

**Pengaruh *Shift* Kerja terhadap Stres Kerja pada Lima Orang Karyawan
PT Asam Jawa, Kota Pinang**

**Ingrid Mentari Batubara¹, Alifia Octaviani Aritonang²,
Layla Hanum Batubara³, Salianto⁴**

^{1,2,3,4} Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
i07162002@gmail.com¹

ABSTRACT

The Occupational Health and Safety Branch (2008) explains that optimizing work shift arrangements can help reduce the potential health impacts on employees. Shift work involves various schedules and work patterns, and its arrangement must take into account a number of factors, such as the length of the shift or the number of hours worked per shift, team size, rest breaks, rotation periods or speed, and shift timing. The aim of this research is to determine the influence of shift work on the stress levels of PT Pegawai Asam Jawa employees in Kota Pinang, and whether there is a relationship between shift work variables and employee stress at PT Asam Jawa in Kota Pinang, using qualitative methodology. This study involved 114 participants. The research indicates that although morning shift workers do not experience high levels of stress, night shift workers do, resulting in decreased overall productivity in the afternoon and evening. Worker performance, health, and psychosocial issues are the subjects of these complaints. Except for night shift workers who complain of being less focused due to poor quality, there are no physical complaints experienced by morning shift workers and night shift workers in terms of body complaints, so the impact of shift work on employee stress can be observed.

Keywords: work stress, shift work

ABSTRAK

Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (2008) menjelaskan bahwa mengoptimalkan pengaturan *shift* kerja dapat membantu mengurangi potensi dampak kesehatan pada karyawan. Pergeseran *shift* melibatkan berbagai jadwal dan pola kerja, dan pengaturannya harus mempertimbangkan sejumlah faktor, seperti lamanya *shift* atau jumlah jam kerja per *shift*, jumlah anggota tim, istirahat kerja, periode atau kecepatan rotasi, dan pergeseran waktu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh kerja *shift* terhadap tingkat stres PT Pegawai Asam Jawa di Kota Pinang, apakah ada hubungan antara variabel *shift* kerja dengan stres kerja karyawan PT Asam Jawa di Kota Pinang, dengan menggunakan metodologi kualitatif. Studi ini melibatkan 114 peserta. Penelitian ini menunjukkan meskipun pekerja *shift* pagi tidak mengalami tingkat stres yang tinggi, pekerja *shift* malam mengalaminya, yang mengakibatkan menurunnya tingkat produktivitas mereka secara keseluruhan pada sore dan malam hari. Masalah kinerja pekerja, kesehatan, dan psikososial menjadi subjek pengaduan tersebut. Kecuali pekerja *shift* malam yang mengeluh kurang fokus bekerja karena kualitas yang kurang baik, tidak ada perbedaan keluhan fisik yang dialami oleh pekerja *shift* pagi dan pekerja *shift* malam dalam hal keluhan bagian tubuh, sehingga dampak kerja *shift* terhadap stres kerja karyawan dapat diamati.

Kata kunci: stres kerja, kerja *shift*

PENDAHULUAN

Perubahan informasi dan teknologi, kebutuhan akan sumber daya manusia yang terampil, dan ketatnya persaingan di dunia bisnis khususnya, merupakan ciri dari perkembangan dan pertumbuhan zaman kita. Meskipun suatu perusahaan mungkin memiliki sejumlah besar sumber daya, hanya pengelolaan sumber daya manusianya yang dapat menunjukkan keunggulan kompetitif (Mangkunegara, 2000). Menurut peran mereka dalam manajemen, manusia adalah kekuatan utama dibalik perencanaan, pelaksanaan, dan pengendalian setiap aktivitas bisnis. Kebahagiaan setiap karyawan di sebuah perusahaan adalah tanda keberhasilannya. Produktivitas karyawan berbeda-beda, dan tergantung faktor yang memengaruhinya, bisa naik atau turun.

Gangguan di tempat kerja dapat berupa psikologis atau fisik. Gangguan psikologis merupakan risiko yang sering diabaikan. Konflik di tempat kerja merupakan akibat dari gangguan psikologis yang jika tidak segera ditangani akan berdampak pada stres kerja. Gejala stres dapat bermanifestasi sebagai sejumlah reaksi yang berbeda. Menurut European Agency for Safety and Health at Work (2002), tanda-tanda stres antara lain minum alkohol, merokok, mudah cemas, sulit berkonsentrasi, merasa tertekan atau mudah putus asa, dan mengalami masalah kesehatan fisik seperti insomnia, nyeri dada, dan lain-lain. Sudut pandang serupa bahwa stres kerja dapat secara signifikan memengaruhi kemampuan orang untuk menyelesaikan tugas juga dipaparkan dalam jurnal Moustaka dan Constantinidis (2010).

Salah satu dari sekian banyak penyebab stres di tempat kerja yang juga disebut sebagai sumber stres adalah pembagian waktu kerja yang disebut juga *shift* kerja. Klaim Kawakami (2002) bahwa *shift* saat ini dianggap sebagai salah satu faktor stres paling signifikan yang terkait dengan pekerjaan mendukung hal ini. Menurut Harada et al. (2005), faktor yang paling signifikan dalam masalah kesehatan akibat kerja *shift* adalah stres kerja. Untuk meningkatkan produktivitas, perusahaan menerapkan sistem *shift* 24 jam. Di Indonesia, *shift* kerja biasanya terdiri dari tiga *shift* 8 jam: *shift* pagi, *shift* sore, dan *shift* malam.

Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (2008) menjelaskan bahwa mengoptimalkan pengaturan *shift* kerja dapat membantu mengurangi potensi dampak kesehatan yang mungkin dialami karyawan. Pengaturan tersebut harus mempertimbangkan sejumlah faktor, termasuk lamanya *shift* atau jumlah jam kerja per *shift*, jumlah anggota tim, istirahat kerja, periode atau kecepatan rotasi (yaitu, jumlah hari untuk pergantian *shift*), misalnya pergantian *shift* dilakukan setiap 2-3 kali sehari), dan waktu *shift* libur. Keteraturan jadwal *shift* juga harus diperhitungkan saat menentukan *shift* kerja. Jadwal kerja yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur karyawan dan mencegah masalah kesehatan.

Perusahaan perkebunan swasta besar PT Asam Jawa mengoperasikan perkebunan dan fasilitas pengolahan kelapa sawit. Kernel dari minyak sawit dijual ke konsumen setelah dikonversi menjadi CPO. Tiga *shift* kerja yang digunakan oleh PT Asam Jawa adalah pagi, siang, dan malam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mengetahui bagaimana stres kerja karyawan di PT Asam Jawa, Kota Pinang, terkena dampak kerja *shift*.

METODE PENELITIAN

Menurut Jane Richie dalam Moleong (2012), penelitian kualitatif bertujuan untuk menyajikan dunia sosial dan sudut pandangnya terhadap dunia dalam hal ide, persepsi, dan masalah yang berkaitan dengan subjek penelitian. Untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel *shift* kerja dengan stres kerja karyawan PT Asam Jawa, Kota Pinang, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Ada 114 pekerja dalam populasi penelitian. Lima responden yang dipilih secara acak untuk sampel penelitian ini dimasukkan. Dalam penelitian ini, semua data primer, sekunder, dan literatur digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama bertahun-tahun, dunia industri menuntut penggunaan sumber daya manusia sebaik mungkin untuk meningkatkan produksi. Ini berarti menggunakan dan mempekerjakan pekerja di luar waktu yang dijadwalkan dan/atau menerapkan *shift* kerja. Pergeseran kerja merupakan suatu pilihan cara pengorganisasian tempat kerja yang menimbulkan alasan untuk memaksimalkan produktivitas kerja guna memenuhi tuntutan pelanggan. Sistem *shift* kerja saat ini telah diadopsi secara luas di banyak industri, termasuk manufaktur dan jasa. Keadaan ini perlu mendapat perhatian karena selain menghasilkan keuntungan dari segi ekonomi dan sosial, juga dapat menimbulkan dampak negatif.

Jadwal kerja di PT Asam Jawa, Kota Pinang dibagi menjadi tiga *shift*: *shift* pagi (dari pukul 08.00 hingga 13.00), *shift* sore (dari pukul 13.00 hingga 17.00), dan *shift* malam (20:00 hingga 00.00) dan (00.00 hingga 02:00). Hasil penelitian lapangan penulis mengungkapkan bahwa karyawan di PT Asam Jawa, Kota Pinang, menilai sistem tiga *shift* sangat baik karena waktu atau lama kerja perusahaan cukup baik. Akibatnya, karyawan di PT Asam Jawa, Kota Pinang, sepakat menerapkan sistem tiga *shift*. Untuk mencegah stres di tempat kerja, anggapan ini dibuat untuk semua karyawan. Menurut teori Suma'mur (2013), kerja *shift* merupakan pola pemberian jam kerja, dan penelitian ini mendukung teori tersebut.

Gambaran *Shift* Kerja dan Stres Kerja Karyawan PT Asam Jawa, Kota Pinang

Karena kegiatan produksi yang sedang berlangsung, unit produksi PT Asam Jawa di Kota Pinang membagi jam kerja menjadi *shift* pagi, siang, dan sore. Untuk menghindari kelebihan beban, diperlukan *shift* kerja. Hal ini sesuai dengan justifikasi (Tongkukut et al., 2019) bahwa terdapat pembatasan besaran *shift* kerja yang dimaksudkan untuk mencegah jam kerja yang terlalu lama, seperti: delapan jam hari kerja, dan jika jamnya terlalu panjang, stres akibat jam kerja yang panjang akan terjadi. Pergeseran yang lebih lama berarti lebih sedikit waktu untuk istirahat, termasuk waktu tidur yang lebih sedikit, tentu saja.

Pengaturan jam kerja karyawan, seperti pembagian *shift* kerja, penugasan kerja, dan rotasi kerja, menjadi faktor lain yang membuat karyawan tidak leluasa

bekerja, yang pada akhirnya meningkatkan stres kerja. Hasil ini konsisten dengan teori Tarwaka (2015), bahwa tidak semua orang akan mengalami stres dengan cara yang sama dalam situasi yang sama. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2017), prevalensi stres kerja di Indonesia sebesar 11,6%, dengan perbedaan wilayah antar provinsi, kabupaten, dan kota (Kemenkes, 2108). Dapat disimpulkan bahwa stres kerja masih tinggi secara nasional. Sementara karyawan yang mengalami stres kerja sedang bekerja antara 61 dan 71 jam per minggu, mereka yang mengalami stres kerja rendah antara 37 dan 40 jam per minggu. Di sisi lain, karyawan yang mengalami banyak stres di tempat kerja bekerja antara 41 dan 60 jam per minggu.

Hubungan *Shift* Kerja dengan Stres Kerja Karyawan PT Asam Jawa, Kota Pinang

Tidak ada hubungan antara stres kerja dengan *shift* kerja, menurut penelitian yang dilakukan oleh PT Asam Jawa, pegawai Kota Pinang. Karyawan ini bekerja di bagian produksi. Studi ini sejalan dengan beberapa penelitian lainnya, termasuk (Rahmawati et al., 2020). Karyawan yang bekerja pada *shift* malam diharuskan istirahat pada siang hari karena pada saat itulah tubuh mereka secara alami terbangun, begitu pula sebaliknya. Tidur di siang hari kurang memulihkan dibandingkan tidur di malam hari, dan juga memiliki kualitas tidur yang lebih rendah di siang hari. Kantuk pada waktu yang tidak tepat atau saat bekerja dapat disebabkan oleh kualitas dan kuantitas tidur yang buruk ini. Pengamatan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Admin (2018), bahwa *shift* kerja itu sendiri dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur, menjaga kesehatan, berpenampilan baik, dan berdampak pada organisasi. Kerja *shift* memengaruhi tidur dan mengganggu ritme sirkadian, keluarga, dan hubungan sosial. Kualitas tidur lebih rendah pada siang hari atau pada jam-jam biasa dibandingkan pada jam-jam tidak teratur.

ILO (2017) menggunakan langkah-langkah untuk mengenali stres di tempat kerja dan mengurangi efek negatifnya. Alat pengukuran akan digunakan oleh pekerjaan dan tempat kerja yang diperlukan untuk mengidentifikasi pemicu stres di tempat kerja dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya. Proses pencegahan stres terkait dengan penilaian risiko karena sangat penting untuk mengendalikan tekanan di tempat kerja secara efektif. Kebijakan keselamatan dan kesehatan seluruh pekerjaan harus memasukkan langkah-langkah pencegahan stres di kantor daripada menjadi selebar kertas terpisah. Kepemimpinan dan keadilan di tempat kerja, pengendalian diri (terlibat dalam pengambilan keputusan), dukungan sosial, lingkungan fisik (lingkungan kerja yang nyaman), keseimbangan waktu kerja dan saat bekerja (sistem *shift* reguler), pengakuan di kantor (penghargaan terhadap pekerjaan), perlindungan dari agresi perilaku (menegakkan etika dan aturan), dan keamanan kerja (masalah dan komunikasi aktif) adalah beberapa metrik yang digunakan untuk mengukur stres kerja.

Hubungan antara kerja *shift* dan kesehatan sudah jelas. Penyakit yang dimaksud adalah penyakit mental yang akan berdampak pada mood, motivasi, dan emosi dalam bekerja. Masalah kesehatan fisik, sementara itu, akan berdampak pada durasi dan kualitas tidur serta nafsu makan dan pencernaan. Menurut penelitian,

terdapat perbedaan antara keluhan tentang pengaruh *shift* pagi dan *shift* malam terhadap pengalaman karyawan yang mengalami stres kerja. Menurut penelitian, *shift* kerja pagi dan sore memiliki pengaruh yang berbeda terhadap besaran *stres* yang dialami karyawan di tempat kerja.

Respon yang didapatkan dari para narasumber yang bekerja pada *shift* pagi mengatakan bahwa: "Untuk *shift* pagi responden mengatakan emosi masih stabil dan mudah dikendalikan jika mengalami hambatan dalam bekerja dikarenakan pada *shift* pagi masih dalam keadaan yang *fresh* dikarenakan mendapatkan istirahat yang cukup." (Tanggapan yang sama dari seluruh responden)

Apakah anda lebih mudah mengatasi jika terjadi suatu masalah dalam keberlangsungan bekerja? "Dalam bekerja pasti ada masalah dari masalah kecil hingga masalah besar, tetapi sampai sekarang ini semua masalah tersebut dapat diatasi secara bersama tanpa adanya emosi sehingga tidak menimbulkan perdebatan, dikarenakan pada pagi hari para karyawan dalam keadaan yang stabil dan tidak mudah tersulut dalam emosi sehingga dapat mudah untuk mengatasi setiap masalah yang dihadapi." (Tanggapan yang sama dari seluruh responden)

Jika mengenai kefokuskan dalam bekerja menurut saya yang sudah pernah masuk bekerja di *shift* pagi dan malam saya lebih fokus bekerja di *shift* pagi dikarenakan pada kualitas tidur di malam hari lebih efektif dibandingkan dengan tidur dipagi hari, banyak pekerja memiliki waktu tidur yang singkat tidak seperti waktu tidur dianjurkan selama 6-8 jam. Dan dapat berdampak buruk pada kefokuskan dalam bekerja di *shift* malam. (Tanggapan bapak Sarwin Adi Santoso dan bapak Bambang)

Tanggapan untuk *shift* malam, peneliti menanyakan kepada salah satu operator, beliau mengatakan, "pada *shift* malam rasa tersinggung itu lebih terasa jika disuruh bekerja para pekerja terkadang mau membantah, pada pekerja *shift* malam ini juga sebagian memiliki sifat emosi yang lebih tinggi sehingga jika terjadi suatu masalah terasa sulit untuk diselesaikan dengan kepala dingin sehingga saya sebagai operator harus bisa membujuk dari salah satu pekerja yang sedang tersulut emosi untuk mengalah demi kekompakan antar pekerja.

Pada *shift* malam ini juga sering terjadinya masalah seperti kejadian pada saat air kosong yang mengakibatkan beberapa pekerjaan terhambat yang membuat saya emosi, jalan saya untuk mengatasi masalah tersebut agar tidak terjadinya perselisihan saya langsung saja melapor ke Kabid agar Kabid yang menindaklanjuti permasalahan tersebut.

Dari hasil wawancara terhadap beberapa narasumber, dapat disimpulkan bahwa seluruh permasalahan kefokuskan, serta mengatasi emosi lebih mudah untuk diatasi oleh pekerja di *shift* pagi sehingga pekerja di *shift* pagi jarang mengalami stres akibat kerja dibandingkan dengan pekerja *shift* malam yang di mana para pekerja tersebut lebih memiliki emosi yang tinggi, susah menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, serta kekurangan fokus dalam bekerja dikarenakan efektivitas tidur di pagi hingga siang hari itu berbeda dengan tidur di malam hari.

Strategi Mengatasi Stress Akibat Kerja pada Pekerjaan *Shift*

Strategi perbaikan *shift* kerja berikut dapat digunakan untuk mengatasi keluhan stres kerja yang muncul selama *shift*:

- a. Berikan nutrisi yang seimbang, terutama bagi pekerja *shift* malam.
- b. Terapkan sistem rotasi *shift* yang tepat.
- c. Perhatikan jam kerja *shift* sesuai dengan standar jam kerja per *shift* sebagaimana diatur dalam UU No. 13 Tahun 2003.
- d. Para pekerja harus lebih peka dan peduli mengenai kesehatan fisik dan mental diirinya dengan cara tidur yang cukup sesuai dengan anjuran sehingga menambah kefokusannya pada saat bekerja untuk menghindari kejadian kecelakaan akibat kerja yang dapat merugikan diri sendiri serta menurunkan produktivitas kerja.
- e. Melakukan perbaikan lingkungan kerja agar lebih kondusif dan nyaman dalam meningkatkan produktivitas para pekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karyawan yang bekerja *shift* pagi, siang, dan malam terkena imbasnya. Karyawan yang bekerja pada *shift* malam, dibandingkan dengan mereka yang bekerja pada *shift* pagi dan sore, lebih banyak mengeluhkan efek dari *shift* tersebut. Masalah kinerja pekerja, kesehatan, dan psikososial menjadi pokok pengaduan. Keluhan fisik pada bagian tubuh yang berbeda yang dialami pekerja *shift* pagi dan sore adalah identik; satu-satunya perbedaan adalah pekerja *shift* malam sering melaporkan merasa terganggu saat bekerja karena kurang tidur, sehingga *shift* kerja berdampak pada besarnya stres yang dialami karyawan PT Asam Jawa, Kota Pinang dalam bekerja.

Saran

Bagi perusahaan:

- a. Peneliti menyarankan untuk dapat memberikan konseling atau penyuluhan tentang stres kerja kepada karyawan, dan untuk pekerja *shift* malam diharapkan dapat menjaga kualitas tidurnya agar fokus dalam bekerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas.
- b. Bagi peneliti tambahan:
Diharapkan penulisan dan penelitian selanjutnya mengenai dampak *shift* kerja terhadap stres kerja akan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, B. P. (2021). Pengaruh Shift Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Perawat pada Moslem Baby Day Care di Timoho Yogyakarta (Studi Pada Moslem Baby Day Care). *Akmenika: Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 18(1).
- Ekaningtyas, S. W. (2016). Pengaruh sistem shift kerja terhadap stres kerja karyawan bagian operator di SPBU Baratan Jember.
- Nurbaity, S., Rahmadi, H., & Fithriani, E. S. (2019). Shift Kerja dan Stres Kerja Berdampak terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Administrasi Kantor*, 7(2), 137-150.
- Ratih, R. M., Mulyatini, N., & Suhendi, R. M. (2020). Pengaruh Shift Kerja terhadap Efektivitas Kerja Pegawai (Studi Kasus Pada PT Bks (Berkat Karunia Surya) di Kota Banjar. *Business Management and Entrepreneurship Journal*, 2(1), 28-37.
- Satrio, P. (2015). Pengaruh Shift Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pramuniaga di PT Circleka Indonesia Utama Cabang Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Uliasi, J. (2021). Hubungan antara shift kerja dengan stress kerja terhadap karyawan. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat (SNKM) Universitas Esa Unggul*, 1(01).