
**HUBUNGAN SHIFT KERJA TERHADAP STRESS KERJA
KARYAWAN PT ASTRA REKAYASA UNGGUL BALIKPAPAN****WORK SHIFT RELATIONSHIP TO WORK STRESS EMPLOYEES OF
PT ASTRA REKAYASA UNGGUL BALIKPAPAN****Junaidi Ananda Putra ^{1*}; Impol Siboro ²; Iwan Zulfikar ³**Program Studi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja
Program Diploma IV, Universitas Balikpapan, Jl. Pupuk Raya, Gn.
Bahagia Balikpapan 74114 telp. (0542)764205
Email: junaidisaputra857@gmail.com**ABSTRAK**

Dengan keadaan psikologis yang sehat maka secara tidak langsung dapat mempengaruhi keberlangsungan kegiatan perusahaan dengan baik dan sukses. Faktor psikologis khususnya stress inilah yang dapat memicu kegagalan sistem dalam suatu perusahaan, sehingga menyebabkan produktifitas menurun, maka dari itu dilakukan penelitian tentang “Hubungan Shift Kerja Terhadap Stress Kerja Karyawan PT Astra Rekayasa Unggul Balikpapan. Metode penelitian ini berupa Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan bagian *warehouse* di PT.Astra Rekyasa Unggul tahun 2020 yang berjumlah 32 orang metode pengambilan sampel ini menggunakan total sampling. *Shift* kerja yang dijalani yaitu *Shift* kerja pagi dan malam, menggunakan Kuisisioner Alat Ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*). dari bulan Juli-September 2020. Dan dikategorikan dari stress ringan, sedang, dan berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 orang karyawan PT.Astra Rekayasa Unggul yang mengalami stres ringan yaitu Sebanyak 13 orang (81,25%) kategori stres sedang yaitu sebanyak 13 orang (81,25%) dan hanya 6 orang (37,5%) kategori stres tinggi. Hasil uji regresi linier diperoleh probabilitas lebih kecil dari taraf kemaknaan 0,05 membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara shift kerja dan stress kerja pada karyawan PT Astra Rekayasa Unggul Balikpapan. Berdasarkan hasil penelitian maka upaya yang perlu dilakukan untuk mengurangi stress kerja akibat efek *shift* kerja yaitu, dengan peraturan atau pembagian shift kerja yang baik ditingkatkan maka stress kerja akan semakin berkurang.

Kata Kunci: *Karyawan, Stress, Shift Kerja*

ABSTRACT

With a healthy psychological state, it can indirectly affect the continuity of the company's activities well and successfully. Psychological factors, especially stress, can trigger system failure in a company, causing productivity to decrease, therefore research is carried out on "Work Shift Relationship to Work Stress employees of PT Astra Rekayasa Unggul Balikpapan.

This research method in the form of samples in this study are warehouse employees at PT. Astra Rekyasa Unggul in 2020 which amounted to 32 people sampling method uses total sampling. Shift work undertaken is shift work morning and night, using questionnaire watershed measuring tool (Depression Anxiety Stress Scales). from July-September 2020. And categorized from mild, moderate, and severe stress. The results showed that out of 32 employees of PT. Astra Rekyasa Unggul who experienced mild stress was 13 people (81.25%) in the moderate stress category, namely 13 people (81.25%) and only 6 people (37.5%) high stress categories. The results of the linear regression test obtained a probability smaller than the level of meaning of 0.05 prove that there is a meaningful relationship between work shifts and work stress in employees of PT Astra Rekyasa Unggul Balikpapan. Based on the results of the study, efforts that need to be done to reduce work stress due to the effects of work shifts, namely, with regulations or division of work shifts are well improved, work stress will be reduced.

Keywords: Employees, Stress, Shift Work

PENDAHULUAN

Dalam suatu perusahaan kesehatan merupakan faktor terpenting dalam pelaksanaan kegiatan baik secara fisik maupun mental. Dalam menangani masalah stres kerja biasanya perusahaan meminimalisir stress tersebut dengan memberikan cuti, hiburan ,maupun fasilitas kebugaran dan kesehatan bagi para pekerja . Stres akibat kerja dilaporkan menjadi masalah kedua di Eropa sebagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan pekerjaan. Pada tahun 2005 dilaporkan sekitar 22% dari pekerja di Eropa terkena dampak stres akibat kerja dan sejumlah pekerja lainnya mengalami gangguan yang berhubungan dengan stres akibat pekerjaan (WHO, 2003).

Faktor psikologis khususnya stress inilah yang dapat memicu kegagalan

sistem dalam suatu perusahaan, maka dari itu stress harus ditangani dengan cepat dan pekerja yang mengalami stress harus dapat perlakuan khusus agar stress tersebut tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan produktifitas menurun. Karyawan juga menjelaskan, mereka bertugas memantau pekerja yang melakukan maintenance mesin, yang ada pada bagian workshop. Pekerjaan yang dilakukan mereka bisa dikategorikan dalam pekerjaan yang monoton. karena harus menguras pikiran dan konsentrasi yang penuh serta harus dapat memberi tindakan cepat pada saat menjalankan tugasnya. Ada beberapa macam sebab yang dapat menimbulkan kebosanan. Umumnya kebosanan ditimbulkan oleh pelaksanaan dan kegiatan yang tidak menarik, monoton dan berulang-ulang.

Alasan menjadikan *stress* kerja sebagai salah satu masalah yang ada di PT.Astra Rekayasa Unggul adalah semakin meningkatnya pekerjaan karyawan yang ada di perusahaan tersebut dan dituntut harus memiliki produktivitas yang sangat tinggi sehingga mengakibatkan stress kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan kedalam angka-angka sehingga dapat digunakan teknik statistik untuk menganalisis hasilnya. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau yang diangkakan (*scoring*). Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara random. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan alat ukur kusioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*).

A.Uji Spearman Rank

Uji korelasi Spearman adalah uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui

hubungan antara dua atau lebih variabel berskala ordinal.

Adapun rumus korelasi spearman adalah sebagai berikut : $\rho = 1 - \frac{6 \sum b_i^2}{n(n^2-1)}$

Keterangan :

- ρ = koefisien korelasi spearman rank
 b_i = rangking data variabel X – Y
N = jumlah responden

B.Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi adalah salah satu bagian dari analisis regresi linier berganda ataupun regresi linier sederhana yang mana digunakan untuk mengukur kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dengan kata lain, nilai koefisien determinasi menyatakan proporsi keragaman pada variabel bergantung yang mampu dijelaskan oleh variabel penduganya

Adapun rumus dari koefisien determinasi yaitu $Kd = r^2 \times 100\%$

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.Hasil

1. Deskripsi Lokasi Penelitian
2. PT.Astra Rekayasa Unggul berkantor pusat di Jl. MT. Haryono - Komplek Balikpapan Baru D4 No. 07 Kota Balikpapan Kalimantan Timur. Work shop PT Astra Rekayasa Unggul terletak di jl.Handil – Balikpapan Teluk

Pemdas Samboja Kutai
Kartanegara - Kaltim

3. Karakteristik Responden

a. Umur Responden

Pada penelitian ini umur responden yang terdata adalah mulai dari 20 tahun sampai 48 tahun.

No	Kelompok Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	19-28 Tahun	13	40,6
2	29-38 Tahun	11	34,3
3	39-48 Tahun	8	25,1
	Total	32 Orang	100

b. Pendidikan Responden

Pendidikan yang dimaksud ialah pendidikan terakhir responden pada saat penelitian ini dilakukan. Berikut data responden berdasarkan pendidikan terakhir.

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase (%)
1	SMP	1	3,1
2	SMA/SMK	29	90,6
3	SI	2	6,25
	Total	32 Orang	100%

c. Pengalaman Kerja

Pengalaman kerja responden yang dimaksud ialah pengalaman kerja pada saat awal masuk kerja di PT.Astra Rekayasa Unggul sampai saat ini.

No	Pengalaman Kerja	Frekuensi	Presentase (%)
1	1-3 Tahun	24	75,1
2	4-6 Tahun	6	18,7
3	7-8 Tahun	2	6,2
	Total	32	100 %

d. Shift Kerja Pagi dan Stress Kerja

Kategori Stres Kerja	Frekuensi	Presentase
Stres Ringan	5	31,25
Stres Sedang	7	43,75
Stres Berat	4	25
Total	16	100%

dapat dilihat bahwa tingkat stres tenaga kerja shift pagi sebagian besar berada pada kategori stress ringan yaitu sebanyak 5 orang (31,25%) diikuti dengan kategori stress sedang sebanyak 7 Orang (43,75%) dan frekuensi terkecil pada kategori stress berat yaitu sebanyak 4 orang (25%).

e. Shift Kerja Malam dan Stress Kerja.

Kategori Stres Kerja	Frekuensi	Presentase
Stress Ringan	8	50
Stress Sedang	6	37,5
Stress Berat	2	12,5
Total	16	100%

dapat dilihat bahwa tingkat stres tenaga kerja shift malam sebagian besar berada pada kategori stres sedang yaitu

sebanyak 8 orang (50%) diikuti dengan stres ringan sebanyak 6 orang (37,5%) dan frekuensi terkecil pada kategori stres Berat yaitu hanya 2 orang (12,5%).

f. Distribusi Frekuensi Shift Kerja Dan Stress Kerja

Shift Kerja	Jumlah							
	Stres ringan		Stres sedang		Stres berat			
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Pagi	5	31,25	7	43,75	4	25	16	90
Malam	8	50	6	37,5	2	12,5	16	90
Total	13	81,25	13	81,25	6	37,5	92	100

B.Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 orang karyawan PT.Astra Rekayasa Unggul yang mengalami stres ringan yaitu Sebanyak 13 orang (81,25%) kategori stres sedang yaitu sebanyak 13 orang (81,25%) dan hanya 6 orang (37,5%) kategori stres tinggi.

Adapun bagian yang mengalami stres lebih tinggi adalah shift pagi yang dimana pada tingkat stres tinggi mencapai 25% . Hal ini disebabkan Karena di shift shift pagi paling banyak mengalami keluhan seperti cukup sibuk karena menerima pekerjaan cenderung lebih banyak. Shift pagi umumnya tidak bermasalah karena memang secara alami manusia bekerja atau melakukan aktifitas pada pagi dan siang

hari dan tidur pada malam hari, keluhan-keluhan yang dirasakan pada karyawan shift pagi adalah perasaan berat dikepala dan kaki, lelah,tekanan dan lain-lain. Biasanya gejala-gejala tersebut muncul jika bekerja terus-menerus dan pekerjaan yang di terima berlebih.

Dalam penelitian ini analisa yang dilakukan untuk membuktikan hubungan shift kerja dan stress kerja pada karyawan PT. Astra Rekayasa Unggul 2020 adalah uji regresi linier dimana Ho akan ditolak bila probabilitas lebih kecil dari taraf kemaknaan 0,05

Probabilitas yang diperoleh pada hasil uji adalah 0,001 yang berarti probabilitas lebih kecil dari 0.05 (p = 0,01). Maka Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan yang diperoleh adalah bahwa ada hubungan antara shift kerja dan stress kerja pada karyawan PT.Astra Rekayasa Unggul 2020.

KESIMPULAN DAN SARAN

A.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan shift kerja dan stres kerja pada karyawan PT. Astra Rekayasa Unggul. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan shift kerja dan stres kerja antara variabel shift kerja (X) dengan variabel kerja (Y). dibuktikan dengan diperoleh nilai r sebesar 0,590

yang menunjukkan besarnya hubungan antara variabel shift kerja dengan stres kerja. Nilai $r = 0,590$ termasuk dalam interval $0,40-0,599$ dan tergolong kategori sedang sehingga besar korelasi yang ditunjukkan tidak terlalu tinggi. Sedangkan diperoleh nilai sig. (2-tailed) adalah $0,000$ masih lebih kecil daripada batas akhir kritis $= 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel shift kerja (X) dengan variabel stres kerja (Y) ($0,590 < 0,05$). Karena nilai r bertanda positif, maka nilai tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pemberlakuan shift kerja maka semakin berkurang stres kerja.

B.Saran

1. Pada karyawan disarankan agar menyadari bahwa tanggung jawab yang diberikan jangan dijadikan beban pada pekerjaan melainkan kewajiban yang harus dilaksanakan. Selain itu, karyawan juga harus memanfaatkan waktu untuk istirahat sebaik-baiknya dan refreshing.
2. disarankan agar pihak perusahaan dapat melakukan sosialisasi tentang stres kerja dan cara mengatasinya serta mengatur waktu kerja dan istirahat kerja agar tidak agar istirahat lebih banyak untuk karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fathoni, 2006, Manajemen Sumber Daya Manusia, Bandung : Rineka Cipta.
- Canadian Center of Occupational Health and Safety, 2005. www.ccohs.ca. [Online] Available at: <https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/mmhintro.html> [Accessed 31 Oktober 2005].
- European Agency for Safety and Health at Work (2002). Gejala Gejala yang berhubungan dengan Stres kerja
- International Labour Organization *Occupational Health & Safety Enviromental*.
- Kepmenakertrans No. Kep-233/Men/2003 Tahun 2003
- Luthans, Fred. 2006. Perilaku Organisasi. Yogyakarta : ANDI.
- Monat, Alan., & Lazarus R. S. 2012. Stress and Coping. New York : Columbia University Press.
- Moustaka, E. & Constantinidis, T. C., (2010). Sources and Effect Of Work-Related Stress In Nursing. Health Science Journal, Vol.4 (4) : 210-216.

No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, pasal 77 sampai dengan pasal 85 Pasal 77 ayat 1, UU No. 13/2003

Robbins, S. P. dan Judge, T. A. 2009. *Organizational Behavior* 13th Edition. USA : Pearson Prentice Hall.

Rivai, & Basri.M (2005). *Performance Appraisal, sistem yang tepat untuk menilai kinerja karyawan*

dan meningkatkan daya saing perusahaan, Jakarta Pt.Raja Grafindo Persada.

Siagian,S. P. (2012).*Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Saragih, E. H (2010, Mei 3).*Manajemen stress ditempat kerja*. diakses 12 August 2013 dari<http://ppm-manajemen.ac.id/manajemen-stres-di-tempat-kerja>