

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN SUMBER DAYA MANUSIA DI PT. BANK SULUT CABANG MANADO.

*Brian Winsu Philip Jacobs**

Paul A.T. Kawatu,*

*Franckie R.R. Maramis**

*A.J.M. Rattu**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.*

ABSTRAK

Pengembangan Sumber Daya Manusia di dalam suatu perusahaan merupakan topik yang sangat penting dalam rangka Manajemen Sumber Daya Manusia. Dalam dunia industri salah satu aspek yang berdampak pada produktivitas perusahaan adalah stress. Salah satu hambatan lain yang berhubungan dengan produktivitas karyawan di suatu perusahaan atau organisasi adalah kelelahan dan kelelahan kerja adalah respon total terhadap stres psikososial yang dialami dalam satu periode waktu tertentu dan kelelahan kerja cenderung menurunkan prestasi maupun motivasi pekerja bersangkutan. Ketika bekerja tidak jarang seorang individu menemui tekanan, yang pada akhirnya membuat individu merasa lelah, baik lelah fisik maupun psikis

Penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan penelitian potong lintang (cross-sectional). Subyek penelitian adalah karyawan bagian sumber daya manusia bank sulut cabang manado. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 sampel. Pengambilan data melalui kuesioner. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variable menggunakan uji statistik chi-square .

Hasil penelitian Dengan menggunakan uji chi-square maka didapatkan hasil sebagai berikut: berdasarkan hasil analisis statistik didapat hasil $p = 0,046$ ($p > 0,05$), dengan odds ratio 5,09 yang benar, yang berarti terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja. Dimana responden yang mengalami stres kerja memiliki peluang 5 kali lebih besar untuk mendapatkan kelelahan kerja, maka hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak yaitu terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja.

Kata Kunci: *Stres Kerja, Kelelahan Kerja*

ABSTRACT

The development of human resources in a company is a very important topic in the Management of Human Resources. In the industry world, one of the aspects which affects a company's productivity is stress. Another obstacle which is related with productivity of employee in a company or organization is weariness. And weariness of work is the total response tendirly toward the decline of performance and motivation of the worker or employee concerned. When working, an individual often faces pressure and consequently makes the individual feel tired, both psychologically and physically. This study is conducted by using analytical and observation method with cross – sectional research approach. The subjects of this study are the employees from the Department of Human Resources of Bank Sulut, Manado branch. The number of samples in this study are 40 samples. Data connection is done by questionnaires statistic test is used to analyze connection between variables used and chi-square test. The result of study with chi-square test, then it is obtained the result as follows : based on analytical statistic result, it is obtained p result = 0.046 ($p > 0,05$), with odd ratio 5,09 which is correct, which means there is a connection between stress of work and weariness of work. Where the respondents who are stress have five times more chances of getting weariness of work, so the hypothesis is H_1 received and H_0 refused, namely there is a connection between stress of work and weariness of work.

Key words : *Stress of work, weariness of work.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan situasi ketegangan dan tekanan emosional yang dialami seseorang ketika menghadapi banyak tuntutan dan hambatan yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran dan kondisi fisik seseorang. Stres pada pekerjaan merupakan akibat dari karakteristik yang ada pada pekerjaan yang merupakan ancaman bagi diri seseorang. Pada waktu pekerjaan menuntut banyak sekali hal yang harus dikerjakan dan waktunya sangat sedikit, maka akan terjadi kelebihan muatan pada pekerjaan (job overload).), rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan dapat mendatangkan ketegangan (stres) yang dialami oleh tubuh manusia. Kondisi tersebut ditambah dengan keadaan fisik perusahaan yang tidak sehat, jam kerja yang sangat panjang, pekerjaan jasmaniah yang berat, waktu istirahat yang sangat kurang, dan tempo serta ritme kerja yang tidak sesuai dengan kondisi fisik karyawan bisa membawa karyawan pada kondisi kelelahan jiwa yang parah. Apabila pekerjaan masih juga diteruskan, sedang konsentrasi dan kemauan maksimum sudah tidak mampu mengatasi kelelahan, produksi (output) yang dihasilkan sangat menurun.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian dilaksanakan di Bank Sulut bagian sumber daya manusia Manado pada bulan oktober 2013. Informan dalam penelitian ini

adalah karyawan yang berada pada bagian sumber daya manusia bank sulut cabang manado. Instrumen penelitian dalam pelaksanaan penelitian ini adalah peneliti sendiridengan instrumen tambahan berupa kuesioner dan alat perekam.metode pengumpulan data dilakukan dgn cara diambil dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Analisa data melalui langkah-langkah tahap pengumpulan data, tahap reduksi, tahap penyajian, tahap penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja responden pada karyawan bagian sumber daya manusia PT. Bank Sulut Manado

| | Korelasi Koefisien | P |
|-----------------------------|--------------------|-------|
| Stres Kerja Kelelahan Kerja | 0,213 | 0,046 |

Dengan menggunakan uji *chi-square* maka didapatkan hasil sebagai berikut: berdasarkan hasil analisis statistik didapat hasil $p = 0,046$ ($p > 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja. Berdasarkan hipotesis dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Variabel stres kerja responden diukur dengan menggunakan 20 item pertanyaan. Stres kerja secara umum dikategorikan menjadi tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan sangat sering. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menjawab jarang tentang perasaan berdebar-debar, detak jantung

lebih cepat dari biasanya adalah sebanyak 22,5%. Sebanyak 67,5% responden yang menjawab kadang-kadang merasa tegang dan sakit otot terutama pada leher, bahu, dan pinggang, walaupun tidak ada riwayat trauma. Sebanyak 45% responden yang menjawab tidak pernah merasa berkeringat, basah dan lembab pada telapak tangan, sedangkan pada pertanyaan keluhan tidak enak diperut seperti mual, mules, kembung dan perih responden menjawab jarang sebanyak 62,5%. Menurut kepustakaan yang dikemukakan dalam bahan ajar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (2011), stres terbagi atas 3 fase, yaitu fase yang mengejutkan, fase perlawanan, fase kelelahan. Pada pertanyaan no. 1-4 merupakan indikator stres pada fase pertama yaitu fase mengejutkan. Individu secara fisiologis merasakan adanya ketidakberesan seperti jantung berdegup kencang, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat dan sebagainya. Fase ini merupakan petanda awal seseorang terkena stres. Responden pada penelitian ini umumnya menjawab jarang pada pertanyaan tersebut.

Menurut Beehr dan Newman gejala stres kerja dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu aspek psikologis, gejala fisik dan perilaku. Pertanyaan no. 6 merupakan salah satu dari aspek gejala fisik. Pertanyaanno. 5, 8,9,10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17,18, 19 dan pertanyaan no. 20 merupakan bagian dari aspek gejala psikologis dari stres kerja sedangkan

pertanyaan no. 7 adalah salah satu gejala dari aspek perilaku.

Pada pertanyaan mengenai aspek psikologis, sebesar 62,5% responden menjawab jarang tentang pertanyaan malas bekerja dan semangat kerja menurun. Sebesar 52,5% responden yang menjawab jarang mempunyai kemampuan mengingat sesuatu menurun. Sebesar 57,5% menjawab responden jarang merasa sulit untuk berkonsentrasi pada suatu masalah. Sebesar 60% menjawab responden jarang merasa kesulitan untuk memberi usulan/ide pemikiran dalam memecahkan suatu persoalan pekerjaan. Pertanyaan mengenai aspek psikologis secara umum responden menjawab jarang.

KESIMPULAN

1. Gambaran mengenai stres kerja pada karyawan PT Bank Sulut Cabang Manado yaitu karyawan yang mengalami stres kerja sebanyak 42.5% dengan kategori stres tingkat ringan.
2. Gambaran mengenai kelelahan kerja pada karyawan PT Bank Sulut Cabang Manado yaitu bahwa terdapat 62,5% karyawan mengalami kelelahan kerja yang terdiri atas kategori kelelahan kerja tingkat ringan sebanyak 57,5% dan tingkat sedang sebanyak 5%.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres kerja dengan kelelahan kerja, dimana responden yang mengalami stres kerja

memiliki peluang 5 kali lebih besar untuk mendapatkan kelelahan kerja.

SARAN

1. Perlunya pemberian penyuluhan atau peningkatan pengetahuan tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres kerja serta kelelahan kerja dan juga tentang cara mengatasi kondisi tersebut.
2. Menyediakan waktu dalam melakukan kegiatan olahraga dan rekreasi bersama di waktu yang ditentukan oleh pihak PT Bank Sulut dalam membina hubungan baik di antara karyawan dan juga terhadap pimpinan
3. Sebaiknya Perludilakukanpeneletianselanjutnyatentangkelelahandenganmenambahvaria belsebagaiindikatorpenyebabkelelahankerja , tidak hanyapadasatukereteristiksaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Muftia A, 2005. Hubungan antara Faktor Fisik dengan Kelelahan Kerja Karyawan Produksi Bagian Selektor di PT. Sinar Sosro Ungaran Semarang. Tahun 2005. Skripsi: Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandra, B. 2007. *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC.
- Kawatu, P. 2011. *Bahan Ajar Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. FKM Unsrat.
- Tarwaka, dkk. 2004. *Ergonomi untuk Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Pers.
- Setyawati K. 2010 . *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.