

HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN DI PT."X" KOTA BATAM TAHUN 2023

Nur Aini,¹ Elvina,² Anggraeni³
nuraini00@gmail.com,¹ elvita00@gmail.com,² anggreini00@gmail.com³
Universitas Nagoya Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang : Sistem *shift* kerja diterapkan perusahaan untuk meningkatkan produksi secara maksimal, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap *shift* yang diterapkan dapat menimbulkan stres pada karyawan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *shift* kerja dengan stres kerja pada karyawan PT.X Kota Batam Tahun 2023.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian observasi analitik dengan pendekatan *Cross - sectional*. Jumlah sampel sebanyak 152 responden, dibagi menjadi 76 *shift* pagi dan 76 *shift* malam. Teknik pengumpulan data melalui pemberian kuesioner stres kerja dan kategori *shift*. Analisis univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan Uji *Pearson Chi Square* dengan sistem komputer.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan responden yang bekerja pada *shift* pagi mengalami stres ringan 39 responden (51,3%), yang mengalami stres sedang 35 responden (46,1%) dan yang mengalami stres berat 2 responden (2,6%). Responden yang bekerja pada *shift* malam mengalami stres ringan 19 responden (25,0%), yang mengalami stres sedang 48 responden (63,2%) dan yang mengalami stres berat 9 responden (11,8%). Hasil perhitungan uji statistik *pearson chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0,001. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara *shift* kerja dengan stres kerja pada karyawan di PT."X" Kota Batam Tahun 2023..

Kesimpulan : Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan *shift* kerja dengan stres kerja pada karyawan PT."X" Kota Batam Tahun 2023.

Kata Kunci: *shift*, stres, karyawan

***The Relationship between Work Shift and Work Stress on
Employees of PT. "X" Batam City in 2023***

Nur Aini,¹ Elvina,² Anggraeni³
nuraini00@gmail.com,¹ elvita00@gmail.com,² anggreini00@gmail.com³
Universitas Nagoya Indonesia

ABSTRACT

Background: Working shift system has been applied by the company in order to increase the product to the maximum. Incapability in adjusting self to the shift which has been applied can trigger stressful condition on employees. This study aims to determine the relationship between working shifts with work stress on employees at PT.X Batam 2023.

Method: This research used analytical observational study design with cross – sectional approach. The total sample was 152 respondents, divided into 76 day shifts and 76 night shifts, Data was collected through the provision of job stress questionnaire and category shifts. Univariate analysis presented in frequency distribution tables and bivariate analysis using Pearson Chi Square test with computer system.

Results: The results showed respondents working in the morning shift experienced mild stress as much as 39 respondents (51.3%), those who were experiencing medium stress were 35 respondents (46.1%) and those who were experiencing severe stress were 2 respondents (2.6%). Respondents who worked on the night shift experienced mild stress as much as 19 respondents (25.0%), employees who were experiencing medium level stress were 48 respondents (63.2%) and employees who were experiencing severe stress were 9 respondents (11.8%). The test result from the Pearson chi-square statistic calculation obtained p value = 0.001. Thus, it can be concluded that Ho was rejected and Ha was accepted which means there was a significant relationship between working shifts with work stress on employees at PT. "X" Batam 2023.

Conclusion: Based on this study, it can be concluded that there was a relationship between working shift with work stress on employees at PT. "X" Batam 2023.

Keyword: shifts, stress, employees

PENDAHULUAN

Sistem *shift* kerja diterapkan suatu perusahaan untuk meningkatkan produksi secara maksimal dan kontinyu melalui penggunaan fasilitas dan peralatan yang lebih intensif dengan perpanjangan waktu pengoperasian selama 24 jam dalam sehari. Selain itu juga digunakan untuk mengoptimalkan daya kerja mesin-mesin industri dalam mengatasi permintaan yang lebih tinggi dan meningkatkan keuntungan perusahaan.

Pengatu *shift* kerja setiap perusahaan berbeda-beda tergantung pada kebutuhan masing-masing, setiap perusahaan memiliki pertimbangan tersendiri dalam menentukan *shift* yang diterapkan. Secara umum pekerjaan dalam *shift* dibagi menjadi *shift* tetap dan *shift* berputar yang akan berkerja bergilir tetap berdasarkan kelompok waktunya ataupun *shift* kerja yang bervariasi secara teratur dari waktu ke waktu.¹

Ketidakmampuan menyesuaikan diri terhadap *shift* yang diterapkan, dapat menimbulkan stres. Stres terjadi dalam pekerjaan terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan, sumber daya, serta kemampuan individu pekerja untuk memenuhi tuntutan stress dan kelelahan (*fatigue*) yang bisa disebabkan karena tekanan fisik ataupun tekanan mental, sehingga seringkali hal ini merupakan salah satu faktor penyebab kecelakaan kerja pada manusia.²

Gejala stres dapat muncul dalam berbagai reaksi, dipaparkan dalam jurnal *Moustaka and Constantinidis*³ bahwa stres kerja dapat memberikan dampak secara signifikan pada individu dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas, diantaranya yaitu tidak dapat mengambil keputusan dengan baik, kurang konsentrasi dan perasaan cemas. Stres kerja juga

berkontribusi langsung terhadap tingkat absensi dan penurunan prestasi kerja. Biasanya ditandai dengan pola makan yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi alkohol dan obat-obatan.

Hasil penelitian yang dilakukan Marchelia⁴ pada karyawan, menyatakan terdapat perbedaan tingkat stres antara *shift* pagi, sore, dan malam dengan nilai signifikan yaitu 0,000 (<0,05). Stres tertinggi berada pada *shift* malam sebesar 71,25. Sedangkan tingkat stres terendah berada pada *shift* siang sebesar 60,72. Rata-rata karyawan mengalami stres dalam kategori sedang sebanyak 95 subjek dengan presentase 78,5%.

Menurut data *World Health Organization* (WHO)⁵, di banyak Negara sebesar 8% penyakit yang ditimbulkan akibat kerja adalah depresi. Hasil penelitian *Labour Force Survey*⁶ menemukan adanya 440.000 kasus stres akibat kerja di Inggris dengan angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja yang mengalami stres akibat kerja. Sebesar 35% stres akibat kerja berakibat fatal dan diperkirakan hari kerja yang hilang sebesar 43%. Berdasarkan survei statistik kesehatan Australia Barat dinyatakan bahwa pekerja laki-laki kehilangan kira-kira 50,8 hari kerja dan pekerja wanita kehilangan kira-kira 58,5 hari kerja.

Prevalensi penduduk ngalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6%. Survei yang dilakukan oleh Regus Asia 2012 menyatakan bahwa 64% pekerja di Indonesia mengalami peningkatan stres dibandingkan tahun 2011.⁷ Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres adalah sebesar 6,0% atau sekitar 37,728 orang.⁸ Dengan demikian harus diakui bahwa stres akibat kerja

merupakan masalah kesehatan kerja yang penting, yang akan menyebabkan penurunan produktivitas kerja secara bermakna.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *shift* kerja dengan stress kerja pada karyawan PT. "X" Kota Batam Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi pengambilan sampel adalah PT."X" Kota Batam. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan PT."X" pada bulan November sebanyak 250 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini *simple random sampling*. Sampel penelitian ini didapatkan sebanyak 152 karyawan. Variabel independen dari penelitian ini adalah *shift* kerja. Variabel dependen dari penelitian ini adalah stress kerja. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar persetujuan dan kuesioner. Hasil ukur yang didapatkan pada *shift* kerja sesuai dengan shift yg dijalankan yaitu 1= *shift* pagi dan 2= *shift* malam. Hasil ukur yang didapatkan pada stress kerja dengan skor kuesioner, 1= ringan bila ≤ 40 , 2= sedang bila 41-80 dan 3= berat bila ≥ 81 .

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian merupakan hal penting bagi peneliti ilmiah yang dapat dijelaskan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

A. Distribusi Frekuensi *Shift* Kerja Karyawan PT."X" Kota Batam

Berdasarkan dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi *shift* kerja

karyawan PT."X" Kota Batam Tahun 2023 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Shift* Kerja Karyawan PT."X" Kota Batam

<i>Shift</i> Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pagi	76	50
Malam	76	50
Total	152	100

Dari hasil penelitian didapatkan 76 karyawan (50%) yang bekerja pada *shift* pagi dan 76 karyawan (50%) yang bekerja pada *shift* malam.

B. Distribusi Frekuensi Stress Kerja Karyawan PT."X" Kota Batam

Berdasarkan dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi stress kerja karyawan PT."X" Kota Batam Tahun 2023 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stress Kerja Karyawan PT."X" Kota Batam

Stres Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	58	38,2
Sedang	83	54,6
Berat	11	7,2
Total	152	100

Dari hasil penelitian didapatkan 58 karyawan (38,2) yang mengalami stress ringan, 83 karyawan (54,6) yang mengalami stress sedang, 11 karyawan (7,2) yang mengalami stress berat.

C. Hubungan *Shift* Kerja dengan Stress Kerja pada Karyawan PT."X" Kota Batam

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variable dependen dan independen menggunakan uji statistik *pearson chi-square* diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hubungan *Shift* Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PT."X" Kota Batam

<i>Shift</i>	Stres Kerja						Total	<i>P Value</i>	
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
<i>Shift</i> Pagi	39	51,3	35	46,1	2	2,6	76	100	0,001
<i>Shift</i> Malam	19	25,0	48	63,2	9	11,8	76	100	
Total	58	38,2	83	54,6	11	7,2	152	100	

Pada hasil analisis tabel diatas dapat diketahui pada *shift* pagi didapatkan 39 karyawan (51,3%) mengalami stres ringan, 35 karyawan (46,1%) mengalami stres sedang dan 2 karyawan mengalami stres berat. Sedangkan pada *shift* malam didapatkan 19 karyawan (25%) mengalami stres ringan, 48 karyawan (63,2%) mengalami stres sedang dan 9 karyawan (11,8%) mengalami stres berat.

Berdasarkan hasil dari uji pearson chi-square didapatkan hasil $p = 0,001$. Angka tersebut menunjukan lebih kecil dari nilai signifikan atau Sig.(2-sided) yaitu sebesar 0,05. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara *shift* kerja dengan stres kerja pada karyawan PT."X" Kota Batam Tahun 2019.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Shift Kerja Karyawan PT."X" Kota Batam

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 152 karyawan PT."X" terdapat 76 karyawan (50%) yang bekerja pada *shift* pagi dan 76 karyawan (50%) yang bekerja pada *shift* malam.

Shift kerja merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh

perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. Proporsi pekerja *shift* semakin meningkat dari tahun ke tahun, ini disebabkan oleh investasi yang dikeluarkan untuk pembelian mesin-mesin yang mengharuskan penggunaannya secara terus menerus siang dan malam untuk memperoleh hasil yang lebih baik.⁹

PT."X" memiliki pola *shift* berputar dimana pekerja berkemungkinan akan ditugaskan untuk *shift* kerja yang bervariasi secara teratur dari waktu ke waktu. Karyawan pada *shift* pagi bekerja pada pukul 07.00 – 16.00, sedangkan karyawan pada *shift* malam bekerja pada pukul 19.00 – 04.00 yang bekerja berotasi setiap 1 minggu.

2. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Karyawan PT."X" Kota Batam

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 152 karyawan PT."X" terdapat 58 karyawan (38,2) dengan stress ringan, 83 karyawan (54,6%) dengan stres sedang dan 11 karyawan (7,2%) dengan stres berat.

Terdapat 58 karyawan (38,2%) yang mengalami stres ringan. Pada tingkat ini, stres tidak merusak aspek fisiologis. Umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan

sering terjadi di kehidupan sehari – hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali dihadapi terus menerus pada individu tersebut.¹⁰

Terdapat 83 karyawan (54,6%) mengalami stres kerja sedang. Pada tingkat ini, biasanya terjadi lebih lama mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada gangguan pola tidur, daya konsentrasi dan ingatan menurun, perubahan siklus menstruasi, ketegangan otot, maag, dan buang air besar tidak teratur. Dapat terjadi dikarenakan kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan dan mengharapkan pekerjaan baru.¹⁰

Terdapat pula 11 responden (7,2%) yang mengalami stres berat. Stres berat merupakan suatu hal yang dikarenakan kesulitan pada seorang individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Pada stres berat, dapat terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon stres dapat berupa gangguan pencernaan berat, debar jantung meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik.¹⁰

3. Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PT”X” Kota Batam

Penelitian ini merupakan penelitian *Cross Sectional* dimana pada tabel 3 hasil analisis, dapat diketahui bahwa karyawan yang bekerja pada *shift* pagi mengalami stres ringan sebanyak 39 (51,3%), karyawan yang mengalami stres sedang sebanyak 35 (46,1%), dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 2 karyawan (2,6%). Karyawan yang bekerja pada *shift* malam mengalami stres ringan sebanyak 19 (25,0%), karyawan yang mengalami stres sedang sebanyak 48 (63,2%), dan yang mengalami stres kerja berat sebanyak 9 karyawan (11,8%).

Berdasarkan analisis dari hasil *Pearson Chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001. Nilai *p-value* tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi (α) = 5% (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara shift kerja dengan stress kerja pada karyawan PT.”X” Kota Batam Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Venny Marchel tahun 2014 berjudul Hubungan Stres Kerja Ditinjau dari *Shift* Kerja pada Karyawan PT. Unisem Batam. Hasil penelitian menyatakan bahwa pada *shift* kerja pagi didapatkan stres kerja ringan sebanyak 6 responden (14,3%), stres kerja sedang sebanyak 31 responden (73,8%) dan stres kerja berat sebanyak 5 responden (11,9). *Shift* kerja malam didapatkan stres kerja ringan sebanyak 1 responden (2,5%), stres kerja sedang sebanyak 29 responden (72,5%) dan stres kerja berat sebanyak 10 responden (25%).⁴

Stres pada para karyawan ini dapat berlangsung apabila terjadi kesulitan pada individu untuk menyesuaikan diri ataupun beradaptasi dengan baik dengan *shift* kerja yang telah ditentukan oleh perusahaan dan sulit memberi respon positif dalam diri sendiri terhadap setiap tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Apabila penerapan pola kebiasaan dan kehidupan individu tidak bisa ditata dengan baik, lalu tuntutan jam kerja yang terus berubah, dapat menjadi suatu faktor pencetus terjadinya stres kerja .

Sulitnya menyesuaikan diri dengan sistem *shift* rotasi dikarenakan selalu membutuhkan penyesuaian waktu seperti, waktu tidur, waktu makan, dan waktu berkumpul bersama keluarga secara berulang-ulang. Kesulitan juga dirasakan tubuh dalam penyesuaian irama sirkadian , sesuai pernyataan dr. Richard Restak seorang ahli neurologi

mencatat bahwa irama lazim bangun dan tidur menghasilkan efek yang menstabilkan kesehatan fisik dan psikologis. Pengganggu terbesar irama sirkadian alami kita adalah jadwal kerja yang berubah – ubah yang sering dijumpai di negara – negara industri. Perubahan jadwal mingguan tidak pernah memungkinkan jam tubuh karyawan untuk menyesuaikan diri secara penuh. Sebagian besar orang memerlukan 4 hingga 14 hari untuk menyesuaikan diri dengan jadwal baru.¹¹

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dari penelitian tentang Hubungan *Shift* Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan PT”X” Kota Batam Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden yang bekerja pada *shift* pagi yaitu sebanyak (50%) dan responden yang bekerja pada *shift* malam yaitu sebanyak (50%).
2. Sebagian besar responden mengalami stres kerja sedang sebanyak (54,6%).
3. Sebagian besar responden mengalami bekerja pada *shift* kerja pagi mengalami stres kerja ringan sebanyak (51,3%). Sedangkan responden yang bekerja pada *shift* kerja malam mengalami stres kerja sedang sebanyak (63,2%). Terdapat hubungan yang bermakna antara *shift* kerja dengan stres kerja pada karyawan PT.”X” dengan nilai kemaknaan (p value = 0,001).

Saran

1. Bagi Perusahaan
Diharapkan kepada PT.”X” dapat meningkatkan perhatian terhadap kinerja para karyawan dan kegiatan kerja yang berlangsung untuk

meminimalisir terjadinya stres dan keberlanjutan stres kerja yang ada.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai bahan bacaan yang diharapkan dapat memberi informasi dan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Batam mengenai hubungan *shift* kerja dengan stres kerja.
3. Bagi Peneliti
Menambah pemahaman dan pengalaman dalam penerapan ilmu yang diperoleh dalam melakukan suatu penelitian tentang hubungan *shift* kerja dengan stres kerja.
4. Bagi Peneliti selanjutnya
Dapat dijadikan data awal untuk penelitian lanjut dan bisa dijadikan data awal untuk peneliti lain dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. ILO. (2017). *World Day For Safety and Health at Work*. http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-81-general/statements-and-speeches/WCMS_551573/lang--en/index.htm
2. Khaerul,Hanya Azza. (2019). Psikologi Industri & Organisasi. Sleman : CV Budi Utama.
3. Moustaka, E & Constantinidis, T.C. (2010). *Sources and effects of work-related stress in nursing*. *Health science journal*, Vol 4, No 4, 210-216.
4. Marchelia, V. (2014). Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Karyawan. Malang: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 2 (1), 130-143.
5. WHO. Protecting Workers Health. (2014). Diakses pada 15 juli 2023

6. Labour Force Survey. (2014). *Work Related Stress, Anxiety and Depression Statistic In Great Britain*.<http://www.hse.gov.uk/statistic/causdis/stress/>
7. Sidakaton, S. (2012). Penelitian: Pekerja Indonesia Banyak Tertekan dan Stres. Diakses tanggal 7 September 2019.
8. Riskesdas. Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan. (2013).
9. Suma'mur. (2014). *Hiegiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : CV Sagung Seto.
10. Rasmun. (2009). Stres, Koping dan Adaptasi. Jakarta: CV Sagung Seto.
11. Sherwood L. (2010). *Human Physiology : from Cells to Systems*. 2th. Ed. Brooks/Cole. Cengage Learning.