

# FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGAARUHI STRES KERJA

## FACTORS AFFECTING TO THE WORK STRESS

***Silvia Kristanti Tri Febriana***

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,  
Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia  
E-mail: silviakristanti@gmail.com*

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan mengetahui peranan persepsi pada kebisingan, shift dan kelelahan terhadap stress kerja karyawan di PT. Hasnur Riung Sinergi Kabupaten Tapin Kalimantan Selatan. Subjek penelitian berjumlah 50 (lima puluh) orang. Teknik pengambilan data dengan cara purposive random sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuesioner persepsi pada kebisingan, shift kerja, kelelahan kerja dan skala stress kerja. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada peranan secara signifikan antara persepsi pada kebisingan terhadap stress kerja, namun faktor kelelahan berperan sebesar 33,6 % terhadap terjadinya stres. Kemudian bekerja pada shift pagi berperan terhadap terjadinya stress daripada bekerja pada shift malam hari.*

Kata kunci: Persepsi pada Kebisingan, Shift Kerja, Kelelahan Kerja, Stres Kerja

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the role of perception in noise, shift work and fatigue to the stress of employees at PT. Hasnur Riung Sinergi Tapin district of South Kalimantan. Subjects numbered 50 (fifty). Data retrieval techniques by purposive random sampling. Data collection tool used a questionnaire on the perception of noise, shift work, job burnout and job stress scale. Analysis of the data used is regression analysis. The results showed no significant role between stress perception in noise to work, but the fatigue factor of 33.6% contribute to the occurrence of stress. Then work on the morning shift contributes to the occurrence of stress than working on the night shift.*

Keywords: Noise Perception, Work Shift, Work Fatigue, Job Stress

Pada era pembangunan saat ini, perubahan lingkungan dan teknologi yang cepat meningkatkan kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh organisasi. Tantangan organisasi tidak terlepas kaitannya dengan individu yang ada pada organisasi tersebut. Salah satu persoalan yang sering muncul dalam kaitannya dengan individu adalah stres. Hal ini menyebabkan semakin kompleks permasalahan yang dihadapi oleh sebuah organisasi dalam mengupayakan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pada kawasan industri pertambangan, berbagai permasalahan penyebab stres kerap menjadi perhatian publik dan warga sekitar mengingat industri pertambangan merupakan sektor perekonomian yang area kerjanya berada diluar ruangan dengan menggunakan berbagai peralatan mekanis pendukung yang menimbulkan suara bising, adanya perubahan dalam 24 jam kerja serta kelelahan fisik yang rentan menimbulkan stress.

Hidayat, Puwanto, Hardiman (2012) dalam

penelitiannya menunjukkan bahwa kegiatan industri menghasilkan polusi yang dapat menjadi tekanan pada lingkungan, dan kebisingan adalah salah satu bentuk dari polusi yang dapat menimbulkan tekanan lingkungan yang dapat berdampak secara fisik maupun non fisik kepada manusia. Wijono (2010) berpendapat para pekerja perusahaan mempersepsikan lingkungan kerja yang bising sebagai pembangkit stres yang membahayakan. Selain itu faktor shift kerja yang berubah-ubah pada karyawan dapat berdampak pada timbulnya stress. Yuriko (2005) kerja malam diduga menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada karyawan berupa kekurangan tidur. Kim HC et.al (2011) menambahkan bahwa gangguan tidur diduga dapat menyebabkan stres pada karyawan. Gustafsson (dalam Maurits dan Imam, 2008) menyatakan bahwa berkurangnya kualitas tidur pada karyawan berpengaruh terhadap stres dan perubahan mood.

Selain faktor lingkungan berupa kebisingan dan perubahan shift kerja yang, terdapat faktor fisik dari

dalam diri yang mampu memicu stress. Berdasarkan penelitian Widyasari (dalam Anggraeni, 2008) bahwa terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja. Kelelahan dapat menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh sensasi lelah, motivasi menurun, aktivitas menurun. Apabila tidak ada keseimbangan antara kerja fisik akan menyebabkan konsentrasi, kemampuan, dan efektivitas menurun. Hal tersebut merupakan sebagian dari tanda-tanda kelelahan, kelelahan yang berlanjut akan mengakibatkan stres kerja. Menurut Gibson (dalam Zagladi, 2005), beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan tidak hanya pada fisik, juga pada emosi yang kemudian menjadi sumber stres.

Stres yang dialami individu sebenarnya berada dibawah kontrol orang itu sendiri karena masalahnya ada pada individu yang mempersepsikannya (Munandar, 2001). Persepsi merupakan salah satu fungsi kognitif yang dimiliki oleh setiap individu. Robbins (2001) menyebutkan persepsi adalah suatu proses mengorganisasikan dan menafsirkan kesan indera individu agar memberi makna kepada lingkungan individu. Melalui persepsi, individu selain dapat mengenal lingkungannya, juga dapat mempengaruhi atau dipengaruhi oleh lingkungan. Interaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan persepsi yang berbeda dari masing-masing individu.

Stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan kerja, dimana hal ini dapat mengancam dan memberi tekanan secara fisiologis dan psikologis (Sutarto, 2010). Banyak faktor yang berperan terhadap munculnya stres, baik internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis, maupun eksternal yang meliputi faktor organisasional dan kondisi lingkungan kerja yang bising (Smet, 1994). Lingkungan yang bising merupakan gangguan yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesehatan terutama yang berasal dari kegiatan operasional peralatan mesin. Kebisingan merupakan suatu *stressor* yang dapat menyebabkan perubahan fisik, psikis dan tingkah laku manusia (Ramdoner, 2010). Nilai Ambang Batas (NAB) kebisingan yang diperkenankan di Indonesia berdasarkan, yang diatur dalam Keputusan Menteri Tenaga Kerja Nomor Kep-51/Men/1999 yaitu 85 dB untuk lingkungan industri dengan waktu kerja 8 jam per hari.

Studi pendahuluan Febriana (2013) pada PT. Hasnur Riung Sinergi bahwa sebagian besar karyawan adalah pekerja lapangan yang berada di area pertambangan. Kebisingan berasal dari suara peralatan mekanik, alat transportasi pengangkut batubara dan berbagai kegiatan penggalian disekitar area tambang. Karyawan rata-rata bekerja dengan shift kerja yang

berotasi, sehingga karyawan terkadang bekerja di pagi hari atau shift malam hari. Hasil wawancara pada salah satu karyawan menyebutkan bahwa ia mengalami kelelahan karena beban kerja dan area pekerjaan yang berada diluar ruangan sehingga sering memicu terjadinya stress.

Robbins (2001) faktor eksternal penyebab munculnya stres, yaitu faktor organisasional dan kondisi lingkungan kerja. Lingkungan kerja merupakan salah satu penyebab dari keberhasilan dalam melaksanakan suatu pekerjaan, tetapi juga dapat menyebabkan suatu kegagalan dalam pelaksanaan suatu pekerjaan, karena lingkungan kerja dapat mempengaruhi pekerja terutama lingkungan kerja yang bersifat psikologis, dan pengaruhnya sendiri dapat bersifat positif maupun negatif (Anorogo, Panji & Widiyanti, 1993).

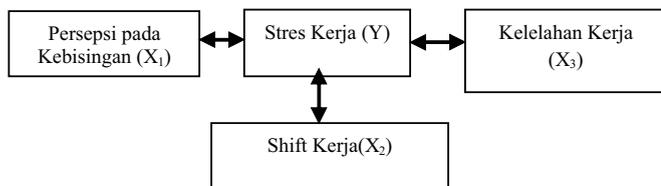
Stres dapat berdampak positif baik bagi perusahaan maupun bagi individu yang bersangkutan, hal ini tergantung pada tingkatan stres yang dialami dan cara mempersepsikan lingkungan kerjanya (Munandar, 2001). Semua masalahnya ada pada bagaimana cara orang mempersepsikannya dan sebenarnya stres yang dialami individu berada dibawah kontrol individu itu sendiri (Munandar, 2001). Gibson (1995) mengungkapkan bahwa persepsi terhadap lingkungan kerja merupakan serangkaian hal dari lingkungan yang dipersepsikan oleh orang-orang yang bekerja dalam suatu lingkungan organisasi dan mempunyai peran yang besar dalam mengarahkan tingkah laku karyawan. Suara yang bising, dipersepsikan sebagai faktor yang tinggi sebagai pembangkit stres (Gibson, 1995). Kebisingan adalah fenomena lingkungan dari suara yang tidak diinginkan dapat mengganggu kenyamanan lingkungan (Bell, dkk., 2001).

Persepsi terhadap kebisingan berhubungan dengan stres karyawan, melalui penelitian yang dilakukan oleh Shept (2010) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap kebisingan dengan stres karyawan industri listrik di Canada. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap kebisingan ruang kantor dengan stres karyawan industri listrik di Paris (Danielsson, 2008). Kemudian penelitian (Wallenius, 2004) juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap kebisingan pada penduduk yang tinggal di perumahan daerah Finlandia dengan stres yang tinggi. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Dawson (2008) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi terhadap kebisingan di lingkungan kerja dengan stres pada karyawan Bank di Nigeria. Dengan demikian, maka dapat dilihat adanya hubungan antara persepsi terhadap kebisingan dengan stres.

Faktor kelelahan berhubungan dengan stres kerja, hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Widodo Hariyono, Dyah Suryani, Yanuk Wulandari (2009) yang dilakukan pada perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kelelahan menunjukkan hubungan yang signifikan dan tertinggi terhadap terjadinya stress kerja, jika dibandingkan dengan variabel penelitian yang lain yaitu beban maupun konflik kerja.

Sementara itu Maurits dan Imam (2008) menyebutkan adanya gangguan pola tidur akibat shift malam dapat menyebabkan stres pada karyawan. Stres dapat berlangsung dalam waktu singkat atau berkepanjangan (Firmana dan Hariyono 2011). Stres kerja tidak hanya berefek pada kesehatan dan keselamatan kerja yang ditandai dengan munculnya penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja, tapi juga pada produktivitas dengan hilangnya waktu kerja (Moustaka dan Constantinidis, 2010).

Beranjak dari berbagai pendapat dan penelitian pendahulu maka dapat diasumsikan adanya peranan persepsi pada kebisingan, shift dan kelelahan terhadap stress kerja, yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

X : Variabel Bebas

Y : Variabel Tergantung

Gambar 1.

Skema Konseptual Mengenai Peranan Persepsi Pada Kebisingan, Shift dan Kelelahan Terhadap Stress Kerja

Hipotesa sementara (Ho) adalah : 1.) tidak ada peranan persepsi pada kebisingan terhadap stress kerja, 2.) tidak ada peranan shift kerja terhadap stress kerja, 3.) tidak ada peranan kelelahan kerja terhadap stress kerja karyawan di PT.Hasnur Riung Sinergi Tapin Kalimantan Selatan.

## METODE PENELITIAN

Populasi penelitian adalah karyawan / pekerja lapangan PT.Hasnur Riung Sinergi yang berjenis kelamin pria dengan usia antara 18 – 50 tahun dengan sasaran jumlah kurang lebih 50 orang. Pengambilan data dilakukan di PT. Hasnur Riung Sinergi Tapin Kalimantan

selatan. Namun sebelumnya untuk sampel *tryout* penelitian, alat ukur (skala) disebarakan terlebih dahulu dengan jumlah sampel 86 orang. Instrumen dalam penelitian ini ada 4 (empat), yaitu kuesioner persepsi pada kebisingan, kuesioner shift kerja, kuesioner kelelahan kerja, dan skala stress kerja.

Uji validitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan rumus *corrected item-total correlation*. Uji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas dengan teknik koefisien reliabilitas alpha menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Selanjutnya dari 40 item kuesioner persepsi pada kebisingan, terdapat 24 item yang dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,806 sehingga alat ukur reliabel. Kemudian dari 76 item skala stress kerja, terdapat 40 item yang dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,801.

Analisa data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi linier.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang telah diperoleh terdiri atas skor jawaban tiap aitem-aitem pernyataan, kemudian hasil tersebut diolah dengan menggunakan analisis statistik melalui bantuan komputer program SPSS versi 19 *for windows*.

Sebelum melakukan analisa, maka dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kebisingan sebesar 0,053 (berdistribusi normal). Kemudian nilai signifikansi stress sebesar 0,200 (lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan skala stress berdistribusi normal). Sedangkan nilai signifikansi kelelahan sebesar 0,080 (lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan kuesioner kelelahan berdistribusi normal).

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,731 (lebih besar dari 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebisingan dan stress terdapat hubungan yang tidak linier. Sedangkan antara variabel kelelahan dan stress terdapat hubungan yang linier hal ini didasarkan hasil uji linieritas dengan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 (kurang dari 0,05).

Kemudian hasil uji regresi non linier (polynomial) menunjukkan konstanta sebesar 94,653. Artinya jika persepsi kebisingan sebesar 0, maka volume stress kerja sebesar 94,653. Koefisien regresi variabel peranan kebisingan sebesar 0,029. Artinya jika peranan kebisingan mengalami kenaikan 1 (satu) angka, maka volume stress kerja akan mengalami peningkatan sebesar 0,029. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan positif antara persepsi pada kebisingan dengan stress kerja,

sehingga semakin tinggi persepsi pada kebisingan maka semakin meningkatkan stress kerja. Kemudian berdasarkan uji koefisien regresi sederhana (uji t) diperoleh  $-2,012 \leq 0,364 \leq 2,012$  (Ho diterima), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada peranan secara signifikan antara persepsi pada kebisingan terhadap stress kerja pada karyawan PT. Hasnur Riung Sinergi Kabupaten Tapin. Hal ini bertolak belakang dengan temuan-temuan penelitian oleh Shept (2010), (Danielsson, 2008), (Wallenius, 2004), dan Dawson (2008) yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara persepsi terhadap kebisingan dengan stres.

Hasil uji regresi linier (dengan variabel *dummy*) menunjukkan bahwa variabel shift kerja berperan terhadap stress kerja ( $F=0.175$ ;  $p<0.05$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 0,04 persen. Artinya shift kerja dapat memberi kontribusi sebesar 0,04 persen terhadap stress kerja, sisanya diprediksi oleh hal-hal lain. kemudian prediksi terjadinya stress berdasarkan shift sebesar  $Y = 96.800 + (-0.480)(0) = 96.800$ . kemudian jika ia memiliki shift malam maka stress kerjanya sebesar  $Y = 96.800 + (-0.480)(1) = 96.320$ . Inilah yang berkaitan dengan hal-hal lain selain shift kerja yang mempengaruhi stress kerja, atau  $100\% - 0,04\% = 99,96\%$ . Bekerja pada shift pagi memiliki tingkat stress yang lebih tinggi yaitu sebesar 0,48 poin. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan pendapat Maurits dan Imam (2008) yang menyebutkan adanya gangguan pola tidur akibat shift malam dapat menyebabkan stres pada karyawan.

Kemudian berdasarkan hasil uji regresi linier diperoleh konstanta sebesar 60,600. Artinya jika kelelahan kerja sebesar 0, maka stress kerja sebesar 60,600. Koefisien regresi variabel kelelahan sebesar 0,747. Artinya jika kelelahan mengalami kenaikan 1 (satu) angka, maka volume stress kerja akan mengalami peningkatan sebesar 0,747. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan positif antara kelelahan dengan stress kerja, sehingga semakin tinggi kelelahan maka semakin meningkatkan stress kerja.

Kemudian berdasarkan table diperoleh t hitung sebesar 4,926. Sedangkan t table dengan derajat kebebasan (df)  $n-k-1$  atau  $50-2-1=47$ . Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t table sebesar 2,012. Berdasarkan uji koefisien regresi sederhana (uji t) maka ( $4,926 \geq 2,012$ ) sehingga Ho ditolak. Disimpulkan bahwa Ada peranan secara signifikan antara kelelahan kerja terhadap stress kerja pada karyawan PT. Hasnur Riung Sinergi Kabupaten Tapin, dengan kontribusinya sebesar 33,6 %. Hasil temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo Hariyono, Dyah Suryani, Yanuk Wulandari (2009) dimana faktor kelelahan berhubungan dengan

stress kerja. Dimana hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa faktor kelelahan menunjukkan hubungan yang signifikan dan tertinggi terhadap terjadinya stress kerja, jika dibandingkan dengan variabel penelitian yang lain.

## SIMPULAN

Berdasarkan uji analisa regresi dapat disimpulkan bahwa tidak ada peranan secara signifikan antara persepsi pada kebisingan terhadap stress kerja pada karyawan PT. Hasnur Riung Sinergi Kabupaten Tapin. Hal ini bertolak belakang dengan temuan-temuan penelitian oleh Shept (2010), (Danielsson, 2008), (Wallenius, 2004), dan Dawson (2008). Bekerja pada shift pagi memiliki tingkat stress yang lebih tinggi sebesar 0,48 poin daripada bekerja pada shift malam. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan pendapat Maurits dan Imam (2008) yang menyebutkan adanya gangguan pola tidur akibat shift malam dapat menyebabkan stres pada karyawan.

Selanjutnya ada peranan secara signifikan antara kelelahan kerja terhadap stress kerja pada karyawan PT. Hasnur Riung Sinergi Kabupaten Tapin, dengan kontribusinya sebesar 33,6 %. Hasil temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo Hariyono, Dyah Suryani, Yanuk Wulandari (2009) bahwa faktor kelelahan menunjukkan hubungan yang signifikan dan tertinggi terhadap terjadinya stress kerja, jika dibandingkan dengan variabel penelitian yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. (2011). Hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja terhadap perawat di BLUD RSUD Boejasin Pelaihari. Universitas Lambung Mangkurat.
- Anorogo, Panji & Widiyanti. (1993). *Psikologi Dalam Perusahaan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bell, P.A., Greene.C.T, Fisher, J.D, & Baum,A. (2001). *Environmental Psychology (4<sup>th</sup> ed)*. Orlando, Florida : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Danielsson, B. (2008). Noise and Perceived Privacy – Flexible Office Space Matters. *Journal Psychology*, 2 ,137-147. Diakses tanggal 17 September 2013, dari <http://www.acoustics.org/press/155th/danielsson.htm>
- Dawson, P. (2008). Workplace Stress: The Experience Of Bank Employees In Nigeria. *Journal Office Environment and Employees*, 2 ,37-47. Diakses tanggal 27 September 2013, dari <http://www.ejournals.com//.pdf>

- Firmana A,S. & Hariyono, W. (2011). Hubungan Shift Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Operation PT Newmont Nusa Tenggara Di Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol.5., No.1.*, diakses tanggal 19 September 2013, dari :<http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/1192>
- Gibson. (1995). *Organisasi Jilid I : Perilaku, Struktur, Proses*. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat,S., Purwanto & Hardiman,G. (2012). Kajian Kebisingan Dan Persepsi Ketergangguan Masyarakat Akibat Penambangan Batu Andesit Di Desa Jeladri, Kecamatan Winongan, Kabupaten Pasuruan JawaTimur. *Jurnal Ilmu Lingkungan Vol.10 Issue 2: 95-99*. ISSN 1829-8907. (diunduh tanggal 20 Maret 2013)
- Kim, H.C., Kim, B.K., Min, K.B., Min, J. Y., Hwang, S.H., & Park, S.G. (2011). Association between job stress and insomnia in Korean workers. *Journal of Occupational Health*.
- Maurits, L.S., & Imam, D.W. (2008). *Faktor dan penjadualan shift kerja*. Teknoin.
- Munandar, S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moustaka, E. & Constantinidis, T. C., (2010). Sources and Effect Of Work-Related Stress In Nursing. *Health Science Journal, Vol.4 (4) : 210-216*.
- Ramdoner. (2010). Jurnal Teknik Tenaga Listrik. *Journal Generation Of Electricity, 34, 167-170*. Diakses tanggal 20 November 2011, dari <http://www.ejournals.com//.pdf>
- Robbins, S.P. (2001). *Organizational behavior*. Newjersey: Prentice Hall.
- Shept. (2010). Noise. *Journal Noise, 20, 130-139*. Diakses tanggal 27 September 2013, dari <http://www.ejournals.noise.uns.ac.id/.pdf>.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan (Terjemahan)*. Jakarta : PT Grasindo.
- Sutarto. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : Kencana.
- Wallenius, M. (2004). The Interaction Of Noise Stress And Personal Project Stress On Subjective Health. *Journal Environmental Psychology, 24, 167-177*. Diakses tanggal 9 September 2013, dari <http://www.sciencedirect.com/science/journal/pii/S0272494404000039>
- Hariyono, W., Suryani, D., & Wulandari, Y. (2009). Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja Dan Tingkat Konflik Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol.3, No.3, ISSN : 1978-0575*. Diakses tanggal 19 September, 2013, dari
- Wijono, S. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana.
- Yuriko, D.O.I. (2005). *An epidemiologic review on occupational sleep research among Japanese workers*. Industrial Health.
- Zagladi, A.L. (2005). Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan kinerja dalam pencapaian komitmen organisasional. *Jurnal Delegasi*.