

ANALISIS PERBEDAAN KUALITAS TIDUR, BEBAN KERJA MENTAL, DAN KELELAHAN KERJA GURU ASN DAN HONORER SMA NEGERI X KOTA TANGERANG

SYAHLA NURALIZA-25000121120017
2024-SKRIPSI

Dalam pemenuhan kebutuhan pembelajaran disekolah tidak lepas dari peran seorang tenaga kependidikan yang berkualifikasi, salah satunya adalah guru. Perbedaan tuntutan kerja antara guru ASN dan guru honorer dapat berdampak signifikan terhadap beban kerja mental, kualitas tidur, dan tingkat kelelahan yang dirasakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan beban kerja mental dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada guru ASN dan guru honorer SMA Negeri X Kota Tangerang. Pendekatan *cross-sectional* digunakan dalam penelitian kuantitatif ini. Sampel diperoleh melalui teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan kriteria yang ditentukan. Berdasarkan metode *purposive sampling* tersebut didapatkan sebanyak 27 ASN dan 16 honorer. Variabel bebas berupa kualitas tidur dan beban kerja mental dengan variabel terikat berupa kelelahan kerja. Data diperoleh dari pengisian angket dan pengukuran langsung. Instrumen penelitian kualitas tidur yaitu angket *Pittsburgh Sleep Quality Index*, beban kerja mental yaitu Angket *Rating Scale Mental Effort* sedangkan untuk kelelahan kerja yaitu *Reaction Timer*. Uji statistik data menggunakan uji *independent t-test*. Dari hasil penelitian diketahui mayoritas guru ASN mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 66,7% guru ASN dan 87% guru honorer. Mayoritas guru ASN di SMAN X Kota Tangerang memiliki beban kerja mental besar (48,1%) dan kelelahan kerja tingkat ringan (70,4%). Sementara itu, mayoritas guru honorer memiliki beban kerja mental kecil (56,3%) dan kelelahan kerja tingkat normal (81,3%). Tidak ada beda antara kualitas tidur dan kelelahan kerja ($p = 0,486$), namun ada beda antara beban kerja mental dan kelelahan kerja pada guru ASN dan honorer ($p = 0,001$).

Kata Kunci : Beban Kerja Mental, Guru, Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur