

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA  
GURU SD NEGERI 056640 & MIS ISLAMİYAH KECAMATAN  
BABALAN KABUPATEN LANGKAT**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

**MUHAMMAD IQBAL AMIN**

**NIM: 0801202309**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA  
GURU SD NEGERI 056640 & MIS ISLAMIYAH KECAMATAN  
BABALAN KABUPATEN LANGKAT**

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat**

**OLEH:**

**MUHAMMAD IQBAL AMIN**

**NIM: 0801202309**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA  
GURU SD NEGERI 056640 & MIS ISLAMIYAH KECAMATAN  
BABALAN KABUPATEN LANGKAT**

**MUHAMMAD IQBAL AMIN**

**NIM: 0801202309**

**ABSTRAK**

Kelelahan sering menjadi masalah umum di dunia kerja, terutama dalam profesi yang melibatkan layanan manusia seperti guru. Pada guru di SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat menyampaikan bahwa dampak kelelahan yang dirasakan mengakibatkan hilangnya konsentrasi, peningkatan emosi, rasa kantuk, dan sering merasa lelah. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh stres kerja terhadap kelelahan pada guru di SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat. Metode penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, dan pemilihan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Hasil penelitian uji *Chisquare* memperlihatkan *p-value*  $0,001 < \alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat. Adapun saran dari penelitian ini yaitu mengukur faktor-faktor lainnya yang menyebabkan kelelahan kerja pada guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah di Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat.

**Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Stres Kerja**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**THE INFLUENCE OF JOB STRESS ON JOB BURNOUT IN TEACHERS  
OF PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 056640 & MIS ISLAMIYAH  
BABALAN DISTRICT LANGKAT DISTRICT**

**MUHAMMAD IQBAL AMIN**

**NIM: 0801202309**

**ABSTRACT**

*Fatigue is often a common problem in the world of work, especially in professions that involve human services such as teachers. Teachers at SD Negeri 056640 and MIS Islamiyah Babalan District, Langkat Regency conveyed that the impact of fatigue felt resulted in loss of concentration, increased emotions, drowsiness, and often feeling tired. This study aims to understand the effect of job stress on fatigue in teachers at SD Negeri 056640 and MIS Islamiyah Babalan District, Langkat Regency. The research method was conducted quantitatively with a cross-sectional approach, and the sample selection used was total sampling. The results of the Chisquare test showed a p-value of  $0.001 < \alpha = 0.05$  indicating that there is a correlation between job stress and job fatigue in teachers at SD Negeri 056640 and MIS Islamiyah Babalan District, Langkat Regency. The suggestion of this study is to measure other factors that cause job burnout in teachers of SD Negeri 056640 and MIS Islamiyah in Babalan District, Langkat Regency.*

**Keywords: Work Fatigue, Work Stress**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Iqbal Amin  
NIM : 0801202309  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)  
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalan Berandan, 20 Mei 2002  
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan

Medan, 24 Oktober 2024



Muhammad Iqbal Amin  
NIM : 0801202309

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA  
GURU SD NEGERI 056640 & MIS ISLAMIYAH KECAMATAN  
BABALAN KABUPATEN LANGKAT**

**MUHAMMAD IQBAL AMIN  
0801202309**

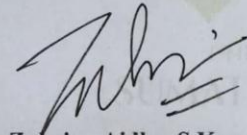
Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 11 Oktober 2024

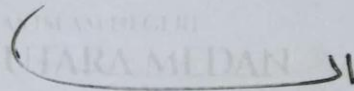
Disetujui :

**Dosen Pembimbing Umum**

**Dosen Pembimbing Integrasi**

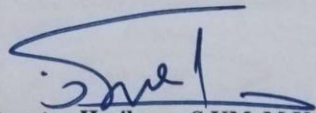


**Zuhriana Aidha, S.Kep. M.Kes**  
NIP. 198707212023212038



**Dr. H. Irwansyah, SH.I. MH**  
NIP. 198010112014111002

**Ketua Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**



**Rapotan Hasibuan, S.KM. M.Kes**  
NIP. 199006062019031016



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA  
GURU SD NEGERI 056640 & MIS ISLAMIYAH KECAMATAN  
BABALAN KABUPATEN LANGKAT**

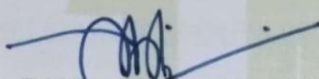
Yang Dipersiapkan Dan Dipertahankan Oleh:

**MUHAMMAD IQBAL AMIN**  
NIM. 0801202309

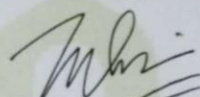
Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Pada Tanggal 24 Oktober 2024  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

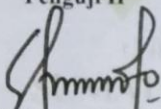
**Ketua Penguji**

  
**Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd, M.Kes**  
NIP. 197211082023212007

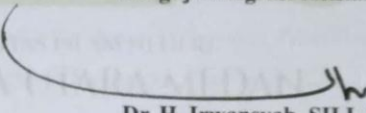
**Penguji I**

  
**Zuhriana Aidha, S.Kep, M.Kes**  
NIP. 198707212023212038

**Penguji II**

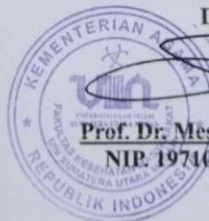
  
**Salianto, M.Psi**  
NIP. 198607152020121006

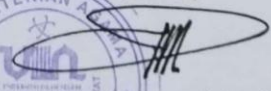
**Penguji Integrasi Keislaman**

  
**Dr. H. Irwansyah, SH.I, MH**  
NIP. 198010112014111002

Medan, 24 Oktober 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Dekan,



  
**Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 197407272007011031

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### **DATA PRIBADI**

Nama : Muhammad Iqbal Amin  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalan Berandan, 20 Mei 2002  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Suku Bangsa : Jawa  
Agama : Islam  
Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Pangkalan Berandan, Kecamatan Pelawi Darat  
Nomor Telepon : 083801566382  
Email : Iqbalamin2002@gmail.com

### **DATA RIWAYAT PENDIDIKAN**

2008 - 2014 : SD Negeri 056640  
2014 - 2017 : SMP Negeri 2 Babalan  
2017 - 2020 : SMA Swasta Dharma Patra  
2020 - 2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Prodi Ilmu  
Kesehatan Masyarakat, Peminatan K3



## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah dengan rasa puji syukur yang mendalam terhadap Allah SWT yang senantiasa memberikan petunjuk dan kelancaran atas terselesaikannya skripsi dengan judul **“Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat”**. Skripsi ini sekaligus sebagai persembahan kecil saya untuk kedua orang tua. Dengan Lafadz bismillah dan rasa syukur serta kerendahan hati, penulis mempersembahkan hasil penelitian ini kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara beserta jajarannya.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangandan Perlengkapan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas vii Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. H. Irwansyah, SH.I, MH selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Zuhrina Aidha, S.Kep, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan sangat sabar dalam membimbing, telah meluangkan banyak waktu, memberikan arahan, saran, dan motivasi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini
8. Bapak Dr. H. Irwansyah, SH.I., M.H selaku Dosen Pembimbing Kajian Integrasi Keislaman yang telah banyak memberi arahan, saran, masukan, bimbingan dalam kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
9. Bapak Salianto, M.Psi selaku dosen penguji umum seminar proposal dan juga Penguji II dalam Sidang Munaqasyah
10. Ibu Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes Selaku dosen ketua penguji dalam Sidang Munaqasyah
11. Para dosen dan staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN SU Medan mulai dari awal masuk bangku kuliah yang sudah memberikan pelajaran, motivasi, dan bimbingan.
12. Ibu Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes selaku dosen dan koordinator peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang telah memberikan ajaran dari awal masuk peminatan hingga selesai.
13. Bapak Dr. Jufri Naldo, M.A selaku dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan akademik dari awal perkuliahan hingga selesai, serta kepada dosen dan para staff lainnya yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga bisa sampai dititik ini.

14. Tersayang serta penyemangat sesungguhnya yaitu kedua orang tua, ayah : M. Rus'an, mama : Fatimah dan kakak kandung saya Chairunnisa S.Pd yang telah membimbing dan mengajari berbagai hal hingga bisa menjadi seperti ini dan memberi dukungan penuh serta semangat doa, pemberian motivasi dan pastinya biaya yang beliau berikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan Skripsi
15. Kepada teman – teman seperjuangan angkatan 2020 khususnya prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan rekan – rekan penulis sesama mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
16. Kepada Teman sekelas IKM 6 serta kelas peminatan K3 C yang sudah bersama-sama berjuang di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan
17. Teman seperjuangan dalam pengerjaan skripsi ini Selly Pratama Putri yang telah kebersamai dari awal penelitian sampai selesai.
18. Teman seperjuangan dalam pengerjaan skripsi ini Ardana Syahrana dan Abdul Rajab Harahap yang telah kebersamai dari awal penelitian sampai selesai.
19. Teman teman PBL (rajab, selly, dinda feбри, ardana, dinda sari, maya, musfira, nyak, nabila) yang telah memberikan support dalam pengerjaan skripsi
20. Rekan rekan Formasi yang selalu memberikan support dalam pengerjaan skripsi
21. Kepada Naga Hitam (arifin, naldi, alang, nizar) yang telah membantu tenaga maupun biaya selama pengerjaan skripsi

22. Kepada teman hiling (arifin, kyky, riska, julfa, namira, jizah, kalifah, erfi, nurul, resvi, fahmi ) yang selalu mensupport dalam pengerjaan skripsi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya dari berbagai pihak demi penyempurnaan skripsi. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Barakallahu fiikum*



Medan, 20 Agustus 2024

Hormat Saya

Muhammad Iqbal Amin



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

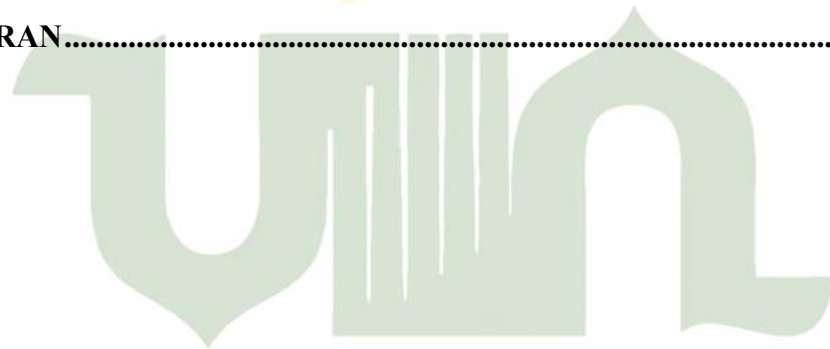
## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Stres Kerja.....	9
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	9
2.1.2 Faktor yang mempengaruhi Stres Kerja .....	10
2.1.3 Gejala-gejala Stres Kerja .....	13
2.1.4 Cara mengatasi stres .....	16
2.2 Konsep Kelelahan Kerja.....	17
2.2.1 Definisi Kelelahan Kerja .....	17
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja .....	18
2.2.3 Jenis Kelelahan Kerja .....	21
2.2.5 Pencegahan Kelelahan .....	24
2.3 Konsep Guru.....	24
2.3.1 Definisi Guru .....	24
2.3.2 Masalah Guru.....	26
2.4 Kajian Integrasi Keislaman.....	26

2.4.1 Konsep Stres Kerja Menurut Al-Quran .....	27
2.4.2 Konsep Kelelahan Kerja Menurut Al-Qur'an.....	30
2.5 Kerangka Teori .....	34
2.6 Kerangka Konsep .....	35
2.7 Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1. Jenis dan Desain Penelitian .....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
3.3 Populasi dan Sampel .....	36
3.3.1 Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.5 Definisi Operasional.....	37
3.6 Aspek Pengukuran .....	39
3.6.1 Pengukuran Stres Kerja .....	39
3.6.2 Pengukuran Kelelahan Kerja .....	40
3.7 Uji Validitas dan Realibitas .....	41
3.7.1 Uji Validitas .....	41
3.7.2 Uji Realibitas .....	42
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.8.1 Jenis Data.....	43
3.8.2 Alat atau Instrument Penelitian.....	43
3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data .....	44
3.9 Analisis Data.....	44
3.9.1 Analisis univariat .....	44
3.9.2 Analisis Bivariat.....	44
3.10 Teknik Penyajian Data.....	45
3.11 Teknik Pengolahan Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	51
4.1.1 SD Negeri 056640 Pelawi Dalam .....	51
4.1.2 MIS Islamiyah Pangkalan Brandan.....	51
4.2 Visi Misi Sekolah .....	52
4.2.1 Visi Misi SD Negeri 056640 Pelawi Dalam .....	52



4.2.2 Visi Misi MIS Islamiyah .....	53
4.3 Karakteristik Responden Penelitian .....	54
4.3.1 Jenis Kelamin.....	54
4.3.2 Umur Responden .....	54
4.3.3 Masa Kerja .....	54
4.3.4 Lama Kerja.....	55
4.3.5 Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja.....	55
4.4 Analisis Data Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja.....	56
4.5 Pembahasan .....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4. 1 Karakteristik Jenis Kelamin .....	48
Tabel 4. 2 Karakteristik Umur Responden.....	49
Tabel 4. 3 Masa Kerja Responden.....	49
Tabel 4. 4 Lama Kerja Responden .....	49
Tabel 4. 5 Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kelelahan Kerja.....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....	34
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	35

