

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelelahan Kerja

Istilah kelelahan (*fatigue*) berasal dari kata “*fatigure*” yang secara harfiah berarti hilang atau lenyap, terutama berkaitan dengan berkurangnya tenaga atau kemampuan seseorang. Secara umum, kelelahan dapat dipahami sebagai proses perubahan kondisi tubuh dan mental dari keadaan yang semula bertenaga menjadi lemah atau menurun. Kelelahan ditandai oleh rasa letih, berkurangnya vitalitas, serta menurunnya motivasi dan kapasitas kerja, sehingga dapat berdampak pada penurunan produktivitas.

Konsep kelelahan juga berkembang dalam kajian psikologi kerja. Freudenberger Herbert pada tahun 1974 merupakan tokoh pertama yang memperkenalkan istilah *burnout*, yaitu kondisi kelelahan ekstrem yang muncul akibat tekanan pekerjaan, terutama pada profesi yang menuntut empati dan pelayanan terhadap orang lain. Freudenberger menggambarkan *burnout* sebagai rasa jenuh, kehabisan energi, dan hilangnya kepuasan terhadap pekerjaan yang muncul secara bertahap. Penjelasan ini kemudian dikembangkan dalam berbagai studi, salah satunya oleh Hamzah (2019), yang memperluas pemahaman tentang kelelahan baik secara fisik maupun psikologis.

Kelelahan merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh tenaga kerja dalam berbagai sektor pekerjaan. Kondisi ini biasanya muncul akibat aktivitas kerja yang berlangsung terus-menerus tanpa jeda

istirahat yang memadai. Memberikan waktu untuk berhenti sejenak dan beristirahat sangat penting karena dapat membantu pekerja memulihkan energi serta mengembalikan kondisi tubuh dan konsentrasi ke tingkat yang optimal. Apabila kelelahan tidak ditangani atau dibiarkan berlarut-larut, maka kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kapasitas kerja, efisiensi, produktivitas, serta meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dan kecelakaan kerja. Secara umum, kelelahan digambarkan sebagai rasa letih, berkurangnya semangat, serta menurunnya kewaspadaan pekerja. Keadaan ini dapat timbul akibat kombinasi berbagai faktor, baik yang bersifat fisik seperti aktivitas berat, postur kerja yang tidak ergonomis, maupun faktor psikologis seperti tekanan mental, stres kerja, dan beban pekerjaan yang tinggi (Zakaria, dkk. 2024)

Menurut *International Labour Organization* (ILO), kelelahan dapat muncul akibat beragam faktor yang memengaruhi kondisi fisik maupun mental pekerja. Pada awalnya, kelelahan lebih sering dikaitkan dengan aktivitas fisik yang berat atau pekerjaan yang menuntut tenaga. Namun, seiring berkembangnya pemahaman mengenai beban kerja, konsep kelelahan diperluas hingga mencakup aspek psikologis. Saat ini, kelelahan mental dipandang memiliki peran yang sama pentingnya dan sering kali terjadi bersamaan dengan kelelahan fisik. Keduanya saling berhubungan dan dapat saling memperburuk, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan pekerja dalam menjalankan tugas secara optimal (Hidayatullah, dkk 2015)

Menurut (Oesman., 2017), kelelahan merupakan suatu kondisi ketika tubuh mengalami penurunan fungsi akibat proses pemulihan yang tidak optimal, sehingga kemampuan tubuh untuk mempertahankan kinerja secara efektif menjadi terganggu. Kelelahan terjadi sebagai bentuk respons protektif tubuh ketika cadangan energi mulai menurun dan membutuhkan waktu istirahat agar tidak terjadi kerusakan lebih lanjut. Sementara itu, (Narpati dkk., 2019) menjelaskan bahwa kelelahan dapat muncul akibat aktivitas fisik, mental, maupun emosional yang dilakukan secara berlebihan. Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai kemampuan fisik dan psikomotor, seperti kecepatan reaksi, kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, hingga kemampuan dalam mengambil keputusan (Ramadhan dkk, 2022). Dengan kata lain, kelelahan tidak hanya memengaruhi stamina fisik, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas performa kerja secara keseluruhan. Menurut Roshyad (2014), beberapa indikator kelelahan dapat dilihat dari :

1. Keadaan, pekerja yang menjalankan tugas dengan pola aktivitas yang monoton atau tidak mengalami perubahan cenderung merasakan kejenuhan sehingga memicu timbulnya rasa lelah, cepat lelah, atau mengantuk. Kondisi ini membuat pekerja kehilangan fokus dan mudah teralihkan perhatiannya pada hal-hal lain yang akhirnya menunda penyelesaian pekerjaan.
2. Jam kerja yang terlalu panjang dapat menyebabkan pekerja mengalami kelelahan fisik maupun mental. Kondisi ini tidak hanya menurunkan

stamina dan kesehatan secara keseluruhan, tetapi juga dapat mengganggu pola serta kualitas tidur.

3. Kondisi mental yang terbebani oleh tuntutan, tekanan, atau berbagai konflik dapat menimbulkan stres berkepanjangan. Situasi ini biasanya ditandai dengan menurunnya kinerja, munculnya rasa letih, serta berkaitan erat dengan faktor-faktor psikososial di lingkungan kerja. Stres yang tidak tertangani akan memperburuk tingkat kelelahan yang dirasakan pekerja.
4. Tanggung jawab fisik maupun mental merupakan reaksi manusia terhadap tuntutan pekerjaan. Beban fisik membutuhkan tenaga otot secara nyata, sedangkan beban mental menunjukkan sejauh mana pekerja harus menggunakan konsentrasi, pertimbangan, dan pemikiran. Jika tekanan fisik dan mental terlalu tinggi, pekerja cenderung bekerja lebih lambat, tidak optimal, dan mudah kehilangan fokus. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas fisik maupun mental disebut dengan durasi kerja.
5. Kondisi lingkungan kerja memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan pekerja dalam menyelesaikan tugasnya. Lingkungan kerja yang kurang nyaman dapat menurunkan efisiensi dan membuat pekerja lebih cepat merasa lelah. Setiap individu memiliki tingkat sensitivitas yang berbeda terhadap kondisi iklim dan faktor-faktor ekologis di tempat kerja. Beberapa kondisi yang dapat menimbulkan kelelahan antara lain pencahayaan yang kurang memadai, tata ruang kerja yang

tidak ergonomis, serta udara yang panas dan pengap. Faktor-faktor tersebut dapat menguras energi pekerja sehingga meningkatkan risiko kelelahan selama bekerja.

B. Jenis Kelelahan Kerja

Menurut (Rizqiansya, dkk. 2017), kelelahan kerja merupakan kondisi menurunnya kemampuan pekerja yang dapat muncul dalam berbagai bentuk, yaitu kelelahan fisik, kelelahan mental, dan kelelahan emosional.

1. Kelelahan fisik ditandai oleh berkurangnya energi tubuh akibat aktivitas fisik yang berat atau berulang sehingga pekerja merasa lemah, cepat lelah, dan mengalami penurunan daya tahan otot.
2. Kelelahan mental muncul ketika beban kognitif terlalu tinggi, seperti pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi intens, pemecahan masalah, dan tuntutan berpikir yang berkelanjutan. Kondisi ini menyebabkan pekerja lebih mudah kehilangan fokus, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan performa mental.
3. Kelelahan emosional merupakan bentuk kelelahan yang timbul akibat tekanan psikologis, tingginya tuntutan pekerjaan, dan stres yang berkepanjangan sehingga pekerja merasa jenuh, mudah tersinggung, dan kehilangan motivasi. Ketiga bentuk kelelahan tersebut saling berkaitan dan secara keseluruhan dapat menurunkan produktivitas serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan kerja.

C. Faktor Risiko Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja muncul dari kombinasi faktor pekerja, pekerjaan, dan lingkungan. Ditinjau dari sisi pekerja, aspek seperti umur, jenis kelamin, durasi kerja, serta tekanan psikologis berperan penting. Faktor pekerjaan meliputi rutinitas yang monoton dan beban kerja berlebihan. Sedangkan faktor lingkungan mencakup pencahayaan yang kurang memadai, kebisingan, dan kondisi iklim yang tidak mendukung. Penelitian oleh (Narpati., 2019) menunjukkan adanya keterkaitan antara durasi kerja yang melebihi batas normal dengan tingkat kelelahan yang dialami pekerja. Sementara itu, (Agustinawati, 2019) menegaskan bahwa beban kerja yang berat, terutama pada pekerja usia lanjut, dapat menurunkan daya tahan fisik. Seiring bertambahnya usia, kapasitas tubuh menurun, dan bila asupan energi tidak mencukupi, risiko kelelahan semakin besar. Adapun faktor-faktor penyebab kelelahan kerja yaitu:

1. Faktor Individu

a. Umur

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 1999 tentang Pengesahan *ILO Convention* No. 138 mengenai Usia Minimum untuk diperbolehkan bekerja, disebutkan bahwa batas usia terendah untuk memasuki dunia kerja, terutama pada jenis pekerjaan yang berpotensi membahayakan kesehatan atau moral remaja, adalah 18 tahun. Ketentuan ini juga diperkuat dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Pasal 68 yang

menyatakan bahwa pengusaha dilarang mempekerjakan anak. Dalam peraturan tersebut, yang dimaksud dengan anak adalah individu yang berusia di bawah 18 tahun.

b. Masa Kerja

Masa kerja adalah lama waktu seseorang bekerja pada suatu perusahaan atau jenis pekerjaan tertentu, yang dapat memengaruhi kemampuan tubuh beradaptasi terhadap beban kerja. Menurut UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan dan PP No. 35 Tahun 2021, masa kerja digunakan sebagai dasar hak normatif pekerja, termasuk pengaturan jam kerja, cuti, dan perlindungan kesehatan kerja.

c. Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat kelelahan kerja. Pekerja dengan kesehatan kurang baik seperti memiliki penyakit kronis, gangguan tidur, anemia, atau daya tahan tubuh rendah lebih mudah mengalami kelelahan. Status gizi yang tidak optimal juga mengurangi kemampuan tubuh menghasilkan energi. Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan turut memperparah kelelahan. Pada pekerjaan bengkel, mekanik yang terpapar panas, kebisingan, dan tuntutan fisik tinggi membutuhkan kondisi kesehatan yang prima agar tetap produktif. Karena itu, pemeriksaan kesehatan rutin, istirahat cukup,

nutrisi seimbang, dan manajemen stres sangat diperlukan untuk mencegah kelelahan kerja.

2. Faktor Pekerjaan

a. Beban kerja

Menurut (Sari, dkk. 2021) beban kerja merupakan jumlah tuntutan fisik, mental, dan emosional yang harus diselesaikan oleh pekerja selama menjalankan tugasnya. Beban kerja yang terlalu tinggi, seperti aktivitas fisik berat, pekerjaan berulang, tekanan target, atau tugas yang membutuhkan konsentrasi intens, dapat mempercepat timbulnya kelelahan. Ketidakseimbangan antara kemampuan pekerja dan tuntutan pekerjaan akan membuat tubuh cepat lelah, sulit fokus, dan menurunkan produktivitas. Pada pekerja bengkel, beban kerja dapat muncul dari tuntutan perbaikan cepat, posisi kerja tidak ergonomis, serta paparan lingkungan kerja seperti panas dan kebisingan.

b. Durasi jam kerja

Durasi jam kerja merupakan waktu yang dihabiskan pekerja untuk menjalankan tugas selama satu hari atau satu minggu. Jam kerja yang terlalu panjang dapat meningkatkan risiko kelelahan karena tubuh tidak mendapatkan kesempatan istirahat yang cukup untuk pulih. Dalam peraturan ketenagakerjaan Indonesia, durasi kerja normal adalah 40 jam per minggu, ketentuan mengenai jam kerja telah diatur dalam Undang-Undang Ketenagakerjaan No. 13

Tahun 2003 serta diperbarui melalui PP No. 35 Tahun 2021 sebagai turunan dari UU Cipta Kerja, sehingga jam kerja yang melebihi ketentuan tersebut dihitung sebagai lembur. Jika jam kerja terus diperpanjang tanpa keseimbangan antara waktu kerja dan waktu istirahat, produktivitas cenderung menurun dan tingkat kelelahan pekerja meningkat.

- 1) 7 jam sehari atau 40 jam seminggu, 6 hari kerja dan 1 hari libur dalam seminggu.
- 2) 8 jam sehari atau 40 jam seminggu, 5 hari kerja dan 2 hari libur dalam seminggu.

c. Kecepatan dan ritme pekerjaan

Kecepatan dan ritme pekerjaan adalah seberapa cepat dan seberapa sering pekerja harus menyelesaikan tugas dalam durasi tertentu. Ritme kerja yang tinggi, pekerjaan yang harus dilakukan tanpa jeda, serta tekanan untuk bekerja cepat dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental (Pratama., 2021)

d. Postur tubuh

Menurut (Hidayat, dkk. 2021) postur tubuh saat bekerja sangat berpengaruh terhadap kelelahan fisik. Postur tidak ergonomis seperti membungkuk, jongkok, berdiri lama, atau mengangkat beban berat dapat menyebabkan ketegangan otot dan kelelahan muskuloskeletal.

3. Faktor lingkungan

Lingkungan kerja di bengkel motor umumnya memiliki kondisi yang rentan terhadap berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut telah diatur dalam Permenaker No. 5 Tahun 2018 dan sangat penting digunakan sebagai dasar dalam menilai risiko terjadinya kelelahan kerja pada pekerja:

a. Suhu ruang

Pada bengkel umum, suhu ruang sering meningkat akibat penggunaan mesin, aktivitas servis, dan kurangnya pendinginan. Suhu yang panas membuat tubuh bekerja lebih keras untuk menjaga kestabilan suhu internal. Kondisi ini mempercepat munculnya kelelahan karena tubuh kehilangan banyak energi untuk proses termoregulasi.

b. Tingkat kebisingan

Bengkel umumnya menghasilkan kebisingan tinggi dari mesin kendaraan, kompresor, dan alat kerja. Paparan suara keras secara terus-menerus dapat menyebabkan stres, gangguan konsentrasi, dan kelelahan mental. Kebisingan juga membuat pekerja bekerja lebih tegang dan cepat lelah secara fisik akibat peningkatan respon fisiologis tubuh.

c. Kualitas ventilasi

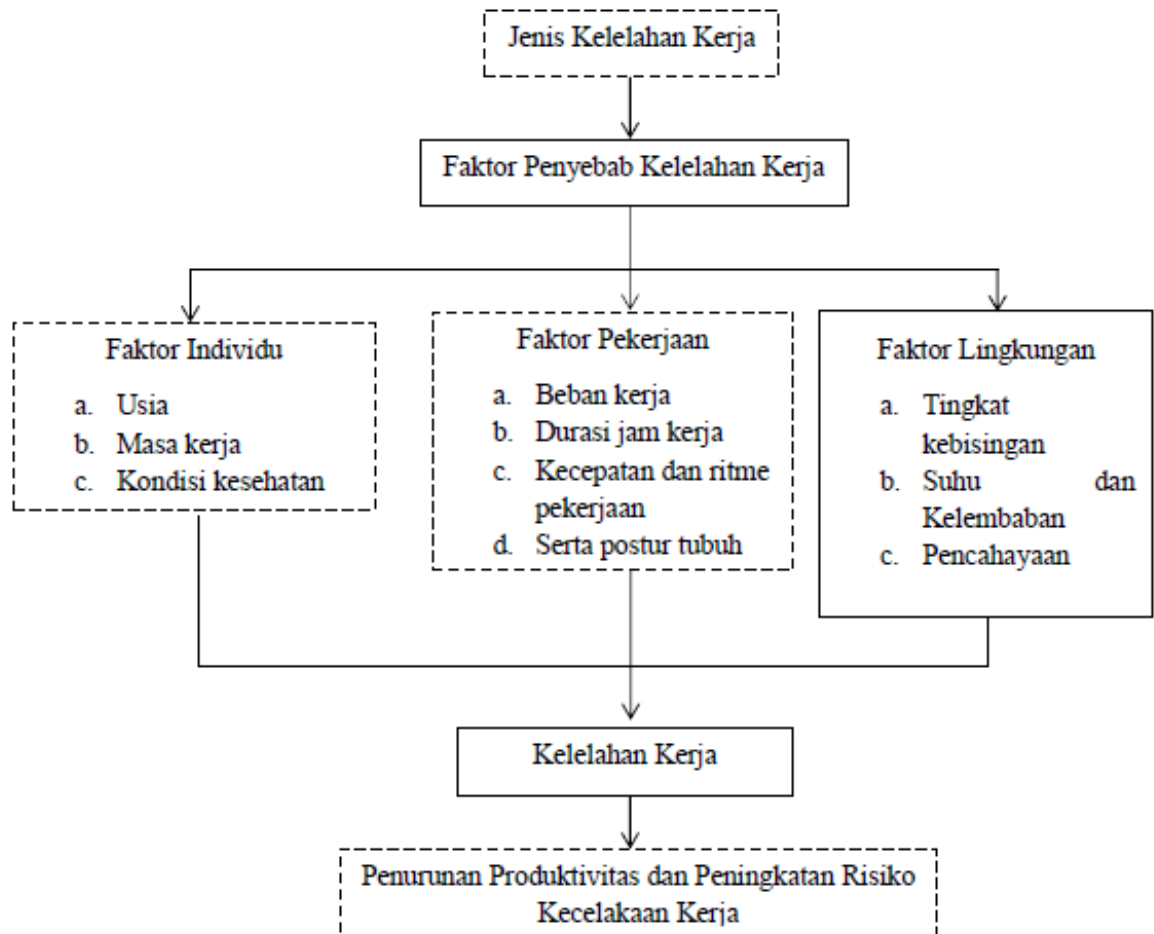
Ventilasi yang buruk membuat udara di bengkel dipenuhi asap kendaraan, debu, serta uap bahan kimia seperti bensin dan oli.

Paparan udara kotor ini dapat memengaruhi pernapasan dan mengurangi suplai oksigen ke tubuh, sehingga pekerja lebih cepat merasa lelah dan sulit mempertahankan stamina selama bekerja.

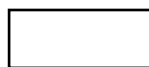
d. Pencahayaan

Pencahayaan yang tidak memadai, terlalu redup, atau silau dapat mengganggu penglihatan mekanik saat melakukan servis detail seperti memeriksa komponen kecil atau membaca kode part. Kurangnya pencahayaan meningkatkan ketegangan mata dan mempercepat kelelahan mental serta menurunkan ketelitian kerja.

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Teori



= Diteliti



= Tidak diteliti

E. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran tingkat lingkungan kerja pada pekerja Bengkel Inti Jaya Motor?
2. Bagaimana gambaran tingkat kelelahan kerja pada pekerja Bengkel Inti Jaya Motor?