

STRES KERJA PADA PEKERJA DITINJAU DARI BEBAN KERJA DI UNIT PRODUKSI PT X

Putri Handayani

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul

* Correspondence author: Putri Handayani, E-mail: putri.handayani@esaunggul.ac.id

Abstract

Psychosocial hazards are one of the factors that can increase the risk of work stress in the workplace. Efforts are needed to monitor psychosocial hazard factors and create work stress management programs to reduce the risk of work stress for workers in production units. The research aims to describe the work stress of workers in production units in terms of workload. The research design was a cross-sectional study using primary data collected using the DASS21 questionnaire. The research population is all workers in the production unit of one of the manufacturing industries in the West Jakarta area, totaling 120 people. The sample in this study was obtained from 88 people using a random sampling method. Data analysis was carried out descriptively. The results showed that 72.7% of workers experience stress, 79.7% have high workloads, 4.5% experience depression, and 35.2% experience anxiety. Efforts are needed to monitor psychosocial hazard factors and create a work stress management program to reduce the risk of work stress on workers in the production unit.

Keywords: Work stress, depression, anxiety, production area workers'

Abstrak

Bahaya psikososial menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko stres kerja di tempat kerja. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja pada pekerja di unit produksi ditinjau dari beban kerja. Desain penelitian adalah *cross sectional study* menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner DASS21. Populasi penelitian adalah seluruh pekerja di unit produksi salah satu industri manufaktur di wilayah Jakarta Barat, sebanyak 120 orang. Sampel pada penelitian ini diperoleh sebesar 88 orang dengan menggunakan metode random sampling. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 72,7% pekerja mengalami stress dengan 79,7% diantaranya adalah pekerja dengan beban kerja tinggi, 4,5% pekerja mengalami depresi, dan 35,2% mengalami kecemasan. Diperlukan upaya monitoring faktor bahaya psikososial dan membuat program manajemen stress kerja untuk menurunkan risiko stress kerja pada pekerja di unit produksi.

Kata kunci: stress kerja, depresi, kecemasan, pekerja unit produksi

Pendahuluan

Stres kerja merupakan salah satu masalah terkait kesehatan kerja yang terus menjadi perhatian di berbagai negara. Di era digitalisasi sekarang ini, tingginya tuntutan kerja dan perubahan lingkungan kerja seringkali menjadi faktor psikososial yang berdampak pada munculnya gejala stress pada pekerja. Stres kerja dapat muncul pada tingkat yang berbeda di setiap tempat kerja. Stres kerja dapat menyebabkan pekerja mengalami depresi dan konflik (Alias et al., 2019). Stres kerja menjadi masalah utama yang berdampak pada munculnya keluhan gangguan kesehatan fisik dan psikologi yang mengakibatkan penurunan produktivitas, penurunan konsentrasi,

meningkatnya angka ketidakhadiran, pergantian staf yang tinggi dan penurunan kinerja. Dengan demikian, stres menjadi masalah serius yang tidak hanya berdampak pada individu pekerja tetapi juga memberikan dampak negatif bagi organisasi (Ministry of Labour, 2016)(HSE, 2017).

Beberapa penelitian melaporkan stress kerja menyumbang 35% dari semua penyakit terkait pekerjaan (Health and Safety Executive, 2020). Studi yang dilakukan di Bristol City, Inggris, Vietnam, India, Iran, anzanian, dan Ethiopia (Etefa et al., 2018) menunjukkan bahwa satu dari tiga karyawan mengalami stress kerja. *International Labour Organization* menyebutkan bahwa dua dari tiga pekerja berisiko mengalami

stress kerja (ILO, 2016). Studi sebelumnya menyebutkan bahwa sedikitnya terdapat 45,5% pekerja di sektor konstruksi mengalami stres berat (Lukas et al., 2018), penelitian lain menyebutkan sedikitnya 40,4% pekerja di sektor manufaktur mengalami keluhan yang berkaitan dengan stres kerja (Etefa et al., 2018). Studi lain berfokus pada prevalensi dan faktor yang berkaitan stress kerja di sektor kesehatan menunjukkan bahwa stress kerja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di negara berkembang (Odonkor & Adams, 2021).

Stres kerja dapat disebabkan oleh banyak faktor pekerjaan antara lain durasi kerja lebih dari 50 jam kerja per minggu (Salam et al., 2014), durasi kerja yang panjang (Belete et al., 2020), tuntutan kerja yang tinggi, tekanan waktu dan beban kerja (Alias et al., 2019), jenjang karir serta konflik peran dalam organisasi (Lestari & Rizkiyah, 2021), faktor lingkungan fisik seperti kebisingan (Abbasi et al., 2020) dan temperature ruang kerja (Lukas et al., 2018).

Hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa 33% pekerja di area produksi mengalami keluhan stress berat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai stres terkait pekerjaan dan faktor-faktor pekerjaan yang mempengaruhi pada pekerja di area produksi PT X. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pimpinan di tempat kerja untuk mencegah terjadinya stres, melakukan skrining dan deteksi dini stres, serta meningkatkan kualitas hidup karyawan dan kinerja organisasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merencanakan metode penelitian observational analitik dengan desain studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja yang bertugas di area produksi PT X sebanyak 88 orang, seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sample penelitian (total populasi). Variabel penelitian terdiri dari variable bebas (beban kerja), variable terikat (stress kerja). Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara pengukuran langsung dengan menggunakan kuesioner dan lembar pencatatan hasil pengukuran. Selanjutnya data

yang sudah didapatkan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak computer. Metode analisis data yang digunakan adalah mulai dari analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variable penelitian dengan nilai CI 95%. Nomor EA: 0282-21.282/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2021.

Hasil dan Pembahasan

HASIL

Distribusi responden menurut stres kerja, depresi, kecemasan, dan beban kerja, Pada Pekerja di unit produksi PT X pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5.1.

Tabel 1

Distribusi frekuensi status Stres Kerja, Kecemasan, dan Depresi pada Pekerja

Karakteristik	n = 88	%
Stres Kerja		
Stres	64	72,7
Normal	24	27,3
Depresi		
Sedang	4	4,5
Ringan	13	14,8
Normal	71	80,7
Kecemasan		
Ringan	31	35,2
Normal	57	64,8
Beban Kerja		
Tinggi	69	78,4
Sedang	19	21,6

Tabel 2

Distribusi Kejadian Stres berdasarkan Beban Kerja

	Kejadian Stres Kerja			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Beban Kerja				
Tinggi	55	79,7	14	20,3
Sedang	9	47,4	10	52,6

ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa variable beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stress kerja (Alias et al., 2019)(Agastya & Satrya, 2018). Penelitian lain di Amerika menyebutkan bahwa peningkatan beban kerja berdampak pada terganggunya aktivitas di waktu luang pekerja sehingga menyebabkan kelelahan baik fisik maupun mental (Etefa et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh beban kerja terhadap kejadian stress kerja pada pekerja di area produksi disebabkan karena adanya tuntutan untuk menghasilkan produk yang baik dalam rentang waktu yang sudah ditentukan. Hal ini menimbulkan adanya tekanan psikis dan fisik yang dirasakan pekerja sehingga berdampak pada munculnya gejala stress pada sebagian besar pekerja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja di unit produksi mengalami stres, namun keadaan depresi dan kecemasan terbilang normal. Lingkungan kerja PT X terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres kerja, diantaranya bahaya fisik, yaitu tingkat kebisingan yang tinggi (88,76 sampai dengan 90,74 dBA). Berdasarkan hasil wawancara kepada pekerja bagian produksi, didapatkan hasil bahwa mereka dituntut untuk kerja secara cepat dan tepat untuk mencapai target produksi dan dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga dengan adanya tekanan dari perusahaan kemungkinan besar dapat mempengaruhi gejala psikologis, fisik dan perilaku pekerja jika pekerja tidak mampu mengatasinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja yang mengalami stress (79,7%) adalah pekerja dengan kategori beban kerja tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh beban kerja terhadap stress kerja. Beban kerja berlebih terjadi saat pekerja merasa kurang mampu menyelesaikan pekerjaan tertentu karena faktor keahlian atau ketidaksesuaian beban dengan waktu yang diberikan (Tama & Hardiningtyas, 2017). Peningkatan beban kerja dapat berdampak pada meningkatnya risiko pekerja mengalami stress kerja (Yuliani & Widajati, 2021). Hasil penelitian

Kesimpulan

Tingginya angka kejadian stress kerja pada pekerja di unit produksi PT X disebabkan karena tingginya tuntutan pekerjaan. Selain itu, terdapat beberapa faktor pekerjaan lain selain beban kerja yang diduga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stress kerja pada pekerja di bagian produksi.

Daftar Pustaka

- Abbasi, M., Yazdanirad, S., Mehri, A., Fallah Madvari, R., Alizadeh, A., Ghaljahi, M., & Falahati, M. (2020). Noise Exposure and Job Stress – a Structural Equation Model in Textile Industries. *Archives of Acoustics*, 45(4), 601–611. <https://doi.org/10.24425/aoa.2020.135248>
- Agastya, P. Y., & Satrya, I. H. (2018). Pengaruh Konflik Interpersonal Dan Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Di Dinas Perhubungan Provinsi Bali. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 7(8), 4570. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2018.v07.i08.p19>
- Alias, N. E., Sehat, N. S., Othman, R., Marmaya, N. H., & Koe, W.-L. (2019). Determinants of Job Stress in Affecting Employees' Life: A Study on the Malaysian Manufacturing

- Sector. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(7), 614–627. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i7/6224>
- Belete, H., Ergetie, T., Ali, T., Birhanu, S., & Belete, T. (2020). Work-related stress and associated factors among textile factory employees in Northwest Ethiopia: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 13(November), 1071–1078. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S282061>
- Etefa, M. M., Teklu, M. G., & Teshome, D. F. (2018). Work related stress and associated factors among Huajian shoe manufacturing employees in Dukem town, central Ethiopia. *BMC Research Notes*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3727-5>
- Health and Safety Executive. (2020). Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain, 2020. In *Annual Statistics*. <http://www.hse.gov.uk/statistics/lfs/index.htm>
- HSE. (2017). Health and Safety Executive Tackling work-related stress using the Management Standards approach. *Hse*, 1–57. <http://www.hse.gov.uk/pubns/wbk01.pdf>
- ILO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf
- Lestari, N. D., & Rizkiyah, N. (2021). The workplace stress and its related factors among Indonesian academic staff. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 70–76. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5802>
- Lukas, L., Suoth, L. F., Wowor, R., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA SUHU LINGKUNGAN KERJA DAN JAM KERJA DENGAN STRES KERJA di PT. ADHI KARYA (PERSERO) TBK UNIT MANADO PROYEK UNIVERSITAS SAM RATULANGI. *Kesmas*, 7(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/k26hv>
- Ministry of Labour, I. R. & E. (2016). *Ministry of labour, industrial relations & employment (employment division). Work-Related Stress Guidelines*. <https://labour.govmu.org/Documents/Cod e of Practice/guidelines/Work-Related Stress.pdf>
- Odonkor, S. T., & Adams, S. (2021). Predictors of stress and associated factors among healthcare workers in Western Ghana. *Heliyon*, 7(6), e07223. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07223>
- Salam, A., Abu-helalah, M., Jorissen, S. L., & Qarni, A. Al. (2014). Job Stress and Job Satisfaction Among Health Care Professionals Abuelgasim Mansour. *European Scientific Journal*, 10(32), 156–173. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/viewFile/4549/4389>
- Tama, I. P., & Hardiningtyas, D. (2017). *PSikologi Industri: Dalam Perspektif Sistem Industri* (Cetakan Pe). UB Press.
- Yuliani, S. D., & Widajati, N. (2021). Correlation of Individual Factors and Subjective Workload with Work Stress on Spinning Workers. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety and Health*, 10(1), 117. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v10i1.2021.117-127>