

PENGARUH ASPEK FISIK, MENTAL DAN EMOSIONAL TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA DI PERGURUAN TINGGI SWASTA JAKARTA TIMUR TAHUN 2024

Iqlima Pramudita¹, Ridho M Dhani², Diah Warastuti³

1. Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Perguruan Tinggi Swasta Jakarta Timur, Jakarta Timur
2. Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Perguruan Tinggi Swasta Jakarta Timur, Jakarta Timur
3. Program Studi Profesi Bidan, Perguruan Tinggi Swasta Jakarta Timur, Jakarta Timur

Email : ditaiqlima289@gmail.com

ABSTRAK

32% tenaga kerja mengalami kelelahan kerja di dunia dengan 18,3 – 27% mengalami kelelahan kerja yang berat. Tenaga kerja pada bidang pendidikan yaitu dosen dan tenaga kependidikan, 50% diantaranya ditemukan mengalami kelelahan kerja berat. Tenaga kerja pada bidang pendidikan ini memiliki tanggung jawab yang besar terhadap pekerjaan yang kompleks sehingga rentan mengalami kelelahan kerja sehingga perlu digali lebih dalam terkait aspek-aspek yang mempengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aspek fisik, mental dan emosional terhadap kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang berpartisipasi berjumlah 47 orang, dengan 21 orang diantaranya dosen dan 26 orang tenaga kependidikan. Instrumen yang digunakan adalah KAUPK2 untuk menilai aspek fisik, kuesioner NASA-TLX untuk menilai aspek mental, kuesioner MBI-ES untuk menilai aspek emosional, dan kuesioner FAS untuk menilai kelelahan kerja. Hasil penelitian menemukan bahwa sebanyak 44,7% tenaga kerja mengalami kelelahan kerja. Berdasarkan hasil analisisnya, ditemukan hubungan yang signifikan antara aspek mental terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kependidikan, disusul dengan ditemukannya hubungan yang signifikan antara aspek emosional terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh dosen. Maka usaha yang harus dilakukan untuk tenaga kerja terutama di bidang pendidikan memperhatikan berbagai aspek terutama mental dan emosional agar terhindar dari kelelahan kerja.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Fisik, Mental, Emosional

The Influence of Physical, Mental, and Emotional Aspects on Work Fatigue of Private Collages In East Jakarta In 2024

ABSTRACT

The prevalence of workers experiencing work fatigue was high. As much as 32% of the workforce experiences job fatigue in the world with 18.3 - 27% experiencing severe levels of job fatigue. One of the workforce in the field of education, namely lecturers and education staff., 50% of them were found to experience severe work fatigue. Workers in the education sector have a large responsibility for complex work. Hence, they are vulnerable to experiencing work fatigue, it is necessary to explore the aspects that influence. This research aims to determine the influence of physical, mental, and emotional aspects on work fatigue among. This research uses a quantitative observational analytical design with a cross-sectional approach. The participants were 47 people, 21 lecturers and 26 education staff. The instruments used were KAUPK2 to assess physical aspects, the NASA-TLX questionnaire to assess mental aspects, the MBI-ES questionnaire to assess emotional aspects, and the FAS questionnaire to assess work fatigue. This research found 44.7% experienced work fatigue. Based on the results of the analysis, a significant relationship was found between the mental aspects of work fatigue experienced by education staff, followed by the discovery of a significant relationship between emotional aspects of work fatigue experienced by lecturers. It is recommended that workers, especially in the education sector, pay attention to various aspects, especially mental and emotional, to avoid work fatigue.

Keywords: Work Fatigue, Physical, Mental, Emotional

PENDAHULUAN

Menurut data dari Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, hingga semester 1 tahun 2023, angka kecelakaan kerja di Indonesia berdasarkan jenis keanggotaan BPJS ketenagakerjaan berjumlah 7.845 kasus pada pekerja bukan penerima upah, 159.127 kasus pada pekerja penerima upah, 1.363 kasus pada pekerja jasa konstruksi, dan 91 kasus untuk penyakit akibat kerja¹. Kelelahan kerja merupakan bagian dari K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan aman, sehingga dapat mengurangi probabilitas kecelakaan kerja/penyakit akibat kelalaian yang mengakibatkan demotivasi dan kelelahan²

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah suatu aspek penting dari sistem kerja yang menggunakan sumber daya manusia (SDM). K3 berperan dalam meningkatkan jaminan kesejahteraan dan sosial tenaga kerja, produktivitas tenaga kerja, serta keberlanjutan dari K3 itu sendiri³. Jika K3 tidak terwujud dalam sistem kerja, maka akan terjadi kelelahan pada tenaga kerja. *Occupational Safety and Health Service* (dalam Agustiniawati, 2019) menyatakan bahwa kelelahan kerja merupakan suatu ketidakmampuan yang bersifat sementara, penurunan performa, kurangnya keinginan untuk merespon sesuatu akibat adanya aktivitas berlebihan baik secara fisik, mental, maupun emosional⁴.

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah K3 di negara berkembang⁵ yang diakibatkan oleh suasana kerja yang tidak ditunjang oleh kondisi lingkungan yang aman, nyaman, dan sehat, usia, jam tidur, jam kerja, durasi fisik dan psikologis, serta stress^{6,7}. Kelelahan kerja dapat terjadi pada pekerja di berbagai sektor, seperti sektor pendidikan, kesehatan, dan industri, juga berdampak pada seluruh pekerja dari berbagai kalangan usia⁸. Masalah kelelahan kerja cenderung lebih diamati pada pekerja industri, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa pekerja di sektor lainnya tidak mengalami kelelahan kerja.

Kelelahan kerja di sektor pendidikan adalah suatu keadaan yang umum terjadi pada berbagai jenis pekerjaan, termasuk dalam sektor pendidikan. Kelelahan kerja ini merupakan suatu stres yang banyak dialami oleh orang-orang yang bekerja dalam pekerjaan-pekerjaan pelayanan, seperti perawat kesehatan, transportasi, kepolisian, dan pendidikan⁹. Pada tingkat institusi, penelitian oleh Ariani pada tahun 2023 pada dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Horizon Karawang menunjukkan bahwa seluruh sampel dosen mengalami kelelahan kerja dan didominasi oleh 57,9% dosen dengan tingkat kelelahan sedang¹⁰. Wayanti (2016) dalam penelitiannya menemukan sebanyak 50% dosen memiliki tingkat kelelahan kerja yang berat, di antaranya terdapat 56% dosen yang mengalami kelelahan emosional¹¹. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh Ariani pada tahun 2023 pada dosen Stikes Horizon Karawang,

ditemukan kecenderungan kelelahan kerja akibat psikis dan penurunan prestasi kerja. Selain itu, dari 19 dosen, terdapat 11 dosen yang mengalami sakit kepala, nyeri punggung, kesulitan berkonsentrasi, dan kantuk saat bekerja¹⁰.

Dosen adalah tenaga pendidik di perguruan tinggi yang wajib menjalankan tridarma perguruan tinggi, yaitu mengajar, mengabdikan dan meneliti. Kewajiban tersebut tertuang dalam beban kerja yang disebut dengan satuan kredit semester (SKS). Tanggung jawab kompleks ini memicu terjadinya kelelahan kerja bagi para dosen yang disebabkan oleh banyaknya jenis kegiatan yang harus dilakukan oleh mereka. Kelelahan tersebut juga cenderung disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk, waktu istirahat yang kurang, serta beban kerja yang banyak¹².

Di sektor pendidikan, tenaga pendidik, seperti dosen, memiliki tanggung jawab yang besar terhadap pekerjaan yang kompleks sehingga dapat mengalami kelelahan kerja¹³. Hal-hal tersebut membuat para dosen memiliki risiko tinggi untuk mengalami kelelahan kerja, terutama kelelahan psikologis.

Kelelahan kerja pada dosen dapat memengaruhi kinerja mereka yang selanjutnya akan berdampak pada proses belajar mengajar, baik secara langsung seperti terjadinya penurunan tingkat ketelitian, konsentrasi, dan kewaspadaan, ataupun secara tidak langsung melalui penurunan kesehatan¹⁴. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariani pada tahun 2023 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Horizon Karawang menunjukkan bahwa seluruh sampel dosen mengalami kelelahan kerja dan didominasi oleh 57,9% dosen dengan tingkat kelelahan sedang¹⁰. Sedangkan, menurut Wayanti dalam penelitiannya menemukan sebanyak 50% dosen memiliki tingkat kelelahan kerja yang berat, di antaranya terdapat 56% dosen yang mengalami kelelahan emosional¹¹. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan pada tenaga kerja menjadi masalah yang penting untuk diperhatikan di tingkat institusi. Selain itu, juga belum pernah dilakukan penelitian terkait kelelahan kerja pada tenaga kerja didalamnya berdasarkan aspek fisik, mental maupun emosional. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aspek fisik, mental dan emosional terhadap kelelahan kerja, dengan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 April 2024 pada beberapa tenaga kerja yang ada juga diperoleh data bahwa 53,9% tenaga kerja mengalami kelelahan akibat aspek fisik. Sedangkan, berdasarkan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi diri ditemukan bahwa 84,6% tenaga kerja pernah merasa tidak bersemangat dan tidak mampu dalam mengendalikan emosi dengan tenang. 30,8% tenaga kerja juga ditemukan mengalami kelelahan fisik dan emosional disertai frustrasi dan merasa lelah setiap pagi karena harus bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di PTS wilayah timur Jakarta pada April – Juli 2024 dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini akan mengidentifikasi pengaruh aspek fisik, mental dan emosional terhadap kelelahan kerja dengan instrumen yang digunakan adalah KAUPK2 untuk menilai aspek fisik, kuesioner NASA-TLX untuk menilai aspek mental, kuesioner MBI-ES untuk menilai aspek emosional, dan kuesioner FAS untuk menilai kelelahan kerja.. Total populasi pada penelitian ini berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* sehingga sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah 47 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berikut hasil analisis univariat dari keseluruhan variabel yang diteliti dituangkan dalam Tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Aspek Fisik, Mental dan Emosional Pada Tenaga Kerja

Variabel	N	%
Kelelahan Kerja		
Kurang Lelah	26	55,3
Lelah	21	44,7
Total	47	100
Aspek Fisik		
Rendah	20	42,6
Tinggi	27	57,4
Total	47	100
Aspek Mental		
Rendah	21	44,7
Tinggi	26	55,3
Total	47	100
Aspek Emosional		
Rendah	25	53,2
Tinggi	22	46,8
Total	47	100

Berdasarkan hasil analisis univariat yang dituangkan dalam tabel 1 mengenai kelelahan kerja, diketahui bahwa mayoritas tenaga kerja mengalami kelelahan kerja pada kategori kurang lelah yaitu sebanyak 26 orang (55,3%). Namun, diketahui juga sebanyak 21 orang (44,7%) mengalami kategori lelah pada variabel kelelahan kerja ini.

Berdasarkan hasil analisis univariat mengenai aspek fisik yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja, diketahui bahwa mayoritas tenaga kerja memiliki potensi aspek fisik yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 27 orang (57,4%). Namun, diketahui juga sebanyak 20 orang (42,6%) berada pada kategori aspek fisik yang rendah sebagai potensi penyebab kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil analisis univariat mengenai aspek mental yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja, diketahui bahwa mayoritas tenaga kerja memiliki potensi aspek mental yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 26 orang (55,3%). Namun, diketahui juga sebanyak 21 orang (44,7%) berada pada kategori aspek mental yang rendah sebagai potensi penyebab kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil analisis univariat mengenai aspek emosional yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja, diketahui bahwa mayoritas tenaga kerja memiliki potensi aspek emosional yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 25 orang (53,2%). Namun, diketahui juga sebanyak 22 orang (46,8%) berada pada kategori aspek emosional yang tinggi sebagai potensi penyebab kelelahan kerja.

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah yang berkaitan dengan kesehatan dan kenyamanan pada saat bekerja. Kelelahan kerja timbul dari perasaan subjektif yang berkembang secara bertahap. Lama kelamaan kelelahan tersebut dapat dirasakan atau ditampilkan pada fisik seseorang¹⁵. Kelelahan juga merupakan tanda tubuh untuk berunding agar tubuh tidak terjadi kerusakan kronis sehingga setelah tubuh melakukan istirahat dapat terjadi pemulihan. Timbulnya kelelahan diatur oleh saraf pusat di otak yang akhirnya berakibat pada penurunan efisiensi dan produktivitas kerja serta penurunan imunitas tubuh. Selain itu, kelelahan juga berpengaruh terhadap penurunan kognitif¹⁶.

Kelelahan kerja berdasarkan aspek fisik diimplementasikan oleh pekerja dalam bentuk kelelahan fisik yang ekstrim dan berkurangnya kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik selama jam kerja dan di akhir pekan¹⁷. Kelelahan pada aspek fisik ini disebabkan oleh beban kerja fisik dan bermanifestasi sebagai tingkat kekuatan dan kapasitas fisik yang lebih rendah. Kelelahan pada aspek fisik diukur dalam domain fisik misalnya, menentukan pengukuran kelelahan untuk keseluruhan/dimensi fisik atau seluruh tubuh/otot lokal¹⁸.

Kelelahan kerja berdasarkan aspek mental diimplementasikan oleh pekerja dalam bentuk kelelahan mental yang ekstrim dan berkurangnya kapasitas pekerja untuk terlibat dalam aktivitas kognitif seperti mengambil keputusan selama kerja maupun diluar jam kerja¹⁷. Seiring perkembangan jaman, lebih banyak pekerja yang merasa kelelahan dalam aspek mental daripada kelelahan pada aspek fisik.

Terutama karena alasan jam kerja atau target yang harus dipenuhi selama jam kerja yang telah ditentukan tersebut¹⁹.

Kelelahan kerja berdasarkan aspek emosional diimplementasikan oleh pekerja dalam bentuk kelelahan emosional yang ekstrim dan berkurangnya kapasitas untuk terlibat dalam aktivitas emosional seperti empati atau peduli terhadap sesama pekerja maupun orang lain di lingkungannya¹⁷. Kondisi emosional seseorang di tempat kerja juga mendasari dari kelelahan emosional yang dirasakan yang dapat mempengaruhi kepribadian pekerja. Pada pekerjaannya, semakin banyak interaksi dengan orang lain diperlukan dalam pekerjaannya, semakin tinggi frekuensi ekspresi emosi, semakin sering emosi yang tidak dirasakan harus ditunjukkan dan akibatnya pada dampak kesehatan akan semakin negatif²⁰.

Analisis Bivariat

Aspek Fisik Terhadap Kelelahan Kerja

Berikut hasil analisis bivariat variabel aspek fisik pada pekerja yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja terhadap kelelahan kerja

Tabel 2 Pengaruh Aspek Fisik terhadap Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan dan Dosen

Pekerjaan	Variabel	Kelelahan Kerja			P-value	OR (95% CI)
		Kurang Lelah N (%)	Lelah N (%)	Total		
Tenaga Kependidikan	Aspek Fisik Rendah	3 (11,5)	6 (23,1)	9 (34,6)	0,205	0,350 (0,065-1,895)
	Aspek Fisik Tinggi	10 (38,5)	7 (26,9)	17 (65,4)		
	Total	13 (50)	13 (50)	26 (100)		
Dosen	Aspek Fisik Rendah	8 (38,1)	3 (14,3)	11 (52,4)	0,286	2,667 (0,434-16,390)
	Aspek Fisik Tinggi	5 (23,8)	5 (23,8)	10 (47,6)		
	Total	13 (61,9)	8 (38,1)	21 (100)		

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dituangkan dalam tabel 2 mengenai aspek fisik terhadap kelelahan kerja, ditemukan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara aspek fisik terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kependidikan ($p\text{-value } 0,205 \geq 0,05$) dan dosen ($p\text{-value } 0,286 \geq 0,05$) pada tahun 2024. Tenaga kependidikan yang mengalami aspek fisik berisiko 0,350 kali (CI 0,065-1,895) lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja. Dosen yang mengalami aspek fisik berisiko 2,667 kali (CI 0,434-16,390) lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja. Pada kategori pekerjaan sebagai tenaga kependidikan, terdapat 13 orang (50%) mengalami kelelahan kerja dengan 6 orang (23,1%) pada kategori aspek fisik rendah dan 7 orang (26,9%) pada kategori tinggi. Pada dosen, terdapat 8 orang (38,1%) mengalami kelelahan kerja, 3 orang (14,3%) pada kategori aspek fisik rendah dan 5 orang

(23,8%) pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas tenaga kependidikan mengalami aspek fisik yang berada pada kategori tinggi dengan kelelahan kerja pada kategori kurang lelah. Sedangkan dosen, mayoritas mengalami aspek fisik yang berada pada kategori rendah dengan kelelahan kerja pada kategori kurang lelah.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Morteza Ahmadi dan kawan-kawannya pada penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2022 menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja²¹. Penelitian lain menjelaskan bahwa kelelahan kerja terutama pada aspek fisik, berhubungan secara signifikan dan positif dengan tuntutan atau beban kerja fisik²². Penyebab kelelahan fisik yang paling umum dikeluhkan oleh para pekerja adalah beban kerja yang berat, postur kerja yang canggung, jam kerja yang berkepanjangan, lingkungan fisik yang tidak terstruktur, dan kondisi kerja yang dinamis¹⁸.

Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki aspek fisik yang berada pada kategori tinggi namun berada pada kategori kelelahan yang kurang lelah. Dari pernyataan tersebut kita dapat mengetahui bahwa tenaga kerja baik tenaga kependidikan maupun dosen di PTS Wilayah Timur Jakarta ini meskipun merasa lelah secara fisik, namun hal tersebut tidak menjadi rasa lelah terkait pekerjaan yang dilakukannya. Pekerjaan tenaga kependidikan dan dosen yang tidak banyak dituntut pekerjaan dengan intensitas fisik yang tinggi membuat beban kerja fisik yang mungkin diterima lebih rendah dari pekerjaan lainnya. Ketika beban kerja yang diterima seseorang sesuai dengan kemampuan fisiknya, maka seseorang akan cenderung kurang atau lebih tidak merasa kelelahan dalam bekerja. Selain dari faktor internal diri tenaga kerja di PTS Wilayah Timur Jakarta, faktor eksternal yang juga mungkin terlibat adalah suasana lingkungan kerja yang mendukung perkembangan atau kepuasan seseorang yang mengakibatkan tenaga kerja tidak merasa kelelahan.

Dilihat dari dua kelompok responden ini tidak ditemukan adanya pengaruh yang signifikan baik dosen maupun tenaga kependidikan antara aspek fisik dengan kelelahan kerja. Karena pada dosen memiliki fokus kerja yang lebih cenderung pada kerja otak, sedangkan pada tenaga kependidikan fokus kerjanya terbagi menjadi dua yakni fokus pada kerja otak dan kerja otot. Oleh karena itu, dilakukanlah evaluasi lebih lanjut dengan membagi tenaga kerja kedalam tiga kategori yakni dosen, tenaga kependidikan dan tenaga kerja pendukung. Meskipun pada hasil pengukuran dari tiga kategori tersebut diperoleh hasil yang sama yakni tidak ditemukan pengaruh yang signifikan.

Aspek Mental Terhadap Kelelahan Kerja

Berikut hasil analisis bivariat variabel aspek mental pada pekerja yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja terhadap kelelahan kerja yang dialami pekerja pada tahun 2024 dituangkan dalam Tabel 3

Tabel 3 Pengaruh Aspek Mental terhadap Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan dan Dosen

Pekerjaan	Variabel	Kelelahan Kerja			P-value	OR (95% CI)
		Kurang Lelah N (%)	Lelah N (%)	Total		
Tenaga Kependidikan	Aspek	Rendah	7 (26,9)	3 (11,5)	0,226	3,899 (0,718-21,061)
	Mental	Tinggi	6 (23,1)	10 (38,3)		
	Total		13 (50)	13 (50)		
Dosen	Aspek	Rendah	9 (42,9)	2 (9,5)	0,063	6,750 (0,925-49,232)
	Mental	Tinggi	4 (19,0)	6 (28,6)		
	Total		13 (61,9)	8 (38,1)		

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dituangkan dalam tabel 3 mengenai aspek mental terhadap kelelahan kerja, ditemukan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara aspek mental terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kependidikan ($p\text{-value } 0,226 \geq 0,05$) dan dosen ($p\text{-value } 0,063 \geq 0,05$) pada tahun 2024. Tenaga kependidikan yang mengalami aspek mental berisiko 3,899 kali (CI 0,718-21,061) lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja. Dosen yang mengalami aspek mental berisiko 6,75 kali (CI 0,925-49,232) lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja. Pada kategori pekerjaan sebagai tenaga kependidikan, terdapat 13 orang (50%) mengalami kelelahan kerja dengan 3 orang (11,5%) pada kategori aspek mental rendah dan 10 orang (38,3%) pada kategori tinggi. Pada dosen, terdapat 8 orang (38,1%) mengalami kelelahan kerja 2 orang (9,5%) pada kategori aspek mental rendah dan 6 orang (28,6%) pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas tenaga kependidikan mengalami aspek mental yang berada pada kategori tinggi dengan kelelahan kerja pada kategori lelah. Berkebalikan dengan tenaga kependidikan, mayoritas dosen mengalami aspek mental yang berada pada kategori rendah dengan kelelahan kerja pada kategori kurang lelah.

Pada penelitian ini, mayoritas responden tenaga kependidikan memiliki aspek mental yang berada pada kategori tinggi dan berada dengan kategori lelah. Sedangkan pada dosen memiliki aspek mental yang berada pada kategori rendah dan berada pada kategori kelelahan yang kurang lelah. Dari pernyataan tersebut kita dapat mengetahui bahwa tenaga kependidikan ini merasakan kelelahan kerja tinggi pada aspek mental. Responden yang bekerja pada bidang pendidikan, memiliki tuntutan profesional untuk memfasilitasi proses belajar bersamaan dengan tuntutan pengembangan diri. Berbagai tuntutan tersebut datang dari berbagai pihak salah satunya adalah oleh pihak yang menaungi dan diri sendiri. Banyaknya tuntutan pekerjaan yang ada sering kali dirasakan menjadi beban kerja mental bagi tenaga kerja. Selain adanya tuntutan yang datang dari luar diri pekerja, persepsi yang dimiliki terkait pekerjaan yang dijalani juga dapat menjadi beban mental kerja.

Aspek Emosional terhadap Kelelahan Kerja

Berikut hasil analisis bivariat variabel aspek emosional pada pekerja yang berpotensi menyebabkan kelelahan kerja terhadap kelelahan kerja yang dialami pekerja pada tahun 2024 dituangkan dalam Tabel 4 berikut :

Tabel 4 Pengaruh Aspek Emosional terhadap Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan dan Dosen

Pekerjaan	Variabel	Kelelahan Kerja			P-value	OR (95% CI)
		Kurang Lelah N (%)	Lelah N (%)	Total		
Tenaga Kependidikan	Aspek Emosional	Rendah	8 (30,8)	6 (23,1)	0,695	1,867 (0,392-8,894)
		Tinggi	5 (19,2)	7 (26,9)		
	Total	13 (50)	13 (50)	26 (100)		
Dosen	Aspek Emosional	Rendah	10 (47,6)	1 (4,8)	0,007	23,333 (1,992-273,294)
		Tinggi	3 (14,3)	7 (33,3)		
	Total	13 (61,9)	8 (38,1)	21 (100)		

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dituangkan dalam tabel 4 mengenai aspek emosional terhadap kelelahan kerja, ditemukan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan ($p\text{-value } 0,695 \geq 0,05$) antara aspek emosional terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kependidikan pada tahun 2024. Sedangkan pada tenaga kerja dosen, ditemukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan ($p\text{-value } 0,007 < 0,05$) antara aspek emosional terhadap kelelahan kerja. Tenaga kependidikan yang mengalami aspek emosional berisiko 1,867 kali (CI 0,392-8,894) lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja.

Dosen yang mengalami aspek emosional berisiko 23,333 kali (CI 1,992-273,294) lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja. Pada kategori pekerjaan sebagai tenaga kependidikan, terdapat 13 orang (50%) mengalami kelelahan kerja dengan 6 orang (23,1%) pada kategori aspek emosional rendah dan 7 orang (26,9%) pada kategori tinggi. Pada dosen, terdapat 8 orang (38,1%) mengalami kelelahan kerja 1 orang (4,8%) pada kategori aspek emosional rendah dan 7 orang (33,3%) pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas tenaga kependidikan mengalami aspek emosional yang berada pada kategori rendah dengan kelelahan kerja pada kategori kurang lelah. Berkebalikan dengan tenaga kependidikan, mayoritas dosen mengalami aspek emosional yang berada pada kategori tinggi dengan kelelahan kerja pada kategori kurang lelah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hao Huang dengan kawan-kawannya pada penelitian yang diterbitkan pada tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aspek stres kerja terhadap kondisi kelelahan kronis yang dialami tenaga kerja. Pada penelitian ini aspek stres kerja dinilai berdasarkan tiga indikator yaitu indikator beban kerja, penghargaan, dan komitmen. Apabila terjadi ketidakseimbangan antara beban kerja dengan penghargaan akan menyebabkan kelelahan emosional pada pekerja. Tingginya beban kerja yang menimbulkan tingginya tingkat stres yang berlangsung terus menerus dapat mengakibatkan pekerja mengalami kelelahan emosional²³.

Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki aspek emosional yang berada pada kategori rendah dan berada pada kategori kelelahan yang kurang lelah. Dari pernyataan tersebut kita dapat mengetahui bahwa tenaga kerja baik tenaga kependidikan maupun dosen di PTS Wilayah Timur Jakarta mengalami kelelahan emosional yang rendah. Namun pada tenaga kerja dosen aspek emosional ini berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja yang dialami. Bagi tenaga kerja bidang pendidikan khususnya dosen, aspek emosional yang sering kali dialami adalah terkait problematika yang disebabkan oleh mahasiswa. Mahasiswa sering kali tidak mematuhi peraturan yang telah dibuat, hasil belajar mahasiswa yang dibawah kompetensi dan sikap kurang empati mahasiswa baik terhadap dirinya maupun lingkungannya. Selain dari faktor permasalahan eksternal seperti mahasiswa, faktor internal seperti beban kerja yang tinggi juga dapat mempengaruhi aspek emosional tenaga kerja di bidang pendidikan ini.

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa mayoritas tenaga kerja di PTS Wilayah Timur Jakarta pada tahun 2024 dilihat dari sebaran datanya terdapat signifikansi aspek fisik yang tinggi sebanyak 57,4%, disusul dengan signifikansi aspek mental yang tinggi sebanyak 55,3% dan signifikansi aspek emosional yang tinggi sebanyak 46,8% dengan kategori lelah

sebanyak 44,7%.

2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara aspek fisik terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kerja baik tenaga kependidikan maupun dosen di PTS Wilayah Timur Jakarta pada tahun 2024.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara aspek mental terhadap kelelahan kerja yang hanya dialami oleh tenaga kerja kategori tenaga kependidikan di PTS Wilayah Timur Jakarta pada tahun 2024.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara aspek emosional terhadap kelelahan kerja yang dialami hanya oleh tenaga kerja dosen di PTS Wilayah Timur Jakarta pada tahun 2024. Sedangkan pada tenaga kependidikan tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Satudata Kemnaker. *Portal Data Ketenagakerjaan RI*.
2. Setyarso, R. Kesehatan dan Keselamatan Kerja itu Penting. (2020).
3. Marisa Novianti, R. & S. K. S. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Dosen Fakultas X Universitas X Tahun 2022. *Formosa Journal of Sustainable Research 1*, 85–96 (2022).
4. Agustinawati, K. R. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pengerajin Industri Bokor di Desa Menyali. *Jurnal Medika Udayana 9*, 1920–1927 (2019).
5. Yogisutanti, G. Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. . *Jurnal Abdimas BSI 2*, 21–31 (2019).
6. Marisa Novianti, Ruwiah & Syawal Kamiluddin S. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Dosen Fakultas X Universitas X Tahun 2022. *Formosa Journal of Sustainable Research 1*, 85–96 (2022).
7. Desy Rizki Ariani, J. T. L. Hubungan tingkat kelelahan subjektif dengan lama kerja pada dosen horizon karawang di kab karawang. *Jurnal keperawatan dan kebidanan 1*, (2023).
8. ILO. *Workplace Stress: A Collective Challenge*. (2016).
9. Astuti, S. H. J. Peran Kepala Sekolah Dalam Mengatasi Stres Kerja Guru Di Masa Pandemi Pada Smpit Ashabul Kahfi Tabalong. (2015).
10. Desy Rizki Ariani, J. T. L. Hubungan tingkat kelelahan subjektif dengan lama kerja pada dosen horizon karawang di kab karawang. *Jurnal keperawatan dan kebidanan 1* (2023).

11. Wayanti, S., S. & E. Kelelahan Kerja (Burnout Syndrom) pada Dosen Berdasarkan Karakteristik Demografi, Harapan, Penghargaan dan Kontrol. *Jurnal Penelitian Kesehatan 'Suara Forikes' . (Journal of Health Research 'Forikes Voice') 7, 39–45 (2016).*
12. Shafira Salsabila Samara. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Dosen Fikes Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Saat Pandemi (Semester Ganjil Tahun Akademik 2021). (2022).
13. Roles and Responsibilities of the Educators.
14. Zainul., H. Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA 6, 36–44 (2016).*
15. Sari Bunga, Hendri Amirudin, Decy Situngkir, M. W. Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kesehatan Lapangan Dompot Dhuafa Pada Masa Pandemi Covid 19. *Volume 2 N (2021).*
16. Caldwell, J. A., Caldwell, J. L., Thompson, L. A. & Lieberman, H. R. Fatigue and its management in the workplace. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews vol. 96 272–289 (2019).*
17. Blais, A. R., Gillet, N., Houle, S. A., Comeau, C. A. & Morin, A. J. S. Work Fatigue Profiles: Nature, Implications, and Associations With Psychological Empowerment. *Front Psychol 11 (2020).*
18. Lu, L., Megahed, F. M. & Cavuoto, L. A. Interventions to Mitigate Fatigue Induced by Physical Work: A Systematic Review of Research Quality and Levels of Evidence for Intervention Efficacy. *Hum Factors 63, 151–191 (2021).*
19. Dohrmann, S. B., Herttua, K. & Leppin, A. Is physical and psychological work stress associated with fatigue in danish ferry ship employees? *Int Marit Health 71, 46–55 (2020).*
20. Zapf, D. Emotion work and psychological well-being. A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review 12, 237–268 (2002).*
21. Ahmadi, M., Choobineh, A., Mousavizadeh, A. & Daneshmandi, H. Physical and psychological workloads and their association with occupational fatigue among hospital service personnel. *BMC Health Serv Res 22, 1–8 (2022).*
22. Frone, M. R. & Tidwell, M. C. O. The meaning and measurement of work fatigue: Development and evaluation of the three-dimensional work fatigue inventory (3d-wfi). *J Occup Health Psychol 20, 273–288 (2015).*
23. Huang, H. et al. Effects of job conditions, occupational stress, and emotional intelligence on chronic fatigue among Chinese nurses: a cross-sectional study. (2019).