

## Pengaruh Beban Kerja, Keselamatan Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Karyawan J&T Meulaboh

Siti Rahmah<sup>1</sup>, Mellyta<sup>2</sup>, Afni Abdul Manan<sup>3</sup>

Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia<sup>1,2,3</sup>,

\*Email Korespondensi: [afniabdulmanan@utu.ac.id](mailto:afniabdulmanan@utu.ac.id)

Diterima: 08-11-2024 | Disetujui: 09-11-2024 | Diterbitkan: 10-11-2024

### ABSTRACT

*In the era of Industry 4.0, technological developments are increasingly rapid and have a close relationship with humans as resources. One of the main factors in human resource management in a company is employee performance. This study aims to analyze the effect of workload, work fatigue, and occupational safety and health on employee performance. The population in this study was 93 people, selected through random sampling techniques. The sample of this study consisted of 93 employees in the delivery department at PT. JNT Express Meulaboh Branch. The data collection technique was carried out through an in-depth survey using a Likert scale.*

**Keywords:** Workload, Occupational Safety and Health, Work Fatigue

### ABSTRAK

Di era Industri 4.0, perkembangan teknologi semakin pesat dan memiliki keterkaitan yang erat dengan manusia sebagai sumber daya. Salah satu faktor utama dalam pengelolaan sumber daya manusia di perusahaan adalah kinerja karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja, kelelahan kerja, serta keselamatan dan kesehatan kerja terhadap kinerja karyawan. Populasi dalam penelitian ini adalah 93 orang, dipilih melalui teknik random sampling. Sampel penelitian ini terdiri dari karyawan bagian pengiriman di PT. JNT Express Cabang Meulaboh, sebanyak 93 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei mendalam menggunakan skala Likert.

**Kata Kunci:** Beban Kerja, Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Kelelahan Kerja

### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Rahmah, S., Mellyta, M., & Manan, A. A. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Keselamatan Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Karyawan J&T Meulaboh. *PENG: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1b). <https://doi.org/10.62710/w9yayf89>

## PENDAHULUAN

Suatu perusahaan membutuhkan berbagai jenis sumber daya seperti modal dan peralatan untuk menjalankan bisnis. Perusahaan juga membutuhkan karyawan, yang dimana karyawan yang berkerja. Karyawan merupakan salah satu aset terpenting dalam suatu organisasi bisnis atau perusahaan, bersama dengan aset lainnya seperti aset dan modal. Oleh karena itu, pegawai harus dikelola secara efektif untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas. Ini merupakan fungsi yang dikenal sebagai MSDM dalam masyarakat. Ini adalah elemen yang penting dalam manajemen sumber daya manusia di perusahaan mana pun yang berkaitan dengan kinerja karyawan. Salah satu hal utama yang akan membantu Sumber Daya Manusia (SDM) untuk mengetahui kinerja perusahaan baik atau tidak. di perusahaan itu sendiri. Bagaimana cara kerja (karyawan) dan apa saja kualitas dan kemampuan baik mereka dalam memenuhi tanggung jawabnya di bidang yang diperlukan untuk mencapai tujuan perusahaan? Padahal, peran pekerja dalam produksi sangat penting dalam proses pengolahannya, karena produksi tidak dapat berjalan tanpa dukungan peralatan dan tenaga kerja.

Menurut (Didik Wahyu Setyawan et al., 2024). seperti yang diketahui beban kerja adalah sebuah rangkaian aktivitas yang harus diselesaikan oleh karyawan beberapa hari. Menurut (Sanjani et al., 2021). Beban kerja adalah kumpulan tugas atau kegiatan yang perlu diselesaikan oleh seorang pekerja dalam batas waktu yang telah ditentukan. Beban kerja ini bisa berupa tuntutan fisik. (misalnya, mengangkat beban berat) maupun beban psikologis (misalnya, tekanan untuk mencapai target).

Menurut ILO (2003), Sekitar 6.000 orang meninggal setiap hari karena penyakit atau kecelakaan kerja., dan 2 juta orang meninggal setiap tahunnya. Sekitar 350.000 orang meninggal akibat kecelakaan kerja setiap tahunnya. Kecelakaan yang berhubungan dengan pekerjaan juga menimbulkan kerugian; US\$1 triliun, atau dua puluh kali lipat jumlah keseluruhan bantuan yang diberikan kepada negara-negara berkembang. Biro Statistik Tenaga Kerja AS melaporkan 5.703 kematian pada tahun 2006, atau 3,9 kematian per 100.000 pekerja (Industri Industri, 2007)

JNE Express memiliki staf yang siap mengantarkan segala jenis produk. Jasa pengiriman PT. JNT Express beroperasi di lokasi dengan sepeda motor dalam kondisi yang sangat buruk, terkadang hujan, panas dan lembab. Namun, sebagai petugas pengiriman, mereka harus memenuhi tugas yang diberikan oleh perusahaan. Di dunia kerja saat ini, karyawan semakin mengalami burnout akibat tugas dan tuntutan yang tidak diketahui kapan akan berakhir. Menurut (Sari & Susilawati, 2024). Dalam hal ini kelelahan dapat dimaknai sebagai penurunan prestasi kerja dan penurunan energi atau ketahanan fisik yang diperlukan untuk mempertahankan aktivitas yang diperlukan. Kelelahan merupakan permasalahan di tempat kerja yang patut mendapat perhatian khusus. Burnout dapat terjadi dalam situasi apa pun di perusahaan: manajer dan bawahan, karyawan dan manajemen. Masalah tersebut dapat dijadikan beban yang berat bagi setiap pegawai dalam pekerjaannya, misalnya pekerja yang bekerja secara intensif di lapangan tetap menghadapi masalah tersebut, pekerja kantoran menggunakan otaknya untuk menyelesaikan pekerjaannya dan adanya persaingan diantara mereka. karyawan meningkat dan perilaku antara pemimpin dan bawahan meningkat. Idealnya, perusahaan harus bisa membuat kebijakan keamanan bagi setiap karyawannya sehingga karyawan tersebut dapat melindungi dirinya sendiri dan tentunya perusahaan. Ketika tuntutan pekerjaan meningkat, karyawan semakin mungkin mengalami kelelahan di tempat kerja, sehingga banyak yang mengalami pekerjaan yang buruk, kelelahan yang buruk, dan kelelahan fisik.

Menurut Suma'mur (2009), Berikut adalah beberapa gejala kelelahan kerja: merasa berat di kepala, kelelahan di seluruh tubuh, dan kaki terasa berat. mendesah, berpikir gelisah, mengantuk, lemas dalam beraktivitas seperti emosi. rasa berat di wajah, rasa malu. ingin berjalan dan kedinginan, berdiri diam, berbaring. Kelemahan pada generasi muda seperti berfikir negatif, mudah lelah, cemas, kurang konsentrasi, sulit konsentrasi, mudah lupa, kurang percaya diri, cemas, sulit mengontrol emosi, kurang minat dalam bekerja. Rasa lelah fisik seperti sakit kepala, kram perut, nyeri punggung, sesak napas, mengi, pusing, kram wajah, gemetar.

Hal ini didasarkan pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada PT. JNT Ekspres Kantor cabang Meulaboh menunjukkan bahwa Rasa lelah yang dialami karyawan dalam bekerja disebabkan oleh kesalahan. Faktornya ialah item pekerjaan. Menumpuknya aktivitas dan kegiatan yang diperlukan menyebabkan karyawan mengalami burnout. Seperti yang dikatakan Suma'mur (dalam Kapantow, 2020), bekerja terlalu banyak dan berlebihan dapat mempercepat penurunan otot-otot tubuh sehingga mempercepat kelelahan seseorang. Tugas dapat dimaknai dengan Bagaimana cara karyawan bisa melakukan tugas yang telah diberikan kepada mereka dan bagaimana mereka bisa mengatur tugas agar memenuhi kebutuhan sistem operasi. Latihan Terlalu banyak bekerja dan terlalu banyak bekerja juga merupakan masalah umum dalam aktivitas manusia. Aktivitas fisik dan pekerjaan mengakibatkan kelemahan motorik dan peningkatan kerja karena terbatasnya kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan secara efisien. Menurut Munandar (dalam Delima, 2018), Pekerjaan adalah suatu tugas yang harus diselesaikan menurut uraian tugas yang perlu diselesaikan dalam jangka waktu yang ditentukan. Dalam hal beban kerja dapat dibagi menjadi jumlah 'lembur' atau 'kurang kerja' yang terjadi sebagai fungsi dari apakah karyawan diberikan terlalu banyak atau sedikit. pekerjaan yang dapat karyawan selesaikan dalam jangka yang telah ditentukan, dan apakah beban kerja tersebut terlalu banyak atau terlalu sedikit. Metode kualitatif, yaitu ketika orang merasa tidak bisa melakukan sesuatu pekerjaan dan pekerjaan itu memakai keterampilan serta kemampuan pegawainya.

## METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode statistik. Penelitian ini melibatkan 93 orang sebagai populasi, dengan teknik pengambilan sampel secara acak (random sampling). Sampel penelitian ini terdiri dari para pegawai. yang bekerja pada bidang yang menyediakan jasa transportasi umum. Jumlah cabang utama JNE Express di Meulaboh adalah 93. Untuk survei ini, digunakan teknik pengumpulan data mendalam dengan skala format Likert.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua pekerjaan yang diambil harus sesuai atau sama dengan kapasitas fisik, kapasitas intelektual dan kemampuan manusia untuk menangani beban tersebut (Tarwaka, 2004). Ketika pekerjaan terlalu berat, energi dan nutrisi dibutuhkan serta yang dikonsumsi hingga menyebabkan tubuh karyawan melemah serta dalam kebutuhan oksigen meningkat. Tergantung dari beban yang diterima pegawai, kemampuan pegawai dan/atau pekerjaan yang bersangkutan, maka dapat ditentukan kapan pegawai tersebut dapat melakukan pekerjaan tersebut. Dan jika jumlah pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan dan waktu yang tidak mencukupi, hal ini akan mengubah penyebab terjadinya burnout di

tempat kerja. Bagian penting dari pekerjaan ini adalah mengidentifikasi penyebab kelelahan di tempat kerja bagi setiap karyawan, termasuk pekerja pemasok.

Terlihat nilai p value beban kerja dan K3 sebesar 0,789 atau  $\geq 0,05$  dan CR sebesar  $0,268 \leq 1,96$  artinya beban kerja tidak berpengaruh terhadap K3. Kemudian diperoleh nilai p kelelahan kerja dan kesehatan keselamatan sebesar  $0,656 \leq 0,05$  dan nilai CR sebesar  $0,445 \geq 1,96$  yang berarti dalam aspek kelelahan kerja tidak dapat dalam aspek kesehatan serta keselamatan pegawai. Sehingga, peraturan dalam aspek kesehatan serta keselamatan karyawan menunjukkan nilai p-value sebesar  $0,592 \leq 0,05$  dan nilai CR sebesar  $0,536 \geq 1,96$ ; Artinya, burnout kerja tidak memiliki dampak pada aspek kesehatan serta keselamatan karyawan.

Menurut Kuswana (2016:25), P3 adalah suatu usaha atau pemikiran yang didapatkan untuk mencapai keutuhan dan kesempurnaan, baik jasmani maupun rohani, dalam semangat kerja khususnya bagi masyarakat pada umumnya, dan pelaksanaannya merupakan hasil kerja dan budaya. Hal ini memungkinkan karyawan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Kelelahan kerja dapat diartikan sebagai individu yang merasakan kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan stress yang dihadapinya dalam jangka waktu yang lama (Pokhrel, 2024). Penelitian (Putrisani et al., 2023). Menunjukkan bahwa kelelahan kerja tidak mempengaruhi kesehatan dan keselamatan. Sehingga perlu didukung peraturan yang ditetapkan oleh perusahaan yang sudah melakukan pengujian kelelahan atau pemeriksaan kelelahan kerja terhadap seluruh karyawannya dua kali dalam seminggu, yaitu pada siang dan malam hari, dan pemeriksaan tersebut juga dilakukan terhadap karyawan yang diberhentikan. sepanjang kuartal. dan Grup Kesehatan dan Keselamatan Kerja Penambangan HSE. Apabila karyawan mengalami insomnia maka karyawan diperkenankan beristirahat di ruang kesehatan agar stamina karyawan dapat membaik dan juga dapat mampu untuk berkerja dengan keadaan yang baik kembali.

Penelitian (Maghfira et al., 2023) Bukti menunjukkan bahwa beban kerja tidak mempengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja. sehingga ini didukung dengan sistem bisnis besar yang menjamin pekerja tidak diberikan kerja keras yang akan menyebabkan kecelakaan dan kematian pekerja. Banyak perusahaan yang memperhatikan pelatihan fisik dan mental agar karyawan tetap fit sesuai kemampuannya. Jumlah staf dan pegawai yang bekerja pada bidang yang berkaitan dengan keahliannya sesuai dengan bidangnya sehingga tidak mengakibatkan penyerapan tenaga kerja.

Menurut hasil penelitian, ditemukan bahwa kedua variabel tersebut adalah kelelahan kerja serta tekanan kerja. Kolaborasi berdampak pada kesehatan dan keselamatan di tempat kerja. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa jika perusahaan peduli terhadap jumlah pekerjaan dan hak pekerjaan serta tidak peduli terhadap kesehatan para karyawannya, Sehingga kondisi kesehatan dan keselamatan akan menjadi jauh lebih baik, Masalah ini sejalan dengan konsep Suklakmono mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja. Beban kerja, baik yang berhubungan dengan fisik, mental maupun kesehatan. Kemampuan kerja dapat berbeda-beda antara pekerja dan lingkungan kerja, meliputi faktor fisik, biologis, kimia, ergonomis, dan psikososial (Samahati et al., 2020).

## KESIMPULAN

Menurut hasil analisis data yang dilakukan dengan metode regresi sederhana, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil analisis regresi sederhana:  $Y = 13,678 + 0,917 X$ . Uji parsial perubahan pekerjaan terhadap job burnout menunjukkan bahwa thitung > t Nilai -tabel 7,887

> 1,999 maka keputusan menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  yang berarti pergantian pekerjaan adalah . Pengaruh terhadap job burnout pada karyawan PT. Cabang utama JNT EXPRESS cabang Meulaboh dalam produk yang menurut Anda akan meningkat dari segi pasokan. Apabila beban kerja perusahaan dapat diserahkan kepada pegawai kelelahan kerja pada karyawan akan semakin meningkat. Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi diperoleh hasil regresi signifikan  $p=0,000<0.05$ , Artinya terdapat pengaruh antara Staf Bagian Utama JNT Express Meulaboh terhadap kelelahan kerja dengan koefisien  $(r^2) = 0,505$  dengan kontribusi sebesar 50,5%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Didik Wahyu Setyawan, Himmah, T. S. F., & Kholifah, L. (2024). Optimalisasi Manajemen Beban Kerja di Assessment Center Menggunakan Metode Full Time Equivalent (FTE). *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Industri Terapan*, 3(I), 11–19. <https://doi.org/10.55826/tmit.v3ii.290>
- Maghfira, A., Joesyiana, K., & Harahap, A. R. (2023). Pengaruh Beban Kerja dan Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Kinerja Karyawan PT. Hokkan Deltapack Industri Branch Kampar. *Jurnal Pajak Dan Bisnis*, 4(1), 13–19.
- Pokhrel, S. (2024). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN JOB DEMAND DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PT XY. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Putrisani, F. S., Nugraha, A. E., & Herwanto, D. (2023). Analisis Kelelahan Kerja Subjektif dengan Menggunakan Kuesioner Subjective Self Rating Test. *STRING (Satuan Tulisan Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 7(3), 258. <https://doi.org/10.30998/string.v7i3.14485>
- Sanjani, D. R., Putri, D. F. A., & Putra, H. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pegawai Stikes Griya Husada Sumbawa. *Jurnal Kesehatan Dan Sains*, 4(2), 43–55.
- Sari, N., & Susilawati. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Terhadap Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Pada karyawan PT JNE Express. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(7), 41–43.