

Hubungan beban kerja dengan stress kerja pada pekerja lapangan

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

Abstract

Physical workload and chronic psychosocial stress among sugar cane plantation workers

Background : The effect of work stress on workers has an influence on the professionalism of workers. Based on the results of the pre-survey research dated 1-15 August 2019 from 20 workers at PT. Indolampung Perkasa Gedung Meneng District, Tulang Bawang Regency, it is known that as many as 18 (90%) expressed insomnia, anxiety, irritability, out of 20 (100%) respondents revealed that they often worked beyond the hours specified at the start of planting or during harvest and things it is not adjusted for the compensation received.

Objectives: The relationship between workload and work stress on field workers at PT. Indolampung Perkasa Gedung Meneng District Tulang Bawang Regency in 2019. Research Methods: Type of quantitative research, cross sectional design. The population of this study was 250 respondents with a sample of 154, when the study was conducted in July 2019. Primary data collection, directly to respondents. Univariate data analysis using frequency distribution and bivariate using chi square analysis.

Results: It is known that 97 (63.0%) respondents did not experience work stress, 98 (66.2%) respondents had light workloads. There is a relationship between workload and work stress events in field workers in Division III and IV of PT. Indolampung Perkasa Gedung Meneng District Tulang Bawang Regency in 2019 (p -value = 0.001 OR 3,434).

Conclusion: There is a relationship between workload and work stress events in field workers in Division III and IV of PT. Indolampung Perkasa Gedung Meneng District Tulang Bawang Regency in 2019. Suggestions Provide activities / events such as religious spiritual splash, training seminars on emotional and spiritual intelligence and Provide activities such as recreation for employees and families.

Keywords: Work Stress, Workload, Field Workers

Latar Belakang: Pengaruh stress kerja pada pekerja memiliki pengaruh terhadap profesionalitas pekerja. Berdasarkan hasil pra survey penelitian tanggal 1-15 Agustus 2019 dari 20 pekerja di PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang, diketahui bahwa sebanyak 18 (90%) mengungkapkan susah tidur, gelisah, mudah marah, dari 20 (100%) responden mengungkapkan bahwa sering bekerja melebihi jam yang di tentukan saat dimulai penanaman maupun saat panen dan hal tersebut tidak disesuaikan dengan imbalan yang diterima.

Tujuan: Diketahui hubungan beban kerja dengan stress kerja pada pekerja lapangan di PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang tahun 2019.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif, rancangan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah 250 responden dengan sampel 154, waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Pengumpulan data secara primer, langsung kepada responden. Analisis data secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan analasi *chi square*.

Hasil: Diketahui bahwa sebanyak 97 (63,0%) responden tidak mengalami stres kerja, sebanyak 98 (66,2%) responden memiliki beban kerja ringan. Ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja pada pekerja lapangan di Divisi III dan IV PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang tahun 2019 (p -value = 0,001 OR 3,434)

Simpulan: Ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja pada pekerja lapangan di Divisi III dan IV PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang tahun 2019. saran Memberikan kegiatan / acara seperti siraman rohani keagamaan, seminar pelatihan tentang kecerdasan emosi dan spiritual dan Memberikan kegiatan seperti rekreasi bagi karyawan dan keluarga

Kata Kunci: Stress kerja, Beban kerja, Pekerja lapangan

PENDAHULUAN

Stres telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling serius karena tidak hanya merugikan dari sisi morbiditas fisik dan juga mental, melainkan juga merugikan pengusaha, pemerintah dan masyarakat luas dari sisi keuangan. Stres kerja dapat terjadi pada pekerja diprediksi akan meningkat pada tahun-tahun mendatang dan menjadi tren yang tidak bisa diabaikan karena berkaitan erat dengan keselamatan pekerja, tekanan kerja menyebabkan stres yang tinggi dan menurunkan motivasi serta kinerja pekerja. Pengaruh stress kerja pada pekerja memiliki pengaruh terhadap profesionalitas pekerja. Ketika indikasi stress ini sudah muncul pada pekerja, maka Pekerja tidak bisa memberikan pelayanan yang terbaik bagi perusahaan dan pada akhirnya akan mempengaruhi daya saing mereka di pasar dan lebih dari itu bahkan dapat membahayakan kelangsungan organisasi perusahaan (Hawari, 2013; Yana 2014).

Penelitian terhadap 632 pekerja di Arab Saudi menunjukkan hubungan langsung yang signifikan antara tuntutan pekerjaan dengan kinerja pekerja. Studi ini memperlihatkan stres kerja sebagai variabel antara dalam hubungan tuntutan pekerjaan dan kinerja para pekerja (Al-Homayan, Shamsudin, Subramaniam, & Islam, 2013). Studi non eksperimental di Uganda terhadap 333 pekerja yang tersebar di 4 perusahaan menunjukkan bahwa tingkat stres kerja di Perusahaan negeri cenderung lebih tinggi serta tingkat kepuasan kerja dan kinerja cenderung lebih rendah dibandingkan dengan swasta. Ada hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan prestasi kerja (Nabirye, 2013). Penelitian diketahui persentase total skor tanggapan responden untuk variabel stres kerja sebesar 72,16%. Penelitian Kusuma (2014) Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja menghasilkan nilai R-square sebesar 0.856 yang berarti variabel beban kerja mampu menjelaskan stres kerja sebesar 85%. Monika (2015)

Dalam jangka pendek, stres yang dibiarkan begitu saja tanpa penanganan yang serius dari perusahaan akan membuat karyawan tidak nyaman bahkan tertekan, dandidak termotivasi sehingga kerja terganggu dan tidak optimal. Dalam jangka panjang, karyawan tidak mampu menangani stres kerja dapat mengakibatkan karyawan sakit bahkan mengunduran diri (turnover).

Beberapa peneliti menemukan bahwa stres menghubungkan kepuasan kerja dengan keseluruhan kinerja karyawan. Karena organisasi lebih menuntut hasil kinerja yang baik dan maksimal.

Karyawan yang puas dengan pekerjaannya akan menghasilkan pekerjaan yang maksimal daripada karyawan yang tidak merasa puas dengan pekerjaannya. Sehingga apabila karyawan merasa puas dengan pekerjaannya maka merasa senang setiap melakukan tugas - tugas yang diterima, jarang bolos bahkan sukarela datang diluar hari kerja (Mangkunegara, 2013).

Penyebab stress kerja antara lain, beban kerja yang dirasakan terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai, konflik kerja dan perbedaan nilai antara karyawan dengan pimpinan (Mangkunegara, 2013). Sumber-sumber potensi stress antara lain, faktor lingkungan, organisasi (beban kerja, kondisi / budaya kerja) maupun faktor personal (pengalaman / lamanya bekerja, dan lain-lain) (Robbins, 2016). Penelitian Biru (2016) Di dalam penelitian ini menunjukkan kinerja mendapat pengaruh secara simultan dari faktor ekstraorganisasi, faktor organisasi, faktor kelompok dan faktor individu sebanyak 19.726. dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres pada karyawan maka dapat menurunkan kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa PG. Kebon Agung Kabupaten Malang belum mampu menyesuaikan harapan karyawan terhadap perusahaan (Ikhamri, Faris Lazwar, 2015 ; Wagiu, 2017).

Penelitian yang dilaksanakan di Perusahaan Hermana Lembean pada pekerja disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pekerja di Perusahaan Hermana Lembean melalui pengujian data dengan menggunakan uji statistik chi-square dimana $p=0.000$ ($p \leq 0,05$) maka H_0 ditolak. Hasil penelitian didapatkan beban kerja perawat sebagian besar adalah tinggi yaitu sebanyak 27 responden (93,1%). Stres kerja perawat sebagian besar adalah stres sedang sebanyak 24 responden (82,8%). Terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di RSUD Kabupaten Semarang, p value 0,000 ($\alpha: 0,05$). (Haryanti, 2013)

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

Provinsi Lampung memiliki beberapa perusahaan yang bergerak di bidang agroindustri. Agroindustri merupakan kegiatan industri yang mengolah hasil pertanian menjadi produk yang mempunyai nilai tambah dan berdaya saing tinggi dengan melibatkan faktor penyediaan alat dan jasa dalam proses kegiatannya. Sugar Group Companies terdiri dari beberapa perusahaan berbasis Perkebunan Tebu dan Pabrik Gula, yaitu PT. Gula Putih Mataram (PT. GPM), PT. Sweet Indolampung (PT. SIL), PT. Indolampung Perkasa (PT. ILP) dan Ethanol Plant yaitu PT. Indolampung Distillery (PT. ILD). Perusahaan ini melakukan kegiatan mulai dari budidaya tebu hingga proses penggilingan sehingga pengemasan dan penjualan gula terbedar di Provinsi Lampung yang mampu mencapai pasar ekspor. Dalam kegiatan operasionalnya, tidak terlepas dari kegiatan manajemen sumber daya manusia. Pekerja merupakan tenaga penting dalam perusahaan. Beban kerja yang berlebihan ini sangat berpengaruh terhadap produktifitas pekerja dan tentu saja berpengaruh terhadap produktifitas perusahaan itu sendiri (Laehe, 2016).

Berdasarkan hasil pra survey penelitian tanggal 1-15 Maret 2019, dari bagian sumber daya manusia diketahui bahwa divisi III dan divisi IV merupakan bagian pekerjaan lapangan seperti persiapan lahan /pengolahan tanah, penanaman tebu (pemilihan bibit, penyiraman tebu, penyulaman tebu), penanggulangan gulma, pemupukan dan penanggulangan hama & penyakit. Pekerja Lapangan bekerja di luar gedung selama jam bekerja yang bagi menjadi 3 shift, pada shift pagi dimulai pukul 06.00wib- 14.00 wib, shift siang 14.00 wib – 22.00wib dan malam 22.00wib- 06.00wib. Dari 20 pekerja di PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang, diketahui bahwa sebanyak 18 (90%) mengungkapkan susah tidur, pencernaan terganggu, gelisah. jika akan memulai penanaman tebu karena jika terjadi kesalahan proses penanaman maka akan menimbulkan risiko pada hasil panen, mereka mengungkapkan sering merasa gelisah dan suka marah-marah tanpa sebab ketika memulai persiapan penanaman, dari 20 responden mengungkapkan bahwa sering bekerja melebihi jam yang di tentukan jika memulai penanaman maupun saat panen.

Berdasarkan data PT Indolampung Perkasa jumlah pegawai lapangan yang masuk dalam kriteria Karyawan berjumlah 250 pekerja yang terbagi menjadi 3 shift jam kerja lapangan dan 1 bagian pekerja jam normal yaitu pukul 08.00 wib – 16.00wib. Hasil wawancara yang telah dilakukan penulis terhadap manajer pekerja PT Indolampung, dengan hasil pekerja lapangan adalah pekerja yang berhubungan langsung dengan objek, seperti pengawas penanam tebu, yang harus mengontrol semua proses penanaman hingga tahap panen tebu yang akan di olah menjadi gula. Selain beban kerja yang sudah ditentukan, pekerja lapangan juga harus mengeluarkan tenaga yang di kerahkan pada saat proses kerja, melawan cuaca yang tidak menentu, jarak tempuh yang harus ditempuh, pegawai lapangan juga memiliki target-target tertentu yang wajib di selesaikan, selain itu pekerja lapangan mendapati faktor external, seperti sering terjadinya pembakaran-pembakaran tebu oleh oknum-oknum yg tidak bertanggungjawab.

Diketahui bahwa pihak pengelola manajemen mengkhawatirkan adanya stres kerja pada para pekerja, karena pengelola manajemen menemukan bahwa pekerja sering kali mengeluh pekerjaan dan target hasil pekerjaan yang tidak dapat di tawar dan kelelahan, gelisah, mudah merasa kesal, mudah marah, serta ada pekerja yang meninggalkan tugas karena sakit, sulit beristirahat. Namun, kekhawatiran tersebut belum ditindaklanjuti. Dalam budaya perusahaan sendiri telah menerapkan bahwa pekerja tidak boleh datang terlambat, harus menggunakan seragam lengkap, penggunaan seragam harus sesuai dengan hari yang telah ditentukan, saat pekerja ijin sakit harus disertai dengan surat keterangan sakit.

Hasil wawancara yang di lakukan kepada 8 pekerja lapangan di dapatkan hasil 4 pekerja lapangan mengatakan mereka menginginkan kerja dengan jam normal saja, karena tidak mendapat shift malam yang melelahkan, mereka berpendapat bahwa musim panen dan musim tebang merupakan musim yang berat, karena dalam 7 jam kerja tanpa jeda pekerja berada di area tebu, dengan pengawasan ketat, debu yang tebal, panas, Hasil tes DASS didapatkan hasil 15,10,18,18. Pada 4 pekerja lapangan lainnya mengatakan pekerjaannya melelahkan setiap hari karena tenaga dan pikirannya harus bekerja keras, dan suasana di luar gedung yang panas, hujan, menjadi kendala dalam melakukan pekerjaan hasil

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Lapangan

tes DASS di dapatkan skor 15.15.18.12. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pegawai lapangan sebagian besar terjadi stress kerja.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *survei analitik*. Rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja lapangan di Divisi III dan IV PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang berjumlah 250 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan di atas adalah sebanyak 154 orang. Cara Pengambilan sampel metode *Purposive sampling*. Penelitian ini telah di

laksanakan pada bulan Juli di Divisi III dan IV PT. Indolampung Perkasa. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner, dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan tidak dilakukan Uji validitas dan reliabilitas karena: Kuesioner Stres menggunakan kuesioner yang sudah baku dari penelitian Lovibond tahun 1995 dari judul *manual for depression anxiety and stress scales (second edition) psikchology foundation* sedangkan kuesioner beban kerja menggunakan kuesioner yang sudah pernah digunakan sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Beban kerja : Beban kerja diukur menggunakan kuesioner beban kerja, mengacu pada kuesioner penelitian dengan hasil uji validitas adalah (0,494-0,739) dengan hasil uji reabilitas 0,890. Analisis data univariat dan Bivariat (*Chi Square*) (Alami, 2015).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja N = 154

Stres kerja	Frekuensi	%
Stress	57	37.0
tidak stres	97	63.0
Total	154	100,0

Tabel 1 terlihat bahwa sebanyak 57 (37,0%) responden mengalami stres kerja dan sebanyak 97 (63,0%) responden tidak mengalami stres kerja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Beban Kerja N= 154

Beban kerja	Frekuensi	%
Berat	56	36.4
Ringan	98	63.6
Total	154	100,0

Tabel 2. terlihat bahwa, sebanyak 56 (36,4%) responden memiliki beban kerja berat dan sebanyak 98 (63,6%) responden memiliki beban kerja ringan.

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

Tabel 3. Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadia Stres Kerja N = 154

Beban Kerja	Stres kerja				p-value	OR 95% CI
	Stress		tidak stres			
	n	%	n	%		
Berat	31	55.4	25	44.6	0,001	3.434 (1.719-6.859)
Ringan	26	26.5	72	73.5		

Berdasarkan tabel.3, diketahui bahwa dari 56 responden dengan beban kerja berat, yaitu sebanyak 31 (55,4%) responden mengalami stres kerja dan sebanyak 25 (44,6%) responden tidak mengalami stres kerja. Dari 98 responden dengan beban kerja ringan, yaitu sebanyak 26 (26,5%) responden mengalami stres kerja dan sebanyak 72 (73,5%) responden tidak mengalami stres kerja. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,001 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 ditolak dan H_a diterima), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan beban kerja dengan kejadian stres pekerja lapangan di Divisi III dan IV PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang tahun 2019. Dengan nilai OR 3,434 berarti responden dengan beban kerja berat memiliki peluang 3,4 kali lebih besar untuk mengalami stres kerja jika dibandingkan dengan responden yang beban kerja ringan. dilihat dari selisih OR < 2 di dapatkan hasil bahwa keeratan hubungan dalam katagori kuat.

PEMBAHASAN

Stres kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 57 (37,0%) responden mengalami stres kerja dan sebanyak 97 (63,0%) responden tidak mengalami stres kerja. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Robbins (2014), Mangkunegara (2013) dan (Handoko, 2016) yang mengungkapkan bahwa stres kerja merupakan suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan. Ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Sebagai hasilnya, pada

diri para pekerja berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka. Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Sejalan dengan hasil penelitian faktor yang berhubungan dengan stres kerja. Hasil penelitian didapatkan 15 responden (20,8%) mengalami stres, dan 57 responden (79,2%) tidak mengalami stress (Pramudya, 2008; Hastono, 2016).

Menurut pendapat peneliti seorang pekerja, secara alamiah merupakan profesi yang penuh dengan persoalan dimana jika tidak dipecahan permasalahan tersebut maka dapat menimbulkan stres, berdasarkan hasil observasinya didapatkan bahwa setiap hari pekerja lapangan berhadapan dengan pekerjaan dengan penuh tekanan dengan target pencapaian yang ditetapkan oleh pihak perusahaan.

Terjadinya stres kerja dapat dipicu oleh lamanya waktu kerja atau masa kerja karena semakin lama pekerja melakukan aktivitas pekerjaan yang sama (monoton) dapat menimbulkan kebosanan atau rasa jenuh sehingga berakibat pada pekerja namun terdapat responden yang tidak mengalami stress kerja hal ini karena responden merasa tidak memiliki banyak tuntutan pekerjaan dan banyak responden yang sudah terbiasa dengan pekerjaan yang dilakukan. namun walaupun tidak stres kerja, tetapi responden mengalami keluhan-keluhan yang sering dialami maka dari itu diperlukan upaya pencegahan seperti menggunakan pola sehat dan pola harmonis yaitu pekerja mampu memberikan reaksi positif, mengatur jadwal olahraga rutin di perusahaan, dan pekerja dapat mengelola waktu dan kegiatan dengan baik sesuai kebutuhan pekerja.

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

Beban Kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 56 (36,4%) responden memiliki beban kerja berat dan sebanyak 98 (63,6%) responden memiliki beban kerja ringan. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Robbins (2016) beban kerja adalah frekuensi rata-rata masing-masing jenis pekerjaan dalam jangka waktu tertentu, dimana dalam memperkirakan beban kerja dari organisasi dapat dilakukan berdasarkan perhitungan atau pengalaman. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa beban kerja adalah seluruh kegiatan atau aktifitas yang dilakukan dengan jenis pekerjaan dan beratnya pekerjaan yang ditetapkan dalam satuan waktu tertentu di suatu unit perusahaan. Beban kerja dapat dibedakan menjadi beban kerja kuantitatif dan kualitatif. Beban kerja kuantitatif menunjukkan adanya jumlah pekerjaan yang besar yang harus dilakukan misalnya jam kerja yang tinggi, derajat tanggung jawab yang besar, tekanan kerja sehari-hari dan sebagainya. Beban kerja kualitatif menyangkut kesulitan tugas yang dihadapi.

Hal tersebut didukung dengan deskriptif responden pada variabel beban kerja termasuk dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata jawaban responden 2.6. Indikator yang menjadi potensi yang menyebabkan beban kerja tinggi adalah mengenai waktu kerja sedangkan yang mempunyai potensi yang membuat beban kerja rendah adalah mengenai beban kerja mental. Deskriptif responden untuk variabel stres kerja tergolong rendah dengan nilai rata-rata jawaban responden 2.17 (Kusuma, Kusuma, Arung, & Kim, 2014). Penelitian pengaruh variabel Beban Kerja Karyawan PT Bank Negara Indonesia, Tbk yang mengatakan berat sebesar 30.5%. (Sukoco, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat responden yang mengungkapkan beban kerja berat hal ini dikarenakan responden Menurut pendapat peneliti, beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan menurunnya moral dan motivasi sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab kelelahan kerja. Studi tentang faktor – faktor penyebab kelelahan kerja yang dilakukan pada beberapa ribu pria dan wanita dari ratusan perusahaan selama 20 tahun menunjukkan adanya 6 faktor yang berpengaruh dalam kelelahan, maka akan semakin meningkatkan beban kerja sehingga

menyebabkan kelelahan kerja yang mempengaruhi performa kerjanya. dan terdapat responden mengungkapkan beban kerja ringan. Untuk mengetahui tingkat keseimbangan antara beban kerja dan jumlah SDM, dapat dilakukan melalui penghitungan beban kerja dengan menggunakan rumusan normatif. Apabila hasil penghitungan menunjukkan ketidakseimbangan antara beban kerja dan jumlah SDM, maka upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakseimbangan tersebut adalah dengan pemberdayaan SDM (pendidikan/pelatihan, promosi, mutasi, demosi) dan rekrutmen tenaga.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 56 responden dengan beban kerja berat, yaitu sebanyak 31 (55,4%) responden mengalami stres kerja dan sebanyak 25 (44,6%) responden tidak mengalami stres kerja. Dari 98 responden dengan beban kerja ringan, yaitu sebanyak 26 (26,5%) responden mengalami stres kerja dan sebanyak 72 (73,5%) responden tidak mengalami stres kerja. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Mangkunegara (2013) dimana diungkapkan bahwa beban kerja yang dirasakan terlalu berat, merupakan salah satu pemicu terjadinya stres kerja. Sumber-sumber potensi stress antara lain, faktor lingkungan, organisasi (beban kerja, kondisi /budaya kerja) maupun faktor personal (pengalaman/lamanya bekerja, dan lain-lain) (Robbins, 2016).

Pengaruh stress kerja pada pekerja memiliki pengaruh terhadap profesionalitas pekerja. Ketika indikasi stress ini sudah muncul pada pekerja, maka Pekerja tidak bisa memberikan pelayanan yang terbaik bagi perusahaan dan pada akhirnya akan mempengaruhi daya saing mereka di pasar dan lebih dari itu bahkan dapat membahayakan kelangsungan organisasi perusahaan (Yana 2014). Kondisi kerja tertentu dapat menghasilkan prestasi kerja yang optimal disamping dampaknya terhadap kinerja pegawai, kondisi fisik berdampak pula terhadap kesehatan mental seorang tenaga kerja. Kondisi fisik pekerja mempunyai pengaruh terhadap kondisi faal dan psikologi seseorang. Dalam hal ini bahwa kondisi kesehatan pegawai harus tetap dalam keadaan sehat saat melakukan pekerjaan, selain istirahat yang cukup juga dengan dukungan sarana tempat kerja yang nyaman dan memadai.

Sejalan dengan Penelitian sebelumnya Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

menghasilkan nilai R-square sebesar 0.856 yang berarti variabel beban kerja mampu menjelaskan stres kerja sebesar 85% dan sisanya 15% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dibahas (Kumar, Abbas, Fausto, & Aster., 2014), begitupula dengan penelitian Lain Hasil uji korelasi person pada pegawai yang ditempatkan di kantor dengan nilai $p=0,085$ dan pegawai yang ditempatkan di rumah sakit dengan nilai $p=0,006$. Dengan hasil beban kerja yang sangat berat pada pegawai yang bekerja di RS sedangkan pada beban kerja di kantor tidak ada yang melebihi beban kategori kerja berat. Hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa pegawai yang bekerja di kantor tidak memiliki hubungan, sedangkan pegawai yang bekerja di rumah sakit memiliki hubungan beban kerja terhadap stres kerja yang pegawai alami (Alami, 2015).

Penelitian Pada pengujian Beban kerja terhadap Stres kerja adalah sebesar 0,794, berdasarkan hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa Beban Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap Stres Kerja. Hasil pengujian ini memberikan bukti empiris bahwa semakin tinggi Beban kerja maka akan meningkatkan Stres Kerja (Monika, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat responden dengan beban kerja ringan, namun mengalami stres kerja menurut pendapat peneliti, beban kerja terlalu sedikit juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Seperti yang terlihat dari hasil tersebut bahwa responden dengan beban kerja ringan juga mengalami stres kerja. Responden merasa beban kerja ringan karena responden merasa bahwa aktifitas yang dijalani sudah biasa tidak menjadi beban bagi dirinya, namun responden mengalami stress karena pekerjaan yang monoton sehingga membuat responden jenuh dan menimbulkan stress. Intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau "*understres*".

Seperti halnya responden dengan beban kerja ringan tetapi mengalami stres yaitu pada saat penyakit lambung kumat ketika terlambat jam makan, ada ketegangan dalam berinteraksi dengan tim lain, merasa mudah tersinggung pada saat bekerja. Oleh karena itu perlu diupayakan tingkat intensitas pembebanan yang optimum yang ada diantara kedua batas yang ekstrim antara

"*overstres*" dan "*understres*" yang tentunya berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat pekerja yang mengungkapkan pekerjaan terlalu mudah sehingga merasa bosan dengan rutinitas yang dilakukan. Keterampilan yang ada sudah jarang sekali digunakan karena penempatan posisi tidak sesuai dengan keinginan itu sendiri, selain itu adanya pekerjaan harus berpacu dengan waktu (*deadline*) dimana pekerjaan harus dilakukan secepat mungkin sehingga memiliki dampak stress sendiri jika pekerja tersebut tidak dapat mengikuti ritme pekerjaan di unit tersebut. Selain itu tuntutan dimana sedang menghadapi masalah pribadi sehingga sikap yang ditampilkan tidak sesuai dengan suasana hati yang pada akhirnya menimbulkan beban selain itu kemungkinan merasa atasan saya memberikan perintah yang tidak jelas sehingga merasa bingung dengan perintah dari atasan, ketidakjelasan perintah ini dapat membuat beban tersendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat responden yang mengatakan beban kerja berat dan mengalami stress hal ini karena beban kerja yang ditanggung berbeda dengan pekerja yang lain. Selain itu dengan pemantauan dan pencatatan kondisi secara rutin dan kontinyu juga merupakan beban tersendiri. Beban yang dirasakan pekerja akhirnya menyebabkan adanya suatu tekanan secara terus menerus yang memicu terjadinya stres kerja. Menurut pendapat peneliti terdapatnya berbagai pekerjaan. Beban kerja berlebih secara fisik ataupun mental, yaitu harus melakukan terlalu banyak hal merupakan kemungkinan sumber stres pekerjaan. Tugas yang harus diselesaikan dengan cepat, tepat dan cermat dapat menyebabkan banyak kesalahan atau bahkan menurunnya kondisi kesehatan individu.

Dengan sejumlah beban kerja yang di hadapi menjadikan pekerja kadang-kadang merasa tegang, tidak bisa mengatasi kesulitan sendiri dan tidak mudah dalam mempertimbangkan suatu hal kaitannya dengan tugas. Hal ini memungkinkan pekerja mengalami stres kerja. Pekerja yang bekerja diluar jam kerja normal yaitu ketika jaga malam akan melakukan perlawanan pada jam biologis yang secara natural di dalam tubuh. Gangguan kesehatan dan gangguan sosial yang dialami pada akhirnya berpotensi menimbulkan stres kerja. Stres kerja yang muncul menurut pendapat peneliti sebagai interaksi antara

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

seseorang dan situasi lingkungan atau stressor yang mengancam atau menantang sehingga menimbulkan reaksi pada fisiologis maupun psikologis pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda dalam manajemen stres, sehingga perlu ditindaklanjuti oleh pihak perusahaan untuk melakukan evaluasi lanjutan terhadap pekerja yang mengalami stress kerja sehingga kedepan tidak mengurangi kualitas pelayanan yang diberikan, perusahaan dapat melaksanakan kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi stress kerja seperti melakukan pergantian tempat kerja dari yang beban tinggi ke beban yang lebih rendah, untuk mengurangi beban kerja yang dirasakan oleh pekerja.

Selain itu pihak perusahaan dapat memberikan waktu untuk rekreasi kepada pekerja sehingga stress kerja dapat berkurang. Setiap pekerjaan apapun jenisnya apakah pekerjaan tersebut memerlukan kekuatan otot atau pemikiran, adalah beban yang melakukan. Dengan sendirinya beban ini dapat berupa beban fisik, beban mental, ataupun beban sosial sesuai dengan jenis pekerjaan si pelaku. Masing-masing orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam hubungannya dengan beban kerja ini. Namun demikian, secara umum atau rata-rata mereka ini sebenarnya dapat memikul beban dalam batas tertentu, atau suatu beban yang optimal bagi seseorang.

SIMPULAN

Diketahui bahwa sebanyak 97 (63,0%) responden tidak mengalami stres kerja dan sebanyak 57 (37,0%) responden mengalami stres kerja. Diketahui sebanyak 98 (66,2%) responden memiliki beban kerja ringan dan sebanyak 56 (36,4%) responden memiliki beban kerja berat. Ada hubungan antara beban kerja dengan kejadian stres kerja pada pekerja lapangan di Divisi III dan IV PT. Indolampung Perkasa Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang Bawang tahun 2019 ($p\text{-value} = 0,001$ or $3,434$)

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengalaman, memperluas wawasan tentang penelitian tersebut dan keterampilan menganalisis, mengolah data secara kreatif dari hasil penelitian yang diperoleh sehingga dapat

diterapkan dalam dunia nyata ditengah-tengah masyarakat, selain itu peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam penyebab stress kerja pada pekerja lapangan dengan jenis penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa namun dengan faktor-faktor yang lain dengan variabel penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Hawari, D. (2013). Stres, cemas dan depresi. *Jakarta: FK UI*.
- Yana, D. (2015). Stres kerja pada perawat instalasi gawat darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 1(2).
- Al-Homayan, A. M., Mohd Shamsudin, F., Subramaniam, C., & Islam, R. (2013). Impacts of job demands on nurses' performance working in public hospitals. *American Journal of Applied Sciences*, 10(9), 1050-1060.
- Nabirye, R. C., Brown, K. C., Pryor, E. R., & Maples, E. H. (2011). Occupational stress, job satisfaction and job performance among hospital nurses in Kampala, Uganda. *Journal of nursing management*, 19(6), 760-768.
- Monika, S. (2015). *Beban Kerja Dan Stres Kerja Berpengaruh Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Galamedia Bandung Perkasa* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Sinaga, A. S., Kadir, A., & Mardiana, S. (2020). Peranan Motivasi Kerja dalam Kinerja Pegawai pada Kantor Kecamatan Tanjungbalai Utara Kota Tanjung Balai. *Strukturasi: Jurnal Ilmiah Magister Administrasi Publik*, 2(1), 89-97.
- Robbins, S. P. (2016). *Perilaku Organisasi* Buku kedua, Edisi ke-12. *Jakarta: Salemba Empat*.

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id

Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Lapangan

- Irkhami, F. L. (2015). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada penyelam di PT. X. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 54-63.
- Apriyanti, I. W., & Haq, Y. E. (2019). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada perawat di rumah sakit X. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 2(3), 227-227.
- Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 1(1).
- Laehe, T., Kaunang, W. P. J., & Posangi, J. Hubungan antara budaya kerja dengan beban kerja di instalasi gawat darurat non trauma dewasa RSUP prof dr. Rd Kandou Manado.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metode Penelitian Kesehatan, cetakan 2. *Rineka Cipta, Jakarta*.
- Irawan, R. (2021). *Hubungan beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan BPJS di RSUD Ulin Banjarmasin tahun 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Robbins, S. P. (2016). Perilaku Organisasi Buku kedua, Edisi ke-12. *Jakarta: Salemba Empat*.
- Handoko, T. H. (2016). *Manajemen personalia dan sumberdaya manusia*. BPFE.
- Sampeliling, S., Sitorus, S. R., Nurisyah, S., & Pramudya, B. (2012). Kebijakan pengembangan pertanian kota berkelanjutan: studi kasus di DKI Jakarta.
- Priyo Hastono, S. (2016). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Ansari, I., & Maiti, D. (2018). Studies on some medicinal plants obtained from a dry tropical forest with emphasis on their antioxidant properties. *Sustainable Forestry*, 1(2).
- Sukoco (2017) analisisfaktorrisiko yang berhubungan dengan stres kerja pekerja jairma II (di ruang penyakit dalam dan bedah) Rumah Sakit Umum Daerah Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2017
- Kumar, V., Abbas, A. K., Fausto, N., & Aster, J. C. (2014). *Robbins and Cotran pathologic basis of disease, professional edition e-book*. Elsevier health sciences.
- Monika, S. (2015). *Beban Kerja Dan Stres Kerja Berpengaruh Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Galamedia Bandung Perkasa* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).

Andi Rahmadi, Rahma Elliya*, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Respondensi Penulis : Rahma Elliya *Email : bundaauliyusri@yahoo.co.id