

Analisis Faktor Internal dan Eksternal yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Guru: Studi Literatur

Salma Zakila Linaldi

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 15 Desember 2025
Revisi Akhir: 30 Maret 2026
Diterbitkan Online: 14 Juli 2026

KATA KUNCI

Beban Kerja
Guru
Kelelahan Kerja
Stres Kerja

KORESPONDENSI

Phone: +62 813-8941-5986
E-mail: salmazakilalinaldi04@gmail.com

A B S T R A K

Salah satu faktor yang sering memengaruhi kesehatan pekerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah penting dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja karena berdampak langsung pada produktivitas pekerjaan sehari-hari. Guru termasuk kelompok yang rentan mengalami kelelahan kerja akibat tingginya tuntutan tugas. Kelelahan kerja dapat menimbulkan dampak buruk pada pekerjaan seperti penurunan motivasi kerja, prestasi kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru melalui literature review. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelusuran literatur dari dua database elektronik yaitu Google Scholar dan SINTA. Penelitian ini berdasarkan pengkajian publikasi pada rentang tahun 2020 hingga 2025 dengan kata kunci "teacher fatigue", "work fatigue", "kelelahan kerja guru", "faktor kelelahan kerja", dan "kelelahan kerja pekerja". Sebanyak 20 artikel relevan dengan penelitian ini. Hasil telaah ditemukan bahwa kelelahan kerja pada guru dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain, beban kerja, lama kerja, masa kerja, stres kerja, motivasi kerja, kualitas tidur, status gizi, serta lingkungan kerja dan hubungan interpersonal.

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang sering memengaruhi kesehatan pekerja adalah kelelahan (Simanjuntak dkk., 2021). Kelelahan (*fatigue*) merupakan kondisi yang ditandai dengan menurunnya efisiensi dan daya tahan dalam bekerja dengan sumber utama yaitu kelelahan visual, kelelahan fisik, kelelahan saraf, kelelahan akibat lingkungan monoton, serta kelelahan oleh lingkungan kronis sebagai faktor tetap (Alwi dkk., 2021). Sementara itu, menurut (World Health Organization, 2019) *burnout syndrome* adalah suatu sindrom yang dikonseptualisasikan sebagai hasil dari stress kronis di tempat kerja atau lingkungan kerja lainnya yang belum dikelola dengan baik. Selain itu, (Maslach & Leiter, 2016) dalam (Anisa Fadilasari, 2023), kelelahan adalah kondisi yang rumit dari kelelahan fisik dan emosional yang disebabkan oleh stres jangka panjang ketika seseorang bekerja sama dengan orang lain dalam kondisi yang menekan emosional.

Kelelahan (*fatigue*) merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh masyarakat, termasuk pada populasi pekerja. Kelelahan kerja dapat muncul selama pelaksanaan aktivitas atau proses kerja berlangsung (Purba & Siagian, 2021). Kelelahan kerja merupakan bagian dari Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang bertujuan mewujudkan lingkungan kerja yang sehat dan aman, sehingga dapat mengurangi probabilitas kecelakaan kerja/akibat kelalaian yang mengakibatkan demotivasi dan penurunan produktivitas kerja (Setyarso, 2020).

Salah satu sektor yang memiliki dampak buruk pada kelelahan kerja adalah sektor pendidikan, karena memiliki peluang lebih besar dibandingkan dengan pekerja lainnya (Dio Gunawan, 2022). Guru memiliki peran penting dari sumber daya

manusia dalam sektor pendidikan yang tidak terlepas dari kelelahan kerja (Suryanto, 2024). Guru merupakan tokoh utama bagi pelaksanaan pendidikan di sekolah, karena guru memiliki peran, fungsi dan kedudukan dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan (Muspawi, 2021). Guru mempunyai tanggung jawab moral dan sosial pada peserta didik, wali murid dan masyarakat, sehingga beban kerja guru yang menyimpang dari ukuran ideal akan menyebabkan timbulnya kelelahan fisik dan mental (Prihatini dkk., 2023).

Berdasarkan laporan survei tahun 2018 yang dilakukan oleh *National Safety Concil* (NSC), sekitar dua pertiga dari angkatan kerja Amerika Serikat mengalami kelelahan di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa hampir 107 juta dari total 160 juta pekerja Amerika Serikat terkena dampak oleh kelelahan kerja (Muller, 2020). Data dari *Internasional Labour Organization* (ILO), menunjukkan sekitar dua juta pekerja meninggal dunia setiap tahun karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan (International Labor Organization, 2018).

Berdasarkan laporan Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia tahun 2021, menyatakan rata-rata terjadi 414 kasus kecelakaan kerja setiap harinya. Dari jumlah tersebut, sebanyak 27,8% disebabkan oleh kelelahan kerja yang cukup tinggi. Selain itu, sekitar 9,5% kasus atau setara dengan 39 pekerja mengalami kecacatan. Pada setiap tahunnya, kecelakaan kerja di Indonesia diperkirakan mencapai 99.000 kasus, dengan sekitar 70% di antaranya menimbulkan dampak fatal berupa kematian atau kecacatan permanen (RI, 2021).

Kelelahan kerja dapat menimbulkan dampak buruk pada pekerjaan, seperti penurunan motivasi kerja, prestasi kerja (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, terdapat beberapa faktor juga yang menyebabkan kelelahan kerja adalah masa kerja, jenis kelamin, dan iklim kerja. Masa kerja merupakan durasi atau lamanya waktu seorang tenaga kerja saat mulai bekerja di tempat kerja, perbedaan tingkat pengalaman kerja, baik tinggi maupun rendah dapat menyebabkan kelelahan (Hoque dkk., 2020).

Faktor lainnya yang dapat memengaruhi terjadinya kelelahan kerja yaitu beban kerja. Beban kerja adalah kondisi dari pekerjaan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada jangka waktu tertentu (Wulandari dkk., 2024). Beban kerja yang berlebihan dapat meningkatkan kebutuhan oksigen, denyut jantung, dan suhu tubuh. Ketika beban kerja melampaui kapasitas aerobik maksimum pekerja, tubuh akan beralih ke metabolisme anaerobik yang menghasilkan asam laktat sebagai produk sampingan. Akumulasi asam laktat dapat menyebabkan sensasi kelelahan dan penurunan kinerja (Keysha Febri Dhanty, 2024).

Beban kerja yang berat harus diimbangi dengan waktu kerja yang optimal agar dapat mencegah terjadinya kelelahan atau gangguan pada pekerja (Wurarah dkk., 2020). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara umur, masa kerja, kualitas tidur, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penyapu jalan di Kota Surakarta dengan hasil faktor usia ($p=0,000$), masa kerja ($p=0,000$), kualitas tidur ($p=0,000$), dan beban kerja ($p=0,000$). Faktor yang paling berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penyapu jalan di Kota Surakarta adalah beban kerja ($OR=25,305$) (Rochmah dkk., 2023).

Beberapa faktor tersebut sangat relevan terjadi pada guru. Guru sering kali menghadapi kondisi kerja dengan beban kerja tugas yang melebihi kapasitasnya, sehingga menimbulkan tekanan fisik maupun mental. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru, sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengetahui faktor-faktor pemicunya melalui sintesis temuan literatur yang relevan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kelelahan kerja merupakan kondisi yang ditandai dengan menurunnya efisiensi kerja, kemampuan kerja, serta munculnya rasa jenuh dalam menjalankan pekerjaan. Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dialami pada tenaga kerja (Riyadi, 2021). Kelelahan kerja tidak hanya berupa kelelahan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang (Simanjuntak dkk., 2021). Jika kelelahan kerja terjadi dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan bagi pekerja. Beberapa risiko kesehatan akibat kelelahan kerja meliputi kecemasan, penyakit jantung, diabetes, hipertensi, gangguan pencernaan, penurunan kesuburan dan depresi (Antoni, 2023).

Berbagai faktor yang memengaruhi kelelahan kerja mencakup aspek internal dan eksternal. Faktor internal meliputi hal seperti kurangnya tidur, kualitas tidur yang buruk, gangguan tidur, kondisi fisik, tingkat energi yang dikeluarkan (baik secara fisik maupun mental), konsumsi kafein, keluhan gangguan muskuloskeletal, tingkat stres, usia, kesehatan secara umum dan gaya hidup yang tidak sehat. (Wardhana & Tejamaya, 2024).

Di lingkungan kerja, setiap individu diharapkan mampu menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawab yang sesuai dengan peran masing-masing. Jika tugas-tugas tersebut tidak ditangani dengan baik, beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan dan gangguan kesehatan (Rendy Mogogibung, Richard Andreas Palilingan, 2025). Guru sangat rentan mengalami kelelahan parah akibat tingginya tuntutan pekerjaan, seperti beban kerja berat, jam kerja panjang, stres kerja, dan gaji yang tidak memadai. Selain itu, guru harus menangani seluruh proses belajar mengajar untuk berbagai mata pelajaran dan memahami karakteristik individu tiap siswa (Sari dkk., 2021).

METODOLOGI

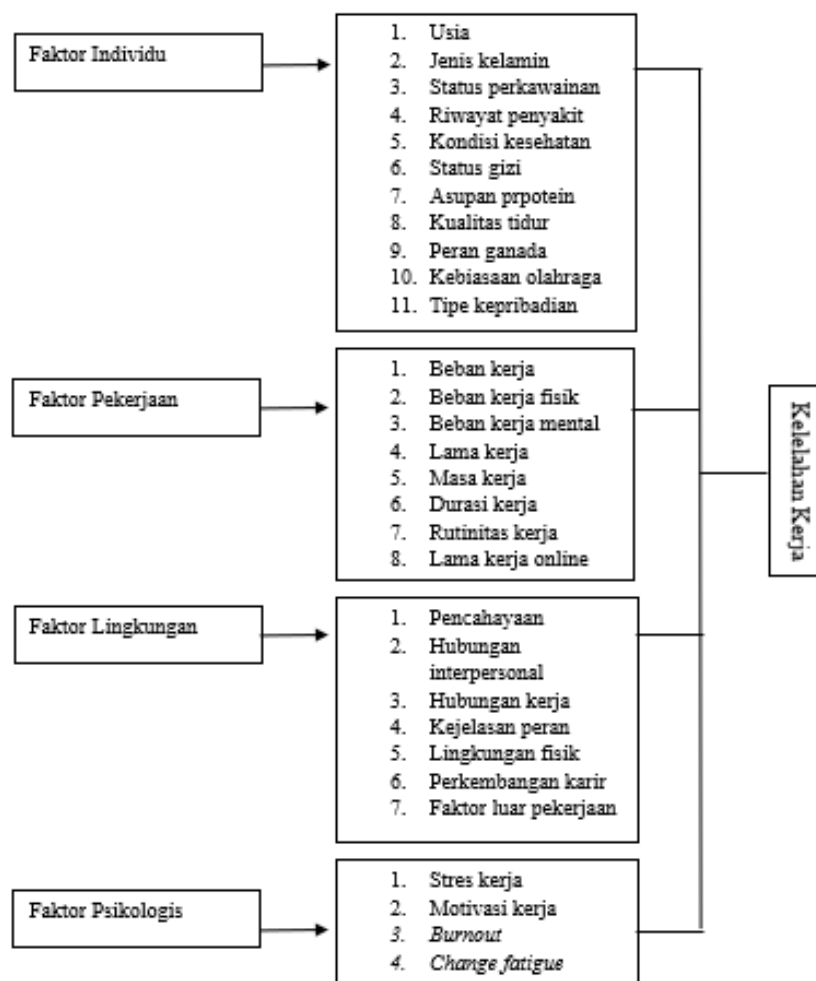
Penelitian ini merupakan penelitian literatur review dimana peneliti mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber-sumber penelitian sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti melakukan pencarian artikel ilmiah yang telah dipublikasikan dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2020-2025). Pencarian literatur tersebut diperoleh dari berbagai jurnal yang tersedia di database, yaitu Google Scholar dan SINTA dengan kata kunci ”*teacher fatigue*”, ”*work fatigue*”, ”kelelahan kerja guru”, ”faktor kelelahan kerja”, dan ”kelelahan kerja pekerja”, baik menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi
Ditemukan 100 artikel dari hasil pencarian awal.
2. *Screening*
Artikel disaring berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak sehingga tersisa 50 artikel.
3. Eligibilitas
Sebanyak 50 artikel dibaca secara *full text* untuk menilai kelayakan dan relevansinya, sehingga diperoleh 30 artikel.
4. Inklusi
Setelah disesuaikan dengan kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak 20 artikel ditetapkan sebagai artikel final untuk dianalisis.

Kriteria inklusi terdapat : (1) Subjek penelitian dalam artikel adalah guru. Selain itu, beberapa artikel dengan subjek dosen dan tenaga pendidik tetap disertakan sebagai data pendukung karena memiliki kesamaan tuntutan kerja dan membahas kelelahan kerja atau stres kerja yang berhubungan dengan kelelahan kerja, (2) Artikel tersedia dalam bentuk *full text*, (3) Artikel berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, (4) Artikel dipublikasikan pada tahun 2020-2025, (5) Artikel membahas kelelahan kerja (*fatigue*) atau stres kerja yang berkaitan dengan kelelahan kerja. Seluruh temuan dari artikel yang terpilih akan dianalisis dan dirangkum hasilnya dengan menggunakan tabel di Microsoft Word menjadi sebuah pembahasan yang sistematis. Tabel analisis tersebut terdiri dari 8 komponen, judul, peneliti, tahun, metode, variabel, populasi, lokasi, dan temuan utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui database Google Scholar dan SINTA, ditemukan 20 artikel yang sesuai dengan topik kelelahan kerja pada guru dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Untuk merangkum sistensi temuan tersebut, disusun kerangka konsep yang menggambarkan hubungan antara faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja guru, sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konsep Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Guru

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 20 artikel yang ditelaah, faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja guru dikelompokkan ke dalam faktor pekerjaan, psikologis, individu, dan lingkungan kerja sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Untuk memperjelas sumber dan karakteristik masing-masing temuan, rincian hasil penelusuran artikel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel

Judul	Peneliti	Tahun	Metode	Variabel, Populasi, Lokasi	Temuan Utama
Pengaruh Aspek Fisik, Mental, dan Emosional terhadap Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di Perguruan Tinggi Swasta Jakarta Timur Tahun 2024	Pramudita, I., Dhani, R. M., & Warastuti, D	2025	Cross Sectional	Variabel: aspek fisik, mental, emosional, dan kelelahan kerja Populasi : 47 orang Lokasi: PTS Jakarta Timur	Menunjukkan bahwa sebanyak 44,7% tenaga kerja mengalami kelelahan kerja. Terdapat hubungan signifikan antara aspek mental terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kependidikan, sedangkan terhadap hubungan aspek emosional terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh dosen.

Hubungan antara Kelelahan Kerja dan Motivasi Kerja dengan Stress Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Surakarta	Auladi, M. N. M., & Porusia, M	2025	<i>Cross Sectional</i>	Variabel: stres kerja, motivasi kerja kelelahan kerja Populasi: 203 guru Lokasi: seluruh SLB yang ada di Kota Surakarta sejumlah 14 sekolah tingkat TKLB, SDLB, SMPLB dan SMALB	Terdapat 68,0% responden memiliki kelelahan kerja rendah, 76,8% memiliki motivasi kerja cukup, dan 61,1% memiliki stres sedang. Terdapat hubungan signifikan antara kelelahan kerja dan stres, serta antara motivasi kerja dan stres
Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Guru SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar	Yuliyanti, L., Arman, & Rusydi, A. R	2024	<i>Cross Sectional</i>	Variabel: umur, beban kerja, motivasi kerja, dan kelelahan kerja Populasi: 50 orang guru Lokasi: SMK Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar	Terdapat pengaruh signifikan antara motivasi kerja terhadap kelelahan kerja, sedangkan variabel umur dan beban kerja tidak ada hubungan signifikan.
Hubungan Masa Kerja, Status Perkawinan dan Keluhan Musculoskeletal Disorders terhadap Kelelahan Kerja Guru SMAN 4 dan SMAN 1 Kota Kendari	Wulandari, A., Rasyid, Z., Sabilu, Y., & Asfian, P	2024	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : masa kerja, keluhan MSDs, status perkawinan kelelahan kerja Populasi : 65 orang Lokasi : SMAN 4 dan SMAN 1 Kota Kendari	Terdapat hubungan signifikan antara masa kerja dan keluhan MSDs dengan kelelahan kerja yang memiliki hubungan searah, sedangkan variabel status perkawinan tidak menunjukkan hubungan signifikan.
Hubungan Karakteristik Individu dengan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas	Suryanto, D. H. P.	2024	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, dan kelelahan kerja. Populasi : 46 guru Lokasi : SMA X	Ditemukan tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit dengan kelelahan kerja.
Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan dan Lingkungan Kerja dengan Stres Kerja pada Guru di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023	Syafitri, D., Saiful Bahri, B., Pramono, B., & Febriani, S. A	2023	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : usia, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja, rutinitas kerja, pencahayaan, hubungan interpersonal, dan stres kerja. Populasi: 24 orang guru Lokasi : SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat	Menunjukkan sebanyak 12 orang guru (50%) mengalami stres kerja sedang dan 12 orang guru (50%) mengalami stres kerja berat. Terdapat hubungan signifikan antara usia, beban kerja, rutinitas kerja, pencahayaan dan hubungan interpersonal dengan stres kerja, sedangkan jenis kelamin dan masa kerja tidak memiliki hubungan signifikan terhadap stres kerja.
Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru Taman	Prihatini, S. D., Inayah, Z., & Kes, M	2023	<i>Cross Sectional</i>	Variabel: beban kerja guru dan kelelahan kerja	Terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru Taman Kanak-Kanak PIKPG Gresik

Kanak-Kanak PIKPG Gresik			Populasi: 56 guru TK PIKPG Lokasi: Taman Kanak- Kanak PIKPG Gresik		
The Relationship Energy Intake, Protein Intake, and Nutritional Status on Work Fatigue of Teachers at SMAN 1 Serang City	Hasanah, U., Nuradhiani, A., & Perdana, F.	2024	<i>Cross Sectional</i>		Terdapat hubungan antara asupan protein, dan status gizi dengan kelelahan kerja guru, namun tidak erdapat hubungan antara asupan energi
Analisis Faktor Kelelahan Kerja pada Guru Wanita di SD Negeri Kota Depok	Nadiya Wiranti, Ayatun Fil Ilmi, Holidah, D. F	2022	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : usia, peran ganda, beban kerja, durasi kerja dan kelelahan kerja Populasi : 42 tenaga pendidik wanita Lokasi : SD Negeri Kota Depok	Terdapat korelasi antara peran ganda, beban kerja, dan durasi kerja dengan kelelahan kerja.
Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Mengajar pada Guru SD di Negeri Lima Kecamatan Leihitu	Parmin, S., Rahma, T., Zulfikar, L., Ira Sandi, T., & M Fadly, K	2023	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : beban kerja fisik, beban kerja mental, dan kelelahan kerja Populasi : 40 orang Lokasi : SD di Negeri Lima Kecamatan Leihitu	Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada guru
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Depati Tujuh Kabupaten Kerinci Tahun 2024	She, A. T., Wuni, C., & Parma, H	2025	<i>Cross Sectional</i>	hubungan kerja/interpersonal, keadaan fisik lingkungan, perkembangan karir, faktor luar pekerjaan, dan stres kerja Populasi : 190 Lokasi : Sekolah Dasar di Kecamatan Depati Tujuh Kabupaten Kerinci	Terdapat hubungan antara hubungan kerja/interpersonal, perkembangan karir (p=0,000), keadaan lingkungan fisik, faktor luar pekerjaan dengan stres kerja
<i>Work-Related Burnout Among Public Secondary School Teachers is Significantly Influenced by The Psychosocial Work Factors: a cross-sectional Study from Ethiopia</i>	Belay, A. A., Gasheya, K. A., Engdaw, G. T., Kabito, G. G., & Tesfaye, A. H	2021	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : pekerjaan yang tinggi, stres kerja, ketidakpuasan kerja, kejelasan peran yang rendah, demotivasi siswa berpengaruh dan kelelahan kerja Populasi : 838 guru Sampel : 588 Lokasi : Sekolah Menengah Negeri di Kota Gondar	Sebanyak 37,4% guru mengalami kelelahan kerja dalam 12 bulan terakhir. Faktor-faktor tuntutan pekerjaan yang tinggi, stres kerja, ketidakpuasan kerja, kejelasan peran yang rendah, serta demotivasi siswa berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja.
Hubungan Beban Kerja Mental dan Kualitas Tidur	Wibowo, C. P., & Porusia, M.	2025	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : beban kerja mental, kualitas tidur, dan kelelahan kerja	Terdapat hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja, sedangkan beban kerja mental

dengan Kelelahan Kerja pada Dosen di FIK dan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta				Populasi : 114 dosen, namun hanya 80 orang yang melengkapi kuesioner Lokasi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta	dengan kelelahan kerja tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan
Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang	Saleh, N., 2024 Sulaeman, U., & Gafur, A		<i>Cross Sectional</i>	Variabel : beban kerja, motivasi kerja, dan stres kerja Populasi : 104 orang guru Sampel : 60 orang Lokasi : Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pinrang	Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja dan motivasi kerja dengan stres kerja
<i>Factor Associated with Work Fatigue in Faculty X Lecturers, University X in 2022</i>	Novianti, M., 2022 Ruwiah, & Kamiluddin S, S		<i>Cross Sectional</i>	Variabel : stres kerja, beban kerja, waktu kerja, dan kelelahan kerja Populasi : 35 orang Lokasi : Fakultas X Universitas X	Terdapat hubungan signifikan antara variabel beban kerja, variabel stres kerja terhadap kelelahan kerja, sedangkan tidak ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja
Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam kondisi Bekerja dari Rumah	Dio Gunawan, 2022 F.		<i>Cross Sectional</i>	Variabel : usia, jenis kelamin, status pernikahan, kualitas tidur, hubungan interpersonal, lama kerja online, keberadaan anak dirumah, dan kelelahan kerja Populasi : 2.876 guru SMA Lokasi : SMA di Wilayah Kabupaten Tangerang	Terdapat hubungan antara kualitas tidur, lama kerja online, hubungan interpersonal dengan kelelahan kerja pada guru dalam kondisi bekerja di rumah
Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Dosen saat Pandemi COVID-19	Salsabila, S 2024		<i>Cross Sectional</i>	Variabel : kualitas tidur, kondisi kesehatan, umur, jenis kelamin, status gizi, masa kerja, kebiasaan olahraga, tipe kepribadian, beban kerja, aktivitas di luar pekerjaan, dan kelelahan kerja Populasi 52 orang Lokasi : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta	Penelitian ini menunjukkan 39,5% responden memiliki tingkat kelelahan kerja yang memerlukan perbaikan. Terdapat adanya hubungan antara kualitas tidur, kondisi kesehatan dengan kelelahan kerja, sedangkan variabel umur, jenis kelamin, status gizi, masa kerja, kebiasaan olahraga, tipe kepribadian, beban kerja, dan aktivitas di luar pekerjaan tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja

<i>Occupational Burnout And Chronic Fatigue In The Work Of Academic Teachers- Moderating Role Of Selected Health Behaviours</i>	Springer A, 2023 Oleksa-Marewska K, Basińska-Zych A, Werner I, Białowas S	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : stres kerja, kelelahan kerja, kelelahan kronis Populasi : 340 dosen Lokasi : Polandia	Terdapat hubungan signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja dan kelelahan kronis
Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Guru di Sekolah Al-Fityan School Medan	Keysha Febri 2025 Dhanty, M. N.	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : lama kerja, beban kerja, stres kerja, masa kerja, dan kelelahan kerja Populasi : 100 Lokasi : Sekolah Al-Fityan School Medan	Terdapat hubungan antara lama kerja, beban kerja dan stres kerja dengan kelelahan kerja, sedangkan masa kerja tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja
<i>Occupational Stress, Burnout, And Chage Fatigue As Predictors Of Quiet Quitting Among Teachers</i>	Dilekçi, Ü., 2025 Kaya, A., & Çiçek, İ.	<i>Cross Sectional</i>	Variabel : stres kerja, kelelahan kerja, kelelahan akibat perubahan, pengunduran diri secara diam-diam Populasi : 366 guru Lokasi : Turki	Stres kerja, kelelahan kerja, dan kelelahan akibat perubahan signifikan terhadap pengunduran diri secara diam-diam dengan menurunnya komitmen kerja.

Berdasarkan hasil literature review yang telah dilakukan, kelelahan kerja pada guru dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor pekerjaan, psikologis, individu, dan lingkungan kerja. Pada faktor pekerjaan, khususnya beban kerja, lama kerja, dan masa kerja, berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru.

Berdasarkan hasil penelitian (Prihatini dkk., 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki beban kerja dalam kategori berat dan hampir setengahnya mengalami kelelahan kerja yang tinggi. Terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru Taman Kanak-Kanak PIKPG Gresik dengan nilai korelasi 0,353 dan $p = 0,005$ dan ($p < 0,05$). Kelelahan kerja tersebut terjadi karena guru sering lembur untuk mempersiapkan materi bahan pembelajaran untuk keesokan harinya, mengikuti beberapa kegiatan di luar jam pembelajaran seperti rapat, latihan membuat lomba-lomba, kegiatan ekstrakurikuler, serta melakukan upaya penjagaan dan pendampingan ekstra terhadap anak didik berkebutuhan khusus. Hal ini menggambarkan, bahwa beban kerja dapat secara langsung meningkatkan risiko terjadinya kelelahan kerja pada guru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Novianti dkk., 2022) dengan hasil p -value sebesar 0,018 $< \alpha$ (0,05), terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Kondisi ini disebabkan oleh beban kerja termasuk dalam kategori berat dan kelelahan kerja yang dialami juga berat, sehingga berkontribusi terhadap tingginya tingkat kelelahan kerja yang dialami. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil yang dilakukan oleh (Suryanto, 2024), pada guru SMP menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengalami beban kerja berat, meskipun faktor usia dan jenis kelamin tidak selalu memiliki hubungan signifikan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Suma'mur, 2020), yang menyatakan bahwa beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja sesuai dengan kapasitas kemampuan tenaga kerja tersebut. Kapasitas bekerja seseorang dipengaruhi oleh semakin berat beban kerja fisiologis, maka semakin singkat waktu kerja yang dapat dilakukan tanpa menimbulkan kelelahan atau gangguan kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari dkk., 2024), menyatakan bahwa semakin lama masa kerja seorang guru, maka akan semakin besar risiko untuk mengalami kelelahan kerja baik di tingkat rendah, sedang dan tinggi. Masa kerja yang cukup lama berpotensi menimbulkan penurunan kualitas kerja, efektivitas, serta produktivitas dalam bekerja. Terdapat hubungan signifikan antara masa kerja (p -value = 0,01) dengan kelelahan kerja pada guru di SMAN 4 dan SMAN 1 Kota Kendari. Hasil penelitian (Keysha Febri Dhanty, 2024) juga mengindikasikan bahwa ada hubungan antara lama kerja

dengan kelelahan kerja pada guru. Guru yang memiliki lama kerja ringan (≤ 20 jam/minggu) yang merasa kurang lelah sebanyak 10 guru dan merasa lelah sebanyak 16 guru. Lalu yang memiliki lama kerja berat (> 20 jam/minggu) yang merasa kurang lelah sebanyak 14 guru dan merasa lelah sebanyak 60 guru. Dari analisis bivariat, diperoleh nilai p-value sebesar $0,045 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan antara lama kerja dan kelelahan kerja.

Selain faktor pekerjaan, faktor psikologis seperti stres kerja dan motivasi kerja juga dapat berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Pada penelitian (Keysha Febri Dhanty, 2024), terdapat hubungan signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai p-value = 0,034. Dalam penelitian tersebut, ditemukan stres kerja sering dialami oleh guru akibat tingginya tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab terhadap siswa, serta faktor lingkungan di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh (Yuliyanti dkk., 2024) menunjukkan terdapat pengaruh motivasi kerja terhadap kelelahan kerja, karena para guru di sekolah yang mempunyai kinerja yang lebih sehingga mengalami kelelahan kerja. Selain itu, rendahnya motivasi kerja juga dapat berkontribusi pada menurunnya semangat kerja guru sehingga meningkatkan risiko kelelahan kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wibowo & Porusia, 2025) menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja, di mana kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan konsentrasi dan meningkatnya ketegangan mental pada guru. Hal serupa juga ditemukan oleh (Hasanah dkk., 2024) yang menyatakan bahwa status gizi dan asupan protein berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru. Kondisi ini disebabkan asupan status gizi yang kurang dalam jangka panjang dapat menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko masalah kesehatan, menurunkan kemampuan fisik, dan mengganggu aktivitas bekerja dalam sehari-hari. Namun, demikian, asupan energi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.

Lingkungan kerja dan hubungan interpersonal juga memiliki hubungan dalam memengaruhi kelelahan kerja pada guru. Penelitian yang dilakukan oleh (Syafitri dkk., 2024), ditemukan pencahayaan pada meja guru tidak memenuhi syarat, yang mana pencahayaan yang kurang dapat menyebabkan kelelahan mata dan kelelahan fisik, sehingga berdampak pada produktivitas dan kenyamanan guru dalam bekerja. Selain itu, hubungan interpersonal dengan penelitian yang sama menunjukkan bahwa hubungan interpersonal berhubungan dengan stres kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian (She dkk., 2025) yang menyatakan bahwa hubungan kerja yang kurang baik dan kondisi lingkungan fisik yang tidak mendukung dapat meningkatkan tingkat stres kerja guru, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan kerja.

Penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru menunjukkan bahwa kelelahan kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor pekerjaan, psikologis, individu, maupun lingkungan kerja. Namun, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan perbedaan temuan pada beberapa variabel, seperti beban kerja mental dan faktor individu seperti umur, status perkawinan, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, tipe kepribadian, asupan energi, serta faktor pekerjaan seperti waktu kerja dan aktivitas di luar pekerjaan. Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa hubungan faktor-faktor tersebut dengan kelelahan kerja pada guru belum konsisten, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik guru serta kemampuan setiap individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil literature review yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja pada guru dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi (1) faktor individu, (2) faktor psikologis, (3) faktor pekerjaan, serta (4) lingkungan kerja. Beban kerja menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan perlu meminimalkan beban kerja guru agar lebih proporsional dan sesuai dengan kapasitas guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Innah, Khidri, Mutma, Gobel, Muhammad, Afrianty, Fatmah, Habo, & Hasriwiani. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI*, 01(05), 471–481. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v2i1.123>

- Antoni, febryan B. W. (2023). Durasi Kerja Harian Sebagai Determinan Utama Kelelahan Pekerja House Keeping. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(11), 2018–2021. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf14303>
- Auladi, M. N. M., & Porusia, M. (2025). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dan Motivasi Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Di Kota Surakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 2214–2222. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43798>
- Belay, A. A., Gasheya, K. A., Engdaw, G. T., Kabito, G. G., & Tesfaye, A. H. (2023). Work-Related Burnout Among Public Secondary School Teachers is Significantly Influenced by The Psychosocial Work Factors: a cross-sectional Study from Ethiopia. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215421>
- Dilekçi, Ü., Kaya, A., & Çiçek, İ. (2025). Occupational stress, burnout, and change fatigue as predictors of quiet quitting among teachers. *Acta Psychologica*, 254(February). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104812>
- Dio Gunawan, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam Kondisi Bekerja dari Rumah. *Journal of Religion and Public Health*, 4(1), 30–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/jrph.v4i1.28837>
- Hasanah, U., Nuradhiani, A., & Perdana, F. (2024). The Relationship Energy Intake, Protein Intake, and Nutritional Status on Work Fatigue of Teachers at SMAN 1 Serang City. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 327–332. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.29610>
- Hoque, I., Hasle, P., & Maalouf, M. M. (2020). Lean meeting buyer's expectations, enhanced supplier productivity and compliance capabilities in garment industry. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 69(7), 1475–1494. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-08-2019-0410>
- International Labor Organization. (2018). Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda. In *Kantor Perburuahan Internasional, CH- 1211 Geneva 22, Switzerland*.
- Kemkes RI. (2023). *Kelelahan Kerja dan Cara Mengatasinya*. Kementerian Kesehatan RI. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2027/kelelahan-kerja-dan-cara-mengatasinya
- Keysha Febri Dhanty, M. N. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Guru di Sekolah Al-Fityan School Medan. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(1), 7–15. <https://kes.ojs.co.id/index.php/jkug/article/view/385>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience : recent research and its implications for psychiatry*. June, 103–111.
- Muller, J. (2020). *Workplace Fatigue Statistics and Its Staggering Cost*. *Ergonomic Trends*. <https://ergonomictrends.com/workplace-fatigue-statistics/>
- Muspawi, M. (2021). *Strategi Peningkatan Kinerja Guru*. 21(1), 101–106. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1265>
- Nadiya Wiranti, Ayatun Fil Ilmi, Holidah, D. F. (2022). Analisis Faktor Kelelahan Kerja pada Guru Wanita di SD Negeri Kota Depok. *Jurnal Semesta Sehat*, 2, No 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.58185/j-mestahat.v2i1.93>
- Novianti, M., Ruwiah, & Kamiluddin S, S. (2022). Factors Associated with Work Fatigue in Faculty X Lecturers, University X in 2022. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 1(2), 85–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.55927/fjsr.v1i2.698>
- Parmin, S., Rahma, T., Zulfikar, L., Ira Sandi, T., & M Fadly, K. (2023). Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, 1(4), 48–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/jurnalkalori.v1i4.77>
- Pramudita, I., Dhani, R. M., & Warastuti, D. (2025). Pengaruh Aspek Fisik, Mental Dan Emosional Terhadap Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Perguruan Tinggi Swasta Jakarta Timur Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/https://www.e-journal.mrhj.ac.id/Jkk/article/download/325/58/653>
- Prihatini, S. D., Inayah, Z., & Kes, M. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak Pikpg Gresik. *Journal of Public Health Science Research*, 4(1). <https://journal.umg.ac.id/index.php/jphsr/article/view/5603/3161>
- Purba, T. A., & Siagian, N. (2021). Kelelahan Kerja Berhubungan dengan Kinerja Perawat di Ruang Isolasi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2020), 319–326. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.428>
- Rendy Mogogibung, Richard Andreas Palilingan, M. E. W. (2025). Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Motoling Barat. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 9(2). <https://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/JBKM/article/download/1151/549/>
- RI, K. (2021). *Kecelakaan Kerja di Indonesia*.
- Riyadi, S. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT. Dungo Reksa di Minas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 01(1), 20–31. <https://jurnal.http.ac.id/index.php/jpkk/article/view/716/309>

- Rochmah, S. C., Rinawati, S., Vokasi, S., & Maret, U. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penyapu Jalan Di Kota Surakarta. *Journal of Applied Agriculture, Health, and Technology*, 02(01), 34–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jaht.v2i1.594>
- Saleh, N., Sulaeman, U., & Gafur, A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Madrasah Aliyah Negeri Pinrang. *Window Of Public Health Journal*, Vol. 5 No.(2), 215–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v5i2.1276>
- Salsabila, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Dosen saat Pandemi COVID-19. *The Public Health Science Journal*, 13(2), 110–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v13i02.2482>
- Sari, dewi ratna, Akbar, K. A., & Nafikadini, I. (2021). Perbedaan Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Guru SDN dengan Guru SLBN. 5(2). https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/view/5181/pdf_43
- Setyarso, R. (2020). Kesehatan dan Keselamatan Kerja itu Penting. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13078/Kesehatan-dan-Keselamatan-Kerja-itu-Penting.html>
- She, A. T., Wuni, C., & Parma, H. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Depati Tujuh Kabupaten Kerinci Tahun 2024. *Jurnal Kajian Ilmiah Multidislipiner*, 9(1), 146–156. <http://jurnalmiqot/article/view/181>
- Simanjuntak, J. O., Lumbangaol, P., Simanjuntak, S., Pasaribu, H., & Simanungkalit, O. (2021). Tingkat Penerapan Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (K3L) Pada Proyek Konstruksi. *Jurnal Visi Eksakta*, 2(2), 255–270. <https://doi.org/10.51622/eksakta.v2i2.398>
- Springer, A., Oleksa-Marewska, K., Basińska-Zych, A., Werner, I., & Białowas, S. (2023). Occupational burnout and chronic fatigue in the work of academic teachers-moderating role of selected health behaviours. *PLoS ONE*, 18(1 January), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280080>
- Suma'mur. (2020). *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan Kerja* (Pertama). Jakarta; Sagung Seto.
- Suryanto, D. H. P. (2024). Hubungan Karakteristik Individu dengan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(September), 32–36. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi%0A%0A>
- Syafitri, D., Saiful Bahri, B., Pramono, B., & Febriani, S. A. (2024). Hubungan Karakteristik Individu, Kondisi Pekerjaan Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Guru Di SDN Meruya Utara 13, Kembangan, Jakarta Barat Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(ISSN 2829-2049), 1–19. <https://doi.org/https://journal.mediapublikasi.id/index.php/bullet>
- Wardhana, D. K., & Tejamaya, M. (2024). Tinjauan Literatur : Dampak Kelelahan Kerja pada Kinerja dan Kesehatan Pekerja di Industri Pertambangan. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(02), 810–821. <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i02.148>
- Wibowo, C. P., & Porusia, M. (2025). Hubungan Beban Kerja Mental dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Dosen di FIK dan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(April), 2154–2162. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43812>
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Wulandari, A., Rasyid, Z., Sabilu, Y., & Asfian, P. (2024). Hubungan Masa Kerja, Status Perkawinan Dan Keluhan Musculoskeletal Disorders Terhadap Kelelahan Kerja Guru Sman 4 Dan Sman 1 Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 5(3), 87–96. <http://dx.doi.org/10.37887/jk3-uhu>
- Wurarah, M. L., Artur, P., Kawatu, T., Akili, R. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(April), 6–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.2.2020.28661>
- Yuliyanti, L., Arman, & Rusydi, A. R. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Guru Smk Sekolah Menengah Teknologi Industri (SMTI) Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(6), 825–833. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v5i6.1855>