

Jam Kerja

Aturan Jam Kerja

Aturan jam kerja di Indonesia ditetapkan oleh pemerintah dalam Undang-undang. Jadi perusahaan tidak boleh semena-mena dalam menerapkan aturannya sendiri. Tidak ada jalan lain kecuali patuh aturan yang telah dibuat pemerintah. Undang-undang yang mengatur jam kerja ini adalah Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.

Kemudian peraturan tersebut kembali diperbaharui dalam Undang-undang Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Cipta Kerja (UU Cipta Kerja). Dalam Undang-undang tersebut, ada 2 (dua) skema jam kerja yang berlaku di perusahaan yang ada di Indonesia, yakni:

A. 7 jam kerja dalam sehari atau 40 jam dalam seminggu yang berlaku untuk 6 hari kerja dengan ketentuan libur 1 hari;
B. 8 jam kerja dalam sehari atau 40 jam dalam satu minggu yang berlaku untuk 5 hari kerja dengan ketentuan libur 2 hari.

Aturan Istirahat Kerja

Selain jam kerja, istirahat kerja juga memiliki peraturan yang berlaku di perusahaan yang ada di Indonesia.

Peraturan terkait istirahat kerja ini diatur dalam Undang-undang Ketenagakerjaan Nomor 13 Tahun 2003 Pasal 79 yang kemudian diperbaharui dalam Undang-undang Cipta Kerja. Ada 2 aturan jam istirahat yang berlaku menurut Undang-undang, yakni:

1. Peraturan Istirahat di Antara Jam Kerja

Peraturan pertama terkait istirahat yang didapatkan karyawan saat bekerja adalah peraturan istirahat di antara jam kerja. Ketika Anda sudah bekerja selama 4 jam, Anda memiliki hak untuk beristirahat minimal selama 30 menit sampai dengan 1 jam.

Istirahat yang menjadi hak karyawan ini tidak termasuk ke dalam jam kerja. Jadi, perhitungan 40 jam kerja dalam seminggu atau 8 jam kerja dalam sehari ini dengan menggunakan aturan 5 hari kerja dan 7 jam kerja dalam sehari menggunakan aturan 6 hari kerja, di luar jam istirahat yang didapatkan oleh karyawan.

2. Peraturan Istirahat dalam Seminggu
Selain peraturan istirahat antara jam kerja, peraturan jam istirahat juga berlaku dalam seminggu. Untuk perusahaan yang menggunakan peraturan kerja 6 hari dalam satu minggu, perusahaan memberikan hak istirahat satu hari dalam satu minggu.

Sedangkan bagi perusahaan yang menggunakan peraturan 5 hari kerja, berarti perusahaan memberikan hak istirahat 2 hari dalam satu minggu. Perusahaan bisa memberikan istirahat kerja ini di akhir pekan.