

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam Kondisi Bekerja dari Rumah

Factors Associated with Work Fatigue in Senior High School (SMA) Teachers in Work- From Home (WFH) Conditions

Dio Gunawan¹, Febrianti^{1*}

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan 15419, Indonesia

*corresponding author – febrianti.abassuni@uinjkt.ac.id

Article Info

Article History

Submitted

10 Januari 2022

Accepted

11 Februari 2022

Published

25 April 2022

Abstract

Work fatigue often occurred among teachers before COVID-19 pandemic. Working from home due to pandemic COVID-19, might cause work burnout for high school teachers. Therefore, this study aimed to determine the factors associated with work burnout in high school teachers in WFH conditions. This study used a cross-sectional study design with snowball sampling and accidental sampling where the number of respondents was 144 high school teachers. Data analyzed with chi square test. The results showed that sleep quality (p-value 0.024), interpersonal relationships (p-value 0.000) and length of work online (p-value 0.022) were associated with work fatigue. It is suggested to the health office to work together with the education and culture office to spread educational media to increase the knowledge of teachers so that they can improve sleep quality, increase happy interpersonal communication, and implement the 20-20-20 formula when working in front of a computer screen or device to reduce eye fatigue.

Keywords

Work Fatigue, High School Teacher, Work-From Home (WFH)

Kelelahan kerja kerap terjadi pada guru sebelum pandemi COVID-19. Adanya kondisi bekerja dari rumah akibat pandemi COVID-19, berpotensi menimbulkan kelelahan kerja pada guru SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru SMA dalam kondisi bekerja dari rumah. Penelitian dilakukan menggunakan desain studi cross sectional dengan teknik snowball sampling dan accidental sampling dimana jumlah responden sebanyak 144

guru SMA. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur (p-value 0,024), hubungan interpersonal (p-value 0,000) dan lama kerja online (p-value 0,022) dengan kelelahan kerja pada guru SMA dalam kondisi bekerja di rumah. Disarankan kepada dinas kesehatan agar bekerjasama dengan dinas pendidikan dan kebudayaan menyebarkan media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan para guru agar mereka dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan komunikasi interpersonal yang membahagiakan, dan menggunakan rumus 20-20-20 ketika bekerja di depan layar komputer atau gawai untuk mengurangi kelelahan mata.

Kata Kunci
Kelelahan Kerja, Guru
SMA, *Work-From
Home (WFH)*

Pendahuluan

Health and Safety at Work Act (2017), mendefinisikan kelelahan kerja sebagai keadaan lelah terhadap fisik dan/atau mental yang dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan aman dan efektif. Menurut Frone dan Tidwell (2015), kelelahan kerja merupakan suatu perasaan lelah yang ekstrim dan berkurangnya fungsi terhadap kapasitas aktifitas fisik, kognitif dan emosional. Maka dari itu, kelelahan kerja dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang dialami tenaga kerja terhadap perasaan lelah berlebihan yang mampu menurunkan tingkat kapabilitasnya.

Menurut *International Labour Organization* (2016), menunjukkan sekitar 32% pekerja dunia mengalami kelelahan akibat pekerjaan yang mereka lakukan. Adapun menurut data Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi tahun (2010) secara nasional menyebutkan bahwa lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Tingginya jumlah pekerja yang mengalami kelelahan, dapat memengaruhi nilai ekonomi terhadap suatu perusahaan. Maka dari itu, diestimasikan bahwa kelelahan kerja dapat merugikan pengusaha sebanyak 136 miliar USD setahun terhadap kehilangan produktivitas (National Safety Council, 2017).

Adapun kelelahan kerja diidentifikasi sebagai salah satu faktor penyebab terhadap melemahnya tingkat konsentrasi, lambatnya respon kerja dan menurunnya motivasi serta fungsi mental-fisik (Alberta Government, 2017). Adapun 97% pekerja memiliki setidaknya satu faktor risiko kelelahan ditempat kerja dan lebih dari 80% memiliki dua atau lebih dan hal ini dapat merugikan pada kesehatan dan keselamatan pekerja baik didalam maupun diluar pekerjaan (National Safety Council, 2017).

Dampak buruk kelelahan kerja terjadi pada semua tenaga kerja, dimana sektor pendidikan memiliki peluang lebih besar dibandingkan dengan pekerja lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Verdonk (2010), menunjukkan bahwa pekerjaan sebagai seorang guru berpeluang 1,69 kali (95% CI 1,46-1,94) lebih besar mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerja lainnya, seperti tenaga kesehatan, servis, kerajinan, industri, transportasi, petani, sales dan komersial. Guru merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Mendikbud RI, 2018).

Sebelum adanya pandemi COVID-19, kelelahan kerja telah dibuktikan terjadi pada guru. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Garrick (2017) dalam jurnalnya yang berjudul "*Non-Work Time Activities Predicting Teacher's Work-Related Fatigue and Engagement: An Effort Recovery Approach*" menunjukkan bahwa Aktivitas diluar jam kerja seperti persiapan belajar dan pemberian nilai, adanya sosialisasi atau hubungan interpersonal terhadap keluarga maupun kerabat diluar jam kerja dan kualitas tidur memiliki hubungan secara signifikan terhadap kejadian kelelahan kerja pada guru di Australia dengan nilai *Pvalue* masing-masing sebesar $< 0,01$. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2018), dalam jurnalnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur (*P value* = 0,031) dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X.

Adapun semenjak mewabahnya pandemi COVID-19 pada bulan Maret 2020 lalu, seluruh tatanan kehidupan baik individual maupun bermasyarakat secara penuh mengalami perubahan. Khususnya pada sektor pendidikan, yang wajib menjalani proses pembelajaran daring. Hal tersebut tertuang dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Coronavirus Disease 2019* (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020). Sejak adanya edaran tersebut proses belajar siswa berlangsung di rumah, dan para guru juga mulai bekerja dari rumah.

Gangguan ketika bekerja saat bekerja dari rumah dapat berasal dari komposisi rumah tangga seperti status pernikahan dengan kehadiran seorang anak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Verdonk (2010), menunjukkan bahwa perempuan pendidikan tinggi yang telah menikah dan berstatus single serta perempuan pendidikan tinggi yang berstatus belum menikah, masing-masing memiliki peluang 1,44 (95% CI 1,17-1,78) dan 1,24 (95% CI 1,12- 1,38) kali lebih besar dibandingkan perempuan yang telah menikah dengan tanpa anak terhadap kejadian kelelahan kerja.

Selain memberikan banyaknya manfaat bagi para guru, sistem bekerja dari rumah pun berisiko terhadap penurunan kualitas tidur, hubungan interpersonal dan tingginya aktivitas diluar jam kerja akibat *multitasking*. Dimana harus melakukan dua pekerjaan secara bersamaan yang berakhir pada kelelahan dalam bekerja. Pekerjaan secara bersamaan yang dimaksud ialah melakukan kewajiban

mengajar terhadap peserta didik sebagai seorang guru dan menghadapi gangguan pekerjaan rumah seperti mengasuh anak sebagai seorang Ayah atau Ibu. Selain itu, mereka juga sering kehilangan fokus pada pekerjaan yang dimungkinkan karena lamanya bekerja saat menatap gawai atau laptop. Adapun hilangnya fokus ini disebabkan banyaknya gangguan yang diakibatkan oleh tugas-tugas sekunder yang menyebabkan terganggunya ingatan akan tugas-tugas utamanya (Mustajab, 2020).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan Garrick (2017), ditemukan bahwa guru di Australia mengalami kelelahan kerja akibat pengaruh dari kualitas tidur, sosialisasi dan aktivitas diluar jam kerja. Kemudian, Verdonk (2010) menambahkan bahwa komposisi keluarga pun berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Variabel prediktor yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut, sangat relevan dengan kondisi guru yang saat ini melaksanakan pekerjaan dari rumah akibat eksistensi daripada pandemi COVID-19. Dapat dimungkinkan bahwa variabel dalam penelitian Garrick (2017) dan Verdonk (2010) berpotensi memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja pada guru yang bekerja dengan kondisi bekerja dari rumah.

Hal tersebut di atas memberikan pertanyaan kepada peneliti, bahwasanya sebelum pandemi COVID-19 saja telah dibuktikan terjadi kelelahan kerja pada guru terlebih lagi adanya pandemi. Dalam observasi peneliti, keluhan kelelahan sering dialami peserta didik dalam masa pembelajaran daring baik yang bersumber dari gawai atau banyaknya tugas yang diberikan. Hal inilah, yang menjadi pertanyaan apakah para guru pun merasakan hal yang sama. Sehingga perlu dijadikan sebagai bahan dalam penelitian. Oleh karena itu, peneliti melakukan survey untuk membuktikan adanya potensi kelelahan kerja selama pandemi COVID-19. Studi pendahuluan ini dilakukan pada 22 guru SMA yang menunjukkan bahwa sebanyak 31,8% guru SMA mengalami kelelahan kerja baik secara fisik maupun mental.

Besarnya perubahan dalam sektor pendidikan, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru SMA dalam kondisi bekerja dari rumah. Literatur tentang sumber kelelahan kerja dan bagaimana guru mengelola kelelahan sangat terbatas, terutama dalam kondisi pandemi. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang isu-isu terkini seputar kelelahan kerja. Adapun guru SMA dijadikan subjek penelitian karena kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pembelajaran daring berbasis teknologi, dimana SMA memiliki proporsi lebih besar terhadap belajar dari aplikasi belajar daring seperti rumah belajar, ruang guru, zenius, dll sebesar (41,7%) dibandingkan dengan SMK (24,2%), SMP (25,6%) dan SD (18,25). Begitupun dari media digital SMA memiliki proporsi lebih besar yaitu 59,7% (Kemendikbud, 2020). Karena itu, subjek penelitian yaitu guru SMA baik kategori SMA negeri maupun swasta.

Berdasarkan data laporan dan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, kualitas tidur, hubungan interpersonal, lama kerja daring dan keberadaan anak dirumah, terhadap kelelahan kerja pada guru SMA dalam kondisi bekerja dari rumah.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain studi *cross sectional*. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah guru SMA di wilayah Kabupaten Tangerang tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 2.876 orang, sementara sampel penelitian sebanyak 144 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability sampling, yaitu snowball dan insidental sampling, untuk mengatasi kesulitan mendapatkan responden dan aturan interaksi di sekolah yang berlaku pada saat penelitian dilakukan. Responden memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi : 1) guru SMA di wilayah Kabupaten Tangerang yang pernah atau sedang melaksanakan proses belajar- mengajar dengan memanfaatkan media digital (seperti whatsapp, video online conference berupa zoom atau google meet atau sarana belajar mengajar secara daring lainnya) sebagai sarana bekerja dari rumah selama pandemi Covid-19 dan 2) bersedia menjadi responden penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan acuan dari Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) digunakan untuk melihat kejadian kelelahan kerja, *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* digunakan untuk melihat kualitas tidur dan kuesioner *Class A: Assertion of Needs dari Interpersonal Relationships Questionnaire*, FIAT-Q digunakan untuk mengukur hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel. Data dalam penelitian ini bersumber dari data primer yang

dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan teknik pengumpulan data melalui pengisian kuesioner daring menggunakan *google form* yang disebar melalui *whatsapp*, *instagram* dan media sosial lainnya serta kuesioner luring dengan turun lapangan secara langsung. Pengumpulan data dilakukan di wilayah Kabupaten Tangerang pada bulan Juni-Desember tahun 2021. Kemudian, analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariat chi-square. Penelitian ini mendapatkan *ethical approval* yang dikeluarkan langsung oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dan telah disetujui dengan nomor surat Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/10.08.019/2021 pada 29 Oktober 2021

Hasil

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, didapatkan bahwa terdapat variabel independen yang terdiri dari usia, jenis kelamin, status pernikahan, kualitas tidur, hubungan interpersonal, lama kerja online dan keberadaan anak dirumah serta variabel dependen dalam penelitian ini, yaitu kelelahan kerja pada guru SMA.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Guru SMA

Karakteristik Responden	n (total=144)	Persentase (%)
Jenis Pembelajaran		
<i>Blended Learning</i>	134	93,1
<i>Non-Blended Learning</i>	10	6,9
Sektor Pendidikan		
Negeri	134	93,1
Swasta	10	6,9
Usia		
50-64 tahun	18	12,5
40-49 tahun	37	25,7
30-39 tahun	38	26,4
15-29 tahun	51	35,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	96	66,7
Laki-Laki	48	33,3
Status Pernikahan		
Sudah Menikah	118	81,9
Belum Menikah	26	18,1
Total	144	100

Hasil analisis univariat karakteristik responden penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah guru SMA negeri yang menjalankan sistem pembelajaran secara *blended learning* dengan persentase sebesar 93,1%. Pada saat pengumpulan data, sebagian kelas sudah dilakukan secara luring, sementara sebagiannya secara daring. Para guru pada hari tertentu mengajar secara luring di sekolah, dan mengajar di hari lain secara daring. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa usia responden paling banyak terdapat pada kelompok usia 15-29 tahun dengan persentase 35,4%. Adapun distribusi jenis kelamin responden terbanyak, yaitu perempuan dengan persentase 66,7% dan status pernikahan dengan persentase paling banyak berada pada kategori sudah menikah yaitu sebesar 81,9%. penelitian ini adalah hubungan interpersonal antara individu dengan individu/kelompok lainnya yang memberikan unsur kebahagiaan menurut persepsi responden.

Sementara yang buruk, artinya hubungan tersebut tidak memberikan kebahagiaan.

Dalam penelitian ini, lama kerja > 20 jam per minggu dianggap lama kerja yang buruk, sementara sama dengan atau kurang dari itu dianggap baik. Tabel 2 menunjukkan mayoritas guru SMA (68,8%) memiliki lama kerja yang baik. Selain itu, responden yang memiliki keberadaan anak di rumah yang dibawah asuhannya sebesar 53,5%.

Hasil analisis bivariat pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur, hubungan interpersonal dan lama kerja daring terhadap kelelahan kerja pada responden. Sementara, tidak terdapat hubungan signifikan antara usia responden, jenis kelamin, status pernikahan dan keberadaan anak di rumah terhadap kelelahan kerja.

Tabel 2. Hasil Analisis Univariat

Variabel Penelitian	n (total=144)	Persentase (%)
Kualitas Tidur		
Baik	30	20,8
Buruk	114	79,2
Hubungan Interpersonal		
Baik	78	54,2
Buruk	66	45,8
Lama Kerja		
Baik	99	68,8
Buruk	45	31,2
Keberadaan Anak di Rumah		
Ada	77	53,5
Tidak Ada	67	46,5

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Variabel Penelitian	Kelelahan Kerja								P-Value
	Sangat Lelah		Lelah		Kurang Lelah		Total		
	N	%	N	%	n	%	N	%	
Usia									
50-64 Tahun	6	33,3	8	44,5	4	22,2	18	100	0,164
40-49 Tahun	5	13,5	15	40,5	17	46	37	100	
30-39 Tahun	8	21,1	23	60,5	7	18,4	38	100	
15-29 Tahun	11	21,6	25	49	15	29,4	51	100	
Jenis Kelamin									
Perempuan	21	21,9	49	51	26	27,1	96	100	0,586
Laki-Laki	9	18,8	22	45,8	17	35,4	48	100	
Status Pernikahan									
Sudah Menikah	21	17,8	58	49,2	39	33,1	118	100	0,077

Belum Menikah	9	34,6	13	50	4	15,4	26	100	
Kualitas Tidur									
Buruk	25	21,9	61	53,5	28	24,6	114	100	0,024
Baik	5	16,7	10	33,3	15	50	30	100	
Hubungan Interpersonal									
Buruk	26	39,4	33	50	7	10,6	66	100	0,000
Baik	4	5,1	38	48,7	36	46,2	78	100	
Lama Kerja									
Buruk	4	8,9	22	48,9	19	42,2	45	100	0,020
Baik	26	26,3	49	49,5	24	24,2	99	100	
Keberadaan Anak di Rumah									
Ada	15	19,5	38	49,4	24	31,2	77	100	0,887
Tidak Ada	15	22,4	33	49,3	19	28,4	67	100	

Pembahasan

Keterbatasan Penelitian

Karena menggunakan metode *non probability sampling*, hasil penelitian ini kurang dapat digeneralisasi untuk guru SMA yang merupakan populasi terjangkau dalam penelitian, yaitu yang mengajar di SMA yang berada di Kabupaten Tangerang. Walaupun kurang dapat digeneralisir, hasil penelitian ini tetap bermanfaat untuk menambah informasi mengenai kelelahan kerja pada guru SMA terutama di Indonesia dalam masa pandemi.

Selain itu, peneliti tidak bisa menjamin bahwa yang mengisi kuesioner adalah guru SMA sendiri, tidak diwakilkan kepada orang lain. Karena sebagian responden mengisi kuesioner daring, dan sebagian mengisi kuesioner secara luring namun tidak bisa diawasi langsung oleh peneliti karena aturan interaksi yang berlaku di lokasi penelitian saat pengumpulan data dilakukan. Namun, karena ketika seseorang mengisi kuesioner dia cenderung mengisi dengan berdasarkan pengetahuannya mengenai guru SMA, maka informasi dari penelitian ini tetap bisa digunakan untuk mewakili guru SMA dalam konteks sistem pendidikan di Indonesia.

Kelelahan Kerja

Kelelahan sering dianggap sebagai keadaan merasa sangat lelah atau mengantuk akibat berbagai sumber seperti kurang tidur, beban kerja mental maupun fisik, perasaan stres atau kecemasan yang berkepanjangan, tugas yang monoton atau membosankan yang sering berulang-ulang sehingga dapat meningkatkan perasaan lelah (Canadian Center for Occupational Health and Safety, 2017). Seseorang dapat diidentifikasi mengalami kelelahan oleh tanda ataupun gejala yang ditimbulkannya seperti sering menggosok-gosokan mata, menguap, gelisah, menggeliat, malas berbicara dengan rekan kerja dan lain sebagainya.

Kelelahan sering ditemukan dalam dunia pekerjaan, dimana tidak jarang kita melihat tenaga kerja mengeluh terhadap perasaan lelah. Kelelahan kerja dialami oleh seluruh tenaga kerja diberbagai sektor tanpa pengecualian. Adapun dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Verdonk (2010), menyebutkan bahwa dari banyaknya sektor di dunia pekerjaan ditunjukkan bahwa sektor pendidikan seperti guru memiliki peluang 1,69 kali lebih besar mengalami kelelahan kerja dibandingkan pekerjaan lainnya seperti industri transportasi, pertanian, kantoran, komersial, pelayanan, kesehatan, dan manajer dengan CI 95% (1,46- 1,94).

Kelelahan kerja bisa dicegah dengan mengetahui faktor atau penyebab dari kelelahan tersebut.

Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan status pernikahan (Ozurmaz, 2018); intensitas kerja, problem fisik (tanggung jawab, kekhawatiran, konflik); status gizi dan gangguan cicardian rhtym (Granjean, 1993); kurangnya waktu tidur, hubungan interpersonal, keberadaan anak kecil dirumah, dan faktor lingkungan seperti kebisingan, getaran dan suhu (Stuetzle, 2018); serta Aktivitas diluar waktu kerja, dan kualitas tidur (Garrick, 2017), hubungan interpesonal (Nappo, 2020).

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap kelelahan kerja pada responden dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa persentase sebesar 20,8% mengalami kondisi sangat lelah dan 49,3% mengalami kondisi lelah serta 29,9% mengalami kondisi kurang lelah. Hasil pengkategorian perasaan lelah tersebut didasarkan pada skor persepsi masing-masing guru terhadap 17 butir pertanyaan dalam kuesioner KAUPK2, dimana pengelompokkan tersebut terbagi menjadi tiga (3) kelompok, yaitu: Sangat lelah (>31), Lelah (23-31), dan Kurang lelah (<23).

Tingginya persentase kelelahan kerja yang dialami oleh responden berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatannya. Dampak yang terjadi dapat berupa kesehatan fisik dan psikologi yang lebih buruk, fungsi kognitif, memori jangka pendek, peningkatan kemungkinan pengasingan sosial, peningkatan masalah hubungan sosial, keterlibatan pada insiden dan dampaknya pada performa kerja (Kementerian Keuangan RI, 2021). Buruknya performa bekerja karena kelelahan justru menambah dampak baru yang melibatkan keberhasilan mengajar terhadap peserta didiknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016), menunjukkan bahwa kelelahan kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja guru di Kabupaten Lumajang. Artinya, jika kelelahan kerja meningkat maka kinerja menurun dan sebaliknya jika kelelahan kerja menurun maka kinerja meningkat. Oleh karena itu, kinerja guru dapat dipengaruhi oleh kelelahan kerja sehingga berpotensi pada hasil kualitas pada pengajarannya di kelas virtual yang berdampak pada prestasi para siswanya. Selain itu, semangat siswa dalam menjalankan proses belajar juga biasanya dipengaruhi oleh semangat dan aura positif yang diberikan oleh seorang guru. Dengan demikian, kondisi lelah ini harus dievaluasi dan dicegah agar tidak menimbulkan dampak lainnya. Pencegahan dapat dilakukan dengan baik, jika faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja diketahui. Faktor-faktor yang mungkin berhubungan dengan kelelahan kerja pada responden akan dibahas pada alinea-alinea setelah ini.

Usia

Menurut KBBI, usia didefinisikan sebagai lama waktu hidup atau ada sejak dilahirkan. Usia juga bisa dikatakan sebagai umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan hingga ulang tahun terakhir dalam satuan tahun. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa usia tidak berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja pada responden, yang ditunjukkan dengan *p-value* sebesar 0,164 atau $p > 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safira., dkk (2020) yang menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 1,000.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozurmaz (2018) dan Sutetzle (2018), yang menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian kelelahan kerja dengan masing-masing memiliki nilai *p-value* sebesar 0,000 dan 0,001 atau $p < 0,05$. Sejalan dengan penelitian Verdonk (2010), juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian kelelahan kerja dengan CI 95% 1,30-1,51, dimana penelitian ini menunjukkan bahwa usia yang lebih tua (50-64) memiliki peluang 1,15 kali lebih besar dibandingkan dengan usia muda (15-29).

Tidak berhubungannya faktor usia dengan kelelahan kerja dalam penelitian ini kemungkinan karena bekerja dari rumah memberikan kesempatan kepada tiap orang dari berbagai usia untuk mengatur ritme kerja dan istirahatnya sesuai kondisi fisik masing-masing. Berbeda dengan bekerja dari kantor yang mengharuskan keluarnya tenaga untuk perjalanan pulang pergi dan minimnya fasilitas istirahat di kantor.

Jenis Kelamin

Menurut *Canadian Institute and Health Research* (2020), jenis kelamin didefinisikan sebagai seperangkat atribut biologis pada manusia yang terkait dengan fitur fisik dan fisiologis termasuk kromosom, ekspresi gen, fungsi hormon dan anatomi seksual. Singkatnya, jenis kelamin merupakan perbedaan biologis antara laki-laki dengan perempuan yang dapat dilihat dari perbedaan kelamin. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin terhadap kelelahan kerja pada responden, yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,586 atau $p > 0,05$.

Sebagaimana hasil penelitian diatas, penelitian yang dilakukan oleh Manik (2018) menunjukkan

bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,162 atau $p > 0,05$. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016), menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,306 atau $p > 0,05$. Berbeda dengan pekerjaan dengan dominansi beban kerja fisik, kerja guru SMA lebih didominasi oleh beban kerja mental kognitif yang menimbulkan efek yang relative tidak berbeda baik pada laki-laki maupun perempuan.

Status Pernikahan

Pernikahan atau perkawinan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (Undang-Undang RI, 1974). Pernikahan terbagi menjadi beberapa status, diantaranya belum menikah, sudah menikah, cerai hidup dan cerai mati. Dalam penelitian ini status pernikahan terbagi kedalam tiga kelompok yaitu sudah menikah, belum menikah dan janda/duda. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status pernikahan terhadap kejadian kelelahan kerja pada responden dengan nilai *p-value* sebesar 0,077 atau $p > 0,05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manik (2018), yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara status pernikahan terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,101 atau $p > 0,05$. Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti., dkk (2017) yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,200 atau $p > 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara status pernikahan terhadap kelelahan kerja. Sebaliknya, dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ozvurmaz (2018) dan Agustin (2018) menemukan hasil yang signifikan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status pernikahan terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar 0,000 atau $p < 0,05$.

Menurut hasil penelitian Ozvurmaz (2018) yang sejalan dengan Agustin (2018), kelelahan kerja lebih umum ditemukan pada mereka yang telah menikah. Hal tersebut dikarenakan adanya peran beban kerja ganda baik ditempat kerja maupun dirumah seperti harus mengurus anak terhadap pendidikannya, mengatur rumah dan memiliki peran untuk pasangannya masing-masing. Setelah kerja di luar rumah, sekembalinya dari tempat kerja seorang yang telah menikah lebih sedikit waktu istirahatnya karena masih harus mengurus tanggung jawab di rumah. Namun, karena tidak semua yang sudah menikah memiliki beban kerja mengurus rumah, maka status pernikahan tidak berhubungan dengan kelelahan kerja dalam penelitian ini.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu ukuran terhadap seberapa baik seseorang tidur. Dengan kata lain, apakah tidur yang kita alami memberikan rasa nyenyak dan dapat memulihkan energi setelah lamanya beraktivitas (National Sleep Foundation, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja responden, dengan nilai *p-value* sebesar 0,024 atau $p < 0,05$.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Garrick (2017), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kejadian kelelahan kerja yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,01 atau $p < 0,05$. Safira., dkk (2020) juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini, yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,028 atau $p < 0,05$.

Adanya hubungan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja dalam penelitian ini disebabkan karena bekerja dari rumah menciptakan kebiasaan baru dan mengacaukan rutinitas normal yang memengaruhi pola aktivitas sehari-hari. Dalam beberapa kasus hal tersebut dapat memengaruhi tidur. Selain itu, bekerja dari rumah juga dapat mengaburkan batasan antara tempat kerja dan tempat kita beristirahat, sehingga membuat otak kita sulit untuk keluar dari mode kerja dan masuk ke mode tidur, sehingga kekacauan mode tidur membuat kondisi kualitas tidur yang tidak baik (Schlunt, 2021).

Adapun dari 144 responden dalam penelitian ini, menunjukkan sebagian besar responden yaitu 79,2% (114 orang) diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk. Responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk lebih banyak dipengaruhi oleh lama waktu untuk tertidur diatas 60 menit dengan persentase sebesar 24,6%, tidak adanya waktu untuk tertidur di siang hari dengan persentase sebesar 21,9% dan juga kondisi tidur yang sering terbangun dengan persentase sebesar 18,4%.

Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal didefinisikan sebagai suatu proses koneksi dan interaksi yang signifikan secara sosial dan emosional antara dua orang atau lebih (APA Dictionary, 2020). Garrick (2017)

menambahkan bahwa hubungan interpersonal atau sosialisasi merupakan waktu diluar pekerjaan yang didedikasikan untuk berinteraksi dengan teman atau keluarga yang mungkin terjadi dimana saja demi kesenangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hubungan interpersonal terhadap kejadian kelelahan kerja pada responden WFH dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Responden yang memiliki hubungan interpersonal yang membahagiakan lebih sedikit yang mengalami sangat lelah dan Lelah, dibandingkan yang tidak merasa mendapatkan kebahagiaan dari hubungan interpersonalnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Garrick (2017) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara sosialisasi terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,01 atau $p < 0,05$.

Pada dasarnya, hubungan interpersonal masih menjadi kebutuhan dasar manusia (Mungkasa, 2020), bahkan orang introvert sekali pun merasa jauh lebih sulit untuk mengatasi masa isolasi daripada yang diperkirakan banyak orang (BBC News, 2021). Pentingnya hubungan interpersonal dengan teman atau keluarga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan seperti risiko penurunan demensia, mengurangi depresi, kecemasan dan stress (IDN Times, 2020). Adapun stress sendiri telah dibuktikan berpengaruh terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ (Widyastuti, 2017).

Adapun tindakan yang dapat dilakukan oleh para guru SMA untuk menurunkan buruknya hubungan interpersonal dimasa pandemi seperti ini dapat berupa mempererat hubungan dengan keluarga dan pergi bersama keluarga guna melepas rasa penat atau bosan dengan diiringi kepatuhan terhadap protokol kesehatan COVID-19 sesuai anjuran dari pemerintah. Karena menurut Canadian Centre for Occupational Health and Safety (2017), kelelahan kerja juga dapat diakibatkan rasa bosan karena aktivitas dilakukan secara terus-menerus dan berulang. Sehingga kegiatan dengan keluarga atau teman sangat diperlukan untuk memberikan variasi kegiatan baru agar rasa bosan terlepas.

Lama Kerja

Lama kerja dalam sehari atau seminggu dapat menjadi ukuran berapa beban kerja yang harus dilakukan seorang guru. Lama kerja seorang guru SMA bertatap muka dengan siswa secara daring atau luring relatif tidak jauh berbeda dengan guru lain. Yang peneliti anggap lebih membedakan beban kerja satu dengan guru lain dalam kondisi bekerja dari rumah adalah lama kerja di luar tatap muka dengan siswa. Karena itu, beban kerja guru SMA dalam penelitian ini diukur dengan indikator lama kerja di luar tatap muka dengan siswa. Di luar tatap muka dengan siswa, seorang guru bekerja mempersiapkan bahan mengajar, menghubungi orang tua siswa, memeriksa dan memberi nilai terhadap hasil kerja siswa, dan melakukan pelaporan proses belajar. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat hubungan antara lama kerja daring terhadap kelelahan kerja pada responden dengan *p-value* sebesar 0,0202 atau $p < 0,05$.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2015), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 atau $p < 0,05$. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Butar-Butar (2017), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama kerja terhadap kejadian kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,045 atau $p < 0,05$.

Dari 144 responden, 31,3% diantaranya mengalami lama kerja yang buruk yaitu lebih dari 20 jam dalam seminggu. Dengan beban kerja yang tinggi ini, tentu kerja mental dilakukan dalam waktu lebih panjang, disamping harus menatap layar laptop atau *handphone* dengan posisi kerja yang cenderung statis lebih lama pula.

Menurut para ahli, menatap layar dapat membuat mata tegang atau memperburuk gejala kondisi mata yang ada. Menatap layar terlalu lama tanpa istirahat juga dapat menyebabkan kesulitan fokus, sakit kepala, ketidaknyamanan mata, penglihatan kabur, mata kering, dan mata gatal. Hal ini terjadi karena menatap layar dalam waktu lama menyebabkan mata berkedip lebih sedikit, yang menghilangkan kelembaban mata (Bailey, 2014). Menurut Caldwell (2019), kesulitan dalam berkonsentrasi, sakit kepala, mata berkedip lama dan gatal merupakan gejala yang ditimbulkan akibat kelelahan kerja. Oleh karena itu, untuk mengurangi paparan radiasi sebaiknya penggunaan layar monitor harus sesuai rumus 20-20-20 yaitu selama 20 menit menatap layar harus mengalihkan pandangan kepada objek dengan jarak 20 meter selama 20 detik.

Adanya hubungan lama kerja daring dengan kelelahan kerja pada penelitian ini perlu dikaji kembali yang berfokus pada aspek paparan radiasi maupun aspek ergonominya selama bekerja. Karena

kegiatan yang dilakukan selama bekerja dari rumah cenderung banyak menggunakan teknologi dan condong statis sehingga berpotensi terhadap kelelahan mata dan juga ototnya.

Keberadaan Anak di Rumah

Keberadaan seorang anak dirumah ketika pandemi, khususnya pada saat bekerja dari rumah memberikan keterlibatan terhadap urusannya pada kegiatan sekolah anak-anak. Hal tersebut dapat mendistraksi ruang lingkup pekerjaannya. Menurut Galanti., dkk (2021), seorang pekerja akan mengalami konflik keluarga-pekerjaan lebih besar ketika bekerja dari rumah, yang disebabkan karena adanya penambahan kegiatan seperti menyiapkan makanan untuk keluarga, membantu anak-anak terhubung dengan pembelajaran online di pagi hari dan melakukan pekerjaan rumah di sore hari serta diiringi pekerjaan yang perlu terselesaikan.

Suasana ini memberikan gambaran adanya potensi terhadap kejadian kelelahan kerja pada responden yang memiliki anak dirumah dan di bawah asuhannya. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara keberadaan anak dirumah terhadap kejadian kelelahan kerja pada responden dengan nilai *p-value* sebesar 0,887 atau $p > 0,05$.

Berbeda dengan hasil penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Stuetzle (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 41,3% orang yang sering atau kadang-kadang mengalami kelelahan menyebutkan bahwa alasan kelelahan kerja yang dialami karena keberadaan anak kecil dirumah dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Akan tetapi, jika dilihat dari nilai OR (0,12 95% CI 0,06-0,24) bahwa keberadaan anak kecil di rumah ini menjadi faktor pencegah.

Simpulan

Dari 144 responden, 20,8% mengalami kelelahan kerja dengan tingkat sangat lelah, dan 49,3% dengan tingkat lelah serta 29,9% dengan tingkat kurang lelah. Responden yang paling banyak terdapat pada kelompok usia 15-29 tahun (35,4%), berjenis kelamin perempuan (66,7%), dan sebagian besar responden telah menikah (81,9%). Responden dengan kualitas tidur yang baik sebesar 20,8%, sebagian responden memiliki hubungan interpersonal yang baik (54,2%), sebagian besar memiliki lama kerja daring per minggu kurang dari atau sama dengan 20 jam per minggu (68,8%), dan sebagian besar memiliki anak dirumah (53,5%). Ada hubungan antara kualitas tidur (*p-value* 0,024), hubungan interpersonal (*p-value* 0,000) dan lama kerja daring (*p-value* 0,020) terhadap kelelahan kerja. Usia (*p-value* 0,164), jenis kelamin (*p-value* 0,586), status pernikahan (*p-value* 0,077), dan keberadaan anak dirumah (*p-value* 0,887) tidak berhubungan dengan kelelahan kerja.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti berterimakasih kepada seluruh pihak khususnya Guru SMA di Kabupaten Tangerang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Serta kepada seluruh teman dan saudara yang rela membantu dalam proses pencarian pemenuhan responden yang sesuai dengan kriteria responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alberta Government. 2017. *Fatigue, Extended Work Hours and Workplace Safety*. Alberta: Government of Alberta Labor.
- Caldwell, J. A., Caldwell, J. L., Thompson, L. A., & Lieberman, H. R. 2019. Fatigue and its management in the workplace. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 272-289.
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety. 2017. *OSH Answers Fact Sheets: Fatigue*. Diakses pada laman <https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html#top> (29 Oktober 2020).
- Dinas Pendidikan Kabupaten Tangerang. 2020. *Surat Edaran Dinas Pendidikan Kabupaten Tangerang Nomor 440/1211-Disdik/III/2020 Tentang Implementasi Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 Dengan Sistem Daring*. Diakses pada laman <https://tangerangkab.go.id/detail-konten/show-berita/2650> (18 Mei 2021).
- Frone, M. R., & Tidwell, M. C. O. 2015. The meaning and measurement of work fatigue:

- Development and evaluation of the Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI). *Journal of occupational health psychology*, 20(3), 273.
- Garrick, A., Mak, A. S., Cathcart, S., Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Lushington, K. 2018. Non-Work Time Activities Predicting Teachers' Work- Related Fatigue and Engagement: An Effort- Recovery Approach. *Australian Psychologist*, 53(3), 243- 252.
- Health and Safety at Work Act. 2017. *Worksafe: Fatigue*. New Zealand: Health and Safety at Work Act.
- Hidayat, Z. 2016. Pengaruh Stress dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMPN 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA*, Vol. 06, No. 01, Hal: 36-44.
- International Labour Organization. 2016. *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Geneva: ILO.
- Manik, R.R.M. 2019. Faktor -faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuat roti di pabrik Reza Pratama Bakery di Kecamatan Medan Polonia Tahun 2018. Skripsi pada repositori Univeristas Sumatera Utara.
- Mustajab, D., Bauw, A., Rasyid, A., Irawan, A., Akbar, M. A., & Hamid, M. A. 2020. Fenomena Bekerja dari Rumah sebagai Upaya Mencegah Serangan COVID- 19 dan Dampaknya terhadap Produktifitas Kerja Working from Home Phenomenon as an Effort to Prevent COVID-19 Attacks and Its Impacts on Work Productivity'. *Int. J. Appl. Bus*, 4, 13-21.
- National Safety Council. 2017. *Fatigue and The Workplace: Causes and Consequences of Employee Fatigue*. Amerika: National Safety Council.
- National Sleep Foundation. (2020). What is Sleep Quality. Diakses pada laman <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/> (20 Juni 2021).
- Oesman, T. I., & Simanjuntak, R. A. 2011. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Kelelahan Kerja Melalui Subjective Self Rating Test. In *Proceeding 11th National Conference of Indonesian Ergonomics Society* (pp. 268- 276).
- Ozurmaz, Safiye dan Aliye Mandiracioglu. 2018. Work-Related Fatigue and Related Factors Among Nurses Working at the Adnan Menderes University Hospital. *Medical Science and Discovery*, 5(8): 229-34. Doi: 10.17546/msd.448923
- Popević, M. B., Milovanović, A. P., Milovanović, S., Nagorni-Obradović, L., Nešić, D., & Velaga, M. 2018. Reliability and validity of the Pittsburgh sleep quality index-Serbian translation. *Evaluation & the health professions*, 41(1), 67-81.
- Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y., & Kurniawan, B. 2018. Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(2), 88-93.
- Safira,E.D, Pulungan,R.M, dan Arbitera, C. 2020. Kelelahan kerja pada pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. *Jurnal Kesehatan*, 11(2).
- Setiawan, Ebta. 2021. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Online*. <https://kbbi.web.id/guru> (20 Juni 2021).
- Stuetzle, K. V., Pavlin, B. I., Smith, N. A., & Weston, K. M. 2018. Survey of occupational fatigue in anaesthetists in Australia and New Zealand. *Anaesthesia and intensive care*, 46(4), 414-423.
- Verdonk, P., Hooftman, W. E., Van Veldhoven, M. J., Boelens, L. R., & Koppes, L. 2010. Work-related fatigue: the specific case of highly educated women in the Netherlands. *International archives of occupational and environmental health*, 83(3), 309-321.