

Analisis Jam Kerja Berlebih dalam Siklus Usia Pekerja Indonesia: Analisis Tahun 2020–2025

Joan Ardelia Miranda

Universitas Negeri Surabaya

Email korespondensi: Joan.23539@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Excessive working hours remain an important labor issue because prolonged working time can reduce workers' recovery time and negatively affect their health and well being. This study aims to analyze the pattern of excessive working hours among Indonesian workers across age groups during 2020-2025 and identify changes in the groups with the highest proportion of excessive working hours. This study employs a quantitative approach using secondary data from Statistic Indonesia (BPS) for the population aged 15 years and over who were working in Indonesia. Excessive working hours are defined as working 55 hours or more per week. The data were analyzed descriptively by calculating the proportion of workers with excessive working hours across age groups and year. The findings show that the proportion of workers working 55 hours or more increased from 17.94% in 2020 to 19.22% in 2024, before declining to 18.32% in 2025. The highest proportions were concentrated among workers aged 30-49 years, with the 45-49 age group recording the highest proportion in 2025 at 20.65%. The decomposition results indicate that changes in excessive working hours were mainly driven by changes within age groups rather than changes in the age composition of workers. This study is limited to secondary aggregate data and descriptive analysis. Further research is needed to examine the determinants of excessive working hours at the individual and occupational levels. The findings imply the need for policies that monitor working hours while considering workers age and the large informal employment sector.

Keywords: excessive working hours; working hours; age groups; Indonesian workers; labor market

1. PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan salah satu unsur penting dalam kegiatan ekonomi karena tenaga kerja berperan dalam proses produksi sekaligus menjadi bagian dari keberlangsungan aktivitas ekonomi. Dalam menjalankan pekerjaan, waktu merupakan sumber daya yang perlu dialokasikan antara aktivitas kerja dan aktivitas di luar pekerjaan. Jam kerja yang semakin panjang mengurangi waktu yang tersedia bagi pekerja untuk beristirahat, memulihkan kondisi fisik dan psikologis, serta menjalankan aktivitas di luar pekerjaan. Karena itu jam kerja tidak hanya menjadi ukuran penggunaan tenaga kerja, tetapi juga indikator kualitas pekerjaan dan kondisi kerja. Kondisi ketika jam kerja melampaui batas yang wajar atau jam kerja berlebih, menjadi isu ketenagakerjaan yang berkaitan langsung dengan kesejahteraan pekerja sekaligus kinerja ekonomi. Secara global, Internasional Labour Organization (ILO, 2020) melaporkan bahwa lebih dari sepertiga pekerja di dunia secara reguler bekerja lebih dari 48 jam seminggu, dan pekerja di ekonomi informal lebih berpeluang bekerja dengan jam yang sangat panjang maupun pendek.

Perhatian terhadap jam kerja lebih semakin besar karena jam kerja panjang berkaitan dengan kesehatan. Estimasi bersama World Health Organization (WHO) dan ILO memperkirakan bahwa pada tahun 2016 sebanyak 488 juta orang atau 8,9% penduduk dunia,

bekerja 55 jam atau lebih seminggu dengan beban penyakit jantung iskemik dan stroke yang besar (Pega et al., 2021). Ambang 55 jam tersebut menjadi acuan epidemiologis yang selaras dengan batas jam kerja berlebih dalam artikel ini.

Waktu kerja memiliki ketentuan normatif sebagaimana diatur dalam (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 35 Tahun, 2021). Ketentuan tersebut menetapkan waktu kerja selama 7 jam per hari dan 40 jam per minggu untuk pola 6 hari kerja dalam satu minggu, atau 8 jam per hari dan 40 jam per minggu untuk pola 5 hari kerja dalam satu minggu. Dalam penelitian ini menggunakan batas lebih dari 45 jam per minggu dalam menganalisis Jam Kerja Berlebih. Batas tersebut digunakan sebagai ukuran analitis untuk menggabarkan pekerja yang mencurahkan waktu kerja relatif panjang.

Jam kerja berlebih juga memiliki konsekuensinya terhadap pekerja. (Li et al., 2020) menunjukkan jam kerja yang berlebih mengurangi waktu pemulihan tubuh, memperburuk kualitas dan durasi tidur, menurunkan tingkat aktivitas fisik, dan memicu pola makan tidak sehat. Menurut (Mansyur et al., 2021) jam kerja yang melampaui batas normal merupakan prediktor paling dominan terhadap timbulnya kelelahan fisik dan mental pekerja. Pola jam kerja berlebih bisa dilihat tidak hanya dari besarnya jam kerja, tetapi juga dari kelompok pekerja yang memiliki kecenderungan bekerja dalam waktu yang panjang.

Berdasarkan (*Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Yang Bekerja Selama Seminggu Yang Lalu Menurut Golongan Umur Dan Jumlah Jam Kerja Seluruhnya - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, 2026*) yang diolah dalam penelitian ini, proporsi pekerja yang memiliki waktu kerja lebih dari 45 jam per minggu mengalami perubahan selama periode 2020-2025. Pada tahun 2020 proporsi pekerja dengan jam kerja berlebih mencapai 36,79%, kemudian relatif tidak berubah pada tahun 2021 sebesar 36,72%. Proporsi tersebut meningkat menjadi 40,79% pada tahun 2022 dan mencapai 41,23% pada tahun 2023, sebelum kembali menurun menjadi 40,78% pada tahun 2024 dan 38,22% pada tahun 2025. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa Jam Kerja Berlebih pada pekerja di Indonesia mengalami dinamika sepanjang periode pengamatan, dengan proporsi tertinggi terjadi pada tahun 2023.

Selain perbedaan menurut usia, perkembangan Jam Kerja Berlebih berlangsung bersamaan dengan perubahan beberapa indikator kondisi pasar kerja. Berdasarkan (*Proporsi Lapangan Kerja Informal Menurut Provinsi - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, n.d.*) proporsi pekerja informal menurun dari 60,47% pada tahun 2020 menjadi 57,80% pada tahun 2025. Pada periode yang sama, Menurut (*Rata-Rata Upah/Gaji Bersih Sebulan Buruh/Karyawan/Pegawai Menurut Provinsi Dan Jenis Pekerjaan Utama - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, 2026*) rata-rata upah meningkat dari Rp 2.756.345 pada tahun 2020 menjadi Rp 3.331.012 pada tahun 2025. Sementara itu, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) menurun dari 7,07% pada tahun 2020 menjadi 4,85% pada tahun 2025, sedangkan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) meningkat dari 67,77% menjadi 70,59% (Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Dan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Menurut Provinsi, 2025 - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, 2026)

Perkembangan jam kerja berlebihan perlu dilihat lebih lanjut berdasarkan karakteristik pekerja, salah satunya adalah usia. Usia menggambarkan tahapan yang berbeda dalam siklus kehidupan kerja seseorang. Pekerja pada usia muda umumnya berada pada tahap awal memasuki pasar kerja dan membangun pengalaman, sedangkan pekerja pada usia

produktif berada pada tahap dengan keterlibatan ekonomi yang relatif tinggi. Sementara itu, pada usia yang lebih tua, keterlibatan seseorang dalam pekerjaan dapat kembali mengalami perubahan. Perbedaan tersebut memungkinkan adanya perbedaan jumlah waktu yang dicurahkan untuk bekerja pada setiap kelompok usia.

Berdasarkan data (*Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas Yang Bekerja Selama Seminggu Yang Lalu Menurut Golongan Umur Dan Jumlah Jam Kerja Seluruhnya - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, 2026*.) proporsi Excessive Working Hours menunjukkan perbedaan antarkelompok usia. Proporsi tertinggi berpindah dari kelompok usia 35-39 tahun pada 2020 dan 2021, menjadi 25-29 tahun pada 2022, 35-39 tahun pada 2023, dan 30-34 tahun pada 2024 dan 2025. Sedangkan kelompok usia 60 tahun ke atas tetap berada pada tingkat yang relatif rendah sepanjang periode.

Kondisi ini menunjukkan bahwa jam kerja berlebihan tidak cukup hanya melihat proporsi pekerja secara keseluruhan, tetapi juga perlu memperlihatkan perbedaan dan perubahan pola menurut usia. Tingginya proporsi jam kerja pada kelompok usia produktif serta adanya perubahan kelompok usia dengan proporsi tertinggi antarperiode menunjukkan bahwa usia merupakan dimensi untuk melihat pola waktu kerja dalam siklus kehidupan kerja.

Jam Kerja Berlebih dan Dampaknya bagi Pekerja

(Blagoev et al., 2018) mengatakan bahwa pola jam kerja berlebih tersebar di banyak organisasi, sulit berubah setelah terbentuk, dan dipengaruhi faktor dari beberapa tingkat analisis, dengan kesehatan pekerja serta keluarganya ikut terbebani. (Li et al., 2020) menyimpulkan bahwa bukti untuk bekerja 55 jam atau lebih per minggu sudah cukup kuat untuk menghitung beban penyakit jantung iskemik. Pada pekerjaan tertentu, menurut (Mansyur et al., 2021) mendapatkan bahwa jam kerja lebih dari 72 jam per minggu, tidur yang buruk, dan konflik kerja keluarga menentukan kelelahan awak kapal tunda. (Krisna Adiguna et al., 2021) bahwa kelebihan jam kerja petugas pemadam kebakaran bandara dapat memicu kejadian berbahaya. (Pangaribuan et al., 2026) bahwa jam kerja berlebihan berkaitan dengan kelelahan, gangguan tidur, stres, burnout, menurunnya konsentrasi, dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja.

Jam Kerja Berlebih menurut Usia dan Karakteristik Pekerja

(Diyanti & Ekaria, 2024) menemukan bahwa sekitar seperlima pekerja melakukan pekerjaan lebih dari 48 jam per minggu, dan peluangnya naik seiring usia, pendidikan SMA ke atas, serta tempat tinggal di perkotaan. (Widyarini et al., 2025) mendapati bahwa pengemudi gig sektor transportasi lebih berpeluang bekerja lebih dari 48 jam. (Larasati & Utami, 2024) melaporkan bahwa 26,92% lansia bekerja berlebih, sebagian besar lansia muda, dengan usia, jaminan kesehatan, wilayah tinggal, sektor pekerjaan, dan jumlah anggota rumah tangga sebagai faktor yang berpengaruh. (Pratomo et al., 2025) menemukan bahwa pekerja usia muda lebih mudah kehilangan pekerjaan selama pandemi dan cenderung bekerja dengan jam yang lebih sedikit.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang bersumber dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020-2025, dengan populasi penduduk berumur 15 tahun ke atas yang bekerja di Indonesia. Data dianalisis berdasarkan kelompok umur dan jumlah jam kerja selama seminggu. Jam kerja berlebih

dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pekerja yang bekerja lebih dari 55 jam per minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui data statistik BPS mengenai penduduk bekerja menurut golongan umur dan jumlah jam kerja serta data pendukung mengenai kondisi pasar kerja. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menghitung proporsi pekerja yang lebih dari 55jam per minggu pada setiap kelompok umur dan antarperiode untuk menggambarkan perubahan pola jam kerja berlebih serta mengidentifikasi kelompok umur dengan proporsi tertinggi selama periode 2020-2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara agregat, jumlah pekerja dengan jam kerja 55 jam atau lebih meningkat dari 23.040.354 orang pada 2020 menjadi 27.795.901 orang pada 2024, kemudian turun menjadi 26.708.836 orang pada 2025. Selama 2020-2025, jumlah tersebut tumbuh 15,92% atau rata-rata 3,0% per tahun, lebih tinggi daripada pertumbuhan total pekerja yang sebesar 2,6% per tahun. Artinya, peningkatan jumlah pekerja EWT tidak semata-mata dipengaruhi oleh bertambahnya jumlah pekerja, sehingga perubahan persentase perlu dicermati pada tiap kelompok usia seperti disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat EWT nasional relatif stabil pada 2020 (17,94%) dan 2021 (17,87%), kemudian naik menjadi 18,67% pada 2022, 18,95% pada 2023, dan mencapai puncak 19,22% pada 2024, sebelum turun menjadi 18,32% pada 2025. Penurunan pada 2025 terjadi di seluruh kelompok usia, dengan penurunan terbesar pada kelompok 45-49 tahun (1,48 poin) dan 35-39 tahun (1,25 poin). Akibatnya, kenaikan bersih selama 2020-2025 hanya 0,38 poin dan tidak merata antarkelompok usia. Kenaikan terbesar tercatat pada kelompok 30-34 tahun (1,11 poin), 20-24 tahun (0,99 poin), dan 50-54 tahun (0,95 poin). Kelompok 35-39 dan 55-59 tahun hampir tidak berubah, kelompok 40-44 tahun turun tipis (0,09 poin), sedangkan penurunan terbesar selama periode ini tercatat pada kelompok 15-19 tahun (0,81 poin).

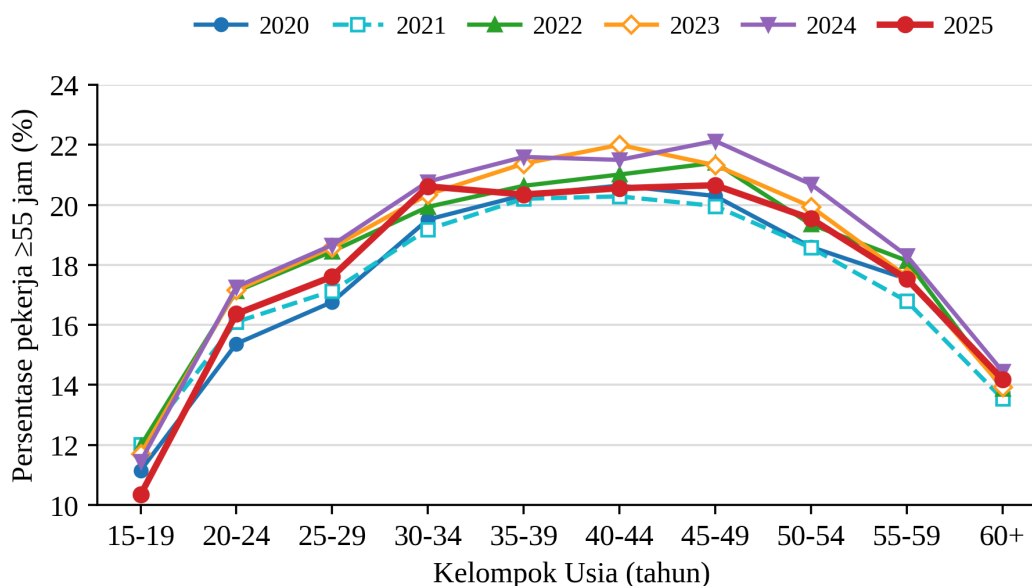
Tabel 1 Persentase Pekerja dengan Jam Kerja ≥ 55 Jam per Minggu menurut Kelompok Usia, 202-2025

Kelompok Usia	Persentase Pekerja dengan Jam Kerja ≥ 55 Jam (%)						Perubahan 2020-2025 (poin)
	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
15-19	11,15	12,00	11,97	11,69	11,45	10,34	-0,81
20-24	15,37	16,10	17,12	17,15	17,27	16,36	+0,99
25-29	16,76	17,13	18,45	18,58	18,66	17,61	+0,84
30-34	19,51	19,18	19,93	20,34	20,77	20,62	+1,11
35-39	20,32	20,20	20,63	21,37	21,60	20,34	+0,02
40-44	20,64	20,28	21,01	22,00	21,50	20,55	-0,09
45-49	20,29	19,96	21,40	21,32	22,13	20,65	+0,36
50-54	18,59	18,57	19,35	19,94	20,69	19,54	+0,95
55-59	17,53	16,79	18,14	17,61	18,31	17,53	0,00
60+	14,04	13,54	13,86	13,92	14,45	14,18	+0,15
Total	17,94	17,87	18,67	18,95	19,22	18,32	+0,38

Sumber : Badan Pusat Statistik (2020-2025), diolah penulis.

Dengan tingkat jam kerja berlebih yang rendah pada usia 15-19 tahun, meningkat pada usia produktif, mencapai puncak pada kelompok 40-44 atau 45-49 tahun, lalu menurun pada usia 50 tahun ke atas. Pada 2025, tingkat tertinggi berada pada kelompok 45-49 tahun (20,65%), disusul kelompok 30-34 tahun (20,62%) dan 40-44 tahun (20,55%), sehingga puncaknya

nyaris sejajar pada ketiga kelompok tersebut, sedangkan yang terendah berada pada kelompok 15-19 tahun (10,34%) dan 60 tahun ke atas (14,18%). Kurva 2022 sampai 2024 relatif berdekatan dan berada di atas kurva 2020 dan 2021 pada sebagian besar kelompok usia, sedangkan kurva 2025 bergeser turun dan berada di bawah kurva 2024 pada seluruh kelompok usia.



Gambar 1. Persentase Pekerja dengan Jam Kerja ≥ 55 Jam per Minggu menurut Kelompok Usia, 2020-2025

Sumber: Data BPS (2020-2025), diolah penulis

Perubahan tingkat EWT dapat bersumber dari dua hal, yaitu perubahan jam kerja di dalam kelompok usia atau perubahan komposisi usia pekerja. Dari kenaikan bersih 0,38 poin selama 2020-2025, efek tingkat menyumbang 0,43 poin sedangkan efek komposisi sebesar -0,05 poin. Dengan demikian, perubahan EWT hampir seluruhnya berasal dari perubahan tingkat di dalam kelompok usia yang sama, bukan dari pergeseran struktur usia pekerja. Hingga 2024, kenaikannya mencapai 1,28 poin dengan pola sumber yang sama, yaitu efek tingkat 1,32 poin dan efek komposisi -0,04 poin. Secara temporal, kenaikan terbesar terjadi pada periode 2021-2022 (0,81 poin), kemudian berlanjut dengan laju yang lebih kecil pada 2022-2023 dan 2023-2024 (masing-masing 0,27 poin), sebelum berbalik turun 0,90 poin pada 2024-2025 yang hampir seluruhnya berasal dari efek tingkat (-0,88 poin).

Tabel 2. Dekomposisi Perubahan Tingkat EWT Nasional (≥ 55 Jam per Minggu), 2020-2025

Periode	Tingkat Awal (%)	Tingkat Akhir (%)	Perubahan Total (poin)	Efek Tingkat (poin)	Efek Komposisi (poin)
2020-2021	17,94	17,87	-0,07	-0,11	+0,04
2021-2022	17,87	18,67	+0,81	+0,85	-0,04
2022-2023	18,67	18,95	+0,27	+0,28	0,00
2023-2024	18,95	19,22	+0,27	+0,31	-0,04
2024-2025	19,22	18,32	-0,90	-0,88	-0,02
2020-2025	17,94	18,32	+0,38	+0,43	-0,05

Sumber: Badan Pusat Statistik (2020-2025), diolah penulis.

Temuan tersebut diuji dengan ambang lain. Pada ambang 45 jam, tingkat jam kerja berlebih nasional naik dari 36,79% pada 2020 menjadi 41,23% pada 2023, lalu turun menjadi 38,22% pada 2025. Pada ambang 60 jam, tingkat tersebut naik dari 11,44% menjadi 12,38% pada 2024 dan masih sedikit meningkat menjadi 12,50% pada 2025. Ketiga ambang sama-sama lebih tinggi pada 2024 dibandingkan 2020, sehingga kenaikan sampai 2024 tidak bergantung pada satu batas tertentu. Besaran kenaikan yang lebih besar pada ambang yang lebih rendah juga menunjukkan bahwa sebagian besar pertambahan hingga 2024 terjadi pada kelompok pekerja dengan jam kerja 45-54 jam. Pada 2025, ambang 45 dan 55 jam turun, sedangkan ambang 60 jam tidak. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan pada 2025 terkonsentrasi pada pekerja dengan jam kerja 45 sampai 59 jam, sementara proporsi pekerja dengan jam kerja sangat panjang, yaitu 60 jam atau lebih, tidak ikut turun.

Pembahasan

Temuan bahwa 18,32% pekerja pada 2025 bekerja 55 jam atau lebih, setelah mencapai 19,22% pada 2024, perlu dibaca dengan ketentuan waktu kerja sebagai pembanding. Waktu kerja normal ditetapkan 40 jam seminggu dengan batas lembur 18 jam seminggu pada minggu biasa (Peraturan Pemerintah Nomor 35 Tahun, 2021) Pekerja dengan jam kerja 60 jam atau lebih, yang mencapai 12,50% dari seluruh pekerja pada 2025, berada di atas batas maksimum tersebut pada minggu biasa, baik menurut aturan lama maupun aturan baru. Kategori 55-59 jam bersinggungan dengan batas 58 jam pada aturan baru, sehingga ambang 55 jam sebaiknya dibaca sebagai jam kerja yang mendekati atau melampaui batas maksimum, bukan sebagai bukti pelanggaran.

Pembacaan normatif tersebut memiliki batas karena Sakernas mencakup seluruh penduduk yang bekerja, sedangkan ketentuan waktu kerja di atas ditujukan bagi hubungan kerja antara pekerja dan pengusaha. Pada periode pengamatan, pekerja informal masih berkisar antara 57,80% dan 60,47% dari seluruh pekerja (Proporsi Lapangan Kerja Informal Menurut Provinsi - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia, 2026.) sehingga batas jam kerja tidak dapat diasumsikan berlaku bagi seluruh pekerja yang tercakup dalam data ini.

Dari sisi usia, konsentrasi jam kerja lebih pada kelompok 30-49 tahun menunjukkan bahwa jam kerja panjang paling banyak ditemui pada usia produktif tengah, sementara selama 2020-2025 kenaikan terbesar justru terjadi pada kelompok 30-34, 20-24, dan 50-54 tahun. Temuan ini mengisyaratkan bahwa tekanan jam kerja tidak hanya dialami pekerja pada puncak karier, tetapi juga pekerja muda yang baru memasuki pasar kerja dan pekerja yang mendekati usia pensiun. Faktor yang mendasari pola ini, termasuk penurunan pada 2025.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa jam kerja berlebih, yaitu bekerja 55 jam atau lebih seminggu, naik dari 17,94% pada 2020 menjadi 19,22% pada 2024, lalu turun menjadi 18,32% pada 2025, sehingga kenaikan bersih selama 2020-2025 hanya 0,38 poin dan tidak merata antarkelompok usia. Pola antarusia berbentuk U terbalik, yaitu paling rendah pada usia termuda, paling tinggi pada usia produktif tengah, dan menurun kembali pada usia 50 tahun ke atas, sementara kenaikan terbesar selama periode tersebut terjadi pada kelompok 30-34, 20-24, dan 50-54 tahun. Penguraian perubahan menunjukkan bahwa perubahan tersebut hampir seluruhnya berasal dari perubahan tingkat di dalam kelompok usia yang sama, bukan dari pergeseran struktur usia pekerja. Kenaikan sampai 2024 terlihat pada

ambang 45, 55, dan 60 jam, tetapi pada 2025 hanya ambang 60 jam yang tidak turun, sehingga pekerja dengan jam kerja sangat panjang tidak ikut berkurang.

Temuan ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap jam kerja panjang tidak cukup tertuju pada pekerja di puncak karier, tetapi juga pada pekerja muda yang baru memasuki pasar kerja dan pekerja yang mendekati usia pensiun. Bagi pembuat kebijakan, pemantauan jam kerja sebaiknya memakai ambang yang selaras dengan bukti kesehatan di samping batas regulasi, dengan memperhatikan bahwa porsi pekerja informal yang masih besar membuat ketentuan waktu kerja tidak otomatis menjangkau seluruh pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Blagoev, B., Muhr, S. L., Ortlieb, R., & Schreyögg, G. (2018). Organizational working time regimes: Drivers, consequences and attempts to change patterns of excessive working hours. *German Journal of Human Resource Management*, 32(3–4), 155–167.
<https://doi.org/10.1177/2397002218791408>
- Diyanti, R. E., & Ekaria, E. (2024). Jam Kerja Berlebih pada Wanita Kawin Tenaga Kerja Sektor Informal di Nusa Tenggara Barat 2022. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 13(3), 562–572.
<https://doi.org/10.23887/jish.v13i3.80275>
- ILO. (2020). *wcms_864222*.
- Krisna Adiguna, N., Ramadhan, R., Sadiq Arjuna, I., Mohammad Fadillah, I., Sadiatmi, R., & Hendra, O. (2021). Dampak Kelebihan Jam Kerja Pada Personil PKP-PK Bandar Udara Internasional Juanda. *Airman: Jurnal Teknik Dan Keselamatan Transportasi*, 4, 112–116.
<https://doi.org/10.46509/ajtk.v4i2.197>
- Larasati, N. A., & Utami, E. D. (2024). Jam kerja berlebih pada lansia di Indonesia: Analisis data Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2023. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 19(2), 95–108. <https://doi.org/10.55981/JKI.2024.5348>
- Li, J., Pega, F., Ujita, Y., Brisson, C., Clays, E., Descatha, A., Ferrario, M. M., Godderis, L., Iavicoli, S., Landsbergis, P. A., Metzendorf, M. I., Morgan, R. L., Pachito, D. V., Pikhart, H., Richter, B., Roncaioli, M., Rugulies, R., Schnall, P. L., Sembajwe, G., ... Siegrist, J. (2020). The effect of exposure to long working hours on ischaemic heart disease: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. In *Environment International* (Vol. 142). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105739>
- Mansyur, M., Sagitasari, R., Wangge, G., Sulistomo, A. B., & Kekalih, A. (2021). Long working hours, poor sleep quality, and work-family conflict: determinant factors of fatigue among Indonesian tugboat crewmembers. *BMC Public Health* 2021 21:1, 21(1), 1832-.
<https://doi.org/10.1186/S12889-021-11883-6>
- Pangaribuan, M. H., Kirana, S., Ramadhayanti, S., & Fauzan, D. (2026). Dampak Jam Kerja Berlebih terhadap Kesehatan dan Keselamatan Pekerja: Tinjauan dari Perspektif Kesehatan Masyarakat dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 3(4), 25–30. <https://doi.org/10.62017/JKMI.V3I4.8222>
- Pega, F., Náfrádi, B., Momen, N. C., Ujita, Y., Streicher, K. N., Prüss-Üstün, A. M., Descatha, A., Driscoll, T., Fischer, F. M., Godderis, L., Kiiver, H. M., Li, J., Magnusson Hanson, L. L., Rugulies, R., Sørensen, K., & Woodruff, T. J. (2021). Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194

countries, 2000–2016: A systematic analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Inju.... *Environment International*, 154.

<https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>

Penduduk Berumur 15 Tahun Ke Atas yang Bekerja Selama Seminggu yang Lalu Menurut Golongan Umur dan Jumlah Jam Kerja Seluruhnya - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia. (n.d.). Retrieved October 4, 2026, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTAwNiMy/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-bekerja-selama-seminggu-yang-lalu-menurut-golongan-umur-dan-jumlah-jam-kerja-seluruhnya.html>

PP Nomor 35 Tahun. (2021). 2 3 *PRESIDEN REPUELIK INDONESIA-2.*

Pratomo, D. S., Fitanto, B., Athoillah, M., Al Ayyubi, M. S., Nur Asrofi, D. A., Natalia, C., Zenritami, S. L., & Widyarini, A. (2025). The fragile workforce: Indonesian youth workers vulnerability during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2526467>

Proporsi Lapangan Kerja Informal Menurut Provinsi - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia. (n.d.). Retrieved October 4, 2026, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjE1MyMy/proporsi-lapangan-kerja-informal-menurut-provinsi.html>

Rata-rata Upah/Gaji Bersih Sebulan Buruh/Karyawan/Pegawai Menurut Provinsi dan Jenis Pekerjaan Utama - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia. (2026). <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTgzIzI=/rata-rata-upah-gaji-bersih-sebulan-buruh-karyawan-pegawai-menurut-provinsi-dan-jenis-pekerjaan-utama--rupiah-.html>

Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Menurut Provinsi, 2025 - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia. (n.d.). Retrieved October 4, 2026, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/V2pOVWJWcHJURGg0U2pONFJYExhVXB0TUhaCVFUMDkjMw==/tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-dan-tingkat-partisipasi-angkatan-kerja-tpak-menurut-provinsi.html>

Widyarini, A., Pratomo, D. S., & Muljaningsih, S. (2025). Exploring Excessive Working Hours Among Transportation Gig Workers in Indonesia. *Economics Development Analysis Journal*, 14(2), 278–290. <https://doi.org/10.15294/EDAJ.V14I2.23421>