

Analisis Beban Kerja dan *Burnout* Karyawan Bagian Ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment

Lusi Extiavisca

Program Studi Manajemen STIE STEMBI

EMAIL: lusi.erwindy@gmail.com

Mohamad Hutomo

Program Studi Manajemen - STIE STEMBI Bandung

Abstrak

Tujuan 1). Untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, 2). Untuk mengetahui kondisi beban kerja karyawan bagian Ekspedisi PT. Nirwana Alabare garment, 3). Untuk mengetahui kondisi *Burnout* (Kelelahan Kerja) karyawan bagian Ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment.

Desain/Metode Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif

Temuan Beban kerja pada karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berada pada level sedang, Dan Untuk *Burnout* (kelelahan kerja) bahwa kelelahan kerja yang di rasa oleh karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berada pada level sedang.

Implikasi Dari hasil penelitian diharapkan manajemen PT. Nirwana Alabare Garment, agar memperhatikan beban kerjadan kelelahan karyawan khususnya yang memiliki beban kerja dan kelelahan kerja yang tinggi, agar karyawan mampu melaksanakan tugasnya dengan baik sehingga produktivitas produksi yang dihasilkan dapat lebih optimal.

Originalitas Penelitian ini baru pertama kali dilakukan penulis di PT. Nirwana Alabare Garment Bagian Ekspedisi

Tipe Penelitian Studi Empiris.

Kata Kunci : Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Karyawan Bagian Ekspedisi

I. Pendahuluan

Keberhasilan sebuah perusahaan bukan hanya tergantung dari permodalan secara rill yaitu berbentuk uang, namun salah satu hal yang juga berpengaruh adalah sumber daya manusia yang ada dalam perusahaan tersebut. Sebab semua bahan baku dan mesin produksi yang dimiliki oleh perusahaan tidak akan dapat bekerja tanpa adanya ide dan kreatifitas dari para karyawan yang tersebar dari berbagai devisi dengan tugas dan tanggung jawab masing-masing. (Ms Nu'man : 2015)

Produktivitas karyawan juga menjadi salah satu hal penting yang perlu diperhatikan oleh suatu perusahaan, terutama untuk perusahaan manufaktur yang sebagian besar proses produksinya dilakukan oleh manusia. Salah satu alat ukur dalam produktivitas karyawan adalah faktor kelelahan, faktor kelelahan ini bisa saja terjadi karena adanya beban kerja yang di berikan kepada karyawan. (M. Ansyar Bora : 2016)

Menurut Juliana et al (2018) Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal diantaranya usia, status anemia, masa kerja, kualitas tidur, dan beban kerja, sedangkan faktor eksternal yaitu shift kerja dan iklim kerja.

PT. Nirwana Alabare Garment adalah salah satu perusahaan yang terletak di Desa solokan Jeruk, Kabupaten Bandung yang bergerak di bidang pembuatan dan *retail* pakaian jadi. Perusahaan yang termasuk ke dalam bagian dari Nirwana Textile Group ini mempunyai Visi yaitu menghasilkan produk yang kreatif dan eksklusif dengan standard dan kualitas yang tinggi dan biaya yang kompetitif. Dibalik tercapainya kesuksesan tersebut di butuhkan kerja keras karyawan di setiap bagian. Salah satu contohnya adalah di bagian Ekspedisi atau yang sering kita sebut bagian *packing*.

Mereka yang bertindak sebagai karyawan (operator) diharuskan melakukan aktivitasnya sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dan jumlah yang telah ditentukan. Jadwal yang padat membuat beban kerja operator meningkat. Tidak hanya beban kerja fisik *Burnout* atau juga kelelahan saat bekerja juga menjadi kendala. Mereka terutama karyawan bagian ekspedisi dituntut untuk selalu menyelesaikan pekerjaan hingga selesai.

Jika kelelahan ini dibiarkan terus menerus akan berdampak terhadap produktifitas perusahaan, dimana semakin lelah operator, maka produktifitas perusahaan juga akan menurun dan sebaliknya. Dari latar belakang tersebut maka dilakukan penelitian yang berjudul: "Analisis Beban Kerja dan *Burnout* (kelelahan kerja) karyawan bagian ekspedisi di PT. Nirwana Alabare garment".

Secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk : 1). Untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, 2). Untuk mengetahui kondisi beban kerja karyawan bagian Ekspedisi PT. Nirwana Alabare garment, 3). Untuk mengetahui kondisi *Burnout* (Kelelahan Kerja) karyawan bagian Ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment.

II. Kajian Teori

I. Beban Kerja

Menurut UU Kesehatan No.36 tahun 2009, pengertian beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan/unit organisasi dan merupakan hasil kali antara jumlah pekerjaan dengan waktu. Setiap pekerja dapat bekerja secara sehat tanpa membahayakan dirinya sendiri maupun masyarakat di sekelilingnya, untuk itu perlu dilakukan upaya penyerasian antara kapasitas kerja, beban kerja dan lingkungan kerja agar diperoleh produktifitas kerja yang optimal.

Menurut Hart dan Staveland dalam Tarwaka (2015) beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas yang diberikan, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Sehingga untuk mencapai beban kerja normal dalam arti volume pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan kerja cukup sulit, yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan meskipun penyimpangannya kecil.

Menurut Herrianto (2010) beban kerja adalah jumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh seseorang ataupun sekelompok orang selama periode waktu tertentu dalam keadaan normal. Untuk mencapai beban kerja normal dalam arti volume pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan kerja cukup sulit, sehingga selalu terjadi ketidakseimbangan meskipun penyimpangannya kecil. Beban kerja terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu : 1) Beban kerja diatas normal artinya waktu yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih besar dari jam kerja tersedia atau volume pekerjaan melebihi kemampuan pekerjaan; 2) Beban kerja normal artinya waktu yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan sama dari jam kerja tersedia atau volume pekerjaan sama dengan kemampuan pekerja; 3) Beban kerja dibawah normal artinya waktu yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih kecil dari jam kerja tersedia atau volume pekerjaan lebih rendah dari kemampuan pekerjaan.

Menurut Tarwaka, et al (2004) menyatakan bahwa beban kerja sebagai besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan atau unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan norma waktu yang terbagi ke dalam 2 skala penilaian, antara lain : 1) Faktor Eksternal : Meliputi tugas-tugas yang diberikan, kompleksitas pekerjaan, lamanya waktu kerja dan istirahat. 2) Faktor Internal : Meliputi motivasi, persepsi, keinginan dan kepuasan.

Beberapa gejala yang merupakan dampak dari kelebihan beban kerja berlebih antara lain 1) Gejala fisik : Sakit kepala, sakit perut, mudah terkejut, gangguan pola tidur lesu, kaku leher belakang sampai punggung, napsu makan menurun. 2). Gejala mental : Mudah lupa, sulit konsentrasi, cemas, was-was, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, dan putus asa. 3). Gejala sosial atau perilaku : Banyak merokok, minum alcohol, Menarik diri, dan menghindar. (*Sandra G Hart dalam Azafilmi, et al, 2018*)

Sementara Putra dalam Mufid & Wahyuningtyas (2016) membagi beban kerja meliputi : 1) Target Yang Harus Dicapai : Mencakup besaran target kerja yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan seperti mendesain, mencetak, dan finishing yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. 2) Kondisi Pekerjaan : Mencakup pandangan yang dimiliki oleh individu mengenai kondisi pekerjaan, seperti pengambilan keputusan dengan cepat. 3) Standar Pekerjaan : Mencakup kesan yang dimiliki oleh individu mengenai pekerjaannya, misalnya perasaan yang timbul mengenai beban kerja yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu

Mengutip dari Widiyanti, et al (2010) beban Kerja dapat dilakukan dengan 2 macam pengukuran, antara lain : 1). Metode Pengukuran Obyektif : Dilakukan dengan pendekatan fisiologis, oleh sebab itu pendekatan ini disebut metode obyektif. Kelelahan mental pada pengukuran ini terjadi akibat reaksi fungsional tubuh dan pusat kesadaran, antara lain : a) Pengukuran Selang Waktu Kedipan Mata (*eye blink rate*) Durasi kedipan mata dapat menunjukkan tingkat beban kerja yang dialami oleh seseorang. Semakin berat beban yang dirasakan, durasi kedipan semakin melambat, sementara semakin ringan beban yang dirasakan makan durasi kedipan mata relatif cepat. b) *Flicker test* : Alat ini dapat menunjukkan perbedaan performansi mata manusia, umumnya dipengaruhi oleh berat atau ringannya pekerjaan khususnya yang berhubungan dengan kerja mata. c) Pengukuran kadar asam saliva : Dengan menggunakan alat khusus untuk mengetahui beban kerja yang dihasilkan oleh tiga pasang kelenjar liur utama yang terletak diluar rongga mulut.

Pada dasarnya, beban kerja menjelaskan interaksi antara seorang operator yang melaksanakan

tugas dan tugas itu sendiri. Dengan kata lain, istilah beban kerja menggambarkan perbedaan antara kapasitas-kapasitas dan sistem pemrosesan informasi manusia yang diharapkan memuaskan performansi harapan dan kapasitas itu tersedia untuk performansi aktual. "the operator's evaluation of the attentional load margin (*between their motivated capacity and the current task demands*) while achieving adequate task performance in a mission-relevant context" (Hancock, dalam Dicky Hendro, 2018).

Dalam pengukuran Beban Kerja dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi : 1) Menentukan faktor beban kerja pekerjaan yang diamati. 2) Menentukan range dan nilai interval. 3) Memilih bagian faktor beban kerja yang signifikan untuk tugas-tugas yang spesifik. 4) Menentukan kesalahan subjektif yang diperhitungkan berpengaruh dalam memperkirakan dan mempelajari beban kerja. (F. Rauf dalam Mega Mutia, 2014)

Adapun menurut Widyanti (2010) tujuan dari dilakukannya Pengukuran Beban Kerja secara Subjektif adalah : 1) Menentukan skala terbaik berdasarkan perhitungan eksperimental. 2) Menentukan perbedaan skala untuk jenis pekerjaan yang berbeda. 3) Mengidentifikasi faktor beban kerja yang secara signifikan berhubungan berdasarkan penelitian empiris dan subjektif dengan menggunakan rating beban kerja sampel populasi tertentu.

II. **Burnout (Kelelahan Kerja)**

Sejak diperkenalkan Freudenberger pada tahun 1974, kajian tentang burnout terus berkembang, termasuk juga beragam riset empiris tentang burnout itu sendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa persoalan tentang burnout telah menjadi komponen penting dalam dunia kerja pada umumnya dan stres kerja pada khususnya. Fakta ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa persoalan burnout tidak bisa terlepas dari aspek individual dan organisasional. Oleh karena itu kajian tentang burnout memberikan manfaat makro, tidak saja terhadap organisasi – perusahaan, tetapi juga terhadap individu – karyawan (Jawahar, dalam Agus Moqorobin, et al, 2013).

Banyak pengertian mengenai kelelahan kerja yang telah dikemukakan oleh para ahli. Secara garis besar kelelahan kerja merupakan suatu kondisi yang timbul karena aktivitas individu hingga individu tersebut tidak mampu lagi mengerjakannya. Dengan kata lain, kelelahan kerja dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kinerja yang berakibat pada peningkatan kesalahan kerja dan berujung pada kecelakaan kerja (Nurmianto, 2004).

Menurut Setyawati dalam Dian Kurniawati, et al (2012) *burnout* atau kelelahan kerja merupakan fenomena yang kompleks yang disebabkan oleh faktor biologi pada proses kerja serta dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal pengaruh terjadinya kelelahan kerja yaitu lingkungan kerja yang tidak memadai, dan internal pengaruh kelelahan kerja yaitu masalah psikososial. Kelelahan kerja menunjukkan keadaan yang berbeda-beda tetapi semuanya berkaitan kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan umum (Wijaya & Setyawati dalam Dian Kurniawati, 2012).

Perasaan atau kondisi lelah merupakan kondisi yang sering dialami seseorang setelah melakukan aktivitasnya. Perasaan capek, ngantuk, bosan dan haus biasanya muncul beriringan dengan adanya gejala kelelahan. Gejala kelelahan terdiri dari adanya pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan menunjukkan kelelahan fisik. Pelemahan kegiatan ditandai dengan menjadi lelah seluruh badan, kaki merasa berat, sering menguap, merasa kacau pikiran, menjadi mengantuk, merasakan beban di mata, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang dalam berdiri. Pelemahan motivasi ditandai dengan merasa susah berfikir, lelah berbicara, menjadi gugup, kurang kepercayaan, tidak dapat mengontrol sikap, tidak dapat tekun dalam pekerjaan. Sedangkan pelemahan fisik ditandai dengan sering merasa haus, suara serak, merasa kurang sehat. Ketiga indikasi tersebut merupakan gejala yang dapat diamati untuk mengetahui kelelahan kerja. (Riyanti dalam Nurli Faiz 2014)

Menurut Tarwaka dalam Hengki Putra, et al (2015), ada banyak faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja dan salah satunya adalah kelelahan kerja. Kelelahan kerja secara langsung mempengaruhi performansi kerja. Ada kecenderungan bahwa tingkat performansi kerja seseorang yang tinggi disebut sebagai orang yang menunjukkan produktivitas yang tinggi. Namun sebaliknya seseorang yang tingkat performansi kerjanya tidak memenuhi kriteria perusahaan maka pekerja tersebut dikatakan mempunyai produktivitas yang rendah.

Identifikasi dari *burnout* terjadi karena banyak faktor sehingga ketika individu secara emosional merasa tertekan maka memicu kelelahan emosional dan *burnout* terjadi tidak dalam waktu sekejap, tetapi merupakan akumulasi dalam rentang waktu tertentu yang setiap individu berbeda. Perbedaan tersebut karena *burnout* juga dipengaruhi faktor internal, misal minat - bakat, usia, jenis kelamin, suku, pengetahuan - keterampilan yang dimiliki, dan juga kepribadian. Realitas ini secara tidak langsung menegaskan bahwa *burnout* yang terjadi pada seseorang cenderung berbeda dan wanita cenderung memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan pria. Alasan yang mendasari karena konflik peran yaitu antara status sebagai ibu rumah tangga (keluarga) dan status sosial yang identik dengan peran karir. (Agus Muqorobin, 2013)

Menurut Setyawati (2010), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja terdiri

dari faktor lingkungan kerja yang tidak memadai untuk bekerja dan masalah psikososial mereka ataupun fisik mereka. Perkembangan riset burnout menunjukkan persoalan burnout di dunia kerja cenderung makin berkembang dan indikasi yang menjadi pemicunya makin kompleks. (Vuorensyrja dan Ma'likia, dalam Agus Moqodobin 2013).

Pemerintah telah membuat Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, khususnya pasal 77 sampai dengan pasal 85. Pasal 77 ayat 1, UU No.13/2003 mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Untuk karyawan yang bekerja 6 hari dalam seminggu, jam kerjanya adalah 7 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu. Sedangkan untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementrian Tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 pekerja di Negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja yang mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan 7% tenaga kerja mengeluhkan stress berat dan merasa tersisihkan (Hidayat, dalam Nurli faiz, 2014).

Berdasarkan penyebab kelelahan terbagi menjadi dua yaitu kelelahan fisiologis dan kelelahan psikologis. Kelelahan fisiologis disebabkan oleh factor fisik atau kimia yaitu suhu, penerangan, mikroorganisme, zat kimia, kebisingan, circadian rhythms, dan lain-lain. Sedangkan kelelahan psikologis disebabkan oleh factor psikososial baik di tempat kerja maupun di rumah atau masyarakat sekeliling (Sedarmayanti. 2009)

Kelelahan yang terus menerus terjadi setiap hari akan berakibat terjadinya kelelahan kronis. Perasaan lelah tidak saja terjadi sesudah bekerja pada sore hari, tetapi juga selama bekerja, bahkan kadang-kadang sebelumnya. Perasaan lesu tampak sebagai suatu gejala. Gejala-gejala psikis ditandai dengan perbuatan-perbuatan anti sosial dan perasaan tidak cocok dengan sekitarnya, sering depresi, kurangnya tenaga serta kehilangan inisiatif. Tanda-tanda psikis ini sering disertai kelainan-kelainan psikologis seperti sakit kepala, vertigo, gangguan pencernaan, tidak dapat tidur dan lain-lain. Kelelahan kronis demikian disebut kelelahan klinis. Hal ini menyebabkan tingkat absentisme akan meningkat terutama mangkir kerja pada waktu jangka pendek disebabkan kebutuhan istirahat lebih banyak atau meningkatnya angka sakit. Kelelahan klinis terutama terjadi pada mereka yang mengalami konflik-konflik mental atau kesulitan-kesulitan psikologis. Sikap negative terhadap kerja, perasaan terhadap atasan lingkungan kerja memungkinkan faktor penting dalam sebab ataupun akibat (Suma'mur, dalam Nurli Faiz, 2014)

Sampai saat ini belum ada metode pengukuran kelelahan yang baku karena kelelahan merupakan suatu perasaan subyektif yang sulit diukur dan diperlukan pendekatan secara multidisiplin (Grandjean, dalam Nurli faiz 2014).

Menurut Tarwaka, et al (2004) untuk mengurangi tingkat kelelahan maka harus dihindarkan sikap kerja yang bersifat statis dan diupayakan sikap kerja yang lebih dinamis. Hal ini dapat dilakukan dengan merubah sikap kerja yang statis menjadi sikap kerja yang lebih bervariasi atau dinamis, sehingga sirkulasi darah dan oksigen dapat berjalan normal ke seluruh anggota tubuh. Sedangkan untuk menilai tingkat kelelahan seseorang dapat dilakukan pengukuran kelelahan secara tidak langsung baik secara objektif maupun subyektif.

Menurut Setyawati dalam Hardiani Waskito (2015), kelelahan kerja ditangani dengan cara berikut : a). Promosi kesehatan kerja, b). Pencegahan kelelahan kerja terutama ditujukan kepada upaya menekan faktor-faktor yang berpengaruh secara negatif pada kelelahan kerja dan meningkatkan faktor-faktor yang berpengaruh secara positif, c). Pengobatan kelelahan kerja dengan terapi kognitif dan perilaku pekerja bersangkutan, penyuluhan mental dan bimbingan mental, perbaikan lingkungan kerja, sikap kerja dan alat kerja diupayakan berciri ergonomis, pemberian gizi kerja yang memadai, d). Rehabilitasi kelelahan kerja, maksudnya melanjutkan tindakan dan program pengobatan kelelahan kerja serta mempersiapkan pekerja tersebut bekerja secara lebih baik dan bersemangat.

III. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan bentuk penelitian Deskriptif, adapun unit analisis yang diteliti dalam penelitian ini adalah karyawan departemen ekspedisi pada perusahaan PT. Nirwana Alabare garment dengan jumlah karyawan 30 Orang, sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan sampel jenuh.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara angket (kuesioner), sumber data yang digunakan untuk penelitian ini yaitu data sekunder dan data primer, metode analisis yang digunakan adalah dengan melakukan uji validitas dan realibitas.

IV. Hasil dan Pembahasan

Untuk mengukur tingkat Beban Kerja dan *Burnout* (Kelelahan Kerja) digunakan pengukuran dengan

menggunakan kuesioner berdasarkan dampak dari kelebihan beban kerja dan Gejala yang timbul akibat kelelahan kerja. Kuesioner ini terdiri dari 36 pertanyaan tentang keluhan subjektif yang dapat diderita oleh tenaga kerja, antara lain 17 Pertanyaan mengenai dampak dari kelebihan beban kerja diantaranya : Gejala fisik : Sakit kepala, sakit perut, mudah terkejut, gangguan pola tidur lesu, kaku leher belakang sampai punggung, napsu makan menurun. Gejala mental : Mudah lupa, sulit konsentrasi, cemas, was-was, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, dan putus asa. Gejala sosial atau perilaku : Banyak merokok, minum alkohol, Menarik diri, dan menghindari. Dan 19 Pertanyaan mengenai gejala yang timbul akibat kelelahan kerja diantaranya : Gejala kelelahan terdiri dari adanya pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan menunjukkan kelelahan fisik. Pelemahan kegiatan ditandai dengan menjadi lelah seluruh badan, kaki merasa berat, sering menguap, merasa kacau pikiran, menjadi mengantuk, merasakan beban di mata, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang dalam berdiri. Pelemahan motivasi ditandai dengan merasa susah berfikir, lelah berbicara, menjadi gugup, kurang kepercayaan, tidak dapat mengontrol sikap, tidak dapat tekun dalam pekerjaan. Sedangkan pelemahan fisik ditandai dengan sering merasa haus, suara serak, merasa kurang sehat.

Bentuk pengukuran dengan menggunakan metode ini seringkali dilakukan sebelum, selama, sesudah melakukan aktivitas suatu pekerjaan dan sumber kelelahan dapat disimpulkan dari hasil pengujian tersebut. Walaupun demikian, hasil dari suatu pengukuran mempunyai signifikansi yang sangat relative. Penilaian yang diberikan oleh responden berupa skala 1 – 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1). Ya, Sangat Sering dengan nilai 5,
- 2). Ya, Sering dengan nilai 4,
- 3). Ya, Agak sering dengan nilai 3,
- 4). Tidak Sering dengan nilai 2,
- 5). Sangat tidak Sering dengan nilai 1.

I. Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan dengan analisis faktor menggunakan alat bantu SPSS. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah pernyataan pada kuesioner layak untuk diteliti. Uji Validitas dilakukan kepada 30 responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Pernyataan dinyatakan valid atau layak apabila $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	r-hitung	r-tabel (n=30)	Keterangan
Beban Kerja	X1-1	0.753	0,361	Valid
	X1-2	0.611	0,361	Valid
	X1-3	0.611	0,361	Valid
	X1-4	0.384	0,361	Valid
	X1-5	0.615	0,361	Valid
	X1-6	0.785	0,361	Valid
	X1-7	0.525	0,361	Valid
	X2-1	0.601	0,361	Valid
	X2-2	0.567	0,361	Valid
	X2-3	0.623	0,361	Valid
	X2-4	0.623	0,361	Valid
	X2-5	0.690	0,361	Valid
	X2-6	0.659	0,361	Valid
	X2-7	0.537	0,361	Valid
	X2-8	0.537	0,361	Valid
		X3-1	0.730	0,361
X3-2		0.710	0,361	Valid
X3-3		0.644	0,361	Valid
X3-4		0.645	0,361	Valid
Burnout (Kelelahan Kerja)	Y1-1	0.363	0,361	Valid
	Y1-2	0.383	0,361	Valid
	Y1-3	0.625	0,361	Valid
	Y1-4	0.513	0,361	Valid
	Y1-5	0.638	0,361	Valid
	Y1-6	0.856	0,361	Valid
	Y1-7	0.606	0,361	Valid

	Y1-8	0.485	0,361	Valid
	Y1-9	0.706	0,361	Valid
	Y2-1	0.628	0,361	Valid
	Y2-2	0.720	0,361	Valid
	Y2-3	0.486	0,361	Valid
	Y2-4	0.753	0,361	Valid
	Y2-5	0.642	0,361	Valid
	Y2-6	0.608	0,361	Valid
	Y2-7	0.591	0,361	Valid
	Y3-1	0.834	0,361	Valid
	Y3-2	0.663	0,361	Valid
	Y3-3	0.923	0,361	Valid

Sumber : Data Diolah 2018

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa uji validitas yang dilakukan terhadap 30 orang responden menghasilkan 38 variabel yang dinyatakan valid. Hal ini dapat disimpulkan dengan melihat bahwa setiap variabel memiliki r-hitung lebih besar dibandingkan r-tabel. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh pernyataan yang dibuat dinilai layak dan dapat digunakan untuk keperluan penelitian.

II. Uji Reliabilitas

Uji Reabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkain alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan berulang. Suatu konstrukstur atau variabel dikatakan reliabel, jika memiliki nilai alpha cronbach $\geq 0,50$ (Sugiyono,2009). Berikut ini merupakan hasil uji reliabilitas yang dilakukan terhadap 30 orang responden yang dinilai memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Tabel 4.2 Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Item	Alpha Cronbach	Nilai Kritis	Keterangan
Beban Kerja	X1	0.876	0.5	Reliabel
	X2	0.906	0.5	Reliabel
	X3	0.835	0.5	Reliabel
<i>Burnout</i> (Kelelahan Kerja)	Y1	0.673	0.5	Reliabel
	Y2	0.779	0.5	Reliabel
	Y3	0.644	0.5	Reliabel

Sumber : Data Diolah 2018

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa uji reabilitas yang dilakukan terhadap 30 orang responden menunjukkan bahwa semua variabel dinyatakan reliabel. Hal ini disimpulkan dengan melihat bahwa setiap variabel memiliki nilai *alpha cronbach* sama dengan atau lebih dari 0,5. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh pernyataan yang dibuat dinilai layak dan dapat digunakan untuk keperluan penelitian.

Berdasarkan hasil kuesioner di dapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4.3 Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	9 responden	30%
2	Perempuan	21 responden	70%
	Jumlah	30 responden	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden/karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment lebih banyak karyawan dengan jenis kelamin perempuan dibanding dengan karyawan dengan berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 70% untuk karyawan perempuan, dan 30% untuk karyawan laki-laki.

Untuk mengukur tingkat tinggi rendahnya Beban Kerja, di bawah ini di sajikan tabel interval sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rentang Penilaian Beban kerja

INTERVAL	
30 – 70	Rendah
71 – 120	Sedang
121 – 150	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diukur tingkat tinggi rendahnya beban kerja pada karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berdasarkan hasil kuesioner di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4.1 Hasil Pengolahan Data Kuesioner Beban Kerja

Item	SS	S	AS	TS	STS	Skor	Kategori
	5	4	3	2	1		
1	6	20	4	0	0	122	Tinggi
2	0	12	14	4	0	98	Sedang
3	4	11	13	2	0	107	Sedang
4	12	15	3	0	0	129	Tinggi
5	4	13	8	5	0	106	Sedang
6	8	17	4	1	0	122	Sedang
7	5	14	4	5	2	105	Sedang
8	3	13	12	2	0	107	Sedang
9	3	15	9	3	0	108	Sedang
10	4	8	14	4	0	102	Sedang
11	4	8	14	4	0	102	Sedang
12	2	7	16	2	3	92	Sedang
13	2	11	13	3	1	100	Sedang
14	0	11	15	4	0	97	Sedang
15	0	11	15	4	0	97	Sedang
16	5	3	4	6	12	75	Sedang
17	2	0	1	9	18	49	Rendah
18	2	4	5	12	7	72	Sedang
19	1	1	15	11	2	78	Sedang
Jumlah						1.868	Sedang
Rata-rata Total						98.3	

- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering merasakan sakit kepala”. Sebanyak 6 orang menjawab sangat sering dengan persentase 20%, 20 orang menjawab sering dengan persentase 66.7%, dan 4 orang menjawab agak sering dengan persentase 13.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 122. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori tinggi. Artinya, sebagian besar karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa sakit kepala saat bekerja.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering merasakan sakit perut”. Sebanyak 12 orang menjawab sering dengan persentase 40%, 14 orang menjawab agak sering dengan persentase 46.7%, dan 4 orang menjawab tidak sering dengan persentase 13.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 98. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian

- karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa sakit perut saat bekerja.
3. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saat bekerja saya sering mudah terkejut". Sebanyak 4 orang menjawab sangat sering dengan persentase 13.3%, 11 orang menjawab sering dengan persentase 36.7%, 13 orang menjawab agak sering dengan persentase 43.3%, dan 2 orang menjawab tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 107. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering mudah terkejut saat bekerja.
 4. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "pola tidur saya tidak teratur". Sebanyak 12 orang menjawab sangat sering dengan persentase 40%, 15 orang menjawab sering dengan persentase 50%, dan 3 orang menjawab agak sering dengan persentase 10%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 129. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori tinggi. Artinya, sebagian besar karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment pola tidurnya tidak teratur.
 5. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saya sering merasakan kaku leher belakang". Sebanyak 4 orang menjawab sangat sering dengan persentase 13.3%, 13 orang menjawab sering dengan persentase 43.3%, 8 orang menjawab agak sering dengan persentase 26.7%, dan 5 orang menjawab tidak sering dengan persentase 16.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 106. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan kaku pada leher belakang.
 6. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saya sering merasakan sakit punggung". Sebanyak 8 orang menjawab sangat sering dengan persentase 26.7%, 17 orang menjawab sering dengan persentase 56.7%, 4 orang menjawab agak sering dengan persentase 13.3% dan 1 orang menjawab tidak sering dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 122. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori tinggi. Artinya, sebagian besar karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan sakit pada punggung.
 7. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "nafsu makan saya menurun/berkurang". Sebanyak 5 orang menjawab sangat sering dengan persentase 16.7%, 14 orang menjawab sering dengan persentase 46.7%, 4 orang menjawab agak sering dengan persentase 13.3%, 5 orang menjawab tidak sering dengan persentase 16.7% dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.6%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 105. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment nafsu makannya menurun/berkurang..
 8. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saat bekerja saya sering mudah lupa".sebanyak 3 orang menjawab sangat sering dengan persentase 10%, 13 orang menjawab sering dengan persentase 43.3%, 12 orang menjawab agak sering dengan persentase 40%, dan 2 orang menjawab tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 107. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering mudah lupa.
 9. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saat bekerja saya sering sulit konsentrasi". Sebanyak 3 orang menjawab sangat sering dengan persentase 10%, 15 orang menjawab sering dengan persentase 50%, 9 orang menjawab agak sering dengan persentase 30%, dan 3 orang menjawab tidak sering dengan persentase 10%.. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 108. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment nafsu sering sulit konsentrasi saat bekerja.
 10. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saat bekerja saya sering merasa cemas".

- Sebanyak 4 orang menjawab sangat sering dengan persentase 13.3%, 8 orang menjawab sering dengan persentase 26.7%, 14 orang menjawab agak sering dengan persentase 46.7%, dan 4 orang menjawab tidak sering dengan persentase 13.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 102. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa cemas
11. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering merasa was-was”. Sebanyak 4 orang menjawab sangat sering dengan persentase 13.3%, 8 orang menjawab sering dengan persentase 26.7%, 14 orang menjawab agak sering dengan persentase 46.7%, dan 4 orang menjawab tidak sering dengan persentase 13.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 102. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa was-was.
 12. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering mudah marah”. Sebanyak 2 orang menjawab sangat sering dengan persentase 6.7%, 7 orang menjawab sering dengan persentase 23.3%, 16 orang menjawab agak sering, dengan persentase 53.3%, 2 orang menjawab tidak sering dengan persentase 6.7%, dan 3 orang menjawab sangat tidak setuju dengan persentase 10%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 92. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering mudah marah.
 13. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering mudah tersinggung”. Sebanyak 2 orang menjawab sangat sering dengan persentase 6.7%, 11 orang menjawab sering dengan persentase 36.7%, 13 orang menjawab agak sering, dengan persentase 43.3%, 3 orang menjawab tidak sering dengan persentase 10%, dan 1 orang menjawab sangat tidak setuju dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 100. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering mudah tersinggung.
 14. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering merasakan gelisah”. 11 orang menjawab sering dengan persentase 36.7%, 15 orang menjawab agak sering dengan persentase 50%, dan 4 orang menjawab tiak sering dengan persentasi 13.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 97. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan gelisah.
 15. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saat bekerja saya sering merasakan putus asa”. 11 orang menjawab sering dengan persentase 36.7%, 15 orang menjawab agak sering dengan persentase 50%, dan 4 orang menjawab tiak sering dengan persentasi 13.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 97. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan putus asa.
 16. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saya sering merokok”. 5 orang menjawab sangat sering dengan persentase 16.7%, 3 orang menjawab sering dengan persentase 10%, 4 orang menjawab agak sering dengan persentase 13.3%, 6 orang menjawab tidak sering dengan persentase 20%, dan 12 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 40%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 75. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merokok.
 17. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan “saya sering meminum minuman beralkohol”. Sebanyak 2 orang menjawab sangat sering dengan persentase 6.7%, 1 orang menjawab agak sering dengan persentase 3.3%, 9 orang menjawab tidak sering dengan persentase 30%, dan 18 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 60%, Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 49. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian

pada tabel 4.4 mempunyai katagori rendah. Artinya, sebagian kecil karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment Sering meminum minuman beralkohol.

18. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saya sering menarik diri". Sebanyak 2 orang menjawab sangat sering dengan persentase 6.7%, 4 orang menjawab sering dengan persentase 13.3%, 5 orang menjawab agak serng dengan persentase 16.7%, 12 orang menjawab tidak sering dengan persentase 40%, dan 7 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 23.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 72. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering menarik diri.
19. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "saya sering menarik diri". Sebanyak 1 orang menjawab sangat sering dengan persentase 3.3%, 1 orang menjawab sering dengan persentase 3.3%, 15 orang menjawab agak serng dengan persentase 50%, 11 orang menjawab tidak sering dengan persentase 36.7%, dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 78. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.4 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering menghindari.

Dengan rata-rata skor 98.32 dilihat dari rentang penilaian tabel 4.4 maka hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment memiliki beban kerja pada gejala fisik, gejala mental dan gejala sosial atau prilaku berukuran Sedang.

Untuk mengukur tingkat tinggi rendahnya Beban Kerja, di bawah ini di sajikan tabel interval sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rentang Penilaian *Burnout* (Kelelahan kerja)

INTERVAL	
30 – 70	Rendah
71 – 120	Sedang
121 – 150	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diukur tingkat tinggi rendahnya Burnout (Kelelahan kerja) pada karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berdasarkan hasil kuesioner di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5.1 Hasil Pengolahan Data Kuesioner *Burnout* (Kelelahan Kerja)

Item	SS	S	AS	TS	STS	Skor	Kategori
	5	4	3	2	1		
1	9	14	7	0	0	122	Tinggi
2	3	18	6	2	1	110	Sedang
3	6	11	10	3	0	110	Sedang
4	0	7	17	6	0	91	Sedang
5	3	12	11	2	2	101	Sedang
6	5	14	6	5	0	109	Sedang
7	2	8	16	2	2	96	Sedang
8	2	9	12	6	1	95	Sedang
9	1	8	14	6	1	92	Sedang
10	3	13	9	5	0	104	Sedang
11	0	12	12	5	1	95	Sedang
12	0	13	11	4	2	95	Sedang
13	1	8	10	9	2	87	Sedang

14	0	3	13	11	3	76	Sedang
15	7	12	7	3	1	111	Sedang
16	0	4	13	11	2	79	Sedang
17	13	13	3	1	0	128	Tinggi
18	0	7	15	7	1	88	Sedang
19	7	12	11	0	0	116	Sedang
Jumlah						1.905	Sedang
Rata-rata Total						100.26	

- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasakan lelah diseluruh badan". Sebanyak 9 orang menjawab sangat sering dengan persentase 30%, 14 orang menjawab sering dengan persentase 46.7%, dan 7 orang menjawab agak sering dengan persentase 23.3%, Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 122. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori tinggi. Artinya, sebagian besar karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan lelah diseluruh badan.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya Sering merasakan berat pada kaki". Sebanyak 3 orang menjawab sangat sering dengan persentase 10%, 18 orang menjawab sering dengan persentase 60%, 6 orang menjawab agak sering dengan persentase 20%, 2 orang menjawab tidak sering dengan persentase 6.7%, dan 1 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 110. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan berat pada kaki.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saat bekerja Saya Sering menguap". Sebanyak 6 orang menjawab sangat sering dengan persentase 20%, 11 orang menjawab sering dengan persentase 36.7%, 10 orang menjawab agak sering dengan persentase 33.3%, dan 3 orang menjawab tidak sering dengan persentase 10%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 110. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering menguap.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya Sering merasa pikiran kacau". Sebanyak 7 orang menjawab sering dengan persentase 23.3%, 17 orang menjawab agak sering dengan persentase 56.7%, dan 6 orang menjawab tidak setuju dengan persentase 20%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 91. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa pikiran kacaumenguap.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya mudah mengantuk". Sebanyak 3 orang menjawab sangat sering dengan persentase 10%, 12 orang menjawab sering dengan persentase 40%, 11 orang menjawab agak sering dengan persentase 36.7%, 2 orang menjawab tidak sering dengan persentase 6.7%, dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 101. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment mudah mengantuk.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasakan beban dimata". Sebanyak 5 orang menjawab sangat sering dengan persentase 16.7%, 14 orang menjawab sering dengan persentase 46.7%, 6 orang menjawab agak sering dengan persentase 20%, dan 5 orang menjawab tidak sering dengan persentase 16.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 109. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan beban dimata.
- Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT.

- Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasakan kaku dan canggung saat menggerakkan anggota badan". Sebanyak 2 orang menjawab sangat sering dengan persentase 6.7%, 8 orang menjawab sering dengan persentase 26.6%, 16 orang menjawab agak sering dengan persentase 53.3%, 2 orang menjawab tidak sering dengan persentase 6.7%, dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 96. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan kaku dan canggung saat menggerakkan anggota badan.
8. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saat berdiri saya sering merasa tidak seimbang". Sebanyak 2 orang menjawab sangat sering dengan persentase 6.7%, 9 orang menjawab sering dengan persentase 30%, 12 orang menjawab agak sering dengan persentase 40%, 6 orang menjawab tidak sering dengan persentase 20%, dan 1 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 95. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment saat berdiri sering merasa tidak seimbang.
 9. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasa susah berpikir". Sebanyak 1 orang menjawab sangat sering dengan persentase 3.3%, 8 orang menjawab sering dengan persentase 26.7%, 14 orang menjawab agak sering dengan persentase 46.7%, 6 orang menjawab tidak sering dengan persentase 20%, dan 1 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 92. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment saat berdiri sering merasa susah berpikir.
 10. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering lelah saat berbicara". Sebanyak 3 orang menjawab sangat sering dengan persentase 10%, 13 orang menjawab sering dengan persentase 43.3%, 9 orang menjawab agak sering dengan persentase 30%, dan 5 orang menjawab tidak sering dengan persentase 16.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 104. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasakan lelah saat berbicara.
 11. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering lelah saat berbicara". Sebanyak 12 orang menjawab sering dengan persentase 40%, 12 orang menjawab agak sering dengan persentase 40%, 5 orang menjawab tidak sering dengan persentase 16.7%, dan 1 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 95. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa gugup.
 12. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya merasa kurang percaya diri". Sebanyak 13 orang menjawab sering dengan persentase 43.3%, 11 orang menjawab agak sering dengan persentase 36.7%, 4 orang menjawab tidak sering dengan persentase 13.3%, dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 95. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa kurang percaya diri.
 13. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya merasa susah dalam mengontrol sikap". Sebanyak 1 orang menjawab sangat sering dengan persentase 3.3%, 8 orang menjawab sering dengan persentase 26.7%, 10 orang menjawab agak sering dengan persentase 33.3%, 9 orang menjawab tidak sering dengan persentase 30%, dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 87. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment merasa susah dalam mengontrol sikap.

14. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya tidak dapat tekun dalam pekerjaan yang saya lakukan". Sebanyak 3 orang menjawab sering dengan persentase 10%, 13 orang menjawab agak sering dengan persentase 43.3%, 11 orang menjawab tidak sering dengan persentase 36.7%, dan 3 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 10%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 76. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan yang dilakukan.
15. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasa sakit dibahu". Sebanyak 7 orang menjawab sangat sering dengan persentase 23.3%, 12 orang menjawab sering dengan persentase 40%, 7 orang menjawab agak sering dengan persentase 23.3%, 3 orang menjawab tidak sering dengan persentase 10%, dan 1 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 3.3%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 111. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment merasa sering sakit dibahu.
16. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Pernafasan saya sering terganggu". Sebanyak 4 orang menjawab sering dengan persentase 13.3%, 13 orang menjawab agak sering dengan persentase 43.3%, 11 orang menjawab tidak sering dengan persentase 36.7%, dan 2 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 6.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 79. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment merasa pernafasan sering terganggu.
17. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasa haus". Sebanyak 13 orang menjawab sangat sering dengan persentase 43.3%, 13 orang menjawab sering dengan persentase 43.3%, 3 orang menjawab agak sering dengan persentase 23.3%, dan 1 orang menjawab tidak sering dengan persentase 3.3%, Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 128. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori tinggi. Artinya, sebagian besar karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa haus.
18. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasa serak / suara hilang". Sebanyak 7 orang menjawab sering dengan persentase 23.3%, 15 orang menjawab agak sering dengan persentase 50%, 7 orang menjawab tidak sering dengan persentase 23.3%, dan 1 orang menjawab sangat tidak sering dengan persentase 3.3%, Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 88. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa serak / suara hilang.
19. Berdasarkan tabel diatas hasil dari penyebaran kuesioner kepada 30 Karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment dengan item pernyataan "Saya sering merasa kurang sehat". Sebanyak 7 orang menjawab sangat sering dengan persentase 23.3%, 12 orang menjawab sering dengan persentase 40% dan 11 orang menjawab agak sering dengan persentase 36.7%. Dengan demikian secara keseluruhan total skor jawaban responden untuk item ini adalah 116. Dengan jumlah skor tersebut dilihat dari rentang penilaian pada tabel 4.5 mempunyai katagori sedang. Artinya, sebagian karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment sering merasa kurang sehat.

Dengan rata-rata skor 100.26 dilihat dari rentang penilaian tabel 4.5 maka hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment memiliki Burnout (Kelelahan Kerja) pada Pelemahan Kegiatan, Pelemahan Motivasi, dan Pelemahan Fisik berukuran sedang.

Dengan demikian dapat di simpulkan dari hasil penelitian diatas bahwa beban kerja yang ditanggung oleh karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berada pada level sedang, artinya gejala yang timbul akibat beban kerja berlebih berupa gejala fisik, gejala mental maupun gejala sosial atau prilaku sering di rasa oleh sebagian karyawan pada departemen tersebut.

Dan Untuk *Burnout* (kelelahan kerja) dapat disimpulkan dari penelitian diatas bahwa kelelahan kerja yang di rasa oleh karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berada pada level sedang, artinya kelelahan yang dirasa baik berupa pelemahan fisik, pelemahan motivasi maupun pelemahan fisik, sering di rasa oleh sebagian karyawan pada departemen tersebut.

Dan tidak menutup kemungkinan jika beban kerja dan kelelahan kerja tersebut terus berlanjut terus menerus,

dapat berdampak negative bagi kelangsungan produktivitas karyawan.

V. Penutup

- Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian diatas didapat yaitu:

1. Beban kerja pada karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berada pada level sedang, artinya gejala yang timbul akibat beban kerja berlebih berupa gejala fisik, gejala mental maupun gejala sosial atau perilaku sering di rasa oleh sebagian karyawan pada departemen tersebut.
2. Dan Untuk *Burnout* (kelelahan kerja) dapat disimpulkan dari penelitian diatas bahwa kelelahan kerja yang di rasa oleh karyawan bagian ekspedisi PT. Nirwana Alabare Garment berada pada level sedang, artinya kelelahan yang dirasa baik berupa pelemahan fisik, pelemahan motivasi maupun pelemahan fisik, sering di rasa oleh sebagian karyawan pada departemen tersebut.

- Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan kepada manajemen PT. Nirwana Alabare Garment adalah sebagai berikut :

1. Hasil Penelitian ini kiranya dapat dijadikan referensi oleh manajemen PT. Nirwana Alabare Garment dalam mengatasi beban kerja dan *Burnout* (Kelelahan Kerja) yang dialami oleh karyawan bagian ekspedisi
2. Kepada manajemen PT. Nirwana Alabare Garment, agar memperhatikan beban kerja karyawan khususnya yang memiliki beban kerja yang tinggi sekali, agar karyawan mampu melaksanakan tugasnya dengan baik sehingga produktivitas produksi yang dihasilkan dapat lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Agus Muqorobin. 2013. Model Pendekatan Keperilakuan Untuk Mereduksi Burnout : Kasus Pada Tenaga Pengajar Di Perguruan Tinggi Di Solo
- Azafilmi et al, 2018. Analisis Beban Kerja Fisik Dan Mental Menggunakan Cvi Dan Nasa-Tlx Pada Divisi Produksi Pt X. Vol 3, No 2
- Dian Kurniawati. 2012. Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Islam Fatimah Kabupaten Cilacap. Kes Mas Vol. 6 No. 2 pp 162-232
- Dicky Hendro Ramadhan. 2016. Analisis Beban Kerja Psikologis Pada Pegawai Restoran Wwingstop Dengan Metode Nasa-Tlx *Jurnal Pasti* Vol. 12 No. 2 pp 195 - 208
- F. Rauf. 2012. Analisis Beban Mental Menggunakan Metode National Aeronautics And Space Administration Task Load Index (Nasa-Tlx) Di PPPPTK Bmti Di Departemen Mesin Bandung
- Grandjean, (1993). *Fitting the Task to the Man*. 4th edition. London
- Hardiani Waskito. 2015. Analisis Pengukuran Dan Perhitungan Kelelahan Kerja
- Hengki Putra, et al. 2015. Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Tulangan Beton Di Pt Wijaya Karya Beton Medan
- Herrianto, R. 2010. *Kesehatan Kerja*. EGC: Jakarta.
- Hidayat, 2003. "Bahaya Laten Kelelahan Kerja". Jakarta: Harian Pikiran Rakyat.
- M. Ansyar Bora. 2016. Analisis Tingkat Beban Kerja Operator Packing Dengan Metode NASA-TLX (Task Load Index) Di PT Gembira. *JT-IBSI*, Vol 01, No 01
- Mariani Juliana. 2018. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol 9 No 1 pp 53-63
- Mega Mutia. 2014 Pengukuran Beban Kerja Fisiologis Dan Psikologis Pada Operator Pemetikan Teh Dan Operator Produksi Teh Hijau Di Pt Mitra Kerinci. *Jurnal Optimasi Sistem Industri*, Vol. 13 No. 1, pp 503-517
- Ms Nu'man. 2014. *Pengaruh Kepemimpinan Situasional Terhadap Kinerja Karyawan PT. Istana Sembada Cipta Banyuwangi*.
- Mufid & Wahyuningtyas., (2016). Pemetaan Kebutuhan SDM Berdasarkan Analisis Beban Kerja (ABK) dan Mutu Layanan Perpustakaan di Pusat Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Libraria*. Vol. 4, No. 02, PP. 267-288.
- Nurli Faiz. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator SPBU Di Kecamatan Ciputat
- Nurmianto E. 2004. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Edisi ke 2. Guna Widya. Surabaya
- Sandra G Hart 1981. *Nasa Task Load Index (NasaTlx)*; NASA Ames Research Center. Moffett Field, CA
- Setyawati L.M, Endang S, Wijaya, 2006, Hubungan Shift Kerja Dengan Gangguan Tidur Dan Kelelahan Kerja

- Perawat Instalasi Rawat Darurat RS DR. Sardjito Yogyakarta, Sains Kesehatan vol 19 No 2 pp. 235-245
- Setyawati, L. M., 2010, Selintas Tentang Kelelahan Kerja, Amara Books, Yogyakarta. Hal 28-33
- Suma'mur, P.K. 1996. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung
- Tarwaka et al (2004). Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta: UNIBA PRESS.
- Tarwaka, 2013. *Eronomi Industri, Dasar- Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*, Sukarta: Harapan Press Solo.
- Tarwaka, (2015). *Ergonomi Industri*. Harapan Press, Surakarta Indonesia
- Undang-undang Kesehatan RI Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, melalui <https://sireka.pom.go.id/requirement/UU-36-2009-Kesehatan.pdf> (19/12/18)
- Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, melalui http://www.kemenerin.go.id/kompetensi/UU_13_2003.pdf (19/12/18)
- Vuorensyrja", M. dan Ma"lkiä, M. (2011), *Nonlinearity of the effects of police stressors on police officer burnout*, *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, Vol. 34, No. 3, hal. 382-402.
- Widyanti, et al (2010). Pengukuran Beban Kerja Mental Dalam Searching Task Dengan Metode Rating Scale Mental Effort (RSME). *JTI Universitas Diponegoro*. Vol. 5, No. 1, pp. 1-6.

LAMPIRAN

OPERASIONALISASI VARIABEL

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	UKURAN
BEBAN KERJA	Gejala Fisik	Sakit kepala	Sering merasakan sakit kepala
		Sakit Perut	Sering merasakan sakit perut
		Mudah Terkejut	Sering mudah terkejut
		Gangguan Pola Tidur	Sering tidur tidak teratur
		Kaku Leher Belakang Sampai Punggung	Sering Kaku Leher Belakang Sampai Punggung
		Nafsu Makan Menurun	Sering tidak nafsu makan
	Gejala Mental	Mudah Lupa	Sering mudah lupa
		Sulit Konsentrasi	Sering sulit konsentrasi
		Cemas	Sering cemas
		Was-was	Sering was-was
		Mudah Marah	Sering mudah marah
		Mudah tersinggung	Sering mudah tersinggung
		Gelisah	Sering gelisah
	Gejala Sosial atau Prilaku	Putus Asa	Sering putus asa
		Banyak Merokok	Sering Merokok
Minum Alkohol		Sering Minum Minuman Beralkohol	
Menarik diri		Sering menarik diri	
<i>BURNOUT</i> (KELELAHAN KERJA)	Pelemahan Kegiatan	Menghindar	Sering menghindari
		Lelah Seluruh badan	Sering lelah seluruh badan
		Kaki merasa Berat	Sering merasa berat dikaki
		Sering Menguap	Sering manguap
		Merasa kacau pikiran	Sering merasa kacau pikiran
		Mudah Mengantuk	Sering mudah mengantuk
		Merasakan Beban dimata	Sering merasakan beban dimata
		Kaku dan canggung dalam gerakan	Sering kaku dan canggung dalam menggerakkan badan
		Tidak Seimbang dalam berdiri	Sering tidak seimbang saat berdiri
	Susah Berpikir	Sering susah berpikir	
	Pelemahan Motivasi	Lelah berbicara	Sering lelah saat berbicara
		Menjadi gugup	Sering gugup
		Kurang kepercayaan	Sering Kurang kepercayaan
		Tidak dapat mengontrol sikap	Sering Tidak dapat mengontrol sikap
		Tidak dapat tekun dalam pekerjaan	Sering Tidak dapat tekun dalam pekerjaan
		Kekakuan di bahu	Sering merasa kaku di bahu
		Pernafasan tertekan	Sering Pernafasan tertekan
	Pelemahan Fisik	Haus	Sering Haus
		Suara serak	Sering Suara serak
		Kurang sehat	Sering Kurang sehat

KUESIONER

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Pilihlah salah satu jawaban dan beri tanda ceklist (√) pada kotak yang telah di sediakan.
2. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur

Identitas Responden

Nama :
Umur : tahun
Jenis Kelamin : L/P
Masa Kerja : tahun

Jawab dengan :

SS = Ya, Sangat Sering
S = Ya, Sering
KS = Ya, Agak Sering

Pernyataan	SS	S	AS	TS	STS
I. Saat bekerja saya sering merasakan sakit kepala					
J. Saat bekerja saya sering merasakan sakit perut					
K. Saat bekerja saya sering mudah terkejut					
L. Pola tidur saya tidak teratur					
M. Saya sering merasakan kaku leher belakang					
N. Saya sering merasakan sakit punggung					
O. Nafsu makan saya menurun/berkurang					
P. Saat bekerja saya sering mudah lupa					
Q. Saat bekerja saya sering sulit konsentrasi					
R. Saat bekerja saya sering merasa cemas					
S. Saat bekerja saya sering merasa was-was					
T. Saat bekerja saya sering mudah marah					
U. Saat bekerja saya sering mudah tersinggung					
V. Saat bekerja saya sering merasakan gelisah					
W. Saat bekerja saya sering merasakan putus asa					
X. Saya Sering Merokok					
Y. Saya Sering meminum minuman beralkohol					
Z. Saya sering menarik diri					
AA. Saya sering menghindar					
BB. Saya sering merasakan lelah diseluruh badan					
CC. Saya Sering merasakan berat pada kaki					
Pernyataan	SS	S	AS	TS	STS
DD. Saat bekerja Saya Sering menguap					
EE. Saya Sering merasa pikiran kacau					
FF. Saya mudah mengantuk					
GG. Saya sering merasakan beban dimata					
HH. Saya sering merasakan kaku dan canggung saat menggerakkan anggota badan					
II. Saat berdiri saya sering merasa tidak seimbang					
JJ. Saya sering merasa susah berpikir					
KK. Saya sering lelah saat berbicara					
LL. Saya sering merasa gugup					
MM. Saya merasa kurang percaya diri					
NN. Saya merasa susah dalam mengontrol sikap					
OO. Saya tidak dapat tekun dalam pekerjaan yang saya lakukan					
PP. Saya sering merasa sakit dibahu					
QQ. Pernafasan saya sering terganggu					
RR. Saya sering merasa haus					
SS. Saya sering merasa serak / suara hilang					
TT. Saya sering merasa kurang sehat					