar. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan*, 12(3), 98–110.

Susanto, P. (2020). *Pengaruh berat badan kerja terhadap burnout pada guru sekolah dasar* (Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Wiranti, R., Safitri, I., & Maulida, R. (2022). Pengaruh beban kerja terhadap kelelahan pada guru perempuan ditinjau dari usia dan lama mengajar. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(3), 211–222.