

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA MASINIS COMMUTER LINE JABODETABEK LINTAS JAKARTA KOTA – BOGOR TAHUN 2025

Nicolaus Bevan Pramudito

Abstrak

Kelelahan kerja merupakan kondisi pelemahan dan penurunan fungsional tubuh, baik dari segi fisik maupun mental yang dapat memengaruhi kinerja pekerja dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Kelelahan yang terjadi pada pekerja dapat mengakibatkan terjadinya penurunan produktivitas kerja, penurunan kesehatan fisik dan mental, serta mengganggu hubungan sosial pekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja pada masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* dan data diperoleh melalui pengisian kuesioner. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 160 masinis. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan signifikan terhadap masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor, yaitu usia ($P < 0,001$), riwayat penyakit ($P < 0,001$), kualitas tidur ($P = 0,004$), beban kerja mental ($P < 0,001$), dan stres kerja ($P < 0,001$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara usia, riwayat penyakit, kualitas tidur, beban kerja mental, dan stres kerja dengan kelelahan kerja pada masinis. Saran yang diberikan kepada manajemen perusahaan adalah memberikan seminar mengenai pengendalian kelelahan kerja serta dampak kelelahan terhadap kesehatan diri serta membagi waktu *shift* kerja lebih teratur.

Kata Kunci: Commuter Line, Kelelahan Kerja, Masinis

FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE IN COMMUTER LINE JABODETABEK TRAIN DRIVERS LINE JAKARTA KOTA – BOGOR IN 2025

Nicolaus Bevan Pramudito

Abstract

Work fatigue is a condition characterized by the weakening and functional decline of both physical and mental aspects of the body, which can affect a worker's performance in completing tasks. Fatigue experienced by workers can lead to decreased work productivity, a decline in physical and mental health, and disrupt workers' social relationships. This study aimed to analyze factors related to the level of work fatigue among Commuter Line Jabodetabek train drivers on the Jakarta Kota – Bogor line in 2025. The research was conducted using a cross-sectional study design, with data obtained through questionnaires. The study took place from May to June 2025, involving a sample of 160 train drivers. Data analysis was performed using the Chi-Square test. Bivariate analysis results indicated that several factors significantly influenced work fatigue among Commuter Line Jabodetabek train drivers on the Jakarta Kota – Bogor route, namely age ($P < 0.001$), medical history ($P < 0.001$), sleep quality ($P = 0.004$), mental workload ($P < 0.001$), and occupational stress ($P < 0.001$). The study concludes that there are significant relationships between age, medical history, sleep quality, mental workload, and occupational stress among the train drivers. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between age, medical history, sleep quality, mental workload, and work stress among train drivers. Recommendations for company management include providing seminars on work fatigue control and its impact on personal health, as well as establishing more regulated work shift schedules.

Keyword: Commuter Line, Train Drivers, Work Fatigue