

## HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA MENGAJAR PADA GURU SD KECAMATAN AMURANG TIMUR

Sintia Winowod<sup>1\*</sup>, Marnex Berhimpong<sup>2</sup>, Richard A. Palilingan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

\*) e-mail korespondensi: [sintiawinowod@gmail.com](mailto:sintiawinowod@gmail.com)

Diterima : 24-09-2021

Direvisi : 05-10-2021

Disetujui : 10-02-2022

### **Abstrak**

*Beban kerja guru mencakup merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. Kelelahan kerja adalah keadaan karyawan yang mengakibatkan terjadinya penurunan vitalitas dan produktivitas kerja akibat faktor pekerjaan. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar guru SD di kecamatan Amurang Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui pendekatan explanatory research. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil melalui metode total sampling. Metode pengumpulan data dilaksanakan dengan pengisian kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji analisis statistik chi-square yang menunjukkan hasil terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar guru SD di kecamatan Amurang Timur dengan nilai  $p = .000$  atau  $p < 0,05$*

**Kata Kunci : Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Guru SD**

### **Abstract**

*The teacher's workload includes planning lessons, implementing lessons, assessing learning outcomes, guiding and training students, and carrying out additional tasks. Work fatigue is a condition of employees that results in a decrease in work vitality and productivity due to work factors. Work fatigue will reduce and increase the level of work errors. Work errors will provide an opportunity for work accidents in the industry. This study aims to determine the relationship between work and work fatigue teaching elementary school teachers in East Amurang sub-district. The method used in this research is a survey using quantitative research methods through an explanatory research approach. Respondents in this study found 30 people who were taken through the total sampling method. The method of data collection was carried out by filling out a questionnaire. Data analysis was carried out using the chi-square statistical analysis test which showed a significant relationship between workload and work fatigue for teaching elementary school teachers in Amurang Timur sub-district with a value of  $p = .000$  or  $p < 0.05$*

**Keywords: Workload, Work Fatigue, Elementary School Teacher**

## PENDAHULUAN

Indonesia yang menempatkan pendidikan sebagai sesuatu yang sangat penting dan paling utama. Hal ini dapat dilihat dari isi pembukaan UUD 1945 alinea ke-IV yang menegaskan bahwa salah satu tujuan bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian, Indonesia menjadikan pendidikan sebagai prioritas untuk kepentingan warganegaranya sebagai wujud usaha untuk meningkatkan kesejahteraan.

Pendidikan bagi kehidupan manusia adalah hal yang mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dan merupakan investasi masa depan untuk setiap insan manusia. Oleh sebab itu, hampir semua negara menempatkan pendidikan sebagai sesuatu yang penting dan utama dalam konteks pembangunan bangsa dan Negara. Salah satu komponen yang sangat penting adalah guru. Guru memberikan peranan yang sangat penting dan strategis dalam pendidikan. Dalam hal ini guru yang berhubungan langsung dengan peserta didik. Guru yang memiliki peranan penting untuk menciptakan calon-calon generasi penerus bangsa yang unggul. Guru juga yang secara langsung membentuk karakter dan sikap peserta didik.

Beban kerja dari setiap guru berbeda-beda, sesuai dengan jenis pekerjaannya. Beban kerja dapat berupa beban mental, fisik dan sosial. Beban mental ditemukan pada saat melakukan pekerjaan yang menggunakan pikiran sebagai alat utama seperti pekerjaan guru mengajar. Salah satu faktor utama yang menentukan mutu pendidikan adalah guru. Guru mempunyai misi dan tugas yang berat, namun mulia dalam mengantarkan tunas-tunas bangsa ke puncak cita-cita. Gurulah yang berada di garda terdepan

dalam menciptakan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, sudah selayaknya guru mempunyai berbagai kompetensi yang berhubungan dengan tugas dan tanggung jawabnya.

Selain kewajiban yang harus dilaksanakan oleh guru, seorang guru juga haruslah tahu dan memahami akan beban kerja yang harus dijalani sesuai tanggung jawabnya. Yang mana beban kerja guru sudah diatur dalam Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 35 ayat (2) yang menyatakan bahwa "Beban kerja guru mengajar sekurang-kurangnya 24 jam dan sebanyak-banyaknya 40 jam tatap muka per minggu." Seorang guru harus memenuhi beban kerja paling sedikit 24 jam dan paling banyak 40 jam dalam seminggu secara tatap muka. Dalam melaksanakan tugas pokok yang terkait langsung dengan proses pembelajaran, guru hanya melaksanakan tugas mengampu 1 (satu) jenis mata pelajaran saja, sesuai dengan kewenangan yang tercantum dalam sertifikat pendidikannya.

Masalah yang mempengaruhi kinerja guru sangatlah banyak dan ini sebagai tantangan tersendiri untuk sekolah dalam mengelola sumber daya manusia karena keberhasilan suatu sekolah itu tergantung pada sumber daya manusia yang berkualitas. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda dari setiap individu, tetapi tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasiatas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2014:363).

Dari hasil observasi di 4 SD di Kecamatan Amurang Timur yang beberapa diantaranya seperti di SD Inpres Ranomea,

SD GMIM Ranomea, diperoleh data bahwa 13 guru dari 15 guru kelas yang mengeluh karena harus siap mengajar semua bidang studi, disamping juga harus membuat persiapan mengajar tertulis. Tugas guru yang lain adalah memberi bimbingan konseling kepada siswa antara lain memelihara disiplin, menilai kemajuan siswa, membuat laporan kepada orang tua murid, tanggung jawab kurikuler. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Kecamatan Amurang Timur dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD Di Kecamatan Amurang Timur.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *explanatory research*, dengan metode pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian di SD Se-Kecamatan Amurang Timur pada bulan Maret 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru SD se-Kecamatan Amurang Timur yang berjumlah 30 orang guru. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *total sampling*, sehingga total sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang guru. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan analisis univariat dan bivariat.

### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Umur	(n)	(%)
17-25 Tahun	2	6.7
26-35 Tahun	8	26.7
36-45 Tahun	13	43.3
46-55 Tahun	7	23.3
Total	30	100

Pada Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 17-25 tahun yakni sebanyak 13 responden atau 43.3% dari total responden, responden yang berada pada rentang usia 26-35 tahun sebanyak 8 responden (26.7%), responden yang berada pada rentang usia 26-35 tahun sebanyak 7 responden (23.3%), dan responden yang berada pada rentang usia 17-25 tahun yakni sebanyak 2 responden (6.7%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	(n)	(%)
Perempuan	23	76.7
Laki-laki	7	23.3
Total	30	100

Pada Tabel 2, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bahwa sebagian besar responden berada pada jenis kelamin perempuan dengan 76,7% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23,3%.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Masa Kerja

Masa Kerja	(n)	(%)
1-10 Tahun	8	26.7
11-20 Tahun	11	36.7
21-30 Tahun	6	20.0
31-40 Tahun	5	16.7

Pada Tabel 3, karakteristik responden berdasarkan masa kerja responden yakni sebanyak 11 responden (36.7%) memiliki masa kerja pada rentang 1-10 tahun, 8 responden (26.7%) bermasa kerja 1-10 tahun, 6 responden (20.0%) bermasa kerja 21-30 tahun, dan 5 responden (16.7%) lainnya memiliki masa kerja pada rentang 31-40 tahun.

Tabel 4. Kategori Beban Kerja

Beban Kerja	(n)	(%)
Ringan	7	23.3
Sedang	9	30.0
Berat	14	46.7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4, diketahui sebagian besar responden memiliki beban kerja berat yakni sebanyak 14 responden (46.7%), kemudian sebanyak 6 responden (30.0%) berbeban kerja sedang, dan 7 (23.3%) responden lainnya memiliki beban kerja ringan.

Tabel 5. Kategori Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	(n)	(%)
Ringan	6	20.0
Sedang	9	30.0
Berat	15	50.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5, Diketahui sebagian besar responden memiliki kelelahan kerja berat yakni sebanyak 15 responden (50.0%), kemudian sebanyak 9 responden (30.0%) memiliki kelelahan kerja sedang, serta terdapat 6 responden (20.0%) yang memiliki kelelahan kerja ringan.

Tabel 6. Hubungan antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD di Kecamatan Amurang Timur

Beban Kerja	Kelelahan Kerja						Total	P Value	
	Rendah		sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	6	20.0	1	3.3	0	0	7	23.3	0,000
Sedang	0	0	4	13.3	5	16.7	9	30.0	
Tinggi	0	0	4	13.3	10	33.3	14	46.7	
Total	6	20.0	9	30.0	15	50.0	30	100	

Pada Tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja dan kelelahan kerja yang masuk pada kategori berat, yang masing-masing yakni 46.7% dari total responden atau sebanyak 14 responden memiliki beban kerja berat, sedangkan 50.0% dari total responden atau sebanyak 15 responden memiliki kelelahan

kerja berat. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* atau nilai  $p = 0,000$  atau  $p value < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD di Kecamatan Amurang Timur.

## PEMBAHASAN

Banyak Faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja, baik dari dalam individu seperti umur, status gizi, dan status kesehatan maupun dari luar individu seperti beban kerja dan kondisi lingkungan kerja (Budiono dkk, 2003). Penelitian ini tentang hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD di kecamatan Amurang Timur. Jumlah guru sekolah dasar di kecamatan Amurang timur berjumlah 30 orang yang tersebar di 48 sekolah. Karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 17-25 tahun yakni sebanyak 13 responden atau 43.3% dari total responden, responden yang berada pada rentang usia 26-35 tahun sebanyak 8 responden (26.7%), responden yang berada pada rentang usia 26-35 tahun sebanyak 7 responden (23.3%), dan responden yang berada pada rentang usia 17-25 tahun yakni sebanyak 2 responden (6.7%).

Kemudian diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 responden atau 76.7% dari total responden. Sedangkan responden yang berjenis laki-laki sebanyak 7 responden atau 23.3% dari total responden. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan masa kerja responden diketahui yakni sebanyak 11 responden (36.7%) memiliki masa kerja

pada rentang 1-10 tahun, 8 responden (26.7%) bermasa kerja 1-10 tahun, 6 responden (20.%) bermasa kerja 21-30 tahun, dan 5 responden (16.7%) lainnya memiliki masa kerja pada rentang 31-40 tahun.

Pendidikan bagi kehidupan manusia adalah hal yang mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dan merupakan investasi masa depan untuk setiap insan manusia. Oleh sebab itu, hampir semua negara menempatkan pendidikan sebagai sesuatu yang penting dan utama dalam konteks pembangunan bangsa dan Negara.

Salah satu komponen yang sangat penting adalah guru. Guru memberikan peranan yang sangat penting dan strategis dalam pendidikan. Dalam hal ini guru yang berhubungan langsung dengan peserta didik. Guru yang memiliki peranan penting untuk menciptakan calon-calon generasi penerus bangsa yang unggul. Guru juga yang secara langsung membentuk karakter dan sikap peserta didik.

Beban kerja dari setiap guru berbeda-beda, sesuai dengan jenis pekerjaannya. Beban kerja dapat berupa beban mental, fisik dan sosial. Beban mental ditemukan pada saat melakukan pekerjaan yang menggunakan pikiran sebagai alat utama seperti pekerjaan guru mengajar. Salah satu faktor utama yang menentukan mutu pendidikan adalah guru. Beban kerja guru mencakup merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. Berdasarkan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa beban guru bukan hanya sebagai pengajar di kelas. Beban diartikan sebagai tanggungan yang harus dikerjakan yang menjadi tanggung jawabnya. Artinya

beban yang menjadi tanggungjawab seorang guru meliputi tugas dan peranannya di sekolah.

Kemudian menurut Numianto (2013), kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri. Kelelahan kerja adalah keadaan karyawan yang mengakibatkan terjadinya penurunan vitalitas dan produktivitas kerja akibat faktor pekerjaan. Sedangkan menurut Suma'mur (2014: 190), kelelahan kerja mengandung tiga pengertian yaitu: adanya perasaan lelah dan penurunan hasil kerja serta penurunan kesiagaan yang kesemuanya berakibat kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan di sekolah dasar se-Kecamatan Amurang Timur diperoleh hasil bahwa berdasarkan tabel 4.7, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja dan kelelahan kerja yang masuk pada kategori berat, yang masing-masing yakni 46.7% dari total responden atau sebanyak 14 responden memiliki beban kerja berat, sedangkan 50.0% dari total responden atau sebanyak 15 responden memiliki kelelahan kerja berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tjok Rai Partajaya, dkk di Sukawati Bali, diperoleh hasil bahwa 30% kelelahan Guru Sekolah Dasar tergolong sangat berat, yaitu 35% berat, 25% tergolong sedang, 7% tergolong ringan dan 3% tergolong sangat ringan. Demikian juga dengan Hasil Penelitian Anita Oktaviana dengan Judul. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Mengajar pada Guru Sekolah Dasar se-Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2006 bahwa sebagian besar responden

mengalami kelelahan kerja sedang sebesar 67,2% dan beban kerja ringan sebesar 56,9%.

Menurut Suma'mur (1996:210), Faktor Psikologis juga memainkan peranan besar dalam menimbulkan kelelahan. Seringkali pekerja-pekerja tidak mengerjakan apapun juga, tetapi tenaga kerja merasa lelah. Penyebabnya ialah adanya tanggung jawab, kecemasan dan konflik. Seseorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungan dengan beban kerja. Mungkin diantara tenaga kerja lebih cocok untuk beban fisik, atau mental, atau sosial. Namun sebagai persamaan yang umum, tenaga kerja hanya mampu memikul beban pada suatu berat tertentu. Beban kerja guru mencakup merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. Kelelahan kerja adalah keadaan karyawan yang mengakibatkan terjadinya penurunan vitalitas dan produktivitas kerja akibat faktor pekerjaan. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja.

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* atau nilai  $p = 0,000$  atau  $p value < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD di Kecamatan Amurang Timur. Sedangkan hasil penelitian ini tidaklah sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh Khairunnisa (2017), berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai *P value* adalah 0,070 (lebih besar dari nilai alfa 0,05). Sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Kelurahan

margasari Balikpapan Barat. Dalam hasil penelitian Prakoso (2018), juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja, dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X. dimana ketahu nilai  $p$  menunjukan  $p = 0,141$ . Namun sebagai persamaan yang umum, tenaga kerja hanya mampu memikul beban pada suatu berat tertentu.

Beban kerja guru mencakup merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. Kelelahan kerja adalah keadaan karyawan yang mengakibatkan terjadinya penurunan vitalitas dan produktivitas kerja akibat faktor pekerjaan. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* atau nilai  $p = 0,000$  atau  $p value < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD di Kecamatan Amurang Timur.

Sedangkan hasil penelitian ini tidaklah sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh Khairunnisa (2017), berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai *P value* adalah 0,070 (lebih besar dari nilai alfa 0,05). Sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Kelurahan margasari Balikpapan Barat. Dalam hasil penelitian Prakoso (2018), juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja, dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X. dimana

ketahui nilai  $p$  menunjukan  $p = 0,141$ . Namun sebagai persamaan yang umum, tenaga kerja hanya mampu memikul beban pada suatu berat tertentu.

Beban kerja guru mencakup merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. Kelelahan kerja adalah keadaan karyawan yang mengakibatkan terjadinya penurunan vitalitas dan produktivitas kerja akibat faktor pekerjaan. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja.

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh  $p$  value atau nilai  $p = 0,000$  atau  $p$  value  $< 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD di Kecamatan Amurang Timur. Sedangkan hasil penelitian ini tidaklah sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh Khairunnisa (2017), berdasarkan hasil penelitiannya menunjukan bahwa nilai  $P$  value adalah 0,070 (lebih besar dari nilai alfa 0,05). Sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Kelurahan margasari Balikpapan Barat. Dalam hasil penelitian Prakoso (2018), juga menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja, dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X. dimana ketahui nilai  $p$  menunjukan  $p = 0,141$ . Namun dalam hasil penelitian Pajow (2016) sejalan dengan hasil penelitian penulis, dimana dalam hasil penelitiannya memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan

kelelahan kerja (nilai  $p = <0,05$ ). Hasil penelitian penulis juga didukung Kusgiyanto (2017), penelitiannya menunjukan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuatan kulit lumpiah, dimana nilai  $p$  menunjukan hasil  $p = 0,002$ .

Kemudian penelitian penulis juga sejalan dengan hasil penelitian Utami (2019), hasil penelitiannya menunjukan beban kerja memiliki hubungan dengan kelelahan kerja pada dosen regular Fakultas Teknik, Univeritas Teknologi Sumbawa. Penelitian penulis juga didukung atau sejalan dengan hasil penelitian Munaworah (2020), dalam penelitiannya menunjukan terdapat pengaruh positif dan signifikan beban kerja terhadap kelelahan kerja dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga Munaworah (2020), menyimpulkan terdapat pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Kerja

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang diperoleh dari hasil uji statistik *chi-square* dimana nilai  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada guru SD di Kecamatan Amurang Timur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Khairunnisa, K., Susanti, E.W. and Sunarti, S., 2017. Hubungan Beban Kerja terhadap Kelelahan Mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Kelurahan Margasari Balikpapan Barat.
- Kusgiyanto, W., Suroto, S. and Ekawati, E., 2017. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian

- Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal kesehatan masyarakat (E-Journal)*, 5(5), pp.413-423.
- Oktaviana, A., 2007. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Mengajar pada Guru Sekolah Dasar se-Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2006 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Pajow, D.A., 2016. Hubungan antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Di PT. Timur Laut Jaya Manado. *PHARMACON*, 5(2).
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 39 Tahun 2009 Tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru Dan Pengawas Satuan Pendidikan.
- Prakoso, D.I., Setyaningsih, Y. and Kurniawan, B., 2018. Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), pp.88-93.
- Tjok Rai Partajaya. 2003. Kelelahan Guru Mengajar Ditinjau dari Beban Kerja di Sekolah Dasar Sekecamatan Sukawati Gianyar Bali (abstrak dalam seminar Nasional Ergonomi dan Olahraga).
- Utami, S.F., Kusumadewi, I. and Suarantalla, R., 2020. Analisis Kelelahan Kerja Terhadap Faktor Umur, Masa Kerja, Beban Kerja Dan Indeks Masa Tubuh Pada Dosen Reguler Fakultas Teknik, Universitas Teknologi Sumbawa Tahun 2019. *Hexagon Jurnal Teknik dan Sains*, 1(1), pp.58-62.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.