

**STUDI KOMPARATIF PENGALIHAN STRES KERJA PADA NELAYAN TEMPAT PELELANGAN IKAN (TPI)
TOROBULU KEC. LAEYA DAN PELABUHAN PERIKANAN SAMUDERA (PPS)
KEC. ABELI KOTA KENDARI PROVINSI SULAWESI TENGGARA TAHUN 2016**

Muhammad Syukriadin¹ Pitrah Asfian² Sabril Munandar³

**¹²³ PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HALU OLEO**

muhamadsyukriadin0@gmail.com¹ pitrahasfian@gmail.com² sabrilmunandar@gmail.com³

Abstrak

Pengalihan stress merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressful. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja, relaksasi, dukungan sosial, berolahraga, merokok, minuman beralkohol, dan penyalagunaan napza pada nelayan Tempat Pelelangan Ikan (TPI) Torobulu Kec. Laeya dan Pelabuhan Perikanan Samudera (PPS) Kec. Abeli Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2016. Metode penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan studi komparatif, yang bertujuan untuk mendapatkan Perbandingan jenis pengalihan stress kerja pada nelayan ikan di TPI Torobulu Kec.Laeya dan PPS Kec.Abeli Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan antara relaksasi nelayan PPS dan TPI dengan hasil $p = 0,083$ ($p > 0.05$), tidak ada perbedaan antara dukungan sosial nelayan PPS dan TPI dengan $p = 0,792$ ($p > 0.05$), tidak ada perbedaan antara berolahraga antara nelayan PPS dan TPI dengan hasil $p = 0.369$ ($p > 0.05$) , ada perbedaan antara kebiasaan merokok antara nelayan PPS dan TPI dengan hasil $p = 0.000$ ($p > 0.05$) , tidak ada perbedaan minuman beralkohol antara nelayan PPS dan TPI dengan hasil $p = 0.451$ ($p > 0.05$), dan ada perbedaan antara penyalagunaan napza antara nelayan PPS dan TPI dengan hasil uji $p = 0.004$ ($p > 0.05$). Sebaiknya nelayan di TPI dan PPS melakukan pengalihan stres yang secara positif dan menjauhi pengalihan stres yang negatif karena dengan melakukan pengalihan stres yang positif membuat tubuh menjadi sehat, sedangkan dengan menggunakan pengalihan stres negatif dapat membuat tubuh tidak sehat dan dapat mengurangi pendapatan para nelayan, untuk kepala TPI dan kepala PPS sebaiknya melakukan suatu kegiatan terhadap semua nelayan untuk selalu melakukan hal-hal positif.

Kata Kunci : *Pengalihan Stres kerja, Tingkat Stres, Relaksasi, Dukungan Sosial, Berolahraga, Merokok, Minuman Beralkohol, Penyalagunaan Napza*

**COMPARATIVE STUDY OF COPING STRESS AMONG FISHERMEN IN TOROBULU FISH AUCTION OF LAEYA
DISTRICTS AND SAMUDERA FISHING PORT OF ABELI DISTRICT KENDARI CITY
SOUTHEAST SULAWESI PROVINCE 2016**

Abstrack

The coping stress is processes of individuals try to manage the distance among demands of the resources they use in dealing with stressful situations. The purpose of this study was to determine differences in the level of work stress, relaxation, social support, exercise, smoking, alcohol and drug abuse among fishermen in Torobulu fish auction of Laeya districts and Samudera fishing port of Abeli district Kendari city Southeast Sulawesi province 2016. This method of study was observational analytic using a comparative study approach, which aims to get comparison of type of coping stress among fishermen in Torobulu fish auction of Laeya districts and Samudera fishing port of Abeli district Kendari city Southeast Sulawesi Province. The results showed no difference in relaxation between fishermen in TFA and SFP with the result $p = 0.083$ ($p > 0.05$), no difference in social support between fishermen in TFA and SFP with $p = 0.792$ ($p > 0.05$), no difference in exercise between fishermen in TFA and SFP with the result $p = 0.369$ ($p > 0.05$), no difference in smoking habit between fishermen in TFA and SFP with the result $p = 0.000$ ($p > 0.05$), no difference in alcoholic consumption habit between fishermen in TFA and SFP with the result $p = 0.451$ ($p > 0.05$), and there was difference in drug abuse between fishermen in TFA and SFP with test results $p = 0.004$ ($p > 0.05$). We recommend to fishermen in TFA and SFP to do coping stress in a positive way and avoid coping stress in negative way. By doing positive coping stress can make the body to be healthy, while negative coping stress can make the sickness and reduce the income of the fishermen. The head office of TFA and SFP should establish activities for all fishermen to always do positive things.

Keywords : *Coping stress, Stress Level, Relaxation, Social Support, Exercise, Smoking, Alcohol, Drug Abuse*

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja tidak saja sangat penting dalam meningkatkan jaminan sosial dan kesejahteraan para pekerjanya akan tetapi jauh dari itu keselamatan dan kesehatan kerja berdampak positif atas keberlanjutan produktivitas kerjanya. Isu keselamatan dan kesehatan kerja pada saat ini bukan sekedar kewajiban yang harus diperhatikan oleh para pekerja, akan tetapi juga harus dipenuhi oleh sebuah sistem pekerjaan. Pencapaian keselamatan dan kesehatan kerja tidak lepas dari peran ergonomi, karena ergonomi berkaitan dengan orang yang bekerja, selain dalam rangka efektivitas, efisiensi dan produktivitas kerja¹.

Press release International Labour Organization (ILO) pada tanggal 26 April 2013, dalam rangka hari Keselamatan dan Kesehatan Kerja sedunia, menyatakan bahwa jumlah kasus penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan diperkirakan 160 juta tahun 2013, setiap tahun dengan sekitar 2,02 juta kematian setiap tahunnya. Studi populasi yang dilakukan ILO pada tahun 2005 memperkirakan bahwa 8% kematian karena kanker, 7,5% penyakit kardiovaskuler dan serebrovaskuler, 10% penyakit saluran pernafasan kronik dan 100 % Pneumokoniosis berhubungan dengan pekerjaan².

Indonesia jumlah angkatan kerja diperkirakan sebesar 121,9 juta pada Agustus 2014. Jumlah angkatan kerja tahun 2012 hampir sama, sedangkan dari tahun 2013 ke tahun 2014 angkatan kerja di Indonesia naik 1,7 juta sama halnya dengan jumlah yang berkerja, tahun 2012 dan 2013 hampir sama, Salah satu tenaga kerja terbesar adalah nelayan, Indonesia sebagai negara maritim dengan salah satu ciri pekerja yang banyak berprofesi sebagai tenaga kerja nelayan yang memiliki porsi tersendiri. Nelayan merupakan mayoritas penduduk Indonesia hampir 60% penduduk Indonesia bertempat tinggal di daerah pesisir dan pedesaan. Data statistik tahun 2011 menunjukkan bahwa terdapat 8 ribu desa pesisir yang tersebar pada 300 kabupaten/kota pesisir, dan 234 juta jiwa penduduk Indonesia, 67 juta bekerja pada bidang informal dan 30% diantaranya nelayan (Pusat Data Informasi³).

Pada sumberdaya tenaga kerja yang berbasis pada mata pencaharian, yang mana perubahan iklim memicu munculnya stress akibat gagal panen atau harga yang turun atau sumberdaya lahan yang tidak memadai yang kemudian mempengaruhi dasar dari sumber nafkah rumah tangga. Stress diduga juga terjadi pada nelayan yang diakibatkan oleh rusaknya sumber-sumber mata pencaharian mereka akibat perubahan ekologis. Kondisi ini kemudian

menyebabkan munculnya respon dan upaya untuk beradaptasi dalam menghadapi krisis⁴.

Kata stress diartikan oleh *Oxford Dictionary* yaitu "as a state of affair involving demand of physical or mental energy" atau dapat diartikan suatu keadaan yang melintakan tuntutan energi fisik atau mental. Stress adalah ketegangan dan tertekan yang dihasilkan ketika individu melihat situasi yang menampilkan suatu tuntutan yang mengancam dari kemampuan ia punya (Priya, 2010), sedangkan stress kerja adalah respon individu terhadap stressor yang ada pada pekerjaan yang dapat menyebabkan seseorang tidak berfungsi optimal, reaksi yang dapat terjadi yaitu dapat berupa reaksi fisik, psikologis atau tingkah laku⁵.

Gangguan emosi atau yang biasa disebut dengan stress merupakan suatu reaksi seseorang terhadap tekanan yang berlebihan atau tuntutan di tempat kerja yang bersifat merugikan. Stress kerja juga di jelaskan sebagai proses psikologis yang terjadi sebagai konsekuensi dari perilaku atau kejadian pada lingkungan kerja yang menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis, fisiologis, dan perilaku individu⁶.

Secara nasional penyakit menular tertinggi yang diderita nelayan adalah ISPA, malaria dan pneumonia, sedangkan penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi, sakit sendi, gangguan emosi, diabetes melitus, stroke dan penyakit jantung koroner⁷.

Sulawesi Tenggara pada tahun 2013 jumlah tenaga kerja sebanyak 86.126 orang, tahun 2014 sebanyak 82.474 orang sudah termasuk didalamnya tenaga kerja yang berprofesi sebagai nelayan. Sulawesi Tenggara merupakan salah satu provinsi mempunyai kelompok nelayan yakni tersebar pada 8 (delapan) kelompok nelayan di Kabupaten Buton, 10 (sepuluh) kelompok nelayan di Kota Kendari dan 7 (tujuh) kelompok nelayan di Kabupaten Konawe Selatan⁸.

Pelabuhan perikanan samudera (PPS) merupakan pusat industri perikanan terpadu di kawasan Timur Indonesia dan khususnya di Sulawesi Tenggara yang mempunyai pekerja 9.113 orang yang sudah termasuk jumlah nelayan⁹. Tempat Pelelangan Ikan (TPI) berada di daerah Konawe Selatan tepatnya di Kec. Laeya di Desa Torobulu, Tempat Pelelangan Ikan yang strategis juga membuat nelayan lebih mudah mendistribusikan hasil tangkapan, nelayan yang berada di Tempat pelelangan Ikan Torobulu sebanyak 300 nelayan yang tersebar di beberapa kapal nelayan¹⁰.

Nelayan di Pelabuhan Perikanan Samudera (PPS) dari survei awal yang dilakukan didapatkan bahwa di pelabuhan perikanan samudera para nelayan saat berada di atas kapal mengalami stres yang diakibatkan karena kelelahan yang didapatkan akibat berlaut sehari-hari, hal ini yang memicu pekerja mengalami stres kerja di tempat kerja yang mereka lakukan saat kembali ke daratan melakukan hal-hal yang menghilangkan stres yang didapatkan dilaut. Sedangkan di Tempat Pelelangan Ikan (TPI) dari hasil survei yang dilakukan didapatkan bahwa di tempat pelelangan ikan nelayan yang berada disana saat nelayan melaut hal yang sama menjadi faktor nelayan mendapatkan stres kerja yakni karena kelelahan kerja yang membuat nelayan mengalami stres kerja.

Sulawesi Tenggara sendiri data untuk kejadian stres kerja tidak dimasukkan dalam profil kesehatan. Hal itu disebabkan karena data penyakit yang masuk dalam profil kesehatan provinsi hanya data penyakit menular dan tidak menular serta penyakit yang bersumber dari binatang. Hal itu juga disebabkan karena banyaknya kasus stres kerja yang dialami oleh para nelayan yang tidak diketahui oleh pihak pelabuhan dan pelelangan ikan. Stres kerja sendiri merupakan salah satu gejala penyakit akibat kerja yang jumlah kasusnya seperti gunung es, artinya hanya nampak dipuncak saja, tapi semakin ke bawah semakin banyak dan besar jumlah penderitanya. Stres yang dialami pekerja merupakan stres biasa dan pekerja melakukan pengalihan stres kerja yang berdampak pada kesehatan (Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara, 2013)¹¹.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan pendekatan studi komparatif. Tujuannya untuk memperoleh Perbandingan jenis pengalihan stress kerja pada nelayan ikan di TPI Torobulu Kec.Laeya dan PPS Kec.Abeli Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Probability Sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Tehnik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan sampel proporsi atau *proportional sample* atau sampel imbalanced. Tehnik pengambilan sampel dengan sampel proporsi dilaksanakan untuk menyempurnakan penggunaan tehnik sampel berstrata atau sampel wilayah. Oleh karena itu untuk memperoleh sampel yang representatif,

pengambilan subjek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subjek dalam masing-masing strata atau wilayah. Karena pengambilan sampel disini melibatkan dua tehnik yaitu berstrata, proporsi dan acak maka disebut juga dengan *Proporsional Random Sampling*.

Populasi dalam penelitian ini adalah Nelayan jaring lingkaran (*purse seine*) TPI Torobulu sebanyak 200 Nelayan dan nelayan jaring lingkaran (*purse seine*) PPS Abeli sebanyak 230 Nelayan, sehingga total populasi dari penelitian ini sebanyak 430 orang nelayan yang terbagi di dua tempat yakni TPI Torobulu dan PPS Abeli.

Jumlah sampel keseluruhan pada penelitian ini adalah sampel adalah 96 orang nelayan di TPI Torobulu dan 110 orang nelayan di PPS Abeli.

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah Data primer adalah yang diperoleh langsung dari responden dengan menggunakan alat ukur berupa kusioner. Pengumpulan data primer dengan kusioner tentang karakteristik pekerja, pengalihan stress kerja, pengalihan stress positif, dan pengalihan stress negatif. Data sekunder diperoleh dari Pelabuhan Perikanan Samudra, Tempat penampungan ikan dan Dinas terkait tentang Nelayan yang berada dalam wilayah desa Torobulu Kecamatan Laeya dan Kecamatan Abeli Kota Kendari yang terkait dalam penelitian.

HASIL

Karakteristik Responden Menurut Umur

No	Kelompok Umur (tahun)	PPS		TPI	
		n	Presen tase (%)	n	Presen tase (%)
1	17 – 23	17	16,0	10	10,4
2	24 – 28	36	34,0	25	26,2
3	29 – 33	30	28,3	30	31,2
4	34 – 38	12	11,3	17	17,7
5	39 – 43	5	4,7	6	6,2
6	44 – 48	4	3,8	6	6,2
7	≥ 49	2	1,9	2	2,1
Total		106	100	96	100

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 3 menunjukkan bahwa Kelompok umur yang paling banyak di PPS adalah kelompok umur 24 – 28 tahun sebanyak 36 responden (34,0%), dan paling sedikit kelompok umur ≥ 49 tahun sebanyak 2 responden (1,9%), sedangkan kelompok umur paling banyak di TPI adalah 29 - 33 tahun sebanyak 30

responden (31,2%), dan paling sedikit ≥ 49 tahun sebanyak 2 responden (2,1%).

Karakteristik Responden Menurut Pendidikan

No	Pendidikan	PPS		TPI	
		n	Presentase (%)	n	Presentase (%)
1	SD	22	20.8	93	96,9
2	SMP	56	52.8	3	3,1
3	SMA	27	25.5	0	0
4	S1	1	0.9	0	0
Total		106	100	96	100

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 4 menunjukkan bahwa pendidikan terakhir yang paling banyak di PPS adalah tingkat pendidikan SMP sebanyak 56 responden (52,8%), dan paling sedikit tingkat pendidikan Sarjana/S-1 sebanyak 1 responden (0,9%), sedangkan tingkat pendidikan di TPI adalah Tingkat Pendidikan Paling banyak SD 93 responden (96,9%) dan paling sedikit SMA dan S1 sebanyak 0 responden (0%).

Karakteristik Responden Menurut Waktu Kerja

No	Waktu Kerja	PPS		TPI	
		n	Presentase (%)	n	Presentase (%)
1	< 8	69	65,1	95	99,0
2	≥ 8	37	34,9	1	1,0
Total		106	100	96	100

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 6 menunjukkan bahwa waktu kerja yang paling banyak di PPS adalah < 8 jam sebanyak 69 responden (65,1%), dan paling sedikit waktu kerja ≥ 8 jam sebanyak 37 responden (34,9%), sedangkan waktu kerja paling banyak di TPI adalah < 8 jam sebanyak 95 responden (99,0%), dan paling sedikit Waktu Kerja > 8 jam sebanyak 1 responden (1,0%)

Perbandingan Relaksasi di Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu

No	Relaksasi	n	Mean Rank	P value
1	Wilayah PPS	106	94,96	0,083
2	Wilayah TPI	96	108,72	
Total		202		

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 7. Menunjukkan bahwa mean rank untuk pengalihan stres menggunakan relaksasi pada nelayan PPS adalah 94,96, kemudian untuk mean rank TPI adalah 108,72. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,083$, berarti pada alpha 5% terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan penggunaan relaksasi

untuk pengalihan stres kerja pada nelayan PPS dan TPI

Perbandingan Dukungan Sosial di Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu

No	Dukungan Sosial	n	Mean Rank	P value
1	Wilayah PPS	106	100,50	0,792
2	Wilayah TPI	96	102,60	
Total		202		

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 8. Menunjukkan bahwa mean rank untuk pengalihan stres dengan mendapatkan dukungan sosial pada nelayan PPS adalah 100,50, kemudian untuk mean rank TPI adalah 102,60. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,792$, berarti pada alpha 5% terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan mendapatkan dukungan sosial untuk pengalihan stres kerja pada nelayan PPS dan TPI.

Perbandingan Berolahraga di Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu

No	Berolahraga	n	Mean Rank	P value
1	Wilayah PPS	106	98,04	0,369
2	Wilayah TPI	96	105,32	
Total		202		

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 9. Menunjukkan bahwa mean rank untuk pengalihan stres berolahraga pada nelayan PPS adalah 98,04, kemudian untuk mean rank TPI adalah 105,32. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,369$, berarti pada alpha 5% terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan berolahraga untuk pengalihan stres kerja pada nelayan PPS dan TPI

Perbandingan Merokok di Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu

No	Merokok	n	Mean Rank	P value
1	Wilayah PPS	106	123,72	0,000
2	Wilayah TPI	96	76,96	
Total		202		

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 10. Menunjukkan bahwa mean rank untuk pengalihan stres menggunakan pengalihan merokok pada nelayan PPS adalah 123,72, kemudian untuk mean rank TPI adalah 76,96. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,00$, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan merokok untuk pengalihan stres kerja pada nelayan PPS dan TPI.

Perbandingan Minuman Beralkohol di Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu

No	Merokok	n	Mean Rank	P value
1	Wilayah PPS	106	104,42	0,451
2	Wilayah TPI	96	98,28	
Total		202		

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 11. Menunjukkan bahwa mean rank untuk pengalihan stres menggunakan minuman beralkohol pada nelayan PPS adalah 104,42, kemudian untuk mean rank TPI adalah 98,28. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,451$, berarti pada alpha 5% terlihat tidak ada perbedaan yang signifikan penggunaan minuman beralkohol untuk pengalihan stres kerja pada nelayan PPS dan TPI

Perbandingan Penyalagunaan Napza di Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu

No	Merokok	n	Mean Rank	P value
1	Wilayah PPS	106	105,58	0,004
2	Wilayah TPI	96	97,00	
Total		202		

Sumber : Data Primer 2016

Tabel 12. Menunjukkan bahwa mean rank untuk pengalihan stres menggunakan penyalagunaan napza pada nelayan PPS adalah 105,58, kemudian untuk mean rank TPI adalah 97,00. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,004$, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan penggunaan penyalagunaan napza untuk pengalihan stres kerja pada nelayan PPS dan TPI

DISKUSI

Perbandingan Relaksasi antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Berdasarkan dari penelitian didapatkan hasil tidak ada perbedaan relaksasi antara Nelayan PPS Kec. Abeli dan Nelayan TPI Torobulu. Dari hasil analisis diatas jumlah responden yang menggunakan relaksasi dan tidak menggunakan relaksasi untuk mengurangi stres kerja memiliki jumlah yang tidak sama. Artinya bahwa, tidak ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stres pada nelayan PPS dan TPI, dan apabila dilihat dari nilai mean rank tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan diantara Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan.

Penelitian lain menunjukkan penurunan stres dan keluhan tukak lambung baik pada saat terapi,

latihan mandiri maupun pada saat *follow up*. Adanya penurunan stres dan intensitas keluhan tukak lambung menunjukkan bahwa relaksasi yang diberikan sebagai terapi maupun sebagai latihan mandiri (*self help*) dapat menurunkan stres¹².

Berdasarkan hasil Observasi di lapangan kegiatan Relaksasi yang dilakukan nelayan PPS Kec. Abeli dan TPI Torobulu, nelayan PPS melakukan relaksasi dengan melakukan istirahat setelah melakukan pekerjaan dikarenakan nelayan PPS setelah selesai melaut mereka hanya menurunkan hasil tangkapan ke darat untuk melihat hasil tangkapan mereka saat itu, sedangkan nelayan di TPI melakukan istirahat setelah berlayar dan menurunkan hasil tangkapan ikan mereka ke darat untuk melihat seberapa banyak hasil tangkapan yang mereka dapatkan pada saat melaut.

Kegiatan nelayan yang tidak berbeda antara nelayan PPS dan TPI melakukan relaksasi seperti kegiatan yang dilakukan dengan melakukan relaksasi dengan merendam kaki di air hangat yang dapat menurunkan stres kerja yang didapatkan di tempat kerja, dan banyak dari nelayan dari kedua tempat tersebut melakukan relaksasi pijat yang membuat mereka merasakan pengembalian otot-otot mereka. Dan nelayan mendengarkan musik saat berkerja membantu mereka lebih konsentrasi dalam mengerjakan pekerjaan yang dilakukan menurut penelitian Terapi musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik selain dapat meningkatkan kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan-perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan serta membantu untuk mengurangi rasa cemas¹⁴.

Perbandingan Dukungan Sosial antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Berdasarkan dari penelitian didapatkan hasil tidak ada perbedaan dukungan sosial antara Nelayan PPS Kec. Abeli dan Nelayan TPI Torobulu. Dari hasil analisis diatas jumlah responden yang mendapatkan dukungan sosial dan tidak mendapatkan dukungan sosial untuk mengurangi stres kerja memiliki jumlah yang tidak sama. Artinya bahwa, tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada nelayan PPS dan TPI, dan apabila dilihat dari nilai mean rank tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan diantara Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan.

Hasil Penelitian lain yang menunjukkan bahwa hubungan antara *coping stres* dan dukungan sosial

dengan motivasi belajar pada remaja yang orangtuanya bercerai adalah kuat. Hal ini berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi motivasi belajar pada remaja yang orangtuanya bercerai. Artinya, *coping stres* dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap motivasi belajar pada remaja yang orangtuanya bercerai, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orang tua bercerai dapat diterima¹³.

Dari hasil observasi lapangan Dukungan sosial yang didapatkan oleh para nelayan PPS Kec. Abeli dan TPI Torobulu didapat dari keluarga, sahabat, teman kerja, dan orang-orang sekitar mereka, dukungan sosial yang didapatkan oleh nelayan PPS dan TPI membuat nelayan lebih baik dalam mengerjakan kegiatan mereka, kegiatan yang tidak dapat mereka kerjakan dapat terselesaikan dikarenakan adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitar mereka, kegiatan nelayan yang dilakukan merupakan kegiatan yang sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitar mereka, dikarenakan nelayan yang berada di PPS ataupun di TPI melakukan pekerjaan mereka lebih dari satu hari dan hanya mempunyai rekan kerja yang berada di kapal dan tidak ada anggota lainnya yang dapat membantu mereka apabila mendapatkan masalah dalam pekerjaan mereka.

Nelayan membutuhkan dukungan sosial dikarenakan pekerjaan yang dilakukan nelayan saat melaut bukan hanya pergi dan pulang kerja, tetapi nelayan membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitar untuk membuat nelayan merasa nyaman akan pekerjaan yang dilakukan, dukungan sosial yang didapatkan bukan berasal dari keluarga, nelayan membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitar yang membuat mereka lebih nyaman dalam melakukan pekerjaan, nelayan akan terbantu apabila ada dukungan dari rekan kerja disaat tidak dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan, nelayan membutuhkan sahabat untuk bercerita tentang pengalaman yang didapatkan saat berkerja, dan nelayan sangat membutuhkan keluarga untuk memberikan dukungan saat mereka mengalami penurunan dalam pekerjaan yang dilakukan, hal ini membuat nelayan sangat membutuhkan dukungan sosial untuk menambah rasa percaya diri untuk berkerja.

Perbandingan Berolahraga antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Berdasarkan dari penelitian didapatkan hasil tidak ada perbedaan berolahraga antara Nelayan PPS Kec. Abeli dan Nelayan TPI Torobulu. Dari hasil analisis diatas jumlah responden yang berolahraga dan tidak berolahraga untuk mengurangi stres kerja memiliki jumlah yang tidak sama. Artinya bahwa, tidak ada pengaruh berolahraga terhadap tingkat stres pada nelayan PPS dan TPI, dan apabila dilihat dari nilai mean rank tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan diantara Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Hasil penelitian lain mengatakan olahraga dapat menurunkan stres, alasannya adalah ketika jantung berkerja pada saat berolahraga, maka secara otomatis konsentrasi pikiran tidak akan terfokus pada urusan pekerjaan lagi. Selain dapat mengalihkan pikiran, olahraga yang rutin juga dapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular, sehingga nantinya dapat bersikap tidak terlalu berlebihan dalam menyikapi suatu masalah. Olahraga terbukti manjur dalam meningkatkan hormon penumbuh rasa bahagia dalam otak, seperti adrenalin, serotonin, dopamin dan endorphin, yang merupakan pembunuh nomor satu penyakit hati¹⁴. Dan juga berdasarkan hasil penelitian lain, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari universitas Arizona, cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari untuk meningkatkan kesehatan mental akan meningkat cepat¹⁵.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di nelayan PPS Kec. Abeli dan TPI Torobulu, di dapatkan bahwa kegiatan berolahraga untuk menghilangkan stres kerja yang dilakukan nelayan yakni dengan olahraga setiap sebelum berkerja seperti mengatur alat-alat yang akan dipergunakan untuk kebutuhan di tempat kerja, mengangkat alat-alat seperti tempat penampungan ikan, bahan bakar, dll. Kegiatan olahraga yang dilakukan nelayan bukan sebatas kegiatan berolahraga yang dilakukan di kapal, tetapi nelayan melakukan olahraga setelah selesai melakukan pekerjaan, banyak dari nelayan yang bermain sepak bola, bermain badminton/bulu tangkis, dll, hal ini membuat kegiatan olahraga yang dilakukan oleh nelayan menjadi banyak.

Kegiatan olahraga yang dilakukan nelayan tidak setiap hari dilakukan setelah pulang dari berkerja, berolahraga yang dilakukan apabila ada waktu kosong yang didapatkan nelayan, hal ini dikarenakan nelayan menghabiskan waktu yang tidak dipergunakan untuk beristirahat secara normal

untuk mengembalikan kebugaran tubuh mereka, karena setelah beristirahat nelayan akan kembali berkerja seperti biasa.

Kegiatan yang dilakukan nelayan bukan hanya melakukan olahraga seperti bermain sepak bola, atau bermain, badminton, tetapi kegiatan olahraga yang di lakukan para nelayan seperti memperbaiki jaring yang rusak, memperbaiki kapal yang rusak, bahkan melakukan pengecatan di kapal hal tersebut menurut para nelayan merupakan salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres kerja, namun hal tersebut tidak berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami nelayan.

Perbandingan Merokok antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Berdasarkan dari penelitian didapatkan hasil ada perbedaan merokok antara Nelayan PPS Kec. Abeli dan Nelayan TPI Torobulu. Dari hasil analisis diatas jumlah responden yang merokok dan tidak merokok untuk mengurangi stres kerja memiliki jumlah yang tidak sama. Artinya bahwa, ada pengaruh merokok terhadap tingkat stres pada nelayan PPS dan TPI, apabila dilihat dari nilai mean rank memperlihatkan perbedaan yang signifikan diantara Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara stres dengan perilaku merokok perawat pria di RSUD Sukoharjo dengan kekuatan korelasi sedang. Penelitian lain yang sejenis yang meneliti tentang dampak stres terhadap merokok dan berhenti merokok adalah penelitian dari HRS yang menyebutkan bahwa stres kerja yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku merokok seseorang¹⁶.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap perilaku mengonsumsi rokok yang didapatkan di nelayan PPS dan TPI perilaku mengonsumsi rokok sangat tinggi yakni setiap harinya para nelayan mengonsumsi rokok 1 – 3 bungkus saat melakukan pekerjaan, hal ini disebabkan karena nelayan mempunyai persepsi bahwa merokok dapat membuat mereka lebih merasakan hangat dari setiap batang rokok yang dikonsumsi oleh nelayan, kegiatan merokok yang dilakukan

Penelitian lain mendapatkan bahwa efek merokok hanya meredakan kecemasan selama efek nikotin masih ada, namun ketergantungan nikotin dapat membuat seseorang menjadi bertambah stres. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa merokok dapat membuat orang yang stres menjadi

tidak stres lagi tetapi perasaan ini tidak akan lama, begitu selesai merokok, mereka akan merokok lagi untuk mencegah agar stres tidak terjadi lagi¹⁷.

Nelayan menghabiskan rokok sekitar satu bungkus per harinya hal ini membuat nelayan merasakan efek yang kemungkinan baik bagi nelayan yang merasakan kehangatan saat merasakan dingin dilaut, atau sebagai penambah konsentrasi dalam melakukan pekerjaan, nelayan mengetahui bahaya mengonsumsi rokok tetapi nelayan menganggap hal ini biasa dikarenakan tanpa rokok mereka tidak akan fokus saat berkerja, atau anggapan nelayan dengan merokok mereka dapat berfikir secara cepat apa yang akan dilakukan selanjutnya untuk menyelesaikan pekerjaannya.

Perbandingan Mengonsumsi Minuman Beralkohol antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Berdasarkan dari penelitian didapatkan hasil tidak ada perbedaan minuman beralkohol antara Nelayan PPS Kec. Abeli dan Nelayan TPI Torobulu. Dari hasil analisis diatas jumlah responden yang berolahraga dan tidak berolahraga untuk mengurangi stres kerja memiliki jumlah yang tidak sama. Artinya bahwa, tidak ada pengaruh minuman beralkohol terhadap tingkat stres pada nelayan PPS dan TPI, dan apabila dilihat dari nilai mean rank tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan diantara Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan peneliti yang mendapatkan hasil dari korelasi antara tingkat stres dengan perilaku mengonsumsi minuman beralkohol mendapatkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap minuman keras sudah beragam, Hal ini terbukti dengan anggapan remaja bahwa minuman keras adalah minuman yang sebenarnya membahayakan namun menjanjikan berbagai kenikmatan karena dengan mengonsumsi minuman keras mereka bisa melupakan berbagai masalah ataupun beban yang sedang dihadapi. Sebagian dari mereka juga menganggap bahwa minuman keras adalah simbol gaya hidup jaman modern. Mengenai motivasi remaja dalam mengonsumsi minuman beralkohol disebabkan karena adanya rasa ingin tahu, coba-coba, ajakan teman, frustrasi dengan masalah keluarga atau teman dekat dan untuk menambah rasa percaya diri. Sedangkan untuk perilaku mereka sering mengonsumsi jenis minuman *vodka, menses, asoka, colombus, topi miring, red rebel, mix max, gordons* dan masih banyak lagi. Tempat yang biasa mereka jadikan tempat berpesta minuman

beralkohol adalah warung-warung, perempatan jalan, pinggiran jalan raya, dan tempat-tempat hiburan malam¹⁸.

Berdasarkan hasil Observasi yang dilakukan terhadap nelayan PPS Kec. Abeli dan TPI Torobulu, nelayan mengonsumsi minuman beralkohol dikarenakan persepsi nelayan yang saat mengonsumsi minuman beralkohol mendapatkan rasa hangat di tubuh yang mana pada saat mereka berada di laut rasa dingin yang dirasakan dapat dikurangi dengan mengonsumsi minuman beralkohol di laut, bukan hanya mengonsumsi minuman beralkohol di tempat kerja, nelayan juga mengonsumsi minuman beralkohol saat tidak melakukan pekerjaan mereka yang dikonsumsi bersama rekan kerja.

Perbandingan Penyalagunaan Napza antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan

Berdasarkan dari penelitian didapatkan hasil ada perbedaan mengonsumsi napza antara Nelayan PPS Kec. Abeli dan Nelayan TPI Torobulu. Dari hasil analisis diatas jumlah responden yang mengonsumsi Napza dan tidak mengonsumsi Napza untuk mengurangi stres kerja memiliki jumlah yang tidak sama. Artinya bahwa, ada pengaruh mengonsumsi Napza terhadap tingkat stres pada nelayan PPS dan TPI, dan apabila dilihat dari nilai mean rank memperlihatkan perbedaan yang signifikan diantara Pelabuhan Perikanan Samudera dan Tempat Pelelangan Ikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mendapatkan hasil penggunaan narkoba pada mahasiswa yang dilihat dari segi Tingkat pengetahuan mahasiswa dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu aspek positif dan aspek negatif narkoba, Aspek positif narkoba adalah: hal-hal mengenai narkoba yang perlu diketahui luas sehingga terhindar dari penyalahgunaan narkoba meliputi jenis, sediaan dan efek farmakologinya, sedangkan aspek negatif adalah persepsi salah tentang narkoba yang beredar di masyarakat sehingga mendorong seseorang menyalahgunakan narkoba seperti; narkoba dianggap mampu meningkatkan stamina serta dapat menghilangkan stress¹⁹.

Dari hasil observasi yang dilakukan bahwa nelayan PPS Kec. Abeli dan TPI torobulu tidak mengonsumsi napza sebagai salah satu cara untuk menghilangkan stres kerja yang didapatkan, nelayan mempunyai persepsi bahwa napza mempunyai harga yang mahal dan susah untuk didapatkan secara cepat, dan nelayan juga menganggap bahwa mengonsumsi napza dapat merusak dan

menghancurkan kehidupan mereka apabila ada ketergantungan akan napza sendiri. Nelayan tidak akan mengonsumsi napza dikarenakan di tempat kerja para nelayan selalu mendapatkan informasi bahwa bahaya dari penggunaan napza dapat menghancurkan diri mereka, dilihat dari hasil yang didapatkan hanya sebagian kecil dari nelayan yang mengonsumsi napza hal ini dikarenakan nelayan yang mengonsumsi napza hanya mencoba-coba untuk mengonsumsi napza tersebut dan tidak ingin merasakan ketergantungan akan napza yang bila ketergantungan maka akan membuat mereka menghabiskan gaji yang didapatkan ke napza.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak ada perbedaan relaksasi antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu Kec. Laeya.
2. Tidak ada perbedaan dukungan Sosial antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu Kec. Laeya.
3. Tidak ada perbedaan berolahraga antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu Kec. Laeya.
4. Tidak ada perbedaan merokok antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu Kec. Laeya.
5. Ada perbedaan antara mengonsumsi minuman beralkohol antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu Kec. Laeya.
6. Ada perbedaan antara penyalagunaan napza antara Nelayan Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli dan Tempat Pelelangan Ikan Torobulu Kec. Laeya.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dilakukan peningkatan tehnik relaksasi pada nelayan untuk menurunkan stres kerja yang didapatkan di laut dan dengan relaksasi dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat
2. Dilakukan peningkatan hubungan sosial pada nelayan serta dukungan sosial untuk mengurangi tingkat stres yang didapatkan di tempat kerja
3. Dilakukan peningkatan berolahraga pada nelayan yang membantu menurunkan stres kerja dan

dapat membantu membuat tubuh menjadi lebih sehat.

4. Pengalihan stres secara negatif dengan mengonsumsi rokok sebaiknya dikurangi karena dapat menyebabkan berbagai penyakit yang dapat menurunkan produktivitas kerja.
5. Pengalihan stres secara negatif dengan mengonsumsi minuman beralkohol yang dilakukan oleh nelayan sebaiknya dikurangi karena minuman beralkohol dapat menyebabkan berbagai penyakit dan sebaiknya dikolaborasikan dengan kegiatan lainnya.
6. Pengalihan stres negatif dengan mengonsumsi napza yang dilakukan oleh nelayan tidak diteruskan karena dapat membuat penurunan produktivitas kerja dan akan menyebabkan ketergantungan untuk pemakai napza..

DAFTAR PUSTAKA

1. Tarwaka. 2010. *Ergonomic Industri. Dasar-Dasar Pengetahuan Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Edisi 1. Harapan Press, Surakarta
2. ILO, 2013, *Press release International Labour Organization, Penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan*.
3. Pusat data dan informasi kesehatan RI (2015) , Situasi kesehatan kerja Indonesia
4. Makara (2012). *Sosial humaniora*, vol 16, No 1, juli 2012
5. Munandar.(2006) *psikologi industri dan organisasi*. Jakarta:UI-press
6. Gibson, 2013 *The Dependency Locality Theory: A Distance-Based Theory of Linguistic Complexity*
7. Riset kesehatan desa, 2013, Penyakit Menular tertinggi pada pekerja
8. Disnaker Trans Sultra, 2014, Jumlah tenaga kerja, Profil Jumlah tenaga kerja Provinsi Sulawesi Tenggara
9. Profil Pelabuhan Perikanan Samudera Kec. Abeli, 2014
10. Profil Tempat Pelelangan Ikan kec. Laeya, 2014
11. Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara, 2013
12. Subekti T, Utami M.S, 2011, *Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stres dan Keluhan Tukan Lambung pada Penderita Tukan Lambung Kronis*. Jurnal Psikologi
13. Prayascitta P. 2010. *Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja yang orangtuanya Bercerai*. Skripsi Psikologi
14. Morgan, W.P, Ed.D, 1998, *The department of exercise sport and health studies, Propesor Department of Kinesiology Director, Sport*
15. Landers, D., Petruzzello & Salazar, W., 1993, *Exercise and anxiety reduction : Examination of temperature as an explanation effective change*, *Journal of Exercise and Sport Psychology*.
16. Arniati N.L, 2014, *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok Perawat Pria di RSUD Sukoharjo*. Skripsi
17. Parrot, 2004 *Parrot (2004), Does Cigarette Smoking causa stress*, *Journal of Clinical Psychology*
18. Sari W. S. 2008. *Studi Kualitatif Tentang Persepsi, motivasi dan Prilaku Remaja dalam Mengonsumsi Minuman Keras di Desa kateguhan, Kecamatan Tawangsari, Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi
19. Sugitha N.P.C.A. 2012, *Studi Penyalagunaan Narkoba Pada mahasiswa Di Denpasar dan Bandung*