



BEBAN KERJA

Anggun Habsari R.

(2314290020)

Novia Adelia R.

(2314290021)

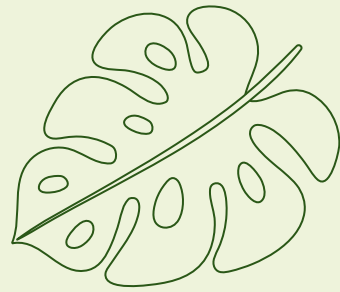
Abiel wahyu Maulana

(2314290022)

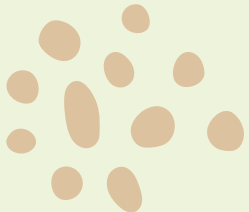
Alya Rahmanda

(2314290024)

PENGERTIAN BEBAN KERJA



Beban kerja adalah kumpulan tugas atau kegiatan yang harus dilaksanakan oleh individu atau kelompok dalam suatu organisasi selama periode waktu tertentu, melalui pemanfaatan yang efisien dan efektif dari kemampuan, keahlian, dan alokasi waktu kerja yang ada, agar mencapai kinerja kerja yang optimal.





FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BEBAN KERJA

FAKTOR INTERNAL

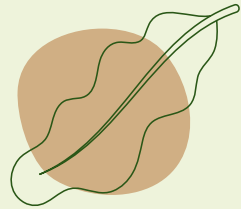
Faktor internal beban kerja Adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh sebagai tanggapan terhadap beban kerja dari luar. contohnya : Pekerja merasa cepat lelah karena kurang tidur sehingga konsentrasi menurun saat bekerja.

FAKTOR EKSTERNAL

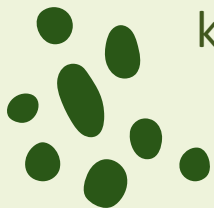
Faktor eksternal Adalah pekerjaan yang dilakukan di luar tubuh pekerja disebut sebagai faktor eksternal beban kerja. contohnya : Suhu ruangan kerja terlalu panas sehingga membuat pekerja tidak nyaman dan mudah lelah.



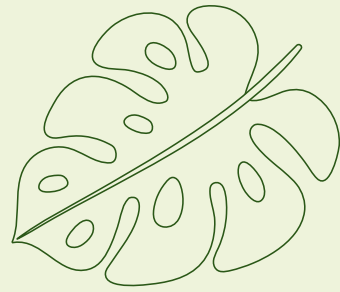
DAMPAK BEBAN KERJA



Beban kerja yang berlebihan berpotensi menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif bagi kesehatan fisik dan mental karyawan. Secara fisik, beban kerja yang berat dapat meningkatkan risiko penyakit serius, seperti serangan jantung dan diabetes, yang disebabkan oleh tekanan kerja yang terus-menerus. Secara mental, pekerja rentan mengalami stres emosional, kelelahan mental, mudah marah, dan penurunan motivasi dalam menjalankan tugasnya. Selain itu, ketidakseimbangan antara volume tugas, batasan waktu, dan sumber daya yang tersedia juga membuat individu merasa terbebani karena kesulitan memenuhi harapan pekerjaan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menekan produktivitas, mengurangi kepuasan kerja, dan memperburuk potensi masalah kesehatan serta penurunan efektivitas organisasi secara keseluruhan.



PENGUKURAN BEBAN KERJA



1

Pengukuran Subjektif

Bergantung pada laporan karyawan tentang tingkat beban kerja yang mereka rasakan saat mengerjakan tugas tertentu. Metode ini umumnya menggunakan skala penilaian.

2

Pengukuran Kinerja

Pengukuran yang dibuat dengan melihat bagaimana karyawan bertindak atau melakukan sesuatu. metode ini untuk mengukur jumlah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu.

3

Pengukuran Fisiologis

Pengukuran ini biasanya melihat refleksi pupil, Gerakan mata, aktivitas otot, dan respons tubuh lainnya.

JURNAL NASIONAL



1. Moch. Zulfiqar Afifuddin Rizqiansyah (2017)

"Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja pada Karyawan PT Jasa Marga Cabang Surabaya Gempol"

penjelasan : Penelitian ini meneliti hubungan antara beban kerja fisik dan mental dengan kejenuhan kerja pada karyawan PT Jasa Marga Surabaya Gempol. Hasilnya menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara beban kerja fisik maupun mental dengan kejenuhan kerja. Artinya, faktor lain di luar beban kerja kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kejenuhan karyawan.

JURNAL NASIONAL



2. Rizal Nabawi (2019)

“Pengaruh Lingkungan Kerja, Kepuasan Kerja, dan Beban Kerja terhadap Kinerja Pegawai”
Penjelasan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana lingkungan kerja, kepuasan kerja, dan beban kerja memengaruhi kinerja pegawai di Dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Kabupaten Aceh Tamiang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pekerja, tetapi lingkungan kerja dan kepuasan kerja tidak berpengaruh signifikan. Ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh sebesar 45,6% terhadap kinerja pegawai secara bersamaan. Faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian memberikan pengaruh pada bagian yang tersisa.

JURNAL NASIONAL



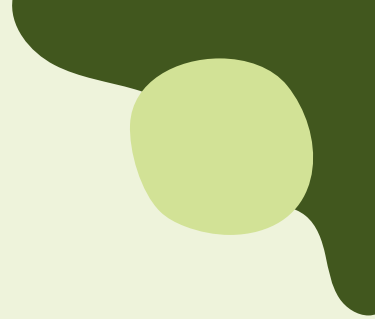
3. Ana Sichatul Fitria dan Limgiani (2024)

“Dampak Beban Kerja dan Disiplin terhadap Kinerja Guru (Literature Review)”

Penjelasan : Kajian ini meninjau literatur dari tujuh jurnal nasional mengenai pengaruh beban kerja dan disiplin terhadap kinerja guru. Hasil kajian menunjukkan bahwa beban kerja dan disiplin kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru. Beban kerja yang seimbang serta disiplin yang baik dapat meningkatkan kinerja guru dan meningkatkan produktivitas mereka. Namun, apabila beban kerja guru melebihi kemampuan mereka, beban kerja tersebut dapat menurunkan kinerja karena meningkatkan tekanan yang mereka hadapi.



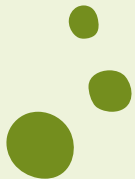
JURNAL INTERNASIONAL

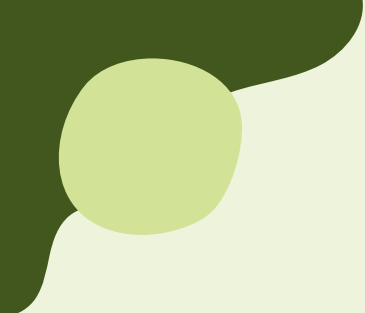


1. Cokorda Gede Raditya & Wayan Gede Supartha (2023)

“Job Stress Mediate: Workload on Employee Performance”

Penjelasan : Penelitian ini menyelidiki bagaimana stres kerja berfungsi sebagai penghubung antara kinerja pekerja dan beban kerja mereka di PT Gearinc Service Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa stres yang ditimbulkan oleh beban kerja meningkatkan kinerja, dan keduanya berdampak negatif pada kinerja. Menurut teori Job Demands-Resources (JD-R), terlalu banyak tuntutan kerja tanpa dukungan yang cukup mengurangi kinerja. Akibatnya, organisasi harus mengatur beban kerja dan memberikan dukungan untuk memastikan hasil yang optimal.





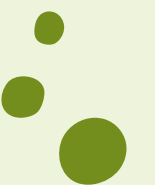
JURNAL INTERNASIONAL

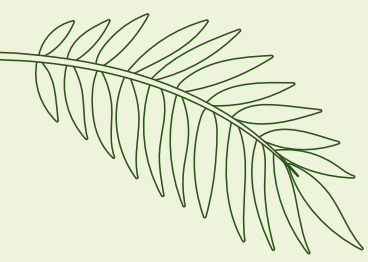


2. Oktaviani (2020)

“The Effect of Job Stress, Workload, and Work Environment on Employee Turnover Intention”

Penjelasan : Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian ini, beban kerja yang berlebihan menyebabkan stres dan kelelahan yang lebih tinggi, yang pada gilirannya mendorong karyawan untuk keluar dari perusahaan. Oleh karena itu, perusahaan disarankan untuk mengelola beban kerja mereka dengan cara yang seimbang dan menciptakan lingkungan kerja yang ramah





STUDI KASUS

Selama pandemi COVID-19, Kementerian Tenaga Kerja Indonesia mengeluarkan surat edaran yang mengatur penyesuaian jam kerja, jadwal shift, dan penerapan kerja jarak jauh, guna melindungi kesehatan pekerja sekaligus memastikan kelangsungan bisnis. Kebijakan ini telah berdampak pada beban kerja dan produktivitas, terutama di sektor usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM). Sebagai contoh, PT Pesona Laut Kuning mengalami peningkatan beban kerja yang mengakibatkan jam kerja diperpanjang menjadi 9 jam per hari, sementara CV Pudji Lestari Sentosa di Semarang menerapkan analisis waktu standar untuk mengukur efisiensi operasional. Kasus-kasus ini menunjukkan bahwa beban kerja karyawan dipengaruhi oleh peraturan pemerintah, lingkungan sekitar, dan karakteristik organisasi perusahaan.



SOLUSI



1

Penyesuaian jadwal kerja yang fleksibel.

2

Peningkatan manajemen waktu dan distribusi tugas

3

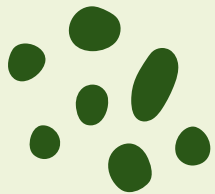
Penggunaan teknologi dan proses digitalisasi dalam aktivitas kerja.

4

Penyediaan pelatihan dan dukungan psikologis

5

Penilaian rutin terhadap beban kerja dan tingkat produktivitas.

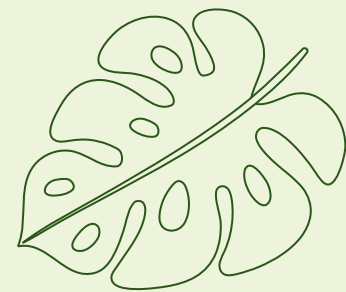


KESIMPULAN

Beban kerja adalah jumlah total tugas yang harus diselesaikan dalam periode waktu tertentu, dengan memanfaatkan potensi dan sumber daya yang tersedia. Beban kerja seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Jika beban kerja melebihi batas yang wajar, hal ini berpotensi menyebabkan stres, kelelahan, dan penurunan kinerja kerja. Sebaliknya, beban kerja yang proporsional dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas karyawan. Oleh karena itu, manajemen dan penilaian beban kerja sangat penting untuk menjaga keseimbangan, kesehatan, dan efisiensi kerja karyawan.

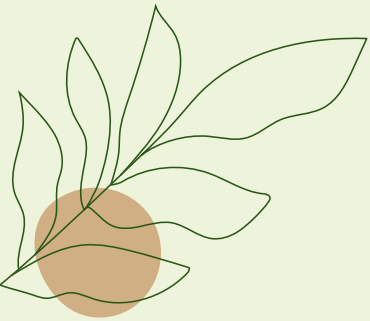


DAFTAR PUSTAKA



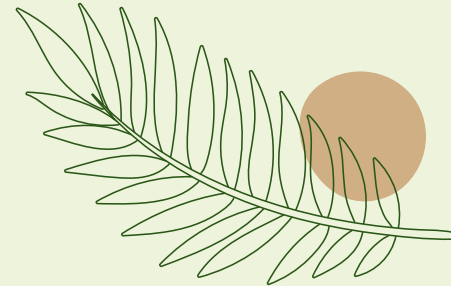
- Hermawan, E. (2024). Buku monograf beban kerja. CV. Eureka Media Aksara.
- Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. P., Fani, T., Sari, A. P., Setijaningsih, R. A., Fitriyatinur, Q., Sesilia, A. P., Mayasari, I., Dewi, I. K., & Bahri, S. (2021). Analisis beban kerja dan produktivitas kerja. Yayasan Kita Menulis.
- Sutrisno, E. (2017). Manajemen sumber dayam manusia dalam organisasi publik dan bisnis. Prenada Media Group.
- Rismawati, L. (2022). Pena Baja: Pedoman Analisis Jabatan dan Analisis Beban Kerja. Yogyakarta.
- Budiasa, K. (2021). Beban kerja dan kinerja sumber daya manusia. CV. Pena Persada. ISBN 978-623315-485-7.
- Nabawi, R. (2019). Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai. Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen, 2(2), 170–183.
- Fitria, A. S., & Limgiani, L. (2024). Pengaruh beban kerja dan disiplin kerja terhadap kinerja guru (Literature Review). Journal of Student Research (JSR), 2(4), 141–155.
- Rizqiansyah, M. Z. A. (2017). Hubungan antara beban kerja fisik dan beban kerja mental berbasis ergonomi terhadap tingkat kejenuhan kerja pada karyawan PT Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Surabaya Gempol. Jurnal Sains Psikologi, 6(1), 37–42.
- Raditya, C. G., & Supartha, W. G. (2023). Job stress mediate: Workload on employee performance. World Journal of Advanced Research and Reviews, 19(3), 177–188.
- Krisdianto, D. (2021). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan dengan stres kerja sebagai variabel mediasi. Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, 15(2), 101–112.

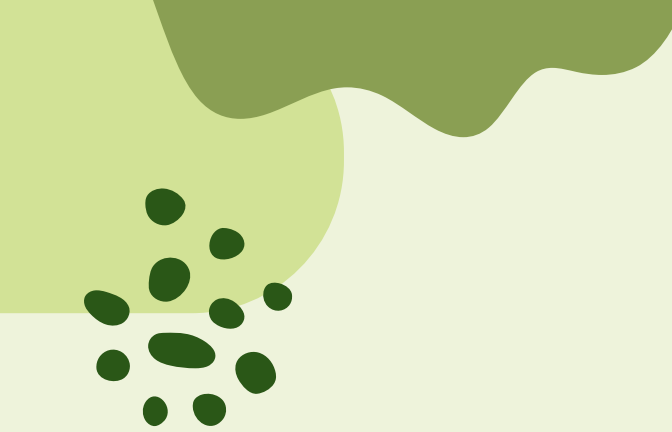




SESI TANYA JAWAB

Apakah ada yang ingin bertanya?





THANK YOU!!

