

HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN
KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN DI INSTITUSI KEPENDIDIKAN X

DIONISIUS INDRA PRAKOSO – 25010113130376

(2018 - Skripsi)

Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan sehingga dapat terjadi pemulihan setelah beristirahat. Beban kerja adalah kemampuan tubuh pekerja dalam menerima pekerjaan. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara karakteristik individu, beban kerja, kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan. Jenis penelitian ini menggunakan *cross sectional study* yang merupakan bentuk studi observasional dan bersifat deskriptif analitik. Sampel dari penelitian adalah 44 orang tenaga kependidikan dengan metode pengambilan sampel *total population*. Pengambilan data kelelahan kerja diukur menggunakan *reaction timer*, beban fisik menggunakan metode 10 denyut nadi dengan *stopwatch*, dan variabel lain menggunakan kuesioner. Analisis statistik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok ($p=0,800$) dan beban kerja fisik ($p=0,141$) dengan kelelahan kerja. Ada hubungan antara masa kerja ($p=0,026$), beban mental ($p=0,032$), dan kualitas tidur ($p=0,031$) dengan kelelahan kerja

Kata Kunci: Karakteristik Individu, Beban Kerja, Kualitas Tidur, Kelelahan