

## HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DAN *SHIFT* KERJA TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA *CENTRAL CONTROL ROOM* (Studi Kasus Pada PT. PJB Unit Pembangkit Paiton Probolinggo)

**Amirul Hasan, Ida Wahyuni, Bina Kurniawan**

Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Diponegoro

Email: [amirulhasan54@gmail.com](mailto:amirulhasan54@gmail.com)

**Abstract:** *Job stress is a form of self adaptation that influenced by individual characteristic and psychological process as the response of environment changes. Factors that influenced job stress are workload, work environment, work responsibility, or as a result of failed-adaptation with the work-mates or the work-tasks. The aim of this research is to analyze the correlation of workload mentality and shift of work towards job stress in PT.PJB. UP Paiton. The research method used was analytical descriptive with cross-sectional design. Dependent variable of this research is job stress and independent variables are workload mentality and shift of work. Population of this study was all 32 CCR workers and this research used all population as research subject. Data were collected by filled the research instruments which was GHQ-12 and NASA-TLX. Data analysis used chi-square and mann-whitney test. The result showed there was a correlation between workload mentality ( $p = 0,029$ ) and shift of work ( $p = 0,022$ ) towards job stress of workers. In order to decrease work stress, the company should provide education about job stress, the causes of stress and how to control it, and company should allow workers to do stretching between work hours.*

**Keywords:** *Mental Workload, Work Shift, Job stress*

### PENDAHULUAN

Perubahan teknologi dan kondisi lingkungan organisasi yang cepat dapat meningkatkan kompleksitas tantangan yang akan dihadapi oleh suatu organisasi atau perusahaan. Tantangan yang dihadapi oleh suatu organisasi tidak terlepas kaitannya dengan individu atau pekerja yang berada dalam organisasi tersebut. Permasalahan yang sering kali terjadi terhadap pekerja yaitu stres kerja.<sup>1</sup> Stres kerja diartikan sebagai suatu tekanan yang berasal dari lingkungan kerja seseorang yang dapat mempengaruhi proses berpikir, cara kerja, emosi, dan kondisi fisik seseorang.<sup>2</sup>

Stres dapat memberikan pengaruh negatif maupun positif

bagi pekerja. Dengan kata lain pada taraf tertentu stres kerja dapat meningkatkan produktivitas pekerja, namun apabila stres kerja ini tidak dilakukan pengendalian yang tepat dan menyebabkan tingginya tingkatan stres kerja maka akan mengakibatkan menurunnya produktivitas pekerja.<sup>3</sup>

Menurut data yang dihimpun oleh *World Health Organization* pada tahun 2014 dijelaskan bahwa sebesar 8% dari penyakit akibat kerja merupakan stres kerja atau depresi pada pekerja. Sedangkan menurut hasil survei yang dilakukan oleh *Labour Force Survey* pada tahun 2014 diperoleh data sebanyak 440.000 kasus stres kerja di Inggris dengan rata-rata kejadian 1.380 kasus dari setiap 100.000 pekerja.

Untuk di Indonesia survei yang dilakukan pada tahun 2012 oleh Regus Asia diperoleh hasil bahwa 64% pekerja di Indonesia mengalami peningkatan stres dibandingkan pada tahun 2011.<sup>4</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andri Satriadi P pada PT. Newmont Nusa Tenggara menyebutkan bahwa ada korelasi yang bermakna antara *shift* kerja dengan masalah stres kerja. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shah, dkk menyebutkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara beban kerja mental terhadap terjadinya stres kerja pada pekerja rumah sakit.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan dua orang pekerja bagian K3 dan CCR peneliti memperoleh informasi bahwa belum pernah dilakukannya sosialisasi dan edukasi mengenai stres kerja, pengukuran terhadap stres kerja dan salah satu pekerja menyebutkan bahwa terkadang pekerja merasa sulit tidur, hilang konsentrasi terutama pada saat *shift* malam, dan merasa jenuh. Hal tersebut dapat diindikasikan sebagai gejala dari stres kerja. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti ingin mengetahui apakah terdapat korelasi antara beban kerja mental dan juga *shift* kerja terhadap stres kerja di PT. PJB UP Paiton.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif analitik. Penelitian ini dilakukan pada seluruh populasi pekerja CCR yang berjumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan adalah NASA-TLX serta GHQ-12. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1** Usia Responden

No	Usia	Jumlah	
		f	%
1	< 40 Tahun	26	81,3
2	≥ 40 Tahun	6	18,8
Total		32	100,0

**Tabel 2** Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Jumlah	
		f	p
1	SMA Sederajat	6	18,8
2	Diploma	10	31,3
3	S1	15	46,9
4	S2	1	3,1
Total		32	100,

**Tabel 3** Masa Kerja Responden

No	Pendidikan	Jumlah	
		f	p
1	< 6 tahun	8	25,0
2	≥ 6 tahun	24	75,0
Total		32	100,

**Tabel 4** Uji Silang Antara Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Variabel	<i>p-value</i>	Kesimpulan
Beban Kerja Mental	0,029	Terdapat hubungan
<i>Shift</i> Kerja	0,022	Terdapat hubungan

#### Usia

Penelitian yang pernah dilakukan kepada kelompok usia kurang dari 40 tahun dan lebih dari 40 tahun diperoleh hasil bahwa kelompok dengan usia lebih dari 40 tahun lebih rentan terkena stres kerja daripada kelompok usia dibawah 40 tahun, hal ini dikarenakan tekanan darah dan adrenalin lebih mudah meningkat pada usia diatas 40 tahun. Pekerja dengan usia 40 tahun keatas dapat mengalami stres berat, hal itu terjadi karena kondisi fisik yang semakin menurun sehingga tidak dapat

menerima beban kerja yang berlebih.<sup>6</sup>

Hal ini disebabkan karena kondisi fisiologis seseorang telah mengalami penurunan sehingga dapat mengganggu kemampuan berpikir, menurunnya kemampuan mendengar, menurunnya kemampuan mengingat, kemampuan visual, serta menurunnya kemampuan otot.<sup>7</sup>

### **Pendidikan**

Dalam dunia kerja, pendidikan pekerja memiliki pengaruh terhadap terjadinya stres kerja. Dalam penelitian ini, pendidikan pekerja yang paling banyak adalah S1 yaitu sebesar 46,9%. Secara konsep, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan membuat orang tersebut memiliki pemikiran yang baik sehingga dapat memberikan respon serta tanggapan yang positif terhadap *stressor* yang dialami.<sup>8</sup>

Pendidikan akan mempengaruhi dari kemampuan *coping* stres pekerja. *Coping* stres diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang dalam bentuk perilaku maupun kognitif untuk mengendalikan tekanan yang melebihi kemampuan baik dari internal maupun eksternal, sehingga seseorang dapat menemukan jalan keluar atas masalah atau *stressor* yang dialami dan mengurangi stres yang timbul.<sup>9</sup>

### **Masa Kerja**

Masa kerja memiliki pengaruh penting dalam memicu munculnya stres pada pekerja. Pekerja dengan masa kerja yang lebih singkat memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk terkena stres kerja daripada pekerja yang memiliki masa kerja yang lebih lama. Hal ini dapat disebabkan karena pekerja

dengan masa kerja yang lebih singkat masih perlu untuk beradaptasi dengan lingkungan kerjanya, masih perlu beradaptasi dengan beban kerja yang diterima, hal ini yang dapat mempengaruhi timbulnya masalah stres pada pekerja.<sup>10</sup> Namun masa kerja yang lama juga dapat mempengaruhi terjadinya stres kerja, hal ini dikarenakan rutinitas pekerjaan yang monoton sehingga dapat menimbulkan rasa bosan pada pekerja dan pada akhirnya dapat menyebabkan stres.<sup>11</sup>

### **Hubungan antara Shift Kerja dan Stres Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *shift* kerja dan stres kerja pada pekerja CCR di PT. PJB UP Paiton. Adanya hubungan antara *shift* kerja dan stres kerja dikarenakan berkaitan dengan fokus dan konsentrasi dalam bekerja, berdasarkan hasil wawancara dengan pekerja CCR disebutkan bahwa bekerja pada *shift* malam cenderung menyebabkan rasa lelah yang berlebih hal ini dikarenakan jam kerja pada *shift* malam sedikit lebih banyak dibandingkan saat *shift* pagi maupun *shift* sore. Selain itu terkadang para pekerja tidak dapat untuk beristirahat sebelum masuk pada *shift* malam hal ini dapat menyebabkan rasa kantuk ketika bekerja sehingga konsentrasi terhadap pekerjaan dapat menurun. Sedangkan para pekerja ketika masuk pada *shift* pagi merasa lebih baik hal ini dikarenakan para pekerja dapat beristirahat ketika malam hari sehingga tenaga dan pikiran menjadi lebih segar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Venny Marchelia, dalam pengujian

terhadap perbedaan stres menggunakan pengujian statistik diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres kerja pada tiga *shift* yang berbeda. Hal ini dikarenakan pekerja yang bekerja pada *shift* malam memiliki jam tidur yang kurang, sehingga dapat menyebabkan kelelahan dan mengantuk, serta faktor yang paling berpengaruh yaitu *circadian rhythem*. *Circadian rhythem* merupakan suatu fase fluktuasi dari berbagai macam fungsi dalam tubuh. Pada waktu malam hari tubuh manusia mengalami fase *trophotropic* yaitu fase dimana tubuh manusia mengalami perbaikan dan penguatan kembali kondisi-kondisi tubuh. Sedangkan pada waktu siang hari tubuh manusia mengalami fase *ergotrophic*, yaitu fase dimana seluruh organ pada tubuh telah dapat digunakan dalam menjalankan semua aktivitas. Oleh karena itu pekerja yang melakukan pekerjaan pada saat malam hari tetap berada pada kondisi tubuh untuk bekerja namun ritme circadiannya sedang berada pada periode istirahat.<sup>12</sup>

#### **Hubungan antara Beban Kerja Mental dan Stres Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dan stres kerja pada pekerja CCR di PT. PJB UP Paiton. Hal ini dikarenakan dikarenakan harus mengawasi mesin-mesin yang digunakan untuk proses produksi. Pengawasan mesin-mesin ini dilakukan dengan selalu *stand by* di depan monitor selama berjam – jam sehingga terkadang dapat menyebabkan kelelahan, rasa jenuh dan bosan sehingga meningkatkan potensi untuk bisa kehilangan fokus dalam bekerja.

Menurut Schuler kelelahan kerja (*job burnout*) merupakan salah satu indikator terhadap stres kerja.<sup>13</sup> Untuk itu pekerja harus mengeluarkan *effort* yang besar agar tetap dapat berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaannya, sehingga proses produksi tetap berjalan tanpa kendala. Semakin tinggi usaha yang dikeluarkan maka semakin tinggi pula beban mental yang ada pada pekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dicky Fahamsyah pada pekerja di instalasi CSSD Rumah sakit Umum Haji Surabaya yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi antara beban kerja mental dengan stres kerja. Adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja ini karena pekerja di instalasi rumah sakit ini ditargetkan untuk dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Selain itu, pekerjaan dilakukan secara berulang setiap harinya.<sup>5</sup>

#### **Kesimpulan dan Saran**

1. Sebanyak 81,3% pekerja CCR berusia kurang dari 40 tahun, 46,9% pekerja memiliki latar belakang pendidikan S1, serta sebanyak 75% pekerja memiliki masa kerja  $\geq 6$  tahun.
2. Pekerja CCR yang mengalami beban kerja mental dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 59,4%, beban mental dengan kategori sedang sebanyak 12,5%, serta beban mental dengan kategori rendah sebanyak 28,1%.
3. Mayoritas pekerja merasakan stres kerja ketika bekerja pada *shift* malam yaitu sebesar 65,6%, yang mengalami stres kerja pada *shift* sore sebanyak



- 34,4%, dan stres kerja pada *shift* pagi sebanyak 37,5%.
4. Berdasarkan hasil uji korelasi antara beban kerja mental dengan stres kerja menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,029, yang berarti terdapat korelasi antara beban kerja mental dengan stres kerja.
  5. Berdasarkan hasil uji korelasi antara *shift* kerja dengan stres kerja menggunakan *ch-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,022 yang berarti terdapat korelasi antara *shift* kerja dengan stres kerja.
- Sebaiknya pekerja melakukan peregangan ringan disela-sela jam kerja agar dapat merilekskan kembali otot – otot yang kaku dan juga mendengarkan musik, seperti musik *mozart* pada saat jam istirahat. Karena dengan mendengarkan musik dapat merilekskan tubuh dari ketegangan pada saat bekerja. Sedangkan untuk perusahaan dapat memberikan sosialisasi atau edukasi terhadap pekerja mengenai stres kerja, mulai dari definisi stres kerja, penyebab stres kerja, dampak stres kerja bagi individu maupun perusahaan, serta cara pengendalian terhadap stres kerja.
- Daftar Pustaka**
1. Kristanti S, Febriana T, Psikologi PS, Kedokteran F, Mangkurat UL. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja. Ulm. 2008;
  2. E YRF, Suwandi T. Analisis Hubungan Antara Faktor Individu Dan Beban Kerja Fisik Dengan Stres Kerja Di Bagian Produksi Pt . X Surabaya. 2008;
  3. Harrisma OW, Witjaksono AD. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Melalui Kepuasan Kerja. J Ilmu Manaj. 2013;
  4. Intan Maghfiroh, Ida Wahyuni BK. Hubungan Stres Dan Motivasi Kerja Dengan Hasil Kerja Operator Jahit PO. Seventeen Glory Salatiga. J Kesehat Masy. 2017;5.
  5. Fahamsyah D. Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja. 2017;
  6. Windyananti A. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kerja di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu, Boyolali skripsi. 2010;
  7. Nikita NE, Joseph WBS, Boky H, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Umur Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Dinas Pemadam Kebakaran Kota Manado Tahun 2017. 2017;
  8. Arief Yanto SR. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Stres Kerja Perawat Baru Di Semarang. 2017;
  9. Utamingtias W, Hidayat EN, Kerja S, Industri PS. Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja.
  10. Mahardika TS. Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Bafgian Winding Di PT. Iskandar Indah Printing

- Textile Surakarta. 2017;
11. Palar JFP, Kawatu PAT, Rumayar AA, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja PT. Timurjaya Dayatama Sonder. Fak Kesehat Masy Univ Sam Ratulangi. 2017;
  12. Marchelia V. Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Karyawan. Jipt Issn 2301-8267. 2014;
  13. Rahadhi A, Studi P, Industri T, Teknik F, Diponegoro U, Prof J, et al. Pengaruh Beban Kerja Mental , Kelelahan Kerja , Dan Tingkat Kantuk Terhadap Penurunan Tingkat Kewaspadaan Perawat ( Studi Kasus Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Puri Asih , Salatiga ).

