

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA *CHECKER* PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR, TBK PALEMBANG

Laura Natalia C.S, Baju Widjasena, Siswi Jayanti

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro
Email: laurasinuraya@gmail.com

Abstract : *Work stress is a psychological hazard that occurs when a job is not in accordance with the ability, resources, and individual needs. Jobs that require special attention and work shift arrangements can be a risk factor for work stress. One of the jobs that needs special attention is the instant noodle checker. The purpose of this research is to know the relation of mental workload and work shift to work stress on checker. This study used cross sectional study using descriptive analytic method. This type of research used cross sectional study by using descriptive analytic method. Population and sampling in this study with total population, 48 workers checkers. Work stress measurements used the GHQ-12 questionnaire, and the measurement of the mental workload was subjectively measured using a NASA-TLX questionnaire. Statistic analysis in this study used Chi Square test. The results showed that there was a correlation between mental workload to work stress ($p= 0.010$), and there was a relation between work shift with work stress ($p= 0,002$). The company might install the classic music as an effort to prevent the occurrence of work stress on workers checker.*

Keywords: *Mental Workload, Work Shift, Work Stress*

A. PENDAHULUAN

Sektor Industri sudah meluas di tahun-tahun belakangan ini. Adapun sektor industri terdiri dari informal dan formal. Sektor industri formal sekarang ini walaupun banyak menggunakan mesin, namun tetap saja masih menggunakan tenaga manusia di beberapa bagian dalam bidang produksi suatu barang atau jasa. Selain memperhatikan ketersediaan teknologi yang modern, perusahaan juga harus memperhatikan pengelolaan sumber dayanya. Salah satu cara dalam mencapai tujuan dan meningkatkan kinerja para pekerja yaitu dengan melakukan studi tentang beban kerja pada para pekerja

Beban kerja terbagi atas dua, yaitu beban kerja fisik dan mental. Beban kerja fisik berupa beratnya pekerjaan seperti mendorong, mengangkat, menarik, dan lain-lain. Beban kerja mental berupa tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki individu dengan individu lainnya. Kedua beban kerja tersebut dengan tingkat pembebanan yang berbeda-beda.¹

Beban kerja mental merupakan beban kerja yang timbul dan terlihat dari pekerjaan yang dilakukan, terbentuk secara kognitif (pikiran). Aktivitas mental lebih banyak didominasi oleh pekerjaan sebagai pengambil keputusan dengan tanggung jawab yang besar, pekerjaan di bidang teknik informasi, pekerjaan dengan menggunakan teknologi tinggi dan pekerjaan dengan kesiapsiagaan tinggi. Menurut Grandjean, setiap aktivitas mental akan selalu melibatkan unsur persepsi, interpretasi, dan proses mental dari suatu informasi yang diterima oleh organ sensoris untuk mengambil suatu keputusan atau proses mengingat informasi yang lampau.²

Terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja mental terhadap stres kerja. Beban kerja mental yang berlebihan akan mengakibatkan adanya stres kerja. Menurut Lazarus, stres kerja adalah kejadian-kejadian disekitar kerja yang merupakan bahaya atau ancaman seperti rasa takut, cemas, rasa bersalah, marah sedih, putus asa, bosan, dan timbulnya stres kerja disebabkan beban kerja yang diterima melampaui batas-batas kemampuan pekerja yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama pada situasi dan kondisi tertentu.³

Produktivitas perusahaan sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia yang ada dalam perusahaan. Sumber daya tersebut adalah karyawan yang memiliki profesionalisme dan integritas. Profesionalisme tersebut salah satunya dapat dikembangkan melalui intensitas *shift* kerja yang baik sehingga ke depannya dapat meningkatkan produktivitas.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Akerstedt, disimpulkan secara jelas bahwa pekerjaan dengan *shift* dikaitkan dengan peningkatan kantuk.⁴ Efek ini sangat terasa selama *shift* malam, dan dapat berakhir dengan kejadian pekerja tertidur di tempat kerja. *Shift* kerja yang ada tidak dapat diatur dengan baik akan mempengaruhi kinerja karyawan dan salah satunya adalah berupa stres kerja. Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firmana, menunjukkan bahwa, ada hubungan yang bermakna antara *shift* kerja dengan stres kerja.⁵

Pekerja *checker* adalah pekerja yang bertugas untuk memastikan bumbu ada di atas mie sebelum di *wrapping* pada ban berjalan. Jadwal

off atau libur pekerja setiap hari minggu, tanggal libur nasional, dan cuti massal lebaran. Berdasarkan hasil surveidengan pekerja *checker*, didapat bahwa pada setiap *shift* terdapat 16 pekerja *checker* dan jumlah keseluruhan pekerja *checker* adalah 48 orang. Tiap pekerja *checker* mempunyai tugas untuk menyelesaikan 1.875 dus, yaitu sama dengan melakukan pekerjaan *check* pada 75.000 mie. Pada pekerja ditemukan 40 dari 48 orang mengalami kebosanan, 22 orang mengalami penurunan semangat dan energi saat bekerja, dan 10 orang mengalami sulit dalam berkonsentrasi dalam jangka panjang. Hal ini dikarenakan gerakan monoton dan berulang yang dilakukan oleh pekerja.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dan *shift* kerja terhadap stres kerja pada pekerja *checker* departemen produksi PT. Indofood CBP Sukses Makmur, Tbk Palembang

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif analitik, dengan menggunakan studi *cross-sectional* yang merupakan suatu bentuk dari desain penelitian observasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja *checker* PT. Indofood CBP Sukses Makmur, Tbk yang berjumlah sebanyak 48 pekerja.

Metode analisis data menggunakan uji Chi-Square.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden masuk pada kategori muda (≤ 35 Tahun)

yaitu sebesar 66,7%. Sedangkan untuk pekerja yang berumur tua sebesar 33,3%.

b. Masa Kerja

Responden yang bekerja > 3 tahun sebesar 75,0%. Sedangkan pekerja yang memiliki masa kerja ≤ 3 tahun sebesar 25,0%.

2. Analisis Univariat

a. Beban Kerja Mental

Pekerja *checker* dengan beban kerja mental tinggi adalah paling banyak yaitu sebesar 43,8%, sedang 35,4%, dan rendah 20,8%.

b. Shift Kerja

Pekerja *checker* dibagi sama rata tiap *shift*nya, yaitu sebanyak 16 pekerja (33,3%) pada tiap *shift*.

c. Stres Kerja

Pekerja *checker* yang mengalami stres kerja berjumlah paling banyak yaitu 36 orang (75,0%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Beban Kerja Mental	Stres Kerja				Total	
	Stres Kerja		Tidak Stres		f	%
	f	%	f	%		
Tinggi	19	90,5	2	9,5	21	100,0
Sedang	13	76,5	4	23,5	17	100,0
Rendah	4	40,0	6	60,0	10	100,0

Tabel 1. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pekerja yang mengalami stres kerja terbanyak (90,5%) adalah pekerja dengan beban kerja mental tinggi.

Hasil ujimenunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja *checker* PT. Indofood CBP Sukses Makmur, Tbk Palembang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, pekerja mengaku pekerjaan *checker* adalah pekerjaan yang monoton, sehingga terkadang pekerja *checker* cenderung sering hilang fokus, karena sudah merasa *overload*, sehingga pekerja merasakan stres. *Overload* merupakan salah satu sumber dari stres kerja.⁶ Pekerja *checker* juga mengatakan bahwa mereka harus mengeluarkan usaha (*effort*) yang besar untuk terus berkonsentrasi untuk memastikan bumbu berada diatas mie. Semakin besar usaha yang dikeluarkan oleh pekerja, maka semakin tinggi beban kerja mental yang dialami.⁷

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Novitasari. Penelitian ini dilakukan pada pabrik minuman PT. X Semarang, pada pekerja yang bertugas untuk mengamati kaleng-kaleng yang berjalan pada ban berjalan untuk mengecek kondisi kaleng dan memastikan tidak ada kecacatan produk. Produk berada pada ban berjalan yang sudah bekerja secara canggih dan otomatis, dan terkadang pekerja kesulitan untuk menyesuaikan kecepatan, sehingga pekerja harus mengeluarkan usaha (*effort*) yang lebih demi mencapai target. Kondisi ini adalah salah satu pemicu stres kerja.⁸

Namun hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri pada karyawan bank. Dalam penelitian tersebut disimpulkan

bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam menimbulkan stres kerja, misalnya hubungan interpersonal antar karyawan bank. Karyawan yang mengalami masalah atau kesulitan dapat langsung mengkomunikasikan secara langsung masalahnya dengan atasan maupun rekan kerjanya, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dialami sehingga dapat mencegah munculnya stres kerja.⁹ Hal ini berbeda dengan *checker*, karena *checker* harus selalu konsentrasi penuh pada mie yang ada pada ban berjalan, sehingga sulit untuk berkomunikasi pada rekan kerjanya pada saat bekerja.

b. Hubungan antara *Shift* Kerja dengan Stres Kerja

Shift Kerja	Stres Kerja				Total	
	Stres Kerja		Tidak Stres			
	f	%	f	%	f	%
Shift I	7	43,8	9	56,3	16	100,0
Shift II	14	87,5	2	12,5	16	100,0
Shift III	15	93,8	1	6,3	16	100,0

Tabel 2. Hubungan *Shift* Kerja dengan Stres Kerja

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pekerja yang mengalami stres kerja tertinggi (93,8%) dan terbanyak pada pekerja pada *shift* III.

Hasil ujimenunjukkan bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan stres kerja pada pekerja *checker*

PT.Indofood CBP Sukses Makmur, Tbk Palembang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pekerja *checker*, bekerja pada *shift* III cenderung lebih menyebabkan ketegangan yang tinggi, dan emosi yang tidak stabil karena merasa kurang tidur, serta adanya permasalahan keluarga yang ada pada jam-jam sebelumnya sehingga masih terpikirkan saat bekerja. Sedangkan ketika bekerja pada *shift* I, kebanyakan pekerja *checker* mengatakan bahwa mereka merasa segar ketika bekerja di pagi hari karena sudah cukup tidur di malam sebelumnya. Keterangan yang disampaikan oleh responden merupakan indikator dari stres kerja.⁶

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Magdalena, dalam pengujian beda stres kerja pada pekerja *shift* pagi dan *shift* malam, berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara *shift* pagi dan *shift* malam. Hal ini dikarenakan pada *shift* III, pekerja diharuskan untuk bekerja berlawanan dengan irama sirkadian tubuhnya.

Irama sirkadian pada tubuh manusia adalah fluktuasi berbagai fungsi tubuh selama 24 jam. Irama sirkadian berperan sebagai jam biologis yang mengatur proses tidur manusia. Irama sirkadian timbul karena adanya hormon melatonin di dalam tubuh yang dipengaruhi oleh cahaya. Adanya irama sirkadian mengakibatkan tubuh secara otomatis mempersiapkan diri untuk tidur ketika hari sudah

mulai gelap dan bangun di pagi hari. Pekerja *shift* III bekerja pada malam hari dan istirahat pada siang hari, sehingga hal ini mengganggu sistem sirkadian alami pada tubuhnya.¹⁰ Sedangkan pekerja pada *shift* I dan II dapat bekerja dengan normal sehingga sebelum bekerja bisa mendapatkan istirahat yang cukup. Hasil penelitian yang dilakukan juga sejalan dengan penelitian Satrio, yang menunjukkan bahwa *shift* kerja berpengaruh pada stres kerja.¹¹

D. KESIMPULAN

1. Pekerja *checker* bertugas untuk memastikan bumbu ada di atas mie sebelum di *wrapping*. Tiap pekerja *checker* mempunyai tugas untuk melakukan pekerjaan *check* pada 75.000 mie. Jadwal *off* atau libur pekerja setiap hari minggu, tanggal libur nasional, dan cuti massal lebaran.
2. Pekerja *checker* dengan beban kerja mental tinggi adalah sebanyak 43,8%.
3. Pekerja *checker* tiap *shift* dibagi sama rata yaitu 33,3% pada *shift* I, II, dan III.
4. Pekerja *checker* yang mengalami stres kerja adalah sebanyak 75,0%.
5. Ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada pekerja *checker* PT.Indofood CBP Sukses Makmur, Tbk Palembang dengan nilai signifikansi 0,010 (< 0,05).
6. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan stres kerja pada pekerja *checker* PT.Indofood CBP Sukses Makmur, Tbk Palembang dengan nilai signifikansi 0,002 (< 0,05).

E. SARAN

1. Bagi Perusahaan

Perusahaan dapat memasang musik atau lagu-lagu klasik berketukan cepat untuk menstimulasi pekerja agar dapat mengurangi serta mencegah terjadinya stres kerja pada pekerja *checker*.

2. Bagi Pekerja

Sebaiknya pekerja *checker* olahraga teratur pada saat di rumah atau pada saat tidak bekerja agar kondisi tubuh pekerja *checker* prima saat bekerja.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain seperti beban kerja fisik pekerja *checker* yang dapat menjadi pengaruh terjadinya stres pada pekerja *checker*.

F. DAFTAR PUSTAKA

1. Diniaty D, Mulyadi Z. Analisis Beban Kerja Fisik Dan Mental Karyawan Pada Lantai Produksi Dipt Pesona Laut Kuning. *Sains, Teknol dan Ind.* 2016;13(2):203-210.
2. Kasmarani MK. Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *J Kesehat Masy.* 2012;1(2):767-776.
3. Asyanti R. *Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kinerja Karyawan Departemen Contract Category Management Di Chevron Indoasia Business Unit.* Depok; 2012.
4. Akerstedt T. Sleepiness as a Consequence of Shift Work. 1988;11(November 1987):17-34.
5. Firmana AS. Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Operation PT. Newmount Nusa Tenggara di Kabupaten Sumbawa Barat. *KESMAS.* 2011;5:41-44.
6. Lutfiyah. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Polisi Lalu Lintas.*; 2011. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1562/1/LUTFIYAH-FPS.pdf>.
7. Hidayat TF, Pujangkoro S, Industri DT, et al. Pengukuran Beban Kerja Perawat Menggunakan Metode NASA-TLX di Rumah Sakit XYZ. 2013;2(1):42-47.
8. Novitasari M. Perbedaan Kelelahan dan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Shift I, II, dan III Bagian Produksi Pabrik Minuman PT.X Semarang. 2014.
9. Fitri AM. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja pada karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). 2013;2.
10. Anggarwati AT. Irama Sirkadian.
11. Satrio P. *Pengaruh Shift Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pramuniaga Di PT Circleka Indonesia Utama Cabang Yogyakarta.*; 2015.

