

Hubungan antara Beban dan Stres Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Pekerja Transportasi Laut

Marni Oktafianti Katilahe, Paul Arthur Tenvov Kawatu, Odi Roni Pinontoan

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

E-mail: octhakatilaha@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Kelelahan kerja dapat timbul akibat dari tidak adanya keseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan tenaga kerja. Kelelahan kerja juga dapat terjadi dikarenakan faktor mental psikologis di lingkungan kerja sehingga dapat menimbulkan beban dan stres pada pekerja. Berdasarkan survei dari KNKT didapatkan 12% kecelakaan di bidang transportasi laut disebabkan oleh faktor kelelahan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja transportasi laut Manado-Bunaken. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di dermaga wisata kalimas pada bulan september-oktober 2019. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu beban kerja, stres kerja dan kelelahan kerja. Penelitian ini instrumen menggunakan kuesioner dan aplikasi android NASA-TLX. Analisis data menggunakan uji chi-square. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pekerja yang merasa kelelahan kerja yaitu 65%, pekerja yang memiliki beban kerja berat sebanyak 65% dan pekerja yang mengalami stres kerja sebanyak 47,5%. Hasil analisis data menggunakan uji statistik chi-square didapatkan nilai p value sebesar 0,002. Hal ini berarti terdapat hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja transportasi laut Manado-Bunaken.. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja transportasi laut Manado-Bunaken.

Kata kunci : beban kerja; stres kerja; perasaan kelelahan kerja

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja dapat timbul akibat dari tidak adanya keseimbangan antara beban kerja dan kemampuan tenaga kerja. Kelelahan kerja juga dapat terjadi dikarenakan adanya faktor mental psikologi yang terdapat dalam lingkungan kerja. Faktor tersebut jika sudah melampaui batas maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada pekerja seperti stres kerja (Suma'mur, 2014). Beban kerja yaitu salah satu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan dari pekerja dengan suatu tuntutan pekerjaan yang akan dihadapi berupa sifat mental dan fisik, sehingga masing-masing mempunyai tingkat pembebanan yang berbeda-beda (Tarwaka, 2015).

Komite Nasional Keselamatan Transportasi (KNKT) tahun 2007-2013 sekitar 28% kapal saling bertubrukan, 42% kapal terbakar/meledak dan 30% kapal tenggelam. Berdasarkan survei tersebut terdapat 12% disebabkan oleh faktor kelelahan kerja pada awak kapal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stres berat dan merasa tersisihkan.

Berdasarkan penelitian dari Widyastuti (2017) mengenai hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja area workshop konstruksi *box truck* pada 15 orang pekerja menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja stres kerja dengan hasil analisis uji chi-square dengan nilai $\alpha = 0,05$ (5%) didapatkan hasil Sig. (2-sided) = 0,000. Hasil penelitian dari Pajow (2016) mengenai hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Timur Laut Jaya Manado pada 32 responden yang menunjukkan $P=0,026$ ($\alpha<0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja yang menggunakan uji *spearman*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pernah terjadi kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja, hal ini didapat dari wawancara singkat dengan beberapa pekerja ditempat tersebut. Faktor yang menimbulkan kelelahan kerja disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan seperti mengangkat barang yang terlalu banyak sehingga mengakibatkan kelelahan kerja. Para pekerja juga dapat mengalami stres kerja akibat kurang beristirahat dan memiliki masalah pribadi sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi pekerja dan dapat mengakibatkan kecelakaan kerja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja ditransportasi laut Manado-Bunaken.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Dermaga Wisata Kalimas Manado pada bulan September-Oktober 2019. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak total populasi yang berjumlah 40 responden. Variabel penelitian ini yaitu beban kerja dan stres kerja (variabel bebas) dengan perasaan kelelahan kerja (variabel terikat). Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dengan jumlah 25 pertanyaan dan aplikasi android NASA-TLX dengan 21 pertanyaan. Hasil penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pada bagian ini dijelaskan distribusi responden yang dapat dilihat pada Tabel 1. Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik responden kategori pada umur 17-35 tahun lebih banyak yaitu berjumlah 50 %, dan untuk pendidikan terakhir paling banyak responden termasuk dalam kategori tamat SMA dengan jumlah 50 %. Pada distribusi perasaan kelelahan kerja menunjukkan bahwa responden yang mengalami lelah yaitu sebanyak 65 %. Distribusi beban kerja menunjukkan responden yang mengalami beban kerja berat lebih banyak yaitu 65 %. Dan pada distribusi stres kerja menunjukkan bahwa reponden yang tidak stres lebih banyak yaitu 52,5 %.

Tabel 1. Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
17-35 Tahun	20	50
36-45 Tahun	8	20
46-60 Tahun	7	17,5
>60	5	12,5
Total	40	100
Pendidikan terakhir		
SD	14	35
SMP	6	15
SMA	20	50
Total	40	100
Distribusi Perasaan Kelelahan Kerja		
Tidak Lelah	14	35
Lelah	26	65
Total	40	100
Distribusi Beban Kerja		
Ringan	1	2,5
Sedang	13	32,5
Berat	26	65
Total	40	100
Distribusi Stres Kerja		
Tidak Stres	21	52,5
Stres	19	47,5
Total	40	100

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat

Beban Kerja	Perasaan Kelelahan Kerja						P
	Tidak Lelah		Lelah		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	1	100	0	0	1	100	0,002
Sedang	9	69,2	4	38,5	13	100	
Berat	4	15,4	22	96,2	26	100	
Total	46	62,2	28	37,8	74	100	
Stres Kerja	Perasaan Kelelahan Kerja						P
	Tidak Lelah		Lelah		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ya	29	39,2	6	8,1	35	47,3	0,002
Tidak	17	27,1	22	29,7	39	52,7	
Total	46	62,2	28	37,8	74	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami beban kerja terbanyak yaitu beban kerja berat dengan jumlah 26 responden dari 22 responden yang mengalami perasaan kelelahan kerja, dan beban kerja yang paling sedikit yaitu beban kerja ringan dengan jumlah 1 responden dari 1 responden yang tidak mengalami perasaan kelelahan. Hasil analisis data menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,002. Hal ini berarti

terdapat hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja transportasi laut Manado-Bunaken.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2019) tentang hubungan antara beban kerja dan lama kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja heraton craft di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta didapatkan hasil bahwa beban kerja mempunyai hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.

Beban kerja yang berlebihan dapat berakibat buruk pada kualitas dan performansi kerja. Seorang pekerja pada transportasi laut menanggung beban fisik dan mental. Masing-masing memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam hubungan pekerjaan dan beban dalam batas tertentu. Oleh karena itu setiap pekerja harus ditetapkan sesuai dengan beban optimum yang dapat ditanggungnya dan juga dapat dilihat dari pengalaman, keterampilan dan motivasi kerja (Notoatmodjo, 2011)

Hasil dari analisis diatas menunjukkan bahwa distribusi responden yang tidak pernah mengalami stres kerja dengan jumlah 39 responden dari 22 responden yang mengalami perasaan kelelahan kerja, dan responden yang pernah mengalami stres kerja dengan jumlah 35 responden dari 6 responden yang mengalami perasaan kelelahan. Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,002. Hal ini berarti terdapat hubungan antara stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja transportasi laut Manado-Bunaken.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Qalbhi (2016) tentang hubungan antara beban kerja fisik dan stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat Rumah Sakit TK III R.W Mongisidi Manado tahun 2016 didapatkan hasil bahwa stres kerja mempunyai hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja, dikarenakan hasil nilai *p value* sebesar 0,001 lebih kecil dibandingkan dengan nilai α (0,05). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bandiang (2018) tentang hubungan antara stres kerja dan motivasi kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada tenaga kerja laundry dikelurahan kleak dan bahu kota manado dimana hasil dari uji *Fisher Exact* didapat nilai *p* sebesar 0,028 (<0,05), berarti terdapat hubungan antara stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada tenaga laundry di kelurahan kleak dan bahu kota manado.

Ketidakseimbangan fisik dan psikis dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi pada saat pekerja merasa lelah dapat menimbulkan stres kerja. Pada saat orang mengalami stres maka orang tersebut akan mudah lupa, sensitif dan merasa khawatir/gelisah. Stres kerja dapat menyebabkan kelelahan kerja. Selain stres kerja, faktor beban kerja dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kelelahan kerja. (Hasibuan & Malayu 2012; Reppi et al 2020; Dimkatni et al, 2020).

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari manusia dapat mengalami stres. Stres dapat mempengaruhi perubahan fisiologi pekerja yaitu kelelahan yang akan dirasakan pada saat bekerja seperti merasa tegang dan sakit pada otot terutama pada leher, bahu dan pinggang walaupun tidak pernah ada riwayat sakit sebelumnya. Setiap pekerjaan dapat mengakibatkan stres kerja dan pekerja dapat menentukan sejauh mana situasi yang dialami stres atau tidak stres. (Munandar, 2014).

PENUTUP

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja transportasi laut Manado-Bunaken. Berdasarkan hal ini maka peneliti menyarankan agar pekerja dapat memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin dan menghindari kegiatan yang bisa memicu stres. Selain itu, peran dari instansi perhubungan laut dengan memonitor dan mengontrol kondisi fisik dan

mental pekerja transportasi laut dan dapat memberikan informasi atau promosi tentang faktor-faktor penyebab dan dampak kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiang A. 2018. Hubungan Antara Stres Kerja dan Motivasi Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Laundry di Kelurahan Kleak dan Bahu Kota Manado. *Jurnal KESMAS*. Vol. 7, No. 5
- Dimkatni, N. W. (2020). Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit?. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1).
- Hasibuan, Malayu, 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi revisi, Bumi Aksara, Jakarta
- Munandar.2014. *Psikologi Kepribadian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Qalbhi N. 2016. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Dan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawatan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tk. III R. W. Mongisidi Manado Tahun 2016. Medkesfkm.unsrat.ac.id
- Reppi, B., Sumampouw, O. J., & Lestari, H. (2020). Faktor-faktor Risiko Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1).
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press. Surakarta
- Widyastuti, A.D. 2017. Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Area *Workshop Konstruksi Box Truck*. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. Vol. 6, No. 2
- Yusuf, M.H. 2019. Hubungan Antara Beban Kerja Dan Lama Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Pada Pekerja Heraton Craft Di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Eprints.uad.ac.id