

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

PT. Tenggerraja Jaya Teknik merupakan perusahaan yang bergerak di bidang konstruksi dan berkantor pusat di Medan, Indonesia. Sejak didirikan beberapa tahun yang lalu, PT. Tenggerraja Jaya Teknik telah berkembang menjadi salah satu perusahaan terkemuka di bidang konstruksi, dengan fokus utama pada proyek komersial berskala besar dan pembangunan infrastruktur. Hingga saat ini, PT. Tenggerraja Jaya Teknik telah memiliki kualifikasi. Sebagai bagian dari layanan konstruksi yang disediakan oleh bisnis tersebut, PT. Tenggerraja Jaya Teknik mampu melaksanakan proyek dengan sub-kualifikasi, termasuk layanan pelaksanaan proyek konstruksi untuk industri bangunan dan konstruksi gudang, layanan pelaksanaan proyek konstruksi untuk struktur bangunan, layanan pelaksanaan proyek konstruksi untuk bahan bangunan dan mesin, layanan pelaksanaan proyek konstruksi untuk fasilitas bangunan, instalasi fasilitas konstruksi, dan pelaksanaan proyek konstruksi untuk pekerjaan gas dan propana (teknik).

Keunggulan pada PT. Tenggerraja Jaya Teknik ini terletak pada staff yang sangat terampil dan berpengetahuan luas, pemanfaatan teknologi konstruksi mutakhir, dan aliansi taktis dengan vendor dan rekan bisnis. PT. Tenggerraja Jaya Teknik memimpin industri dengan pendekatan kolaboratif dan solusi yang tepat sasaran.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan, Berikut ini adalah hasil analisis univariat:

4.1.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini difokuskan pada analisa usia, jenis kelamin dan masa kerja. Gambaran analisis karakteristik individu penderita kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Pekerja Konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Medan

Umur (tahun)	N	Mean	Median	SD	Min	Maks
	35	41.60	45.00	13.371	24	65

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata usia responden berusia 41.60 tahun dengan standar deviasi 13.371 tahun. Usia termuda responden berusia 24 tahun dan usia tertua responden berusia 65 tahun.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 40 Tahun	16	45.7
> 40 Tahun	19	54.3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	100.0
Masa Kerja		
Masa Kerja Baru (< 5 Tahun)	13	37.1
Masa Kerja Lama (> 5 Tahun)	22	62.9
Total	35	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa usia individu di PT. Tenggeraja Jaya Teknik mayoritas berumur > 40 tahun yaitu sebanyak 19 (54,3%) responden, dengan seluruh responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 35 (100%) responden, dan masa kerja > 5 tahun sebanyak 22 (62,9%) responden yang artinya masa kerja tersebut termasuk kategori masa kerja lama.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	8	22.9
Sedang	19	54.3
Ringan	8	22.9
Total	35	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami beban kerja sedang yaitu sebanyak 19 (54.3%) dan responden yang mengalami beban kerja berat dan ringan yaitu sebanyak 8 (22.9%).

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Lelah	3	8.6
Lelah	7	20.0
Sangat Lelah	25	71.4
Total	35	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami kelelahan kerja dengan kategori sangat lelah yaitu sebanyak 25 (71.4%), kemudian responden yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori lelah yaitu sebanyak 7 (20.0%) dan responden yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori kurang lelah yaitu sebanyak 3 (8.6%).

4.1.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan secara independen bagaimana variabel independent dan dependen saling berhubungan. Dalam penelitian ini, dilakukan dengan uji *chi-square* pada tingkat nyata $\alpha = 0,05$ untuk mendapatkan hubungan bivariat antara variabel independen dan dependen.

4.1.3.1 Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan

Kelelahan kerja pada penelitian ini dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang lelah, lelah dan sangat lelah. Gambaran “Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan” dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan

Beban Kerja	Kelelahan Kerja						Total		pValue
	Kurang Lelah		Lelah		Sangat Lelah				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	3	100%	0	0%	0	0%	3	100%	0.000
Sedang	0	0%	6	100%	0	0%	6	100%	
Tinggi	0	0%	1	3,8%	25	96,2%	26	100%	
Total	3	8,6%	7	20,0%	25	71,4%	35	100%	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami kelelahan kerja yang sangat lelah ditemukan pada beban kerja yang tinggi yaitu sebanyak 25 (96,2%) responden. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square (Fisher Exact Test)* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja dengan nilai *p-value* = 0,000 yang artinya nilai *p-value* < 0,05.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Beban Kerja

Berdasarkan hasil penelitian dalam variabel ini menunjukkan bahwa frekuensi beban kerja sebanyak 26 (74,3%) responden yang mengalami beban kerja berat dan responden yang mengalami beban kerja ringan sebanyak 3 (8.6%) dari jumlah sampel pekerja konstruksi di PT. Tengerraja Jaya Teknik Medan.

Beban utama aktivitas dan beban sekunder lingkungan kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap berat atau ringannya beban kerja. Berdasarkan hasil penelitian, karyawan yang bekerja di sektor penggerindaan dan pemotongan besi memiliki beban kerja yang tinggi karena harus melakukan pekerjaannya sambil duduk. Karena duduk merupakan postur kerja yang statis, maka dapat mengganggu aliran darah dan oksigen tubuh yang teratur, sehingga membuat orang lebih rentan terhadap kelelahan (Ani, 2020). Kekurangan oksigen dan penumpukan metabolit (asam laktat dan CO₂) di otot yang tidak mencapai sirkulasi juga dapat menyebabkan kelelahan otot.

4.2.2 Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian dalam variabel ini menunjukkan bahwa frekuensi kelelahan kerja sebanyak 3 (8,6%) responden yang mengalami kelelahan dengan kategori kurang lelah dari jumlah sampel, responden yang mengalami kelelahan dengan kategori lelah sebanyak 7 (20,0%) dari jumlah sampel dan mayoritas responden mengalami kelelahan dengan kategori sangat lelah yaitu sebanyak 25 (71,4%) dari jumlah sampel.

Rasa lelah yang dirasakan di seluruh tubuh disebut kelelahan umum. Saat melakukan suatu aktivitas, tubuh mengalami hambatan, kehilangan motivasi untuk melakukan tugas mental dan fisik, serta merasa lelah dan mengantuk (Ani, 2020).

Kelelahan kerja dapat tiba-tiba hilang karena adanya ketegangan emosional, yang mana dalam hal ini, sistem penggerak tiba-tiba terstimulasi dan dapat membatalkan efek sistem penghambat. Begitu juga sebaliknya apabila kelelahan terjadi karena keadaan yang monoton oleh karena kuatnya resistensi sistem inhibitor, meskipun sebenarnya menjadi beban pekerjaan yang dilakukan tidak cukup untuk menyebabkan kelelahan. Kelelahan yang terjadi secara terus menerus dalam jangka panjang, akan menjadi kelelahan kronis. Perasaan lelah yang dialami oleh penderita tidak hanya mengalaminya selama bekerja, tetapi juga selama bekerja bahkan sebelum bekerja.

4.2.3 Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Hasil analisis statistik menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan aplikasi SPSS 27 menunjukkan nilai signifikansi (p) antara beban kerja dengan kelelahan kerja sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Artinya, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tengerraja Jaya Teknik Medan.

Beban kerja bervariasi untuk setiap karyawan berdasarkan tugas-tugas khusus yang terlibat dalam pekerjaan tersebut. Beban kerja yang diterima karyawan meningkat seiring dengan tingkat ekspektasi objektif yang harus dipenuhi dan jumlah waktu yang diberikan. Lingkungan fisik dan psikologis karyawan juga dapat memengaruhi seberapa banyak pekerjaan yang mereka lakukan, di antara hal-hal lainnya. Jumlah pekerjaan yang diberikan kepada karyawan terus bertambah, terkadang mungkin ada lembur tambahan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan, ruang kerja kurang menyenangkan, dan karyawan sering kali gagal memanfaatkan waktu istirahat mereka.

Berdasarkan skor pada kuesioner mayoritas pekerja sering merasa lelah pada seluruh tubuh, dikarenakan pekerja bekerja dengan posisi duduk pada saat proses penggerindaan dan juga memotong besi. Tidak hanya bekerja dengan posisi duduk tetapi ada juga sebagian pekerja yang bekerja dengan posisi berdiri. Pekerja juga sering merasa bahunya tegang dan punggungnya tidak nyaman akibat pekerjaannya yang berulang-ulang.

Berdasarkan nilai $p = 0,047$ atau $p < 0,05$, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Susanty, 2015) tentang hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi Proyek Grand Dhika Commercial Estate Semarang PT. Adhi Karya Tbk (Persero). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara kelelahan kerja dengan beban kerja. Lebih lanjut, penelitian ini mendukung hasil penelitian (Fardiansyah et al., 2021) yang menemukan adanya korelasi yang cukup besar antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian mereka, nilai p sebesar 0,001 atau $p < 0,05$ menunjukkan bahwa hampir seluruh pekerja memiliki beban kerja sedang dan hampir seluruh pekerja merasakan kelelahan kerja sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Suma'mur dalam (Ani, 2020) yang menyatakan bahwa pekerja bertanggung jawab terhadap beban kerja yang dibebankan kepadanya, baik secara fisik maupun mental. Pekerja menghadapi beban kerja sebagai akibat dari pengerahan tenaga fisiknya dalam bekerja. Pekerjaan yang berat memerlukan waktu istirahat yang cukup sering dan jam kerja yang terbatas. Jika jam kerja diperpanjang, maka akan melampaui kapasitas pekerja dan menimbulkan kelelahan.

Seorang pekerja memiliki bakat yang unik dalam kaitannya dengan tugasnya. Beberapa karyawan lebih mampu beradaptasi dengan beban kerja fisik, mental, atau sosial. Namun, secara umum, mereka hanya dapat menanggung beban tertentu, meskipun itu merupakan beban ideal bagi seseorang. Inilah yang dimaksud dengan menempatkan seseorang pada pekerjaan yang tepat. Kesesuaian, pengalaman, bakat, motivasi, dan faktor-faktor lain semuanya berkontribusi pada ketepatan penempatan.

Sebagai umat muslim di dalam agama kita diwajibkan untuk mencari nafkah dengan bekerja. Bekerja memiliki konotasi menjaga harkat dan martabat manusia. Setiap muslim akan kehilangan harkat dan martabatnya jika ia enggan bekerja atau terlalu malas untuk melakukannya. Hal ini dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, Surat Al-Insyirah ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“Artinya: *Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain).* (Q.S Al-Insyirah: 7)”

Dalam hadits Rasul yang artinya: *“berusahalah untuk urusan duniamu seolah-olah engkau akan hidup selamanya”*.

Al-Qur'an dan Hadits membimbing setiap orang, terutama bagi umat Islam untuk berusaha keras dan berusaha sekuat tenaga, yang berarti seorang Muslim wajib memiliki komitmen kerja yang kuat sehingga dapat mencapai kesuksesan di dunia dan di akhirat.

Orang yang tidak mau bekerja atau malas berarti mengabaikan fitrah kemanusiaannya. Mereka adalah orang yang terlahir hanya untuk menginginkan

kebahagiaan di dunia dan akhirat, tetapi tidak sungguh-sungguh ingin mendapatkannya. Hal ini menurunkan harkat dan martabat kemanusiaan mereka.

Dalam Islam, kita sangat dianjurkan untuk mencari informasi sebanyak mungkin agar dapat mengembangkan akal sehat. Hal ini sebagaimana yang diriwayatkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad, yang berbunyi:

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ.

“Artinya : *Barangsiapa yang hendak menginginkan dunia, maka hendaklah ia menguasai ilmu. Barangsiapa menginginkan akhirat, hendaklah ia menguasai ilmu. Dan barang siapa yang menginginkan keduanya (dunia dan akhirat), hendaklah ia menguasai ilmu. (HR. Ahmad)*”

Seseorang yang bekerja pastinya memiliki beban pekerjaan yang berbeda di setiap masing-masing individu. Beban kerja yang dihadapi oleh pekerja mau tidak mau harus dikerjakan dengan baik dan sesuai dengan targetnya. Definisi kelelahan yang terbatas hanya terbatas pada kelelahan fisik yang dialami. Gejala yang dialami setiap orang, yang terwujud dalam bentuk perubahan tubuh dan suasana hati, bersifat unik.

Setiap manusia pasti pernah mengalami tekanan fisik dan mental. Allah SWT telah mengangkat beban berat yang hampir membuat Nabi Muhammad SAW merasa terbebani. Beban berat ini mencakup tanggung jawab ketuhanan serta kesungguhan dalam berdakwah dan menyampaikan ajaran Islam., meskipun banyak sekali rintangan dan tantangan yang dihadapinya. Allah telah mengangkat beban tersebut dan memberikan ruang gerak serta taufiq, atau kemudahan, sehingga segala sesuatu terasa ringan untuk dipikulnya.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Artinya: *Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah: 5-6)*”

Begitu pula dalam hadits tentang kebahagiaan bekerja, Rasulullah SAW bersabda: *“Usaha yang paling baik adalah hasil karya seseorang dengan tangannya jika ia jujur (bermaksud baik). (HR. Ahmad)”*

Pekerja konstruksi sering kali kelelahan akibat kerja keras mereka yang berlebihan, karena kelelahan muncul ketika seseorang berusaha memenuhi kebutuhan dasarnya. Bekerja dianggap sebagai perbuatan baik dalam ajaran Islam. Seseorang yang berusaha memenuhi kebutuhan sendiri atau anak dan istrinya (jika sudah menikah) dikenal sebagai jihad fi sabilillah dalam Islam. Oleh karena itu, praktik atau pekerjaan yang mendekatkan seseorang kepada Allah SWT sangat penting untuk dipelajari.

Di dunia kita, ada banyak aktivitas dan kesibukan. Istirahat yang sejati datang dari cinta, kerja keras, dan istirahat hingga seseorang meninggal dunia. Pada saat seperti itu, seorang hamba yang beriman dapat mengambil liburan dari semua kesulitan di dunia, menurut hadis berikut:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ عَلَيْهِ بِجَنَازَةٍ فَقَالَ مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ فَقَالَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ وَالشَّجَرُ وَالذَّوَابُ

“Artinya: *Suatu ketika, iringan jenazah lewat di hadapan Rasulullah SAW, maka beliau bersabda: mustariih dan mustarah. Para sahabat bertanya, wahai Rasulullah, apakah itu mustariih dan mustarah? Beliau menjawab, Seorang hamba*

yang mukmin yastarih (akan beristirahat) dari kesulitan dunia. Sementara seorang hamba yang pendosa, seluruh hamba, negeri, pepohonan dan binatang melata akan yastarih (beristirahat) dari (kezhalimannya). **(HR. Muslim)**”

Seorang mukmin diperintahkan untuk beribadah kepada Allah dan kemudian kembali bekerja. Allah SWT berfirman:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

“Artinya: Apabila telah ditunaikan salat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung. **(QS Al-Jumu'ah: 10)**”

Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini dengan:

أي: إذا فرغت من أمور الدنيا وأشغالها وقطعت علائقها، فانصب في العبادة، وقم إليها نشيطا فارغ البال، وأخلص لربك النية والرغبة.

“Maksudnya: apabila kamu telah selesai mengerjakan urusan dunia dan segala kesibukannya, maka curahkanlah (tenaga dan pikiranmu) untuk urusan ibadah. Kerjakanlah dengan semangat dan hati yang tenang serta ikhlaskan niat dan motivasi untuk Allah SWT. **(Tafsir Ibnu Katsir)**”

Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, Islam mengajarkan bahwa tidak ada yang namanya bermalas-malasan atau kegiatan yang membuat putus asa di dunia ini. Dalam keadaan apa pun, Allah, Yang Maha Bijaksana dan Maha Pengampun, memahami keterbatasan manusia dan menyediakan sarana bagi mereka untuk bersantai. Allah SWT berfirman:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

“Artinya: *Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya. (Q.S Al Qashas: 73)*”

Nabi SAW telah menegaskan perlunya relaksasi dengan sabdanya:

فَإِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“*Sesungguhnya, tubuhmu punya hak atas dirimu. Kedua matamu memiliki hak atas dirimu. (HR. Bukhari)*”

Oleh karena itu, waktu malam merupakan waktu yang paling tepat dan nikmat untuk melepas lelah dan beristirahat, karena Allah telah menjadikan malam sebagai waktu untuk beristirahat.

Sebagai umat Islam, sudah pasti bahwa Allah SWT adalah satu-satunya tujuan akhir kita. Hampir semua yang kita lakukan, jika memungkinkan, dilakukan hanya dengan niat mencari keridhaan Allah SWT, sesulit atau seberat apa pun pekerjaan itu, akan terasa ringan dan mudah diselesaikan. Tentu saja, jika pekerjaan kita halal dan diridhoi Allah SWT, maka itu adalah bentuk ibadah. Jika kita bekerja hanya untuk beribadah kepada Allah SWT, kita akan terbebas dari beban tanggung jawab dan rasa lelah yang menyertai pekerjaan kita.