

## PENGARUH FAKTOR INTERNAL DAN FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP KELELAHAN KERJA KARYAWAN KONVEKSI PT. MAGNUM ATTACK KOTA MALANG

Eginus Yoang Lagu<sup>1\*</sup>, Ike Dian Wahyuni<sup>2</sup>, Rudy Joegjiantoro<sup>3</sup>

Stikes Widgama Husada Malang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : ikedian@widyagamahusada.ac.id

### ABSTRAK

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di industri konveksi, seperti di PT Magnum Attack Kota Malang sangat penting untuk mencegah kelelahan kerja pada karyawan. Kelelahan kerja sering disebabkan oleh faktor fisik, seperti beban kerja yang tinggi, posisi tubuh yang tidak ergonomis, serta lingkungan kerja yang buruk, seperti suhu yang tidak nyaman, pencahayaan yang kurang, dan kebisingan. penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode *Analitik Observasional* dan pendekatan study potong- silang (*Cross-Sectional*). Populasi karyawan PT Magnum Attack Kota Malang secara keseluruhan berjumlah 38 orang dengan pembagian masing-masing bagian yaitu 16 orang di bagian menjahit, 13 orang di bagian produksi, dan 9 orang di bagian distribusi. uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel sikap kerja memiliki signifikansi sebesar  $0,032 < 0,05$ , yang berarti sikap kerja berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur memiliki angka signifikansi sebesar  $0,038 < 0,05$ , yang berarti kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa suhu pada pagi hari sebesar  $24^{\circ}\text{C}$ , siang hari  $30^{\circ}\text{C}$ , dan sore hari  $28^{\circ}\text{C}$  semuanya memenuhi standar yang ditetapkan oleh Permenkes 70 tahun 2016, yaitu antara  $18^{\circ}\text{C}$  hingga  $30^{\circ}\text{C}$ . Dengan angka signifikansi sebesar  $0,017 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa suhu yang sesuai berkontribusi pada pengurangan tingkat kelelahan kerja. Kelembaban di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki pengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kebisingan pada pagi hari mencapai 50,75 dB, siang hari 63,74 dB, dan sore hari 68,7 dB, semua masih berada dalam batas aman yang ditetapkan oleh Permenkes 70 tahun 2016 ( $\leq 85$  dB). Dengan angka signifikansi sebesar  $0,037 < 0,05$ .

**Kata kunci** : faktor eksternal, faktor internal, kelelahan kerja

### ABSTRACT

The implementation of Occupational Safety and Health (K3) in the convection industry, such as at PT Magnum Attack Malang City, is very important to prevent work fatigue in employees. Work fatigue is often caused by physical factors, such as high workloads, non-ergonomic body positions, and poor work environments, such as uncomfortable temperatures, poor lighting, and noise. This research is a quantitative research conducted using the Observational Analytical method and a cross-sectional study approach. The total population of PT Magnum Attack employees in Malang City is 38 people with each division being 16 people in the sewing section, 13 people in the production section, and 9 people in the distribution section. u logistic regression test shows that the work attitude variable has a significance of  $0.032 < 0.05$ , which means that work attitude has a significant effect on employee work fatigue. The results of the logistic regression test show that the sleep quality variable has a significance figure of  $0.038 < 0.05$ , which means that sleep quality has a significant effect on employee work fatigue. The measurement results show that the lighting in the morning of 173 lux does not meet the established standards, while the afternoon and evening reach 262 lux and 320 lux respectively, which meet the criteria of Permenkes 70 of 2016. With a significance figure of  $0.038 < 0.05$ . The measurement results showed that noise in the morning reached 50.75 dB, during the day 63.74 dB, and in the afternoon 68.7 dB, all still within the safe limits set by Permenkes 70 of 2016 ( $\leq 85$  dB). With a significance figure of  $0.037 < 0.05$ .

**Keywords** : internal factors, external factors, work fatigue

## PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja termasuk salah satu program pemeliharaan yang ada di perusahaan. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) ini sangat penting diterapkan khususnya pada perusahaan yang berhubungan langsung dengan bidang produksi agar karyawan dapat merasa aman, nyaman, sehat dan selamat dalam melakukan pekerjaan mereka, sehingga produktivitas kerja dapat tercapai secara optimal (Wahyuni, N. dkk. 2018). Kesehatan dan Keselamatan Kerja sangat penting untuk dilaksanakan pada semua bidang pekerjaan tanpa terkecuali, karena penerapan K3 dapat mencegah dan mengurangi resiko terjadinya kecelakaan maupun penyakit akibat melakukan kerja (Haslindah, A. dkk. 2020).

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di industri konveksi, seperti di PT Magnum Attack Kota Malang sangat penting untuk mencegah kelelahan kerja pada karyawan. Kelelahan kerja sering disebabkan oleh faktor fisik, seperti beban kerja yang tinggi, posisi tubuh yang tidak ergonomis, serta lingkungan kerja yang buruk, seperti suhu yang tidak nyaman, pencahayaan yang kurang, dan kebisingan. Pekerja yang duduk atau berdiri dalam waktu lama tanpa istirahat yang cukup rentan mengalami kelelahan fisik, nyeri otot, atau gangguan sirkulasi darah, yang pada akhirnya dapat mengurangi produktivitas.

K3 membantu mengurangi kelelahan dengan mengimplementasikan prinsip ergonomi dalam posisi kerja, mengatur beban kerja yang lebih wajar, serta menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan nyaman, seperti pengaturan suhu, pencahayaan yang cukup, dan pengurangan kebisingan. Selain itu, K3 juga memperhatikan aspek psikologis dengan memberikan dukungan sosial, manajemen stres, serta waktu istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan mental dan emosional (Taufik, F. (2020). Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan Kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas Pekerjaan dikatakan nyaman jika para pekerja yang bekerja dapat melakukan tugasnya dengan merasa nyaman dan betah sehingga tidak mudah kelelahan (Tariq, A.,(2020).

Karyawan PT. Magnum Attack Kota Malang perlu memperhatikan sikap kerja dengan kelelahan kerja. Sikap kerja yang positif dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap kelelahan kerja. Karyawan dengan sikap yang positif cenderung lebih termotivasi, memiliki komitmen yang kuat terhadap pekerjaan, dan merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka. Mereka mungkin lebih mampu mengelola stres dan tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan lebih efektif, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko kelelahan kerja baik secara fisik maupun mental (Triana., I (2020).

Sebaliknya, sikap kerja negatif seperti ketidakpuasan terhadap pekerjaan, kurangnya motivasi, atau kurangnya keterlibatan dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja. Karyawan yang merasa tidak puas dengan pekerjaan atau kurang terlibat mungkin mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi karena kurangnya motivasi atau dukungan psikologis dalam menghadapi tuntutan kerja sehari-hari (Triana., I (2020). Kualitas tidur memiliki dampak terhadap kelelahan kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang. Karyawan sering kali menghadapi jadwal kerja yang tidak teratur. Hal ini dapat mengganggu ritme alami tubuh dan menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak cukup. Ketika karyawan tidak mendapatkan jumlah tidur yang memadai atau tidur yang berkualitas baik ini dapat menyebabkan kelelahan yang kronis. Kelelahan ini tidak hanya mempengaruhi kinerja kerja dan produktivitas mereka tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan kerja dan cedera terkait pekerjaan. Selain itu, kelelahan yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kesehatan

fisik dan mental karyawan. Gangguan tidur yang kronis telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya (Susanti, dkk. 2024).

Masa kerja dan kelelahan kerja karyawan konveksi merupakan topik yang penting dalam konteks kesejahteraan di tempat kerja. Rata-rata masa kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang yaitu >5 tahun. Masa kerja yang panjang atau intensitas pekerjaan yang tinggi dalam jangka waktu yang lama dapat berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat kelelahan kerja karyawan PT Magnum. Karyawan dengan masa kerja yang panjang cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental karena penggunaan berulang dari otot-otot tertentu, terutama dalam pekerjaan yang melibatkan gerakan fisik yang intensif seperti mengangkat atau mengatur barang-barang berat. Pekerjaan ini dapat menyebabkan kelelahan fisik yang kronis dan meningkatkan risiko cedera atau kecelakaan kerja. Selain itu, karyawan dengan masa kerja yang lama mungkin mengalami kelelahan mental karena tuntutan pekerjaan yang terus menerus, tekanan untuk memenuhi target produksi, atau stres yang terkait dengan tanggung jawab pekerjaan yang meningkat seiring berjalannya waktu (Triana., I (2020).

Beban kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang perlu diperhatikan untuk menjaga kesejahteraan dan produktivitas di tempat kerja. Beban kerja dalam konteks ini mencakup kombinasi dari berbagai tugas fisik dan mental yang harus dilakukan oleh karyawan dalam produksi pakaian. Karyawan konveksi sering kali dihadapkan pada tuntutan produksi yang tinggi, seperti target jumlah produksi yang harus dicapai dalam waktu yang terbatas. Tuntutan ini dapat menyebabkan kelelahan fisik karena pekerjaan yang repetitif dan intensif, seperti menjahit, memotong, atau menyusun pakaian dalam jumlah besar. Selain itu, beban kerja mental juga dapat signifikan, terutama dalam hal pemenuhan standar kualitas, ketepatan waktu, dan perubahan desain yang seringkali diterapkan dalam industri konveksi. Pekerjaan ini memerlukan tingkat konsentrasi dan fokus yang tinggi, yang dapat menyebabkan kelelahan mental jika tidak dikelola dengan baik (Triana., I (2020).

Di industri konveksi seperti PT. Magnum Attack Kota Malang posisi kerja karyawan memainkan peran penting dalam memengaruhi kesehatan dan produktivitas mereka. Karyawan sering dihadapkan pada pilihan untuk bekerja dalam posisi duduk atau berdiri, masing-masing dengan kelebihan dan tantangannya sendiri. Bekerja dalam posisi berdiri dalam waktu lama dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan. Ketika karyawan berdiri untuk periode yang berkepanjangan, mereka sering mengalami kelelahan fisik, terutama pada kaki, punggung bawah, dan pergelangan kaki. Kelelahan ini seringkali disertai dengan masalah seperti nyeri punggung bawah, pembengkakan kaki, dan gangguan sirkulasi darah (Oberlin et al., 2017).

Di lingkungan pabrik konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang yang sibuk, setiap elemen lingkungan kerja fisik seperti pencahayaan, suhu, kelembaban, dan kebisingan memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kelelahan kerja karyawan. Jika pencahayaan di PT. Magnum Attack Kota Malang yang tidak memadai dapat menyebabkan ketegangan mata dan kesulitan untuk melihat detail dengan jelas, terutama dalam pekerjaan yang membutuhkan presisi tinggi seperti jahitan pakaian. Karyawan mungkin merasa lebih cepat lelah secara visual jika terus-menerus bekerja di bawah pencahayaan yang redup atau tidak merata. Jika suhu di PT. Magnum Attack Kota Malang tidak terkontrol dengan baik juga dapat mempengaruhi tingkat kelelahan kerja. Suhu yang terlalu panas dapat meningkatkan kelelahan fisik karena pekerjaan menjadi lebih melelahkan secara fisik dalam kondisi panas yang ekstrem. Sebaliknya, suhu yang terlalu rendah dapat mengganggu konsentrasi dan kenyamanan, serta meningkatkan risiko cedera karena otot yang tegang (Yogisusanti, dkk. 2020).

Kelembaban di PT. Magnum Attack Kota Malang yang tidak teratur atau tinggi juga dapat mengganggu kenyamanan dan kesehatan karyawan. Kelembaban yang tinggi dapat meningkatkan ketidaknyamanan fisik dan meningkatkan risiko kelelahan kerja karena tubuh harus bekerja lebih keras untuk mengatur suhu tubuh. Kebisingan dari mesin-mesin dan

peralatan di lingkungan pabrik konveksi dapat menjadi faktor stres yang signifikan. Kebisingan konstan dapat mengganggu konsentrasi, meningkatkan tingkat stres, dan mengakibatkan kelelahan mental. Karyawan mungkin merasa lebih cepat lelah atau sulit berkonsentrasi pada tugas mereka jika terus-menerus terpapar pada tingkat kebisingan yang tinggi (Yogisusanti, dkk. 2020). PT. MAGNUM merupakan salah satu perusahaan yang bergerak dibidang garmen/konveksi, yang berlokasi di Jl. Ikan Cucut. No. 1. Kota Malang, dan memiliki cukup banyak karyawan yaitu sebanyak 38 orang. Sistem operasional kerja dari perusahaan ini memiliki waktu kerja selama 24 jam, dimana masing-masing karyawan bekerja sesuai dengan shiftnya masing-masing. Setiap shift waktu kerja karyawan 8 jam kerja tiap harinya. PT Magnum Kota Malang merupakan perusahaan yang menghasilkan garment dengan kualitas tinggi dengan pasar dunia dengan harga yang sangat bersaing. Dengan penghasilan yang berkualitas tinggi, perusahaan ini didukung dengan teknologi yang canggih dan tentunya dibantu oleh tenaga kerja yang ahli dibidangnya.

Perusahaan ini mampu menghasilkan berbagai jenis garment, dengan berbagai macam model antara lain, jenis pakaian laki-laki, wanita, anak-anak, dan bayi dengan total kapasitas mencapai 25.000 pieces perbulan. Banyaknya pelanggan yang mengakui dan merasa puas dengan produk dikarenakan kualitasnya, keseragaman produknya. Banyaknya pelanggan dan pesanan, dan waktu produksi yang singkat membuat karyawan bekerja full selama waktu kerjanya, dengan waktu istirahat kerja 1 jam. Hal ini yang menyebabkan timbulnya rasa kelelahan kerja yang dikeluhkan, terlebih khusus pada karyawan di bagian menjahit, bagian produksi, dan bagian distribusi. Masalah utama yang dihadapi oleh PT Magnum adalah tingginya tingkat kelelahan karyawan yang berdampak pada produktivitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap kelelahan kerja.

Dari hasil studi pendahuluan tersebut di atas peneliti menemukan beberapa permasalahan yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja pada karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode *Analitik Observasional* dan pendekatan study potong-silang (*Cross-Sectional*). *Cross sectional* adalah penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel independen dan variabel dependen dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Populasi karyawan PT Magnum Attack Kota Malang secara keseluruhan berjumlah 38 orang dengan pembagian masing-masing bagian yaitu 16 orang di bagian menjahit, 13 orang di bagian produksi, dan 9 orang di bagian distribusi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling total*. *Sampling total* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi dibawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subjek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi posisi kerja terdiri responden di PT. Magnum Attack Kota Malang dengan kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan persentase 15.8%. sedangkan responden dengan kategori sedang sebanyak 32 orang dengan persentase 84.2%. Dari tabel distribusi posisi kerja responden di PT. Magnum Attack Kota Malang yang tertinggi adalah kategori sedang dengan jumlah sebanyak 32 orang dengan persentase 84.2%. Hasil uji statistik menunjukkan  $p\text{ value } 0.041 < 0.05$ , artinya terdapat pengaruh signifikan antara sikap kerja karyawan PT. Magnum Attack Kota Malang dengan kelelahan kerja.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Posisi Kerja Berdiri Responden**

No	Posisi Kerja Berdiri	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Tinggi	6	15.8
2	Sedang	32	84.2
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100.0</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Posisi Kerja Duduk Responden**

No	Posisi Kerja Berdiri	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Tinggi	11	28.9
2	Sedang	27	71.1
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi posisi kerja berdiri responden di PT. Magnum Attack Kota Malang dengan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 28.9%. sedangkan responden dengan kategori sedang sebanyak 27 orang dengan persentase 71.1%. Dari tabel distribusi frekuensi posisi kerja duduk responden di PT. Magnum Attack Kota Malang yang tertinggi adalah kategori sedang dengan jumlah sebanyak 27 orang dengan persentase 71.1%. Hasil uji statistik menunjukkan p value  $0.047 < 0.05$ , artinya terdapat pengaruh signifikan antara sikap kerja karyawan PT. Magnum Attack Kota Malang dengan kelelahan kerja.

## PEMBAHASAN

Sikap kerja responden dengan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 28.9%. sedangkan responden dengan kategori sedang sebanyak 27 orang dengan persentase 71.1%. Dari tabel distribusi sikap kerja responden yang tertinggi adalah kategori sedang dengan jumlah sebanyak 27 orang dengan persentase 71.1%. Berdasarkan hasil uji regresi logistik pengujian hipotesis variabel sikap kerja (X1) menunjukkan besarnya angka signifikansi sebesar  $0.032 < 0.05$  dapat diartikan bahwa variabel sikap kerja (X1) berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap kerja karyawan di PT. Magnum Attack Kota Malang berpengaruh signifikan terhadap tingkat kelelahan kerja. Dari total responden, 71.1% berada dalam kategori sikap kerja sedang, sementara hanya 28.9% yang memiliki sikap kerja tinggi. Uji regresi logistik mengungkapkan nilai signifikansi 0.032, yang berarti sikap kerja memiliki dampak yang signifikan terhadap kelelahan kerja, karena nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. menurut (Britt & Jex (2016) karyawan dengan sikap kerja yang positif cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah, kemungkinan karena mereka lebih termotivasi, merasa lebih puas, dan mampu mengelola stres dengan lebih baik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim dan Yoon (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara sikap kerja dan kelelahan, namun penelitian ini berbeda dalam aspek populasi dengan nilai  $p < 0.05$  dan koefisien  $\beta = 0.30$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap kerja secara langsung mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialami oleh karyawan. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sonnentag dan Fritz (2015), yang menunjukkan bahwa sikap kerja memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kelelahan, dengan nilai  $p < 0.05$  dan koefisien  $\beta = 0.29$ . Temuan ini juga mengindikasikan bahwa sikap kerja secara langsung mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialami oleh karyawan.

Kelelahan dapat muncul sebagai respons terhadap tuntutan pekerjaan yang tinggi terutama jika individu merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi tuntutan tersebut. Karyawan yang memiliki sikap kerja negatif mungkin merasa lebih tertekan karena mereka tidak melihat makna dalam pekerjaan mereka yang pada gilirannya memperburuk



kelelahan (Maslach, dkk. (2017). Sikap kerja berfungsi sebagai salah satu sumber daya ketika sikap kerja negatif menguasai sumber daya yang seharusnya membantu karyawan dalam mengelola tuntutan menjadi tidak efektif (Bakker & Demerouti (2017). Secara spesifik, ketika karyawan memiliki sikap kerja yang positif mereka lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan sehingga berkontribusi pada pengurangan tingkat kelelahan. Sebaliknya, jika sikap kerja negatif atau apatis karyawan cenderung lebih cepat mengalami kelelahan akibat kurangnya motivasi dan keterlibatan. Dengan kata lain, sikap kerja yang baik berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat memperkuat daya tahan karyawan terhadap stres dan tuntutan kerja (Hakanen & Schaufeli (2018).

Sikap kerja karyawan PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki sikap kerja dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas karyawan berada pada kategori sedang yang dapat mencerminkan beberapa hal. Pertama, sikap kerja yang sedang bisa berarti bahwa karyawan memiliki motivasi dan keterlibatan yang cukup dalam pekerjaan mereka tetapi mungkin tidak sepenuhnya optimal. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti lingkungan kerja, beban kerja, atau kurangnya dukungan manajerial. Karyawan dengan sikap kerja yang lebih rendah cenderung mengalami kelelahan kerja yang lebih tinggi karena mereka mungkin merasa kurang terlibat atau tidak memiliki kontrol yang cukup atas tugas-tugas yang mereka jalani. Sebaliknya, karyawan dengan sikap kerja tinggi cenderung lebih termotivasi yang dapat membantu mengurangi tingkat kelelahan (Nadia & Subhan (2021). Karena mayoritas karyawan berada pada kategori sedang, penting bagi manajemen PT. Magnum Attack untuk berfokus pada pengembangan sikap kerja yang positif di antara karyawan.

Beberapa langkah strategis yang dapat diambil meliputi program pelatihan dan pengembangan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi, keterampilan interpersonal, dan kemampuan manajemen stres. Penciptaan lingkungan kerja yang positif dan mendukung, di mana komunikasi terbuka dan kolaborasi ditekankan, juga akan sangat bermanfaat. Selain itu, penerapan sistem evaluasi yang adil dan transparan yang mengakui dan menghargai karyawan yang menunjukkan sikap kerja yang baik dapat meningkatkan motivasi dan kinerja secara keseluruhan (Kusnadi & Rina (2022). Dengan menerapkan langkah-langkah ini dapat tercipta budaya kerja yang lebih baik di PT. Magnum Attack yang tidak hanya akan mengurangi tingkat kelelahan kerja tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

Kualitas tidur responden dengan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 28.9%. sedangkan responden dengan kategori sedang sebanyak 27 orang dengan persentase 71.1%. Dari tabel distribusi kualitas tidur responden yang tertinggi adalah kategori sedang dengan jumlah sebanyak 27 orang dengan persentase 71.1%. Berdasarkan hasil uji regresi logistik pengujian hipotesis variabel kualitas tidur ( $X_2$ ) menunjukkan besarnya angka signifikansi sebesar  $0.038 < 0.05$  dapat diartikan bahwa variabel kualitas tidur ( $X_2$ ) berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang.

Hasil analisis mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap kelelahan kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack Kota Malang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang kurang optimal. Dari total responden, hanya 11 orang (28.9%) yang berada dalam kategori kualitas tidur tinggi, sementara 27 orang (71.1%) berada dalam kategori sedang. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar karyawan konveksi PT. Magnum Attack mungkin tidak mendapatkan tidur yang cukup atau berkualitas yang berpotensi memengaruhi kesehatan dan kinerja mereka. Hasil uji regresi logistik menunjukkan nilai signifikansi 0.038, yang lebih rendah dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan konveksi PT. Magnum Attack.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Krisnanda & Setiawan (2020), ditemukan bahwa kualitas tidur yang berhubungan signifikan dengan

peningkatan kelelahan, dengan nilai  $p < 0.05$  dan koefisien  $\beta = 0.35$ . Temuan ini menunjukkan bahwa karyawan yang mengalami kurang tidur lebih rentan terhadap kelelahan yang dapat dijelaskan melalui teori stres dan pengaturan energi. Ketika karyawan tidak mendapatkan tidur yang cukup mereka tidak hanya mengalami kelelahan fisik tetapi juga kesulitan dalam fungsi kognitif dan emosional yang penting untuk menjalankan tugas pekerjaan dengan efektif.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Yuniarti & Sudirman (2019) yang menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan kerja dengan nilai  $p < 0.05$  dan koefisien  $\beta = 0.28$ . Penemuan ini sejalan dengan teori bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak langsung pada kesehatan mental dan fisik sehingga mengakibatkan penurunan produktivitas dan peningkatan kelelahan di tempat kerja. Dalam konteks ini, kelelahan dapat diartikan sebagai akumulasi stres dan kelebihan beban yang dihadapi karyawan yang semakin memburuk ketika kualitas tidur tidak optimal. Karyawan yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah. Kualitas tidur yang baik berkontribusi pada pemulihan fisik dan mental, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki suasana hati. Sebaliknya, tidur yang buruk atau tidak cukup dapat menyebabkan penurunan energi, gangguan perhatian, dan kesulitan dalam menjalankan tugas dengan efektif (Hirshkowitz et al., 2015).

Manajemen PT. Magnum Attack sebaiknya mengimplementasikan langkah-langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran karyawan tentang pentingnya praktik tidur yang sehat. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah mengadakan program pelatihan tentang manajemen stres dan pentingnya tidur yang berkualitas. Edukasi ini bisa membantu karyawan memahami bagaimana kebiasaan tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja mereka. Selain itu, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung juga sangat penting. Manajemen dapat memastikan bahwa karyawan memiliki fleksibilitas dalam jadwal kerja sehingga mereka dapat mendapatkan waktu tidur yang cukup. Penyediaan fasilitas yang mendukung seperti area istirahat yang nyaman di tempat kerja juga dapat membantu karyawan memanfaatkan waktu istirahat mereka dengan lebih efektif.

## KESIMPULAN

Sikap kerja responden di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki sikap kerja dalam kategori sedang, dengan jumlah 27 orang atau 71,1%, sementara hanya 11 orang atau 28,9% yang memiliki sikap kerja tinggi. Uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel sikap kerja memiliki signifikansi sebesar  $0,032 < 0.05$ , yang berarti sikap kerja berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Kualitas tidur responden di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki kualitas tidur dalam kategori sedang, dengan jumlah 27 orang atau 71,1%, sementara hanya 11 orang atau 28,9% yang memiliki kualitas tidur tinggi. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur memiliki angka signifikansi sebesar  $0,038 < 0.05$ , yang berarti kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan.

Beban kerja responden di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki beban kerja dalam kategori sedang, dengan jumlah 28 orang atau 73,7%, sedangkan 10 orang atau 26,3% berada dalam kategori tinggi. Uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel beban kerja memiliki angka signifikansi sebesar  $0,025 < 0.05$ , yang mengindikasikan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Posisi kerja berdiri responden di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki posisi kerja berdiri dalam kategori sedang, dengan jumlah 32 orang atau 84,2%, sementara hanya 6 orang atau 15,8% yang berada dalam kategori tinggi. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel posisi kerja berdiri memiliki angka signifikansi sebesar  $0,041 < 0.05$ , yang berarti bahwa posisi kerja berdiri berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Posisi kerja duduk responden di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki posisi kerja duduk dalam kategori sedang, dengan 27 orang atau

71,1%, sedangkan 11 orang atau 28,9% berada dalam kategori tinggi. Uji regresi logistik menunjukkan bahwa variabel posisi kerja duduk memiliki angka signifikansi sebesar  $0,047 < 0.05$ , yang berarti posisi kerja duduk berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Pencahayaan di PT. Magnum Attack Kota Malang berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa pencahayaan pada pagi hari sebesar 173 lux tidak memenuhi standar yang ditetapkan, sementara siang dan sore hari masing-masing mencapai 262 lux dan 320 lux, yang memenuhi kriteria Permenkes 70 tahun 2016. Dengan angka signifikansi sebesar  $0,038 < 0.05$ .

Suhu di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki pengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa suhu pada pagi hari sebesar  $24^{\circ}\text{C}$ , siang hari  $30^{\circ}\text{C}$ , dan sore hari  $28^{\circ}\text{C}$  semuanya memenuhi standar yang ditetapkan oleh Permenkes 70 tahun 2016, yaitu antara  $18^{\circ}\text{C}$  hingga  $30^{\circ}\text{C}$ . Dengan angka signifikansi sebesar  $0,017 < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa suhu yang sesuai berkontribusi pada pengurangan tingkat kelelahan kerja. Kelembaban di PT. Magnum Attack Kota Malang memiliki pengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil pengukuran menunjukkan kelembaban pada pagi hari mencapai 65%, yang melebihi ambang batas yang ditetapkan, sementara siang dan sore hari berada di 46% dan 51%, yang memenuhi standar Permenkes 70 tahun 2016 (40-60%). Dengan angka signifikansi sebesar  $0,045 < 0.05$ . Kebisingan di PT. Magnum Attack Kota Malang berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja karyawan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kebisingan pada pagi hari mencapai 50,75 dB, siang hari 63,74 dB, dan sore hari 68,7 dB, semua masih berada dalam batas aman yang ditetapkan oleh Permenkes 70 tahun 2016 ( $\leq 85$  dB). Dengan angka signifikansi sebesar  $0,037 < 0.05$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk dosen dan teman-teman yang telah membantu dan menyelesaikan skripsi ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Challenges and future directions. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Britt, T. W., & Jex, S. M. (2016). Stress, social support, and job performance: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(3), 297-307.
- Cummings, K. J., Krause, N., & Reid, K. R. (2015). Effects of prolonged sitting on health: A review of recent research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(3), 275-291.
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2018). Work Engagement and Employee Well-Being: A Review. In *Handbook of Well-Being* (pp. 1-19).
- Haslindah, A., Andrie, A., Aryani, S., & Hidayat, F. N. (2020). Penerapan Metode Hazop Untuk Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada Bagian Produksi Air Minum Dalam Kemasan Cup Pada Pt. Tirta Sukses Perkasa (Club). *Journal Industrial Engineering & Management (Just-Me)*, 1(1), 20-24.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Kapur, V. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: *Methodology and results summary*. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
- Kim, H. K., & Yoon, H. (2017). The impact of work attitudes on employee well-being. *Journal of Business Research*, 80, 252-259.
- Krisnanda, P., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh kualitas tidur terhadap kelelahan kerja karyawan di industri konveksi. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 15(2), 85-92.



- Kusnadi, D., & Rina, A. (2022). Pengaruh komunikasi terbuka terhadap motivasi dan kinerja karyawan di sektor konveksi. *Jurnal Manajemen dan Sumber Daya Manusia*, 15(1), 45-55.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2017). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Nadia, F., & Subhan, A. (2021). Pengaruh sikap kerja dan lingkungan kerja terhadap kelelahan karyawan di industri konveksi. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 13(1), 40-50.
- Oberlin, D. J., Kwon, O. S., & Morris, R. (2017). Effects of prolonged standing on health: A review. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 12(1), 10.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from work: A multilevel perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 20-28.
- Susanti, N. K., & Yanti, R. (2024). Hubungan Shift Kerja, Kualitas Tidur dan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bidang Produksi (Studi di PT. Q Kalimantan): Relationship Between Work Shift, Sleep Quality and Energy Intake with Work Fatigue in Production Employees (Study at PT. Q Kalimantan). *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1), 61-69.
- Tariq, A., & Hasan, F. (2020). The Impact of Working Hours and Physical Demands on Fatigue Among Garment Industry Workers. *International Journal of Occupational Health*, 15(1), 55-63.
- Taufik, F., & Aisyah, R. (2020). Manajemen K3 untuk Menanggulangi Kelelahan Kerja pada Industri Konveksi. *Jurnal Kesehatan Pekerja dan Keselamatan Kerja*, 8(1), 34-47.
- Triana Izzati, & Y. Denny Ardyanto W. (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Subyektif Berdasarkan Sikap Kerja pada Pekerja Penjahit di Industri Konveksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 29(4), 290-297.
- Yogisutanti, G., Firmansyah, D., & Suyono, S. (2020). Hubungan antara Lingkungan Fisik dengan Kelelahan Kerja Pegawai Produksi di Pabrik Tahu Sutera Galih Dabeda. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(1), 30.
- Yuniarti, R., & Sudirman, S. (2019). Analisis pengaruh kualitas tidur terhadap kelelahan kerja di perusahaan konveksi. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(3), 200-208.