



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRESS KERJA PADA PEKERJA DI PT X KOTA PALEMBANG

Susilawati¹, Lisneni Dewi², Rima Septiani³

(1) S-1 Kesehatan Masyarakat, STIKesmas Abdi Nusa Palembang

✉ Corresponding author:
Susilawati74@gmail.com

Abstrak

Stres kerja merupakan perasaan tertekan yang dialami karyawan akibat ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan serta lingkungan kerjanya, yang berdampak pada perilaku, kondisi fisik, dan psikologis karyawan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional dan dilaksanakan di PT X Palembang. Populasi dalam penelitian ini sama dengan jumlah sampel pekerja di Unit Operasi PT X, yaitu 36 orang pegawai. Sampel diambil menggunakan Total Sampling, dan analisis statistik dilakukan dengan uji Continuity Correction. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji Continuity Correction, terdapat hubungan antara usia dengan stres kerja (nilai $P = 0.012$), pendidikan dengan stres kerja (nilai $P = 0.021$), dan masa kerja dengan stres kerja (nilai $P = 0.001$). Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara usia, pendidikan, dan masa kerja dengan stres kerja. Saran yang diberikan meliputi upaya untuk mengurangi tingkat stres kerja karyawan dan meningkatkan kepuasan kerja, serta memperhatikan penyebab stres seperti pembagian beban kerja yang adil dan penambahan alat produksi agar waktu kerja tidak terlalu mendesak. Hal ini diharapkan dapat membantu karyawan dalam mengontrol emosi mereka dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Stres, Usia, Pendidikan, Masa Kerja

Abstract

Job stress refers to the pressure employees feel when handling their work due to an imbalance between their characteristics and the demands of their job and environment. This stress affects both their behaviour and their physical and psychological well-being. This study employed a descriptive-analytical method with a cross-sectional approach and was conducted at PT X Palembang. The population for this study is identical to the sample size of workers in the Operations Unit of PT X, comprising 36 employees. Sampling was performed using Total Sampling, and statistical analysis was carried out using the Continuity Correction test. The findings reveal that, according to the Continuity Correction test, there is a significant relationship between age and work stress (P value = 0.012), education and work stress (P value = 0.021), and work experience and work stress (P value = 0.001). In summary, there is a significant correlation between age, education, work experience, and work stress. Recommendations include reducing work stress and enhancing employee job satisfaction, which could improve overall performance. Additionally, companies should address factors contributing to work stress, such as ensuring fair workload distribution to prevent overload and providing additional production equipment to alleviate time pressure, helping employees better manage their emotions.

Keywords: Stress, Age, Education, Work Experience

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang. Hasilnya stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan yang akhirnya mengganggu pelaksanaan tugas tugasnya dan berarti mengganggu prestasi kerjanya (Handoko, 2018). Stres kerja adalah rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya sebagai akibat dari adanya ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungannya yang berdampak pada perilaku serta kondisi fisik dan psikologis karyawan tersebut (Cahyono, 2019).

Ada berbagai faktor yang menyebabkan stres kerja, yaitu dari faktor individu (masalah keluarga, ekonomi, dan kepribadian), faktor organisasi (tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan hubungan interpersonal), serta faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, ketidakpastian politik, dan perubahan teknologi). Salah satu sumber stres adalah karakteristik pekerjaan yang biasanya ditunjukkan dengan konflik peran, ambiguitas peran, dan beban kerja berlebihan (Hardiningtyas, 2017). Tingginya tuntutan pekerjaan, kompleksnya alur kerja, dan semakin tingginya tujuan organisasi menuntut setiap karyawan harus bekerja dengan cepat, fokus dan maksimal. Tekanan kerja menjadi sisi yang terus dihadapi oleh para pekerja karyawan, dimana tekanan kerja yang tinggi akan dapat mengakibatkan mereka mengalami stres disamping memunculkan konflik diantara mereka. Hal ini menjadi masalah serius saat ini yang dihadapi organisasi dalam menghadapi persaingan global (Suryani, 2019).

Menurut data WHO tahun 2017, di banyak negara sebesar 8% penyakit yang ditimbulkan akibat kerja adalah depresi. Hasil penelitian Labour Force Survey pada tahun 2020 menemukan adanya 130.500 kasus stres akibat kerja, rata-rata terjadi stres kerja pada perempuan sebanyak 2.330 kasus dan pada jenis kelamin perempuan mayoritas terjadi pada umur 25-34 tahun. Sedangkan pada laki-laki terjadi 1.740 kasus stres kerja dan mayoritas pada umur 45-54 tahun (Labour Force Survey, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017) berbagai situasi ditempat kerja memungkinkan seseorang mengalami depresi. Perwakilan Perhimpunan Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesia (Perdoki), mengatakan kondisi di Indonesia, sebesar 60,6% pekerja mengalami depresi dan 57,6% insomnia. Penyebab stres di tempat kerja disebabkan beban pekerjaan, seperti target atau deadline, hubungan interpersonal antara atasan dan bawahan atau rekan kerja lain. Selain itu, pola kerja dan sisi organisasi seperti ketidakjelasan tugas setiap karyawan dapat menyebabkan stres.

PT X Kota Palembang adalah perusahaan listrik milik negara yang mengelola unit-unit di bawah pusat sebagai cara untuk membagi wilayah pelayanan PT X menjadi area yang lebih kecil. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan fokus pelayanan dan keterhubungan langsung dengan masyarakat, salah satunya melalui Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan (UP3). Pekerja di PT X Kota Palembang terbagi dalam tiga divisi: perencanaan, transaksi energi listrik, dan layanan pelanggan.

Hasil survei awal yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa beberapa pekerja di PT X Kota Palembang mengalami stres kerja, dengan tingkat stres bervariasi dari sedang hingga tinggi. Keluhan yang muncul sering kali terkait dengan usia tua, yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental pekerja. Faktor-faktor seperti tuntutan pekerjaan dan tekanan dari diri sendiri atau lingkungan, serta tingkat pendidikan yang lebih tinggi, juga berkontribusi pada pengalaman stres, terutama pada pekerja dengan masa kerja yang panjang.

Untuk mengatasi masalah stres kerja di PT X Kota Palembang, perlu dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian guna menghindari dampak negatif dari stres

kerja. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja PT X Kota Palembang Tahun 2023."

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel independent yaitu usia, pendidikan dan masa kerja dengan variabel dependent yaitu Stress Kerja. Penelitian ini dilaksanakan di PT X Kota Palembang dari Februari hingga Juli 2024. Populasi dan sampel penelitian terdiri dari 36 orang di unit Operasi di PT X Keramasan Kota Palembang, dengan teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling, yaitu metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder, dengan analisis menggunakan teknik univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat berguna untuk mengetahui frekuensi setiap variabel penelitian, antara lain usia, pendidikan, masa kerja, stress kerja. Jumlah responden dalam Penelitian ini yaitu 36 responden yang berfokus pada lingkungan kerja dan pekerja yang bekerja di PT X Kota Palembang. Berikut hasil dari penelitian uji analisis univariat yaitu :

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Stres Kerja pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Stress	15	41.7
Tidak Stres	21	58.3
Total	36	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 15 responden (41.7%) termasuk dalam kategori stres kerja, sementara 21 responden (58.3%) termasuk dalam kategori tidak mengalami stres kerja.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Usia pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Dewasa	12	33.3
Lancia	24	66.7
Total	36	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 12 responden (33.3%) memiliki usia dewasa, sedangkan 24 responden (66.7%) memiliki usia lansia.

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Pendidikan pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
------------	-----------	----------------

Menengah Bawah	19	52.8
Menengah Atas	17	47.2
Total	36	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 19 responden (52.8%) berpendidikan menengah bawah, dan 17 responden (47.2) berpendidikan menengah atas.

Tabel 5.4.
Distribusi Frekuensi Masa Kerja pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Baru	16	44.4
Lama	20	55.6
Total	36	100

Berdasarkan tabel ini menunjukkan bahwa dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 16 responden (44.4%) dengan masa kerja baru, sedangkan 20 responden (55.6%) dengan masa kerja lama.

Analysis Bivariate

Untuk mengevaluasi hubungan antar variabel, dilakukan analisis bivariat antara variabel independen (usia, pendidikan dan masa kerja) dan variabel dependen (stres kerja). Berikut adalah hasil analisis bivariat:

Tabel 5.5
Hubungan Usia dengan Stres Kerja pada Pekerja
di X Kota Palembang

No	Variabel	Stres Kerja						P-value
		Stres		Tidak Stres		Total		
	Usia :	n	%	n	%	N	%	
1	Dewasa	9	60.0	3	14.3	12	33.3	.012
2	Lansia	6	40.0	18	85.7	24	66.7	
Jumlah		15	100	21	100	36	100	

Dari tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan usia dewasa yang mengalami stres sebesar 9 responden (60.0%), sedangkan responden dengan usia lansia yang mengalami stres sebesar 6 responden (40.0%). Berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,012 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia dengan stres kerja.

Tabel 5.6
Hubungan Pendidikan dengan Stres Kerja pada Pekerja
di X Kota Palembang

No	Variabel	Stres Kerja						P-value
		Stress		Tidak stress		Total		
	Pendidikan :	n	%	N	%	N	%	
1	Menengah Bawah	4	26.7	15	71.4	19	52.8	.021
2	Menengah Atas	11	73.3	6	28.6	17	47.2	
Jumlah		15	100	21	100	36	100	

Dari tabel 5.6 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan pendidikan menengah bawah yang mengalami stres sebesar 4 responden (26.7%), sedangkan responden dengan

pendidikan menengah atas yang mengalami stres sebesar 11 responden (73.3%). Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,021 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan stres kerja.

Tabel 5.7
Hubungan Masa Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja
di X Kota Palembang

No	Variabel	Stres Kerja						P-value
		Stress		Tidak stress		Total		
	Masa Kerja :	n	%	n	%	N	%	
1	Baru < 5 Tahun	12	80.0	4	19.0	16	44.4	.001
2	Lama ≥ 5 Tahun	3	20.0	17	81.0	20	55.6	
Jumlah		15	100	21	100	36	100	

Dari tabel 5.7 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan masa kerja baru < 5 tahun yang mengalami stress sebesar 12 responden (80.0%), sedangkan responden dengan masa kerja lama $\geq$ 5 tahun yang mengalami stres sebesar 3 responden (20.0%). Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan stres kerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab V terhadap hubungan antara usia, pendidikan dan masa kerja dengan stres kerja di PT X Palembang Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Diketahui frekuensi karakteristik responden dari total 36 orang yang mengalami stres sebanyak 15 orang (41.7%), dan yang mengalami tidak stres sebanyak 21 orang (58.3%) yang berusia dewasa sebanyak 12 orang (33.3%), dan yang berusia lansia sebanyak 24 orang (66.7%) dan yang berpendidikan menengah bawah sebanyak 19 orang (52.8%), dan yang berpendidikan atas sebanyak 17 orang (47.2%) serta yang mempunyai masa kerja baru < 5 tahun sebanyak 16 orang (44.4%), dan yang mempunyai masa kerja lama $\geq$ 5 tahun sebanyak 20 orang (55.6%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT serta shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, saya mempersembahkan skripsi ini untuk: orang tua dan mertua saya yang tercinta, yang telah memberikan dukungan moral dan material serta doa yang tiada henti untuk kesehatan dan kesuksesan saya. Terima kasih juga kepada suami tercinta dan anak-anak terkasih saya, yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, doa, dan dukungan yang tidak pernah berhenti, dan teman-teman seperjuangan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Airmayanti, 2020 “ Pengukuran Stres Kerja”. Semarang Universitas Diponegoro.
- [2] Ansori, N.2017, Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Karyawan Bagian Produksi PT. Longvin Indonesia Sukabumi Jawa Barat.Skripsi.
- [3] Cahyono, 2019. “Beban Kerja dengan Stres Kerja pada pekerja Industri Keripik Melinjo di Desa Benda Indramayu”, Jurnal Kesehatan Lingkungan, 5(3), 140-150.

- [4] Dian Utami. 2017. Pengaruh Stres kerja, Beban kerja terhadap Kepuasan kerja. Universitas Muria Kudus. Jurnal Psikologi.
- [5] Fahamsyah.2017. Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Surabaya, Jurnal Ilmu & Riset Manajemen. 3(7)