

Perbedaan Stres Kerja Antara Pekerja Shift I Dan Shift III Bagian Produksi Di PT. Nusantara Building Industries

Findi Purbonani^{*)}, Daru Lestantyo^{**)}, Ida Wahyuni^{**)}

^{*)} Mahasiswa Bagian Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

^{**)} Staf Pengajar Bagian Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Stres kerja adalah suatu reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku yang disebabkan oleh sumber-sumber stres kerja (stressor). Stressor kerja merupakan segala kondisi pekerjaan yang dipersepsikan pekerja sebagai suatu tuntutan kerja. Shift kerja merupakan sebuah pola waktu kerja yang diterapkan perusahaan bagi pekerja, yang dapat dianggap sebagai suatu tuntutan tugas dalam pekerjaan. Shift kerja ternyata memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesehatan pekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan stres kerja antara pekerja shift I dan shift III bagian produksi di PT. Nusantara Building Industries. Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah operator mesin di bagian produksi yang bekerja di shift I dan shift III yang berjumlah 196 pekerja. Sampel dihitung dengan rumus sampel minimal dan dengan metode proporsional random sampling didapatkan 32 pekerja pada masing-masing shift I dan shift III. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengukuran stres kerja. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,3% pekerja shift I mengalami stres kerja sedang dan 53,1% pekerja shift III mengalami stres kerja ringan. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan stres kerja antara pekerja shift I dan shift III (p -value = 0,548).

Kata kunci : Stres Kerja, Shift Kerja

PENDAHULUAN

Stres kerja adalah reaksi individu berupa reaksi *fisiologis*, *psikologis* dan perilaku yang disebabkan oleh sumber-sumber stres kerja (*stressor*). Saat individu mengalami stres maka individu akan menunjukkan gejala-gejala, seperti: kebosanan, kehilangan konsentrasi, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, meningkatnya frekuensi luka fisik dan kecelakaan, ketegangan otot meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, menunda-nunda pekerjaan, dan menurunnya produktivitas.¹

Faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres kerja yaitu: faktor intrinsik dalam pekerjaan, peranan dalam organisasi, pengembangan karir, hubungan interpersonal dalam pekerjaan serta struktur dan iklim organisasi. Faktor intrinsik dalam pekerjaan yang dapat menyebabkan stres yaitu berupa tuntutan tugas. Tuntutan tugas dalam pekerjaan meliputi: beban kerja, *shift* kerja, jam kerja dan rutinitas.² Penerapan sistem *shift* dalam pekerjaan dapat memicu terjadinya stres kerja. *Shift* kerja sebagai sebuah pola waktu kerja yang diterapkan perusahaan bagi pekerja, ternyata memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesehatan pekerja.³ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *The Circadian Learning Centre* di Amerika Serikat yang menyatakan bahwa para pekerja *shift* terutama yang bekerja pada malam hari, dapat terkena beberapa masalah kesehatan antara lain: gangguan tidur, kelelahan, penyakit jantung, tekanan darah tinggi.⁴

PT. Nusantara Building Industries merupakan perusahaan swasta nasional yang bergerak dalam bidang industri. Berdasarkan data laporan kecelakaan perusahaan menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan kejadian kecelakaan yang terjadi pada bagian produksi khususnya pada operator mesin dari bulan Januari-Juli 2013 adalah 27 kecelakaan. Setiap bulannya di PT. NBI selalu terjadi kasus kecelakaan dimana pada *shift* I paling sering terjadinya kasus kecelakaan. Hasil wawancara

awal dengan lima pekerja menunjukkan bahwa tiga pekerja mengeluhkan kadang-kadang merasa bosan saat bekerja, empat pekerja mengeluhkan badan terasa pegal-pegal terutama pada leher, bahu dan punggung, dan dua orang pekerja mengeluhkan kadang-kadang mudah lupa melakukan pada saat bekerja. Dua orang pekerja juga mengeluhkan bahwa kurang menyukai bekerja pada *shift* III karena sering merasa mengantuk saat bekerja dan lebih memilih tidur di rumah. Hal ini disebabkan karena jam kerja *shift* III bertentangan dengan jam alamiah tubuh. Pada malam hari seharusnya digunakan untuk tidur bukan untuk bekerja. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan stres kerja antara pekerja *shift* I dan *shift* III bagian produksi di PT. Nusantara Building Industries.

Tinjauan Pustaka

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan.⁵ Stres juga dapat diartikan sebagai suatu reaksi seseorang secara psikologi, fisiologi, maupun perilaku bila seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan tersebut dalam jangka waktu tertentu. Selye mendefinisikan stres sebagai reaksi non spesifik tubuh terhadap beberapa tuntutan yang melebihi dari kemampuannya.⁶

Stres kerja dapat terjadi karena adanya faktor-faktor yang memicu seperti: faktor intrinsik dalam pekerjaan, peranan dalam organisasi, pengembangan karir, hubungan interpersonal dalam pekerjaan serta struktur dan iklim organisasi.² Seseorang yang mengalami stres kerja dapat dilihat dari beberapa gejala yang muncul seperti: meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, kebosanan dalam bekerja, mudah tersinggung, menunda-nunda pekerjaan, dan perilaku makan yang tidak normal.⁷

Seseorang yang terkena stres kerja tetapi tidak dapat melakukan *coping* yang tepat dapat

mengakibatkan dampak yang kurang bagus bagi pekerja maupun bagi perusahaan dimana pekerja tersebut bekerja. Dampak dari stres kerja seperti: tingginya absen kerja, kecelakaan kerja, lesu saat bekerja, mengalami gangguan pencernaan, menurunnya produktivitas kerja dan mengganggu kenormalan aktivitas kerja.⁸

Shift kerja adalah periode waktu kerja yang dibagi secara bergilir dalam waktu 24 jam. Pekerja yang terlibat dalam sistem *shift* rotasi akan berubah-ubah waktu kerjanya sesuai dengan sistem kerja *shift* yang ditentukan.⁹ Pemberlakuan sistem *shift* kerja dapat mempengaruhi jam biologis tubuh. Fungsi-fungsi tubuh meningkat pada siang hari dan menurun pada malam hari. Pemberlakuan *shift* malam pada pekerja dapat mempengaruhi jam biologis tubuh yang selanjutnya akan berdampak pada respon fisiologis tubuh, efek sosial, efek kerja, efek terhadap keselamatan kerja.¹⁰

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah operator mesin di bagian produksi yang bekerja di *shift* I dan *shift* III yang berjumlah 196 pekerja. Sampel dihitung dengan rumus sampel minimal dan dengan metode *proporsional random sampling* didapatkan 32 pekerja pada masing-masing *shift* I dan *shift* III. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui data umum mengenai responden dan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres kerja. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan tentang gejala fisiologis, psikologis dan perilaku seseorang mengalami stres kerja menurut Terry Beehr dan John Newman. Analisis data dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Operator Bagian Produksi PT Nusantara Building Industries Tahun 2013

No	Shift Kerja	Umur				Jumlah	
		18-25 tahun		26-50 tahun		N	%
		N	%	N	%		
1	Shift I	22	68,8	10	31,3	32	100
2	Shift III	18	56,3	14	43,8	32	100

Umur berhubungan dengan perubahan fisik dan mental pada manusia. Perubahan fisik dan mental pada pekerja terjadi seiring dengan bertambahnya umur yang akhirnya dapat mempengaruhi stres.¹¹ Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja berusia 18-25 tahun baik di *shift* I maupun *shift* III. Kisaran usia tersebut termasuk ke dalam masa usia dewasa muda. Usia dewasa muda

dihadapkan pada masalah-masalah seperti: peran suami/istri, pencari nafkah, dan pekerjaan. Bagi sebagian besar usia dewasa muda, terutama mereka yang kurang mempunyai pengalaman bekerja sering mengalami banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang diembannya. Hal tersebut bisa menjadi pemicu stres kerja pada individu.¹²

Masa Kerja

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Operator Bagian Produksi PT Nusantara Building Industries Tahun 2013

No	Shift Kerja	Masa Kerja				Jumlah	
		< 5 tahun		> 5 tahun		N	%
		N	%	N	%		
1	Shift I	30	93,8	2	6,3	32	100
2	Shift III	28	87,5	4	12,5	32	100

Masa kerja adalah lamanya seorang karyawan menyumbangkan tenaganya pada perusahaan tertentu. Masa kerja berpotensi untuk menyebabkan terjadinya stres kerja.¹³ Masa kerja baru maupun lama dapat menjadi pemicu terjadinya stres kerja dan diperberat dengan adanya beban kerja yang berat.² Hasil dari

penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang bekerja pada *shift* I maupun *shift* III memiliki masa kerja kurang dari 5 tahun. Padahal PT. NBI berdiri sejak tahun 1997 hingga sekarang. Hal ini menunjukkan bahwa di PT. NBI mengalami *turnover* yang tinggi.

Status Pernikahan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Pernikahan Operator Bagian Produksi PT Nusantara Building Industries Tahun 2013

No	Shift Kerja	Status Pernikahan				Jumlah	
		Menikah		Belum Menikah		N	%
		N	%	N	%		
1	Shift I	11	34,4	21	65,6	32	100
2	Shift III	10	31,3	22	68,8	32	100

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa status pernikahan responden yang bekerja di *shift* I maupun *shift* III mayoritas belum menikah. Persentase responden yang belum menikah adalah 65,6% pada pekerja *shift* I dan 68,8% pada pekerja *shift* III. Menurut

Munandar, isu-isu tentang keluarga, kritis kehidupan, kesulitan keuangan dan konflik antara tuntutan keluarga dan tuntutan di dalam pekerjaan, semuanya dapat merupakan tekanan bagi pegawai dalam pekerjaannya sehingga menyebabkan seseorang menjadi stres.²

Deskripsi Tingkat Stres Kerja Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Operator Bagian Produksi PT Nusantara Building Industries Tahun 2013

No	Shift Kerja	Tingkat Stres Kerja						Jumlah	
		Ringan		Sedang		Berat		N	%
		N	%	N	%	N	%		
1	Shift I	14	43,8	18	56,3	0	0	32	100
2	Shift III	17	53,1	14	43,8	1	3,1	32	100

Stres kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap

suatu perubahan di lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya

terancam. Tanggapan setiap individu dalam menghadapinya dapat berbeda-beda.¹⁴ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada pekerja *shift* I 56,3% responden mengalami stres sedang dan 43,8% mengalami stres ringan. Sedangkan pada pekerja *Shift* III 53,1% responden mengalami stres ringan, 43,8% mengalami stres kerja sedang dan 3,1 % mengalami stres kerja berat.

Pada pekerja *shift* I waktu bekerja sesuai dengan pola tubuh secara alamiah. Dimana pada pagi hari digunakan untuk beraktivitas, sedangkan pada malam hari digunakan untuk beristirahat. Sedangkan pekerja *shift* malam bekerja di malam hari, dimana biasanya waktu malam hari digunakan untuk beristirahat. Hal ini bertentangan dengan jam biologis tubuh (irama sirkadian) dimana pada seharusnya tubuh dapat beristirahat. Namun karena tuntutan pekerjaan, pada malam hari tubuh dipaksa untuk dapat bekerja selayaknya pagi hari.¹⁵

Analisis Perbedaan Stres Kerja antara Pekerja Shift I dan Shift III Bagian Produksi di PT. Nusantara Building Industries

Stres kerja merupakan suatu reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku yang disebabkan oleh sumber-sumber stres kerja. Berdasarkan hasil pengujian secara statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres kerja pada pekerja yang bekerja di *shift* I dan *shift* III ($p=0,548$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eirene Natalia yang meneliti perbedaan stres kerja pada pekerja *shift* I dan *shift* III bagian *Machining* PT. Kubota Indonesia.¹⁶ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan stres kerja pada pekerja *shift* I dan *shift* III ($p=0,71$).

Pekerja *shift* I bekerja sesuai dengan waktu pola tubuh secara alamiah. Dimana pada pagi hari digunakan untuk beraktivitas, sedangkan pada malam hari digunakan untuk beristirahat. Hasil wawancara dengan pekerja menunjukkan bahwa pada saat jam kerja di *shift* I sering ada pengawasan dari orang kantor yang membuat pekerja tidak leluasa berkomunikasi dengan

rekan kerjanya dan merasa sedikit tertekan karena takut melakukan kesalahan saat sedang bekerja. Sedangkan pada jam kerja *shift* malam tidak ada pengawasan dari orang kantor akan tetapi yang mengawasi adalah foreman. Hal tersebut membuat pekerja lebih nyaman pada saat bekerja dan tidak merasa tertekan. Perasaan tertekan pada saat bekerja merupakan *stressor* yang dapat memicu terjadinya stres kerja.

Pada penelitian ini, pekerja yang mengalami stres kerja sedang paling banyak adalah pekerja *shift* I. Kecenderungan banyaknya stres kerja sedang pada pekerja *shift* I ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magdalena yang menguji perbedaan stres kerja pada pekerja *shift* pagi dan *shift* malam yang menunjukkan hasil pekerja *shift* malam cenderung mengalami stres kerja lebih tinggi dibandingkan *shift* pagi. Hal ini disebabkan karena pada malam hari kondisi dan fungsi fisiologis tubuh tidak sama dengan pagi hari. Pada malam hari seharusnya tubuh digunakan untuk beristirahat bukan untuk bekerja. Tingkat konsentrasi akan menurun pada malam hari terutama tengah malam dan menjelang subuh. Dengan bekerja di malam hari tubuh dipaksa untuk tetap produktif, sehingga dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental yang selanjutnya menjadi rentan mengalami stres. Oleh karena itu menurut teori yang ada pekerja *shift* malam cenderung mengalami stres kerja lebih tinggi daripada *shift* pagi.

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden yang bekerja di *shift* I dan *shift* III berumur antara 18-25 tahun dengan persentase 68,8% pada *shift* I dan 56,3 pada *shift* III.
2. Masa kerja responden yang bekerja di *shift* I dan *shift* III, mayoritas bekerja kurang dari 5 tahun dengan persentase 93,8% pada *shift* I dan 87,5% pada *shift* III.
3. Mayoritas responden yang bekerja di *shift* I dan *shift* III memiliki status belum menikah

dengan persentase 65,6% pada shift I dan 68,8% pada shift III.

4. Hasil dari pengukuran stres kerja menunjukkan bahwa pada shift I 43,8% mengalami stres ringan dan 56,3% mengalami stres kerja sedang. Sedangkan pada shift III 53,1% responden mengalami stres ringan, 43,8% stres sedang dan 3,1% mengalami stres berat.
5. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan stres kerja antara pekerja shift I dan shift III bagian produksi PT. Nusantara Building Industries ($p=0,548$).

Saran

Bagi Perusahaan

1. Mengadakan senam pagi sebelum memulai kerja bagi pekerja untuk merenggangkan otot-otot tubuh agar tidak kaku saat bekerja.
2. Pemutaran musik di sela-sela waktu istirahat pekerja dan jenis musik disesuaikan dengan pekerjaan.

Bagi Pekerja

1. Pekerja dianjurkan untuk melakukan olah raga rutin, misalnya: lari-lari di sekitar rumah kurang lebih 15-30 menit, badminton, maupun sekedar pemanasan perenggangan otot-otot. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan daya tahan tubuh serta memberikan stamina yang lebih baik.
2. Memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya yaitu dengan berbaring sejenak ataupun duduk dengan menyandarkan punggung agar tubuh sedikit rileks.

Bagi Pembaca

Untuk pembaca yang ingin melanjutkan penelitian ini sebaiknya menambah variabel-variabel lain yang mendukung terjadinya stres kerja seperti lingkungan kerja, iklim organisasi, beban kerja dll.

DAFTAR PUSTAKA

1. Waluyo, Minto. *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2009.

2. Munandar, A.S. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Penerbit Universitas Indonesia. 2006.

3. Firdaus, Hery. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kejadian Stres Pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi Pabrik Kelapa Sawit PTPN 4 Kebun Pabatu Tebing Tinggi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatra Utara. 2005.

4. Iqbal, Muhammad. *Hubungan Antara Shift Kerja, Umur, dan Masa Kerja dengan Stres Kerja Pada Penjaga Jalan Perlintasan Kereta Api di Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada. Tesis. 2009.

5. Sunaryo. *Psikologi Untuk Perawat*. Jakarta: EGC. 2004.

6. Bambang Tarupolo. *Warta Kesehatan Kerja Media Komunikasi Kesehatan Kerja edisi 2*. 2002.

7. Beehr, Terry A. dan John E. Newman. *Jobstress, Employee Health, And Organizational Effectiveness*. Personnel Psychology. 1978.

8. Laurentius Panggabean. *Warta kesehatan kerja medis komunikasi kesehatan kerja edisi 1*. 2003.

9. Anonim. *Pekerja Malam*. (Online), (<http://detik.com/pekerja-malam.htm>, diakses tanggal 8 September 2013).

10. Suma'mur. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung. 1986.

11. Ahsan, N., Abdullah, Z., Fie, D. dan Alam. *A Study Of Job Stress on Job Satisfaction among University Staff in Malaysia: Empirical Study*. European Journal of social sciences volume 8 Number I: 121-131, 2009.

12. Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 2010

13. Robins, Stephen. *Perilaku Organisasi Edisi ke 10*. Jakarta: Gramedia. 2006.

14. Anoraga, Pandji. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta. 2001.

15. Suma'mur. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung, 1986.
16. Natalia, Eirene. *Perbedaan Kelelahan Kerja, Perasaan Lelah dan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Shift I dan Shift III Bagian Machining PT Kubota Indonesia*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja. 2009.
17. Veronika, Magdalena. *Perbedaan Stres Kerja Antara Tenaga Kerja Shift Pagi dan Shift Malam di Unit Produksi Spark Plug PT Denso Indonesia Sunter Plant*. Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Jakarta. 2011.