

ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL, BEBAN KERJA FISIK DAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI TAMAN PENITIPAN ANAK MENTARI

Ari Pradina, Ekawati, Ida Wahyuni

Bagian keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

Email: apradina12@yahoo.co.id

Abstract: Daycare is one of the non-formal education for early childhood. One of the main components of daycare is caregivers. Caregivers are at risk of experiencing work stress due to task demands. Caregivers must always be vigilant in supervision and required to be active when working. Therefore, researchers conduct research to find out what factors can increase workload so that it can cause work stress. The purpose of this study is to analyze mental workload, physical workload, and work stress on workers in the Mentari Daycare. The design of research is descriptive qualitative. Research subjects were 3 caregivers as the main informant and 1 owner as triangulation informant. Data collection method is divided into 2 stages: measurement with questionnaire and observation followed by in-depth interviews. Mental workload was measured using NASA-TLX, physical workload was measured using SNI Workloads Based on Calorie Requirement Levels According to Energy Expenditures, and work stress was measured using GHQ-12. Furthermore, SOP observations and in-depth interviews were carried out. The measurement results obtained that 1 person experienced high stress and 2 people experienced low stress. One person who experiences high stress gets a high mental workload and light physical workload. Two people who experience low stress get moderate mental workload and light physical workload. While the factors examined such as situation, training, practice, skills, boredom, permissible performance tolerance, and completion time led to an increase in workload coupled with individual characteristics so as to trigger work stress.

Keyword: Workload, Work Stress, Daycare

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pada pasal 28 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, non formal, dan informal. PAUD jalur pendidikan nonformal dapat berupa kelompok bermain, Taman Penitipan Anak (TPA) atau bentuk lain yang sederajat.¹

Kebijakan Direktorat Pembinaan PAUD termasuk Taman Penitipan Anak (TPA) adalah memberikan pelayanan yang holistik

dan integratif. Holistik berarti semua kebutuhan peserta didik untuk tumbuh kembang seperti kesehatan, gizi, pendidikan, pengasuhan, dan perlindungan dilayani oleh lembaga TPA. Sedangkan integratif berarti TPA melakukan kerjasama dengan lembaga mitra serta berkoordinasi dengan instansi-instansi terkait.²

Tenaga pendidik yang juga bertugas sebagai pengasuh harus memenuhi kualifikasi yang ada baik jenjang pendidikan dan pelatihan yang harus diikuti sebelum bekerja di TPA. Tenaga pendidik harus mampu merencanakan program

pembelajaran dan mampu melaksanakannya sesuai dengan prinsip yang ada.²

Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari adalah salah satu tempat penitipan anak yang ada di Semarang. TPA yang sudah berdiri sejak 2016 ini memiliki prinsip utama yaitu untuk memudahkan ibu yang memiliki anak untuk bekerja tanpa khawatir buah hatinya tidak dalam pengawasan orang dewasa. Tempat penitipan anak ini khusus untuk anak usia 2 bulan hingga 7 tahun.

Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari berusaha tidak hanya sebagai tempat bermain saja melainkan juga sebagai tempat mengembangkan pengetahuan anak. Tempat penitipan anak ini mempekerjakan 3 pengasuh dengan latar belakang berbeda-beda baik dari segi usia, pendidikan, keterampilan, dan pengalaman bekerja. Dengan perbedaan tersebut menyebabkan adanya perbedaan cara bekerja masing-masing pekerja.

Pekerja sering mengeluh kelelahan, sering merasa mudah marah, kurang fokus, dan kesulitan mengambil keputusan untuk mengurus anak asuhnya karena jumlah anak yang cukup banyak. Ditambah lagi dengan adanya beberapa anak yang selalu menangis dan bayi yang sulit untuk ditidurkan. Disinilah pengasuh dituntut untuk waspada dan berupaya membagi-bagi konsentrasinya. Meskipun begitu, TPA Mentari tidak memiliki aturan yang jelas terkait pembagian tugas. Peraturan-peraturan yang diberikan oleh pemilik juga belum diterapkan dengan baik.

Beban kerja sendiri memiliki pengertian yaitu perbedaan antara kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Beban kerja dibedakan menjadi

beban kerja fisik dan beban kerja mental. Adapun yang mempengaruhi beban kerja yaitu kesegaran jasmani, gizi, keterampilan, jenis kelamin, usia, dan ukuran tubuh pekerja.³ Dengan adanya beban kerja tersebut tentu dapat memicu adanya dampak yaitu stres kerja sehingga timbulah depresi. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui lebih dalam terkait beban kerja mental, beban kerja fisik, dan stres kerja pada pekerja di tempat penitipan anak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu kualitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode observasi pelaksanaan *Standard Operational Procedure* (SOP) dan wawancara mendalam untuk menganalisis faktor utama penyebab stres kerja dari segi beban kerja mental dan beban kerja fisik. Sebagai data pendukung akan dilakukan pengukuran beban kerja mental, beban kerja fisik, dan stres kerja pada masing-masing pekerja.

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh pekerja yang berjumlah 3 orang sebagai informan utama dan 1 orang pemilik TPA Mentari sebagai informan triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Informan

Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 4 orang yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan yang terdiri dari 3 orang Informan Utama (IU) dan 1 orang sebagai Informan Triangulasi (IT) dengan rentang usia diantara 20-50 tahun. Baik IU dan IT berpendidikan akhir SMA atau yang sederajat tanpa memiliki riwayat pendidikan sebagai tenaga pendidik. Masa kerja IU1 dan IU2 yaitu kurang

dari 1 tahun dan tidak memiliki pengalaman sebagai tenaga pengasuh sebelumnya. Sedangkan IU3 memiliki pengalaman bekerja terkait tenaga pengasuh. Dari 3 pengasuh, hanya 1 orang yang berstatus menikah tetapi suami telah meninggal.

2. Hasil Pengukuran

Tabel 1. Tingkat Beban Kerja Mental pada Pekerja di Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari

Informan	Skor	Beban Kerja Mental
IU1	58.7	Sedang
IU2	70	Sedang
IU3	81.3	Tinggi

Hasil pengukuran beban kerja yang diperoleh IU1 dan IU2 yaitu 58.7 dan 70 sehingga memiliki beban kerja mental sedang. Sedangkan IU3 memperoleh skor 81.3 sehingga memiliki beban kerja mental tinggi.

Tabel 2. Tingkat Beban Kerja Fisik pada Pekerja di Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari

Informan	Skor	Beban Kerja Fisik
IU1	148	Ringan
IU2	144	Ringan
IU3	134	Ringan

Berdasarkan pengukuran beban kerja fisik tersebut diperoleh hasil yaitu IU1 mendapatkan skor 148, IU2 mendapatkan skor 144, dan IU3 mendapatkan skor 134. Dengan begitu, seluruh pengasuh mendapatkan beban kerja fisik ringan. Dari hasil pengukuran beban kerja menggunakan SNI Beban Kerja Berdasarkan Tingkat Kebutuhan Kalori

Menurut Pengeluaran Energi juga diketahui bahwa pekerjaan yang membutuhkan tenaga lebih besar yaitu memakaikan pakaian, memandikan anak dan bayi, menggendong, dan merapikan perlengkapan.

Tabel 3. Tingkat Stres Kerja pada Pekerja di Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari

Informan	Skor	Tingkat Stres
IU1	19	Stres Rendah
IU2	13	Stres Rendah
IU3	26	Stres Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, IU1 dan IU2 memperoleh skor 19 dan 13 yang termasuk tingkat stres rendah. Sedangkan IU3 memperoleh skor 26 sehingga memiliki tingkat stres tinggi.

3. Hasil Observasi Standar Operasional Procedure (SOP)

Standar Operasional Procedure (SOP) yang digunakan adalah SOP yang ada di petunjuk teknis penyelenggaraan TPA yang dikeluarkan oleh Direktorat Pembinaan PAUD terkait kegiatan di TPA. Berdasarkan hasil observasi, SOP tersebut belum diterapkan dengan baik oleh pekerja. Hal tersebut terbukti dengan adanya kegiatan yang tidak dilakukan seperti pensterilan botol susu yang baik dan benar, kegiatan mencuci tangan dan berdoa ketika sebelum dan setelah beraktivitas, dan kegiatan membaca buku.

4. Analisis Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja

Beban kerja adalah usaha yang harus dikeluarkan oleh pekerja untuk melakukan pekerjaan tersebut. Apabila beban kerja yang diberikan melebihi kapasitasnya, maka akan mempengaruhi kinerjanya karena dapat memicu kelelahan dalam bekerja.⁴ Beban kerja mental menjadi salah satu faktor penyebab adanya stres kerja.

Informan stres rendah dan tinggi mengatakan bahwa tidak mendapatkan pelatihan yang bersifat khusus. Hanya pendampingan di awal ketika menjadi pengasuh baru. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh informan triangulasi. Akan tetapi, tujuan adanya pelatihan yaitu untuk mempercepat proses pembelajaran dan digunakan untuk pekerja agar tidak mengalami tingkat beban kerja yang berlebihan.⁵ Oleh karena itu, baik informan triangulasi dan informan utama harus menyadari perlunya diselenggarakan pelatihan terkait kinerja pengasuh sesuai dengan SOP yang tersedia.

Dalam kaitannya dengan praktik, praktik merupakan upaya peningkatan pengetahuan prosedural subjek dan prosedural yang baru diperoleh agar lebih efisien dalam penggunaan sumber daya yang lebih rendah.⁶ Pada informan menganggap bahwa sudah memahami aturan-aturan yang ada di TPA dan menerapkan sesuai dengan aturan-aturan yang ada. Akan tetapi, menurut informan triangulasi, para informan tersebut pernah melanggar aturan yang ada dan

mengulanginya kembali. Misalnya, pemilik melarang penggunaan HP ketika bekerja tetapi pengasuh tetap menggunakannya. Hal tersebut membuktikan bahwa praktik kerja para informan belum dilaksanakan dengan maksimal. Ketidaksesuaian tingkah laku tersebut dapat terjadi apabila pola perilaku yang sudah dipraktikkan dengan baik akan berada di dalam ingatan jangka panjang. Apabila perhatiannya teralihkan misalnya karena adanya tekanan dan pelaksanaan pola perilaku yang biasanya dilakukan rutin tidak sesuai dengan tuntutan situasi yang baru, maka adanya kegagalan untuk membobol pola perilaku rutin tersebut sehingga terjadi kesalahan yang berarti melanggar aturan.⁷ Dalam hal keterampilan, informan stres rendah menyatakan bahwa keterampilan yang harus dimiliki yaitu kesabaran dan ketelitian. Sedangkan pada informan stres tinggi menyatakan bahwa keterampilan yang dimiliki yaitu harus gerak dan berpikir dengan cepat. Pada informan triangulasi menyatakan bahwa keterampilan yang harus dimiliki yaitu menyukai dan memahami dunia anak, sabar, dan teliti. Pada salah satu buku menyatakan bahwa tuntutan tugas yang sama dapat memberlakukan tingkat beban kerja yang berbeda pada seseorang tergantung dengan keterampilannya. Tingkat keterampilan tinggi secara fungsional setara dengan memiliki persediaan sumber daya pemrosesan yang lebih besar.⁵ Dengan begitu, beban kerja dapat dikategorikan menjadi beban kerja berlebih

atau terlalu sedikit “kualitatif”, dimana individu merasa tidak mampu melakukan tugas atau dapat dikatakan bahwa tugas yang diberikan tidak dikerjakan sesuai dengan keterampilan pekerja.⁸ Pada hal ini, informan stres tinggi cenderung memiliki keterampilan kurang sesuai dengan kriteria keterampilan yang dibutuhkan ketika bekerja.

Motivasi bekerja para informan yaitu untuk menghasilkan pendapatan meskipun dilatarbelakangi oleh alasan yang berbeda. Pada dasarnya motivasi seseorang dipengaruhi oleh keaktifan otak. Semakin aktif otak, maka semakin banyak pembelajaran dan penghafalan yang berlangsung sehingga semakin tinggi tingkat motivasi.⁶ Dengan begitu, hal tersebut juga berkaitan dengan kegemaran dalam mencari informasi dan juga pendidikan para pengasuh. Baik informan stres rendah maupun tinggi memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA dan SMK dengan jurusan yang tidak berkaitan dengan pendidikan anak. Hal tersebut yang mempengaruhi tingkat motivasi pekerja yaitu hanya sebatas memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Kelelahan yang dialami oleh informan mengakibatkan pegal-pegal pada tubuh dan adanya pengurangan konsentrasi yang menyebabkan informan kurang fokus. Hal tersebut disebabkan karena upaya mental yang berkelanjutan secara terus menerus menghasilkan blok yang lebih sering dan lebih lama yang dapat dilihat sebagai gejala kelelahan. Blok-blok tersebut mengatur secara otonom yang

memberi efek agar upaya mental meningkat setinggi mungkin dan selama mungkin. Meskipun begitu, orang tidak dapat berkonsentrasi pada aktivitas mental tanpa istirahat.⁶ Gejala kelelahan tersebut dapat digunakan sebagai indikator untuk melakukan istirahat terlebih dahulu.

Toleransi performansi yang diizinkan tergantung dengan individu yang bersangkutan. Baik informan stres rendah maupun tinggi sepakat dalam melakukan tugas utama sebagai seorang pengasuh. Akan tetapi ada beberapa pekerjaan yang memang seharusnya dikerjakan, tetapi sering kali dilupakan yaitu memberi obat atau vitamin dan membuang sampah. Menurut informan triangulasi, pengasuh sering lupa membuang sampah karena pekerjaan tersebut tidak rutin dilakukan di waktu yang sama. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa informasi yang masuk jauh lebih besar daripada kapasitas saluran dari sistem saraf pusat sehingga terjadilah proses reduksi. Sehingga ada beberapa informasi yang hilang.⁶ Pengasuh berpusat dengan kegiatan utama sehingga melupakan pekerjaan lainnya yang dianggap tidak terlalu penting.

Terkait dengan kejenuhan, informan stres rendah mengatakan bahwa tidak merasa jenuh karena mereka menyukai anak kecil. Sedangkan pada informan stres tinggi mengatakan bahwa kadang merasakan jenuh karena sudah lama bekerja di bidang tersebut dan dianggap sebagai senior yang mengetahui semua cara

penyelesaian setiap masalah. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh informan triangulasi. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa tingkat intensitas beban psikis yang terlalu tinggi tentu berdampak buruk pada pekerja karena menimbulkan kebosanan dan kejenuhan atau yang disebut dengan kelelahan psikis.⁹ Disamping itu, karakter informan stres tinggi yang sudah lebih berpengalaman menyebabkan informan tersebut merasa mudah terserang jenuh.⁶

Terkait situasi yang sering terjadi yaitu situasi yang membutuhkan kesabaran tinggi dan konsentrasi dalam mengawasi anak. Hal tersebut disebabkan karena kegiatan utama dari para pengasuh adalah mengawasi anak-anak sejak pagi hingga waktu pulang. Sesuai dengan pernyataan bahwa situasi kompleks yang membutuhkan tuntutan perhatian seseorang, maka menyebabkan seseorang tersebut akan cenderung berkonsentrasi pada sumber informasi prioritas tinggi dan cenderung mengabaikan sisanya.⁷

Selanjutnya, terkait dengan waktu penyelesaian, informan stres rendah menyatakan bahwa waktu penyelesaian pekerjaan yang membutuhkan waktu yang lama tetapi harus dikerjakan dengan cepat sesuai dengan yang ditentukan yaitu kegiatan memandikan dan memakaikan pakaian. Sedangkan pada informan stres tinggi beranggapan bahwa pekerjaan yang membutuhkan waktu yang cukup lama dalam penyelesaiannya yaitu kegiatan

menidurkan bayi karena dianggap membutuhkan waktu berpikir untuk mencari cara efisien. Pada hal ini informan stres rendah cenderung memilih kecepatan ketika bekerja dalam menyelesaikan tugasnya. Sedangkan pada stres tinggi cenderung memilih keakuratan ketika bekerja.⁷

5. Analisis Beban Kerja Fisik terhadap Stres Kerja

Beban kerja fisik dapat dilihat dari 2 sisi meliputi sisi fisiologis yang merupakan kapasitas individu dari sisi faal tubuh (fisiologi tubuh) dan sisi biomekanika yang melihat aspek terkait proses mekanik yang terjadi di dalam tubuh. Adapun faktor lain yang dapat memperberat beban kerja yaitu jaminan sosial yang rendah dan tingkat gaji. Hal tersebut menyebabkan pekerja terpaksa melakukan kerja tambahan di luar pekerjaan utama agar mendapatkan pendapatan tambahan.⁴

Sesuai dengan wawancara mendalam kepada informan, didapatkan hasil yaitu informan utama menyampaikan bahwa hampir semua pekerjaan memerlukan tenaga, diantaranya memandikan dan memakaikan pakaian pada anak dan bayi, membuat susu, dan mencuci dot serta peralatan makan lainnya. Pekerjaan tersebut dilakukan selama 6 hari kerja dan tiap harinya 9 jam kerja kecuali pada hari sabtu yaitu 7 jam kerja. Hal tersebut sesuai dengan petunjuk teknis penyelenggaraan TPA, waktu pelayanan sehari penuh (*full-day*) dilaksanakan mulai pukul 07.00 – 17.00 WIB atau sekitar 9 jam kerja sehingga mengharuskan pengasuh

bekerja hingga waktu pelayanan berakhir.²

Menurut informan utama dan informan triangulasi, ada pekerjaan yang membutuhkan tenaga lebih besar yaitu kegiatan memandikan anak dan bayi serta memakaikan pakaian. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil pengukuran beban kerja SNI bahwa pekerjaan yang membutuhkan tenaga lebih besar yaitu memakaikan pakaian, memandikan anak dan bayi, menggendong, dan merapikan perlengkapan. Ketika memandikan anak dan bayi, posisi informan berdiri lama di tempat yang licin. Sedangkan memakaikan pakaian dilakukan dengan cara duduk. Berdasarkan wawancara, pekerjaan tersebut lebih banyak menggunakan lengan. Untuk tingkat pengeluaran energi tertentu, hal tersebut menyebabkan denyut jantung dan tekanan darah lebih tinggi ketika menggunakan lengan dibandingkan dengan menggunakan kaki.⁶

Pekerja mengeluh tentang pegal-pegal di beberapa bagian tubuh seperti punggung, kaki, dan tangan. Serangan kelelahan dalam kerja statis kontinu dianggap sebagai konsekuensi dari gangguan aliran darah, akumulasi produk limbah (laktat, dll) yang menyebabkan kegagalan mekanisme kontraktile otot. Sedangkan proses kelelahan dalam pekerjaan yang dinamis kurang dipahami dengan baik tetapi ada penelitian yang menunjukkan bahwa untuk setiap kelompok otot adalah mungkin untuk menetapkan tingkat kritis kerja yang dapat dipertahankan untuk jangka

waktu lama tanpa bukti kelelahan. Mereka berpendapat bahwa itu juga tergantung pada aliran darah, meskipun ini akan sulit dibuktikan secara langsung.⁷ Meskipun begitu, informan utama mengatakan bahwa pegal-pegal yang dirasakan dapat berkurang setelah informan beristirahat. Informan triangulasi juga mengatakan bahwa telah menyediakan waktu untuk beristirahat ketika pekerjaan sudah selesai. Akan tetapi, informan stres tinggi menjadi penanggung jawab utama dalam menidurkan bayi dan apabila bayi menangis atau rewel. Dengan adanya hal tersebut, waktu istirahat informan stres tinggi dapat terpotong.

Berkaitan dengan jaminan sosial, pemilik hanya membiayai BPJS Kesehatan para pekerja. BPJS Kesehatan dipotong dari gaji pekerja. Hal tersebut memang belum sesuai dengan peraturan yang mengisyaratkan adanya jaminan sosial bagi tenaga kerja yang berupa BPJS Ketenagakerjaan.¹⁰ Sedangkan untuk gaji, masing-masing pekerja mendapatkan gaji yang berbeda sesuai dengan lama kerja dan izin tidak datang bekerja. Upah lembur dibayar langsung ketika terjadi penambahan jam kerja kepada pekerja yang bersangkutan. Jumlah upah yang diberikan sudah sesuai dengan yang diharapkan oleh pekerja. Pemberian upah pada pengusaha telah sesuai dengan peraturan di Indonesia apabila pekerja bekerja melebihi waktu kerja yang telah ditentukan, maka pekerja wajib diberikan upah kerja lembur.¹⁰

6. Analisis Ciri Individu terhadap Stres Kerja

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan, informan stres rendah memiliki kepribadian yang hampir sama pemalu, cerewet ketika sudah kenal, *moody*, santai, dan senang bercanda. Sedangkan informan stres tinggi memiliki kepribadian tegas, terbuka, tidak stabil, dan agresif. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Munandar, bahwa pola perilaku dibagi menjadi 2 tipe yaitu tipe A dan tipe B. Adapun ciri tipe A yaitu individu yang memiliki ambisi yang tinggi, dorongan pencapaian, dan mengejar pengakuan, persaingan tinggi, dan agresif. Sedangkan tipe B yaitu individu yang santai dan menggampangkan yang tidak selalu harus tepacu oleh waktu.⁸ Apabila disesuaikan dengan tipe pola perilaku informan utama, maka informan stres rendah termasuk kedalam tipe B dan informan stres tinggi termasuk kedalam tipe A.

Ketika menghadapi masalah, informan stres rendah dan tinggi memiliki persamaan yaitu mengaku emosi kurang stabil ketika ada masalah namun tetap berusaha menyelesaikannya. Akan tetapi yang membedakan diantara keduanya adalah cara menanggapi. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Munandar bahwa kecakapan berperan dalam menentukan stres tidaknya suatu situasi. Ketika individu merasa tidak mampu memecahkan masalah yang dihadapi, maka pekerja akan mendapatkan stres. Sedangkan apabila individu merasa mampu untuk

memecahkan masalah, maka individu tersebut akan lebih tertantang untuk menyelesaikan masalahnya.⁸

Berkaitan dengan nilai dan norma yang ada, setiap organisasi memiliki kebudayaan masing-masing yang berupa nilai, norma, dan keyakinan yang digunakan untuk menyelesaikan masalah eksternal dan pemaduan internal. Pekerja yang dapat menginternalisasi nilai-nilai yang dianggap penting maka akan berperilaku sesuai dengan norma yang telah ditentukan. Namun tidak semua pekerja dapat melakukannya. Pekerja yang tidak berhasil menginternalisasi nilai-nilai organisasinya akan mengundurkan diri, dan lainnya tetap berlanjut. Akan tetapi, ketika pekerja hanya melakukan penyesuaian norma tanpa ada internalisasi nilai, maka akan terjadi pertentangan yang mempertajam kebutuhan pada individu tersebut. Sikap kepada organisasi secara keseluruhan cenderung negatif namun pekerja tidak dapat mengundurkan diri karena sulitnya mendapatkan pekerjaan, maka akan terjadi stres.⁸ Informan utama beranggapan bahwa nilai dan norma yang dilakukan sudah baik dan paham sejak dulu. Namun, informan triangulasi mengatakan bahwa pengasuh sering dijumpai sedang mengatakan hal-hal yang membuat anak menjadi rendah diri. Hal tersebut tidak sesuai dengan prinsip penyelenggaraan TPA yaitu asih.² Meskipun begitu, baik informan utama maupun informan triangulasi mengaku tidak mengetahui peraturan terkait

pelayanan pada TPA yang dikeluarkan oleh pemerintah. Informan triangulasi hanya mengetahui terkait perizinan berdirinya TPA saja. Meskipun begitu, informan triangulasi masih belum bisa memenuhi syarat-syarat perizinan berdirinya TPA karena ada permasalahan dengan biaya.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat 2 orang yang mengalami stres rendah dan 1 orang mengalami stres tinggi. Dua orang yang mengalami stres rendah memperoleh beban kerja mental sedang dan beban kerja fisik ringan. Sedangkan 1 orang yang mengalami stres kerja tinggi memperoleh beban kerja mental tinggi dan beban kerja fisik ringan.
2. Berdasarkan analisis beban kerja mental terhadap stres kerja, situasi bekerja yang sering terjadi yaitu tuntutan untuk selalu berkonsentrasi dan sabar. Pelatihan dan praktik belum dilaksanakan dengan baik. Pada informan stres tinggi, keterampilan kurang sesuai dengan pekerjaan dan mudah terserang kejenuhan karena paling lama bekerja di bidang itu. Untuk motivasi dan kelelahan, pekerja merasa tidak terbebani. Toleransi performansi yang diizinkan informan yaitu melupakan hal yang tidak terlalu penting. Untuk waktu penyelesaian, informan stres rendah mengutamakan kecepatan tetapi informan stres tinggi memilih keakuratan.
3. Berdasarkan analisis beban kerja fisik terhadap stres kerja dapat diketahui dari sisi fisiologis bahwa informan utama lebih

banyak bekerja menggunakan lengan yang pada tingkat pengeluaran energi tertentu, denyut jantung dan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan menggunakan kaki. Sedangkan pada sisi biomekanika informan mengeluh adanya pegal-pegal bagian tubuh yang dapat disebabkan karena kerja statis kontinu atau kerja dinamis. Jam kerja yang diterapkan sesuai dengan Petunjuk Teknis Penyelenggaraan TPA yang memberikan pelayanan sehari penuh. Meskipun begitu, informan utama tidak keberatan karena diberikan waktu istirahat apabila memang merasa lelah. Upah untuk waktu lembur juga sudah sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pekerja.

4. Ciri Individu

Apabila disesuaikan dengan tipe pola perilaku, maka informan stres rendah termasuk kedalam tipe B dan informan stres tinggi termasuk kedalam tipe A. Sedangkan kecakapan, informan utama berusaha menyelesaikan masalah. Untuk nilai dan kebutuhan, informan utama merasa nilai-nilai yang diterapkan di tempat kerja sudah sesuai dengan yang diterapkan di rumah. Akan tetapi, masih sering dijumpai pelanggaran.

SARAN

1. Bagi Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari
Pemilik TPA perlu mengadakan pertemuan rutin untuk berdiskusi terkait pedoman kerja sebagai pengasuh di TPA, pembagian tugas untuk menunjang kualitas TPA Mentari, dan menyediakan waktu khusus kepada pekerja untuk menyampaikan keluhan.

Selain itu, pemilik juga mengadakan pelatihan rutin untuk memaksimalkan kinerja para pengasuh. Pemilik TPA juga perlu mengadakan kegiatan olahraga ringan yang dilakukan secara bersama-sama dengan anak didik karena kegiatan di luar ruangan masih kurang.

2. Bagi Pengasuh Taman Penitipan Anak (TPA) Mentari

Sebagai upaya pengendalian, pengasuh harus memanfaatkan waktu istirahat seefisien mungkin ditambah dengan aktif mengikuti olahraga ringan, salah satunya olahraga bersama anak didik. Pengasuh harus terbuka dengan teman kerja apabila mengalami kondisi buruk atau ketidaknyamanan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional [Internet]. Departemen Pendidikan Nasional. 2003. p. 1–33. Available from: http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/08/UU_no_20_th_2003.pdf
2. Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Taman Penitipan Anak [Internet]. 2015. Available from: http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/MarthaChristianti_M.Pd./Pertemuan6.pdf
3. Amri H. Analisis Beban Kerja Psikologis dengan Menggunakan Metode NASA-TLX pada Operator Departemen Fiber Line di PT. Toba Pulp Lestari. 2017;6(1):29–35.
4. Irzal. Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Jakarta: Kencana; 2016.
5. Salvendy G (Ed.). Handbook of Human Factors and Ergonomics. Canada: John Wiley & Sons, Inc; 2012. 1753 p.
6. Kroemer KHE, Grandjean E. Fitting the Task to the Human. London: Taylor & Francis; 1997. 391 p.
7. Pheasant S. Ergonomics, Work and Health [Internet]. New York: Palgrave Macmillan; 1991. 358 p. Available from: https://www.amazon.com/Ergonomics-Work-Health-Stephen-Pheasant/dp/0871893207/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1475780157&sr=1-1&keywords=ergonomics+work+and+health
8. Munandar AS. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia; 2001.
9. Simanjuntak R, Situmorang D. Analisis Pengaruh Shift Kerja Terhadap Beban Kerja Mental Dengan Metode Subjective Workload Assessment Technique (Swat). J Teknol. 2010;3(1):53–60.
10. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2013 Tentang Ketenagakerjaan.

