

HUBUNGAN BEBAN KERJA, DURASI KERJA, DAN WAKTU TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR EKSPEDISI JNE STATION CENTRE KOTA BANDUNG

SINTA ANDRYANI-25000119130231
2023-SKRIPSI

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi melemahnya efisiensi, kapasitas kerja, dan ketahanan fisik tubuh untuk melakukan pekerjaan. Kelelahan kerja menjadi permasalahan yang dapat dialami kurir ekspedisi akibat meningkatnya kebutuhan akan layanan pengiriman barang di era pertumbuhan *e-commerce*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja, durasi kerja, dan waktu tidur dengan kelelahan kerja pada kurir JNE Station Centre Kota Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kurir ekspedisi sebanyak 200 orang, dengan sampel sebanyak 65 kurir yang dipilih sebagai responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas penelitian ini adalah beban kerja mental, beban kerja fisik, durasi kerja, dan waktu tidur, sedangkan variabel terikatnya adalah kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan kuesioner IFRC untuk mengukur kelelahan kerja, beban kerja fisik yang diukur menggunakan metode 10 denyut dengan alat bantu *stopwatch* atau *timer*, dan kuesioner NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 4 kurir (6,2%) mengalami kelelahan ringan, 42 kurir (64,6%) mengalami kelelahan sedang, dan 19 kurir (29,2%) mengalami kelelahan tinggi. Adapun hasil uji korelasi *rank-spearman* menunjukkan bahwa beban kerja mental ($p = 0,01$), durasi kerja ($p = 0,001$), dan waktu tidur ($p = 0,001$) memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja ($p = 0,54$) pada kurir ekspedisi JNE Station Centre Kota Bandung.

Kata kunci : Kelelahan Kerja; Beban Kerja; Durasi Kerja; Waktu Tidur; Kurir Ekspedisi