

Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Delta Pasific Indotuna Bitung

Joel Alva Manaroinsong*, Paul Kawatu*, Wulan Pingkan

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Hal yang sangat menghambat jalannya suatu pekerjaan diantaranya stres kerja dan kelelahan kerja karena sangat memberikan dampak negatif terhadap pekerjaan tersebut. Dalam suatu perusahaan atau tempat kerja, jalannya suatu pekerjaan akan terhambat apabila seseorang yang mengerjakan mengalami stres kerja. Tentunya hal tersebut akan menurunkan efisiensi pekerjaan, menghambat proses produksi menjadi tidak maksimal. Yang dimaksud dengan kelelahan kerja yaitu keadaan dimana menurunnya kekuatan, ketahanan, dan efisiensi kerja (Suma'mur, 2014). Ketika tubuh mulai merasa lemah, tubuh akan merasakan kelelahan agar meminimalisir kerusakan yang lebih parah. Dalam bekerja, yang menjadi sumber-sumber kelelahan yaitu kelelahan visual (pada indera penglihatan), kelelahan fisik secara umum, kelelahan akibat monotonnya kondisi dan situasi lingkungan, serta kelelahan syaraf. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap pekerja di PT Delta Pasific Indotuna bahwa beberapa pekerja mengalami stres bahkan kelelahan kerja sehingga mempengaruhi produktivitas saat bekerja, sehingga muncullah minat peneliti untuk meneliti tentang bagaimana Hubungan antara Stres Kerja dan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT Delta Pasific Indotuna. Penelitian yang dilakukan ini menerapkan metode survei analitik kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu seluruh total populasi yaitu 55 pekerja. Digunakan uji korelasi Pearson untuk analisis karena hasil distribusi data normal. Didapat hasil uji korelasi person yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan nilai signifikan (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 berarti kurang dari nilai p ($p < 0,05$) sehingga ditarik kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja dengan hubungan sedang.

Kata kunci : Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Pekerja

ABSTRACT

Things that really hinder the course of a job include work stress and work fatigue because it has a very negative impact on the job. In a company or workplace, the course of a job will be hampered if someone who is working experiences work stress. Of course, this will reduce work efficiency, hampering the production process to be not optimal. What is meant by work fatigue is a condition where strength, endurance, and work efficiency decrease (Suma'mur, 2014). When the body begins to feel weak, the body will feel fatigue in order to minimize further damage. At work, the sources of fatigue are visual fatigue (in the sense of sight), general physical fatigue, fatigue due to the monotony of environmental conditions and situations, and nervous exhaustion. Based on the results of initial interviews conducted by researchers with workers at PT Delta Pacific Indotuna that some workers experience stress and even work fatigue so that it affects productivity at work, so that researchers are interested in researching how the relationship between work stress and work fatigue in workers at PT Delta Pasific Indotuna. This research was conducted using a quantitative analytical survey method using a cross sectional design. The number of samples in this study is the total population of 55 workers. Pearson correlation test was used for analysis because the results of the data distribution were normal. The results of the person correlation test conducted by the researchers showed a significant value (Sig. 2-tailed) of 0.000 which means less than the p -value ($p < 0.05$) so that it was concluded that there was a significant relationship or relationship between work stress and work fatigue with medium relationship.

Keywords: Job Stress, Work Fatigue, Worker

Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia pekerjaan adalah salah satu bagian yang berperan sangat penting. Karena pekerjaan bisa memberikan rasa puas, tantangan, selain itu juga dapat menjadi ancaman ataupun gangguan. Setiap pekerjaan pasti ada risiko dan bahaya.

Setiap tempat kerja diharuskan melakukan segala sesuatu berdasarkan prosedur Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). *America Society of Safety and Engineering* (ASSE) berpendapat bahwa Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di lingkungan pekerjaan mempunyai tujuan untuk mencegah segala bentuk kecelakaan (Tarwaka, 2010). Ketika Kesehatan dan Keselamatan Kerja diterapkan dengan baik dan maksimal tentu menjamin terlaksananya undang-undang dan aturan yang berlaku terhadap Kesehatan dan Keselamatan Kerja, dengan melaksanakan pengendalian risiko bahaya di tempat kerja. (Setyawati, 2010).

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) 2014 mengatakan menurut data dari berbagai belahan dunia salah satu penyakit akibat kerja adalah depresi dengan persentase sebesar 8%. Berdasarkan hasil penelitian Labour Force Survey tahun 2014 bahwa di Inggris terdapat kejadian stres kerja sebanyak 440.000 kasus, di setiap 100.000 orang terdapat 1380 kejadian sehingga mengakibatkan stres kerja fatal dengan persentase 35% dan menghilangkan hari

produktivitas kerja dengan persentase 43% (Mayang, dkk., 2018). Data yang didapat darimenjadi 9,8%. Peningkatan tersebut terbilang signifikan.

PT Delta Pasific Indotuna yang biasa disingkat dengan PT. DELPI Bitung adalah perusahaan pengolahan ikan tuna untuk ekspor. Perusahaan yang tepatnya beralamat di Jalan Veteran Girian Bawah Lingkungan IV Bitung. Sebelum melakukan penelitian telah dilakukansedikit wawancara pada tenaga kerja di PT Delta Pasific Indotuna menyatakan beberapa pekerja mengalami stres bahkan kelelahan kerja sehingga mempengaruhi produktivitas saat bekerja, sehingga muncullah minat peneliti untuk meneliti tentang bagaimana Hubungan antara Stres Kerja dan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT Delta Pasific Indotuna.

Metode

Penelitian menerapkan metode survey analitik kuantitatif, dilakukan pada bulan Juli-November 2021 berlokasi di PT Delta Pasific Indotuna Bitung. Jumlah 55 pekerja, dan instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

jenis kelamin	n	%
Laki-laki	33	60
Perempuan	22	40
Total	55	100

Riskesdas mengungkapkan prevalensi gangguan Jenis Kelamin jiwa berat di Indonesia mengalami peningkatan. Dari tahun 2013 dari 1,7% meningkat hingga 7%. Untuk gangguan mental emosional meningkat dari 6%. Tabel 1 memperlihatkan bahwa responden dalam penelitian ini ada dua jenis kelamin yakni laki-laki sebanyak 33 (60%) dan perempuan sebanyak 22 (40%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan umur

umur	n	%
17-25 Tahun	2	3,6
26-35 Tahun	24	43,6
36-45 Tahun	24	43,6
46-55 Tahun	5	9,1
Total	55	100

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh umur 26-35 tahun dan 36-45 tahun yakni masing-masing berjumlah 24 (43,6%) responden. Sedangkan yang paling sedikit adalah responden berumur 17-25 tahun ada sebanyak 2 (3,6%) responden.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat Pendidikan	n	%
SMA	20	36,4
D3	13	23,6
S1	21	38,2
S2	1	1,8
Total	55	100

Tabel 3 menjelaskan mengenai distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan. Ada sebanyak 21 (38,2%) responden dengan tingkat pendidikan S1 sebagai responden penelitian paling banyak dan diikuti dengan responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 20 orang (36,4%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan status perkawinan

Status perkawinan	n	%
Belum Kawin	23	41,8
Kawin	26	47,3
Janda	5	9,1
Duda	1	1,8
Total	55	100

Tabel di atas memperlihatkan bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak dengan status perkawinan sebanyak 26 (47,3%) responden diikuti dengan responden yang belum kawin sebanyak 23 (41,8%) responden. Responden berdasarkan status perkawinan paling rendah adalah duda yakni satu responden.

Analisis Data Analisis Univariat

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan kategori kelelahan kerja

Kelelahan kerja	n	%
Rendah	2	3.6
Sedang	24	43.6
Tinggi	29	52.7
Total	55	100

□

Data diatas memperlihatkan responden dengan kategori kelelahan kerja berdasarkan: Kelelahan kerja sangat tinggi dengan skor jawaban 68-90, kelelahan kerja tinggi dengan skor jawaban 45-67, kelelahan kerja sedang dengan skor jawaban 22-44, dan kelelahan kerja rendah dengan skor jawaban 0-21.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan kategori stres kerja

Stress kerja	n	%
Rendah	53	96.4
Tinggi	2	3.6
Total	36	100.0

Tabel 6 diatas menunjukan hasil bahwa distribusi responden dengan stres kerja rendah adalah sebanyak 53 responden dengan presentase 96,4% sedangkan stres kerja tinggi sebanyak 2 responden dengan presentasi 3,6%. Kedua tabel tersebut diatas menunjukan hasil bahwa jarang kelelahan kerja dan stres kerja terdistribusi dalam kategori yang tinggi, Hasil uji normalitas data ditemukan bahwa data dari kedua variabel memperoleh nilai 0,200 dan 0,091 (> 0,05) maka distrubusi data dinyatakan

normal. Untuk Dari hasil uji normalitas maka digunakan uji korelasi pearson untuk menguji hubungan variabel. Kelelahan Kerja untuk stres kerja kebanyakan terdistribusi kategori Stres Kerja Pearson

sedang dan rendah. Pengaktegorian untuk stres kerja dilihat pada nilai median 27.00. Jika skor yang Correlation **0.518**** didapatkan > median maka dikategorikan stres kerja tinggi sedangkan jika skor median dikategorikan stres kerja rendah. Sig. (2-tailed) **0.000** N 55

Hasil tabel 8 dapat dilihat bahwa jumlah responden (N) 55 memiliki tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,000 tentu kurang dari (p< 0,05). Hal itu artinya antara kelelahan kerja dengan stres kerja terdapat hubungan yang signifikan berkekuatan sedang. Hasil koefisien korelasi di angka 0,517** searah kedua variabel searah. Sehingga berarti jika kelelahan kerja tinggi maka stres kerja juga tinggi.

Kesimpulan

Dengan dilakukannya penelitian ini maka diperoleh kesimpulan yaitu jika kelelahan kerja tinggi, stres kerja juga tinggi, begitu sebaliknya. Artinya bahwa antara stres kerja dan kelelahan kerja memiliki keterkaitan atau hubungan. Dengan distribusi sebagai berikut

1. Gambaran stres kerja pada pekerja di PT Delta Pasific Indotuna sebanyak 53 responden (96,4%) mengalami stres kerja rendah dan stres kerjatinggi hanya

- di alami oleh 2 responden (3,6%).
2. Kelelahan kerja pada pekerja di PT Delta Pasific Indotuna sebanyak 2 responden (3,6%) mengalami kekelahan kerja rendah, kelelahan kerja sedang 24 responden(43,6%), dan kelelahan kerja tinggi 29 responden (52,7%).
 3. Hasil uji korelasi pearson yang dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa antara stres kerja dengan kelelahan kerja terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif dan keeratan hubungan sedang.

Saran

1. Kepada Perusahaan:
 - a. Membagi dan manajemen beban kerja agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja dan stres kerja para tenaga kerja.
 - b. Melakukan upaya pemulihan, memberi pelatihan dan edukasi bagi para tenaga kerja, memberikan waktu istirahat, hari libur dan rekreasi.
 - c. Tidak membebani pekerja dengan beban kerja yang berlebihan, melainkan diatur sebagaimana mestinya gara pekerjaan dapat dijalankan dengan baik dan maksimal tanpa harus ada kejadian stres kerja dan kelelahan kerja.
2. Kepada Pekerja:
 - a. Tenaga kerja manajemen pekerjaan sebaik mungkin agar meminimalisir resiko kelelahan kerja dan stres kerja. Sebaiknya tidak menunda pekerjaan

yang sudah bisa

dilakukan namun apabila tubuh terasa mulai lelah untuk tidak memaksakan melakukan pekerjaan dan beristirahat.

- b. Sebaiknya memanfaatkan waktu istirahat yang diberikan semaksimal mungkin, istirahat tidur adalah paling efektif namun harus juga disertai beberapa gerakan seperti peregangan otot untuk memulihkan otot-otot yang tegang menjadi rileks.

Daftar Pustaka

- Ahmad, A. 2015. *Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Keripik Melinjo di Desa Benda Indramayu*. Singaraja: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Wiralodra. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.1, No. 3. 2015 diakses 3 desember 2015).
- Ansori, R. R., & Tri, M. 2017. *Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Kondisi Pekerjaan terhadap Stres Kerja pada Perawat Gigi*. The Indonesian Journal of Public Health. 12(1); 75-84.
- Aprianti, R., & Agus, S. 2018. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Dosen Tetap di Stikes Y Bengkulu*. Jurnal Photon. 9(1); 189-196.
- Arden, J. B. (2002). *Surviving Job Stress*. (D. Walsh, Ed.) Canada: Career Press. Budiono. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Binwasnaker. 2012. *Kelelahan Akibat Pekerjaan*. Jakarta: Erlangga.
- Dwiyanti Endang. 2001. *Stres Kerja Di Lingkungan DPRD : Studi Tentang Anggota DPRD Di Kota*

- Surabaya, Malang dan Kabupaten Jember.
- Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik, 3: 73-84. Surabaya, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Eni Mahawati dkk. 2021. *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja*.
- Handoyo, Seger. 2001. *Stres Pada Masyarakat Surabaya*. *Jurnal Insan Media Psikologi* 3 :61- 74. Surabaya, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Hasibuan, Malayu. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara, Jakarta.
- ILO. 2013. *Health and Safety In Work Place and Productivity*. Geneva: International Labour Office.
- Jacobs, B. W., Kawatu, P., Maramis, F., & Angel. H.R. 2015. *Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Sumber Daya Manusia di PT. Bank Sulut Cabang Manado*. *Jurnal Administrasi Publik*. 4(32).
- Riskesdas.(2018). *Riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Robbins, Stephen P, Timothy A. Judge. 2008. *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat, Jakarta.
- Safitri, A. E., & Alini, G. 2020. *Pengaruh Stres Kerja terhadap Produktivitas Kerja Karyawan pada PT. Telkom Witel Bekasi*. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*. 4(1); 216-226.
- Saragih. Eva. H. 2010. *Manajemen Stres di Tempat Kerja*. Jakarta : UI Press.
- Sasono, Eko. 2004. *Mengelola Stress Kerja*. Semarang, Universitas Pandanaran.
- Setyawati. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Asmara Books.
- Soedirman dan Suma'mur. 2014. Lahay, I. H., Wolok, E., Hasanuddin, Hendra, U. 2018. *Pengaruh Usia dan Lama Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Pembuat Batako di Gorontalo*. *Seminar Nasional Teknologi dan Rekayasa (SENTRA)*. 64-67.
- aurits, L. 2012 *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Rivai, Veithzal. 2004. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan: Dari Teori Ke Praktik*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mayang F, Lestantyo D, Kurniawan B .2018. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Kepesertaan di Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan Ungaran*. *Jurnal Kesmas*, Vol 6 No. 4. (ISSN: 2356-3346)
- Mindhayani, I. 2020. *Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja dengan Metode Hazop dan Pendekatan Ergonomi (Studi Kasus: UD. Barokah Bantuk)*. *Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Magelang: Erlangga
- Suma'mur. P.K. 2014. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)* Edisi 2 Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Supit, M. I. A., Kawatu, P. A. T., & Angela, F. C. Kalesaran. 2021. *Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas LLAJ Dinas Perhubungan Kota Manado*. 10 (3) ; 95-104.
- Tarwaka, 2008. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Surakarta : Harapan Press.
- Tarwaka. 2010. *Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.

- Vanchapo, 2020. *Beban Kerja dan Stres Kerja*. Pasuruan: CV Penerbit Qiara Media. Jawa Timur.
- Widyastuti, A. D. 2017. *Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck*.
- Yunus, Y. L., Sumampouw, O. J., & Maramis, F. R. R. 2021. *Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Teknisi di PT. Equiport Inti Indonesia Bitung*. Jurnal KESMAS. 10(2); 18-25.