

Original Article

Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja, dan Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bank X Tahun 2021

Mala Kadir

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Maju
Jl. Harapan No.50, Lenteng Agung, Jagakarsa Kota Jakarta Selatan 12610
Email: malakadir6@gmail.com

ABSTRACT

Editor: AN

Diterima: 13/12/2022

Direview: 17/10/2023

Publish: 21/10/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

Introduction: Achieving the company's targets will trigger employees to work stressfully, resulting in physical and psychological fatigue due to work.

Objectives: This study aims to determine the relationship between workload, duration, and work stress to work fatigue at Bank X in 2021

Method: This research uses quantitative research with a cross-sectional method. This research will focus on finding the relationship between workload, work duration, and work stress on work fatigue in Bank X employees in 2021. The population in this study is all employees at Bank Fed Up. The total number of Bank X employees in December 2021 was recorded at 32 people. The instrument used in this research was a questionnaire tested for validity and reliability first. The bivariate analysis in this study used the Chi-Square test with a significance level of 0.05.

Result: After carrying out the chi-square test, the relationship between workload and work fatigue was obtained, the value obtained was 0.000. The relationship between work duration and work fatigue is 0.008. The relationship between work stress and work fatigue and the value is 0.530.

Conclusion: There is a relationship between workload work duration and work fatigue among Bank X employees in 2021. There is no relationship between work stress and work fatigue in the Bank

Keywords: employees, wellbeing, work duration, workload, work stress

Pendahuluan

Bekerja merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan. Penghasilan yang diperoleh digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan perkembangan karir atau membuka sebuah bisnis baru. Perkembangan bisnis di Indonesia mulai meningkat sehingga membuat pasar menjadi semakin luas dan peluang terbuka dimana saja.¹ Hal ini meningkatkan persaingan antar pengusaha baik kecil, sedang dan menengah. Semuanya berusaha untuk mencapai target yang telah ditetapkan untuk meningkatkan keuntungan perusahaannya.

Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan pasal 164, dikatakan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan.² Salah satu gejala gangguan kesehatan pada pekerja yang timbul akibat pekerjaan adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan proses menurunnya efisiensi, performa kerja, dan berkurangnya ketahanan

fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan.³

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas.⁴ Investigasi di beberapa negara menunjukkan bahwa kelelahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecelakaan kerja [8]. Kecelakaan kerja sudah menjadi konsekuensi dari pekerjaan-pekerjaan yang dijalani meskipun dapat diminimalisir dengan manajemen keselamatan dan kesehatan kerja. Sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja adalah bagian dari sistem manajemen secara keseluruhan yang meliputi struktur organisasi, perencanaan, tanggung jawab, pelaksana, prosedur, proses, dan sumber daya yang dibutuhkan bagi pengembangan, penerapan, pencapaian, pengkajian dan pemeliharaan kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja guna terciptanya tempat kerja yang aman dan produktif.⁵ Kelelahan kerja secara fisik yang sering terjadi seperti naik atau turunnya tekanan darah, gangguan lambung, migrain, anemia dan demam.⁶ Pada perusahaan yang bergerak di bidang keuangan seperti Bank stres kerja sering dialami oleh karyawannya. Berdasarkan hasil pengamatan selama magang di sebuah Bank X, beban kerja karyawan telah mengakibatkan kelelahan secara fisik dan psikologi.

Faktor eksternal dari kelelahan kerja antara lain beban kerja, jenis pekerjaan dan masa kerja.⁷ Beban kerja adalah suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Mengingat kerja manusia bersifat mental dan fisik, maka masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda.⁸ Beban kerja secara subjektif adalah ukuran yang dipakai seseorang terhadap pernyataan tentang perasaan kelebihan beban kerja, ukuran dari tekanan pekerjaan dan kepuasan kerja. Beban kerja dipengaruhi faktor eksternal seperti tugas, organisasi dan lingkungan, faktor internal seperti faktor somatis meliputi jenis kelamin, usia, ukuran tubuh, kondisi kesehatan dan faktor psikis meliputi motivasi, persepsi, kepercayaan, dan kepuasan. Lamanya waktu kerja atau durasi kerja juga mempengaruhi beban kerja seorang karyawan. Aspek terpenting dalam hal durasi kerja meliputi lamanya seseorang mampu bekerja dengan baik. Hubungan antara kerja dengan istirahat, waktu bekerja sehari dalam periode waktu.⁹ Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja. Bekerja dengan waktu yang berkepanjangan cenderung menimbulkan terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan.¹⁰

Pada faktor internal kelelahan kerja dapat disebabkan oleh usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, posisi kerja dan kondisi psikologi salah satunya stres kerja.¹¹ Siagian mendefinisikan stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan pekerjaan maupun di luar pekerjaan.⁵ Faktor-faktor yang menjadi penyebab stres kerja, adalah beban kerja, tekanan dan sikap pimpinan, waktu dan peralatan kerja, konflik antara pribadi dengan pimpinan, balas jasa dan masalah keluarga. Beban kerja merupakan salah satu faktor eksternal dari kelelahan kerja juga termasuk salah satu faktor dari penyebab stres kerja. Waktu kerja yang merupakan durasi kerja yang merupakan faktor penyebab stres kerja juga dapat menyebabkan kelelahan kerja apabila tidak diperhatikan sehingga keempat variabel ini saling berkaitan.

Bank X berada dalam kecamatan sehingga jumlah karyawannya hanya 32 orang. Pada

bank tersebut terdapat *office boy*, *teller*, *customer service*, dan *back office*. Hanya ada 1 *teller* dan 1 *customer service* yang melayani konsumen dari pukul 08.30 – 15.30 WIB. Rata-rata setiap harinya ada sekitar 100 konsumen dan akan meningkat saat ada pengurusan dana-dana sosial dari pemerintah. Stres kerja juga dialami karyawan bank X karena harus bertanggung jawab apabila terjadi kesalahan perhitungan setelah jam operasional selesai. Jam kerja para karyawan yang seharusnya selesai pada pukul 17.30 ternyata melebihi karena para karyawan diperbolehkan pulang setelah melaporkan hasil pekerjaan harian. Berdasarkan hasil wawancara dengan pemimpin bank X menjelaskan bahwa beban kerja yang dialami seluruh karyawan telah menyebabkan beberapa karyawan mengundurkan diri atau tidak melanjutkan kontrak kerja. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mengetahui dan mengkaji faktor beban kerja, durasi dan stress kerja terhadap terjadinya kelelahan kerja di bank x pada tahun 2021 agar bisa memberikan solusi, masukan dalam bentuk kegiatan atau program kepada pihak manajemen bank x. dengan demikian, maka risiko tersebut yang diduga menyebabkan kelelahan kerja pada karyawan dapat diminimalisir sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan produktifitas dan kinerja dalam memberikan pelayanan yang lebih maksimal.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Pada penelitian ini akan fokus mencari hubungan antara beban kerja, durasi kerja, dan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada karyawan Bank X di tahun 2021. Populasi pada kajian ini yakni seluruh karyawan di Bank X pada tahun 2021. Jumlah seluruh karyawan bank X pada bulan Desember tahun 2021 tercatat sebesar 32 orang. Data ini didapatkan dari bagian HRD bank X pada bulan Desember tahun 2021. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh. Karyawan Bank X pada bulan Desember tahun 2021 berjumlah 32 orang sehingga peneliti memutuskan untuk meminta seluruh karyawan bank X menjadi responden. Pengambilan data diperoleh dari hasil kuesioner yang diisi oleh Kuesioner pada penelitian akan diberikan kepada seluruh sampel untuk mengetahui pengaruh dari variabel hubungan beban kerja, durasi kerja dan stress kerja dengan kelelahan karyawan Bank X Tahun 2021. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner di uji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Pertanyaan dalam kuesioner di uji validitas dan reliabilitasnya dengan program SPSS. Pengolahan data kuantitatif pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif melalui alat bantu program *SPSS for Windows*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan Uji validitas dan Uji reliabilitas. Uji validitas merupakan taraf signifikansi yang ditetapkan dalam penelitian ini ialah 5% atau 0,05 sehingga pengambilan keputusan pernyataan dalam kuesioner dinyatakan valid dapat dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Apabila nilai r hitung $>$ r tabel maka item pernyataan dinyatakan valid. Adapun Uji reliabilitas dilaksanakan secara bersama-sama terhadap seluruh butir pernyataan dalam kuesioner penelitian. Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas yaitu apabila nilai *Cronbach's Alpha* $>$ 0,60 oleh karenanya kuesioner dinyatakan reliabel. Analisis Univariat Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang bermanfaat. Adapun analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan yang digunakan adalah 0,05. Jika hasil $p <$ 0,05 terdapat hubungan antar kedua variabel yang diteliti dan $p \geq$ 0,05 tidak terdapat hubungan antar kedua variabel.¹²

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelelahan Kerja, Beban Kerja, Durasi Kerja dan Stres Kerja

Kelelahan Kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	2	6%
Tinggi	30	94%
Beban Kerja		
Rendah	1	3%
Tinggi	31	97%
Durasi Kerja		
Sesuai	2	6%
Tidak Sesuai	30	94%
Stres Kerja		
Rendah	5	16%
Tinggi	27	84%

Berdasarkan tabel 1 dari total 32 responden dapat diketahui bahwa kelelahan kerja pada Bank X paling banyak tingkat tinggi sebanyak 30 orang (94%). Beban kerja paling banyak pada tingkat tinggi sebanyak 31 orang (97%). Durasi kerja yang tidak sesuai sebanyak 30 orang (94%). Stres kerja yang pada tingkat tinggi sebanyak 27 orang (84%).

Tabel 2. Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja dan Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bank X Tahun 2021

Beban Kerja	Kelelahan Kerja						P-value	Odds Ratio
	Rendah		Tinggi		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	1	50	0	0	1	3	0,000	15,484
Tinggi	1	50	30	100	31	97		
Total	2	100	30	100	32	100		
Durasi Kerja								
Sesuai	1	50	1	3	2	6	0,008	29,000
Tidak Sesuai	1	50	29	97	30	94		
Total	2	100	30	100	32	100		
Stres Kerja								
Rendah	0	0	5	17	5	16	0,530	0
Tinggi	2	100	25	83	27	84		
Total	2	100	30	100	32	100		

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis didapatkan nilai *p-value* 0,000 artinya $p < 0,05$ maka terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bank X Tahun 2021. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 15,484 yang dapat diartikan bahwa karyawan bank X yang mengalami beban kerja memiliki peluang sebesar 15,484 kali mengalami kelelahan kerja. Hasil analisis didapatkan *p-value* 0,008 artinya $p < 0,05$ maka terdapat hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bank X Tahun 2021. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 29 yang dapat diartikan bahwa karyawan bank X yang mengalami durasi kerja yang tidak sesuai memiliki peluang sebesar 29 kali mengalami kelelahan kerja. Hasil analisis didapatkan nilai *p-value* 0,530 artinya $p < 0,05$ maka tidak terdapat hubungan stres kerja dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bank X Tahun 2021.

Pembahasan

Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja dan Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bank X Tahun 2021

Hasil dari uji korelasi antara hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja diperoleh nilai sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Kelelahan merupakan proses menurunnya efisiensi pelaksanaan kerja dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh manusia untuk melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan.⁹ Faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan kerja terdiri dari faktor eksternal dan internal.⁷ Pada faktor eksternal salah satunya adalah beban kerja.

Hasil dari uji korelasi antara hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja diperoleh nilai sebesar 0,008 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja. Durasi kerja merupakan jumlah waktu yang dihabiskan oleh pekerja (dalam hitungan jam) untuk melakukan aktivitas pekerjaannya dalam 1 hari, tidak termasuk waktu untuk istirahat.¹³ Durasi kerja akan sangat menentukan status kesehatan pekerja, efisiensi, efektivitas, dan produktivitas kerjanya. Aspek terpenting dalam hal durasi kerja meliputi lamanya seseorang mampu bekerja dengan baik, hubungan antara durasi kerja dengan istirahat dan waktu bekerja sehari.¹⁰

Hasil analisis uji korelasi pada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja diperoleh hasil nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,530 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja. Siagian mendefinisikan stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang.¹⁴ Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan pekerjaan maupun di luar pekerjaan.¹⁵

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa dan pembahasan maka dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bank X Tahun 2021. Tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja setelah pada Karyawan Bank X Tahun 2021.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh responden karyawan Bank X telah bersedia dan membantu penelitian ini sampai selesai.

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

Daftar Pustaka

1. Siregar RPA. Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bank Sumut (Kantor Cabang) Sukaramai Medan. 2018.
2. Indonesia R. Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta

- Republik Indones. 2009;
3. Risnawati R. Pengaruh Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Bank Mandiri (Persero) Tbk Cabang Medan Imam Bonjol. *J Ilmu Manaj dan Bisnis*. 2016;17(1).
 4. Sihotang KMS, Amalia R, Hardy FR, Maharani FT. Hubungan Faktor Pekerjaan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lapangan Proyek Pembangunan Gedung PT. X di Jakarta Pusat Tahun 2020. *J Kesehat Masy*. 2021;9(5):681–7.
 5. Pangkey F, Malingkas GY, Walangitan DRO. penerapan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja (SMK3) pada proyek konstruksi di indonesia (studi kasus: Pembangunan Jembatan Dr. Ir. Soekarno-Manado). *J Ilmu Media Eng*. 2012;2(2).
 6. Apriliana NT. Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kelelahan Kerja Karyawan Operator Dump Truck Di PT. Tunas Jaya Perkasa Site JBG. Universitas Muhammadiyah Malang; 2021.
 7. Ningrum SM, Dewi EI, Kurniyawan EH. Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng, Ajung-Jember. *Pustaka Kesehatan*. 2020;8(3):188–94.
 8. Fikar FN, Suroto S, Widjasena B. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Durasi Kerja, dan Beban Kerja Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Karyawan Konstruksi di PT. X. *J Kesehat Masy*. 2017;5(1):358–68.
 9. Fitriani A, Ekawati, Wahyuni I. Hubungan Durasi Kerja, Beban Kerja Fisik Dan Kelelahan Kerja Terhadap Terjadinya Kejadian Minor Injury Pada Pabrik Tahu X Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2021;9(1):32–7.
 10. Hutahaean C. Hubungan Durasi Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pabrik Tapioka Pt. Hutahaean Kecamatan Laguboti Tahun 2018. Universitas Sumatera Utara; 2018.
 11. Rinaldi R. Analisis Beban Kerja Karyawan Bagian Mekanik Pada Pt. Wahana Wirawan Riau. Universitas Islam Riau; 2019.
 12. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
 13. Fikar, F., Suroto & Widjasena B. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Durasi Kerja, Dan Beban Kerja Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Karyawan Konstruksi Di PT. X. *J Kesehat Masy*. 2019;5(1):105–12.
 14. Ramadhani U& M. Pengaruh Workplace Loneliness Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Nilai Spiritual Islami: Studi di Bank BNI Syariah Yogyakarta. *Telaah Bisnis*. 2021;22(1):1–18.
 15. Amalia, U., Suwendra, I. & Bagia I. Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *E-Journal Bisma*. 2016;4(1):78–88.