

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA UNIT AIRPORT RESCUE AND FIRE FIGHTING DI BANDAR UDARA INTERNATIONAL SAM RATULANGI MANADO

Putri B. Mohune*, Budi Ratag *, Woodford B. S. Joseph *

* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Stres didasarkan dari gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik adalah hasil dari adanya kecocokan antara orang dan lingkungannya yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif. Sampai titik tertentu bekerja dengan tekanan batas waktu, memiliki dorongan kerja yang besar atau beban kerja yang berlebih dapat merupakan proses yang merangsang terjadinya stress akibat kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada Unit Airport Rescue and Fire Fighting Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado. Jenis penelitian ini yaitu rancangan cross sectional study. Dan dilakukan pada bulan April – Juli 2018. Populasi dalam penelitian ini dengan adalah pekerja Unit Airport Rescue and Fire Fighting yang berjumlah 53 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner. Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada Pekerja Unit Airport Rescue and Fire Fighting Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja

ABSTRACT

Stres is based on symptoms and signs phal, behavioral, psychological and somatic are the result of a match between people and the environment which is effecting in their inability to face various demands against themselves effectively. Until a certain point working with the pressure of the deadline, has a large boost or excessive workload can be a process that stimulates the job stress. The purpose of this study was to determine the relations between workload and job stress to the workers at the Rescue and Fire Fighting Unit of Sam Ratulangi International Airport Manado. The type of this research is cross sectional study design. And it is carried out in April – July 2018. The population in this study was the employees of the Rescue and Fire Fighting Airport Unit which amounted to 53 respondent using total sampling technique. The measuring tool was used questionnaire. The result of this study indicate that there is a relations between workload and job stress on Workers of the Airport Rescue and Fire Fighting Unit of Sam Ratulangi International Airport Manado.

Keywords: Work Load, Job Stress.

PENDAHULUAN

Keselamatan kerja merupakan upaya manusia agar pemanfaatan teknologi yang ditemukan manusia untuk menghasilkan produk dan jasa di kegiatan operasi, dapat dikendalikan risikonya dengan berlandaskan ilmu dan teknologi (Profesionalisme). Suatu insiden yang mengakibatkan kerugian bagi manusia dapat dicegah atau dihindari. Disini tampak bahwa upaya untuk mengendalikan resiko bahaya yang ada di tempat kerja adalah keselamatan kerja (*Safety*), kesehatan kerja (*Occupational*), dan lindungan lingkungan (*Environmental Protection*). Penerapan

pengelolaan keselamatan kerja, kesehatan kerja, lindungan lingkungan dan mutu produk/jasa sering dijadikan satu menjadi sistem manajemen kesehatan dan keselamatan kerja yang merupakan upaya manusia untuk mencegah terjadinya insiden yang merugikan perusahaan, tenaga kerja, masyarakat, maupun lingkungan alam (Gunawan, 2013).

Undang-undang RI No.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan menyatakan bahwa setiap pekerja atau buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral dan kesusilaan, dan perlakuan yang sesuai dengan

harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama. Agar tenaga kerja ada dalam keserasian yang sebaik-baiknya, yang berarti dapat terjamin keadaan kesehatannya dan produktivitas tinggi, maka perlu adanya keseimbangan faktor beban kerja, beban tambahan dari lingkungan kerja dan kapasitasnya. Sehubungan dengan hal tersebut munculnya fenomena yang merugikan dan dapat menghancurkan tujuan organisasi pekerjaan diantaranya adalah ketidakpuasan kerja, kebosanan kerja, kelelahan kerja, penurunan efisiensi kerja dan produktivitas kerja.

Berdasarkan data international Labour Organization (ILO) tahun 2013 dalam Kemenkes RI 2014, 1 pekerja di dunia meninggal setiap 15 detik karena kecelakaan kerja dan 160 pekerja mengalami sakit akibat kerja. Tahun sebelumnya (2012) ILO mencatat angka kematian kecelakaan dan penyakit akibat kerja (PAK) sebanyak 2 juta kasus setiap tahun. Hasil laporan pelaksanaan kesehatan kerja di Provinsi di Indonesia tahun 2013, jumlah kasus penyakit umum pada pekerja ada sekitar 2.998.766 kasus, dan jumlah kasus penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan berjumlah 428.844 kasus.

Pada umumnya stres didasarkan dari gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik adalah hasil dari adanya kecocokan antara orang dan lingkungannya yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif. Sampai titik tertentu bekerja dengan tekanan batas waktu, memiliki dorongan kerja

yang besar atau beban kerja yang berlebih dapat merupakan proses yang merangsang terjadinya stress akibat kerja. Stress menguras kesehatan pekerja dan kekuatannya. Tanda-tanda beban berlebih yaitu mudah tersinggung, kelelahan fisik dan mental, ketidaktegasan, hilangnya obyektivitas, kecenderungan berbuat salah, kekhilafan dalam ingatan dan hubungan interpersonal yang tegang (Munandar, 2004).

Melalui perkembangan teknologi, tuntutan produktifitas di bidang industry meningkat sehingga beban kerja yang dihadapi pun akan semakin tinggi. Beban kerja yang tinggi secara terus-menerus tersebut akan menyebabkan terjadinya stress pada pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Riny (2017) tentang Pengaruh Beban kerja dan Stres kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang di Langsa yaitu beban kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja dan bila beban kerja meningkat satu satuan maka akan menurunkan kinerja sebesar 0,029, sedangkan stres menunjukkan bahwa berpengaruh positif terhadap kinerja dan bila stres kerja meningkat satu satuan maka akan meningkatkan kinerja sebesar 0,775.

Penelitian yang dilakukan oleh Encep (2017) tentang Pengaruh Beban kerja dan Stres kerja Terhadap Produktivitas kerja karyawan juga mendapatkan hasil yaitu beban kerja dan stress kerja berpengaruh secara bersama-sama terhadap produktivitas kerja sebesar 67,40% sedangkan 32,60% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun hasil penelitian tentang Hubungan antara Beban kerja dengan Stres kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang oleh Haryanti,

dkk, (2013) yaitu telah terdapatnya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat dengan kekuatan hubungan dalam kategori kuat, arah hubungan adalah positif artinya semakin meningkat beban kerja akan semakin besar kemungkinan terjadi stres.

Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado yang terletak di kecamatan Mapanget ini beroperasi selama 24 jam dan sangat berpotensi mempunyai beban kerja dan stres kerja. Ada pun terdapat Unit Airport Rescue and Fire Fighting yang bertugas dimana untuk mengawasi area emergency 24 jam non-stop untuk menyelamatkan jiwa seseorang dan pada setiap pekerja memiliki kewaspadaan yang tinggi dari potensi bahaya yang besar yang akan terjadi. Maka dari hasil observasi awal telah didapatkan pada Unit tersebut terdapat 57 personil dengan menggunakan 2 (dua) pola rotasi shift yaitu shift pagi dan shift malam. Pekerja di Unit ARFF tentunya termasuk memiliki beban kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja di area unit lain karena mereka bertanggung jawab penuh terhadap keadaan dilapangan dan semua fasilitas yang ada serta melakukan pengawasan secara terus-menerus terhadap resiko terjadinya kecelakaan. Kinerja diunit tersebut dilakukan selama 24 jam setiap hari dengan tuntutan tugas dan tanggung jawab yang menyebabkan tidak bisa terhindar dari beban kerja atau stres akibat kerja. Berkaitan dengan uraian tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Antara Beban kerja mental dengan Stres kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue*

and Fire Fighting di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado “.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah mengetahui hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado dandilaksanakan pada bulan April- Juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja yang ada di Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* Bandar Udara Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 57 pekerja dan sampel yang digunakan merupakan total populasi. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu beban kerja di Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* Bandar Udara Sam Ratulangi Manado sedangkan variabel terikat yaitu stres kerja di Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* Bandar Udara Sam Ratulangi Manado. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner beban kerja NASA-TLX dan Kuesioner stress kerja. Untuk melihat adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja pada pekerja di Unit Airport Rescue and Fire Fighting Bandar Udara Sam Ratulangi Manado dengan menggunakan Uji Statistik Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara *International Sam Ratulangi Manado*.

Hasil distribusi responden berdasarkan beban kerja dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stress Kerja

Stres kerja	N	%
Ringan	9	17,0
Sedang	12	22,6
Berat	32	60,4
Total	53	100,0

Dari Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki stres kerja berat sebanyak 60,4%, stres kerja sedang sebanyak 22,6%, dan stres kerja ringan sebanyak 17,0%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress kerja yang berat yaitu sebanyak 60,4%. Stress akan semakin meningkat jika pekerja mengalami banyak tuntutan dalam pekerjaannya. Prestasi kerja dan produktivitas kerja akan menurun seiring dengan tingkatan stress yang meningkat melebihi tingkat stress yang bisa di kendalikan. Stress yang didapatkan pada penelitian ini adalah stress ringan, stress tingkat sedang dan stress tingkat tinggi. Stress ringan diartikan sebagai stress yang tidak muncul setiap saat dan tanda-tanda yang muncul tidak selalu ditemukan pada setiap hari. Pada keadaan stress ringan perawat biasanya menjadi lebih produktif, memiliki semangat yang besar, penglihatan tajam dan

kemampuan dalam menyelesaikan tugas lebih dari biasanya. Stress Kerja ringan biasanya muncul dari kegiatan sehari-hari dan datang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stress ringan juga berguna dan dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari (Aziz, 2008)

Dilihat dari hasil penelitian yaitu para pekerja mempunyai tugas-tugas yang harus diselesaikan secara cepat dan tepat. Tugas pokok dari pekerja Unit yaitu melakukan training setiap harinya untuk melatih perhatian dan keadaan dari para pekerja dan pekerja setiap harinya melakukan stand by di Unit pada setiap tugas dan tanggung jawab masing-masing pekerja.

Beban Kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara *International Sam Ratulangi Manado*.

Hasil distribusi responden berdasarkan stress kerja dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Beban Kerja	N	%
Ringan	2	3,8
Sedang	14	26,4
Berat	37	69,8
Total	53	100,0

Dari Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami beban kerja berat sebanyak 69,8%, beban kerja sedang sebanyak 26,4%, dan beban kerja ringan sebanyak 3,8%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja yang berat yaitu sebanyak 69,8%. Hal ini disebabkan setiap beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai dan seimbang terhadap kemampuan fisik maupun psikologis pekerja yang menerima beban kerja tersebut. Beban kerja dapat berupa beban kerja fisik dan beban kerja psikologis. Beban kerja fisik dapat berupa beratnya pekerjaan seperti mengangkat dan mendorong sedangkan beban kerja psikologis dapat berupa sejauh mana tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki individu dengan individu. Adapun faktor yang mempengaruhi beban kerja yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang meliputi pekerjaan yang tidak dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Pekerjaan mempunyai arti penting bagi kemajuan dan peningkatan prestasi, sehingga dapat mencapai kehidupan yang produktif sebagai salah satu tujuan hidup. Setiap pekerjaan tentunya akan memberikan beban kepada tenaga kerja atau manusia baik itu secara fisik maupun beban secara mental, dari sudut pandang ergonomi, setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut.

Beban kerja yang lebih besar daripada kemampuan tubuh maka akan terjadi rasa tidak nyaman (tahap awal), kelelahan (*overstress*), cedera, kecelakaan, rasa sakit, penyakit dan produktivitas menurun (tahap akhir). Sebaliknya, jika beban kerja lebih kecil dari kemampuan tubuh, maka akan terjadi (*understress*), kejenuhan, kebosanan, kelesuan, kurang produktif, dan sakit.

Dilihat dari hasil penelitian para pekerja mempunyai tugas, tuntutan dan tanggung jawab yang besar yaitu untuk menyelamatkan jiwa, harta dan benda seseorang. Beban yang dialami juga adalah keadaan bahwa pekerja harus memiliki kewaspadaan yang tinggi akan adanya bahaya dan resiko yang akan terjadi pada kapan saja. Setiap pekerja melakukan pengawasan selama 24 jam berlangsung dan siap siaga pada keadaan apapun.

Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado.

Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado

Beban Kerja	Stress Kerja						Total	%	Nilai P (Koefisien Korelasi)
	Ringan		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	N	Kat			
Ringan	2	3,8	0	0,0	0	0,0	2	3,8	0,000 (0,647)
Sedang	7	13,2	7	13,2	0	0,0	14	26,4	
Berat	0	0,0	5	9,4	32	60,4	37	69,8	
Total	9	17,0	12	22,6	32	60,4	53	100,0	

Data pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa dari 2responden yang memiliki beban kerja ringan, 2 responden sebanyak 3,8% mengalami stress kerja yang ringan. Dari 14responden sebanyak 26,4% yang memiliki beban kerja sedang, dan 7 responden 13,2% mengalmi stress kerja ringan dan sebanyak 7 responden 13,2% mengalami stress kerja sedang. Dan Dari 37responden 69,8% yang memiliki beban kerja berat, 5 responden 9,4% responden mengalamistress kerja sedang sedangkan sebanyak 32 60,4% responden mengalami stress kerja berat. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan demikian probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka ada hubungan antara beban kerja dengan stress kerja. Berdasarkan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja dengan stress kerja. Arah korelasi yang menunjukkan arah positif menunjukkan bahwa semakin berat beban kerja maka reponden akan mengalami stress kerja yang semakin berat.

Menurut Munandar (2006) beban kerja berlebihan dan beban kerja terlalu sedikit merupakan salah satu pembangkit stress.

Beban kerja dibedakan lebih lanjut ke dalam beban kerja berlebih atau terlalu sedikit “kuantitatif” yang timbul sebagai akibat dari tugas-tugas yang terlalu banyak maupun sedikit diberikan kepada tenaga kerja untuk diselesaikan dalam waktu tertentu dan beban kerja berlebih atau terlalu sedikit “kualitatif” yaitu jika orang merasa tidak mampu melakukan suatu tugas yang tidak menggunakan keterampilan dan potesi dari tenaga kerja.

Adanya hubungan antara beban kerja dengan stress kerja yang dialami oleh pekerja unit *Airport Rescue and Firefigtung* karenatenaga kerja telah ditargetkan dalam menyelesaikanpekerjaan sesuai waktu yang ditentukan. Selainitu pekerjaan dari tenaga kerja juga melakukanpekerjaan yang monoton dan berulang setiap harinya.

Fluktuasi dalam beban kerja juga merupakan bentuk lain dari pembangkit stress. Jangka waktu tertentu beban kerja yang diterima oleh pekerja sangat berat tetapi pada saat yang berlainan malah ringan. Waktu juga harus diperhatikan dalam pekerjaan dimana makin singkat waktu yang diberikan dalam proses pengambilan keputusan dalam

pekerjaan, makin dirasakan desakan waktu makan stress akan semakin membesar.

Akibat beban kerja yang terlalu berat dapat mengakibatkan seorang pekerja menderita gangguan atau penyakit akibat kerja. Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik atau mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengulangan gerak akan menimbulkan kebosanan, rasa monoton. Kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja. Beban kerja yang berlebihan atau rendah dapat menimbulkan stress kerja.

Hasil penelitian ini diharapkan para pekerja mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja yang harus dikerjakan dengan kemampuan dan kapasitas kerja pada pekerja dengan menghindari adanya beban kerja yang berlebih maupun beban kerja yang sangat ringan dengan cara mengisi waktu *standby* dengan hal-hal yang positif seperti berolahraga ringan, membaca buku dan kegiatan lainnya yang mendukung dalam pelaksanaan tugas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Sebagian besar Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado mengalami stress berat yaitu sebesar 60,5%

2. Sebagian besar Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado memiliki beban kerja yang berat yaitu sebesar 69,8%
3. Ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang bisa diberikan ialah:

- a) Bagi Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado dapat Bagi Pekerja Unit *Airport Rescue and Fire Fighting* di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado dapat menjaga kesehatan dengan memberikan kecukupan kalori dan memperhatikan waktu istirahat yang ada dengan banyaknya tanggung jawab dan tuntutan tugas.
- b) Bagi Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado yaitu :
 1. Dapat memperhatikan beban kerja pada pekerja unit *Airport Rescue and Fire Fighting* dengan menambah jumlah pekerja, agar ada tambahan jadwal shift sesuai dengan jam kerja yang ditetapkan.
 2. Dapat memperhatikan stres kerja yang di alami oleh para pekerja di Unit *Airport Rescue and Fire*

Fighting yaitu dengan memberikan waktu untuk berlibur contohnya dengan melakukan *Family Gathering* atau liburan agar para pekerja dapat merasakan indahnya kebersamaan bersama dengan rekan kerja dan keluarga juga dapat memberikan sesuatu yang baru pada unit tersebut.

- c) Bagi Peneliti Lain untuk dapat menambah variabel lain sebagai faktor resiko terjadinya stres kerja dan beban kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Encep, Listiadan Asti.2017. Pengaruh Beban kerja dan Stres kerja Terhadap Produktivitas kerja karyawan pada PT.

Venia Agape Indonesia.Jurnal Akademik, Vol. 15 No. 2.

Fahmi, I., 2016. *Perilaku Organisasi*, Bandung

Gunawan F.A. 2013.*Safety Leadership Kepemimpinan Keselamatan Kerja*.Jakarta. Dian Rakyat.

Haryanti., F. Aini dan P. Purwaningsih. 2013. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stress Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Managemen Keperawatan* 1 (1): 48-56.

Munandar A. S , 2004 . *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta. Universitas Indonesia (UI-Press)

Munandar, A. S. 2006. *Psikologi Industri dan Organisasi*. UI Press: Jakarta.