

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori Dasar

2.1.1 Beban Kerja

Kelebihan beban kerja tampaknya merupakan kumpulan dari berbagai tugas yang harus diselesaikan di antara berbagai organisasi yang berkolaborasi dalam satu kerangka waktu tertentu. Kelebihan beban kerja terdiri dari empat komponen: target yang harus dipenuhi, beban kerja yang terlalu berat, kerumitan pekerjaan, dan rasa lelah yang terus-menerus (Pardiman and Rizal 2020).

Beban kerja secara umum digambarkan sebagai pengukuran kapasitas fungsional serta bakat individu dalam menjalankan komitmen pekerjaan mereka. Karena seorang pekerja dipekerjakan dengan tugas-tugas, dia menjadi sasaran beban sebagai akibat dari cara dia menggunakan tubuhnya. Beban kerja bervariasi tergantung pada jenis pekerjaannya. Ketika ada kapasitas yang dapat dikelola sebagai karyawan, personel umumnya dapat mengatasi kesulitan di berbagai tempat yang berbeda. Insomnia, yang muncul karena tubuh pekerja yang melemah secara alamiah dan juga karena beban kerja yang tinggi, dapat menyebabkan lebih banyak kecelakaan termasuk gangguan pekerjaan. Selain itu, kelelahan terkadang disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak mencukupi oleh karyawan sebagai akibat dari kekurangan karbohidrat di dalam tubuh, di mana nutrisi ini sangat penting bagi tubuh untuk menjalankan tugasnya (Sarmini 2021).

Menurut apa yang diketahui oleh para ilmuwan, hubungan antara performa kerja dan stres sangat dipengaruhi oleh sejumlah karakteristik, diantaranya adalah: (Apriyani 2021).

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi beban kerja adalah stres yang berasal dari luar tubuh karyawan. Beban kerja eksternal yang termasuk adalah:

1. Tugas muskuloskeletal meliputi pekerjaan, lingkungan, alat dan fasilitas kerja, kondisi pekerjaan atau tempat kerja, bantuan pekerjaan, dan lain-lain.
2. Pengaturan jam kerja, liburan, hari kerja, dan sebagainya.
3. Suasana di tempat kerja, meliputi suhu, penerangan, polusi, interaksi antar karyawan, dan lain sebagainya.

b. Faktor Internal

Variabel stres internal termasuk yang masuk ke dalam organisme sebagai hasil dari semua reaksinya terhadap tekanan dari luar. Kecemasan sebenarnya adalah nama yang diberikan untuk respon sistem kekebalan tubuh. Intensitas yang sama dari sesuatu seperti stres dapat benar-benar cocok untuk klasifikasi dan juga psikologis. Tampaknya ada evaluasi reaksi biometrik fisiologis, termasuk evaluasi kritis berdasarkan emosi emosional dan masalah perilaku. Akibatnya, penderitaan psikologis terkait dengan aspirasi, keinginan, kepuasan, dan beberapa evaluasi subjektif lainnya. Variabel internal, secara ringkas:

1. Jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, penyakit yang mendasari, dan juga kebutuhan nutrisi merupakan faktor penentu fisiologis.

2. Semangat, toleransi, kepercayaan diri, keinginan, dan juga kepuasan adalah contoh-contoh persepsi.

Beban kerja yang berlebihan mencakup banyak indikasi, seperti:

1. Elemen permintaan tenaga kerja, atau beban, mungkin dapat dihitung melalui pemeriksaan tenaga kerja karyawan. Namun demikian, variasi yang unik perlu dipertimbangkan.
2. Pengerahan tenaga Lamanya waktu yang dihabiskan untuk melakukan satu tugas dapat dengan mudah bermanifestasi sebagai stres yang dirasakan. Manusia dapat merasa sulit untuk mempertahankan tingkat usahanya seiring dengan bertambahnya tuntutan pekerjaan.
3. Umumnya sebagian besar studi tentang ketegangan juga dikaitkan dengan hasil yang diharapkan.

2.1.2 Kelelahan Kerja

Kelelahan tampaknya merupakan cara otak untuk melindungi dirinya sendiri dan memulihkan diri setelah beristirahat. Lelah biasanya digunakan untuk menggambarkan situasi yang berubah secara konstan, dimulai tanpa kinerja yang buruk tetapi juga berkembang menjadi kinerja dan stamina yang buruk (Kamase, Afni, and Andri 2019)

Kelelahan tampaknya menjadi masalah K3 (kesehatan dan keselamatan kerja) yang menyebabkan kematian. Kelelahan kerja memiliki berbagai implikasi yang telah dicatat oleh beberapa individu penting. Kelelahan kerja adalah situasi yang mungkin berkisar antara kehidupan pribadi hingga kelumpuhan. Hal ini dapat menjadi alasan mengapa kelelahan menyebabkan produktivitas yang buruk,

yang mengakibatkan lebih banyak kesalahan dan juga kecelakaan di tempat kerja (Ariani 2019).

Kelelahan biasanya ditandai dengan penurunan produktivitas staf, stamina otot, termasuk stamina dalam melaksanakan tugas yang tidak akan didapat dari tidur, termasuk ketidaknyamanan mata, kelelahan yang ekstrim, termasuk kelelahan emosional. Kelelahan profesional terutama stres profesional yang berkepanjangan terus menjadi faktor. Beberapa perspektif spesialis hanya pada konsep ketegangan kerja akut (Sakti 2021), yakni :

1. Kelelahan tampaknya merupakan situasi yang terjadi ketika cadangan energi alami tubuh habis akibat jam kerja yang panjang. Insomnia sering terlihat pada tugas-tugas yang berulang atau membosankan.
2. Lelah memang merupakan penyakit psikologis dan fisiologis yang mengarah pada penurunan keterlibatan kerja dan stamina kardiorespirasi.
3. Insomnia adalah komponen dari hasil alami tubuh akibat bencana setelah beberapa komplikasi yang lebih traumatis.

Berikut jenis dari kelelahan yang telah dikategorikan menjadi dua bagian yakni : (Ariani 2019)

1. Terjadi karena aktivitas
 - a. Kelelahan muskuloskeletal ditandai dengan kejang dan juga ketidaknyamanan pada otot. Kelelahan tersebut disebabkan oleh hilangnya kemampuan otot sebagai akibat dari tugas yang berulang, termasuk gerakan statis atau aktif. Saat berfungsi, seperti halnya seseorang kehilangan vitalitas.

- b. Kelelahan secara keseluruhan telah didefinisikan sebagai tidak lebih dari berkurangnya keinginan untuk terlibat dalam tugas-tugas sebagai akibat dari aktivitas yang berulang, tingkat keparahan, jam kerja, karakteristik lingkungan, atau keadaan lain yang berdampak pada kondisi pikiran, makanan, dan kesehatan.
2. Berdasarkan waktu
 - a. Kelelahan yang terus-menerus didefinisikan sebagai kelelahan yang disebabkan oleh penurunan sesuatu seperti metabolisme total saat menyelesaikan tugas dan kewajiban di tempat kerja. Karena meskipun otot-otot fisik bekerja secara berlebihan, kelelahan tersebut terjadi secara tiba-tiba.
 - b. Kelelahan kronis, sering disebut sebagai kelelahan, adalah kelelahan yang terjadi secara teratur sebagai akibat dari pengulangan komponen atau gerakan yang dilakukan dalam waktu yang lama. Kelelahan kronis biasanya terjadi dalam jangka waktu yang lama, sudah terjadi sebelum bekerja, tetapi juga dapat menyebabkan migrain, masalah tidur, dan masalah pencernaan.

Kejenuhan kerja sangat dipengaruhi oleh kesalahan dalam bentuk elemen-elemen konsumen yang meliputi kewajiban (pekerjaan), kontrol diri (teknik, jam kerja, segmen pekerjaan, jam masuk kerja, dan sejenisnya) dan tempat kerja (berwujud, kontaminan, fisiologis, kenyamanan, mental), volume pekerjaan yang muncul dari faktor internal, khususnya faktor fisik (umur, jenis kelamin, tinggi badan, kondisi, kesehatan). (Sakti 2021), Beberapa faktor berkontribusi terhadap kelelahan, termasuk:

1. Tumbuh: Paru-paru kita cenderung mengalami kemunduran seiring bertambahnya usia, sehingga menyebabkan berkurangnya fungsi organ. Ketika sistem kehilangan efisiensi, pekerja tubuh menua dan juga semakin lelah.
2. Identitas seksual: Setiap bulan, siklus mekanis fisiologis yang teratur terjadi pada karyawan, yang mempengaruhi kemunduran kesehatan mental dan fisik. Akibatnya, tahap kelelahan pada pria lebih pendek daripada tahap kelelahan pada wanita.
3. Kondisi: Penyakit tersebut membuat organ tubuh mengalami hipovolemik, yang membakar bagian terluar dari jaringan atau mengiritasi neuron tertentu. Rangsangan yang terjadi selanjutnya dapat mengganggu atau merusak pusat saraf tubuh, sehingga mempengaruhi kondisi fisik pekerja.
4. Banyaknya pekerjaan rumah: Upaya yang berkepanjangan dan tidak dibenarkan menghasilkan kekuatan otot, yang menyebabkan kelelahan.

Kelehan terjadi dikarenakan ada sebab dan akibatnya, menurut Suma'mur (2009) hal itu yakni:

1. Kelebihan beban kerja, yaitu kekurangan pekerja terlatih, dapat mengakibatkan penumpukan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam jumlah besar.
2. Waktu yang tidak memadai, yaitu durasi yang diperlukan untuk menyiapkan permintaan bisa jadi tidak rasional. Bahwa setiap kali seorang karyawan mengajukan keluhan terhadap seorang atasan, atasan tersebut sering kali menyelesaikan tugas baru.

3. Ambiguitas peran, gramir Konflik karakter terjadi di antara para pekerja atau orang yang ditunjuk di berbagai lembaga tetapi disebabkan oleh otoritas yang dimiliki oleh pekerjaan tertentu tetapi juga tanggung jawab.
4. Peran yang berlebihan, yaitu jika entah bagaimana jalur kariernya tidak pasti, pekerja Anda akan melakukan hal yang, dari sudut pandang pelatihan dan posisi, seharusnya tidak dilakukan.

Diketahui ada beberapa macam yang perihal kelelahan kerja yang telah dimuat oleh (Putri 2018) yakni:

1. Wilayah yang monoton

Pekerja yang mengikuti rutinitas yang sama seperti sebelumnya masih belum ada karena belum ada penyimpangan yang menyebabkan orang benar-benar bosan, lelah, dan jenuh, oleh karena itu mereka dapat melakukan tindakan yang menyebabkan dia menunda bekerja atau melakukan hal lain.

2. Beban kerja yang berlebihan itu ada yang bersifat mental dan ada yang bersifat fisik.

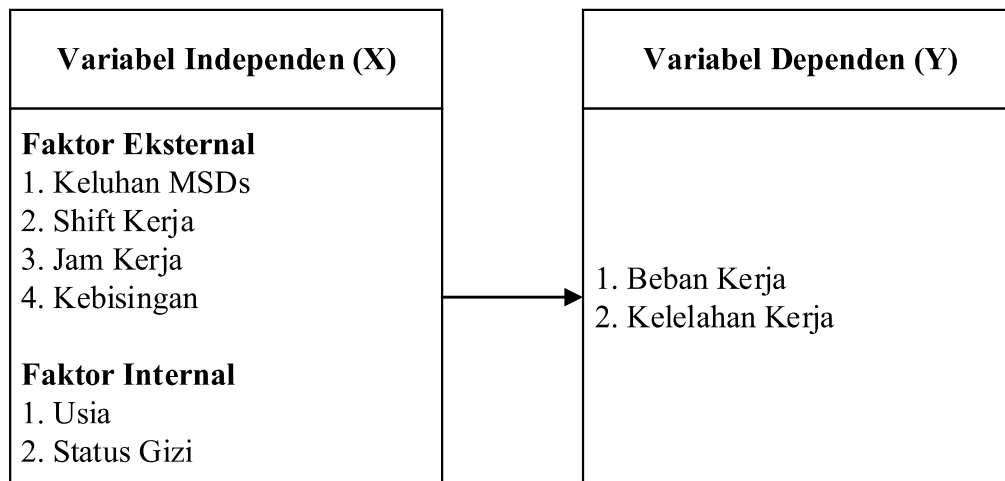
Beban fisik adalah reaksi seseorang terhadap tugas yang membutuhkan tenaga pada kulitnya, sedangkan beban kognitif tampaknya merupakan hasil dari sesuatu seperti pemantauan serta sikap yang diperlukan untuk mempersiapkan suatu tugas. Beban fisik dan mental yang berat membuat pekerja menjadi lamban, canggung, serta mudah lupa atau melupakan sesuatu. Lamanya pekerjaan baik fisik maupun mental.

3. Bekerja berjam-jam dapat melelahkan secara psikologis dan fisik. Hari kerja yang berkepanjangan membuat pekerja kelelahan, merusak

penampilan secara keseluruhan, bahkan mengganggu waktu istirahat yang teratur.

4. Kondisi kerja termasuk iklim, pencahayaan, termasuk kebisingan yang berlebihan.
5. Harapan, kekhawatiran, dan tantangan mempengaruhi penyakit psikologis seseorang.

2.2 Kerangka Pemikiran



Gambar 2. 1 Kerangka pemikiran

2.3 Penelitian Terdahulu

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

1	Nama, Tahun	(Juliana 2018)
	Judul Kajian	Investigasi Faktor-Faktor yang Berkontribusi Terhadap Risiko Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi PT Arwana Anugrah Keramik, Tbk
	Hasil Kajian	Menurut penelitian bivariat, tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan

		kerja. Kelelahan kerja di PT berhubungan dengan peningkatan anemia, kerja shift, kualitas tidur, beban kerja, dan lingkungan kerja yang panas. PT Nugra Osteoglossidae Keramik Tbk.
2	Nama, Tahun	(Syahrial and Hasibuan 2022)
	Judul Kajian	Studi tentang Beban Kerja Psikologis dan Fisik Pekerja Material Handling di PT Ghimli Indonesia
	Hasil Kajian	Berat beban kerja mental serta beban kerja fisik yang dirasakan oleh operator Material Handling. Dapat di simpulkan beban kerja mental operator Material handling tinggi.
3	Nama, Tahun	(Achyana 2016)
	Judul Kajian	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja Bedroom Steward di Grand Jatra Hotel Pekanbaru
	Hasil Kajian	Secara khusus, di antara beberapa thread komentar, thread penjadwalan dan elemen kontrol, kondisi kerja (lingkungan yang berubah dan dinamis), terutama yang berkaitan dengan beberapa karakteristik memiliki nilai numerik terbesar (faktor internal). Para peserta sangat setuju bahwa

		masalah-masalah ini selalu berdampak pada pekerjaan staf hotel di Grand Jatra Hotel Pekanbaru.
4	Nama Peneliti, Tahun	(Sakti 2021)
	Judul Penelitian	Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pemilik Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (Spbu) Di Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar Tahun 2021
	Hasil Penelitian	Studi bivariat menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Jenis kelamin, kondisi fisiologis, masa kerja, aktivitas, serta volume kerja menunjukkan adanya hubungan dengan kelelahan kerja pada Tenaga Operasional Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) Pemerintah di Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar tahun 2021.
5	Nama Peneliti, Tahun	(Riyadi 2021)
	Judul Penelitian	Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Dungo Reksa Di Minas
	Hasil Penelitian	Mendistribusikan pekerjaan sehingga pekerjaan tersebut hanya jatuh pada satu tim, atau menerapkan algoritme yang efektif. Pensiun diberikan kepada pekerja yang

		mencapai usia tertentu dan membayar remunerasi.
6	Nama Peneliti, Tahun	(Innah et al. 2021)
	Judul Penelitian	Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja di antara para penjahit di pasar sentral Balkumba
	Hasil Penelitian	Pola shift tidak memiliki hubungan dengan kelelahan. Tidak ada hubungan apa pun mengenai waktu kerja dan kelelahan. Tugas dengan kelelahan tidak memiliki hubungan. Tampaknya ada hubungan yang melibatkan BMI dan juga kelelahan.
7	Nama Peneliti, Tahun	(Fibrianie, Zainul, and Cahyadi 2019)
	Judul Penelitian	Penilaian Kinerja untuk Pengolah Kerupuk di Kota Bangun, Kalimantan Timur
	Hasil Penelitian	Kondisi kerja karyawan kerupuk tidak terpengaruh oleh keadaan lingkungan. Suhu di sekitarnya adalah +/- 26°C, kebisingan di lingkungan bisnis berada dalam kisaran standar +/- 72 dB (tingkat kebisingan tertinggi 85 dB), dan output nominal 256 lux. Kegagalan kelelahan ortopedi adalah hasil dari t-stat ($t > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kerangka tubuh tidak berpengaruh

		pada kelelahan di tempat kerja.
8	Nama Peneliti, Tahun	(Safira, Pulungan, and Arbitera 2020)
	Judul Penelitian	Kelelahan karyawan di PT. Pembangkit Listrik Indonesia Divisi Pembangkitan dan Pemeliharaan Jaringan Pembangkit (UPJP) Priok
	Hasil Penelitian	Kelelahan kerja berkaitan dengan kondisi pola makan dan kualitas tidur. UPJP Priok diproduksi di Indonesia. Penuaan dan kelelahan tidak memiliki hubungan, dan dengan demikian tidak ada perubahan karakteristik pekerjaan yang berhubungan dengan kelelahan.
9	Nama Peneliti, Tahun	(Nur Indah Saputri, Fakhsiannor 2021)
	Judul Penelitian	Investigasi Faktor Gaya Hidup Lelah Profesional pada Pekerja di Galangan Kapal PT Dok & Perkapalan Kodja Bahari (Persero) Banjarmasin 2021
	Hasil Penelitian	Terdapat hubungan antara usia di atas 30 tahun yang rentan terhadap kelelahan, pekerja kontrak yang bekerja pada hari Selasa pagi, sedangkan karyawan tetap mulai bekerja pada hari Selasa, dan masa kerja di atas 5 tahun yang rentan terhadap kejenuhan. Meskipun

		etnisitas tidak berhubungan dengan kelelahan, karyawan perempuan hanya mencakup 5 orang dari partisipan, dan sisanya adalah karyawan.
10	Nama Peneliti, Tahun	(Indrawati and Nufus 2018)
	Judul Penelitian	Masalah Stres Kerja pada Karyawan Bagian Produksi di PT Charoen Pokphand Jaya Farm 3 Distrik Kuok
	Hasil Penelitian	Peserta yang kurang gizi, memiliki sel darah putih yang kuat, dan terlihat sangat berdedikasi pada pekerjaannya tidak boleh mengalami kelelahan.