

GAMBARAN STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA PADA GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SWASTA AL ULUM MEDAN

Fathul Rahmi¹, Fatma Indriani²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email : fathulrahmilubis@gmail.com¹, fatmaindriani@uinsu.ac.id²

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah kondisi menurunnya efisiensi dan ketahanan dalam bekerja, di mana penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja pada 50 guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta Al Ulum Medan yang menjadi sampel total, dengan menggunakan kuesioner *Teacher Stress Inventory* (TSI) untuk stres kerja dan *Maslach Burnout Inventory for Educators* (MBI-Ed) untuk kelelahan kerja. Hasil analisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan hubungan positif signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja dengan nilai korelasi 0,574, yang mengindikasikan tingkat korelasi sedang. Kesimpulan dari peneliti ini Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja guru, signifikansi 0,000. dengan demikian H_0 diterima karena signifikansi $0,000 < 0,05$. Saran dari penelitian ini yaitu memberikan promosi kesehatan terkait kelelahan kerja, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya yang pelaksanaannya, kegiatan tersebut dapat bekerja sama pada pihak departemen Kesehatan.

Kata Kunci : Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Sekolah Menengah Pertama, Guru, Siswa.

ABSTRACT

Work fatigue is a condition of decreased efficiency and resilience in working, where this quantitative study aims to determine the effect of work stress on work fatigue in 50 teachers of Al Ulum Medan Private Junior High School (SMP) who are the total sample, using the Teacher Stress Inventory (TSI) questionnaire for work stress and Maslach Burnout Inventory for Educators (MBI-Ed) for work fatigue. The results of the analysis using Pearson Product Moment correlation showed a significant positive relationship between work stress and work fatigue with a correlation value of 0.574, which indicates a moderate level of correlation. The conclusion of this researcher is that there is a significant influence between work stress and teacher work fatigue, significance 0.000. Thus H_0 is accepted because the significance is $0.000 < 0.05$. The suggestion from this study is to provide health promotion related to work fatigue, as well as the factors that influence it, the implementation of which, these activities can cooperate with the Health Department.

Keywords : Job Stress, Job Burnout, Middle School, Teachers, Students.

PENDAHULUAN

Kelelahan merupakan sebuah kondisi yang dilengkapi pengurangan efisiensi serta kekuatan saat bekerja. Kelelahan adalah sebuah cara penjagaan tubuh supaya terjauhkan diantara kerusakan serius, maka oleh sebab itu berlangsunglah pemulihan¹. Kelelahan kerja adalah keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja².

World Health Organization (WHO,2020) memprediksi jika kelainan psikis berbentuk rasa lelah yang dahsyat serta menimbulkan depresi dapat sebagai penyakit mematikan urutan ke 2 sesudah penyakit jantung 3.

Kelelahan kerja bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pekerjaan yang membosankan, faktor fisik lingkungan kerja, beban kerja, faktor psikologi, kebiasaan makan, penyakit, dan Status Kesehatan. National Safety Council menuliskan jika 13% cidera pada kawasan kerja dihubungkan terhadap kelelahan. Diantara kisaran 2.000 pekerja

yang telah mendapati kecelakaan, mengindikasikan jika 97% pekerja minimal mempunyai satu faktor risiko kelelahan pada kawasan kerja, sedangkan di atas 80% mempunyai melebihi satu faktor risiko. Ketika sejumlah faktor itu berkombinasi menjadikan peluang cidera dalam pekerjaan bertambah. Kelelahan kerja biasanya dikarenakan dari minimnya kualitas tidur (contohnya bekerja pada jam tidur tidak normal) maupun sebab kegiatan tubuh serta mental yang banyak pada lokasi kerja.

Guru merupakan fasilitator inti yang ada dalam lingkup sekolah yang bertanggung jawab mengeksplorasi, mengembangkan, memaksimalkan kemampuan pelajar supaya sebagai lapisan diantara penduduk yang beradab. Pendidik termasuk senjata utama pendidikan yang bertanggung jawab terhadap mutu generasi emas negara serta bisa dikatakan guru menjadi kunci penting dalam keberhasilan pendidikan pada peserta didik⁴.

Dalam Undang-undang No 14 tahun 2005 dijelaskan bahwa guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga profesional pada jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar serta pendidikan menengah, dalam jalur pendidikan formal yang disahkan berdasarkan PERPU (UU No. 14 Tahun 2005). Guru bisa pula dikatakan menjadi individu yang tanggung jawabnya perihal proses mencerdaskan kehidupan bangsa dari segala seginya, apakah itu spiritual serta emosional, intelektual, fisial, ataupun segi lainnya⁶.

Menurut temuan data statistik oleh kemendikbud di periode 2023 di T.A 2022- 2023 total pendidik SMA yang tersedia ialah 24.402 yang terbagi 32 kota yang terdapat pada Sumatera utara, satu diantaranya ialah data status kepegawaian tingkat kota di kota medan sejumlah 4.224 dari 1.337 berkedudukan menjadi guru negeri, 2.887 sebagai pegawai guru Swasta⁷.

Penyebab kelelahan pada guru adalah guru merasa letih, capek, ketentuan pekerjaan yang rancu, upaya yang tidak sepadan, merasa tidak dihormati sebab latihan yang tidak dikerjakan terhadap pelajar. Menurut data yang sudah diperoleh, pendidik mempunyai rasa letih saat bertugas disebabkan guru tidak meyakini jika mereka mempunyai kemampuan, ikatan emosional bersama pelajar, ketidakpedulian pelajar ketika belajar, serta sebagainya. Dengan demikian, pendidik diwajibkan pula agar mempunyai rasa kepercayaan yang besar terkait keahliannya ketika bekerja⁸.

Kelelahan kerja berkaitan terhadap stres kerja yang mana makin meningkat kelelahan kerja nantinya disertai secara meningkatnya pula stres kerja. WHO mencatat bahwa melebihi setengah pekerja pada negara maju terkena stres kerja pada lokasi kerja. Stres kerja dapat memicu kelelahan fisik, terutama di lingkungan kerja yang tidak sehat, dengan jam kerja yang lama, jam istirahat yang minim, serta prosedur kerja yang tidak sebanding terhadap keadaan tubuh. Pendidik yang terkena stres kerja cenderung lebih rentan mendapati kelelahan daripada pendidik yang tidak terkena stress¹⁰.

Stres kerja termasuk persoalan kompleks pada Indonesia. Riskesda Kemenkes RI menjelaskan data jika total gangguan mental sejumlah 9,8%. Kemudian persentase stres kerja sejumlah 35% yang bisa berdampak fatal dari sebanyak 43% diperkirakan hari kerja yang hilang¹¹. Stres kerja adalah keadaan emosional yang dialami oleh seorang pekerja berupa kondisi tidak tenang, cemas, tegang, takut atau gugup yang disebabkan adanya ketidaksesuaian beban kerja atau lingkungan kerja dengan kemampuan atau kepribadian pekerja¹². Stres kerja bisa didampaki dari faktor personal, faktor instansi, serta faktor lingkungan¹³.

Beban kerja Guru yakni semua tugas serta kewajiban yang sebagai tanggung jawab seperti halnya tertera pada Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang. (PERPU), mencakup: merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing serta melatih pelajar, serta menjalankan tugas tambahan yang

menyatu dengan pengadaan aktivitas inti berdasarkan beban kerja guru¹⁴. Seorang pendidik bukan sekedar bertanggung jawab atas kegiatan belajar mengajar (KBM), melainkan juga memiliki tanggung jawab sebagai orang tua pelajar ketika dalam lingkup pendidikan¹⁵.

Stres kerja yang biasa dialami pada guru, seperti guru masih merasa sulit untuk tenang pada saat kesal, guru merasa terganggu fokusnya karena menghadapi banyak siswa, dan guru sering mengalami kelelahan seperti sering mengantuk, sering menguap dan sering merasa pusing. Stres kerja berdampak positif serta signifikan terhadap kelelahan kerja. Semakin meningkat stres kerja menjadikan kelelahan kerja dapat meningkat pula¹⁶.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa persoalan yang kerap dijumpai terhadap sejumlah pendidik bersumber pada personal pelajarnya, terdapatnya persoalan peran, jalinan bersama partner kerja, pergantian kurikulum yang cepat, juga system pekerjaan yang serupa setiap harinya mampu menyebabkan faktor stres kerja. Penelitian terdahulu mengindikasikan pula terdapatnya korelasi dari stres kerja serta kelelahan kerja¹⁷.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di SMP Swasta Al ulum, terdapat 50 guru aktif yang mengajar di sekolah tersebut. Menurut temuan wawancara bersama 5 orang pendidi, dipahami jika pendidik bukan sekedar dituntut dalam memaparkan materi di dalam kelas, namun menjadi wali kelas pula juga mempunyai tugas lain guna menunjang karir serta keahlian. Guru juga menghadapi berbagai tantangan, seperti perilaku siswa yang nakal, tuntutan kurikulum yang berbeda-beda, dan gaji yang tidak sesuai. hal ini dapat menimbulkan tekanan atau stres kerja dan kelelahan kerja pada guru.

Berdasarkan uraian permasalahan serta latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang "Gambaran stres kerja dan kelelahan kerja pada guru SMP Swasta Al ulum di Jln. Amaliun Gg. Johar No. 21-22 Kota Medan".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif observasional menggunakan pendekatan kuantitatif, merupakan penelitian untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi pada stres kerja guru dan kelelahan kerja guru di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta Al ulum Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Stres kerja pada guru SMP Swasta Al-Ulum

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Menurut Rasmun yang dikutip dari juli (2019), menyatakan stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres memberi dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual⁵³.

Gambaran stres kerja pada guru adalah suatu kondisi psikologis yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam maupun luar diri individu. Profesi guru seringkali dihadapkan pada tuntutan yang beragam, seperti beban administrasi yang berat, perubahan kurikulum yang dinamis, serta tanggung jawab untuk membentuk karakter dan prestasi siswa. Tekanan ini tidak hanya datang dari sistem sekolah, tetapi juga dari ekspektasi orang tua dan masyarakat yang tinggi. Akibatnya, stres kerja pada guru dapat muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari yang ringan hingga berat, dan dapat

termanifestasi dalam gejala fisik, emosional, maupun perilaku, seperti kelelahan, kecemasan, atau penurunan motivasi.

Stres kerja tingkat tinggi lebih banyak dialami oleh responden Perempuan (84,0), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa responden perempuan memiliki kecenderungan untuk mengalami risiko stres kerja lebih besar dibandingkan laki-laki. Hal ini dimungkinkan karena pekerjaan sebagai seorang guru memerlukan kesabaran yang lebih untuk menghadapi puluhan anak dengan sifat dan tingkat kecerdasan yang berbeda. Guru tidak hanya memikirkan mengenai cara mengajar saja, namun juga memikirkan apakah materi yang telah disampaikan dapat dipahami oleh murid, mengenai kelulusan apakah semua siswanya dapat lulus dengan nilai yang baik. Terlebih lagi, apabila guru perempuan sudah berkeluarga, maka dapat ditambah lagi dengan masalah yang ada dalam keluarganya. Peran ganda ini dapat menambah tekanan dan berkontribusi pada tingkat stres yang lebih tinggi.

Salah satu teori yang relevan adalah Teori Konflik Peran Ganda (Work-Family Conflict Theory). Teori ini menyatakan bahwa perempuan, khususnya yang sudah berkeluarga, sering kali mengalami tuntutan peran ganda sebagai pekerja profesional dan sebagai ibu rumah tangga. Stres tingkat sedang dapat muncul ketika mereka berupaya menyeimbangkan tuntutan dari kedua peran tersebut. Mereka memiliki mekanisme koping yang cukup untuk mengelola tekanan ini agar tidak mencapai tingkat tinggi, tetapi tekanan itu tetap ada dan membuat mereka tidak berada di tingkat stres rendah⁵⁶.

Penelitian ini menunjukkan guru yang baru mengajar sedang 5-15 memiliki persentase stres kerja tinggi sebesar 16,0%, yang lebih besar dibandingkan dengan guru yang memiliki masa kerja lama (>15 tahun) dengan persentase stres tinggi hanya 11,8%. Pada tahap ini, guru dianggap sudah memiliki pengalaman yang cukup untuk menerima tanggung jawab tambahan, seperti menjadi wali kelas atau koordinator, namun belum sepenuhnya mengembangkan strategi koping yang matang seperti guru yang lebih senior. Peningkatan beban kerja dan tanggung jawab ini, di samping tuntutan untuk terus beradaptasi dengan perubahan kurikulum, dapat menjadi pemicu utama stres yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan risiko kelelahan kerja.

Menurut Depkes RI (2009) usia 26 –35 tahun termasuk dalam kategori masa dewasa awal, 36 -45 tahun termasuk dalam kategori masa dewasa akhir, 46 -55 tahun termasuk dalam kategori masa lansia awal, dan 56 –65 tahun termasuk dalam kategori masa lansia akhir. Sehingga pada hasil penelitian dapat diketahui bahwa umur responden paling banyak termasuk dalam kategori umur dewasa awal⁵⁷.

Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa, rata-rata umur guru yang mengalami stres kerja tinggi berada pada kategori umur yaitu rata-rata umur responden yang memiliki risiko stres kerja tingkat tinggi adalah usia 55-65 tahun. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya kecenderungan semakin tua responden memiliki toleransi yang kurang terhadap stresor yang diterima sehingga dapat meningkatkan risiko stres kerja. Meskipun memiliki pengalaman mengajar yang panjang, beban administrasi yang terus bertambah bisa menjadi sumber stres dan Menjelang masa pensiun, guru mungkin menghadapi kecemasan atau tekanan terkait persiapan masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Perwiraningsih (2020), mendapatkan hasil bahwa rata-rata umur responden yang mengalami risiko stres kerja tingkat tinggi berada pada kategori umur masa lansia akhir, yaitu rata-rata umur responden yang memiliki risiko stres kerja tingkat tinggi adalah usia 55 tahun. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya kecenderungan semakin tua usia responden memiliki toleransi yang kurang terhadap stresor yang diterima sehingga dapat meningkatkan risiko stres kerja⁵⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Karima (2014) yang mendapatkan hasil bahwa variabel umur berhubungan bermakna dan positif dengan stres kerja sehingga memiliki arti bahwa peningkatan umur seorang pekerja menuju ke usia lansia akhir akan semakin meningkatkan tingginya risiko⁵⁸.

Gambaran Kelelahan Kerja Pada Guru SMP Swasta Al Ulum

Kelelahan kerja merupakan suatu peringatan bahwa tubuh sedang mengalami penurunan baik secara fisik maupun psikis. Kondisi lelah yang dirasakan oleh seseorang yang juga ditandai dengan adanya tingkat penurunan dalam kesiagaan. Kelelahan kerja yaitu segala hal keluhan yang bukan hanya menyangkut kelelahan baik secara fisik dan psikis melainkan juga adanya penurunan kerja fisik, motivasi yang menurun dalam bekerja, serta terdapat perasaan lelah⁵⁹.

Berdasarkan jenis kelamin didapatkan guru laki-laki yang mengalami kelelahan rendah sebanyak 5 guru (20,0) dan guru perempuan yang mengalami kelelahan sedang sebanyak 12 (48,0). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Ratnaningtyas et al., 2022) dengan mayoritas laki-laki lebih banyak dari pada perempuan, tetapi memiliki kategori kelelahan kerja rendah sebanyak 42,5%. Dapat dijelaskan secara umum perempuan hanya mempunyai kekuatan 2/3 dari kekuatan fisik laki-laki, akan tetapi perempuan lebih teliti, lebih tahan atau lentur dibandingkan laki-laki. Kemudian, perempuan yang sudah menikah dan bekerja memiliki waktu kerja yang lebih lama jika dibandingkan dengan laki-laki (suaminya) disebabkan selain mencari nafkah perempuan juga bertanggung jawab terhadap keluarganya⁶⁰.

Berdasarkan Masa kerja kelelahan kerja Berdasarkan masa kerja, kelelahan kerja rendah paling banyak ditemui pada responden dengan masa kerja lama dengan persentase 27,3% (3 guru), lebih tinggi dibandingkan dengan masa kerja sedang (17,9% atau 7 guru). Sementara itu, kelelahan kerja sedang paling banyak ditemui pada responden masa kerja sedang, yaitu sebanyak 22 guru (56,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Adhe, 2023) diketahui bahwa responden kelelahan kerja rendah paling banyak ditemukan pada responden yang memiliki stres kerja normal sebanyak 20 guru (66,7%), dan kelelahan kerja sedang banyak ditemui pada responden dengan stres normal sebanyak 7 guru (23,3%). Guru dengan masa kerja yang lebih lama umumnya telah mencapai titik kematangan dan pengalaman dalam mengelola tuntutan pekerjaan. Mereka cenderung memiliki rutinitas yang stabil, menguasai materi pembelajaran, dan telah mengembangkan strategi penyesuaian yang efektif terhadap perubahan kurikulum dan dinamika sekolah. Pengalaman ini membentuk "kekebalan" mental yang membuat mereka tidak mudah merasa lelah dibandingkan guru baru yang masih dalam tahap adaptasi.

Karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan hasil dengan kelompok umur 25-40 tahun dengan kategori kelelahan kerja tinggi sebanyak 16 guru memiliki persentase tertinggi untuk kelelahan kerja sedang (59,3%) sangat relevan. Kelompok usia ini sering kali berada di puncak karir yang menuntut, di mana mereka diharapkan untuk menguasai berbagai tugas pengajaran, administratif, dan beradaptasi dengan perubahan kurikulum, seperti Kurikulum Merdeka. Beban kerja yang intensif ini, ditambah dengan tuntutan untuk menyeimbangkan antara kehidupan profesional dan pribadi terutama bagi mereka yang baru menikah atau memiliki anak kecil dapat memicu kelelahan yang signifikan. Kelelahan kerja sedang ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka masih mampu menjalankan tugas, ada risiko kelelahan yang lebih parah (burnout) jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, temuan ini menyoroti pentingnya dukungan dari pihak sekolah dan dinas pendidikan untuk kelompok guru usia ini, agar mereka dapat mengembangkan strategi koping yang efektif dan mencegah dampak negatif kelelahan kerja jangka panjang.

Berdasarkan hasil karakteristik responden, didapatkan temuan menarik pada kelompok umur 55-65 tahun, di mana 2 guru mengalami kelelahan kerja rendah dan 2 guru mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil ini kontras dengan temuan pada kelompok umur 25-40 tahun yang justru menunjukkan persentase kelelahan kerja sedang yang lebih tinggi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ratnaningtyas et al., (2022) yang menunjukkan bahwa responden berusia >30 tahun mengalami kelelahan kerja ringan. Hal ini dapat disebabkan oleh semakin matangnya pengalaman dan jam terbang guru yang lebih senior. Mereka cenderung memiliki kekuatan mental dan strategi koping yang lebih baik untuk mengelola beban kerja dibandingkan dengan guru yang lebih muda, meskipun dari segi fisik mungkin tidak sekuat yang berusia muda60.

Integrasi Ke-islaman

Berdasarkan kajian integrasi Keislaman dan melalui pendekatan Tafsir As Sa'di ditemukan keterkaitan antara kelelahan kerja dan stress kerja. Islam dan Kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, seringkali menjadi fokus dalam menjaga Kesehatan fisik. Namun seringkali mengabaikan dan tidak menyadari pentingnya menjaga Kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik sangat penting dalam menjalani hidup yang seimbang dan bahagia. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam Q.S Asy-Syarh ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

Menurut tafsir kemenag 2019, (5) Dalam ayat ini, Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam setiap kesempitan, terdapat kelapangan, dan di dalam setiap kekurangan sarana untuk mencapai suatu keinginan, terdapat pula jalan keluar. Namun demikian, dalam usaha untuk meraih sesuatu itu harus tetap berpegang pada kesabaran dan tawakal kepada Allah. Ini adalah sifat Nabi saw, baik sebelum beliau diangkat menjadi rasul maupun sesudahnya, ketika beliau terdesak menghadapi tantangan kaumnya. Ayat tersebut seakan-akan menyatakan bahwa bila keadaan telah terlalu gawat, maka dengan sendirinya kita ingin keluar dengan selamat dari kesusahan tersebut dengan melalui segala jalan yang dapat ditempuh, sambil bertawakal kepada Allah. Dengan demikian, kemenangan bisa tercapai walau bagaimanapun hebatnya rintangan dan cobaan yang dihadapi.

Menurut Tafsir As'sadi, adalah kabar gembira yang agung: bahwa setiap kali ada kesulitan dan kesusahan, maka kemudahan akan menyertainya dan mengiringinya. Bahkan, jika kesulitan masuk ke dalam sebuah lubang batu, niscaya kemudahan akan masuk bersamanya dan mengeluarkannya. Dan janganlah engkau berharap kepada selain-Nya atau berpaling kepada siapa pun selain-Nya. Maka pikirkanlah ayat-ayat ini dan betapa besar kandungannya, dan sebelumnya disebutkan makna sabda Nabi ﷺ: "Jika engkau telah selesai dari shalat, maka berkonsentrasilah dalam doa." Ayat ini mencakup seluruh tuntutan dan menjadi dasar bagi setiap harapan dan permintaan yang syar'i, dan zikir adalah dari ibadah-ibadah yang paling utama. Dan Allah lebih mengetahui (hal, 1096).

Menurut peneliti Ayat ini menekankan prinsip bahwa setiap kesulitan diikuti oleh kemudahan. Allah mengulangi pernyataan ini dua kali untuk menekankan dan mengingatkan kita bahwa setelah menghadapi tantangan, pasti ada solusi atau kemudahan yang akan datang, ayat ini mengajarkan pentingnya tetap optimis dan sabar ketika menghadapi kesulitan. Kesulitan adalah bagian dari kehidupan, tetapi dengan kesabaran dan tawakal (berserah diri kepada Allah), kita dapat melewatinya dan menemukan kemudahan di ujung jalan. Ayat ini mengajarkan bahwa tekanan pekerjaan, tuntutan yang tinggi, atau masalah di tempat kerja adalah "kesulitan" yang, dengan izin Allah dan dengan upaya serta

kesabaran, akan diikuti oleh "kemudahan" berupa solusi, keringanan, atau bahkan peningkatan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan serupa di masa depan.

Untuk memahami dan menerapkan ajaran Al-Qur'an dalam konteks kelelahan kerja pada guru, kita bisa merujuk pada beberapa ayat yang mengajarkan tentang kesabaran, ketekunan, dan istirahat. Salah satu ayat yang relevan adalah dari Surah QS Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ الْفُهِمَ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَوْ تَوَاضَعْنَا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُنُوزَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ هَلْ تُنْزِلُ عَلَيْنَا مَوَازِينًا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا أَوْرَاقَ أَصْنَانٍ وَلَا تُجْعَلْ مَوْلَانَا فَئِضْرًا عَلَيْنَا يَا غَفُورٌ غَفِيرٌ

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.'" Menurut Tafsir Kemenag 2019, manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada seseorang hanyalah yang sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam. Ayat ini mendorong manusia agar mengerjakan perbuatan yang baik serta menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan agama. Ayat ini memberi pengertian bahwa perbuatan baik itu adalah perbuatan yang mudah dikerjakan manusia karena sesuai dengan watak dan tabiatnya, sedang perbuatan yang jahat adalah perbuatan yang sukar dikerjakan manusia karena tidak sesuai dengan watak dan tabiatnya.

Menurut Tafsir As Sa'di, Sesungguhnya kewajiban-kewajiban dan larangan agama bukanlah beban bagi jiwa, melainkan penyegar bagi ruh, obat bagi jasad, dan perlindungan dari bahaya. Allah Ta'ala memerintahkan hamba-hamba-Nya dengan perintah yang penuh kasih sayang dan kebaikan. Meski demikian, jika terdapat udzur syar'i yang sah, maka diberikan keringanan dan kemudahan—baik dengan menggugurkan kewajiban tersebut sebagian atau seluruhnya, seperti keringanan bagi orang sakit, musafir, dan lainnya. Kemudian Allah mengingatkan bahwa setiap jiwa akan mendapatkan balasan atas kebaikan yang dikerjakannya dan menanggung akibat kejahatan yang dilakukannya. Seseorang tidak akan menanggung dosa orang lain, dan pahala kebaikan seorang hamba tidak akan diberikan kepada selainnya. (hal, 123)

Allah telah mengampuni umat ini atas dua hal tersebut sebagai bentuk rahmat dan kebaikan-Nya. Contohnya:

- Seseorang yang shalat dengan pakaian ghaspab (diambil tanpa hak) atau najis tanpa sadar.
- Yang lupa membersihkan najis di badan.
- Yang berbicara atau melakukan hal membatalkan shalat karena lupa.
- Yang melanggar larangan ihram tanpa sengaja.

Semua ini dimaafkan. Demikian pula orang yang melanggar sumpah karena lupa, atau keliru dalam niat namun tidak disengaja. Konsekuensi hukum hanya berlaku jika pelanggaran dilakukan dengan kesadaran. Begitu juga dengan kewajiban tertentu yang jika ditinggalkan karena lupa, tidak membahayakan.

Menurut Peneliti, Ayat dari Surah Al-Baqarah memberikan panduan berharga bagi guru dalam mengatasi kelelahan kerja. Dengan memahami bahwa beban yang mereka hadapi adalah sesuai dengan kapasitas mereka, berdoa untuk kekuatan dan pengampunan, serta menjaga keseimbangan antara ibadah dan pekerjaan, guru dapat menemukan cara untuk mengelola stres dan kelelahan dengan lebih baik.

Ayat-ayat ini juga menggarisbawahi pentingnya optimis dan keyakinan. Seseorang yang yakin akan pertolongan dan rahmat Allah tidak akan mudah terpuruk oleh kelelahan kerja. Sebaliknya, dia akan melihat setiap tantangan sebagai ujian yang bisa diatasi dengan bantuan Allah, sehingga mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan Kesehatan mental. secara keseluruhan, pengelolaan kelelahan kerja dalam islam bukan hanya tentang teknik manajemen duniawi, tetapi juga tentang memperkuat iman, memperbanyak dzikir, dan menjaga hubungan yang dekat dengan Allah untuk mencapai ketenangan dan keteguhan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam hadis dijelaskan tentang kemudahan dan tidak mempersulit. Dalam konteks manajemen dan lingkungan kerja, ini bisa diartikan sebagai anjuran untuk tidak membebani individu melebihi kapasitasnya. Stres kerja dan kelelahan dapat timbul ketika beban kerja melebihi batas kemampuan, sehingga mempersulit individu dalam menjalankan tugasnya.

يَسْرُوا وَلَوْ تَشْعُرُوا، وَبِالْأَسْرَارِ وَلَوْ تَتَفَرَّوْا

Artinya : "Mudahkanlah dan janganlah mempersulit, berikanlah kabar gembira dan janganlah membuat orang lari." (HR. Bukhari no. 69 dan Muslim no. 1734)

Dari hadits tersebut dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja seharusnya dibangun atas dasar kemudahan dan keringanan dalam segala urusan, serta menghindari segala bentuk kesulitan atau pembebanan yang tidak perlu., bukan kesulitan dan ancaman. Jika guru-guru mengalami stres dan kelelahan kerja yang tinggi, hal itu bisa diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa prinsip-prinsip yang diajarkan dalam hadits ini, yaitu memudahkan pekerjaan dan memberikan dukungan moral.

Stres dan kelelahan kerja yang ekstrim sering kali mengganggu keseimbangan, membuat guru kesulitan menunaikan hak dirinya, hak keluarga, dan hak ibadah. Konsep 1/3-1/3-1/3 secara ideal menawarkan model keseimbangan ini. Mengacu dalam perkataan imam Al Ghazali yang Menggambarkan manajemen waktu dalam 24 jam menjadi 1/3 (8 jam), ialah 1/3 untuk kerja, 1/3 beribadah, serta 1/3 agar istirahat. Dengan mengatur waktu secara efektif, individu dapat menikmati waktu luang yang berkualitas bersama keluarga dan teman, serta melakukan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesadaran spiritual⁶¹.

Hubungan antara ayat Al-Qur'an (Surah Al-Baqarah: 286) dan hadits Nabi Muhammad ﷺ ("Mudahkanlah dan janganlah mempersulit, berikanlah kabar gembira dan janganlah membuat orang lari") sesuai dengan "wus'aha" (kesanggupan) mereka. Jika guru mengalami stres yang tinggi dan berujung pada kelelahan ekstrem, ini menjadi indikasi kuat bahwa guru mungkin sedang dibebani melampaui batas kemampuan yang telah Allah tetapkan untuk setiap jiwa. Hadits ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang memberikan kabar gembira melalui apresiasi, dukungan emosional, komunikasi yang positif, dan pengakuan atas usaha guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Stres Kerja dan Kelelahan Kerja Guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta Al Ulum Medan, sebagai berikut: Guru perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami stres kerja tingkat tinggi

dibandingkan guru laki-laki. Hal ini dapat dihubungkan dengan peran ganda yang diemban guru perempuan, baik sebagai pendidik profesional maupun sebagai ibu rumah tangga, yang menambah tekanan dan risiko stres. Namun, untuk kelelahan kerja, tidak ada perbedaan signifikan antara guru laki-laki dan perempuan, di mana keduanya menunjukkan pola yang hampir seimbang. Tingkat kelelahan kerja sedang paling banyak ditemui pada guru berusia 25-40 tahun dan 41-50 tahun. Sementara itu, guru dengan usia yang lebih tua, terutama pada kategori 55-65 tahun (masa lansia akhir), memiliki kecenderungan paling tinggi untuk mengalami stres kerja tingkat tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki pengalaman mengajar yang panjang, toleransi terhadap stresor dapat menurun seiring bertambahnya usia. Guru dengan masa kerja sedang (5-15 tahun) memiliki persentase stres kerja tingkat tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan guru yang memiliki masa kerja lama (>15 tahun). Hal ini mengindikasikan bahwa guru di masa kerja sedang berada dalam fase di mana beban kerja dan tanggung jawabnya meningkat (seperti menjadi wali kelas), namun strategi kopingnya belum sepenuhnya matang seperti guru yang lebih senior. Kelelahan kerja tingkat sedang paling banyak dialami oleh guru dengan masa kerja sedang. Ini sejalan dengan temuan tingkat stres, yang menunjukkan bahwa masa kerja sedang merupakan periode krusial di mana guru paling rentan mengalami stres dan kelelahan kerja.

Saran

Bagi SMP Swasta Al ulum medan

Diharapkan sekolah dapat memberikan treatment atau program pendampingan khusus bagi guru-guru muda, terutama yang berusia 25-40 tahun dan memiliki masa kerja sedang (5-15 tahun). Program ini bisa berupa sesi konseling, mentoring dari guru senior, atau kegiatan rileksasi untuk mengelola stres dan kelelahan kerja. Sekolah disarankan mengadakan pelatihan tambahan yang relevan dengan kebutuhan guru. Misalnya, pelatihan manajemen waktu, strategi mengajar yang inovatif untuk mengurangi beban kerja, serta pelatihan adaptasi terhadap kurikulum baru seperti Kurikulum Merdeka.

Bagi Guru

Guru, terutama yang berusia muda dan memiliki masa kerja sedang, disarankan untuk mengembangkan strategi koping yang efektif. Caranya bisa dengan memprioritaskan tugas, memanfaatkan waktu istirahat secara optimal, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan rekan kerja dan atasan. Guru dianjurkan untuk proaktif dalam mencari dan mengikuti pelatihan atau workshop yang dapat meningkatkan kompetensi dan efisiensi kerja. Belajar dari guru senior yang sudah lebih berpengalaman juga sangat disarankan untuk mendapatkan wawasan dan solusi praktis.

Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi kualitatif dengan metode wawancara mendalam atau focus group discussion (FGD) untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif guru terkait stres dan kelelahan kerja. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih kaya dan mendetail tentang penyebab dan dampak dari kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina DD. Validitas Alat Ukur Stres. *J Pengukuran Psikologi dan Pendidik Indonesia Fak Psikologi UIN Jakarta*. 2013;2(7):474-480.
- Alpisah. Pentingnya Peran Guru sebagai Sebuah Profesi. *Published online* 2020:1-6.
- Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam*. 2019;2(2):37.
- Arias LME, Naranjo J. Karima, A. 2014. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja di PT X tahun 2014. *Appl Microbiol Biotechnol*. 2014;85(1):2071-2079.

- Asiva Noor Rachmayani. Buku Ajar Statistika Dasar. Published online 2015:6.
- Astari F, Tridiyawati F. The Relationship of Gender Roles and Decision Making for Midwifery Services for Childhood In the IIIIRD Trimester of Pregnant Women Independent Practice of Midwefery Fenny. 2025;13(1):104-114.
- Beno J, Silen A., Yanti M. Pengaruh Stres Kerja dan Kelelahan Kerja terhadap Keinginan Berhenti pada Kerja dengan Kecerdasan Emosional sebagai Variabel Moderator (Studi Kasus pada Perawat Puskesmas Se Kabupaten Malang). *Braz Dent J.* 2022;33(1):1-12.
- Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB. The job demands- resources model of burnout. *J Appl Psychol.* 2001;86(3):499.
- Dr. Amruddin, S. Pt., M.Pd. MS, Roni Priyanda, S.Pd. MP, Dr. Tri Siwi Agustina S.E MS, et al. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Dr.Fatma S.; 2015. [https://repository.itspku.ac.id/306/1/Naskah-Metodologi Penelitian Kuantitatif-sudah ISBN.pdf](https://repository.itspku.ac.id/306/1/Naskah-Metodologi_Penelitian_Kuantitatif-sudah_ISBN.pdf)
- Fatin HK, Handayani R, Irfandi A, Handayani P. Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *J Ilmu Kesehatan dan Gizi.* 2023;1(4):156-165.
- Ginting AA, Otot K, Pendahuluan A. Kelelahan Dan Kerusakan Otot Pada Latihan : Review Artikel. *Prodi Ilmu Keolahragaan FIK-UNIMED.* 2023;7(1):1-9.
- Gusti Yuli Asih S.Psi. MS, Prof. Dr. Hardani Widhiastuti, M.M. P, Rusmalia Dewi, M.Si P. Stres Kerja. Vol 11. Gabriel. Semarang University Press; 2018. *Sistem Pembentukan terpusat Strategi Melestari*
- Hardivizon. Metode Pembelajaran Rasulullah Saw (Telaah Kualitas dan Makna Hadis) Hardivizon Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Curup STAIN Curup – Bengkulu | p-ISSN 2548-3390 ; e-ISSN 2548-3404 102 | Belajea : Jurnal Pendidikan Islam , Vol . 2 , No . 02 .. Belajea J Pendidik Islam (Institut Agama Islam Negeri Curup). 2017;2(02):101-124.
- Hedayatian. Pentingnya Kompetensi dan Profesionalisme Guru dalam Pembentukan Karakter Bagi Anak Usia Dini. *J Profesi Kegur.* 2022;5(1):15- 22.
- Heriansyah Rachman. Gambaran Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Factory di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. 2013;26(4):1-37.
- Hidayatullah Rahmad, Handari Sri. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Karyawan Studi Pada Perawat di PKU Muhammadiyah Unit II. *Manaj Bisnis.* 2021;6(1):271-285.
- Hobfoll SE. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol.* 1989;44(3):513.
- iqbal M. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Guru SD Negeri 056640 & MIS Islamiyah Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara;* 2024.
- Jakarta U. Permasalahan Guru di Indonesia. Uin Jakarta. Published online 2018:00. <https://www.uinjkt.ac.id/permasalahan-guru-di-indonesia/>
- Kamal M. Guru: Suatu Kajian Teoritis Dan Praktis. Vol 12.; 2019.
- Kedokteran M, Fakultas K, Universitas KE. Universitas indonesia uji validitas dan reliabilitas. Published online 2019.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan T. Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Atas (SMA) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Utara, 2023/2024. Badan Pus Stat provinsi sumatera utara.
- Latif N. Hubungan Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PTPN XIV (persero) Pabrik Gula Takalar. *Suparyanto dan Road* (2015. 2020;5(3):248-253.
- lating, zulfikar sinta wa. Dampak Kualitas Lingkungan Kerja Dan Status Gizi Pada Tenaga Pendidik Perguruan Tinggi. *NEM;* 2022.
- Maghfirah N. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan. *J Dr Manaj.* 2023;6(2):127.
- Pemerintah Republik Indonesia. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2015 Tentang Ketahanan Pangan dan Gizi. *Lemb Negara RI.* Published online 2015:1-63.

- Perwiraningsih JP. Gambaran Risiko Stres Kerja Pada Guru Kelas 6 SdNegeri Se-Kecamatan Banyuwangi. *Maj Kesehat Masy Aceh*. 2020;3(1):61-73.
- Rahmawati AN, Rochmah N, Ayu I, Putri T, Sumarni T. Manajemen Stress Kerja Guru Teacher Work Stress Management. *J Pengabdian Kpd Masy Kesehat*. 2021;1:2807-3134.
- Ratnaningtyas TO, Kasumawati F, Damayanti N, Faizal D, Indah FPS. Hubungan Karakteristik Individu Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Jaya Semanggi Enjiniring Di Kabupaten Bogor. *MAP Midwifery Public Heal J*. 2022;2(1):11-24
- Rudyarti E. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit X. *J Ind Hyg Occup Heal*. 2021;5(2):13.
- Rumeen C, Joseph WBS, Rumayar AA. Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan Dan Smpn 1 Dimembe. *J Kesehat Masy*. 2021;10(6):101-106.
- Sabon SS. Problematik pemenuhan Beban Kerja Guru dan Alternatif pemenuhannya (Studi Kasus di Kota Depok Provinsi Jawa Barat). *J Peneliti Kebijakan Pendidik*. 2020;13(1):27-44.
- Salim G, South LF, Malonda NSH. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Sopir Angkutan Umum Trayek Karombasan- Malalayang Kota Manado. *J Kesmas*. 2019;8(7):336-343.
- Sanaky MM. Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *J Simetrik*. 2021;11(1):432-439.
- Sandra A. Pengaruh Beban Kerja dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan (Kasus Pada Kurir PT Lazada ELogistics Cabang Tasikmalaya). *Dr Diss*. Published online 2023:8-35.
- Sari wulan. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Penyadap Karet di PT. Perkebunan Nusantara V Riau. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*; 2019.
- Siegrist J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *J Occup Health Psychol*. 1996;1(1):27.
- Sina. m. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Guru pada Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pembina tingkat Provinsi. Published online 2024.
- Sitorus ar. Analisis Faktor yang Mempengaruhi tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Produksi di PT. Cipta Baja Raya. 2022;9:356-363.
- Sopian A. Tugas, Peran dan fungsi Guru dalam Pendidikan. *Raudhah Proud To Be Prof J Tarb Islam*. 2016;1(1):88-97.
- Suci Ramadhani Pridani. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Divisi Operasional tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di PT. Pelindo Terminal Petikemas New Makassar terminal 2 tahun 2023. *AT-TAWASSUT J Ekon Islam*. 2023;VIII(I):1-19.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.; 2020.
- Sulfikar, Andi Surahman Batara, A. Rizki Amelia AP. Pengaruh Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Rotary 9 Feet. *Wind Public Health J*. 2024;5(1):109-116.
- Sulistiani I, Nursiwi Nugraheni. Makna Guru Sebagai Peranan Penting Dalam Dunia Pendidikan. *J Citra Pendidik*. 2023;3(4):1261-1268.
- Sulton MSB, Maunah B. Problematika Guru Di Sekolah. *NUSRA J Penelit dan Ilmu Pendidik*. 2022;3(1):226-246.
- Suparmi, d D. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Andra juan. (Elfitra & Sepriano, ed.). PT.Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.
- Suparyanto dan Road (2015). Korelasi Antara Kemampuan Pengelolaan Pembelajaran Guru Bahasa Arab Dengan Minat Belajar Peserta Didik Di Ma As'Adiyah Longka Kab.Wajo. *Suparyanto dan Road* (2015. 2020;5(3):248- 253.
- Suryaatmadja A, Eka Pridianata V. Hubungan antara Masa Kerja, Beban Kerja, Intensitas Kebisingan dengan Kelelahan Kerja di PT Nobelindo Sidoarjo. *J Health Sci Prev*. 2020;4(1):14-22.
- Tarwaka, Bakri SHA. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*.; 2016. <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>
- Thamrin Y. Work Fatigue Among Seaweed Workers in Takalar District. *Media Kesehat Masy Indones*. 2020;16(2):272-280.

- Tri Desti B. Terhadap Kinerja Guru pada Sekolah Menengah atas Negeri 5 Tanjungpinang terhadap Kinerja. Published online 2020.
- Tri Dwi Hengky Ariyanto, Dr. Budi Yulianto SPMK, H. Djoko Windu PI, SKM. MMKes, Aries Prasetyo SM. Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Beban Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Di PT. Admira Magetan Tahun 2021. Poltekkes Surabaya. 2021;75(17):399-405.
- Uluwiyya R, Sriati A, Kosim K, et al. Tingkat stress kerja guru di sekolah inklusi. 2025;17(1):20-29.
- Ummah MS. Kamus Bahasa Indonesia. Vol 11.; 2019. _Sistem_Pembentungan_terpusat_Strategi_Melestari
- UU No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 1. UU 14-2005 Guru dan Dosen.pdf. Prod Huk. <https://jdih.usu.ac.id>
- Varina Citra Palupi, Lena Nessyana Pandjaitan. Self Efficacy dan Burnout pada Guru. Keluwih J Sos dan Hum. 2022;3(1):28-39.
- Waweru LN, Ndambuki PW. Relationship between Workload and Occupational Stress among Teachers in Public Primary Schools in Kasarani, Nairobi, Kenya. Int J Multicult Multireligious Underst. 2021;8(7):685.
- Widiatmika KP. WORK FAMILY CONFLICT (Konflik PERAN Pekerjaan Dan Keluarga). Vol 16.; 2015.
- Wiranti N, Ayatun Fil Ilmi, Holidah, Doddy Faizal. Analisis Faktor Kelelahan Kerja Pada Guru Wanita Di Sd Negeri Kota Depok. J Semesta Sehat. 2022;2(1):37-45.
- Wulandari A dwi septi, Sediono B, Adrianto R. Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Guru SD IT Yabis Bontang. Nucl Phys. 2023;13(1):104-116.
- Wulandari ads. Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja, dan Stres Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SD IT Yabis Botang. Universitas Mulawarman Samarinda; 2024.
- Yogisutanti G. Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. J Abdimas BSI. 2019;2(1):21-31.
- Yogisutanti G. Pengukuran dan Penyuluhan Kelelahan Kerja pada Guru SD Sukawening Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. J Pengabdian Kpd Masy UBJ. 2018;1(1):23-30.
- Yudia R, Rahma UA. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. 2025;2(1):1-6.
- Yuswanto Y. Burnout Syndrome Guru Tidak Tetap (Gtt) Pasca Seleksi Pegawai Pemerintah Dengan Perjanjian Kerja Jabatan Fungsional Guru Humanistik 45. 2022;(1).
- Yuwono SD. Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikro Konseling. Ristekdikti J Bimbingan dan Konseling. 2020;5(1):132-138.