



Pengaruh Lingkungan Fisik Kerja, Tuntutan Pekerjaan, dan Keseimbangan Hidup Kerja terhadap Kelelahan Kerja (Studi Kasus pada Tenaga Operasional Non Staff PT Royaltama Mulia Kontraktorindo di Jakarta Barat)

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Ari Jonathan Togatorop Universitas Bina Insani arijonathan529@gmail.com Dwiwahjuni Wulandari Universitas Bina Insani	ISSN: 2808-1307 Vol. 6, No. 2, Agustus 2026 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Togatorop, A. J., & Wulandari, D. (2026). Pengaruh Lingkungan Fisik Kerja, Tuntutan Pekerjaan, dan Keseimbangan Hidup Kerja terhadap Kelelahan Kerja (Studi Kasus pada Tenaga Operasional Non Staff PT Royaltama Mulia Kontraktorindo di Jakarta Barat). *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6 (2), 2548-2555.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui serta menganalisis pengaruh lingkungan fisik kerja, tuntutan pekerjaan, dan keseimbangan hidup kerja terhadap tingkat kelelahan kerja pada tenaga operasional non staff PT Royaltama Mulia Kontraktorindo di Jakarta Barat. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya risiko kelelahan kerja pada sektor konstruksi yang disebabkan oleh kondisi lingkungan kerja, besarnya tuntutan pekerjaan, serta adanya ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi karyawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner kepada 68 responden yang seluruhnya merupakan tenaga operasional non staff dengan teknik *sampling jenuh*. Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan fisik kerja memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap kelelahan kerja. Tuntutan pekerjaan diketahui berpengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja, yang berarti semakin tinggi tuntutan pekerjaan maka tingkat kelelahan kerja juga meningkat. Selain itu, keseimbangan hidup kerja juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi upaya karyawan dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi, tingkat kelelahan kerja yang dirasakan justru cenderung meningkat akibat tekanan peran ganda yang harus dijalankan secara bersamaan. Secara simultan, ketiga variabel independen berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja dengan kontribusi sebesar 44,2%. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perusahaan dalam mengelola tuntutan pekerjaan secara lebih efektif serta memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja karyawan guna meminimalkan tingkat kelelahan kerja.

Kata Kunci: lingkungan fisik kerja; tuntutan pekerjaan; keseimbangan hidup kerja; kelelahan kerja

Abstract

This study aims to examine and analyze the influence of the physical work environment, job demands, and work-life balance on work fatigue among non-staff operational employees at PT Royaltama Mulia Kontraktorindo, West Jakarta. The research was motivated by the high level of work fatigue commonly experienced in the construction sector due to unfavorable working conditions, excessive job demands, and challenges in balancing professional and personal life. A quantitative research method with a survey approach was employed. Data were collected through questionnaires distributed to 68 respondents, all of whom were selected using a saturated sampling technique. The collected data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics software. The findings revealed that the physical work environment had a negative and non-significant effect on work fatigue. Job demands showed a positive and significant effect on work fatigue, meaning that higher job demands tended to increase employee fatigue. Furthermore, work-life balance also demonstrated a positive and significant effect on work fatigue, indicating that employees who attempt to balance work responsibilities with personal life may experience additional pressure from carrying multiple roles simultaneously. Simultaneously, the three independent variables significantly affected work fatigue, contributing 44.2% of its variance. The results are expected to provide useful insights for companies in managing job demands more effectively and paying greater attention to employees' work-life balance in order to minimize work fatigue.

Keywords: physical work environment; job demands; work-life balance; work fatigue

A. Pendahuluan

Dalam era persaingan global yang semakin ketat, organisasi dituntut untuk mampu meningkatkan kinerja dan produktivitas secara berkelanjutan, dengan sumber daya manusia sebagai penggerak utama operasional perusahaan. Salah satu permasalahan yang sering muncul akibat tekanan kerja adalah kelelahan kerja, yang menjadi isu penting dalam kajian manajemen sumber daya manusia modern (Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-vergel, 2023). Fenomena ini memberikan dampak signifikan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja, karena tingginya tingkat kecelakaan kerja sering dipengaruhi oleh kondisi pekerja yang mengalami kelelahan akibat beban pekerjaan yang berlebihan serta lingkungan kerja yang belum mendukung kesejahteraan karyawan secara optimal (Puji, L. K. R., Ratnaningtyas, T. O., Kasumawati, F., Ismaya, N. A., & Hasanah, 2022). Kelelahan kerja juga dapat mengurangi kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan kemungkinan kesalahan kerja, serta menurunkan produktivitas karyawan (Lestari, I. D., Chirzun, A., & Nurhasanah, 2023).

Fenomena kelelahan kerja masih banyak dijumpai di Indonesia, khususnya pada sektor konstruksi yang memiliki tuntutan pekerjaan dengan intensitas tinggi, mengharuskan pekerja melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus, menjalani jam kerja relatif panjang, serta memenuhi target penyelesaian pekerjaan dalam waktu tertentu. Hasil penelitian Isnaeni & Gustriana (Isnaeni, L. M. A., & Gustriana, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari separuh pekerja konstruksi mengalami kelelahan kerja yang dipengaruhi oleh tingginya beban pekerjaan serta kondisi lingkungan kerja yang belum optimal. Lingkungan fisik kerja yang kurang mendukung, seperti temperatur ruangan yang terlalu tinggi, pencahayaan tidak memadai, dan paparan kebisingan terus-menerus, dapat meningkatkan beban kerja fisik sehingga rasa lelah muncul lebih cepat (Yanti, R., Ihsan, T., Lestari, R. A., Teknik, F., Lingkungan, J. T., & Andalas, 2022). Selain itu, tuntutan pekerjaan yang tinggi tanpa diimbangi ketersediaan sumber daya yang memadai berpotensi meningkatkan risiko kelelahan kerja (Bakker, A. B., & Demerouti, 2021; Yanti, R., Ihsan, T., Lestari, R. A., Teknik, F., Lingkungan, J. T., & Andalas, 2022), meskipun temuan Bunjak et al. (2023) menunjukkan hasil yang tidak selalu signifikan. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi turut meningkatkan tekanan psikologis sehingga individu lebih rentan mengalami kelelahan dalam bekerja, meskipun penerapan *work-life balance* yang baik dilaporkan mampu menekan kelelahan kerja pada sejumlah penelitian (Rachmawati, M., & Santoso, 2021), sementara penelitian lain menunjukkan pengaruh yang tidak selalu signifikan (Wibowo, 2025).

Perbedaan hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) pada hubungan antara ketiga variabel independen dengan kelelahan

kerja, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1.

Variabel Independen	Penulis (Tahun)	Hasil
Lingkungan Fisik Kerja	Fadhilah & Susanto (2023); Zetli (2023)	Signifikan
Lingkungan Fisik Kerja	Isnaeni & Gustriana (2022); Baharuddin dkk. (2023)	Tidak Signifikan
Tuntutan Pekerjaan	Sumasta & Hardi (2025); Dian & Kurniawidjaja (2023)	Signifikan
Tuntutan Pekerjaan	Bunjak dkk. (2023); Firdani dkk. (2023)	Tidak Signifikan
Keseimbangan Hidup Kerja	Rachmawati & Santoso (2021); Hariri dkk. (2024)	Signifikan
Keseimbangan Hidup Kerja	Wibowo (2025); Akbar & Zona (2025)	Tidak Signifikan

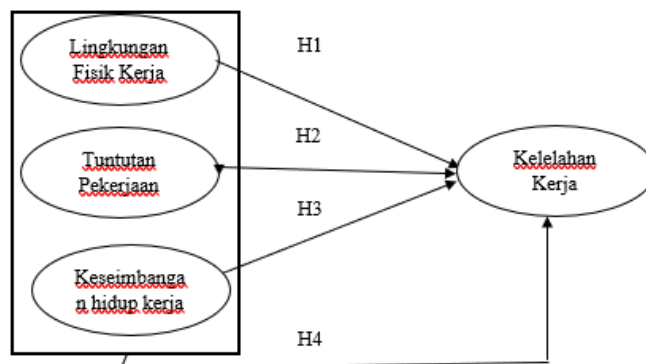
Tabel 1. Kesenjangan Penelitian (Research Gap) terhadap Kelelahan Kerja (Sumber: Data Diolah, (2025))

Sebagian besar penelitian terdahulu hanya berfokus pada satu atau dua variabel yang berkaitan dengan kelelahan kerja, sementara penelitian yang mengkaji secara terpadu pengaruh lingkungan fisik kerja, tuntutan pekerjaan, dan keseimbangan hidup kerja terhadap kelelahan kerja masih relatif sedikit, khususnya pada industri konstruksi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilaksanakan pada tenaga operasional non staff PT Royaltama Mulia Kontraktorindo di Jakarta Barat, dengan rumusan masalah meliputi: (1) bagaimana pengaruh lingkungan fisik kerja terhadap kelelahan kerja; (2) bagaimana pengaruh tuntutan pekerjaan terhadap kelelahan kerja; (3) bagaimana pengaruh keseimbangan hidup kerja terhadap kelelahan kerja; dan (4) bagaimana pengaruh ketiga variabel tersebut secara simultan terhadap kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh lingkungan fisik kerja, tuntutan pekerjaan, dan keseimbangan hidup kerja terhadap kelelahan kerja, baik secara parsial maupun simultan, sehingga diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai kelelahan kerja pada sektor konstruksi di Indonesia sekaligus menjadi masukan bagi perusahaan dalam merumuskan kebijakan pengelolaan sumber daya manusia yang lebih efektif.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara lingkungan fisik kerja, tuntutan pekerjaan, dan keseimbangan hidup kerja terhadap kelelahan kerja (Park, Y., Lim, D. H., Kim, W., & Kang, 2021). Data primer dikumpulkan melalui metode survei menggunakan kuesioner tertutup berskala Likert enam poin tanpa kategori netral, guna meminimalkan kecenderungan responden memilih jawaban tengah (*central tendency bias*). Populasi penelitian adalah seluruh tenaga operasional non staff PT Royaltama Mulia Kontraktorindo Tbk yang berjumlah 68 orang. Mengingat jumlah populasi relatif terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan sampel menggunakan teknik *saturated sampling* (sampling jenuh), sehingga jumlah responden penelitian sebanyak 68 orang (Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, 2023).

Penyusunan hipotesis penelitian mengacu pada *Job Demands–Resources (JD-R) Theory*, yang menjelaskan bahwa kelelahan kerja dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya pekerjaan maupun sumber daya pribadi (*job resources*) yang dimiliki individu (Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-vergel, 2023). Berdasarkan kerangka konseptual pada Gambar 1, dirumuskan empat hipotesis penelitian, yaitu terdapat pengaruh lingkungan fisik kerja (H1), tuntutan pekerjaan (H2), dan keseimbangan hidup kerja (H3) secara parsial, serta pengaruh ketiga variabel tersebut secara simultan (H4) terhadap kelelahan kerja pada PT Royaltama Mulia Kontraktorindo.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian (Sumber: Data Penelitian)

Definisi operasional variabel disusun berdasarkan dimensi dan indikator dari masing-masing konstruk sebagaimana dirangkum pada Tabel 2.

Variabel	Dimensi	Jml. Item	Sumber
Lingkungan Fisik Kerja (X1)	Pencahaya; Suhu; Kebisingan; Tata Ruang	11	Tambunan & Zetli (2023)
Tuntutan Pekerjaan (X2)	Beban Kerja; Tekanan Waktu; Kompleksitas Pekerjaan	8	Bunjak dkk. (2023)
Keseimbangan Hidup Kerja (X3)	Keseimbangan Waktu; Keterlibatan; Kepuasan Peran	6	N. K. Putri dkk. (2023)
Kelelahan Kerja (Y)	Kelelahan Fisik; Kelelahan Emosional; Kelelahan Mental	8	Edú-Valsania dkk. (2022)

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian (Sumber: Data Penelitian)

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitasnya menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment (kriteria valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,239$ pada $n = 68$, $\alpha = 5\%$) dan diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (kriteria reliabel apabila nilai melebihi 0,60) (Ghozali, 2021). Analisis data dilakukan secara bertahap, diawali dengan uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), dilanjutkan dengan analisis regresi linear berganda, serta pengujian hipotesis melalui uji t (parsial), uji F (simultan), dan koefisien determinasi (R^2). Seluruh pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Seluruh responden penelitian (68 orang atau 100%) berjenis kelamin laki-laki, mencerminkan karakteristik tenaga operasional lapangan pada sektor konstruksi yang menuntut aktivitas fisik dan tugas teknis di lapangan. Karakteristik responden berdasarkan usia, lama bekerja, dan pendidikan terakhir disajikan pada Tabel 3.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	20–35 tahun	30	44,1%
Usia	36–45 tahun	38	55,9%
Lama Bekerja	< 1 tahun	3	4,4%
Lama Bekerja	1–5 tahun	47	69,1%
Lama Bekerja	6–10 tahun	18	26,5%
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	58	85,3%
Pendidikan Terakhir	Sarjana (S1)	10	14,7%

Tabel 3. Karakteristik Responden Penelitian (Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27, 2026)

Mayoritas responden berada pada rentang usia 36–45 tahun (55,9%) dengan masa kerja 1–5 tahun (69,1%) dan berpendidikan terakhir SMA/SMK (85,3%). Karakteristik ini mengindikasikan bahwa tenaga operasional non staff pada perusahaan berada pada usia produktif dengan pengalaman kerja yang cukup memadai untuk memahami kondisi lingkungan kerja, meskipun secara kualifikasi pendidikan formal masih didominasi jenjang menengah.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas terhadap 33 butir pernyataan pada variabel Lingkungan Fisik Kerja (X1), Tuntutan Pekerjaan (X2), Keseimbangan Hidup Kerja (X3), dan Kelelahan Kerja (Y) menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung berkisar antara 0,331 hingga 0,745, yang secara konsisten lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,239 ($n = 68$; $\alpha = 5\%$). Dengan demikian, seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha disajikan pada Tabel 4.

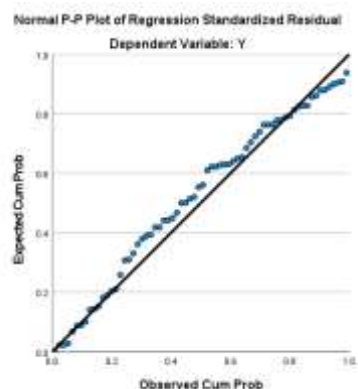
Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Minimum	Jml. Item	Keterangan
Lingkungan Fisik Kerja (X1)	0,71	0,60	11	Reliabel
Tuntutan Pekerjaan (X2)	0,70	0,60	8	Reliabel
Keseimbangan Hidup Kerja (X3)	0,70	0,60	6	Reliabel
Kelelahan Kerja (Y)	0,70	0,60	8	Reliabel

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas (Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27, 2026)

Seluruh variabel penelitian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat konsistensi internal yang memadai dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

3. Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov yang didukung *Normal Probability Plot* (P-P Plot), sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Uji Normalitas Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual (Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27, 2026)

Titik-titik residual pada grafik tersebut tersebar mengikuti arah garis diagonal, yang mengindikasikan bahwa residual model regresi berdistribusi normal. Hasil ini didukung oleh uji Kolmogorov-Smirnov yang menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,173, lebih besar dari 0,05, sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji multikolinearitas disajikan pada Tabel 5.

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Lingkungan Fisik Kerja (X1)	0,508	1,969	Tidak terjadi multikolinearitas
Tuntutan Pekerjaan (X2)	0,438	2,284	Tidak terjadi multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Keseimbangan Hidup Kerja (X3)	0,472	2,119	Tidak terjadi multikolinearitas

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas (Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27, 2026)

Seluruh variabel independen memiliki nilai Tolerance di atas 0,10 dan nilai VIF di bawah 10, sehingga model regresi dinyatakan bebas dari gejala multikolinearitas. Adapun hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,108 (X1), 0,513 (X2), dan 0,421 (X3), yang seluruhnya berada di atas 0,05, sehingga model regresi dinyatakan tidak mengandung gejala heteroskedastisitas dan layak digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

4. Analisis Regresi Linear Berganda dan Uji Hipotesis

Hasil analisis regresi linear berganda beserta pengujian hipotesis secara parsial (uji t) disajikan pada Tabel 6.

Variabel	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Keterangan
(Constant)	16,092	5,558	-	2,895	0,005	-
Lingkungan Fisik Kerja (X1)	-0,046	0,129	-0,046	-0,353	0,725	H1 ditolak
Tuntutan Pekerjaan (X2)	0,323	0,131	0,349	2,471	0,016	H2 diterima
Keseimbangan Hidup Kerja (X3)	0,500	0,166	0,408	3,002	0,004	H3 diterima

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda dan Uji t (Variabel Dependen: Kelelahan Kerja) (Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27, 2026)

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 16,092 - 0,046X_1 + 0,323X_2 + 0,500X_3$$

Nilai konstanta sebesar 16,092 menunjukkan tingkat kelelahan kerja dasar apabila ketiga variabel independen bernilai nol. Variabel Lingkungan Fisik Kerja memiliki koefisien regresi negatif sebesar -0,046 dengan nilai signifikansi 0,725 ($> 0,05$), sehingga H1 dinyatakan ditolak karena tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja. Variabel Tuntutan Pekerjaan memiliki koefisien positif sebesar 0,323 dengan signifikansi 0,016 ($< 0,05$), sehingga H2 diterima; setiap kenaikan satu satuan tuntutan pekerjaan diperkirakan meningkatkan kelelahan kerja sebesar 0,323 satuan. Variabel Keseimbangan Hidup Kerja memiliki koefisien positif terbesar, yaitu 0,500, dengan signifikansi 0,004 ($< 0,05$), sehingga H3 diterima.

Hasil uji F (simultan) dan koefisien determinasi disajikan pada Tabel 7.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	R	R Square
Regression	391,759	3	130,586	16,892	0,000	0,665	0,442

Tabel 7. Hasil Uji F (ANOVA) dan Koefisien Determinasi (Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27, 2026)

Nilai F hitung sebesar 16,892 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa Lingkungan Fisik Kerja, Tuntutan Pekerjaan, dan Keseimbangan Hidup Kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kelelahan Kerja, sehingga H4 diterima. Nilai R Square sebesar 0,442 menunjukkan bahwa ketiga variabel independen tersebut mampu menjelaskan 44,2%

variasi Kelelahan Kerja, sedangkan sisanya sebesar 55,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti stres kerja, motivasi kerja, maupun dukungan organisasi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lingkungan Fisik Kerja memiliki arah hubungan negatif namun tidak signifikan terhadap Kelelahan Kerja. Temuan ini tidak sejalan dengan hasil Fadhillah & Susanto (Fadhillah, U. N., & Susanto, 2023) yang melaporkan pengaruh signifikan lingkungan fisik kerja terhadap kelelahan kerja, namun konsisten dengan temuan (Isnaeni, L. M. A., & Gustriana, 2022). Kondisi ini diduga terjadi karena karyawan telah terbiasa beradaptasi dengan kondisi lingkungan kerja lapangan sehari-hari, sehingga faktor lingkungan fisik bukan lagi penentu utama kelelahan kerja pada konteks penelitian ini.

Tuntutan Pekerjaan terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kelelahan Kerja, sejalan dengan *Job Demands-Resources (JD-R) Theory* yang menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi menuntut pengorbanan sumber daya fisik dan psikologis secara terus-menerus (Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-vergel, 2023), serta memperkuat temuan Sumasta & Hardi (Sumasta, N. A., & Hardi, 2025). Tingginya beban kerja, tekanan waktu, dan kompleksitas tugas operasional lapangan menjadi faktor yang berpotensi menguras energi karyawan, sehingga perusahaan perlu mengelola beban kerja secara lebih proporsional.

Keseimbangan Hidup Kerja juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kelelahan Kerja, dengan koefisien pengaruh terbesar di antara ketiga variabel independen. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun karyawan berupaya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, upaya tersebut dapat menimbulkan tekanan tambahan akibat peran ganda yang harus dijalankan secara bersamaan, sejalan dengan temuan A. A. Putri dkk. (Putri, A. A., Jusriadi, E., & Haanurat, 2026) dan Wulantika & Atifah (Wulantika, L., & Atifah, 2024) mengenai keterkaitan *work-life balance* dengan *burnout*. Secara simultan, ketiga variabel independen terbukti berpengaruh signifikan terhadap Kelelahan Kerja dengan kontribusi sebesar 44,2%, yang mengonfirmasi bahwa kelelahan kerja pada tenaga operasional konstruksi bersifat multifaktor dan tidak dapat dijelaskan oleh satu variabel tunggal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Lingkungan Fisik Kerja berpengaruh negatif namun tidak signifikan terhadap Kelelahan Kerja pada tenaga operasional non staff PT Royaltama Mulia Kontraktorindo ($t = -0,353$; $\text{sig.} = 0,725$), sehingga H1 ditolak. Tuntutan Pekerjaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kelelahan Kerja ($t = 2,471$; $\text{sig.} = 0,016$), sehingga H2 diterima. Keseimbangan Hidup Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kelelahan Kerja ($t = 3,002$; $\text{sig.} = 0,004$), sehingga H3 diterima. Secara simultan, Lingkungan Fisik Kerja, Tuntutan Pekerjaan, dan Keseimbangan Hidup Kerja berpengaruh signifikan terhadap Kelelahan Kerja ($F = 16,892$; $\text{sig.} = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 44,2% ($R \text{ Square} = 0,442$), sehingga H4 diterima.

Perusahaan disarankan untuk mengelola tuntutan pekerjaan secara lebih proporsional melalui pembagian tugas yang sesuai kapasitas karyawan, penetapan target yang realistis, serta penyediaan waktu istirahat yang memadai. Perusahaan juga perlu memperkuat kebijakan yang mendukung *work-life balance*, seperti fleksibilitas jam kerja dan pemenuhan hak cuti, guna menekan tekanan peran ganda yang dialami karyawan. Meskipun lingkungan fisik kerja tidak terbukti berpengaruh signifikan, kualitas lingkungan kerja yang aman dan nyaman tetap perlu dipertahankan sebagai faktor pendukung kelancaran operasional. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti stres kerja, motivasi kerja, dan dukungan organisasi, serta memperluas cakupan objek penelitian pada divisi atau perusahaan konstruksi lain agar temuan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

E. Referensi

- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2021). Job Demands-Resources Theory: Taking Stock And Looking Forward. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job Demands-Resources Theory: Taking Stock And Looking Forward. *Annual Review Of Organizational Psychology And*

- Organizational Behavior*, 10, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Fadhilah, U. N., & Susanto, N. (2023). Analisis Kelelahan Kerja Dengan Metode Subjective Self Rating Test Pada Pekerja Bagian Produksi Pt Coca Cola Amatil Indonesia Central Java. *Industrial Engineering Online Journal*, 12(2).
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Isnaeni, L. M. A., & Gustriana, E. (2022). Gambaran Kelelahan Kerja Karyawan Konstruksi Pt Scu Desa Silam Tahun 2021. *Koloni*, 1(1), 451–461.
- Lestari, I. D., Chirzun, A., & Nurhasanah, N. (2023). Analisis Kelelahan Kerja Menggunakan Fatigue Assessment Scale Pada Pt. Indonesia Power Priok Pomu. *Jurnal Metris*, 23(2), 100–107.
- Park, Y., Lim, D. H., Kim, W., & Kang, H. (2021). Organizational Support And Adaptive Performance: The Revolving Structural Relationships Between Job Crafting, Work Engagement, And Adaptive Performance. *Sustainability*, 12(12), 4872.
- Puji, L. K. R., Ratnaningtyas, T. O., Kasumawati, F., Ismaya, N. A., & Hasanah, N. (2022). The Correlation Of Individual And External Factors To Work Fatigue In Employee At Pt. Utama Karya Building Division Project, Integrated Building Soekarno Hatta Airport Train Station. *Health And Medical Journal*, 4(2), 100–108.
- Putri, A. A., Jusriadi, E., & Haanurat, A. I. (2026). Analysis Work-Life Balance And Its Impact On Burnout And Employee Performance. *Journal La Sociale*, 7(1), 309–319.
- Rachmawati, M., & Santoso, I. H. (2021). Work-Life Integration Pola Kerja Baru Pemicu Kelelahan Kerja: Adaptasi Baru Pada Masa Pandemi Covid–19. *Jurnal Manajemen*, 18(1), 1–11.
- Sumasta, N. A., & Hardi, I. (2025). Analisis Kejadian Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Pt. Waskita Karya Proyek Makassar Sewragerage B2. *Window Of Public Health Journal*, 6(4), 739–746.
- Wibowo, Y. A. (2025). The Effect Of Work Overload And Work Fatigue On Human Resource (Hr) Performance Through Quality Of Work Life (Qwl) For Cash Work Unit Employees Bank Indonesia, 2(4), 1785–1799.
- Wulantika, L., & Atifah, R. N. (2024). Effects Of Work-Life Balance And Job Burnout Towards Job Satisfaction. *Klabat Journal Of Management*, 5(2), 129–141.
- Yanti, R., Ihsan, T., Lestari, R. A., Teknik, F., Lingkungan, J. T., & Andalas, U. (2022). Pengaruh Faktor Lingkungan Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Industri Semen Di Indonesia, 11(1), 1–12.