

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Pendekatan penelitian ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diteliti (Arikunto, 2011). Pendekatan ini fokus pada pengumpulan data numerik dan analisis statistik untuk menjelaskan karakteristik suatu populasi atau fenomena tertentu tanpa mencoba untuk membuat kesimpulan kausal atau prediksi yang lebih mendalam (Levitt, dkk., 2018).

Pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif menjadi pendekatan yang tepat untuk penelitian ini karena dapat menghasilkan temuan gambaran fenomena yang sedang terjadi secara objektif dan sistematis berdasarkan data yang diperoleh dari responden penelitian (Arikunto, 2006). Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yang menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik, perilaku, atau pendapat populasi tertentu (Creswell & Creswell, 2018). Survei dilakukan dan secara *online* melalui pengisian asesmen pada platform Fammi.

Metode survei ini dipilih karena dapat menghasilkan data dari sampel yang representatif, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian survei juga dapat menggambarkan karakteristik dalam populasi hingga menggali area-area yang perlu mendapatkan perhatian berdasarkan hasil asesmen 7 jenis kelelahan yang dikembangkan oleh Fammi (Darmawan, 2013).

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan keseluruhan kelompok yang memiliki karakteristik tertentu dan dapat mencerminkan hasil penelitian, sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dan dapat mewakili populasi (Yusuf, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PAUD di Kota Bandung yang mengikuti program asesmen kesehatan mental Fammi dengan jumlah sebanyak 56

guru. Adapun secara rinci peserta program Guru SEHATI merupakan guru PAUD yang berasal dari 6 sekolah di Kota Bandung yang bekerja sama dengan Fammi dan mengikuti program pada periode 1-15 Juli 2024.

Dengan jumlah populasi yang relatif kecil maka populasi dapat dikatakan sebagai populasi jenuh (Sugiyono, 2013). Sehingga penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh atau sensus yang menggunakan jumlah keseluruhan populasi sebagai sampel penelitian.

### **3.3 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di Kota Bandung. Peneliti memilih lokasi ini karena platform Fammi berkembang di Kota Bandung. Selain itu, belum adanya penelitian mengenai evaluasi program asesmen kesehatan mental guru PAUD yang dilakukan di lokasi ini. Penelitian dan proses pengambilan data dilakukan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan sebelumnya bersama pengembang platform Fammi. Adapun program Guru SEHATI yang dikembangkan oleh Fammi dimulai secara intensif pada tanggal 1 - 15 Juli 2024.

### **3.4 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis untuk memastikan pengumpulan data yang akurat dan relevan serta analisis yang mendalam mengenai hasil asesmen 7 kelelahan yang diikuti oleh peserta program Guru SEHATI yang dikembangkan oleh Fammi. Tahapan-tahapan tersebut meliputi perencanaan, pengumpulan data, dan analisis data. Berikut ini adalah penjelasan mengenai masing-masing tahapan tersebut:

#### **1) Perencanaan Penelitian**

Pada tahap ini dimulai dengan menetapkan tujuan penelitian, yaitu menganalisis profil 7 jenis kelelahan guru PAUD di Kota Bandung berdasarkan asesmen kesehatan mental Fammi. Selanjutnya dilakukan identifikasi responden yang dapat menggambarkan kondisi di lapangan. Setelah itu dilakukan pendalaman terhadap instrumen asesmen 7 kelelahan yang telah dikembangkan oleh Fammi.

## 2) Pengumpulan Data

Sebelum dilakukan pengumpulan data, para responden dihubungi untuk mendapatkan izin dan dukungan dalam pengumpulan data yang akan dilakukan. Kemudian dipersiapkan bahan yang diperlukan seperti tata cara pengisian asesmen di Platform Fammi. Angket dibagikan kepada 56 guru PAUD secara daring untuk memudahkan pengisian.

## 3) Analisis Data

Tahap analisis data dimulai dari pengolahan data yang telah berhasil dikumpulkan. Data yang terkumpul dianalisis melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan menganalisis hasil asesmen yang telah diisi oleh responden. Statistik yang digunakan termasuk rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi. Selanjutnya, hasil diinterpretasikan dan dianalisis berdasarkan teori yang digunakan. Hasil ini akan memberikan gambaran profil kondisi 7 jenis kelelahan yang dialami oleh responden dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk rekomendasi pengembangan program kesehatan mental di masa depan. Pada akhir tahap analisis ini dilakukan penyusunan laporan penelitian.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan survei. Survei dilakukan untuk mendapatkan gambaran kondisi 7 jenis kelelahan masing-masing responden secara keseluruhan. Pengumpulan data survei dilakukan oleh pihak Fammi melalui pengisian asesmen 7 jenis kelelahan di dalam platform Fammi. Proses pengisian asesmen dilakukan langsung oleh peserta program dengan didampingi oleh tim Fammi yang memandu langkah pengisian asesmen. Periode pengisian asesmen dilakukan dalam waktu maksimal 2 hari.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian digunakan sebagai acuan dalam proses pengumpulan data dalam mencapai tujuan penelitian (Sukarnyana, 2003). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen asesmen 7 jenis kelelahan yang dikembangkan oleh Fammi dan studi dokumentasi. Kedua instrumen tersebut digunakan untuk mendapatkan informasi yang dapat merepresentasikan profil 7

Riva Ananda Putri, 2024

*ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

jenis kelelahan guru PAUD berdasarkan asesmen kesehatan mental Fammi. Instrumen asesmen tersebut ditujukan kepada guru-guru PAUD yang menjadi peserta program Guru SEHATI sebagai data primer. Sedangkan studi dokumentasi melalui dokumen-dokumen yang dikembangkan serta dimiliki oleh Fammi ditujukan sebagai data sekunder yang dapat memperkuat data primer.

Instrumen penelitian ini diukur menggunakan instrumen asesmen berbentuk angket. Angket yaitu metode pengumpulan data yang menggunakan daftar pertanyaan (*questionnaire*) atau daftar isian pada topik yang diteliti (Maulida, 2020). Adapun daftar pernyataan pada instrumen ini disusun berdasarkan 7 jenis kelelahan yang dikembangkan oleh Dr. Saundra.

Penjelasan dari masing-masing 7 jenis yang menjadi aspek dalam asesmen ini dianalisis dan dikembangkan oleh tim Ahli Fammi yang menghasilkan rangkuman penjelasan untuk masing-masing jenis kelelahan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1  
Deskripsi 7 Jenis Kelelahan

No	Aspek	Deskripsi
1	Kelelahan Mental	Kelelahan pikiran karena tugas kognitif berat dan tekanan kerja tinggi yang mengakibatkan gangguan berpikir, peningkatan kesalahan dalam pekerjaan & penurunan motivasi.
2	Kelelahan Fisik	Kelelahan tubuh akibat aktivitas berat, kurang tidur, atau postur kerja buruk. Dimana hal ini dapat menyebabkan peningkatan absen kerja & penurunan efektivitas bekerja.
3	Kelelahan Emosional	Kelelahan akibat tekanan emosional dari pekerjaan dan konflik pribadi yang dapat menyebabkan depresi, hubungan kerja yang buruk, menjadi lebih sensitif dalam berkomunikasi dan merespon.
4	Kelelahan Sosial	Kelelahan dari interaksi sosial berlebihan dan tidak seimbang, yang dapat mengakibatkan isolasi sosial, penurunan kerja sama tim dan komunikasi yang buruk.
5	Kelelahan Spiritual	Kelelahan yang terjadi saat merasa kehilangan makna atau tujuan hidup, yang dapat memicu kurangnya rasa tujuan, isolasi sosial & kehilangan koneksi dengan orang lain
6	Kelelahan Kreatif	Penurunan kreativitas karena pekerjaan monoton & kurangnya inspirasi yang dapat menyebabkan stagnasi ide, kurangnya inovasi, dan penurunan kinerja dalam pekerjaan.
7	Kelelahan Sensori	Kelelahan akibat paparan rangsangan berlebihan seperti suara, cahaya, dan informasi digital. Dimana hal ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, risiko burnout, dan gangguan kesehatan seperti migrain.

Berdasarkan tabel 3.1 instrumen asesmen 7 jenis kelelahan yang diadaptasi oleh Fammi menghasilkan kisi-kisi instrumen pada tabel di bawah ini.

Riva Ananda Putri, 2024

**ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.2

Kisi-Kisi Instrumen Asesmen 7 Jenis Kelelahan yang Diadaptasi oleh Fammi

Aspek	No	Indikator
Kelelahan Mental	1	Tidak puas dengan hidup
	2	Terkadang berharap tidak pernah dilahirkan
	3	Cemas dengan banyak aktivitas
	4	Jika ada waktu ekstra, akan memilih tidur.
	5	Tidur Kurang dari 6 Jam Setiap Hari
	6	Pikiran sering melayang
	7	Menghindari Tugas Baru karena Takut Membuat Kesalahan
	8	Sulit mengambil keputusan
	9	Sering meminta maaf tanpa alasan
	10	Perlu menjelaskan tindakan
Kelelahan Fisik	11	Membuat diri sakit untuk merasakan sesuatu.
	12	Sering nyeri di belakang mata
	13	Lelah tetapi sulit tidur
	14	Sering merasa sesak nafas dan sering sakit
	15	Nyeri otot, tubuh, dan leher setiap hari
	16	Lesu antara jam 14.00 – 17.00
	17	Rutin mengonsumsi obat tidur atau penenang
	18	Kadang harus mengangkat beban 9kg
	19	Latihan intens lebih dari 5 jam
	20	Cenderung menyakiti diri sendiri demi kebahagiaan
Kelelahan Emosi	21	Lebih Fokus pada kebutuhan keluarga
	22	Mengabaikan jadwal perawatan diri
	23	Merasa egois meluangkan waktu untuk diri
	24	Sering membentak orang terdekat
	25	Menghabiskan waktu pada aktivitas melelahkan
	26	Lebih suka berkhayal daripada menghadapi kenyataan
	27	Sulit tidur memikirkan kejadian hari ini
	28	Merasa tidak aman saat ada di lingkungan yang baru
	29	Mudah kesal dengan tugas baru
	30	Kurang motivasi dan butuh inspirasi
Kelelahan Sosial	31	Menghindari situasi sosial
	32	Sering merasa terpisah dari keluarga dan teman
	33	Dikelilingi oleh orang-orang yang menganiaya
	34	Sulit menjaga hubungan dekat
	35	Lebih senang menjalani hubungan secara <i>online</i> daripada tatap muka
	36	Lebih senang mengerjakan proyek sendirian
	37	Gambaran di media sosial tidak mencerminkan kehidupan nyata.
	38	Mengisolasi diri dari orang lain dan lebih memilih menyendiri
	39	Jika butuh bantuan hari ini, tidak tahu siapa yang dihubungi.
	40	Menghabiskan hari kerja menampilkan sisi terbaik
Kelelahan Spiritual	41	Kesulitan memahami konsep ketuhanan
	42	Merasa berjuang sendiri
	43	Depresi atau marah memikirkan arah hidup
	44	Khawatir dan cemas mendengar berita
	45	Lebih pesimis daripada optimis
	46	Tidak nyaman membicarakan keinginan
	47	Merasa hidup tidak ada gunanya
	48	Sering merasa tidak berdaya
	49	Punya pemikiran mengakhiri hidup
	50	Tidak percaya Tuhan peduli

Riva Ananda Putri, 2024

ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek	No	Indikator
Kelelahan Kreatif	51	Tidak yakin karya bernilai atau dihargai orang lain
	52	Kesulitan membuat ide baru
	53	Menghabiskan waktu di dalam ruangan
	54	Tidak menganggap diri kreatif
	55	Kurang tenaga untuk aktivitas menyenangkan
	56	Kritikus terburuk bagi diri sendiri
	57	Tidak merasakan pencapaian dalam pekerjaan
	58	Pelupa dan sulit menyimpan informasi
	59	Sulit memahami konsep baru
	60	Lebih fokus pada kegagalan
Kelelahan Sensori	61	Sensitif dengan suara keras dan cahaya terang
	62	Melihat layar komputer lebih dari 4 jam
	63	Tidak suka makanan alami
	64	Tidak peka terhadap aroma
	65	Tidak menikmati konser dan kembang api
	66	Tidak suka dipeluk
	67	Tidak senang disentuh orang lain
	68	Suka Makanan Olahan dan Minuman Manis
	69	Tinggal di daerah perkotaan
	70	Menemukan kenyamanan melalui makanan dan obat

Penelitian ini diukur menggunakan skala likert, skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Menggunakan skala Likert, setiap respons dikaitkan dengan pernyataan positif dan negatif dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3.3

## Skor Jawaban Asesmen Menggunakan Skala Likert

No	Pernyataan	Simbol	Nilai Skor
1.	Sangat Setuju	SS	6
2.	Setuju	S	5
3.	Cukup Setuju	CS	4
4.	Kurang Setuju	KS	3
5.	Tidak Setuju	TS	2
6.	Sangat Tidak Setuju	STS	1

Perhitungan untuk hasil skor yang didapatkan secara keseluruhan item dikategorisasikan ke dalam 3 kondisi yaitu Rendah, Sedang, Tinggi secara rinci pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.4

Kategorisasi Total Skor sebagai Gambaran Kondisi Kesehatan Mental

No	Skor	Kategori Hasil	Deskripsi
1	0 – 140	Tinggi (Baik)	Kesehatan mental dan fisik dalam kondisi baik
2	141 – 280	Sedang	Kesehatan mental dan fisik dalam kondisi sedang dan mulai perlu penanganan
3	281 – 420	Rendah (Tidak Baik)	Kesehatan mental dan fisik dalam kondisi tidak baik harus segera ditangani

Adapun perhitungan kategorisasi skor untuk masing-masing aspek hasil asesmen 7 jenis kelelahan ditentukan sebagai berikut (Nurinawati, 2024):

Tabel 3.5

Kategorisasi Hasil Masing-Masing Aspek Kelelahan

No	Skor	Kategori Hasil	Deskripsi
1	0 – 20	Baik	Tidak Mengalami Kelelahan
2	21 – 40	Waspada	Mengalami Kelelahan Sedang
3	41 – 60	Kritis	Mengalami Kelelahan Serius

### 3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### 3.8.1 Validitas Instrumen

Uji validitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat mengukur objek yang diukur (Yusuf, 2014). Rumus yang digunakan untuk menganalisis item soal adalah *product moment correlation*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x - \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Dengan keterangan :

$x$ : butir soal

$y$ : skor soal

$r_{xy}$ : koefisien korelasi item soal dan skor total

$n$ : banyaknya responden yang mengikuti tes

Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows* dengan kriteria sebagai berikut :

1. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka item-tem soal berkorelasi dan dinyatakan valid.
2. Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka item-item soal tidak berkorelasi dan dinyatakan tidak valid.

Riva Ananda Putri, 2024

**ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Nilai sig. <0.05 karena taraf signifikansi yang ditetapkan pada penelitian ini adalah 5%. Item angket yang tidak valid akan dihapus sehingga item yang valid akan digunakan untuk menghitung uji reliabilitas.

Tabel 3.6  
Kesimpulan Uji Validitas Instrumen

Item Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Kesimpulan
1	0,562	0.259	Valid
2	0.413	0.259	Valid
3	0.700	0.259	Valid
4	0.518	0.259	Valid
5	0.507	0.259	Valid
6	0.492	0.259	Valid
7	0.578	0.259	Valid
8	0.444	0.259	Valid
9	0.472	0.259	Valid
10	0.628	0.259	Valid
11	0.268	0.259	Valid
12	0.453	0.259	Valid
13	0.728	0.259	Valid
14	0.295	0.259	Valid
15	0.737	0.259	Valid
16	0.484	0.259	Valid
17	0.535	0.259	Valid
18	0.695	0.259	Valid
19	0.570	0.259	Valid
20	0.395	0.259	Valid
21	0.266	0.259	Valid
22	0.445	0.259	Valid
23	0.325	0.259	Valid
24	0.468	0.259	Valid
25	0.666	0.259	Valid
26	0.700	0.259	Valid
27	0.597	0.259	Valid
28	0.437	0.259	Valid
29	0.639	0.259	Valid
30	0.583	0.259	Valid
31	0.700	0.259	Valid
32	0.523	0.259	Valid
33	0.509	0.259	Valid
34	0.374	0.259	Valid
35	0.323	0.259	Valid
36	0.742	0.259	Valid
37	0.584	0.259	Valid
38	0.552	0.259	Valid
39	0.437	0.259	Valid
40	0.356	0.259	Valid
41	0.413	0.259	Valid
42	0.280	0.259	Valid
43	0.418	0.259	Valid

Riva Ananda Putri, 2024

*ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Item Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Kesimpulan
44	0.401	0.259	Valid
45	0.365	0.259	Valid
46	0.260	0.259	Valid
47	0.294	0.259	Valid
48	0.284	0.259	Valid
49	0.470	0.259	Valid
50	0.395	0.259	Valid
51	0.585	0.259	Valid
52	0.316	0.259	Valid
53	0.490	0.259	Valid
54	0.393	0.259	Valid
55	0.528	0.259	Valid
56	0.294	0.259	Valid
57	0.397	0.259	Valid
58	0.282	0.259	Valid
59	0.263	0.259	Valid
60	0.546	0.259	Valid
61	0.423	0.259	Valid
62	0.635	0.259	Valid
63	0.260	0.259	Valid
64	0.340	0.259	Valid
65	0.524	0.259	Valid
66	0.496	0.259	Valid
67	0.340	0.259	Valid
68	0.701	0.259	Valid
69	0.594	0.259	Valid
70	0.278	0.259	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas *product moment correlation* yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam proses asesmen yang akan dilakukan.

### 3.8.2 Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang digunakan untuk mengukur konsistensi atau kestabilan skor pada suatu instrumen penelitian (Yusuf, 2014). Sebuah angket dapat dikatakan reliabel apabila hasil yang diperoleh relatif sama meskipun beberapa kali digunakan pada subjek yang berbeda. Artinya, hanya ditemukan perbedaan yang relatif kecil di antara beberapa hasil pengukuran.

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *internal consistency*. *Internal consistency* merupakan pengukuran yang langsung dianalisis setelah dilakukan satu kali pengukuran. Teknis yang digunakan untuk menguji instrumen ini adalah rumus *alpha* (Arikunto, 2013) sebagai berikut :

Riva Ananda Putri, 2024

**ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Dengan keterangan :

$r_{11}$ : reliabilitas instrumen

$n$ : banyaknya item soal

$\sum \sigma_t^2$ : jumlah varians item soal

$\sigma_t^2$  : varians soal

Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS kemudian dilihat skor pada *cronbach's alpha* untuk menentukan kategori sesuai dengan gambar tabel uji reliabilitas di bawah ini.

Nilai	Keterangan
$r_{11} < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Sedang
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Tinggi
$0,90 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat tinggi

Gambar 3.1 Tabel Kategori Uji Reliabilitas

Sumber: Arikunto (2013)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa instrumen penelitian dapat dinyatakan reliabel apabila skornya  $\geq 0,40$  yang berada pada kategori “sedang”. Hasil uji reliabilitas pada instrumen yang didapatkan dari hasil pengolahan SPSS untuk penelitian ini adalah

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	70

Gambar 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan Program SPSS

Uji reliabilitas di atas menunjukkan hasil skor sebesar 0,935 sehingga sesuai dengan tabel kriteria sebelumnya termasuk dalam kategori “sangat tinggi”, sehingga item soal dalam instrumen yang digunakan dapat dinyatakan reliabel.

Riva Ananda Putri, 2024

**ANALISIS PROFIL 7 JENIS KELELAHAN GURU PAUD BERDASARKAN HASIL ASESMEN KESEHATAN MENTAL FAMMI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### 3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data diperoleh dari hasil data survei secara kuantitatif. Analisis data merupakan proses penyusunan data yang sudah peneliti dapatkan dari hasil kuisioner secara sistematis (Siyoto & Ali, 2015). Pengelompokan data dan analisis data diperuntukkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan *software* SPSS dan *Microsoft excel* yang kemudian akan dianalisis secara deskriptif analitis.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan prosedur dan tahapan sebagai berikut: 1) melakukan tabulasi data pengisian asesmen yang telah diisi oleh responden. 2) melakukan perhitungan pada masing-masing aspek 7 jenis kelelahan. 3) menghitung skor total. 4) menganalisis dengan analisis persentase.

Adapun rumus perhitungan nilai persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{nilai} = \frac{\text{total skor keseluruhan}}{\text{total skor maksimal}} \times 100\%$$