

## 4. ANALISA DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Deskripsi Profil Responden

Berikut adalah profil responden sebanyak 120 karyawan hotel yang bekerja di bagian operasional yang berpartisipasi dalam survei yang berlangsung dari tanggal 27 April 2015 sampai 26 Mei 2015 di beberapa hotel di Surabaya, yaitu Surabaya Suite Hotel dan D'season Hotel yang sebelumnya telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan survei, serta Hotel X dan Hotel Y yang tidak bisa disebutkan namanya. Adapun partisipan dalam survei adalah karyawan hotel yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan adanya kebijakan dari pihak hotel yang melarang karyawan wanita untuk bekerja pada shift malam (dari pukul 23.00 sampai 07.00) dengan pertimbangan faktor keamanan. Masing-masing shift diambil sampel sebanyak 40 responden yang profilnya dideskripsikan ke dalam dua tabel yang berbeda, yaitu profil demografis responden dan profil pekerjaan responden.

Tabel 4.1 Profil Demografis Responden

	Shift Pagi		Shift Siang		Shift Malam		Total	
	Fi	(%)	fi	(%)	Fi	(%)	fi	(%)
<b>Usia</b>								
18 – 25 tahun	14	35	20	50	16	40	50	41.7
26 – 33 tahun	18	45	9	22.5	17	42.5	44	36.7
34 – 41 tahun	4	10	5	12.5	5	12.5	14	11.7
42 – 49 tahun	4	10	6	15	2	5	12	10
>49 tahun	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>Status Marital</b>								
Belum Menikah	20	50	24	60	21	52.5	65	54.2
Menikah, 0 anak	4	10	4	10	6	15	14	11.7
Menikah, 1 anak	9	22.5	5	12.5	7	17.5	21	17.5
Menikah, 2-3 anak	7	17.5	7	17.5	6	15	20	16.7
Menikah, >3 anak	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Sumber : Data diolah

Berdasarkan tabel 4.1, responden pada shift pagi dan shift malam mayoritas berada pada kelompok usia 26-33 tahun dengan presentase 45% dan

42.5%. Meskipun shift malam memiliki 42.5% responden dari kelompok usia 26-33 tahun, tidak dapat dikatakan bahwa kelompok umur tersebut sangat mendominasi. Hal ini dikarenakan responden yang berusia 18-25 tahun memiliki presentase yang tidak jauh beda, yaitu 40%. Berbeda dengan shift pagi dan shift malam, responden pada shift siang yang sebagian besar pada kelompok usia 18-25 tahun (50%). Dan melihat dari total keseluruhan responden, walaupun kelompok usia 18-25 tahun memiliki presentase yang terbesar (41.7%), mayoritas responden dalam penelitian ini lebih berada pada kelompok umur 26-49 tahun (58.3%).

Responden pada shift pagi, shift siang, dan shift malam memiliki kesamaan dalam hal status marital. Sebanyak 50% responden shift pagi, 60% responden shift siang, dan 52.5% responden shift malam merupakan responden yang belum menikah, serta tidak adanya responden yang menikah dengan memiliki lebih dari tiga anak. Responden yang telah menikah dalam penelitian ini sebagian besar telah memiliki satu atau sampai tiga anak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki status belum menikah, yaitu sebanyak 65%.

Tabel 4.2 Profil Pekerjaan Responden

	Shift Pagi		Shift Siang		Shift Malam		Total	
	fi	(%)	fi	(%)	fi	(%)	fi	(%)
<b>Departemen</b>								
<i>Front Office</i>	9	22.5	10	25	13	32.5	32	26.7
<i>Housekeeping</i>	25	62.5	12	30	6	15	43	35.8
<i>Restaurant (Service)</i>	3	7.5	11	27.5	13	32.5	27	22.5
<i>Kitchen</i>	3	7.5	6	15	5	12.5	14	11.7
<i>Pastry</i>	0	0	1	2.5	3	7.5	4	3.3
Total	40	100	40	100	40	100	120	100
<b>Masa Kerja</b>								
1-3 tahun	24	60	22	55	25	62.5	71	59.2
4-6 tahun	7	17.5	9	22.5	10	25	26	21.7
>6 tahun	9	22.5	9	22.5	5	12.5	23	19.2
Total	40	100	40	100	40	100	120	100

Sumber : Data diolah

Melihat tabel 4.2, mayoritas responden pada shift pagi dan shift siang bekerja di departemen *housekeeping*, yaitu dengan presentase 62.5% dan 30%. Meskipun banyak responden yang berasal dari departemen *housekeeping* pada shift siang, dapat dikatakan responden pada shift siang tersebar merata pada tiga

departemen, yaitu *front Office* (25%), *housekeeping* (30%), dan *restaurant (service)* (27.5%). Lain halnya dengan shift malam yang memiliki responden yang bekerja pada dua departemen dengan besar presentase yang sama. Sebanyak 32.5% responden pada shift malam bekerja di departemen *front office* dan *restaurant (Service)*. Dari ketiga shift ini, terdapat sebuah departemen, yaitu *pastry*, yang sangat minim responden, dimana hanya memiliki responden berkisar dari nol (shift pagi) sampai tiga orang (shift malam). Dan dengan melihat keseluruhan total responden, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini lebih banyak yang bekerja di departemen *front Office*, *housekeeping* dan *restaurant (service)*.

Dengan melihat masa kerja responden pada tabel 4.2, sebagian besar responden (59.2%) telah bekerja selama 1-3 tahun di hotel yang bersangkutan, baik di shift pagi (60%), shift siang (55%), dan shift malam (62.5%). Pada shift pagi dan shift siang, responden yang bekerja selama 4-6 tahun dan lebih dari enam tahun masih memiliki proporsi yang hampir sama. Sebaliknya pada shift malam, responden yang bekerja lebih dari enam tahun hanya berjumlah setengah dari responden yang bekerja selama 4-6 tahun.

Secara keseluruhan, dapat diketahui bahwa responden yang bekerja pada shift pagi mayoritas berada pada kelompok usia 26-33 tahun, belum menikah, bekerja di departemen *housekeeping* dengan rata-rata masa kerja 1-3 tahun. Untuk responden yang bekerja pada shift siang, mayoritas berada pada kelompok usia 18-25 tahun, belum menikah, bekerja di departemen *housekeeping* dengan rata-rata masa kerja 1-3 tahun. Sedangkan responden pada shift malam mayoritas berada pada kelompok usia 26-33 tahun, belum menikah, bekerja di departemen *front office* dan *restaurant (service)* dengan rata-rata masa kerja 1-3 tahun.

#### **4.2 Deskripsi Tingkat Kelelahan Kerja Responden**

Deskripsi tingkat kelelahan kerja responden dapat dilakukan untuk mengidentifikasi persepsi responden mengenai tingkat kelelahan kerja yang dialami pada shift tertentu pada saat survei dilakukan. Sebagaimana dijelaskan pada bab 3 dalam sub-bab 3.5 mengenai definisi operasional variabel, kelelahan kerja diukur dari 25 indikator dimana ke-25 indikator tersebut dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu kelelahan psikis dan kelelahan fisiologis. Untuk

kepentingan uji hipotesa, kedua aspek kelelahan ini di-*breakdown* menjadi kelelahan mental dan kelelahan emosional (kelelahan psikis) serta kelelahan otot, kelelahan umum, dan kelelahan keterampilan (kelelahan fisiologis).

Tingkat kelelahan kerja yang terjadi ketika responden bekerja pada shift yang bersangkutan dapat dilihat melalui nilai rata-rata (*mean*) jawaban responden terhadap setiap indikator yang diukur. Selain *mean*, penulis juga mencantumkan nilai standar deviasi untuk mengetahui variansi dari jawaban responden. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban satu, yang berarti sangat tidak setuju, sampai dengan lima, yang berarti sangat setuju. Nilai *mean* yang telah didapatkan dikelompokkan dalam interval kelas yang didapatkan dari rumus sebagai berikut :

Interval kelas =  $\frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}$

$$\begin{aligned} & \text{Jumlah kelas} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned} \tag{4.1}$$

Dari nilai interval kelas di atas, selanjutnya pengkategorian tingkat kelelahan dapat ditentukan sebagai berikut :

1.00 – 1.8 = tingkat kelelahan sangat rendah

1.81 – 2.6 = tingkat kelelahan rendah

2.61 – 3.4 = tingkat kelelahan cukup tinggi

3.41 – 4.2 = tingkat kelelahan tinggi

4.21 – 5.0 = tingkat kelelahan sangat tinggi

Adapun nilai *mean* dan standar deviasi tingkat kelelahan kerja psikis dan fisiologis dari masing-masing shift adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Nilai *Mean* dan Standar Deviasi Tingkat Kelelahan Kerja Psikis Shift Pagi

No	Indikator	Frekuensi Jawaban												Mean	SD	Tingkat Kelelahan
		STS		TS		ASTS		S		SS						
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%					
1	Responden lebih bosan dengan aktivitas pekerjaan yang monoton pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	23	57.5	6	15	4	10	1	2.5	2.28	0.93	Rendah		
2	Responden lebih tidak puas dengan hasil pekerjaan yang dikerjakan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	8	20	22	55	5	12.5	3	7.5	2	5	2.23	1.03	Rendah		
3	Responden merasa kurang memiliki kemampuan atau kompetensi dalam menjalankan tugas pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	8	20	22	55	8	20	2	5	0	0	2.10	0.78	Rendah		
4	Responden lebih sering berperilaku sinis kepada tamu hotel yang dijumpai selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	17	42	23	57.5	0	0	0	0	0	0	1.58	0.50	Sangat rendah		
5	Responden lebih sering berperilaku sinis kepada rekan kerja selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	17	42	18	45	4	10	1	2.5	0	0	1.72	0.75	Sangat rendah		
6	Responden lebih mudah putus asa saat menghadapi masalah pekerjaan yang dilakukan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27	27	67.5	2	5	0	0	0	0	1.72	0.53	Sangat rendah		
7	Responden lebih mudah tersinggung dan marah dengan perkataan dan perbuatan dari rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	10	25	21	52.5	5	12.5	4	10	0	0	2.07	0.89	Rendah		
8	Responden lebih mudah tertekan terhadap tuntutan pekerjaan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	8	20	19	47.5	7	17.5	6	15	0	0	2.28	0.96	Rendah		
9	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap tamu pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	13	32	25	62.5	1	2.5	1	2.5	0	0	1.75	0.63	Sangat rendah		
10	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27	25	62.5	3	7.5	1	2.5	0	0	1.85	0.66	Rendah		
11	Responden lebih sering kehilangan motivasi kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	12	30	21	52.5	6	15	1	2.5	0	0	1.90	0.74	Rendah		
Total <i>Mean</i> Kelelahan Kerja Psikis Shift Pagi												1.96		Rendah		

Sumber : Data diolah

Berdasarkan tabel 4.3, dapat dikatakan bahwa indikator yang mengukur tingkat kelelahan kerja psikis, baik kelelahan mental dan kelelahan emosional, pada shift pagi memiliki *mean* dengan kategori sangat rendah sampai rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa responden pada shift pagi tidak terlalu mengalami kelelahan mental dan kelelahan emosional saat bekerja jika dibandingkan dengan shift lainnya. Sebagian responden menyatakan kesetujuannya bahwa para responden merasa lebih bosan dengan aktivitas pekerjaan yang monoton pada shift pagi, yang ditunjukkan dengan memiliki nilai *mean* paling tinggi dalam aspek kelelahan psikis mental, yaitu 2.28. Responden juga menunjukkan tingkat kesetujuannya paling tinggi, yaitu dengan nilai *mean* 2.28, bahwa shift pagi memberikan perasaan lebih mudah tertekan terhadap tuntutan pekerjaannya dibandingkan shift lainnya dalam hal kelelahan psikis emosional.

Sebaliknya, responden yang bekerja pada shift pagi tidak setuju bahwa bekerja di shift ini membuat responden lebih sering berperilaku sinis kepada tamu hotel apabila dibandingkan dengan saat responden bekerja pada shift lainnya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *mean* paling rendah pada aspek kelelahan psikis mental, yaitu sebesar 1.58. Tingkat ketidaksetujuan paling tinggi juga ditunjukkan dalam hal merasa jarang bersikap cuek terhadap tamu hotel pada shift pagi dibandingkan shift lainnya dengan nilai *mean* terendah pada kelelahan psikis emosional, yaitu 1.75.

Tingkat kelelahan kerja fisiologis shift pagi akan digambarkan melalui nilai *mean* dan standar deviasi pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4 Nilai *Mean* dan Standar Deviasi Tingkat Kelelahan Kerja Fisiologis Shift Pagi

No	Indikator	Frekuensi Jawaban												Mean	Tingkat Kelelahan	SD
		STS		TS		ASTS		S		SS		fi	%			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%					
1	Responden lebih sering merasa kaku pada bahu selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1	2.5	18	45	12	30	9	22.5	0	0	2.73	Cukup tinggi	0.85		
2	Responden lebih sering merasakan nyeri pinggang selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	3	7.5	16	40	12	30	9	22.5	0	0	2.68	Cukup tinggi	0.92		
3	Responden lebih sering merasa capai di kaki sehingga selalu ingin duduk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	3	7.5	19	47.5	11	27.5	6	15	1	2.5	2.58	Rendah	0.93		
4	Responden lebih lelah pada seluruh badan setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	3	7.5	14	35	10	25	12	30	1	2.5	2.85	Cukup tinggi	1.03		
5	Responden lebih sering mengalami kesulitan tidur setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	22	55	9	22.5	4	10	0	0	2.30	Rendah	0.82		
6	Pola makan responden menjadi tidak teratur saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	18	45	10	25	6	15	0	0	2.40	Rendah	0.93		
7	Responden selalu mengantuk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	23	57.5	3	7.5	9	22.5	0	0	2.40	Rendah	0.98		
8	Responden lebih sering mengalami lelah pada mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	19	47.5	9	22.5	7	17.5	0	0	2.45	Rendah	0.93		
9	Responden lebih sering mengalami <i>spasme</i> (kedutan) yang kuat pada kelopak mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	13	32.5	17	42.5	7	17.5	3	7.5	0	0	2.00	Rendah	0.91		
10	Responden lebih sering menguap selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	21	52.5	8	20	7	17.5	0	0	2.45	Rendah	0.90		
11	Responden lebih tidak cekatan setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	26	65	6	15	2	5	0	0	2.10	Rendah	0.71		
12	Responden lebih sulit berkonsentrasi setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	21	52.5	11	27.5	2	5	0	0	2.23	Rendah	0.77		
13	Responden lebih mudah lupa saat memiliki pekerjaan yang banyak pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	19	47.5	11	27.5	4	10	0	0	2.33	Rendah	0.86		
14	Gerakan responden lebih kaku atau tidak luwes setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	24	60	10	25	2	5	0	0	2.25	Rendah	0.71		
Total												2.41	Rendah			

Sumber : Data diolah

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dikatakan bahwa indikator yang mengukur tingkat kelelahan kerja secara fisiologis pada shift pagi memiliki *mean* dengan kategori rendah sampai cukup tinggi. Hal ini menyatakan bahwa para responden merasakan adanya tingkat kelelahan fisiologis pada shift pagi walaupun tidak seberapa besar. Responden setuju bahwa shift pagi membuat responden merasa lebih lelah pada seluruh badan ketika bekerja pada shift pagi (aspek kelelahan fisiologis otot) yang ditunjukkan dengan nilai *mean* sebesar 2.85. Pada aspek kelelahan fisiologis umum, responden memberikan tingkat kesetujuan yang tinggi terhadap dua indikator, yaitu responden sering mengalami kelelahan pada mata dan responden juga menjadi lebih sering menguap selama bekerja. Kedua indikator ini pun memiliki nilai *mean* yang tertinggi di antara indikator aspek kelelahan fisiologis umum lainnya, yaitu sebesar 2.45. Dan untuk aspek kelelahan fisiologis keterampilan, responden juga merasa setuju bahwa bekerja di shift pagi membuat para responden lebih mudah lupa ketika memiliki pekerjaan yang banyak yang ditunjukkan dengan nilai *mean* yang tertinggi, yaitu sebesar 2.33.

Di samping menyatakan kesetujuannya, para responden juga menyatakan ketidaksetujuannya bahwa bekerja di shift pagi membuat para responden merasa lebih capai di bagian kaki sehingga lebih ingin duduk. Responden juga tidak setuju bahwa shift pagi membuat responden lebih sering mengalami *spasme* (kedutan) yang kuat pada kelopak mata dan menjadi tidak cekatan setelah beberapa jam bekerja dibandingkan dengan shift siang dan shift malam. Ketiga indikator ini akhirnya dapat disimpulkan sebagai indikator yang memiliki nilai *mean* terendah di shift pagi pada aspek kelelahan fisiologis otot (2.58), kelelahan fisiologis umum (2.00), dan kelelahan fisiologis keterampilan (2.10).

Tabel 4.5 berikut ini menjelaskan tingkat kelelahan kerja psikis yang terjadi pada shift siang.

Tabel 4.5 Nilai *Mean* dan Standar Deviasi Tingkat Kelelahan Kerja Psikis Shift Siang

No	Indikator	Frekuensi Jawaban												Mean	Tingkat Kelelahan	SD
		STS		TS		ASTS		S		SS						
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%					
1	Responden lebih bosan dengan aktivitas pekerjaan yang monoton pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27.5	20	50	5	12.5	4	10	0	0	0	0	2.05	Rendah	0.90
2	Responden lebih tidak puas dengan hasil pekerjaan yang dikerjakan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27.5	20	50	9	22.5	0	0	0	0	0	0	1.95	Rendah	0.71
3	Responden merasa kurang memiliki kemampuan atau kompetensi dalam menjalankan tugas pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	13	32.5	23	57.5	4	10	0	0	0	0	0	0	1.78	Sangat rendah	0.62
4	Responden lebih sering berperilaku smis kepada tamu hotel yang dijumpai selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	21	52.5	15	37.5	4	10	0	0	0	0	0	0	1.58	Sangat rendah	0.68
5	Responden lebih sering berperilaku smis kepada rekan kerja selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	18	45	18	45	4	10	0	0	0	0	0	0	1.65	Sangat rendah	0.66
6	Responden lebih mudah putus asa saat menghadapi masalah pekerjaan yang dilakukan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	12	30	18	45	10	25	0	0	0	0	0	0	1.95	Rendah	0.75
7	Responden lebih mudah tersinggung dan marah dengan perkataan dan perbuatan dari rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	12	30	13	32.5	9	22.5	6	15	0	0	0	0	2.23	Rendah	1.01
8	Responden lebih mudah tertekan terhadap tuntutan pekerjaan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	10	25	14	35	12	30	4	10	0	0	0	0	2.25	Rendah	0.95
9	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap tamu pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	17	42.5	18	45	4	10	1	2.5	0	0	0	0	1.75	Sangat rendah	0.84
10	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	14	35	18	45	6	15	2	5	0	0	0	0	1.90	Rendah	0.84
11	Responden lebih sering kehilangan motivasi kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	13	32.5	19	47.5	5	12.5	3	7.5	0	0	0	0	1.95	Rendah	0.88
Total <i>Mean</i> Tingkat Kelelahan Kerja Psikis Shift Siang												1.91	Rendah			

Sumber : Data diolah

Hasil survei pada aspek kelelahan psikis shift siang ternyata memiliki kesamaan dengan aspek kelelahan psikis pada shift pagi. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.5 dimana aspek kelelahan psikis shift siang memiliki nilai *mean* dengan kategori sangat rendah sampai rendah yang mengindikasikan bahwa responden pada shift siang tidak terlalu mengalami kelelahan mental dan kelelahan emosional saat bekerja jika dibandingkan dengan shift lainnya. Pada aspek kelelahan psikis mental, responden setuju bahwa responden merasa lebih bosan dengan aktivitas pekerjaan yang monoton pada shift siang dibandingkan shift lain dengan nilai *mean* tertinggi (2.05). Dan pada aspek kelelahan psikis emosional, responden lebih mudah tertekan terhadap tuntutan dari pekerjaan pada shift siang dibanding shift pagi dan shift malam dengan nilai *mean* tertinggi (2.25).

Untuk indikator dengan nilai *mean* terendah, mayoritas responden shift siang juga memiliki pendapat yang sama dengan responden shift pagi, yaitu pada aspek kelelahan psikis mental, responden tidak setuju bahwa bekerja pada shift siang membuat responden lebih sering berperilaku sinis kepada tamu hotel. Sedangkan pada aspek kelelahan psikis emosional, responden tidak setuju bahwa bekerja pada shift siang membuat responden lebih bersikap cuek kepada tamu hotel. Kedua indikator ini merupakan indikator dengan nilai *mean* terendah pada aspek kelelahan psikis mental (1.58) dan aspek kelelahan psikis emosional (1.75).

Untuk tingkat kelelahan kerja fisiologis shift siang, digambarkan melalui tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.6 Nilai Mean dan Standar Deviasi Tingkat Kelelahan Kerja Fisiologis Shift Siang

No	Indikator	Frekuensi Jawaban												Mean	Tingkat Kelelahan	SD
		STS		TS		ASTS		S		SS		fi	%			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%					
1	Responden lebih sering merasa kaku pada bahu selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	15	37.5	12	30	6	15	2	5	2.63	Cukup tinggi	1.06		
2	Responden lebih sering merasakan nyeri punggung selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	16	40	12	30	8	20	0	0	2.60	Rendah	0.93		
3	Responden lebih sering merasa capek di kaki sehingga selalu ingin duduk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	3	7.5	16	40	14	35	3	7.5	4	10	2.73	Cukup tinggi	1.06		
4	Responden lebih lelah pada seluruh badan setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	13	32.5	12	30	10	25	0	0	2.68	Cukup tinggi	1.00		
5	Responden lebih sering mengalami kesulitan tidur setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	17	42.5	10	25	6	15	3	7.5	2.68	Cukup tinggi	1.10		
6	Pola makan responden menjadi tidak teratur saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	3	7.5	20	50	8	20	7	17.5	2	5	2.63	Cukup tinggi	1.03		
7	Responden selalu mengantuk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	17	42.5	10	25	7	17.5	0	0	2.45	Rendah	0.96		
8	Responden lebih sering mengalami lelah pada mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	7	17.5	19	47.5	8	20	6	15	0	0	2.33	Rendah	0.94		
9	Responden lebih sering mengalami <i>spazme</i> (kedutan) yang kuat pada kelopak mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27.5	7	17.5	7	17.5	4	10	1	2.5	2.18	Rendah	1.04		
10	Responden lebih sering menguap selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	17	42.5	10	25	8	20	0	0	2.53	Rendah	0.96		
11	Responden lebih tidak cekatan setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	19	47.5	10	25	5	12.5	0	0	2.35	Rendah	0.89		
12	Responden lebih sulit berkonsentrasi setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	22	55	11	27.5	3	7.5	0	0	2.33	Rendah	0.76		
13	Responden lebih mudah lupa saat memiliki pekerjaan yang banyak pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	22	55	10	25	2	5	1	2.5	2.30	Rendah	0.85		
14	Gerakan responden lebih kaku atau tidak luwes setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	19	47.5	11	27.5	4	10	0	0	2.33	Rendah	0.86		
Total Mean Tingkat Kelelahan Kerja Fisiologis Shift Siang												2.48	Rendah			

Sumber : Data diolah

Bertolak belakang dengan hasil survei aspek kelelahan psikis pada shift siang, responden pada shift siang memiliki pendapat yang berbeda mengenai tingkat kelelahan fisiologis dibandingkan dengan responden shift pagi. Kesamaan yang ada hanyalah nilai *mean* kelelahan fisiologis shift siang juga berada pada rentang kategori rendah sampai cukup tinggi, sehingga para responden juga merasakan adanya tingkat kelelahan fisiologis pada shift siang walaupun tidak seberapa besar (seperti yang dapat dilihat pada tabel 4.6). Pada aspek kelelahan fisiologis otot, responden setuju bahwa responden lebih sering merasa capai di bagian kaki sehingga ingin duduk dan tidak setuju bahwa responden lebih sering merasa nyeri pada pinggang saat bekerja pada shift siang dibanding shift lainnya. Kedua indikator ini menjadi indikator dengan nilai *mean* tertinggi (2.73), serta nilai *mean* terendah (2.60) pada aspek kelelahan fisiologis otot.

Aspek kelelahan fisiologis umum memiliki indikator dengan nilai *mean* tertinggi, yaitu 2.68, dimana responden setuju bahwa responden lebih sering mengalami kesulitan tidur setelah bekerja pada shift siang dibandingkan dengan shift lainnya. Responden jarang mengalami *spasme* (kedutan) yang kuat pada kelopak mata selama bekerja di shift siang jika dibandingkan dengan shift pagi dan shift malam merupakan indikator dengan nilai *mean* terendah (2.18) dari aspek kelelahan fisiologis umum. Dan untuk aspek kelelahan fisiologis keterampilan, mayoritas responden setuju bahwa responden menjadi lebih tidak cekatan setelah beberapa jam bekerja pada shift siang dan tidak setuju kalau responden menjadi lebih mudah lupa saat memiliki pekerjaan yang banyak pada shift siang jika dibandingkan dengan shift lainnya. Kedua indikator ini pun menjadi indikator dengan nilai *mean* tertinggi (2.35) dan indikator dengan nilai *mean* terendah (2.30) dari aspek kelelahan fisiologis keterampilan.

Tabel 4.7 berikut ini menggambarkan tingkat kelelahan kerja psikis shift malam.

Tabel 4.7 Nilai *Mean* dan Standar Deviasi Tingkat Kelelahan Kerja Psikis Shift Malam

No	Indikator	Frekuensi Jawaban												Mean	Tingkat Kelelahan	SD	
		STS		TS		ASTS		S		SS							
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%				
1	Responden lebih bosan dengan aktivitas pekerjaan yang monoton pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	5	12.5	14	35	9	22.5	7	17.5	5	12.5			2.82	Cukup tinggi	1.24	
2	Responden lebih tidak puas dengan hasil pekerjaan yang dikerjakan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	15	37.5	10	25	9	22.5	0	0			2.55	Rendah	1.01	
3	Responden merasa kurang memiliki kemampuan atau kompetensi dalam menjalankan tugas pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	7	17.5	17	42.5	8	20	8	20	0	0			2.43	Rendah	1.01	
4	Responden lebih sering berperilaku sinis kepada tamu hotel yang dijumpai selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27.5	20	50	6	15	1	2.5	2	5			2.07	Rendah	1.00	
5	Responden lebih sering berperilaku sinis kepada rekan kerja selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27.5	21	52.5	4	10	4	10	0	0			2.03	Rendah	0.89	
6	Responden lebih mudah putus asa saat menghadapi masalah pekerjaan yang dilakukan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	9	22.5	16	40	8	20	7	17.5	0	0			2.32	Rendah	1.02	
7	Responden lebih mudah tersinggung dan marah dengan perkataan dan perbuatan dari rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	7	17.5	21	52.5	8	20	3	7.5	1	2.5			2.25	Rendah	0.93	
8	Responden lebih mudah tertekan terhadap tuntutan pekerjaan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	7	17.5	18	45	6	15	6	15	5	7.5			2.50	Rendah	1.18	
9	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap tamu pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	11	27.5	14	35	7	17.5	7	17.5	1	2.5			2.33	Rendah	1.14	
10	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	13	32.5	13	32.5	10	25	3	7.5	1	2.5			2.15	Rendah	1.05	
11	Responden lebih sering kehilangan motivasi kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	12	30	16	40	4	10	3	7.5	5	12.5			2.33	Rendah	1.33	
Total <i>Mean</i> Tingkat Kelelahan Psikis Shift Malam															<b>2.35</b>	<b>Rendah</b>	

Sumber : Data diolah

Dengan melihat dari tabel 4.7, dapat diketahui bahwa variabel kelelahan psikis yang mengukur kelelahan kerja responden pada shift malam memiliki *mean* dengan kategori rendah sampai cukup tinggi. Pada aspek kelelahan psikis mental, mayoritas jawaban responden adalah tidak setuju terhadap pernyataan yang diberikan. *Mean* tertinggi dalam aspek ini adalah sebesar 2.82, yang dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden merasa cenderung lebih bosan saat mereka bekerja pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya. Selanjutnya indikator dengan nilai *mean* terendah, yaitu sebesar 2.03, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden merasa lebih cenderung berperilaku sinis terhadap rekan kerja saat bekerja pada shift malam dibandingkan dengan shift lainnya.

Aspek kelelahan psikis emosional memiliki proporsi jawaban yang hampir sama dengan aspek kelelahan psikis mental, dimana mayoritas jawaban responden tidak setuju terhadap pernyataan yang diberikan. Indikator dengan *mean* tertinggi pada aspek kelelahan psikis emosional, yaitu sebesar 2.50, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden merasa lebih tertekan terhadap tuntutan dari pekerjaan pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya. Untuk indikator pada aspek kelelahan emosional dengan *mean* terendah, yaitu sebesar 2.15, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden lebih sering bersikap cuek pada rekan kerja saat bekerja pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya.

Tabel 4.8 berikut ini menggambarkan tingkat kelelahan kerja fisiologis pada shift malam.

Tabel 4.8 Nilai *Mean* dan Standar Deviasi Tingkat Kelelahan Kerja Fisiologis Shift Malam

No	Indikator	Frekuensi Jawaban												Mean	Tingkat Kelelahan	SD
		STS		TS		ASTS		S		SS		%	%			
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%					
1	Responden lebih sering merasa kaku pada bahu selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	2	5	12	30	9	22.5	14	35	3	7.5	3.10	Cukup Tinggi	1.08		
2	Responden lebih sering merasakan nyeri pinggang selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	2	5	14	35	14	35	6	15	4	10	2.90	Cukup Tinggi	1.06		
3	Responden lebih sering merasa capai di kaki sehingga selalu mngm duduk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	11	27.5	10	25	10	25	5	12.5	3.02	Cukup Tinggi	1.21		
4	Responden lebih lelah pada seluruh badan setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	3	7.5	8	20	8	20	17	42.5	4	10	3.28	Cukup Tinggi	1.13		
5	Responden lebih sering mengalami kesulitan tidur setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	2	5	11	27.5	7	17.5	10	25	10	25	3.37	Cukup Tinggi	1.28		
6	Pola makan responden menjadi tidak teratur saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0	0	14	35	10	25	12	30	4	10	3.15	Cukup Tinggi	1.03		
7	Responden selalu mengantuk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1	2.5	10	25	10	25	18	45	1	2.5	3.20	Cukup Tinggi	0.94		
8	Responden lebih sering mengalami lelah pada mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0	0	13	32.5	4	10	20	50	3	7.5	3.32	Cukup Tinggi	1.02		
9	Responden lebih sering mengalami <i>spasme</i> (kedutan) yang kuat pada kelopak mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	6	15	12	30	11	27.5	7	17.5	4	10	2.77	Cukup Tinggi	1.21		
10	Responden lebih sering menguap selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0	0	9	22.5	11	27.5	13	32.5	7	17.5	3.45	Tinggi	1.04		
11	Responden lebih tidak cekatan setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	2	5	9	22.5	13	32.5	14	35	2	5	3.12	Cukup Tinggi	0.99		
12	Responden lebih sulit berkonsentrasi setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1	2.5	13	32.5	9	22.5	13	32.5	4	10	3.15	Cukup Tinggi	1.08		
13	Responden lebih mudah lupa saat memiliki pekerjaan yang banyak pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1	2.5	15	37.5	13	32.5	9	22.5	2	5	2.90	Cukup Tinggi	0.96		
14	Gerakan responden lebih kaku atau tidak luwes setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	4	10	12	30	13	32.5	8	20	3	7.5	2.85	Cukup Tinggi	1.10		
Total <i>Mean</i> Tingkat Kelelahan Fisiologis Shift Malam												3.12	Cukup Tinggi			

Sumber : Data diolah

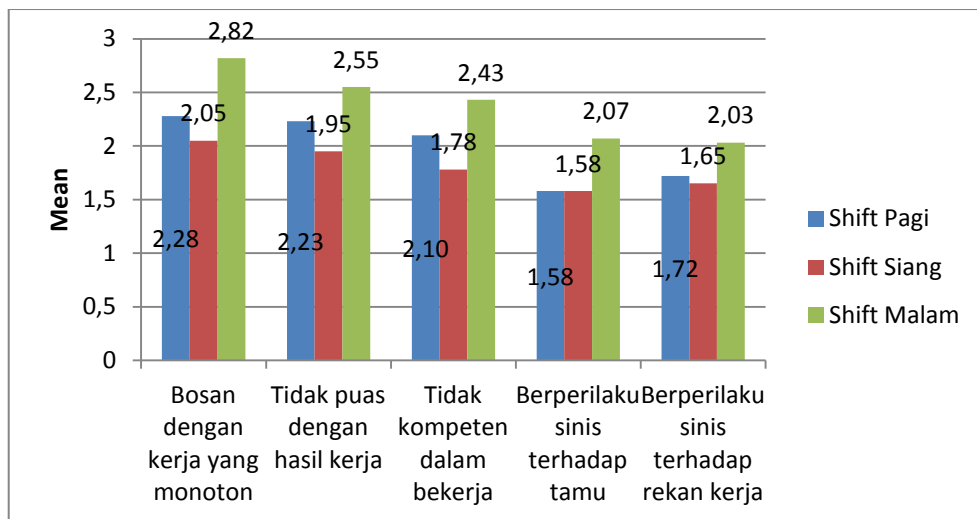
Tabel 4.8 menggambarkan indikator aspek kelelahan kerja fisiologis yang memiliki nilai-nilai *mean* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan tabel 4.4 dan 4.6. Hal ini ditunjukkan dengan sebaran jawaban responden yang tersebar merata pada jawaban tidak setuju, antara setuju dan tidak setuju, serta setuju terhadap pernyataan yang diberikan. Sebaran jawaban yang lebih bervariasi ini menempatkan nilai-nilai *mean* dari indikator aspek kelelahan kerja fisiologis pada shift malam ini dalam kategori cukup tinggi sampai tinggi. Pada aspek kelelahan fisiologis otot, nilai *mean* tertinggi, yaitu sebesar 3.28, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden merasa lelah di seluruh badan setelah bekerja pada shift ini dibandingkan dengan shift lainnya. Nilai *mean* terendah, yaitu sebesar 2.90, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden lebih sering menyatakan nyeri pada pinggang saat bekerja pada shift ini jika dibandingkan dengan shift lainnya.

Pada aspek kelelahan fisiologis umum, proporsi responden yang menjawab setuju dan tidak setuju atas pernyataan yang diberikan hampir sama. Hal ini dapat dilihat dari nilai *mean* tertinggi pada sub-variabel ini, yaitu sebesar 3.37, yang merupakan *mean* tertinggi di antara keseluruhan *mean* indikator. *Mean* ini dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden mengalami kesulitan tidur setelah bekerja pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya. *Mean* terendah, yaitu sebesar 2.77, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden cenderung lebih sering mengalami *spasme* (kedutan) pada mata saat bekerja pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya.

Pada aspek kelelahan terakhir, yaitu aspek kelelahan fisiologis keterampilan, *mean* tertinggi dengan nilai 3.15 dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa responden menjadi lebih sulit berkonsentrasi setelah lama bekerja pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya. Indikator dengan nilai *mean* terendah, yaitu sebesar 2.85, dimiliki oleh indikator yang menyatakan bahwa gerakan responden menjadi kaku atau tidak luwes setelah beberapa jam bekerja pada shift malam jika dibandingkan dengan shift lainnya.

Berdasarkan tabel 4.3 sampai 4.8, kesimpulan awal yang bisa diambil adalah shift malam adalah shift kerja dengan tingkat kelelahan psikis dan fisiologis tertinggi. Hal ini berdasarkan dari nilai *mean* aspek kelelahan psikis dan

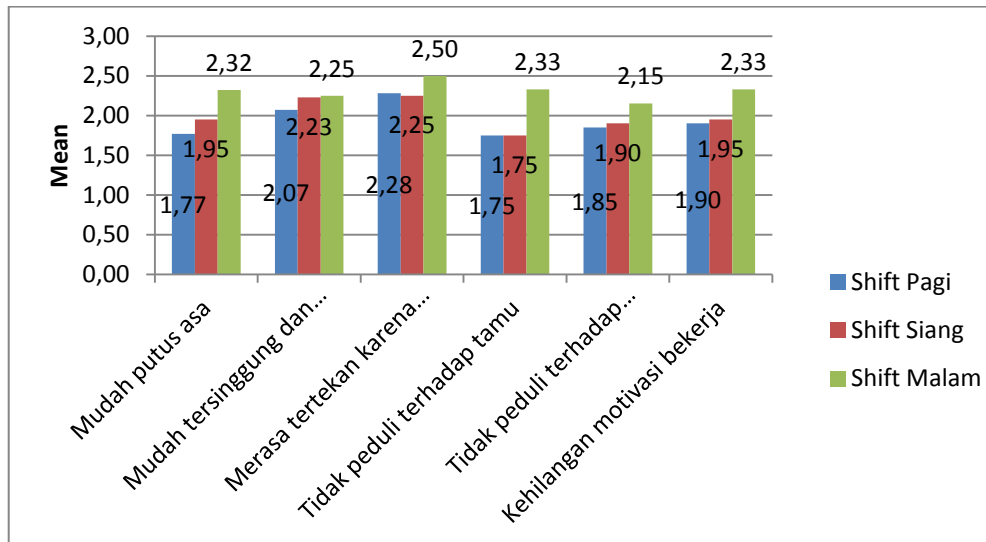
fisiologis shift malam adalah yang paling tinggi di antara shift lainnya. Untuk tingkat kelelahan yang dialami shift pagi dan shift siang, tidak terlalu berbeda jauh, dikarenakan shift pagi memiliki tingkat kelelahan yang besar pada aspek kelelahan psikis sedangkan shift siang pada aspek kelelahan fisiologis. Untuk mendukung kesimpulan ini, maka nilai *mean* dari masing-masing indikator per shift akan divisualisasikan dalam bentuk diagram batang. Adapun penggambaran diagram ini dikelompokkan berdasarkan sub-variabel dari kelelahan psikis, yaitu kelelahan mental dan emosional, dan dari kelelahan fisiologis, yaitu kelelahan otot, kelelahan umum, dan kelelahan keterampilan seperti di bawah ini.



Gambar 4.1 Tingkat Kelelahan Psikis (Kelelahan Mental)

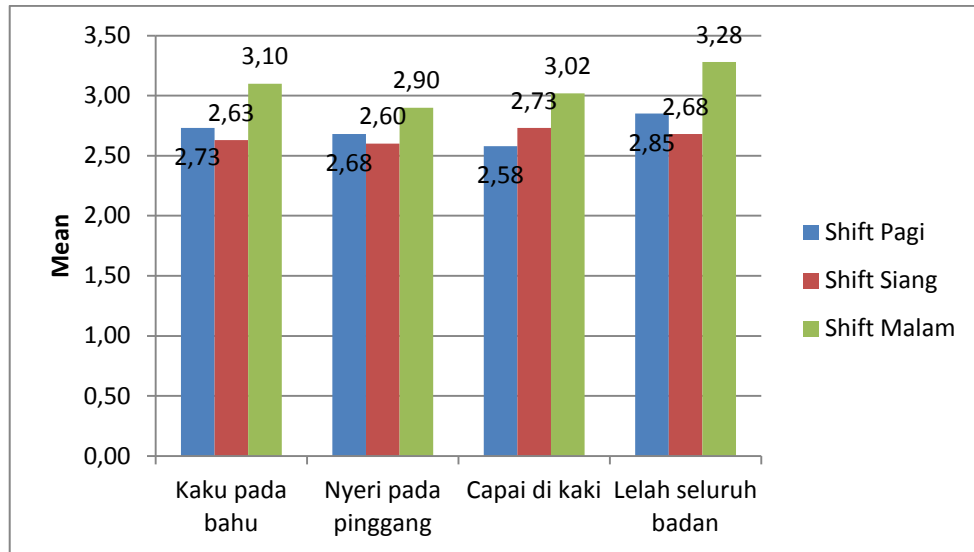
Dari gambar 4.1, dapat diketahui bahwa shift malam merupakan shift kerja dengan tingkat kelelahan psikis mental tertinggi. Hal ini ditunjukkan dengan kesetujuan mayoritas responden terhadap semua indikator yang mengukur kelelahan psikis mental, yaitu merasa bosan dengan kerja yang monoton, tidak puas dengan hasil kerja, tidak kompeten dalam bekerja, berperilaku sinis terhadap tamu dan rekan kerja. Mayoritas responden juga menyatakan ketidaksetujuannya bahwa bekerja pada shift siang membuat responden merasa bosan dengan kerja yang monoton, tidak puas dengan hasil kerja, tidak kompeten dalam bekerja, dan berperilaku sinis terhadap rekan kerja. Pernyataan ini berbeda dengan responden pada shift pagi dimana responden lebih setuju terhadap keempat indikator tersebut. Dari kedua pernyataan ini, dapat diambil kesimpulan bahwa bekerja pada shift

siang memberikan kelelahan psikis mental yang lebih rendah daripada shift pagi (shift siang merupakan shift dengan tingkat kelelahan mental terendah).



Gambar 4.2 Tingkat Kelelahan Psikis (Kelelahan Emosional)

Responden yang bekerja pada shift malam menyatakan tingkat kesetujuan yang paling tinggi bahwa bekerja pada shift malam membuat responden mengalami mudah putus asa, mudah tersinggung dan marah, merasa tertekan karena tuntutan kerja, tidak peduli terhadap tamu dan rekan kerja, serta membuat kehilangan motivasi bekerja. Hal ini sesuai dengan apa yang divisualisasikan pada gambar 4.2. Responden yang bekerja pada shift siang juga menyatakan kesetujuannya bahwa bekerja pada shift siang membuat responden menjadi mudah putus asa, mudah tersinggung dan marah, tidak peduli terhadap rekan kerja, serta lebih mudah untuk kehilangan motivasi bekerja. Hal ini bertolak belakang dengan responden pada shift pagi yang hanya setuju kalau bekerja pada shift pagi hanya membuat responden tertekan karena tuntutan kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bekerja di shift malam memberikan kelelahan psikis emosional tertinggi dan bekerja di shift pagi memberikan kelelahan psikis emosional terendah dibandingkan dengan shift lainnya.

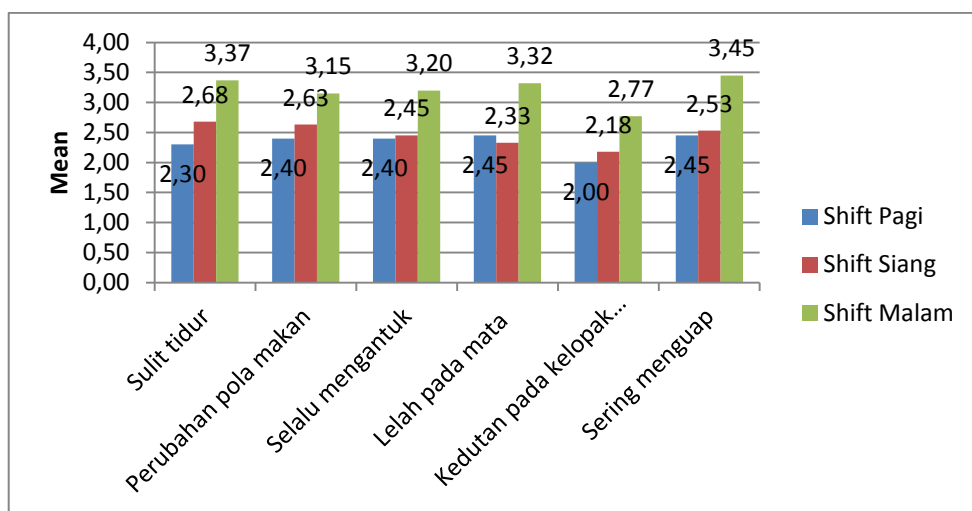


Gambar 4.3 Tingkat Kelelahan Fisiologis (Kelelahan Otot)

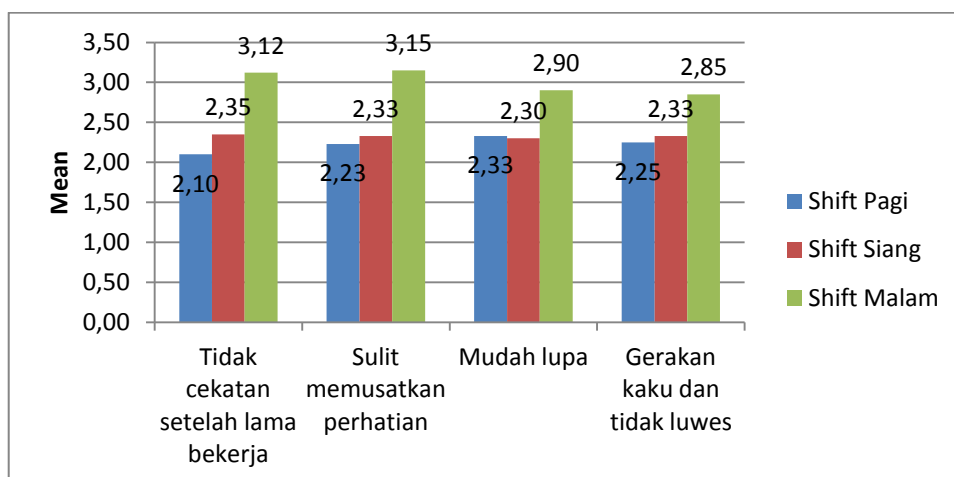
Dari gambar 4.3, dapat diketahui bahwa shift malam merupakan shift kerja dengan tingkat kelelahan fisiologis otot tertinggi. Responden yang bekerja pada shift malam menyatakan tingkat kesetujuan yang paling tinggi bahwa bekerja pada shift malam membuat responden mengalami kaku pada bahu, nyeri pada pinggang, rasa capai pada kaki, dan rasa lelah pada seluruh badan. Sebaliknya, responden pada shift siang menyatakan tingkat kesetujuan yang paling rendah bahwa bekerja pada shift siang membuat responden mengalami kaku pada bahu, nyeri pada pinggang, dan merasa lelah pada seluruh badan. Sedangkan responden pada shift pagi menyatakan kesetujuannya yang lebih tinggi terhadap ketiga indikator tersebut dibandingkan shift siang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa shift siang merupakan shift dengan tingkat kelelahan otot paling rendah, dan shift malam adalah yang paling tinggi

Selanjutnya, gambar 4.4 di bawah ini menyatakan bahwa shift malam merupakan shift kerja dengan tingkat kelelahan fisiologis umum tertinggi, dengan dilihat dari nilai mean shift malam yang berbeda signifikan dengan nilai *mean* pada shift pagi dan shift siang. Responden yang bekerja pada shift malam menyatakan tingkat kesetujuan yang paling tinggi bahwa bekerja pada shift malam membuat responden mengalami kesulitan tidur, perubahan pola makan, rasa selalu mengantuk, lelah pada mata, kedutan pada kelopak mata, dan sering menguap. Sebaliknya, responden pada shift pagi menyatakan tingkat kesetujuan

yang paling rendah bahwa bekerja pada shift pagi membuat responden mengalami kesulitan tidur, perubahan pola makan, rasa selalu mengantuk, kedutan pada kelopak mata, dan sering menguap, namun menyatakan kesetujuan yang lebih tinggi daripada shift siang bahwa responden lebih cenderung mengalami rasa lelah pada mata saat bekerja pada shift pagi. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa shift siang menyatakan kesetujuan yang lebih rendah atas indikator tersebut dan menyatakan kesetujuan yang lebih tinggi daripada shift pagi pada kelima indikator lainnya.



Gambar 4.4 Tingkat Kelelahan Fisiologis (Kelelahan Umum)



Gambar 4.5 Tingkat Kelelahan Fisiologis (Kelelahan Keterampilan)

Melalui gambar 4.5 dapat diketahui bahwa shift malam merupakan shift kerja dengan tingkat kelelahan fisiologis keterampilan yang paling tinggi. Sama seperti aspek kelelahan otot dan umum, responden yang bekerja pada shift malam juga menyatakan tingkat kesetujuan yang paling tinggi terhadap keempat indikator dalam kelelahan fisiologis ketrampilan. Responden menyetujui bahwa bekerja pada shift malam membuat responden menjadi tidak cekatan setelah lama bekerja, sulit memusatkan perhatian, mudah lupa, dan gerakan menjadi kaku dan tidak luwes. Berbeda dengan responden shift malam, responden shift pagi tidak menyatakan kesetujuan bahwa saat bekerja dalam shift pagi responden membuat responden menjadi tidak cekatan setelah lama bekerja, sulit memusatkan perhatian, dan gerakan menjadi kaku dan tidak luwes. Di lain pihak, responden pada shift siang menyatakan kesetujuan yang lebih tinggi dari shift pagi terhadap ketiga indikator tersebut, namun menyatakan kesetujuan yang lebih rendah dari shift pagi bahwa bekerja pada shift siang menyebabkan responden mudah lupa saat memiliki pekerjaan yang banyak.

Secara keseluruhan, dilihat dari gambar 4.1 sampai 4.5, diketahui bahwa shift kerja yang memiliki tingkat kelelahan paling tinggi adalah shift malam, dimana setiap dari indikator yang mengukur tingkat kelelahan shift malam selalu memiliki diagram batang tertinggi. Sedangkan dari 25 indikator yang mengukur tingkat kelelahan shift pagi dan shift siang, diperoleh bahwa shift siang (13 indikator) memiliki tiga indikator dengan nilai *mean* yang lebih tinggi dibandingkan shift pagi (sepuluh indikator), sehingga shift pagi merupakan shift kerja dengan tingkat kelelahan terendah.

### **4.3 Uji Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kelelahan Kerja dengan ANOVA**

#### **4.3.1 Uji Asumsi ANOVA**

Sebagaimana tercantum di bab 3 dalam sub-bab 3.6.4, Malhotra (2010, p. 531) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji ANOVA terdapat beberapa uji asumsi yang harus dilakukan terlebih dahulu. Adapun uji asumsi yang dimaksud adalah :

## 1. Uji Normalitas

Sebelum menjalankan uji ANOVA, penulis terlebih dahulu melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menghitung nilai *Skewness*. Menurut Pallant (2011), nilai *Skewness* memberikan indikasi dari kesimetrisan suatu distribusi data. Nilai *Skewness* yang positif mengindikasikan kecondongan yang positif (nilai terkelompok pada bagian sebelah kiri grafik), sebaliknya nilai *Skewness* yang negatif mengindikasikan pengelompokan data pada rentang nilai yang lebih tinggi (bagian sebelah kanan grafik). Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai *Skewness* mendekati angka 0 dan berada pada rentang nilai -2 sampai 2. Hasil dari uji normalitas terhadap sampel dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.9 Uji Normalitas Data

Indikator	Variabel	<i>Skewness</i>
1	Responden lebih bosan dengan aktivitas pekerjaan yang monoton pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.778
2	Responden lebih tidak puas dengan hasil pekerjaan yang dikerjakan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.682
3	Responden merasa kurang memiliki kemampuan atau kompetensi dalam menjalankan tugas pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.629
4	Responden lebih sering berperilaku sinis kepada tamu hotel yang dijumpai selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1.452
5	Responden lebih sering berperilaku sinis kepada rekan kerja selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.901
6	Responden lebih mudah putus asa saat menghadapi masalah pekerjaan yang dilakukan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.621
7	Responden lebih mudah tersinggung dan marah dengan perkataan dan perbuatan dari rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.632
8	Responden lebih mudah tertekan terhadap tuntutan pekerjaan pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.574
9	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap tamu pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1.142
10	Responden lebih sering bersikap cuek terhadap rekan kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.846
11	Responden lebih sering kehilangan motivasi kerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	1.174
12	Responden lebih sering merasa kaku pada bahu selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.229
13	Responden lebih sering merasakan nyeri pinggang selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.298
14	Responden lebih sering merasa capai di kaki sehingga selalu ingin duduk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.462

(Sambungan) Tabel 4.9 Uji Normalitas Data

Indikator	Variabel	Skewness
15	Responden lebih lelah pada seluruh badan setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	-0.113
16	Responden lebih sering mengalami kesulitan tidur setelah bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.500
17	Pola makan responden menjadi tidak teratur saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.437
18	Responden selalu mengantuk saat bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.141
19	Responden lebih sering mengalami lelah pada mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.239
20	Responden lebih sering mengalami <i>spasme</i> (kedutan) yang kuat pada kelopak mata selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.651
21	Responden lebih sering menguap selama bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.307
22	Responden lebih tidak cekatan setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.406
23	Responden lebih sulit berkonsentrasi setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.572
24	Responden lebih mudah lupa saat memiliki pekerjaan yang banyak pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.557
25	Gerakan responden lebih kaku atau tidak luwes setelah beberapa jam bekerja pada shift ini dibandingkan pada shift lainnya	0.545

Sumber : Data diolah

Berdasarkan tabel 4.9, diketahui bahwa hasil dari uji nilai *Skewness* ke-25 indikator berada dalam rentang -2 sampai 2 dan sebagian besar mendekati angka 0, sehingga dapat disimpulkan bahwa keseluruhan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan dapat digunakan dalam melakukan uji ANOVA. Untuk grafik dari hasil uji *Skewness*, dapat dilihat dalam lampiran.

## 2. *Homogeneity of Variance*

Sama seperti uji normalitas, uji *Homogeneity of Variance* juga harus dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji ANOVA. Sebagaimana yang telah dijelaskan di bab 3 dalam sub-bab 3.6.4, uji *Homogeneity of Variance* ini dilakukan untuk mengetahui apakah variansi dari skor-skor jawaban responden pada kelompok yang berbeda tersebut sama atau tidak. Dengan menggunakan *Levene's Test for Homogeneity of Variance*, diperoleh data berupa nilai signifikansi, yang apabila bernilai lebih dari 0.05 berarti asumsi bahwa variansi bernilai sama (homogen) diterima. Sebaliknya apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka asumsi bahwa variansi bernilai

sama (homogen) ditolak yang berarti variansnya tidak sama (heterogen). Berikut adalah hasil uji *Homogeneity of Variance* dalam penelitian ini :

Tabel 4.10 Analisa *Homogeneity of Variances*

	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	<i>Sig.</i>
Mean_kelelahan_mental	4.977	2	117	0.008
Mean_kelelahan_emosional	4.906	2	117	0.009
Mean_kelelahan_otot	0.782	2	117	0.460
Mean_kelelahan_umum	0.758	2	117	0.471
Mean_kelelahan_keterampilan	2.703	2	117	0.071

Sumber : Data diolah

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi dari aspek kelelahan psikis mental dan kelelahan psikis emosional, yaitu 0.008 dan 0.009, lebih kecil dari 0.05. Dengan melihat nilai-nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek kelelahan psikis mental dan kelelahan psikis emosional memiliki varians yang heterogen. Berbeda dengan kelelahan mental dan emosional, aspek kelelahan fisiologis otot, kelelahan fisiologis umum, dan kelelahan fisiologis keterampilan memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05, yaitu 0.460, 0.471, dan 0.071. Dari nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, asumsi kesamaan varians untuk aspek kelelahan psikis mental dan emosional ditolak dan sebaliknya asumsi kesamaan varians pada aspek kelelahan fisiologis otot, umum, dan keterampilan diterima. Hasil dari uji *Homogeneity of Variance* ini mempengaruhi *Post-Hoc Test* yang digunakan dalam perhitungan ANOVA untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan tingkat kelelahan kerja yang signifikan.

Menurut Pallant (2011), *Post-Hoc Test* dilakukan berdasarkan varians yang dimiliki oleh masing-masing aspek kelelahan kerja. Apabila varians yang dimiliki adalah homogen maka *Post-Hoc Test* yang paling umum digunakan adalah *Tukey* dan *Scheffe*. Namun dikatakan bahwa metode *Scheffe* ini kurang sensitif dalam mendeteksi adanya perbedaan antara variabel-variabel tersebut, sehingga penulis memilih *Tukey* sebagai metode *Post-Hoc Test* bagi aspek kelelahan yang memiliki varians yang homogen. Untuk aspek kelelahan kerja yang memiliki varians heterogen, metode *Post-Hoc Test* yang umum digunakan adalah *Dunnett's C* dan *Games-Howell*. Dalam penelitian ini penulis memilih metode *Games-Howell* yang

menghasilkan nilai signifikansi, dimana nilai signifikansi ini tidak dihasilkan dalam metode *Dunnnett's C*. Nilai signifikansi ini digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat kelelahan kerja yang signifikan atau tidak.

#### 4.3.2 Hasil Uji ANOVA

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan kerja yang terjadi di masing-masing shift, maka dilakukan uji signifikansi perbedaan tingkat kelelahan kerja di ketiga shift yang hasilnya sebagai berikut

Tabel 4.11 Tabel Deskriptif *One-Way* ANOVA Keseluruhan

		<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>F Value</i>	<i>Sig. Value</i>	Hipotesa	Perbedaan
Kelelahan mental	Shift Pagi	1.9800	0.55985	8.926	0.000	H1 diterima	Signifikan
	Shift Siang	1.8000	0.51241				
	Shift Malam	2.3800	0.78027				
	Total	2.0533	0.66899				
Kelelahan emosional	Shift Pagi	1.9375	0.56575	2.854	0.062	H0 diterima	Tidak Signifikan
	Shift Siang	2.0042	0.70659				
	Shift Malam	2.3125	0.92926				
	Total	2.0847	0.76055				
Kelelahan otot	Shift Pagi	2.7063	0.80640	2.977	0.055	H0 diterima	Tidak Signifikan
	Shift Siang	2.6563	0.76730				
	Shift Malam	3.0750	0.93233				
	Total	2.8125	0.85212				
Kelelahan umum	Shift Pagi	2.3333	0.67621	16.558	0.000	H1 diterima	Signifikan
	Shift Siang	2.4625	0.77578				
	Shift Malam	3.2125	0.75767				
	Total	2.6694	0.82869				
Kelelahan keterampilan	Shift Pagi	2.2250	0.60922	13.939	0.000	H1 diterima	Signifikan
	Shift Siang	2.3250	0.67273				
	Shift Malam	3.0063	0.85576				
	Total	2.5188	0.79465				

Sumber : Data diolah

Sebagaimana yang tercantum dalam bab 3 sub-bab 3.6.4, disebutkan bahwa apabila nilai  $F$  hitung lebih besar dari  $F$  tabel, maka  $H_0$  akan ditolak sehingga terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja karyawan yang signifikan pada karyawan shift pagi, shift siang, dan shift malam. Dengan melihat tabel distribusi  $F(2;117)$ , diketahui bahwa besar nilai  $F$  tabel adalah 3.07. Berdasarkan tabel 4.11 di atas, diketahui bahwa kelelahan psikis mental, kelelahan fisiologis umum, dan kelelahan fisiologis keterampilan memiliki perbedaan tingkat kelelahan kerja yang

signifikan, namun sebaliknya kelelahan psikis emosional dan kelelahan fisiologis otot tidak memiliki perbedaan tingkat kelelahan kerja yang signifikan.

Kelelahan psikis mental, kelelahan fisiologis umum, dan kelelahan fisiologis keterampilan memiliki nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F tabel, yaitu sebesar 8.926, 16.558, dan 13.939. Ketiga nilai F hitung yang lebih besar dari F tabel menyebabkan  $H_1$  diterima yang berarti terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja yang signifikan. Pada kelelahan mental, perbedaan tingkat kelelahan kerja yang paling besar dirasakan pada shift malam dengan nilai *mean* sebesar 2.38 (kategori rendah). Hal ini ternyata juga terjadi pada kelelahan fisiologis umum dan keterampilan dimana perbedaan tingkat kelelahan kerja yang paling besar dialami oleh responden shift malam. Secara berurutan, kelelahan fisiologis umum dan keterampilan memiliki nilai *mean* yang tergolong cukup tinggi pada shift malam, yaitu sebesar 3.21 dan 3.01.

Berbeda dengan ketiga kelelahan di atas, kelelahan psikis emosional dan kelelahan fisiologis otot ternyata tidak memiliki perbedaan tingkat kelelahan kerja yang signifikan. Kelelahan psikis emosional dan fisiologis otot sama-sama memiliki nilai F hitung yang lebih kecil dari nilai F tabel, yaitu 2.854 dan 2.977, sehingga  $H_0$  diterima (tidak ada perbedaan yang signifikan).

Setelah diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja pada tiga aspek kelelahan melalui uji ANOVA, maka selanjutnya dilakukan *Post-Hoc Test* untuk mengetahui shift kerja yang memiliki perbedaan paling signifikan secara lebih mendetail. Untuk aspek kelelahan psikis yang memiliki varians heterogen, maka penulis memilih metode *Games-Howell* dalam *Post-Hoc Test*. Sedangkan untuk aspek kelelahan fisiologis yang memiliki varians homogen, penulis memilih metode *Tukey* dalam pelaksanaan *Post-Hoc Test* (Pallant, 2011). Adapun hasil dari *Post-Hoc Test* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.12 Analisa *Post-Hoc Test* Tingkat Kelelahan Kerja

Dependent Variable	(I) Shift Kerja	(J) Shift Kerja	Mean Difference (I-J)	Significant Value		Ada / Tidak Ada Perbedaan yang Signifikan
				Tukey	Games-Howell	
Kelelahan mental	Shift Pagi	Shift Siang	.18000		.297	Tidak berbeda signifikan
		Shift Malam	-.40000*		.028	Berbeda signifikan
	Shift Siang	Shift Pagi	-.18000		.297	Tidak berbeda signifikan
		Shift Malam	-.58000*		.001	Berbeda signifikan
	Shift Malam	Shift Pagi	.40000*		.028	Berbeda signifikan
		Shift Siang	.58000*		.001	Berbeda signifikan
Kelelahan umum	Shift Pagi	Shift Siang	-.12917	.714		Tidak berbeda signifikan
		Shift Malam	-.87917*	.000		Berbeda signifikan
	Shift Siang	Shift Pagi	.12917	.714		Tidak berbeda signifikan
		Shift Malam	-.75000*	.000		Berbeda signifikan
	Shift Malam	Shift Pagi	.87917*	.000		Berbeda signifikan
		Shift Siang	.75000*	.000		Berbeda signifikan
Kelelahan keterampilan	Shift Pagi	Shift Siang	-.10000	.809		Tidak berbeda signifikan
		Shift Malam	-.78125*	.000		Berbeda signifikan
	Shift Siang	Shift Pagi	.10000	.809		Tidak berbeda signifikan
		Shift Malam	-.68125*	.000		Berbeda signifikan
	Shift Malam	Shift Pagi	.78125*	.000		Berbeda signifikan
		Shift Siang	.68125*	.000		Berbeda signifikan

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Sumber : Data diolah

Tabel 4.12 menggambarkan analisa *Post-Hoc Test* yang dijalankan dengan dua metode berbeda, yaitu *Tukey* dan *Games-Howell*. Setelah menjalankan kedua *Post-Hoc Test* tersebut, didapatkan hasil berupa perbedaan *mean* (*mean differences*) dan nilai signifikansi dari perbandingan antara *mean* ketiga shift kerja dengan lima sub-variabel tersebut. Perbedaan *mean* yang diberi tanda bintang menjelaskan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya untuk nilai signifikansi, apabila nilai signifikansi dari perbandingan variabel tersebut lebih besar dari 0.05, artinya tidak terdapat perbedaan kelelahan kerja yang signifikan dari perbandingan kedua variabel tersebut. Dan sebaliknya apabila nilai signifikansi dari perbandingan variabel tersebut lebih kecil dari 0.05, artinya terdapat perbedaan kelelahan kerja yang signifikan dari perbandingan kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil *Post-Hoc Test* pada tabel 4.12, antara shift pagi dan shift siang, dan sebaliknya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelelahan psikis mental, kelelahan fisiologis umum dan keterampilan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansinya yang lebih tinggi dari 0.05, yang berarti tidak terdapat kelelahan kerja yang signifikan. Sebaliknya, antara shift malam dan shift pagi serta shift malam dan shift siang, dan sebaliknya, terdapat perbedaan yang signifikan pada ketiga aspek kelelahan yang ditandai dengan nilai signifikansi kurang dari 0.05. Sehingga dapat dikatakan bahwa kelelahan kerja yang dialami pada shift malam berbeda dibandingkan dengan shift pagi dan shift siang.

Tabel 4.13 Analisa *Homogenous Subsets* Tingkat Kelelahan Fisiologis

Jenis Kelelahan Kerja	Shift Kerja	N	Subset for alpha = 0.05	
			1	2
Kelelahan Otot	Shift Pagi	40	2.6563	
	Shift Siang	40	2.7063	
	Shift Malam	40	3.0750	
	Sig.		.070	
Kelelahan Umum	Shift Pagi	40	2.3333	
	Shift Siang	40	2.4625	
	Shift Malam	40		3.2125
	Sig.		.714	1.000
Kelelahan Keterampilan	Shift Pagi	40	2.2250	
	Shift Siang	40	2.3250	
	Shift Malam	40		3.0063
	Sig.		.809	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 40,000.

Sumber : Data diolah

Tabel analisa *Homogenous Subsets* (tabel 4.15) digunakan untuk mendukung hasil dari *Post-Hoc Test* metode *Tukey*. Tabel ini mengelompokkan variabel shift kerja ke dalam dua subset dengan melihat *mean* yang dimiliki oleh masing-masing sub-variabel. Melalui tabel tersebut dapat dilihat bahwa *mean* masing-masing shift pada kelelahan fisiologis otot semuanya tercantum dalam

kolom satu, sehingga dapat dikatakan bahwa pada variabel kelelahan otot tidak memiliki perbedaan *mean* yang signifikan antara shift pagi, shift siang, dan shift malam. Sebaliknya pada variabel kelelahan fisiologis umum dan keterampilan, *mean* shift pagi dan shift siang tercantum pada kolom satu dan *mean* shift malam tercantum pada kolom dua, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* pada shift pagi dan shift siang dengan shift malam.

#### **4.4 Pembahasan Hasil**

Berdasarkan analisa *mean* melalui tabel 4.3 sampai tabel 4.8, diketahui bahwa shift malam adalah shift kerja yang memiliki tingkat kelelahan psikis dan fisiologis tertinggi (shift malam memiliki nilai *mean* tertinggi di antara shift pagi dan shift siang). Namun untuk tingkat kelelahan kerja yang terendah, masih tidak dapat dibuktikan karena tingkat kelelahan kerja shift pagi lebih tinggi pada aspek kelelahan psikis dan shift siang memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi pada aspek kelelahan fisiologis. Kesimpulan ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widiastuti (2013) yang menyatakan bahwa shift malam adalah shift dengan tingkat kelelahan kerja karyawan tertinggi.

Hasil analisa *mean* tingkat kelelahan kerja shift malam melalui gambar 4.1 sampai 4.5 juga mendukung penelitian yang dilakukan Widiastuti (2013). Dari kelima gambar tersebut, dapat diketahui bahwa ke-25 indikator dari lima sub-variabel, yaitu kelelahan psikis mental, emosional, otot, umum, dan keterampilan, dari responden yang bekerja pada shift malam selalu lebih tinggi dari ke-25 indikator pada responden yang bekerja pada shift pagi dan shift siang. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kelelahan yang terjadi pada shift malam adalah yang tertinggi di antara kedua shift yang lain.

Melihat dari kelima gambar 4.1 sampai gambar 4.5 mengenai tingkat kelelahan kerja shift pagi, dapat dikatakan bahwa shift pagi adalah shift kerja yang memiliki tingkat kelelahan kerja terendah. Dari kelima sub-variabel yang ada, shift pagi memiliki tiga sub-variabel yang lebih rendah dari shift siang, yaitu pada kelelahan psikis emosional, kelelahan fisiologis umum, dan kelelahan fisiologis keterampilan. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Widiastuti (2013) yang menyatakan bahwa shift pagi adalah shift kerja dengan

tingkat kelelahan kerja tertinggi kedua, dan juga berbeda dengan Hestya (2012) yang menyatakan shift pagi adalah shift dengan tingkat kelelahan kerja tertinggi. Kemungkinan dari penyebab perbedaan ini dikarenakan penelitian Hestya (2012) dilakukan di sebuah rumah sakit dengan perawat sebagai subyek penelitian. Menurut Hestya (2012), perawat pada shift pagi memiliki tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi daripada perawat yang bekerja pada shift malam karena, banyaknya kegiatan keperawatan yang harus dilakukan pada shift pagi ditambah dengan banyaknya jumlah pasien yang keluar masuk yang tidak diimbangi dengan jumlah perawat yang memadai. Sedangkan menurut Widiastuti (2013), yang melakukan penelitian di sebuah perusahaan produksi dengan pekerja shift sebagai subyek penelitian, shift pagi merupakan shift yang mengalami kelelahan kerja kedua tertinggi setelah shift malam. Hal ini dikarenakan beban kerja pada shift pagi yang lebih banyak dan juga jam kerja shift pagi yang tidak menentu, dimana terkadang pekerja bisa bekerja lebih dari delapan jam sehari.

Berdasarkan analisa *One-Way* ANOVA yang dihitung dari nilai *mean* masing-masing sub-variabel kelelahan kerja, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja yang signifikan hanya pada tiga sub-variabel, yaitu sub-variabel kelelahan psikis mental, kelelahan fisiologis umum dan keterampilan. Hasil ini tidak sepenuhnya sama dengan hipotesa awal yang telah dibuat oleh penulis yang didasarkan pada penelitian yang sebelumnya, dimana penulis beranggapan bahwa terdapat perbedaan kelelahan kerja yang signifikan pada semua sub-variabel. Hal ini dikarenakan penelitian sebelumnya hanya mengukur tingkat kelelahan kerja secara total, tidak di-*breakdown* per sub-variabel. Temuan ini dapat menjadi informasi menarik yang berguna bagi manajemen untuk memikirkan strategi dalam mengelola sumber daya manusia yang dimiliki.

Setelah melakukan uji *One-Way* ANOVA, diperoleh hasil melalui uji *Post-Hoc* bahwa ketiga sub-variabel, yaitu kelelahan psikis mental, kelelahan fisiologis umum dan keterampilan pada shift malam memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan shift pagi dan shift siang. Hasil ini pun menjawab rumusan masalah ketiga, yaitu mengenai aspek kelelahan kerja yang membedakan di antara kelompok kerja pada shift pagi, shift siang, dan shift malam di hotel di Surabaya.

Meskipun rumusan masalah ketiga telah terjawab, hasil penelitian ini berbeda dengan kenyataan yang terjadi di dunia perhotelan. Ketika bekerja pada shift malam, beban kerja yang dirasakan pada shift malam lebih sedikit dibandingkan ketika bekerja pada shift pagi dan shift siang. Hal ini didasari dengan banyaknya aktivitas dan interaksi yang dilakukan antara karyawan dan tamu hotel pada shift pagi dan shift siang dibandingkan dengan shift malam, seperti aktivitas *check-in/check-out*, *breakfast*, *function*, dan sebagainya. Namun demikian, seperti yang telah dicantumkan pada bab 2 sub-bab 2.1.4, bekerja pada shift malam membuat siklus *circadian* tubuh menjadi terganggu. Tubuh yang telah terbiasa untuk bekerja pada pagi dan siang hari serta beristirahat pada malam hari, dipaksa untuk beradaptasi ketika bekerja pada shift malam. Proses adaptasi ini akan membuat tubuh menjadi lebih cepat lelah. Faktor tidur yang kurang (banyaknya gangguan untuk tidur di pagi dan siang hari, seperti cahaya dan suara) juga akan menambah kelelahan kerja pada karyawan shift malam.