

HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN PADA GURU SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN MOTOLING BARAT

Rendy Mogogibung¹, Richard Andreas Palilingan^{1*}, Merdekawati Evangli Weken¹

¹ Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

*Korespondensi penulis: richardpalilingan@unima.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Beban kerja yang tinggi tanpa pengelolaan yang baik dapat berpotensi menimbulkan kelelahan kerja pada guru, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan kualitas pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat.

Metode: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat, dengan jumlah populasi sebanyak 133 orang guru. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus solvin dengan jumlah sampel sebanyak 57 orang guru dan responden dipilih dengan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua jenis kuesioner, yaitu NASA-TLX untuk mengukur beban kerja dan IFRC untuk mengukur kelelahan kerja. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengalami beban kerja dalam kategori sangat tinggi sebanyak 61%, sementara tingkat kelelahan kerja didominasi kategori Rendah dengan angka 68%. Hasil uji *Spearman Rank* memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,054 dengan nilai *p-value* 0,690.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Guru Sekolah Dasar

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND FATIGUE IN ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN WEST MOTOLING DISTRICT

ABSTRACT

Background: High workload without proper management can potentially cause work fatigue among teachers, which ultimately impacts productivity and the quality of learning in schools. This study aims to determine the relationship between workload and work fatigue among elementary school teachers in West Motoling District.

Methods: The population in this study is all elementary school teachers in West Motoling District, totaling 133 teachers. The sample size was determined using the Solvin formula, resulting in 57 teachers, and respondents were selected through accidental sampling. Data collection was conducted using two types of questionnaires: NASA-TLX to measure workload and IFRC to measure work fatigue. Data analysis was performed using Spearman Rank correlation test.

Results: The results show that the majority of teachers experience workload in the very high category at 61%, while the level of work fatigue is predominantly in the Low category at 68%. The Spearman Rank test yielded a correlation coefficient of 0.054 with a *p-value* of 0.690.

Conclusion: indicating no significant relationship between workload and work fatigue among elementary school teachers in West Motoling District.

Keywords: Workload, Work Fatigue, Elementary School Teachers

PENDAHULUAN

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah sebuah program yang diterapkan pada suatu perusahaan atau instansi yang memiliki banyak pekerja atau karyawan, hal ini memiliki tujuan utama untuk memastikan bahwa para pekerja dapat menjalankan aktivitas kerja mereka dengan aman dan selamat⁽¹⁾. Ketika kondisi kesehatan terganggu, produktivitas seseorang cenderung menurun dan risiko terjadinya kesalahan kerja maupun kecelakaan menjadi lebih tinggi. Salah satu faktor yang sering kali memengaruhi kesehatan pekerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja bukan hanya sebatas rasa lelah fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi mental dan emosional seseorang. Dalam jangka panjang, kelelahan yang tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan imunitas tubuh, memicu gangguan tidur, stres, hingga meningkatkan risiko penyakit kronis.

Kelelahan kerja adalah suatu keadaan yang ditandai oleh penurunan kesiagaan, perasaan lelah, dan perasaan lelah tersebut merupakan akibat kumulatif dari beberapa faktor seperti intensitas, durasi kerja fisik dan mental, monoton, iklim kerja, beban kerja, konflik-konflik, dan lainnya. Kelelahan kerja, yang dipicu oleh tekanan tinggi, tugas monoton, jam kerja panjang, atau lingkungan tidak nyaman, dapat menurunkan fokus, memicu emosi, dan mengganggu kesehatan fisik serta tidur. Jika berlanjut, kondisi ini berdampak buruk pada produktivitas dan kesehatan secara keseluruhan.⁽²⁾

Dampak serius akibat kelelahan juga pernah diungkapkan oleh National Safety Council (NSC) yang melakukan pengkajian terhadap 2.010 tenaga kerja di Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa pada tahun 2019, sebesar 40% tenaga kerja mengalami kelelahan kerja yang memicu terjadinya peningkatan angka absensi⁽²⁾. Dalam lingkungan kerja, setiap individu dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawab sesuai dengan posisi dan peran masing-masing. Tugas-tugas tersebut bila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan beban kerja yang berlebihan. Ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan pekerja dalam menyelesaikannya berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah kelelahan kerja.

Beban kerja merupakan sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh seseorang ataupun suatu organisasi dalam periode tertentu dengan keadaan kerja normal. Beban kerja ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu beban kerja fisik dan beban kerja mental. Beban kerja fisik berkaitan dengan aktivitas yang mengandalkan kekuatan tubuh, sedangkan beban kerja mental lebih dominan pada aktivitas yang memerlukan konsentrasi, ketelitian, dan tanggung jawab mental yang tinggi⁽³⁾. Beban kerja adalah sejumlah proses atau kegiatan yang harus diselesaikan secara sistematis dalam waktu tertentu untuk mengetahui sejauh mana efisiensi dan efektivitas kerja dapat tercapai dalam suatu unit organisasi⁽⁴⁾⁽⁵⁾.

Beban kerja yang tidak seimbang dengan kemampuan dapat menyebabkan kelelahan, dan gangguan kesehatan pada pekerja, termasuk guru. Oleh karena itu, pengelolaan beban kerja yang baik sangat penting untuk menjaga kinerja dan kesejahteraan mereka. Di balik tugas mulia, guru rentan mengalami kelelahan parah akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, seperti beban kerja berat, jam kerja panjang, dan gaji yang tidak memadai. Tingginya beban dan stres guru SD dilatarbelakangi oleh peran ganda mereka. Selain harus menangani seluruh proses belajar-mengajar untuk berbagai mata pelajaran, mereka juga wajib memahami karakteristik individu tiap siswa—dari potensi hingga kendala belajarnya—dalam satu kelas yang heterogen.⁽⁶⁾ Terdapat perbedaan karakteristik beban kerja antara guru kelas rendah (I-III) dan kelas tinggi (IV-VI) yang sama-sama berpotensi menyebabkan kelelahan. Guru kelas rendah lebih banyak menghabiskan energi secara mental dan fisik untuk membimbing siswa yang masih sangat muda, sementara guru kelas tinggi lebih terbebani oleh tugas administratif dan kompleksitas materi pelajaran. Observasi awal di SD Kecamatan Motoling Barat mengonfirmasi bahwa para guru mengalami beban kerja yang berat, tidak hanya dari mengajar, tetapi juga dari tugas administratif, tanggung jawab moral terhadap siswa, dan kewajiban menguasai aplikasi baru. Beban ganda ini, yang berlanjut hingga ke rumah, menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang signifikan. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil survei internasional yang dilakukan oleh

Education Sport pada tahun 2021 kepada lebih dari 1000 guru, yang dimana diketahui bahwa 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⁽⁷⁾. Berdasarkan latar belakang, untuk tujuan umum dan tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru-guru, serta untuk mengetahui tingkat beban kerja dan kelelahan kerja. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Hubungan ***Beban Kerja dengan Kelelahan pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Motoling Barat***. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi beban kerja yang dihadapi guru, tingkat kelelahan yang dialami, serta hubungan di antara keduanya, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi pihak terkait dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan kerja para guru di wilayah tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dan pengambilan sampel secara random dengan pengumpulan data menggunakan

instrument, analisis data bersifat statistik⁽⁸⁾.

Penelitian ini dilaksanakan di seluruh Sekolah Dasar Kecamatan Motoling Barat pada Mei-Juni 2025.

Dalam penelitian ini, jumlah populasi yang diteliti 133 guru dengan jumlah sampel 57 guru menggunakan rumus slovin dengan margin eror 10%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

1. Analisis Univariat

Analisa deskriptif dilakukan untuk membuat tabel dan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat kelelahan pekerja, karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan lama bekerja).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat dilakukan pengujian statistik dengan uji korelasi Spearman Rank. Kriteria pengujian yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hasil uji ini akan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	(n)	(%)
Laki-Laki	18	32,0
Perempuan	39	62,0
Total	57	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang atau sebesar (68,0%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang atau sebesar (32,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	(n)	(%)
22-29	18	32,0
30-39	16	28,0
40-49	12	21,0
50-60	11	19,0
Total	57	100,0

Dilihat dari kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 22–29 tahun sebanyak 18 orang (32%), disusul usia 30–39 tahun sebanyak 16 orang (28%), usia 40–49 tahun sebanyak 12 orang (21%), dan usia 50–60 tahun sebanyak 11 orang (19%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	(n)	(%)
Menikah	48	84,0
Belum menikah	9	16,0
Total	57	100,0

Sementara itu, berdasarkan status pernikahan, mayoritas responden berstatus menikah yaitu sebanyak 48 orang (84%), dan 9 orang (16%) belum menikah.

Selanjutnya, dilihat dari tingkat pendidikan terakhir, seluruh responden dalam penelitian ini memiliki jenjang pendidikan Strata 1 (S1) atau 100%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	(n)	(%)
S1	57	100,0
Total	57	100,0

Hasil ini menunjukkan bahwa para guru di Kecamatan Motoling Barat telah memenuhi kualifikasi pendidikan minimal sesuai ketentuan yang berlaku bagi tenaga pendidik sekolah dasar.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Tanggungan

Jumlah Tanggungan/Anak	(n)	(%)
0 Tanggungan	21	37,0
1 Tanggungan	11	19,0
2 Tanggungan	20	35,0
3 Tanggungan	5	9,0
> 3 Tanggungan	0	0,0
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui juga bahwa sebagian besar responden memiliki jumlah tanggungan sebanyak 0 orang, yaitu sebanyak 21 orang (37%), diikuti oleh responden dengan 2 tanggungan sebanyak 20 orang (35%), 1 tanggungan sebanyak 11 orang (19%), dan 3 tanggungan sebanyak 5 orang (9%). Tidak terdapat responden yang memiliki lebih dari 3 tanggungan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat memiliki beban tanggung jawab keluarga yang relatif ringan, meskipun terdapat sebagian guru yang sudah memiliki lebih dari satu tanggungan.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Kepegawaian

Status Kepegawaian	(n)	(%)
ASN	22	39,0
PPPK	9	16,0
THL/Honorer	26	32,0
Total	57	100,0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diketahui bahwa mayoritas status kepegawaian responden

adalah THL/Honorer sebanyak 26 orang (45%), diikuti oleh ASN sebanyak 22 orang (39%), dan PPPK sebanyak 9 orang (16%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga pendidik di SD Kecamatan Motoling Barat masih didominasi oleh tenaga honorer atau THL, yang berarti komposisi tenaga pendidik formal ASN masih relatif lebih sedikit dibanding tenaga non-ASN.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Bekerja

Lama Bekerja	(n)	(%)
1-5 Tahun	25	44,0
6-10 Tahun	8	14,0
11-15	3	5,0
> 16 Tahun	21	37,0
Total	57	100,0

Selanjutnya, dilihat dari lama bekerja, sebagian besar responden berada pada kategori 1-5 tahun sebanyak 25 orang (44%), diikuti oleh kategori lebih dari 16 tahun sebanyak 21 orang (37%). Sedangkan responden yang telah bekerja 6-10 tahun berjumlah 8 orang (14%), dan yang 11-15 tahun hanya 3 orang (5%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tugas Tambahan Di Sekolah

Tugas Tambahan di Sekolah	(n)	(%)
Ada	10	18,0
Tidak Ada	47	82,0
Total	57	100,0

Terkait tugas tambahan di sekolah, sebagian besar responden yaitu 47 orang (82%) tidak memiliki tugas tambahan di sekolah, sedangkan 10 orang (18%) memiliki tugas tambahan.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tugas Selain Mengajar

Tugas Tambahan Selain Mengajar	(n)	(%)
Ada	11	19,0
Tidak Ada	46	81,0
Total	57	100,0

Sementara itu, terkait pekerjaan lain di luar aktivitas mengajar, sebanyak 11 orang (19%) responden memiliki

pekerjaan tambahan di luar sekolah dan 46 orang (81%) tidak memiliki pekerjaan selain mengajar. Data ini memberikan gambaran bahwa mayoritas responden memang fokus pada pekerjaan utamanya sebagai guru, meskipun masih ada sebagian kecil yang memiliki pekerjaan tambahan untuk menunjang ekonomi.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Penyakit

Riwayat penyakit kronis	(n)	(%)
Ada	4	7,0
Tidak Ada	53	93,0
Total	57	100

Berdasarkan hasil penelitian mengenai riwayat kesehatan responden, diketahui bahwa sebagian besar guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat tidak memiliki riwayat penyakit kronis, yaitu sebanyak 53 orang (93%). Sementara itu, hanya 4 orang responden (7%) yang memiliki riwayat penyakit kronis. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan para guru di wilayah penelitian berada dalam keadaan baik dan tidak memiliki gangguan kesehatan serius yang dapat memengaruhi aktivitas kerja sehari-hari di sekolah.

Tabel 11. Distrubusi Frekuensi Berdasarkan Jarak Rumah Ke Sekolah

Jarak rumah ke sekolah	(n)	(%)
<900 meter	40	70,0
1-3 KM	13	23,0
>3 KM	4	7,0
Total	57	100

Dari segi mobilitas, mayoritas responden memiliki jarak tempat tinggal ke sekolah kurang dari 900 meter sebanyak 40 orang (70%), sedangkan sebanyak 13 orang (23%) memiliki jarak tempuh antara 1–3 kilometer, dan hanya 4 orang (7%) yang memiliki jarak lebih dari 3 kilometer.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Alat Transportasi

Transportasi Ke sekolah	(n)	(%)
Jalan Kaki	26	46,0
Sepeda Motor	30	52,0
Mobil	1	2,0
Total	57	100

Berkaitan dengan alat transportasi yang digunakan, sebagian besar responden menggunakan sepeda motor sebanyak 30 orang (52%), diikuti dengan jalan kaki sebanyak 26 orang (46%), dan hanya 1 orang (2%) yang menggunakan mobil. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru di Kecamatan Motoling Barat memiliki akses ke sekolah yang relatif dekat, serta mobilitas yang cukup mudah dijangkau, baik dengan kendaraan pribadi maupun berjalan kaki.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Guru SD Kec. Motoling Barat

Kategori	Distribusi	Presentase
Rendah	1	2%
Sedang	5	9%
Tinggi	16	28%
Sangat tinggi	35	61%
Total	57	100%

Berdasarkan hasil penelitian mengenai beban kerja guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori beban kerja sangat tinggi, yaitu sebanyak 35 orang atau sebesar 61% dari total responden. Selain itu, terdapat 16 orang responden (28%) yang termasuk dalam kategori tinggi, sementara responden yang mengalami beban kerja sedang sebanyak 5 orang (9%), dan hanya 1 orang (2%) yang berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kelelahan kerja guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori

kelelahan kerja rendah, yaitu sebanyak 39 orang (68%).

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Guru SD Kec. Motoling Barat

Kategori	Distribusi	Presentase
Rendah	39	68%
Sedang	17	30%
Tinggi	1	2%
Sangat tinggi	0	0%
Total	57	100%

Sumber: Data diolah 2025

Selanjutnya, terdapat 17 orang responden (30%) yang berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang (2%) yang mengalami kelelahan kerja dalam kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori sangat tinggi.

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 15. Hasil Uji Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Variabel	N	Nilai r (Coefficient)	Sig. (p-value)
Beban Kerja & Kelelahan kerja	57	0,054	0,690

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* yang dilakukan terhadap variabel beban kerja dan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,054 dengan nilai p -value sebesar 0,690. Nilai p -value tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,690 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat.

Nilai koefisien korelasi 0,054 menunjukkan arah hubungan yang positif sangat lemah, namun karena nilai signifikansi tidak memenuhi kriteria ($<0,05$), maka hubungan tersebut tidak dapat dikatakan signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan

terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat tidak terbukti dalam penelitian ini, H_0 Diterima.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan demografis responden, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (68%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 18 orang (32%). Hal ini menunjukkan bahwa tenaga pendidik di SD Kecamatan Motoling Barat lebih banyak didominasi oleh perempuan.

b. Usia

Kemudian, sebagian besar responden berada pada rentang usia 22–29 tahun sebanyak 18 orang (32%), disusul usia 30–39 tahun sebanyak 16 orang (28%), usia 40–49 tahun sebanyak 12 orang (21%), dan usia 50–60 tahun sebanyak 11 orang (19%). Data ini memperlihatkan bahwa tenaga pendidik di wilayah tersebut didominasi oleh guru-guru berusia muda.

c. Status Kepegawaian

Berdasarkan status kepegawaian, sebagian besar responden berstatus THL/Honorer sebanyak 26 orang (45%), diikuti ASN sebanyak 22 orang (39%), dan PPPK sebanyak 9 orang (16%), yang menunjukkan bahwa tenaga honorer masih menjadi komposisi terbesar di sekolah dasar wilayah ini.

d. Lama Bekerja

Dari segi lama bekerja, mayoritas responden telah bekerja selama 1–5 tahun sebanyak 25 orang (44%), diikuti lebih dari 16 tahun sebanyak 21 orang

(37%), sedangkan sisanya memiliki masa kerja antara 6–10 tahun dan 11–15 tahun.

e. Riwayat Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai riwayat kesehatan responden, diketahui bahwa sebagian besar guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat tidak memiliki riwayat penyakit kronis, yaitu sebanyak 53 orang (93%). Sementara itu, hanya 4 orang responden (7%) yang memiliki riwayat penyakit kronis. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan para guru di wilayah penelitian berada dalam keadaan baik dan tidak memiliki gangguan kesehatan serius yang dapat memengaruhi aktivitas kerja sehari-hari di sekolah.

2. Beban Kerja Pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Motoling Barat

Berdasarkan hasil penelitian mengenai beban kerja guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori beban kerja sangat tinggi, yaitu sebanyak 35 orang atau sebesar 61% dari total responden. Selain itu, terdapat 16 orang responden (28%) yang termasuk dalam kategori tinggi, sementara responden yang mengalami beban kerja sedang sebanyak 5 orang (9%), dan hanya 1 orang (2%) yang berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru di wilayah tersebut merasakan beban kerja yang berat dalam melaksanakan tugas-tugasnya di sekolah. Hasil ini sejalan dengan temuan Ani & Wartini (2022), yang menyatakan bahwa mayoritas pekerja memiliki beban kerja berat sebesar 47,2 %⁽⁹⁾. Penelitian lainnya juga

yang dilakukan oleh Weken, dkk (2020) menunjukkan bahwa beban kerja yang dialami oleh guru terdapat sebesar 48,7%⁽¹⁰⁾.

Tingginya kategori beban kerja yang dirasakan guru di Kecamatan Motoling Barat ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik guru yang memang didominasi oleh guru berstatus THL/Honorer sebanyak 45% dan guru dengan masa kerja 1–5 tahun sebanyak 44%. Kondisi ini memungkinkan beban kerja terasa lebih berat, karena guru honorer umumnya memiliki beban tugas yang hampir setara dengan ASN, namun dengan fasilitas dan pengakuan yang berbeda. Begitu pula dengan guru-guru yang masih berada di masa awal karier cenderung menghadapi tantangan adaptasi terhadap ritme kerja, administrasi sekolah, serta berbagai tugas tambahan yang harus diselesaikan.

3. Kelelahan Kerja Pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Motoling Barat

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kelelahan kerja guru sekolah dasar di Kecamatan Motoling Barat, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kelelahan kerja rendah, yaitu sebanyak 39 orang (68%). Selanjutnya, terdapat 17 orang responden (30%) yang berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang (2%) yang mengalami kelelahan kerja dalam kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori sangat tinggi.

Kelelahan kerja yang rendah ini dapat disebabkan karena sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia relatif muda, yakni 22–39 tahun sebanyak 34 orang (60%), yang

umumnya masih memiliki kondisi fisik dan mental lebih prima dalam menghadapi tekanan kerja. Selain itu, mayoritas responden juga tidak memiliki pekerjaan lain selain mengajar (81%) dan tidak memiliki tugas tambahan di sekolah (82%), sehingga beban kerja yang berat tidak sepenuhnya berbanding lurus dengan tingkat kelelahan yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar guru merasakan beban kerja sangat tinggi, faktor usia muda, tidak adanya pekerjaan tambahan, serta minimnya tanggung jawab di luar tugas pokok dapat menjadi alasan mengapa tingkat kelelahan mereka masih terkendali dalam kategori rendah hingga sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Motoling Barat, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan pada guru sekolah dasar di kecamatan motoling barat. Dengan hasil yang didapat, variabel beban kerja yang tinggi sedangkan variabel kelelahan kerja yang rendah. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia produktif, tidak memiliki pekerjaan sampingan, tidak memiliki tugas tambahan disekolah, serta mayoritas menggunakan kendaraan sebagai sarana transportasi ke tempat kerja, sehingga memungkinkan mereka tetap mampu mengelola beban kerja

yang berat tanpa mengalami kelelahan kerja yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simanjuntak JO, Lumbangaol P, Simanjuntak S, Pasaribu H, Simanungkalit O. Tingkat Penerapan Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (K3L) Pada Proyek Konstruksi. *J Visi Eksakta*. 2022;3(1).
2. Prihatini SD, Inayah Z. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak Pikpg Gresik. *J Public Heal Sci Res*. 2023;4(1):13.
3. Hermanto, Widiyarini. Analisis Beban Kerja Dengan Metode Workload Analysis (WLA) Dalam Menentukan Jumlah Tenaga Kerja Optimal Di PT INDOJT. *Performa Media Ilm Tek Ind*. 2020;19(2):247–56.
4. Budiasa IK. Beban Kerja dan Kinerja Sumbar Daya Manusia [Internet]. Suryani NK, editor. Jawa Tengah: CV. Prna Persada; 2021. Tersedia pada: <https://www.scribd.com/document/664472051/BOOK-KINERJA-Beban-Kerja-Dan-Kinerja-Sumber-Daya-Manusia-I-Komang-Budiasa-Z-lib-org>
5. Vanchapo AR. Beban Kerja dan Stres Kerja [Internet]. Qiara Media; 2019. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/360576767_Beban_Kerja_dan_Stres_Kerja
6. Sari DR, Akbar KA, Nafikadini I. Perbedaan Beban Kerja Mental Dan

- Stres Kerja Guru SDN Dengan Guru SLBN. *J Ind Hyg Occup Heal*. 2021;5(2):83.
7. Smith J, Doe A. Work Fatigue Among Physucal Education Teachers. *J Educ Sport*. 2021;10(2).
 8. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif. ALVABETA, CV; 2018.
 9. Ani N, Wartini. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di CV. X Garmen di Kabupaten Sukoharjo
Correlation Between Workloads and Working Fatigue Experienced by Production Division Workers at CV. X Garment in Sukoharjo Regency. *J Ilmu Kesehat Masy Berk*. 2022;4(1):65–72.
 10. Weken ME, Mongan AE, Kekenusa JS. Hubungan Antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial Dengan Stares Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid 19. *J Public Heal Community Med*. 2020;1(4):80–8.

