

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN FAKTOR INTERNAL TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA GURU SMA NEGERI X JAKARTA TIMUR

HILDA AWALIA PUSPITA NINGRUM-25000121140191
2025-SKRIPSI

Kelelahan kerja adalah masalah di semua sektor pekerjaan yang berdampak pada penurunan produktivitas dan kinerja. Selain itu, kelelahan dapat menyebabkan penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja dalam jangka panjang. Terdapat dua faktor yang memicu terjadinya kelelahan kerja yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan beban kerja mental dan faktor internal terhadap kelelahan kerja pada guru SMA Negeri X Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 55 guru. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui uji *chi-square*. Menurut data hasil penelitian menunjukkan bahwa yaitu beban kerja mental ($p\text{-value} = < 0,001$ atau $p\text{-value} < 0,05$), kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,014 < 0,05$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,037 < 0,05$) ada hubungan kelelahan kerja pada guru SMAN X Jakarta Timur. Sedangkan usia ($p\text{-value} = 0,132 > 0,05$), jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,078 > 0,05$), status gizi ($p\text{-value} = 0,997 > 0,05$), konflik peran ganda ($p\text{-value} = 0,115 > 0,05$) tidak ada hubungan kelelahan kerja pada guru SMAN X Jakarta Timur.

Kata kunci : Kelelahan Kerja, Beban Kerja Mental, Faktor Internal, Guru