

HUBUNGAN *WORKLOAD*, FAKTOR INDIVIDU, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KARYAWAN ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA DI JAKARTA TAHUN 2025

Almira Hana Aziza

Abstrak

Kelelahan kerja merupakan permasalahan serius yang dapat berimplikasi buruk terhadap produktivitas, keselamatan, dan kesejahteraan karyawan. Kelelahan kerja merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh beragam faktor, terutama pada pekerja kantoran yang menghadapi tuntutan kognitif tinggi di lingkungan kerja modern. Penelitian ditujukan untuk mengetahui keterkaitan *workload*, faktor individu, dan kualitas tidur terhadap kelelahan pada karyawan. Penelitian ini menerapkan desain penelitian potong lintang (*cross-sectional*) dengan populasi merupakan karyawan ANRI sebanyak 586 orang dan sampel penelitian sebesar 132 responden didapatkan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji spearman rho dan mann-whitney. Korelasi yang dihasilkan adalah *workload* berkorelasi secara signifikan dengan nilai korelasi sedang ($r = 0,462$) dengan kelelahan, status gizi berkorelasi secara signifikan dengan nilai korelasi lemah ($r = -0,273$) dengan kelelahan, dan kualitas tidur berkorelasi secara signifikan dengan nilai korelasi kuat ($r = 0,706$) dengan kelelahan. Oleh sebab itu, karyawan disarankan untuk memperhatikan kapasitas dan kemampuan diri dalam menjalankan tugas, karena tekanan kerja yang melebihi batas kemampuan individu berpotensi meningkatkan beban kerja dan risiko kelelahan.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, *Workload*, Faktor Individu, Kualitas Tidur

**RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD, INDIVIDUAL
FACTORS, AND SLEEP QUALITY TOWARDS FATIGUE OF
EMPLOYEES OF THE NATIONAL ARCHIVES OF THE
REPUBLIC OF INDONESIA IN JAKARTA IN 2025**

Almira Hana Aziza

Abstract

Work fatigue is a serious issue that can negatively impact employee productivity, safety, and well-being. It is a condition influenced by various factors, particularly among office workers who face high cognitive demands in modern work environments. This study aims to examine the relationship between workload, individual factors, and sleep quality with work fatigue among employees. A cross-sectional research design was employed, involving a population of 586 ANRI employees and a sample of 132 respondents selected using simple random sampling. The data were analyzed using Spearman's rho and Mann-Whitney tests. The results indicated that workload had a significant moderate correlation with fatigue ($r = 0.462$), nutritional status had a significant weak correlation ($r = -0.273$), and sleep quality had a significant strong correlation ($r = 0.706$). Therefore, it is recommended that employees pay attention to their personal capacity and capabilities when performing tasks, as excessive work pressure beyond individual limits may increase workload and the risk of fatigue.

Keyword: *Work Fatigue, Workload, Individual Factors, Sleep Quality*