

HUBUNGAN KAPASITAS KERJA, BEBAN KERJA MENTAL, DAN KONSUMSI AIR MINUM DENGAN KELELAHAN KERJA PADA GURU DI SEBUAH SMA KOTA SEMARANG

FITRIA ANISA SARASWATI- 25000122120070
2026-SKRIPSI

Kelelahan dapat diartikan sebagai menurunnya efisiensi dalam menjalankan pekerjaan serta berkurangnya daya tahan fisik seseorang untuk melanjutkan aktivitas. Semakin majunya pendidikan saat ini menyebabkan guru menghadapi lebih banyak masalah dan lebih banyak tuntutan kerja. Sejumlah faktor, termasuk kapasitas kerja, beban kerja mental, dan konsumsi air minum, menempatkan guru pada risiko kelelahan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara kelelahan kerja di kalangan guru di sebuah SMA di Kota Semarang dengan kapasitas kerja (usia dan masa kerja), beban kerja mental, dan konsumsi air minum. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yaitu 35 guru dengan metode *total sampling* dan dianalisis dengan analisis statistik *chi-square*. Instrumen penelitian yang digunakan diantaranya kuesioner *Rating Scale Mental Effort* (RSME) dan aplikasi *Reaction Timer*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebanyak 71,4% guru berusia muda, sebanyak 57,1% guru dengan kategori masa kerja baru, sebanyak 45,7% guru dengan kategori beban kerja mental sedang, sebanyak 94,3% guru dengan kategori rendah dalam mengonsumsi air minum, dan sebanyak 65,7% guru dengan kategori kelelahan kerja sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia ($p\text{-value} = 0,009$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,019$), beban kerja mental ($p\text{-value} = 0,004$), dan konsumsi air minum ($p\text{-value} = 0,019$) dengan kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian saran bagi pekerja yaitu melakukan peregangan mandiri dan mengonsumsi air minum sesuai anjuran.

Kata Kunci : Kapasitas Kerja, Beban Kerja Mental, Konsumsi Air Minum, Kelelahan, Guru