

HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PT. MEGAH TETAP SAKTI

Desi Fitriani Simamora¹, Wasiyem²
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email : desimamora9000@gmail.com¹

ABSTRAK

Beban kerja merupakan segala hal yang berkaitan erat dengan pekerjaan yang melibatkan tugas-tugas mental dan fisik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan utama yang dapat menurunkan produktivitas, motivasi, dan keselamatan kerja pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Megah Tetap Sakti. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT. Megah Tetap Sakti yang berjumlah 33 orang dan diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner beban kerja dan Subjective Self Rating Test (SSRT). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Pekerja, Subjective Self Rating Test (SSRT), Cross Sectional, Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3).

PENDAHULUAN

Dalam menghadapi era yang semakin terglobalisasi ini perlu lebih adaptif terhadap perubahan kondisi yang terus berubah. Perubahan yang cepat sedang terjadi, dan persaingan bisnis semakin ketat. Untuk memiliki keunggulan kompetitif dibandingkan pesaingnya, perusahaan perlu mengambil tindakan ini. Perusahaan dapat mencapai tujuan mereka karena berbagai alasan. Sumber daya manusia organisasi adalah salah satu faktor tersebut. Kemampuan suatu organisasi untuk bertahan hidup sangat dipengaruhi oleh sumber daya manusianya. Agar mengoptimalkan kinerja dan produktivitas organisasi melalui pengelolaan tenaga kerja yang tepat, sumber daya manusia harus dikelola sebaik mungkin. Menurut Hart dan Staveland yang dikutip oleh Tarwaka (2011), beban kerja terbentuk dari hasil interaksi antara berbagai elemen seperti tuntutan tugas, kondisi lingkungan kerja, keterampilan individu, perilaku, serta persepsi tenaga kerja.

Menurut data International Labour Organisation (ILO) tahun 2016, lebih dari 32% pekerja di seluruh dunia mengalami kelelahan akibat pekerjaan. Insiden kelelahan industri mencapai 45%, sementara tingkat kelelahan parah di kalangan pekerja global bervariasi antara 18,3% hingga 27%. (ILO, 2016). Menurut perkiraan International Labour Organisation (ILO), penyakit dan kecelakaan kerja. Berdasarkan data dari ILO (2018), sekitar 2,4 juta pekerja atau sekitar 86,3% kehilangan nyawa karena penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan, sedangkan 19 lebih dari 380.000 orang atau 13,7% lainnya meninggal akibat kecelakaan kerja. Pekerja sering merasa kelelahan di tempat kerja. Mereka mungkin mengalami kelelahan di tempat kerja karena mereka merasa tugas mereka terlalu berat. Kelelahan kerja merupakan keadaan di mana seseorang kekurangan stamina fisik dan motivasi untuk melaksanakan tugas-tugas pekerjaan. Kelelahan karyawan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Kesehatan mental dan fisik seseorang dapat terpengaruh oleh gerakan berulang di tempat kerja, yang dapat menyebabkan gejala atau tanda kelelahan seperti kelelahan fisik, energi rendah, motivasi yang berkurang, penurunan berat badan, otot yang

sakit dan lemah, serta kesulitan berkonsentrasi.

Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 5 karyawan PT. Megah Tetap Sakti lebih lanjut mendukung hal ini. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan 5 orang pekerja, pernyataan 5 pekerja tersebut bahwa setiap pekerjaan pasti memiliki beban tersendiri yang berimplikasi pada munculnya rasa lelah. Beban kerja yang dirasakan meningkat terutama saat lembur, banyaknya tugas, dan ada target yang harus dicapai, ketika pekerja harus duduk berjam-jam dan lembur untuk menyelesaikan berbagai tugas. Kondisi ini menimbulkan kelelahan fisik yang ditandai dengan rasa pegal pada tubuh. Selain itu, pada pekerjaan lapangan, risiko kelelahan semakin besar, terutama ketika pekerja harus mengendarai kendaraan dalam waktu yang cukup lama, khususnya perjalanan ke luar kota. Hal ini menimbulkan gejala kelelahan berupa mengantuk, nyeri pada pinggang dan punggung, serta rasa letih pada tubuh secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja di PT. Megah Tetap Sakti. Penelitian dilakukan di PT. Megah Tetap Sakti. PT. Megah Tetap Sakti ini memiliki 2 lokasi yang berbeda. Kantor utama berada di Jl. Duyung No. 49C 109, Pandau Hulu II, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara dan kantor yang kedua berada di Wie Cin English Centre yaitu di Jalan Asia Makmur Gg. Saikun, Sukaramai II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara Kode Pos 20224. PT. Megah Tetap Sakti ini adalah sebuah perusahaan yang bergerak di bidang obat-obatan dan perawatan tubuh atau skincare. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Beban Kerja

Pengukuran tingkat beban kerja yang dialami pada 33 pekerja PT. Megah Tetap Sakti sebagai sampel dilakukan dengan menggunakan kuesioner beban kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT. Megah Tetap Sakti menghasilkan bahwa pekerja PT. Megah Tetap Sakti mengalami beban kerja dengan tingkat beban kerja yang berbeda-beda.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Beban Kerja

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase
Sedang	14	42.4%
Tinggi	19	57.6%
Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 41 di atas, diketahui bahwa frekuensi beban kerja pada kategori sedang sebanyak 14 pekerja (42.4%), beban kerja pada kategori tinggi sebanyak 19 pekerja (57.6) dari seluruh total sampel penelitian.

2. Kelelahan Kerja

Pengukuran tingkat kelelahan kerja yang dialami pada 33 pekerja PT. Megah Tetap Sakti sebagai sampel dilakukan dengan menggunakan kuesioner kelelahan kerja yaitu kuesioner Subjective Self Rating Test (SSRT). Berikut ini distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kelelahan kerja pada pekerja PT. Megah Tetap Sakti.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase
Rendah	13	39.4%
Sedang	17	51.5%
Tinggi	3	9.1%
Jumlah	33	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa frekuensi kelelahan kerja pada kategori rendah sebanyak 13 pekerja (39.4%), kelelahan kategori sedang sebanyak 17 pekerja (51.5%), kelelahan kategori tinggi sebanyak 3 pekerja (9.1%) dari seluruh total sampel penelitian.

3. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Beban Kerja	Kelelahan Kerja								Total
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi		
	F	0%	F	%	F	%	F	%	
Sedang	11	78.9%	3	21.4%	0	0%	0	0%	14
Tinggi	2	10.5%	14	73.7%	3	15.8%	0	0%	19
Total	13	39.4%	17	51.5%	3	9.1%	0	0%	33

Sumber: SPSS 20

Berdasarkan Tabel , dapat diketahui distribusi frekuensi antara tingkat beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada responden sebanyak 33 pekerja. Untuk kategori beban kerja sedang, sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 11 pekerja (78,9%). 3 pekerja (21,4%) mengalami kelelahan kerja kategori sedang. Sementara itu, pada kategori beban kerja tinggi, terjadi sebaran kelelahan kerja yang lebih bervariasi. Sebanyak 2 pekerja (10,5%) mengalami kelelahan rendah, 14 pekerja (73,7%) mengalami kelelahan sedang, dan 3 pekerja (15,8%) mengalami kelelahan tinggi. Secara total, dari 33 responden, mayoritas mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 17 orang (51,5%), kemudian kelelahan rendah sebanyak 13 pekerja (39,4%), dan hanya 3 pekerja (9,1%) yang mengalami kelelahan tinggi.

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja PT. Megah Tetap Sakti. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4 Hasil Uji Bivariat Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan kerja				
	Value	Sig.	Df	Jumlah (n)	Keterangan
Beban kerja	15.957	0.000	2	33	Hubungan signifikan

Sumber: SPSS 20

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji bivariat antara beban kerja dan kelelahan kerja menunjukkan nilai Chi-Square sebesar 15,957 dengan derajat kebebasan (df) 2 dan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000. Nilai signifikansi (0,000) ini lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan terhadap beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja PT. Megah Tetap Sakti.

Pembahasan

1. Beban Kerja

Penelitian ini dilakukan pada pekerja PT. Megah Tetap Sakti sebagai sampel untuk mengetahui tingkat beban kerja pada pekerja. Beban kerja diukur dengan menggunakan kuesioner (Syahera 2021) dimana kuesioner ini memuat 17 item pertanyaan. Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa dari 33 responden yang merupakan pekerja di PT. Megah Tetap Sakti, sebagian besar merasakan beban kerja yang tinggi, yaitu sebanyak 19 orang (57,6%), sementara 14 orang (42,4%) lainnya merasakan beban kerja dalam kategori sedang. Tidak terdapat responden yang merasakan beban kerja rendah maupun sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja mengalami beban kerja yang cukup besar, meskipun belum sampai pada taraf sangat tinggi. Dalam konteks ini, tingginya beban kerja pada sebagian besar pekerja PT. Megah Tetap Sakti bisa disebabkan oleh target yang harus dicapai pekerja itu sendiri.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa sebagian besar pekerja di PT Megah Tetap Sakti berada dalam kategori beban kerja sedang hingga tinggi, bahkan terdapat sejumlah pekerja yang termasuk dalam kategori beban kerja sangat tinggi. Temuan ini sangat relevan jika dikaitkan dengan wawancara di saat survei awal mereka mengatakan beban yang dirasakan itu saat lembur dan banyaknya tugas yang harus di selesaikan dan target yang harus dicapai.

Hal ini sejalan dengan teori Munandar 2010 yang mengatakan indikator beban kerja adalah target yang harus dicapai, kondisi pekerjaan, dan standar pekerjaan.

Berdasarkan pekerja yang paling dominan di perusahaan ini adalah pekerja sebagai sales, pekerjaan sebagai sales ini menuntut pekerja untuk melakukan perjalanan jarak jauh secara rutin, berpindah-pindah lokasi dalam waktu singkat, menghadapi tekanan target penjualan, serta melakukan komunikasi dan negosiasi dengan banyak orang. Seringkali mereka juga harus bekerja di luar jam kerja normal, bahkan pada hari libur, agar dapat memenuhi target yang ditetapkan perusahaan. Kondisi ini menyebabkan beban kerja yang diterima tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mental dan emosional. Demikian pula dengan posisi supir dan pekerja gudang, keduanya memiliki tuntutan kerja yang padat, berat secara fisik, dan berlangsung dalam waktu kerja yang cukup lama. Supir harus berkendara dalam jangka waktu lama dengan kondisi jalan yang bervariasi dan penuh risiko. Sementara itu, pekerja gudang bertugas menyusun dan memindahkan barang dalam jumlah besar, yang membutuhkan kekuatan fisik dan ketahanan tubuh yang tinggi.

2. Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja merupakan keadaan di mana terjadinya penurunan kapasitas fisik maupun psikologis seseorang, yang disebabkan oleh tingginya beban kerja atau aktivitas yang terus-menerus dalam waktu lama tanpa disertai istirahat atau pemulihan yang memadai. Kelelahan kerja dapat bersifat fisik, psikologis, maupun emosional, dan biasanya terjadi akibat akumulasi dari tuntutan pekerjaan yang tinggi, kurangnya waktu istirahat, serta ketidakseimbangan antara kapasitas individu dengan beban kerja yang harus diselesaikan.

Dalam penelitian ini, kelelahan kerja diukur untuk mengetahui sejauh mana tingkat kelelahan yang dialami oleh para pekerja di PT. Megah Tetap Sakti. Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner SSRT (Subjective Self Rating Test) yang telah disusun dengan memperhatikan indikator-indikator kelelahan kerja yang meliputi gejala dari pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dalam bekerja, dan kelelahan fisik. Ketiga aspek ini merupakan tanda/gejala yang dapat dilihat untuk mengidentifikasi kelelahan dalam bekerja.

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 4.7, dari total 33 responden, diketahui bahwa mayoritas pekerja mengalami kelelahan kerja dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 17 orang (51,5%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh karyawan merasakan adanya kelelahan yang cukup signifikan selama mereka menjalankan pekerjaannya. Sementara itu, sebanyak 13 orang (39,4%) berada dalam kategori kelelahan rendah, yang artinya mereka masih mampu mengelola energi dan beban kerjanya dengan baik, serta memiliki kapasitas yang cukup untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan pekerjaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 33 pekerja di PT. Megah Tetap Sakti, diketahui bahwa mayoritas pekerja mengalami beban kerja tinggi, yaitu sebanyak 57,6%. Sementara itu, 42,4% lainnya merasakan beban kerja dalam kategori sedang, dan tidak ditemukan pekerja yang masuk dalam kategori beban kerja rendah maupun sangat tinggi. Dari aspek kelelahan kerja, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yakni 51,5%, mengalami tingkat kelelahan sedang. Sebanyak 39,4% berada dalam kategori kelelahan rendah, dan 9,1% lainnya mengalami kelelahan dalam tingkat tinggi. Tidak terdapat pekerja yang masuk dalam kategori kelelahan sangat tinggi. Hasil analisis hubungan antara kedua variabel menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat kelelahan kerja. Pengujian statistik menggunakan uji Chi-Square menghasilkan p-value sebesar 0,000, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut signifikan dan hipotesis penelitian diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad AJ, Mappamiring, Mustari N. Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bulukumba. *Kaji Ilm Mhs Admnistrasi Publik*. 2022;3(1):287-298.
- Alam R. Kelelahan Kerja (Burnout). Penerbit Kampus. 2022;01:1-322.
- Amalia S. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Supir Bus Antar Kota Antar Provinsi (AKAP) di Perusahaan Otobus (PO) Antar Lintas Sumatera (ALS) Kota Palembang Tahun 2018. Skripsi Palembang Univ Sriwij. Published online 2018:88.
- Amelia R, Imamah FN, Aprilia R, et al. Analisis Konsep Dasar Bekerja; Teori Dan Implementasi Dalam Perspektif Islam. *Toman J Top Manaj*. 2024;1(1):1-20.
- Amisai Taneo G, Fauzi A, Rustanto R, Minovia Y. Pengaruh Kelelahan Kerja Stres Kerja Beban Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Profesional Pemberi Asuhan Lainnya. *Syntax Idea*. 2024;6(5):2364-2381. doi:10.46799/syntax-idea.v6i5.3388
- Ananda DE, Mustopa. Hubungan Shift Kerja, Lingkungan Fisik Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Medifarma Tahun 2022. *J Kesehat dan Kedokt*. 2023;2(1):76-82. doi:10.56127/jukeke.v2i1.604
- Ani N. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di CV. X Garmen di Kabupaten Sukoharjo *Correlation Between Workloads and Working Fatigue Experienced by Production Division Workers at CV. X Garment in Sukoharjo Regency*. *J Ilmu Kesehat Masy Berk*. 2020;4(1):65-72.
- Boekoesoe L, Prasetya E, Gyardani Samani G, Fikar Ahmad Z, Surya Indah Nurdin S. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Dengan Metode Fatigue Assessment Scale (Fas) Pada Pekerja Konstruksi. *Jambura J Epidemiol*. 2021;3(1):18-26. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jje/article/view/21842%0Ahttps://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jje/article/download/21842/7352>
- Budiman S, Oktavia N, Saifudin, Nadia M, Fadlum M, Faujjiah A. Prinsip Bekerja Keras dalam Meningkatkan Kesejahteraan Individu. *Sharia Econ*. 2021;2(1):764-775.

- Darmawan D, Putra AR. Pencapaian Efektivitas Kerja Melalui Optimalisasi Kecerdasan Emosional Dan Pemberian Beban Kerja Secara Tepat Kepada Karyawan. *J Baruna Horiz.* 2022;5(1):8-16. doi:10.52310/jbhorizon.v5i1.72
- Dewi Mulfiyanti. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Tenriwaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018. *J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing).* 2020;6(2):205-210. doi:10.33023/jikep.v6i2.472
- Ewaldy SM, Saroh S, Krisdianto D. Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. Hyarta Danadipa Raya Di Kota Malang). *JIAGABI (Jurnal Ilmu Adm Niaga/Bisnis).* 2022;11(1):113-122.
- Hardiansyah H, Hasibuan A, Harahap B. Analisis Beban Kerja dengan Pendekatan Metode Full Time Equivalent (FTE) pada Pembuatan Meja Belajar di CV Setia Abadi. *Fact J Ind Manaj dan Rekayasa Sist Ind.* 2022;1(2):67-73. doi:10.56211/factory.v1i2.194
- Hasan HM, Komara CP, Putro WG, Melizsa M. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. *J Heal Res Sci.* 2022;2(01):1-8. doi:10.34305/jhrs.v2i1.478
- Hermawan E. Pengaruh Lingkungan Kerja , Stres Kerja , dan Beban Kerja Terhadap Kinerja PT . Sakti Mobile Jakarta. 2022;22(2):173-180.
- Hutabarat Y. Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi.; 2017. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembentungan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Kelan AK. Hubungan Antara Beban Kerja dan Gangguan Kebisingan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di PT. Sinar Sakti Jaya Cileungsi Bogor. 2016;85(1):122.
- Krisdiana H, Ayuningtyas D, Iljas J, Juliati E. Hubungan Beban Kerja Tenaga Kesehatan dengan Kelelahan Kerja di Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Selama Pandemi. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat.* 2022;2(3):136. doi:10.51181/bikfokes.v2i3.6248
- Kurniawan A. Pengaruh beban kerja dan kelelahan kerja terhadap kinerja pegawai pada puskesmas di wilayah kecamatan cepu. Published online 2024.
- Kurniawan I, Sirait G. Analisis Kelelahan Kerja Di Pt. Abc. *J Comasie.* 2021;04:05.
- Mahawati E, Yuniwati I, Ferinia R, et al. Analisis Beban Kerja Dan Produktivitas Kerja.; 2021. https://repository.unai.edu/id/eprint/285/1/2021-2022_Ganjil_Analisis_Beban_Kerja_Full_compressed.pdf
- Marsytha Febriyanti Achmar , Syawal K. Saptaputra IY. *J m m (mudima). J Multidisplin Madani.* 2022;2(9):3589-3595.
- Masohi K, Maluku P. *Medica majapahit.* 2022;14(2):78-87.
- Maulana I, Widhiarso W, Dewi GS. Analisis Pengaruh Beban Kerja terhadap Tingkat Kelelahan Pekerja Industri Rumah Tangga Keripik Tempe. 2023;9(1):33-41.
- Novianti N, Widia E, Heryadi H. Determinasi Lingkungan Kerja, Motivasi, Dan Insentif Terhadap Kinerja Melalui Kepuasan Kerja Pegawai Puskesmas Di Kota Tanjungpinang. *J Dimens.* 2023;12(3):771-785. doi:10.33373/dms.v12i3.5730
- Nurvita Marfu'ah, Sumardiyono RPF. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja PT X. *Kesehat Masy.* 2024;12(4):140-147.
- Parmin Salong, Rahma Tunny, Zulfikar Lating, Ira Sandi Tunny, M Fadly Kaliky. Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru SD Di Negeri Lima Kecamatan Leihitu. *Calory J Med Lab J.* 2023;1(4):48-57. doi:10.57213/caloryjournal.v1i4.77
- Pramono GP. Manajemen Karyawan : Kelelahan Fisik , Mental , Dan Emosional. Maret 2025. (Mona Tiorina Manurung, S.E. M, ed.). WeHa Press
- Proboningrum SL, Pramono SN. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja dengan Metode Subjective Self Rating Test (SSRT). *Semin Nas Tek Ind Univ Gadjah Mada.* Published online 2021.

- Puspitasary, Jenny. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Kepatuhan Remaja Putri, Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Smpn 1 Kota Agung Timur. *Conv Cent Di Kota Tegal*. Published online 2024:9.
- Puteri S, Regina G, Arisandi W, Sefa N, Hermawan A. Hubungan Beban Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja di PT . PLN Nusantara Power Up Tarahan. 2024;10(1):29-37.
- Putri BDGS, Izzati UA. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Mixing. *J Penelit Psikol*. 2022;9(4):130-141.
- Putrisani FS, Nugraha AE, Herwanto D. Analisis Kelelahan Kerja Subjektif dengan Menggunakan Kuesioner Subjective Self Rating Test. *STRING (Satuan Tulisan Ris dan Inov Teknol*. 2023;7(3):258. doi:10.30998/string.v7i3.14485
- Ramadhani Aldi. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. *JNE EXPRESS Cabang Umum Medan*. Published online 2023.
- Rosadah SA, Ardyanto D, Mandagi AM, Putri BS. Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Las PT PAL Indonesia. 2024;3(4):359-368. doi:10.55123/insologi.v3i4.3444
- Sanaky MM. Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *J Simetrik*. 2021;11(1):432-439. doi:10.31959/js.v11i1.615
- Saputra AA. Pengaruh Kompensasi, Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Technomedia J*. 2021;7(1):68-77. doi:10.33050/tmj.v7i1.1755
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.*; 2020.
- Syahera S. Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada karyawan di PT.PLN (Persero) ULP Galang. Published online 2021:1-62.
- Taher M, Taharuddin. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Haji Maming Alma Batulicin. *J Bisnis dan Pembang*. 2024;13(1):63-75.
- Tarwaka, Bakri SHA. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas.*; 2016. <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>
- Ulfa N, Tualeka AR. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pedagang Sayur di Pasar Kota Baru Bojonegoro. *Media Gizi Kesmas*. 2023;12(2):906-913. doi:10.20473/mgk.v12i2.2023.906-913
- Walian. *Konsepsi Islam Tentang Kerja Rekonstruksi Terhadap Pemahaman Kerja Seorang Muslim*. *An Nisa'a*. 2013;8(1):65-80. <https://www.neliti.com/publications/154164/etika-bisnis-dalam-persektif-islam>