

**GAMBARAN TINGKAT KELELAHAN DAN STRES
PADA GURU SEKOLAH DASAR GUGUS II DI
KECAMATAN TEJAKULA**



**OLEH
NI MADE AYU TANTRI
NIM 1918011032**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2022**



**GAMBARAN TINGKAT KELELAHAN DAN STRES
PADA GURU SEKOLAH DASAR GUGUS II DI
KECAMATAN TEJAKULA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Program Studi Kedokteran**



**Oleh
Ni Made Ayu Tantri
NIM 1918011032**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2022

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,



(dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.)
NIP. 197512152008121001

(dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.)
NIP. 198208112008121005

Skripsi oleh Ni Made Ayu Tantri dengan judul “Gambaran Tingkat Kelelahan dan Stres pada Guru Sekolah Dasar Gugus II di Kecamatan Tejakula” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Kamis

Pada tanggal : 22 Desember 2022

Dewan Penguji,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

(Ketua)



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005

(Anggota)



Dr. Dr. Ketut Suparna, Sp. B (K) Onk, M. Si, FINACS
NIDK. 8855060017

(Anggota)



Dr. Dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

(Anggota)

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Nomor:...../UN.... / PP/2022

Pada hari ini: Kamis tanggal 22 Desember 2022 jam, 08.00 s/d 09.00 WITA, bertempat di Gedung Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Ni Made Ayu Tantri

N I M : 1918011032

Prodi : Kedokteran

Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Kelelahan dan Stres pada Guru Sekolah Dasar Gugus II di Kecamatan Tejakula

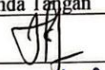


Pembimbing I : dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes

Pembimbing II: dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang~~*)

selama 2 minggu terhitung dari tanggal 22 Desember 2022 sampai dengan 5 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi:

| | Nama Penguji | NIP | Tanda Tangan |
|----|---|--------------------|---|
| 1. | dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes. | 197512152008121001 |  |
| 2. | dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes. | 198208112008121005 |  |
| 3. | Dr. dr. Ketut Suparna, Sp. B (K) Onk, M. Si, FINACS | 8855060017 |  |
| 4. | Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. | 198202172008122001 |  |

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 20 Desember 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I/II)



dr. I Made Kusuma Wijaya,
S. Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 22 Desember 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Sekretaris Ujian,



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djerosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “**Gambaran Tingkat Kelelahan dan Stres pada Guru Sekolah Dasar Gugus II di Kecamatan Tejakula**” beserta seluruh isinya benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 22 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Ni Made Ayu Tantri

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Tingkat Kelelahan dan Stres pada Guru Sekolah Dasar Gugus II di Kecamatan Tejakula”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana Program Studi Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam penyelesaian skripsi ini, telah dilalui oleh bantuan dari berbagai pihak baik berupa moral maupun material. Untuk itu, dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K), MHA., MBA. Selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh kepala sekolah SD di Gugus II Kecamatan Tejakula yang telah bersedia memberikan tempat untuk melakukan penelitian skripsi ini.
6. Seluruh guru SD di Gugus II Kecamatan Tejakula yang telah bersedia memberikan data guna menyelesaikan penelitian skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada keluarga tercinta yakni ayahanda I Nengah Serakan, ibunda Ketut Partami, kakak Ni Luh Yuli Ariani, rekan terbaik Gusti Ngurah Ade Wiraarta dan rekan – rekan

angkatan 2019 Interstisium yang selalu memberikan semangat serta dukungan penuh dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena berbagai keterbatasan yang dimiliki. Oleh karena itu, demi menjadi lebih baik maka penulis mengharapkan saran maupun kritik yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak khususnya dalam memajukan dunia pendidikan.

Singaraja, 22 Desember 2022

Penulis

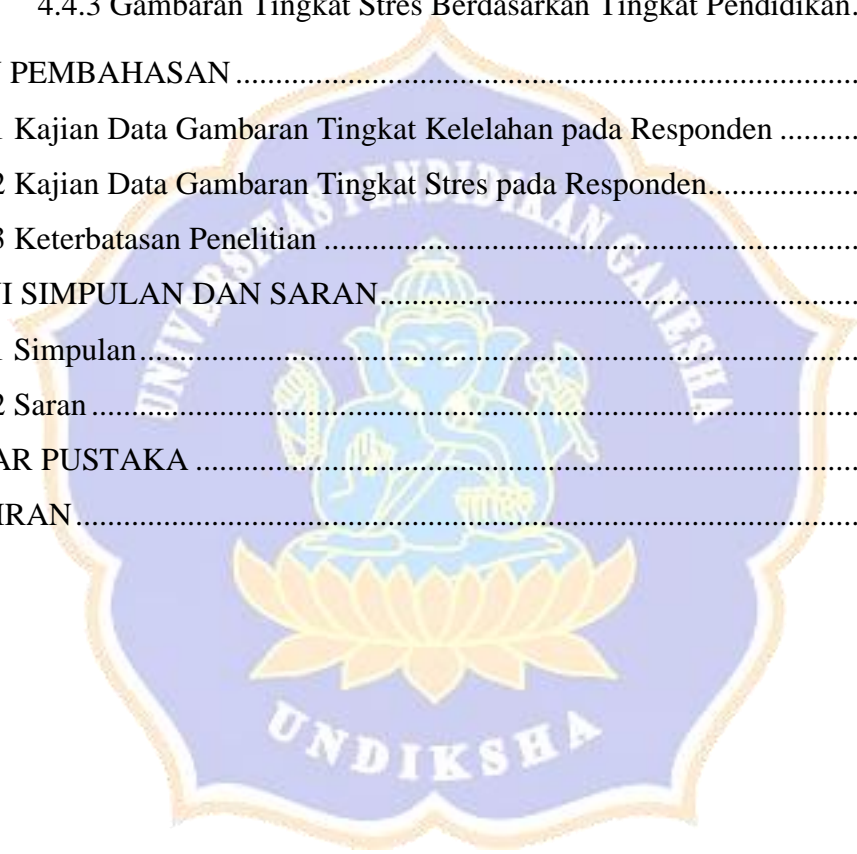


DAFTAR ISI

| | HALAMAN |
|--|---------|
| KATA PENGANTAR | i |
| ABSTRAK | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Hasil Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 4 |
| 1.4.2 Manfaat Praktisi | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Kelelahan | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Kelelahan | 6 |
| 2.1.2 Jenis Kelelahan | 7 |
| 2.1.3 Mekanisme Kelelahan | 9 |
| 2.1.4 Faktor Penyebab Kelelahan | 10 |
| 2.1.5 Dampak Kelelahan | 11 |
| 2.1.6 Indikator Kelelahan | 12 |
| 2.1.7 Pengukuran dan Tingkat Kelelahan | 13 |
| 2.1.8 Upaya Mencegah Kelelahan | 15 |
| 2.2 Stres | 15 |
| 2.2.1 Pengertian Stres | 15 |
| 2.2.2 Jenis Stres | 18 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.3 Mekanisme Stres..... | 19 |
| 2.2.4 Tahapan Stres | 20 |
| 2.2.5 Faktor Penyebab Stres | 23 |
| 2.2.6 Gejala Stres..... | 26 |
| 2.2.7 Tingkat Stres..... | 28 |
| 2.2.8 Upaya Mencegah Stres | 30 |
| 2.2 Penelitian Relevan | 31 |
| 2.3 Kerangka Konseptual | 32 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 33 |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |
| 3.1.1 Tempat Penelitian..... | 33 |
| 3.1.2 Waktu Penelitian..... | 33 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 33 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 33 |
| 3.3.1 Populasi | 33 |
| 3.3.2 Sampel | 34 |
| 3.4 Variabel Penelitian..... | 34 |
| 3.5 Definisi Operasional..... | 34 |
| 3.6 Alat dan Bahan Penelitian..... | 35 |
| 3.7 Prosedur Pengambilan Data | 36 |
| 3.8 Diagram Alur Penelitian..... | 37 |
| 3.9 Teknik Analisis Data..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 39 |
| 4.1 Karakteristik Responden..... | 39 |
| 4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 39 |
| 4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 40 |
| 4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan | 41 |
| 4.2 Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Kelelahan | 42 |
| 4.3 Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Stres | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 4.4. Gambaran Tingkat Kelelahan Berdasarkan Karakteristik Responden ... | 45 |
| 4.4.1 Gambaran Tingkat Kelelahan Berdasarkan Jenis Kelamin | 45 |
| 4.4.2 Gambaran Tingkat Kelelahan Berdasarkan Usia..... | 45 |
| 4.4.3 Gambaran Tingkat Kelelahan Berdasarkan Tingkat Pendidikan | 46 |
| 4.4. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Responden | 46 |
| 4.4.1 Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin | 46 |
| 4.4.2 Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Usia..... | 47 |
| 4.4.3 Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Tingkat Pendidikan..... | 47 |
| BAB V PEMBAHASAN | 49 |
| 5.1 Kajian Data Gambaran Tingkat Kelelahan pada Responden | 49 |
| 5.2 Kajian Data Gambaran Tingkat Stres pada Responden..... | 52 |
| 5.3 Keterbatasan Penelitian | 55 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN..... | 56 |
| 6.1 Simpulan..... | 56 |
| 6.2 Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN..... | 64 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 2. 1 Pertanyaan Subjective Self Rating Test | 14 |
| Tabel 2. 2 The Workplace Stress Scale (WSS)..... | 29 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional | 34 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 39 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia..... | 40 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan..... | 42 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kelelahan..... | 42 |
| Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres..... | 43 |
| Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Kelelahan..... | 45 |
| Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Usia dengan Tingkat Kelelahan | 45 |
| Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Kelelahan | 46 |
| Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres..... | 46 |
| Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Usia dengan Tingkat Stres | 47 |
| Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Stres | 47 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual | 32 |
| Gambar 3. 1 Diagram Alur Penelitian..... | 37 |
| Gambar 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 40 |
| Gambar 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia | 41 |
| Gambar 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kelelahan ... | 43 |
| Gambar 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres | 44 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 01. Jadwal Pelaksanaan | 65 |
| Lampiran 02. Formulir Persetujuan Responden Penelitian | 66 |
| Lampiran 03. Kuesioner..... | 67 |
| Lampiran 04. Surat Izin Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 05. Ethical Clearance..... | 74 |
| Lampiran 06. Data Penelitian..... | 75 |
| Lampiran 07. Hasil Pengolahan Data SPSS..... | 78 |
| Lampiran 08. Dokumentasi..... | 82 |
| Lampiran 09. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I..... | 85 |
| Lampiran 10. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I..... | 87 |
| Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II | 89 |
| Lampiran 12. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II | 91 |

