



(MUDIMA)

# JURNAL MULTIDISIPLIN MADANI (MUDIMA)



Volume 2, No 9, September  
(2022)

DOI:

<https://doi.org/10.55927/mudima.v2i9.1216>

Page:

3589-3595

## Hubungan Beban Kerja dan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja di PT X

<sup>1</sup>Marsytha Febriyanti Achmar<sup>1\*</sup>, Syawal K. Saptaputra<sup>2</sup>, Irma Yunawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Prodi Kesmas FKM ; Universitas Halu Oleo Kendari, Indonesia

<sup>2</sup>Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Prodi Kesmas FKM ; Universitas Halu Oleo Kendari, Indonesia

<sup>3</sup>Peminatan Gizi Prodi Kesmas FKM ; Universitas Halu Oleo Kendari, Indonesia

**Corresponding Author:** Syawal K. Saptaputra [syawalkesker2012@gmail.com](mailto:syawalkesker2012@gmail.com)

### ARTICLE INFO

**Keywords:** Stres kerja, beban kerja mental, kelelahan kerja.

**Received** : 4 September

**Revised** : 8 September

**Accepted** : 27 September

©2022The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Stres kerja adalah ketidakseimbangan antara kemampuan fisik dan psikis dalam melakukan pekerjaan sehingga mempengaruhi beberapa aspek yaitu aspek emosi, berpikir, bertindak dan lainnya dari individu pekerja. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan, menyebabkan masalah seperti penurunan kesehatan dan penyakit. Stres akan berdampak negatif pada kinerja, efisiensi, dan produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja, dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT X. Penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yaitu 40 orang. Analisis data yang digunakan adalah analisis *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja mental ( $P_{value}=0,000$ ), dan kelelahan kerja ( $P_{value}=0,000$ ) dengan stres kerja. Simpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan beban kerja dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada pekerja CCR di PT X.

### PENDAHULUAN

Keselamatan kerja penting untuk melindungi karyawan dari bahaya dan mencegah penyakit. Berkembangnya penyakit akibat kerja disebabkan oleh paparan faktor risiko tempat kerja, seperti kondisi tempat kerja, penggunaan peralatan kerja, bahan yang digunakan, proses produksi, cara kerja, serta limbah dan hasil produksi perusahaan. Stres kerja adalah tidak seimbang antara kemampuan fisik dan psikologis karyawan untuk secara efektif melaksanakan tugas pekerjaan sehingga mempengaruhi berbagai aspek emosi, berpikir, bertindak dan lainnya. Keseimbangan yang tidak lengkap akan berdampak beragam pada setiap individu [1].

HSE (Health and Safety Executive) menyatakan bahwa stres, depresi, dan kecemasan sebagai salah satu dari tujuh penyakit paling umum di tempat kerja. Dikutipdari Labor Force Survey (LFS) LFS tahun 2011- Tahun 2012 di Inggris, prevalensi stres mencapai 428.000 kasus (40%) dari total 1.073.000 kasus penyakit akibat kerja. Berdasarkan data National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) pekerja yang mengalami stres dan biaya perawatan kesehatan 46% lebih tinggi dibandingkan pekerja yang tidak mengalami stres [10].

Survei Health and Safety Executive (HSE) menemukan bahwa pada 2017 dan 2018, stres dan depresi terkait pekerjaan memiliki tingkat

prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja. Stres dan depresi terkait pekerjaan mencakup 44% dari semua masalah kesehatan terkait pekerjaan dan 57% ketidakhadiran kerja karena sakit [6].

Menurut hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 proporsi penduduk di atas 15 tahun dengan gangguan psiko-emosional atau stres adalah 6,0% atau sekitar 37.728. Sementara itu, hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun dengan gangguan psiko-emosional meningkat sebesar 9,8% atau sekitar 706.688 orang [7].

Data Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 provinsi dengan prevalensi gangguan psiko-emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi Tengah sebesar 19,8% dan Jambi terendah sebesar 3,6%. Sedangkan proporsi penduduk di Sulawesi Tenggara yang menderita gangguan emosi, mental atau stres adalah 11% kita menempatkan Sulawesi Tenggara pada urutan ke 14 [7].

Stres kerja memiliki sejumlah faktor patogen seperti beban kerja dan kelelahan di tempat kerja. Beban kerja adalah kemampuan tubuh untuk menerima pekerjaan. Dari perspektif ergonomis, setiap beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai dan seimbang dengan kemampuan fisik dan psikologis pekerja yang menerima beban kerja tersebut [9].

Kelelahan merupakan salah satu penyebab utama sejumlah masalah seperti kecelakaan kerja yang dapat mengakibatkan kematian dan penyakit akibat kerja. Kelelahan dalam bekerja menunjukkan suatu keadaan tubuh yang meliputi faktor fisik dan mental yang berbeda, namun kesemuanya dapat mengakibatkan berkurangnya kapasitas kerja, produktivitas kerja dan berkurangnya daya tahan tubuh untuk bekerja [2].

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada dua orang pekerja divisi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dan *Central Control Room* (CCR). PT. X. Peneliti memperoleh informasi bahwa belum pernah dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai stres kerja, Pengukuran stres kerja pada pekerja di PT X sudah pernah dilaksanakan akan tetapi hasil dari pengukuran tersebut belum keluar.

PT. X menerapkan sistem kerja bergilir atau sistem kerja shift yang dibagi dalam 3 shift

yaitu shift 1 (pagi) mulai jam 07.00 – 16.00, shift 2 (sore) mulai jam 16.00 – 22.00, dan shift 3 (malam) mulai jam 22.00 – 07.00. Pekerja di bagian CCR memiliki potensi mengalami stres kerja disebabkan karakteristik pekerjaannya yang mengharuskan untuk mengawasi mesin-mesin yang digunakan untuk proses produksi. Pengawasan mesin-mesin ini dilakukan dengan selalu *stand by* di depan monitor selama berjam – jam dan mencatat hasil monitoring per satu jam dan di lakukan terus menerus sehingga terkadang dapat menyebabkan kelelahan, rasa jenuh dan bosan sehingga meningkatkan potensi untuk bisa kehilangan fokus dalam bekerja. Hasil dari wawancara pekerja sering merasa sulit tidur, hilang konsentrasi, dan merasa jenuh. Hal tersebut dapat diindikasikan sebagai gejala dari stres kerja. Jumlah pekerja dibagian CCR sebanyak 40 orang pekerja. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja terhadap stres kerja pada pekerja CCR (*Central Control Room*) di PT X.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* (potong lintang). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di bagian CCR (*Central Control Room*) di PT X yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini, sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang.

Variabel yang diteliti pada penelitian ini meliputi variabel bebas (beban kerja dan kelelahan kerja), dan variabel terikat (stres kerja). Penelitian ini ditulis berdasarkan data primer yang dikumpulkan dilapangan yakni berupa pengisian kuesioner, wawancara langsung dengan para pengemudi gojek. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber seperti hasil penelitian terdahulu, hasil studi pustaka, Riset Kesehatan Dasar, serta beberapa jurnal dan buku yang diperoleh dari internet.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan bantuan aplikasi SPSS. Data selanjutnya diolah dan dianalisis, kemudian

disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk selanjutnya dideskripsikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada pekerja CCR di PT X Tahun 2022

No.	Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	17 – 25	4	10,0
2.	26 – 35	27	67,5
3.	36 – 45	9	22,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT X, berdasarkan usia yang paling banyak yaitu 26 – 35 tahun berjumlah 27 orang (67,5%) dan yang paling sedikit yaitu 17 – 25 berjumlah 4 orang (10,0%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada pekerja CCR di PT X Tanasa Tahun 2022

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Laki – laki	40	100,0
2.	Perempuan	0	0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT. X, berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa semua pekerja CCR berjenis kelamin laki – laki sebanyak 40 orang (100%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pada pekerja CCR di PT X Tahun 2022

No.	Pendidikan Terakhir	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	SLTA/SMA/SMK	19	47,5
2.	D1-D3	13	32,5
3.	S1	8	20,0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT X, berdasarkan pendidikan terakhir yang paling banyak yaitu SLTA/SMA/SMK berjumlah 19 orang (47,5%) dan yang paling sedikit yaitu S1 berjumlah 8 orang (20,0%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan Pada pekerja CCR di PT X Tanasa Tahun 2022

No.	Status Perkawinan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Kawin	29	72,5
2.	Belum Kawin	11	27,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT. X, berdasarkan status perkawinan sebagian besar pekerja berstatus kawin dengan jumlah 29 orang (72,5%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja Pada pekerja CCR di PT. X Tahun 2022

No.	Masa Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Lama	33	82,5
2.	Baru	7	17,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT X, berdasarkan Masa Kerja sebagian besar bekerja lama dengan jumlah 33 orang (82,5%) .

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja Pada pekerja CCR di PT X Tahun 2022

No.	Stres Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Normal	14	35,0
2.	Ringan + Sedang	26	65,0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT. X, berdasarkan stres kerja sebagian besar mengalami stres kerja Ringan + Sedang berjumlah 27 orang (67,5%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Mental Pada pekerja CCR di PT. X Tanasa Tahun 2022

No.	Beban Kerja Mental	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Berat	22	55,0
2.	Ringan & Sedang	18	45,0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT. X, berdasarkan beban kerja mental sebagian

besar mengalami beban kerja mental berat berjumlah 22 orang (55,0%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada pekerja CCR di PT.X Tahun 2022

No.	Kelelahan Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Tinggi	16	40,0
2.	Sedang	16	40,0
3.	Ringan	8	20,0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 40 orang responden (100%) pekerja CCR di PT X, berdasarkan kelelahan kerja untuk kategori tinggi dan sedang memiliki jumlah yang sama yaitu berjumlah 16 orang (40,0%), sedangkan kategori ringan memiliki jumlah yang paling sedikit yaitu 8 orang (20,0%).

Tabel 9. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Pekerja CCR di PT. X Tahun 2022

Beban kerja mental	Stres Kerja				Jumlah		P value
	Normal		Ringan + Sedang		n	%	
	n	%	n	%			
Berat	2	5,0	20	50,0	22	55,0	0,000
Ringan & sedang	12	30,0	6	15,0	18	45,0	
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>35,0</b>	<b>26</b>	<b>65,0</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan beban kerja mental kategori berat yang tidak mengalami stres kerja atau normal sebanyak 2 orang (5,0%) dan yang mengalami stres kerja ringan + sedang sebanyak 20 orang (50,0%). Sedangkan kategori beban kerja mental ringan & sedang yang tidak mengalami stres kerja atau normal sebanyak 12 orang (30,0%) dan yang mengalami stres kerja ringan + sedang sebanyak 6 orang (15,0%). Berdasarkan analisis *chi-Square* menunjukkan bahwa nilai  $Pvalue < \alpha$  yaitu  $Pvalue = 0,000$  yang artinya ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima.

Tabel 10. Hubungan kelelahan kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja CCR di PT X Tahun 2022

Kelelahan Kerja	Stres Kerja		Jumlah	P value
	Normal	Ringan +		

			Sedang				0,000
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	1	2,5	15	37,5	16	40,0	0,000
Sedang	7	17,5	9	22,5	16	40,0	
Ringan	6	15,0	2	5,0	8	20,0	
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>35,0</b>	<b>26</b>	<b>65,0</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer (April 2022)

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan kelelahan kerja kategori tinggi yang tidak mengalami stres kerja atau normal sebanyak 1 orang (2,5%) dan yang mengalami stres kerja ringan + sedang sebanyak 15 orang (37,5%). Serta kategori sedang yang tidak mengalami stres kerja atau normal sebanyak 7 orang (17,5%) dan yang mengalami stres kerja ringan + sedang sebanyak 9 orang (22,5%), serta kategori ringan yang tidak mengalami stres kerja atau normal sebanyak 6 orang (15,0%) dan yang mengalami stres kerja ringan + sedang sebanyak 2 orang (5,0%), sehingga Berdasarkan analisis *chi-Square* menunjukkan bahwa nilai  $Pvalue < \alpha$  yaitu  $Pvalue = 0,000$  yang artinya ada hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima.

#### Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Pekerja CCR di Pusat Listrik PLTU Nii Tanasa Tahun 2022

Pekerjaan mempunyai arti penting bagi kemajuan dan peningkatan prestasi, sehingga dapat mencapai kehidupan yang produktif sebagai salah satu tujuan hidup. Setiap pekerjaan tentunya akan memberikan beban kepada tenaga kerja atau manusia baik itu secara fisik maupun beban secara mental, dari sudut pandang ergonomi, setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Beban kerja fisik adalah beban kerja yang diterima dari pekerjaan yang memerlukan energi fisik seperti kegiatan mengangkat, mendorong, mengangkut, sedangkan untuk beban kerja mental merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum seseorang dalam kondisi termotivasi. Beban kerja mental harus disesuaikan dengan kemampuan tubuh seseorang. Apabila beban kerja mental lebih besar daripada kemampuan tubuh maka akan terjadi rasa tidak nyaman, kelelahan, kecelakaan, stres, dan produktivas menurun [3].

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa kategori berat sebagian besar mengalami stres kerja ringan & sedang, serta kategori beban mental ringan sedang sebagian besar tidak mengalami stres kerja atau normal. Hal ini di karenakan semakin berat beban kerja seseorang maka dapat mempengaruhi tingkat stres kerja seseorang begitupun sebaliknya semakin ringan beban kerja yang di kerjakan maka semakin ringan juga stres kerja yang dialami.

Hal ini sejalan dengan penelitian Zetli (2019) yang berjudul Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. Beban kerja dapat mempengaruhi stress kerja apabila semakin tinggi beban kerja mental, maka semakin besar juga tingkat risiko stres kerja yang dialami Tenaga Pendidik di Kota Batam.

Hasil akhir analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori beban kerja berat sebagian besar mengalami stres kerja tingkat ringan dan sedang. Memang, pekerja harus mengawasi mesin yang digunakan untuk proses produksi. Pengawasan terhadap mesin-mesin tersebut dilakukan dengan stand by di depan layar selama berjam-jam, yang terkadang menimbulkan kelelahan dan kebosanan, yang dapat meningkatkan risiko gangguan dalam bekerja, sehingga pekerja perlu mengeluarkan tingkat usaha yang besar berusaha untuk tetap bisa fokus pada pekerjaannya dan proses produksi tetap lancar. Semakin tinggi usaha yang dilakukan maka semakin tinggi beban kerja mental pekerja, sehingga hasil akhir analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja pekerja CCR di PT X.

Pekerja yang mengalami kategori berat, ringan dan sedang tidak mengalami stres kerja atau normal. Hal ini bisa disebabkan pekerja yang sering melakukan pencegahan stres kerja seperti melaksanakan olahraga ringan yaitu Gerakkan tangan dan kaki sambil duduk, karena dapat membuat peredaran darah dalam tubuh lebih lancar, sehingga membuat semangat dan lebih menyegarkan ketegangan otot lebih rileks, mengurangi tekanan dan stres akibat kerja. Dalam Penelitian Amir dkk (2019) menjelaskan bahwa pekerja industri membutuhkan 150 menit per minggu untuk menjaga kebugaran setelah seminggu bekerja.

Penelitian ini sejalan dengan Hasan, dkk (2018) yang berjudul Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Central Control Room (Studi Kasus Pada Pt. Pjb Unit Pembangkit Paiton Probolinggo). Berdasarkan hasil uji korelasi antara beban kerja mental dengan stres kerja menggunakan chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,029, yang berarti terdapat korelasi antara beban kerja mental dengan stres kerja. Penelitian Fahamsyah (2017) yang berjudul Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Di Instalasi Ccss Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. Berdasarkan uji korelasi spearman yang telah dilakukan, didapatkan hasil signifi kansi sebesar 0,002, nilai ini lebih kecil dari nilai  $\alpha$  0,05 yang berarti bahwa beban kerja mental dengan stres kerja tenaga CSSD memiliki hubungan yang bermakna.

#### **Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja CCR di Pusat Listrik PLTU Nii Tanasa Tahun 2022**

Kelelahan di tempat kerja adalah berbagai kondisi yang terkait dengan penurunan kinerja dan daya tahan, yang mungkin disebabkan oleh kelelahan yang sumber utamanya adalah kelelahan mata (kelelahan visual), kelelahan fisik secara umum, kelelahan saraf dan kelelahan oleh lingkungan yang monoton, kelelahan oleh lingkungan kronis yang terus menerus sebagai faktor penentu. Kelelahan di tempat kerja memiliki kriteria yang komprehensif, bukan hanya kelelahan fisik dan psikis. tetapi lebih dari sekedar rasa lelah, penurunan performa fisik, penurunan motivasi dan produktivitas dalam bekerja. Salah satu faktor utama penyebab kecelakaan kerja adalah kelelahan kerja. Untuk mengurangi tingkat kelelahan tersebut perlu dilakukan sikap kerja yang statis dan menuju sikap kerja yang lebih beragam atau dinamis, agar udara dan oksigen bersirkulasi secara normal ke seluruh anggota tubuh.[8].

Berdasarkan hasil bivariat dapat diketahui bahwa pekerja yang mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi sebagian besar mengalami stres kerja ringan & sedang, serta pekerja yang mengalami tingkat kelelahan kerja ringan sebagian besar tidak mengalami stres kerja atau normal. Hal ini disebabkan tinggi rendahnya tingkat kelelahan kerja dapat mempengaruhi stres kerja. Semakin tinggi tingkat kelelahan kerja maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami begitupun sebaliknya

semakin rendah tingkat kelelahan kerja semakin rendahnya tingkat stres kerja yang dialami.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kategori kelelahan kerja tinggi sebagian besar mengalami stress kerja ringan & sedang. Hal ini disebabkan pekerjaan membutuhkan ketelitian, yaitu memantau proses produksi mesin selama berjam – jam di depan monitor, selain itu pekerja selalu kontak langsung dengan alat kerja dan naik turun tangga. Hal tersebut membuat pekerja mudah lelah. Hal ini juga dapat terjadi disebabkan oleh pekerja kadang – kadang merasakan mengantuk, merasa ingin berbaring, merasa haus, dan merasa nyeri dibagian punggung ketika sedang bekerja yang dimana hal tersebut merupakan gejala kelelahan kerja. Hal ini juga disebabkan apa bila para pekerja mendapatkan shift malam yaitu pada pukul 22.00 - 7.00 dimana para pekerja biasanya tidak beristirahat pada siang hari melainkan melakukan aktivitas lainnya, sehingga pada saat melakukan pekerjaan pada malam hari pekerja merasakan lelah dan mengantuk, sehingga hasil akhir analisis bivariat didapatkan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada pekerja CCR di PT X.

Hal ini sejalan dengan teori Tarwaka (2013) dalam (Wiyarso 2018) menyatakan bahwa 63% pekerja menderita kelelahan kerja akibat pengaruh shift kerja yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja. Dampak kelelahan akan berdampak pada shift yang kerja berupa tidak dapat tidur siang, selera makan menurun, gangguan pencernaan serta nyeri lambung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mamusing (2019) yang berjudul Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Mega Mas Kota Manado. Berdasarkan hasil Uji statistic Pearson menunjukkan bahwa nilai probabilitas (signifikansi) = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan adalah positif. Hal serupa juga di ungkapkan Widayastuti (2018) yang berjudul Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck. Menunjukkan hasil analisis uji chi-square dengan nilai  $\alpha = 0,05$  (5%) didapatkan hasil Sig. (2-sided) = 0,000. Nilai Sig. (2-sided) = 0,003 <  $\alpha = 0,05$  sehingga jika dilihat dari nilai sig. dan nilai

$\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan beban kerja, dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada pekerja di PT X Tanasa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental dan kelelahan kerja dengan stres kerja.

## Saran

- a. Ada hubungan beban kerja dan stres kerja, melakukan pelatihan dalam pengembangan pengetahuan mengenai pekerjaan yang dilakukan agar pekerja CCR mendapatkan hal – hal baru dan juga memperhatikan beban kerja yang di berikan oleh pekerja apakah sudah sesuai dengan kemampuan pekerja atau tidak, serta untuk mengendalikan stres kerja yang akan berdampak dengan produktivitas dan tidak lupa melakukan olahraga ringan sebelum bekerja atau disela pekerjaan dilakukan agar pikiran menjadi segar dan mengurangi tekanan.
- b. Ada hubungan kelelahan kerja dan stres kerja, memberikan waktu istirahat kerja (break time) bagi pekerja untuk memulihkan tenaga dengan memberikan makanan ringan, menyediakan air minum yang cukup sesuai kebutuhan pekerja, dan menyediakan musik kerja yang didengar oleh pekerja. Untuk pekerjamengonsumsi air minum minimal 1 gelas (150-200cc) dalam waktu 15-20 menit.

## DAFTAR PUSTAKA

Amelia & Gilang (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT. Telkom Witel Bekasi. *Jurnal Ecodomica*, Vol. 3 No.2

Andiani, dkk (2018). Hubungan antara Beban Kerja Dan Asupan Kalori dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Samudera Bitung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 1–8. (2)

Fahamsyah, D. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 0, No. 1, 107–115.

Hasan, dkk (2018). Hubungan Antara Beban

Kerja Mental Dan Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Central Control Room (Studi Kasus Pada Pt. Pjb Unit Pembangkit Paiton Probolinggo). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(4), 255–260.

Handika, dkk. (2020). *Analisis Beban Kerja Fisik dan Mental Operator Produksi di PD. Mitra Sari*. 3(2), 82–89.

Health Safety Executive. (2018). *Work Related Stres Depression or Anxiety Statistics in Great Britain*.

Kemenkes. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018*.<http://lab>.

Mamusung, I. N., dkk. (2019). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Mega Mas Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 93–99.

Wiyarso. J. (2018). Hubungan Antara Shift Keraj dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat ndi ruang Rawat Inap Yeheskiel dan Hana di Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. 7(5).

Zavanya, dkk. (2019). Hubungan Job Demand, Job Control, Dan Usia Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 54–60.

Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.