

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

Oleh

Ni Made Ayu Tantri, NIM 1918011032

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Kelelahan dan stres merupakan kondisi yang dapat terjadi akibat dari berbagai faktor baik eksternal maupun internal dari individu, tanggung jawab besar seorang guru dapat menyebabkan guru mengalami kelelahan dan stres. Penelitian ini dilaksanakan guna mencari tahu terkait tingkat kelelahan dan stres pada guru SD Gugus II di Kecamatan Tejakula. Penelitian dilakukan pada bulan Juli hingga September 2022 dalam kondisi pandemi dalam proses Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Sampel ditentukan secara *total sampling* sehingga didapatkan sampel dengan jumlah 55 orang. Penelitian didesain secara deskriptif observasional melalui pendekatan potong lintang dengan metode *survey* atau kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk mengetahui tingkat kelelahan adalah *Subjective Self Rating Test* (SSRT) dengan 30 pertanyaan guna menentukan tingkat kelelahan ringan, sedang, dan berat dengan skala *Likert*. Sedangkan kuesioner untuk mengetahui tingkat stres adalah *The Workplace Stress Scale* (WSS) dengan 8 jumlah item untuk mengetahui tingkat stres dari relatif tenang, cukup rendah, tingkat stres kerja sedang, tingkat stres kerja berat, dan tingkat stres dengan potensi bahaya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui frekuensi tingkat kelelahan dan tingkat stres pada guru SD Gugus II di Kecamatan Tejakula. Dimana setelah dilaksanakan serangkaian penelitian terhadap responden, ditemukan bahwa sebanyak 45,5% mengalami kelelahan ringan, 38,2% mengalami kelelahan sedang, dan 16,4% mengalami kelelahan berat. Kelelahan cenderung dialami oleh jenis kelamin perempuan, yakni sebesar 29,1% pada tingkat kelelahan sedang, dan rentang usia 26-35 tahun sebesar 18,2% dengan tingkat kelelahan ringan. Kemudian pada penelitian mengenai tingkat stres didapatkan bahwa sebesar 18,2% guru mengalami tingkat stres kategori relatif tenang, 41,8% dengan kategori cukup rendah, 30,9% dengan kategori stres kerja sedang, 9,1% dengan kategori stres kerja berat, dan tidak didapatkan guru dengan kategori tingkat stres dengan potensi bahaya. Stres lebih cenderung dialami responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 27,3% dan rentang usia 36-45 tahun sebesar 21,8% dengan tingkat stres kategori cukup rendah.

Kata-kata kunci : kelelahan, stres, guru

THE DESCRIPTION OF FATIGUE AND STRESS LEVELS OF GUGUS II ELEMENTARY SCHOOL TEACHER IN TEJAKULA DISTRICT

By

Ni Made Ayu Tantri, NIM 1918011032

Department of Medicine

ABSTRACT

Fatigue and stress are conditions that can occur as a result of various factors both external and internal to the individual, the great responsibility of a teacher can cause teachers to experience fatigue and stress. This research was conducted to find out the level of fatigue and stress in gugus II elementary school teachers in Tejakula District. The research was conducted from July to September 2022 under pandemic conditions in the Face-to-Face Learning (PTM) process. The sample was determined by total sampling so that a sample of 55 people was obtained. The study was designed in an observational descriptive manner through a cross-sectional approach using survey or questionnaire methods. The questionnaire used to determine the level of fatigue is the Subjective Self Rating Test (SSRT) with 30 questions to determine the level of mild, moderate and severe fatigue using a Likert scale. While the questionnaire to determine stress levels is The Workplace Stress Scale (WSS) with 8 items to determine stress levels from relatively calm, moderately low, moderate work stress levels, heavy work stress levels, and stress levels with potential danger. Data analysis was carried out univariately to determine the frequency of fatigue and stress levels of teachers at SD Gugus II in Tejakula District. Where after carrying out a series of studies on respondents, it was found that as many as 45.5% experienced mild fatigue, 38.2% experienced moderate fatigue, and 16.4% experienced severe fatigue. Fatigue tends to be experienced by the female sex, which is 29.1% at a moderate fatigue level, and the age range of 26-35 years is 18.2% with a mild fatigue level. Then in research on stress levels it was found that 18.2% of teachers experienced relatively calm stress levels, 41.8% in the fairly low category, 30.9% in the moderate work stress category, 9.1% in the heavy work stress category, and teachers were not found in the stress level category with potential danger. Stress is more likely to be experienced by respondents with a female gender of 27.3% and an age range of 36-45 years of 21.8% with a relatively low level of stress.

Keywords: fatigue, stress, teacher