

Hubungan Antara Kelelahan Kerja dan Stres Kerja Pada Sopir di Komunitas Sopir Truk Kawangkoan, Sonder, Tompaso (KST)

Dela Meri Hana Panambunan^{1*}, Chreisy K. F. Mandagi¹, Afnal Asrifuddin¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

*Email: delapanambunan8365@gmail.com

ABSTRACT

Work-related fatigue and work-related stress are closely linked and can impact employee performance. Work-related fatigue can lead to poor performance and have negative impacts. This research aims to determine the relationship between work fatigue and work stress among drivers in the Kawangkoan, Sonder, Tompaso truck driver community (KST). The research uses this study as an analytical study with a cross-sectional research design. It was conducted from December 2024 to February 2025. Total of 34 drivers were sampled. The research results show a significance value is 0.000, which is less than 0.05 ($p < 0.05$), and the correlation coefficient is 0.694, indicating a positive correlation. This indicates a significant correlation between work stress and truck driver fatigue. Where work stress scores positively correlate with levels of work fatigue

Keywords: Work Fatigue, Work Stress

ABSTRAK

Kelelahan akibat kerja dan stres akibat pekerjaan memiliki kaitan yang erat dan dapat berdampak pada kinerja karyawan. Kelelahan akibat pekerjaan dapat menyebabkan dampak kinerja yang buruk dan berdampak negatif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada sopir truk di komunitas sopir Kawangkoan, Sonder, Tompaso (KST). Penelitian studi analitik dengan desian penelitian *cross-sectional study*. Dilakukan dari Desember 2024 hingga Februari 2025. Total 34 sopir diambil sampel. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), dan koefisien korelasi adalah 0,694, yang menunjukkan tanda korelasi positif. Hal ini berarti adanya korelasi yang signifikan antara stres kerja dan kelelahan sopir truk. Dimana skor stres kerja berkorelasi positif dengan tingkat kelelahan kerja.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Stres Kerja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kelelahan kerja dan stres kerja memiliki kaitan yang erat dan dapat memberikan dampak negatif untuk produktivitas pekerja. Adanya kelelahan kerja pada pekerja dapat menyebabkan kinerja yang buruk, penurunan kualitas pekerja dan dapat memberikan konsekuensi yang merugikan (Linoe, Sumampouw, & Wowor, 2023). Stres pada pekerja dapat menganggu pekerjaan dan dapat menyebabkan penurunan performa kerja (Singal, Manampiring, & Nelwan, 2020).

Kelelahan kerja dapat ditandai dengan timbulnya penurunan kesiagaan dan timbulnya perasaan lelah. Kelelahan kerja dapat mengakibatkan kinerja pekerja menurun. Perasaan kelelahan merupakan aspek psikososial yang dapat mempengaruhi

kelelahan kerja (Kawatu P. A., 2021).

Stres di tempat kerja merupakan keadaan emosional pada individu akibat tuntutan pada pekerjaannya. Stres kerja dapat memengaruhi perilaku, kualitas serta produktivitas kerja individu (Jacobs, Sumampouw, & Musa, 2024). Data dari The Health & Safety Executive 2024 menunjukkan sebanyak 776 ribu pekerja mengalami stres akibat kerja dengan 16.1 juta pekerja yang kehilangan hari kerja akibat stres, depresi dan kecemasan di tempat kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Suoth *et al* (2019) pada sopir trayek Karombasan — Malalayang Manado menunjukkan kebanyakan sopir merasakan kelelahan kerja ringan serta stres kerja. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan antara stres kerja pada sopir. Dimana, semakin ringan responden mengalami kelelahan kerja maka semakin ringan stres yang dirasakan. Para sopir mengalami kelelahan kerja karena pekerjaan berulang dengan posisi duduk dan ruang gerak yang terbatas. Kelelahan kerja yang dialami pada sopir tersebut dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Kondisi kelelahan yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan konsentrasi serta respons sopir saat mengemudi dan berpotensi terjadi kecelakaan lalu lintas.

METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian

Komunitas Komunitas Sopir Truk Kawangkoan, Sonder, Tompaso (KST).

Metode yang digunakan :

Penelitian studi analitik dengan desian penelitian cross-sectional. Penelitian dilakukan dari Desember 2024 hingga Februari 2025. Dalam penelitian ini, total 34 sopir diambil sampel.. Kelelahan kerja merupakan variabel bebas dalam penelitian ini dan untuk variabel terikat yaitu stres kerja. Untuk melihat hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja maka digunakan uji korelasi pearson

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N (34)	%
Umur		
16-25 Tahun	5	14,7
26-35 Tahun	2	5,6
36-45 Tahun	4	11,8
45-70 Tahun	23	67,6
Lama Bekerja		
1-15 Tahun	13	38,2
16-30 Tahun	19	55,9
31-40 Tahun	1	2,9
41-60 Tahun	1	2,9
Durasi Bekerja		
8 jam/hari	7	20,6
Lebih dari 8 jam/hari	27	79,4

Berdasarkan tabel 1 dapat dilhat bahwa responden rentan umur terbanyak berada umur

45-70 Tahun sebanyak 23 responden (67,6%) dan responden terkecil berada pada rentan umur 26-35 tahun yaitu sebanyak 2 responden (5,6%). Sebagian besar sampel pada penelitian ini telah menjalani pekerjaan sebagai sopir truk selama 16-30 tahun yaitu sebanyak 19 responden (55,9%). Data juga telah menunjukkan bahwa sebanyak 27 responden (79,4%) yang memiliki durasi mengemudi lebih dari 8 Jam dalam sehari.

Gambaran Kelelahan Kerja

Tabel 2. Gambaran Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	N (34)	%
Ringan	1	2,9
Sedang	18	52,9
Berat	15	44,1

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (52,9%), kelelahan berat sebanyak 15 responden (44,1%) serta terdapat 1 responden (2,9%) yang mengalami kelelahan ringan. Hal ini terjadi karena para sopir umumnya mengemudi lebih dari 8 jam dalam sehari serta dengan jadwal kerja yang tidak menentu dimana pada beberapa waktu yang mengharuskan para sopir menempuh perjalanan jauh dan membawa angkutan pada waktu subuh yang mengakibatkan kurangnya waktu tidur serta membuat sebagian besar responden sering merasa mengantuk selama mengemudi dan adanya keluhan sakit kepala selama mengemudi pada jangka waktu yang lama.

Hasil penelitian sejenis yang telah dilakukan oleh Srinadi (2024) pada sopir truk angkutan barang kota Denpasar menunjukkan bahwa sebanyak 64,5% sopir mengalami kelelahan sedang. Hal ini disebabkan karena sopir truk sebagian besar memiliki lama kerja 9 – 16 jam sehari.

Gambaran Stres Kerja

Tabel 1. Distribusi Stres Kerja

Stres Kerja	N (34)	%
Ringan	1	2,9
Sedang	10	29,4
Berat	23	67,6

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (67,6%) memiliki skor stres berat, 10 responden (29,4%) mengalami skor stres sedang dan 1 responden (2,9%) lainnya mengalami skor stres ringan. Hal ini terjadi karena target angkutan yang cukup tinggi sehingga responden sering merasa cemas ketika tidak ada angkutan.

Hasil penelitian sejenis dengan yang dilakukan sebelumnya oleh Suoth *et al* (2019) yang dilakukan pada sopir trayek Karombasan — Malalayang Manado dimana bekerja selama satu tahun cenderung mengalami stres kerja karena kurangnya pengalaman dan ketrampilan yang dibutuhkan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan.

Hubungan Antara Kelelahan Kerja dan Stres Kerja

Tabel 2. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja

		Stres Kerja
Kelelahan Kerja	Correlation Coefficient	,694
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	34

Hasil uji korelasi *pearson* antara kelelahan kerja dengan stres kerja diperoleh nilai *p value* yaitu 0,000 dan r hitung sebesar 0,694 dengan kekuatan hubungan kuat dan tanda korelasi positif yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dan stres kerja yang di alami oleh sopir truk. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden hal ini disebabkan oleh sopir truk memiliki waktu kerja yang terbatas yang cukup panjang yang membuat para sopir mempunyai waktu istirahat yang kurang sehingga dapat menyebabkan timbulnya perasaan lelah dan mudah merasa tertekan ketika menghadapi situasi seperti lalu lintas yang padat serta waktu tenggang terhadap pengantaran angkutan yang cukup singkat. Selain itu, target angkutan yang tinggi menuntut sopir truk untuk mendapatkan angkutan setiap hari sehingga para sopir cenderung merasa stres apabila target tersebut tidak terpenuhi.

Hasil penelitian sejenis dengan yang dilakukan oleh Dajoh, Palilingan & Rambitan (2021) pada karyawan SPBU di Kabupaten Minahasa yang menunjukkan bahwa beban kerja setiap harinya dapat menyebabkan hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Sopi Truk di Komunitas Sopir Truk Kawangkoan, Sonder, Tompaso (KST) didapatkan kesimpulan yaitu:

1. Kelelahan kerja sedang dialami oleh sebagian besar sopir
2. Stres kerja berat dialami oleh sebagian besar sopir.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dan stres kerja pada sopir truk.

Saran

Adapun saran yang peneliti dapat berikan kepada pihak KN. Miangas adalah

1. Bagi Pekerja, disarankan kepada pekerja untuk memperhatikan asupan gizi sesuai dengan beban kerja dan melakukan aktivitas fisik seperti peregangan otot ketika istirahat mengemudi
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang faktor penyebab yang lain yang berhubungan dengan stres kerja pada sopir truk

DAFTAR PUSTAKA

- Executive, T. H. (2024). Work-related stress, anxiety or depression statistic.
 Jacobs, R. S., Sumampow, O. J., & Musa, E. C. (2024). The Correlation Between Age and Work Stress in Ship Crew at Tumumpa Beach Fisheries Port, Manado City.

Journal of Midwifery History and Philosophy, 1-6.

Kawatu, P. A. (2021). *Dasar Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Minahasa Utara: Penerbit Major.

Linoe, R. G., Sumampouw, O. J., & Wowor, R. E. (2023). Hubungan Postur Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Nusantara Sejahtera Beton Indonesia di Desa Rateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 44-49.

Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 040-051.

Srinadi, N. L. (2024). Hubungan Antara Usia Dan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Sopir Truk Di Terminal Angkutan Barang Kota Denpasar Tahun 2024. *Poltekkes Kemenkes Denpasar*.

Suoth, S. G., Lery, F., & Malonda, N. S. (2019). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Sopir Angkutan Umum Trayek Karombasan-Malalayang Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 336-343.

Dajoh, V., Palilingan, R. A., & Rambitan, M. (2021). HUBungan Antara Kelelahan Kerja dan Stres Kerja Pada Karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa. *PIDEMINA*, 21-16.