

## Hubungan Beban dan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Pengolah Kopra di PT. Royal Coconut Airmadidi

Maria A.N.M. Kumambong\*, Diana V. D. Doda\*, Grace D. Kandou\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Stres kerja adalah konsekuensi tindakan, situasi, dan kejadian eksternal yang menempatkan tuntutan psikologis ataupun fisik yang berlebihan pada individu. Pada kejadian stress kerja, ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress kerja yaitu diantaranya beban kerja dan juga masa kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara beban dan masa kerja dengan stres kerja ada pekerja pengolah kopra di PT. Royal Coconut Airmadidi. Desain penelitian ini adalah survei analitik, dengan menggunakan uji pearson, didapatkan hasilnya mayoritas berada dikategori stress kerja ringan dengan jumlah mencapai 97,0% dan didapatkan pula adanya hubungan negatif dengan korelasi sedang antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja yang ada di tempat penelitian, dimana ketika semakin besar beban, maka semakin kecil tingkat stress kerja. Didapatkan juga tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja yang ada di tempat penelitian. Kedepannya disarankan agar pemberian tugas kerja yang seimbang dan diadakan pergantian tugas agar pekerja tidak merasa bosan dengan pekerjaan yang berulang-ulang.

**Kata kunci:** Pekerja, Stres Kerja, Pengolah Kopra

### ABSTRACT

Job stress is a consequence of external actions, situations, and events that place excessive psychological or physical demands on the individual. In the event of work stress, several factors influence work stress, including workload and length of work. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between workload and length of service with work stress among copra processing workers at PT. Royal Coconut Airmadidi. The design of this study is an analytical survey, using the Pearson test, the results obtained are the majority are in the category of mild work stress with the number reaching 97.0% and there is also a negative relationship with a moderate correlation between workload and work stress on workers at the research site. where the greater the load, the lower the level of work stress. It was also found that there was no relationship between the length of service and work stress on workers at the research site. In the future, it is suggested that the provision of balanced work assignments and task changes be held so that workers do not feel bored with repetitive work.

**Keywords:** Workers, Job Stress, Copra Processors

### Pendahuluan

Setiap Pabrik manufaktur secara umum menginginkan agar setiap target produksi dapat dengan tepat terpenuhi. Perusahaan dituntut untuk memenuhi permintaan produk pasar secara efektif agar kualitas produksi dan target sesuai dengan standar. Faktor kerja yang merupakan penentu dari banyaknya yaitu faktor kerja fisik. Pada penelitian yang dijalani oleh Pongantung, dkk (2018) dikatakan adanya beban kerja

yang mengakibatkan stres, yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang dikarenakan mengalami gangguan pola tidur. Stres kerja bukanlah dampak akhir bagi para pekerja dengan memiliki beban kerja yang berat. Seperti pada penelitian Dimkatni, dkk (2020) stres kerja adalah faktor yang paling terlihat yang mempunyai hubungan kepada kelelahan kerja.

Data dari Riset Kesehatan Dasar

(Risksedas) yang tercantum pada tahun 2013 menunjukkan yakni bahwasannya proporsi penduduk yang berada di Indonesia pada usia diatas lima belas tahun (>15 tahun) yang terkena gangguan emosi atau biasa disebut stres yaitu sebanyak 6,0% yakni setara dengan 37,728 jiwa. Hal yang penting untuk dilakukan dalam menjalankan pekerjaan di perusahaan yaitu mengenai pemahaman dan pelaksanaan K3. Jelas tertulis pada Undang-undang ketenagakerjaan No.13 pada Tahun 2003 dipasalnya yang ke 86 ayat 1, yaitu pada setiap karyawan, para pekerja ataupun buru memiliki hak atau dilindungi terhadap kesehatan dan keselamatan kerja, moral juga kesusilaan, terlebih perlakuan yang seimbang dengan kodrat manusia, tak lupa juga berbagai nilai pada keagamaan.

PT. Royal Coconut adalah satu dari sekian banyak perusahaan manufaktur yang membuat tepung kelapa dan kopra. Di perusahaan ini memiliki setidaknya 792 orang yang terbagi pada beberapa kelompok pekerja. Tentu dalam menjalankan pekerjaan pada ratusan pekerja, sistem manajemen K3 harus diperhatikan. Namun sayangnya menurut penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti, di PT. Royal Coconut belum memiliki ahli K3, sehingga tidak diberlakukan program K3 dan penerapan sistem

manajemen K3. Dikarenakan kurang pemantauan dan juga kesadaran diri tentang pentingnya penerapan K3, maka pekerjaan yang dilakukan selalu tidak memperhatikan durasi dan juga beban yang diangkat.

Hal ini berpengaruh pada kesehatan para pekerja, karena tidak secara langsung diperhatikan oleh pihak perusahaan terkait pekerjaan dan kemungkinan-kemungkinan apa saja yang bias dialami oleh pekerja saat sedang menjalankan pekerjaan. Di perusahaan ini pun masih memakai teknik *Manual Handling*, meski sudah dibantu dengan beberapa mesin, namun tetap saja pekerjaan yang dilakukan kebanyakan masih menggunakan tenaga manusia. Tentu saja hal ini memiliki risiko yang cukup banyak, apalagi saat pekerja mengalami tekanan akibat beban kerja yang berat dan sedang mengalami stres kerja. Hal yang mungkin saja terjadi misalnya cedera. Cedera akibat metode pekerjaan *manual handling* tidak selalu bisa disembuhkan secara total, sehingga dapat berupa cacat yang bersifat permanen (Tarwaka, 2014).

## Metode

Desain penelitian ini adalah penelitian

survei analitik. Penelitian ini dilakukan di PT. Royal Coconut Airmadidi. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 400 orang pekerja. Pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* menggunakan rumus *Slovin*, sehingga sampel berjumlah 67 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner yang disebarkan secara langsung ditempat mereka bekerja. Data yang didapatkan dianalisis secara univariat.

## Hasil dan Pembahasan

### Usia

Distribusi karakteristik usia pada responden dibedakan menjadi 3 kategori yaitu 15-25 tahun, 26-35 tahun, dan 36-45 tahun. Pada penelitian ini, didapati *mean age* adalah 30 tahun.

### Jenis Kelamin

Diistribusi karakteristik pada jenis kelamin pekerja ditempat penelitian dibedakan menjadi 2 yaitu Laki-laki dan Perempuan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	57	85,1
Perempuan	10	14,9
Total	67	100

Mayoritas pekerja yang menjadi fokus

dipenelitian ini yaitu laki-laki dengan jumlah 57 orang atau besar presentase yaitu 85,1%

### Masa Kerja

Distribusi Responden berdasarkan masa kerja para pekerja di PT. Royal Coconut Airmadidi dibagi menjadi 3 kategori yaitu <6 tahun, 6-10 tahun, dan >10 tahun. Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan *mean* dari masa kerja yaitu 6 tahun.

### Stres Kerja

Distribusi Responden berdasarkan variabel stres kerja dikategorikan 3 bagian yaitu ringan, sedang, dan berat.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja

Stres Kerja	n	%
Ringan	65	97,0
Sedang	2	3,0
Total	67	100

Pada stres kerja dalam kategori ringan adalah kategori terbanyak yang dialami oleh para pekerja yang menjadi responden yaitu sebanyak 65 orang.

### Beban Kerja

Distribusi berdasarkan beban kerja terbagi atas 3 kategori yaitu ringan, sedang, dan berat.

Tabel 5. Distribusi Responden

Beban Kerja	n	%
Ringan	67	100
Total	67	100

**Berdasarkan Beban Kerja**

Berdasarkan tabel, dapat disimpulkan bahwa para responden seluruhnya tergolong dalam beban kerja ringan.

**Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja**

Tabel 6. Analisis Berdasarkan Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja

r	p-value
-0,536	0,000

Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja pengolah kora di PT. Royal Coconut Airmadidi didapatkan signifikan atau nilai *p-value* = 0,000 dan *r* = -0,536 yang berarti beban kerja berhubungan secara negatif terhadap stres kerja dengan derajat korelasi yaitu korelasi sedang. Karena arah hubungannya negatif, maka ditarik kesimpulan baha semakin besar beban kerja maka semakin kecil stres kerja. Hal ini tidak sejalan dengan teori bahwa semakin besar beban kerja maka semakin tinggi tingkat stress kerja. Hasil dari penelitian ini terjadi karena pekerjaan yang dilakukan oleh para pekerja

merupakan pekerjaan yang berulang dan pekerja terlihat bosan saat mengerjakan pekerjaan tersebut.

**Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja**

Tabel 7. Analisis Berdasarkan Hubungan Masa Kerja dengan Strse Kerja

R	p-vallue
0,082	0,509

Dari hasil analisis data bivariat yang menggunakan uji korelasi *pearson*, dapat dilihat dari tabel diatas tentang hubungan masa kerja (*independen*) dan stres kerja (*dependen*) pada pekerja di PT.Royal Coconut Airmadidi didapatkan hasilnya tidak signifikan atau nilai *p-value*=0,509 dan *r* = 0,082 yang artinya tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT.Royal Coconut Airmadidi.

Pada kegiatan inni, responden yang jadi sampell yaitu pekerja PT. Royal Coconut Airmadidi khususnya dibagian pengolah kopra. Hasil dari penelitian ini didapati dari pengisian kuesioner. Pekerja yang berusia 15 tahun hingga 25 tahun lebih banyak dan responden dengan usia 36 tahun hingga 45 tahun adalah kategori yang paling sedikit. Sedangkan untuk responden dengan masa kerja

terbanyak terdapat pada pekerja yang masa kerjanya

<6 tahun. Lebih banyak dibanding tenagakerja yang masa kerjanya 6-10 dan pekerja yang masa kerjanya >10 tahun.

### **Stres Kerja**

Hasil Penelitian tentang stres kerja yang dilakukan di PT. Royal Coconut Airmadidi, didapatkan bahwa tingkat stres kerja ringan berjumlah sebanyak 97,0%, dan diikuti oleh kategori sedang yakni sebanyak 3,0%. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019), didapatkan bahwa dari jumlah responden 48 orang, sebagian tingkat stres kerja perawat pelaksana berat yaitu di ruangan Gelatik sebanyak 7 (63,6%) responden dan ruangan Camar sebanyak 7 responden (70,0%), sedangkan responden yang tingkat stres perawat pelaksana ringan yaitu di ruangan Walet sebanyak 2 (25,0%) responden dan ruangan Camar sebanyak 3 responden (30,0%). Hasil penelitian dari Rizky (2017), stres kerja pada Perusahaan Gula Kebun Agung Malang, masuk kategori tinggi yaitu persentasenya 7,6% sebanyak 5 orang, stres kerja pada kategori sedang sebanyak 54 orang dengan banyaknya mencapai 81,8%. Dan jumlah stres kerja pada kategori rendah persentasenya

mencapai 10,6% dengan jumlah 7 orang.

### **Beban Kerja**

Pada penelitian yang dilakukan di PT. Royal Coconut Airmadidi, beban kerja ini semua pekerjanya yang menjadi sampel dalam penelitian ini termasuk dalam kategori beban kerja ringan dimana total score pada variabel beban kerja berkisar pada 20-72. 67 orang (100%) pekerja tergolong pada kategori beban kerja ringan dan tidak ada pekerja yang tergolong dalam kategori beban kerja sedang dan tinggi. Pada penelitian Rizky (2017), beban kerja di Perusahaan Gula Kebun Agung Malang mempunyai tingkatan beban kerja pada kategori tingginya, sedang, juga terendah. Dengan jumlah beban kerja tinggi 6,1% yaitu 4 orang, dan beban kerja sedang sebanyak 86,4% atau 57 orang dan tingkatan beban kerja terendah yaitu sebanyak 7,6% dengan jumlah 5 orang. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) didapatkan bahwa dari 48 responden sebagian besar beban kerja berat yaitu di ruangan Camar sebanyak 7 (70,0%) responden dan responden yang beban kerja ringan yaitu di ruangan Walet sebanyak 3 (37,5%) responden dan Camar sebanyak 3 responden (30,0%).

### **Masa Kerja**

Hasil dari penelitian ini didapati bahwa

masa kerja terbanyak pada pekerja yang ada di tempat penelitian yaitu <6 tahun, yang kedua yaitu 6-10 tahun. Jika pada penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) masa kerja dibagi atas 2 kategori, yaitu <6 tahun dan >6 tahun. Dan didapatkan hasil bahwa responden yang masa kerja di 10 sebanyak 43 responden dengan persentase (89,6%).

### **Hubungan pada Variabel Beban Kerja dan Stres Kerja**

Dijelaskan pada tabel 6 bahwa hasil analisis data bivariat memakai uji *pearson*, hubungan antara beban kerja (*independen*) dengan stres kerja (*dependen*) pada pekerja di PT. Royal Cococnut Airmadidi didapatkan signifikan atau nilai *p-value* = 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja.

Hasil yang didapatkan berbeda dengan hasil penelitian dari Rizky (2017) dimana nilai signifikannya sebesar 0,000 dengan arah hubungan negatif antara beban kerja dengan dengan stress kerja pada Perusahaan Gula Kebun Agung Malang dimana nilai  $r = - 0,769$ . Hasil yang didapatkan pada penelitian Astuti (2019) didapati nilai  $p=0,000 < ( \alpha=0,05)$ . Dengan begitu bisa dikatakan adanya hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres pada perawat pelaksana di RS Bhayangkara Makassar. Begitupun pada penelitian

yang dilaksanakan oleh Salwa (2017) pada karyawan PLN Area Malang dengan nilai  $p=0,000$  dengan  $r= 0,173$ . Sehingga didapatkan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres pada karyawan PLN Area Malang dengan arah hubungan positif.

Hal serupa didapatkan pada penelitian Nurul (2019) pada Karyawan PT. Inti Vulkamata bahwa nilai  $p=0,814$ . Dimana dapat diartikan dengan tak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja pada Karyawan PT. Inti Vulkamata.

Namun beda halnya pada penelitian oleh Lady (2018) pada karyawan kerja bagian weaving PT. Kosoema Nanda Putra bahwa diperoleh nilai  $p=0,556$  sehingga artinya tak adad korelasi pada beban kerja dengan stres kerja. Juga hasil dari Ibrahim (2016) yang mengatakan tidak adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja factory PT.Maruki Internasional Indonesia dengan nilai  $p=0,13$ , sehingga dinyatakan tidak adanya hubungan pada variabel tersebut.

Menurut Muhadir (2018), kondisi beban kerja yang diterima oleh pekerja dalam melaksanakan pekerjaan secara langsung akan memberi dampak terhadap stres kerja pekerja. Akan tetapi hal ini bukanlah hal yang selalubersifat tidak baik, beban kerja dapat memberikan

dampak yang baik bagi para pekerja ketika ingin mendapatkan sesuatu dengan semangat yang dimiliki saat menjalankan suatu tugas pekerjaannya.

### **Hubungan pada Variabel Masa Kerja dan Stres Kerja**

Berdasarkan hasil pada tabel 7, dijelaskan bahwa hubungan masa kerja (*independen*) dan stres kerja (*dependen*) pada pekerja di PT.Royal Coconut Airmadidi didapatkan hasilnya tidak signifikan atau nilai *p-value* = 0,082. Yang berarti tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT.Royal Coconut Airmadidi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trianto (2014), bahwa masa kerja dengan stres kerja tidak berhubungan secara signifikan, dengan nilai  $p=0,866$ . Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian (2019) pada perawat kamar bedah RSUD dr. Yunus Bengkulu bahwa tak ada hubungan pada masa kerja dengan stres kerja, karena didapati  $p=0,549$ .

Menurut Kawatu (2012), bahwa masa kerja berpengaruh pada munculnya stres kerja. Pekerja yang sudah mempunyai kerja lebih lama, akan lebih tahan dengan berbagai tekanan yang dialami selama bekerja. Namun masa kerja memiliki sifat positif juga negatif, dimana positif apabila seorang sudah

bekerja begitu lama, maka akan lebih berpengalaman dalam menyelesaikan tugasnya. Namun akan menjadi negatif apabila makin lama dia bekerja maka akan memunculkan kebosann.

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang hubungan antara beban dan masa kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT. RoyalCoconut Airmadidi bahwa :

1. Didapatkan bahwa adanya hubungan negative dengan korelasi sedang antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja yang ada di tempat penelitian. Artinya semakin besar beban kerja, maka akan semakin kecil tingkat stress kerja.
2. Didapatkan tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja yang ada di tempat penelitian.

### **Saran**

1. Bagi perusahaan yaitu agar sebisa mungkin mengadakan pelatihan tentang pentingnya K3, dan pemberlakuan SMK3 yang baik agar setiap pekerja juga atasan dapat mengerti pentingnya K3 karena belum adanya bagian K3 di perusahaan. Dan mempertahankan apa yang sudah diterapkan pada

pemberian beban kerja dan waktu kerja yang baik untuk para pekerja yang diseimbangi oleh waktu istirahat dan pemberian upah kepada pekerja.

2. Pada para pekerja yang merasakan bahwa beban kerja ditempat kerja tidak sesuai dengan kemampuan, atau pembagian tugas kerja yang tidak sesuai dengan taraf mampu atau keahliannya, sekiranya dapat didiskusikan dengan atasan atau pihak perusahaan, agar terjaganya tidak ada tekanan saat bekerja yang dapat memicu munculnya stres kerja. Dan sekiranya selalu memerhatikan betapa pentingnya SMK3 di tempat kerja.

#### Daftar Pustaka

- Arisandhii, R. N. 2017. *Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai Bagian Tata Usaha dan Keuangan di Perusahaan Gula Kebon Agung Malang*
- Asih, G. Y., dkk. 2018. *Stres Kerja*. Semarang : Semarang Universiti Press
- Astuti. 2019. *Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Perawat Pelaksana Di Ruang Instalasi Rawat Inap RS.Bhayangkara Makassar.*
- Fitriantoro, A. R. 2009. *Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja dengan Kinerja Dosen*
- Handika, F. dkk. 2020. *Analisis Beban Kerja Fisik Dan Mental Operator Produksi Di Pd. Mitra Sari*. Vol. 3, 84-85.
- Hidayat, W, dkk. 2020. *Analisis Beban Kerja Fisiologis Sebagai Dasar Penentuan Waktu Istirahat Untuk Mengurangi Kelelahan Kerja*. Vol. 13, 67-68.
- Hutabarat, J. 2017. *Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi*. Malang : Media Nusa Kreatif
- Irawati, R. Carollina, D.A. 2017. *Analisis Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator pada PT. Giken Precision Indonesia*. Vol.5. 52-53
- Maryam.2007. *Hubungan Antara Masa Kerja dan Kebosanan dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT.Toa-Galva Industries*
- Manabung, A. R., dkk. 2018. *Hubungan Antara Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung.*

- Vol 7. No.5. 217
- Mei, E. D. 2010. *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Denyut Nadi Tenaga Kerja Di Bagian Mekanik Di Pt. Indo Acidatama. Tbk. Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar. Fisiologis Operator Di Stasiun Penggorengan Pada Industri Kerupuk*. Vol.5
- Mohune, P. B., Ratag, B., & Joseph, W.B. S. (2018). *Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Unit Airport Rescue and Fire Fighting di Bandar Udara International Sam Ratulangi Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, 1–8.
- Pertiwi, E., Denny, H., & Widjasena, B. (2017). *Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Dosen Di Suatu Fakultas*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3), 260–268.
- Puteri, R. A. M., Sukarna, Z. N. K. 2017.
- Analisis Beban Kerja Dengan Menggunakan Metode Cvl Dan Nasa-Tlx Di Pt. Abc*. Vol. 15, 212-
- Rahayu, S. 2013. *Analisis Beban Kerja Fisik Dengan Metode Pendekatan Fisiologis Pada Pekerja Perbaikan Kapal Divisi Konstruksi Pt X, Wajok, Kalimantan Barat*. Vol. 2.
- Sagala, A. P. 2020. *Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pegawai Kantor Kementerian Agama Kota Binjai*. Medan
- Soedirman., Suma'mur. 2014. *Kesehatan Kerja Dalam Perspektif Hiperkes& Keselamatan Kerja*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Tarwaka.2015.*ErgonomiIndustriDasar- Dasar Pengetahuan Ergonomi*
- Tarwaka. 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta : UNIBA PRESS