

**Gambaran Stres Kerja pada Anggota Unit *Fire and Rescue*
PT. YTL Jawa Timur Unit Pembangkit 5 & 6 PLTU Paiton Probolinggo
Jawa Timur
(Description of Work Stress of Fire and Rescue Unit Personnel of PT. YTL
East Java Plant at Generating Units 5 & 6 of Steam Power Plant Paiton
Probolinggo, East Java)**

Nuri Hutami, Anita Dewi P.S., Ragil Ismi Hartanti
Bagian Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Keselamatan Kerja
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember
Jalan Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto 68121
e-mail korespondensi : nuri_aja71@yahoo.com

Abstract

Work stress emerges because the environmental demands, and the response of each individual in facing them can be different. The increasingly heavy work stress can lessen work motivation and productivity and can cause workplace accidents. This research was intended to describe the work stress experienced by personnel of Fire and Rescue unit of PT. YTL East Java because it has occupational risks related to danger factors faced. However, the identification of the causes of stress and stress measurements have not been performed. The research used a descriptive research method as it is to describe a situation and objectively to solve or answer the problems being faced in the present situation. Based on the research results, the affecting stressors was work environment stressor. The level of work stress experienced by most of personnel of Fire and Rescue Unit was mild.

Keywords : *Work Stress, Stressors*

Abstrak

Stres kerja timbul karena tuntutan lingkungan dan tanggapan setiap individu dalam menghadapinya dapat berbeda. Stres kerja yang semakin berat dapat mengakibatkan penurunan motivasi dan produktivitas kerja serta dapat menimbulkan kecelakaan kerja. Resiko pekerjaan yang dihadapi anggota Unit fire and Rescue cukup tinggi bila dikaitkan dengan faktor bahaya yang dihadapi, namun identifikasi penyebab stres dan pengukuran stres belum pernah dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan stres kerja yang dialami anggota unit Fire and Rescue PT. YTL Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, karena merupakan penelitian untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan dan secara objektif untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Berdasarkan hasil penelitian, stresor yang mempengaruhi paling banyak berupa stresor lingkungan kerja. Tingkat stres kerja yang dialami oleh sebagian besar anggota Unit *Fire and Rescue* adalah stres ringan.

Kata Kunci : Stres Kerja, Stresor

Pendahuluan

Stres adalah ketegangan dan pembebanan yang menimpa jiwa atau mental, secara sederhana stres juga berarti bereaksi dengan sikap negative – menolak [3].

Stres kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Contoh masalah-masalah stres akibat faktor organisasi misalnya seperti *deadline* tugas, pindah bagian, kenaikan jabatan, dan *shift* kerja yang seringkali juga menimbulkan kerentanan dalam timbulnya gangguan psikologis[2].

Stres kerja memiliki berbagai macam akibat yang bila tidak segera ditindak lanjuti maka dapat menjadi masalah yang serius. Dampak psikologisnya meliputi menurunnya motivasi dan kinerja seseorang. Sedangkan dampak terhadap segi kognitif meliputi meningkatnya resiko kecelakaan kerja serta menurunkan produktivitas kerja. Respon individu dalam menghadapi stresor tergantung pada nilai-nilai, pengalaman dan daya penyesuaian dirinya [12]

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadari. Situasi stres ringan biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis, tetapi stres sedang dan berat dapat menimbulkan resiko penyakit medis atau memburuknya penyakit kronis [4].

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya. Amberg dalam Mulastin (2011), membagi gejala stres menjadi enam tahap dimana semakin lanjut tahapan gejala stres berarti menjadi semakin klimaks. Tahapan satu merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan keluhan-keluhan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang dan menjelang sore hari serta otot punggung dan tengkuk merasa tegang. Bila seseorang tersebut tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan diatas maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan

mengganggu, misalnya seperti ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional makin meningkat, serta mengalami gangguan dalam koordinasi tubuh (badan terasa oyong dan mau pingsan). Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap selajutnya akan muncul. Gejala stres yang ditimbulkan pada tahap yang lebih lanjut meliputi daya konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul perasaan kecemasan dan ketakutan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya serta mudah merasa panik.

Tahapan klimaks, seseorang dapat mengalami perasaan panik dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang-ulang dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ke ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Bila dikaji maka keluhan atau gejala yang digambarkan diatas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya [5]

Stres yang tidak segera diatasi akan memunculkan gejala-gejala atau tanda-tanda badaniah, jiwa, dan atau sosial. Menurut Ivancevich, dalam Permainiyas tanda-tanda stres pada karyawan yang diikuti banyaknya perubahan yang umum terjadi misalnya pekerja yang biasanya tepat waktu meganggalkan pola keterlambatan atau mengalami pengembangan pola absen, seorang pekerja yang normalnya penggembira menjadi menarik diri, pengambilan keputusan yang buruk atau tidak mampu mengambil keputusan, menjadi mudah tersinggung dan tidak sopan [6]

Secara umum proses kerja PT. YTL Jawa Timur yaitu dengan pembakaran batubara pada boiler untuk memanaskan air dan mengubah air tersebut menjadi uap yang sangat panas yang digunakan untuk menggerakkan turbin dan menghasilkan tenaga listrik dari kumparan medan magnet di generator. Oleh karena kegiatan operasional yang dilakukan di PT. YTL Jawa Timur memiliki berbagai macam potensi bahaya kecelakaan kerja, maka dalam upaya mengatasi hal tersebut terdapat unit *Fire and Rescue* yang memiliki tugas untuk membantu mengamankan apabila terjadi insiden terkait kegiatan operasional. Unit ini memiliki anggota yang

terdiri dari *Core Team*, *Fire Team*, *Fire Warden*, dan paramedis.

Kegiatan yang rutin dilakukan oleh *core team* selain memberikan *training* setiap dua kali dalam seminggu mengenai *fire and rescue* adalah berpatroli pada *plant area* untuk mengawasi dan mengontrol apabila ada kondisi yang tidak aman maupun perilaku yang tidak aman dari para pekerja kontraktor. Patroli dilakukan dengan meninjau area kerja. *Core team* juga turut serta dalam kegiatan inspeksi rutin yang dilakukan oleh *Safety and Fire Section*. *Fire team* dibentuk dari operator yang kesehariannya bekerja mengoperasikan mesin-mesin pada tiap area kerja, sehingga pengetahuan yang lebih banyak apabila terjadi insiden pada *plant*. Dapat dikatakan bahwa dalam hal ini *fire team* memiliki peran ganda dalam pekerjaannya sehingga sumber stres yang diterima menjadi lebih kompleks. *Fire warden* dibentuk dari tenaga kerja tetap yang tugasnya adalah untuk membantu mengarahkan evakuasi ke *assembly point* yang telah ditentukan apabila terjadi insiden. Sedangkan paramedis adalah perawat yang bertugas di klinik PT. YTL Jawa Timur. Kegiatan dan rutinitas yang dilakukan memiliki potensi terbentuknya gejala stres, namun pengukuran stres kerja pada unit *Fire and Rescue* belum pernah dilakukan.

Menurut perolehan data studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 orang anggota unit *Fire and Rescue* PT. YTL Jawa Timur pada bulan Maret 2014 didapatkan hasil yang mengindikasikan adanya stres kerja yang dialami oleh 50% responden yang disebabkan karena adanya perasaan kurang aman di tempat kerja. Berdasarkan penelitian Sutrisno, (2009) disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja terhadap kinerja karyawan CV. Bintang Karya Putra di Surabaya [10]

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stres kerja yang dialami oleh anggota Unit *Fire and Rescue* PT. YTL Jawa Timur, karena resiko pekerjaan yang tinggi saat harus berhadapan langsung dengan faktor bahaya misalnya seperti kebisingan, ketinggian, api, bahan kimia, dan faktor lainnya. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul "Gambaran Stres Kerja pada Anggota Unit *Fire and Rescue* PT. YTL Jawa Timur Unit Pembangkit 5 & 6 PLTU Paiton Probolinggo Jawa Timur"

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, karena merupakan penelitian untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan serta untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi pada situasi sekarang [6]. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner untuk mengkategorikan tingkatan stres kerja melalui 40 butir pertanyaan dengan skala jawaban 0-3. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner penelitian sebelumnya. Klasifikasi penilaian akhir tingkat stres kerja yakni stres ringan, stres sedang dan stres berat. Penelitian dilakukan di PT. YTL Jawa Timur pada bulan Desember 2014. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh anggota unit *Fire and Rescue* yang berjumlah 64 orang.

Hasil Penelitian

Total populasi yang telah mengisi kuesioner adalah sebanyak 64 orang, namun 14 orang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap karena tidak menyertakan identitas sehingga total responden yang ikut serta dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 (78,1%) orang.

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai penyebab stres kerja yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut: Tabel 1. Distribusi Faktor Penyebab Stres Kerja anggota Unit *Fire and Rescue*

NO.	STRESOR	N	%
1.	Lingkungan Kerja	34	68%
2.	Individu	3	6%
3.	Kelompok	0	0
4.	Organisasional	13	26%
TOTAL		50	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stresor lingkungan kerja dialami oleh mayoritas pekerja Unit *Fire and Rescue* PT YTL Jawa Timur (68%). Stresor lingkungan kerja terdiri dari kualitas udara tempat bekerja, suhu, getaran, faktor ketinggian, pencahayaan, kebisingan, api, posisi kerja, serta kontak dengan bahan kimia.

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan kategori stres kerja sebagai berikut: Tabel 2. Distribusi Kategori Stres Kerja anggota Unit *Fire and Rescue*

NO.	Kategori Stres Kerja	N	%
-----	----------------------	---	---

1.	Stres Ringan	47	94 %
2.	Stres Sedang	3	6 %
3.	Stres Berat	0	0
TOTAL		50	100 %

Tingkat stres kerja yang dialami oleh sebagian besar anggota Unit *Fire and Rescue* adalah stres ringan dengan persentase sebesar 94%. Tingkat stres ringan yang dialami mayoritas pekerja unit *Fire and Rescue* (94%) dimungkinkan bersumber dari paparan debu, kebisingan, maupun kondisi emosional seseorang.

Pembahasan

Penyebab stres yang dialami oleh mayoritas anggota Unit *Fire and Rescue* berasal dari faktor lingkungan kerja, dengan presentase sebesar 68%. Bila ditinjau dari penelitian sebelumnya (Afrianti,2011), mengenai stresor kerja dan insomnia pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta Selatan, didapatkan hasil yang berbeda. Pada penelitian milik Afrianti, stresor yang paling dominan mempengaruhi berasal dari faktor beban kerja, dimana dalam penelitian ini beban kerja tergolong dalam stresor organisasional. Perbedaan dalam hasil yang didapatkan dimungkinkan karena lingkungan kerja yang dimiliki oleh anggota Unit *Fire and Rescue* cenderung lebih bervariasi. Lingkungan kerja yang dimiliki oleh anggota Unit *Fire and Rescue* lebih bervariasi karena berada pada lingkungan industri yang rentan terhadap sumber stres fisik, serta bila ditinjau dari pekerjaannya anggota Unit *Fire and Rescue* terdiri dari karyawan tetap, pekerja teknis, dan paramedis yang berbeda lingkungan pekerjaannya. Beban kerja dapat menjadi sumber stresor apabila tidak sesuai dengan kemampuan individu dalam menyelesaikannya [1]. Dalam penelitian ini beban kerja tidak menjadi sumber stres kerja karena pemberian kapasitas pekerjaan telah disesuaikan dengan kemampuan pekerja.

Personil *Fire and Rescue* yang bekerja di lapangan memiliki potensi paparan stresor lingkungan kerja yang lebih tinggi daripada personil yang memiliki rutinitas pekerjaan di dalam ruangan. Faktor lingkungan kerja seperti kualitas udara yang terpolusi karena paparan

Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2015

partikel debu (*fly ash dan bottom ash*) akan cenderung dialami oleh responden yang bekerja di area peleburan batu bara, namun pada kenyataan yang diperoleh di lapangan didapati bahwa dalam area kerja tersebut telah diberi kebijakan berupa penggunaan APD. Penyebab stres lain yaitu kebisingan yang mengganggu, akan cenderung dialami oleh pekerja yang bertugas sebagai operator mesin seperti *Fire Team*. Terlalu sering mendapat pajanan getaran pada saat bekerja juga mampu memberi kontribusi pada terjadinya stres kerja. Faktor penyebab stres lain seperti posisi kerja yang tidak alami dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal karena terlalu lama membungkuk, terlalu sering mendongak ke atas, serta posisi duduk yang kurang ergonomis.

Sumber stres dari faktor pencahayaan dapat terjadi apabila kondisi pencahayaan terlalu gelap atau terlalu terang. Penerangan yang memadai akan memberikan pandangan yang lebih baik dan keadaan lingkungan yang nyaman. Sebaliknya apabila kondisi penerangan buruk maka dapat menimbulkan keluhan seperti kelelahan pada mata, sakit kepala dan berkurangnya efisiensi kerja. Pengendalian terhadap pencahayaan yang dilakukan oleh perusahaan adalah dengan pemasangan alat penerangan buatan yang telah disesuaikan pada temat kerja. Suhu ruangan yang terlalu panas dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi seseorang dalam menjalankan pekerjaannya, begitu juga ruangan yang terlalu dingin. Panas tidak hanya dalam pengertian temperatur udara tetapi juga sirkulasi atau arus udara. Suhu udara yang dianggap nyaman bagi orang Indonesia pada umumnya adalah 24° C hingga 26°C. Pengendalian yang telah dilakukan terhadap sumber stres faktor suhu udara dan iklim di tempat kerja adalah dengan pemasangan *air conditioning system* dan memasang *area heat stress monitor* untuk memantau paparan suhu yang panas bagi individu di tempat kerja.

Tingkat stres yang dialami oleh mayoritas anggota Unit *Fire and Rescue* adalah stres ringan dengan persentase sebesar 94%. Hal ini sesuai dengan penelitian milik Afrianti (2011) yang menyebutkan bahwa tingkat stres ringan dialami oleh mayoritas petugas pemadam kebakaran di Jakarta Selatan [1].

Tingkat stres ringan yang dialami oleh mayoritas anggota unit *Fire and Rescue* dapat

bersumber dari mana saja diantaranya dari faktor lingkungan kerja, faktor organisasional, maupun faktor emosional dalam individu. Stres ringan dapat ditangani apabila terkelola dengan baik, supaya tidak menimbulkan dampak yang negatif terhadap kinerja dan kesehatan baik fisik maupun mental. Pada penelitian milik Setyawan, 2008 dikatakan bahwa stres kerja mempunyai hubungan bermakna dengan kecenderungan gejala gangguan mental emosional melalui stresor pengembangan karir. Pengembangan karir yang dimaksud adalah berdasarkan pada prestasi kerja, dedikasi terhadap perusahaan, serta adanya analisis keseimbangan antara beban kerja dan kualitas karyawan [8]

Variasi dalam faktor penyebab stres terjadi karena sumber stres yang mempengaruhi berbeda-beda bagi tiap individu. Pada penelitian ini stresor lebih dominan dari faktor intrinsik pekerjaan. Stres kerja dalam hal ini perlu segera ditindaklanjuti agar resiko tidak menjadi lebih berat dikemudian hari. Karena semakin sering dan makin lama situasi stres, maka makin tinggi dampak yang ditimbulkan [4].

Dampak stres kerja tidak hanya berpengaruh kepada perusahaan dan individu tetapi secara tidak langsung berimbas juga pada orang lain di dekat subjek tersebut. Suasana hati yang buruk dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan emosi sehingga hubungan dengan orang lain menjadi kurang harmonis.

Batasan pada penelitian ini adalah proses adaptasi anggota terhadap organisasi Fire and Rescue yang baru terbentuk selama beberapa tahun, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi proses terbentuknya stres kerja. Hal yang perlu diperhatikan lagi adalah mengenai kestabilan emosional pada diri responden saat mengisi jawaban lembar kuesioner dan waktu dalam pengambilan data penelitian, karena waktu pengambilan data yang hanya berlangsung selama satu bulan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada anggota Unit *Fire and Rescue* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyebab stres kerja yang

dialami oleh anggota Unit *Fire and Rescue* terdiri dari stresor lingkungan kerja, stresor organisasional, dan stresor individu. Tingkat stres kerja yang dialami oleh sebagian besar anggota Unit *Fire and Rescue* adalah stres ringan, dan sebagian kecil mengalami stres sedang. Tingkat stres dapat bervariasi karena terdapat perbedaan kondisi lingkungan kerja pada tiap personal sehingga intensitas stresor yang mempengaruhi juga berbeda-beda.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut diberikan saran sebagai pertimbangan bagi individu yang mengalami stres antara lain dengan melakukan adaptasi terhadap lingkungan kerja yang dirasakan menimbulkan stres agar tetap dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan dengan meningkatkan motivasi kerja terhadap diri sendiri, mempertahankan aktivitas yang kreatif di luar pekerjaan, misalnya berolahraga atau berekreasi dan turut serta dalam kegiatan keagamaan, melakukan tindakan positif dan konstruktif dalam mengatasi sumber stres, misalnya tidak dengan merokok berlebihan dan segera mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi dalam pekerjaan sehingga stres tidak berlanjut pada tahap yang lebih serius.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi perusahaan adalah agar tetap mempertahankan program olah raga bagi para karyawan, yang selama ini dilakukan untuk pengelolaan dan penanggulangan stress, serta mempertahankan dan memelihara hubungan kerja yang baik dalam kelompok di tempat kerja melalui forum-forum komunikasi, P2K3 dan *Safety Working Group*

Saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah agar hasil penelitian ini dijadikan sebagai pedoman dasar maupun referensi dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih bervariasi dan lebih memperhatikan adanya batasan dalam penelitian ini sehingga dapat mengembangkan hasil bagi penelitian selanjutnya

Daftar Pustaka

- [1] Afrianti R. Stresor Kerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan. Jakarta: Skripsi Universitas Indonesia; 2011

- [2] Anoraga P. Psikologi Kerja. Jakarta: Rianeka Cipta; 2009
- [3] Haruyama S. The Miracle of Endorphin. Bandung: Qanita; 2011
- [4] Martina A. Gambaran Tingkatan Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Paru dr. Moehammad Goenawan Partowidigdo Cisarua Bogor. Depok: Skripsi Universitas Indonesia; 2012. [diakses pada tanggal 12 September 2014]; Available from <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20315388-S43883-Gambaran%20tingkat.pdf>
- [5] Mulastin. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pekerja di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. Jepara: Jurnal Akbid Al Hikmah; 2011. [diakses pada tanggal 10 September 2014] Available from <http://jurnal.akbidalhikmah.ac.id/index.php/jkb/article/download/3/3>
- [6] Permaitiyas E. Stres Kerja dan Strategi Coping Karyawan Frontliner (Teller) Bank. Malang: Journal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. 2013 [diakses pada tanggal 20 Maret 2014]. Available from <http://ejournal.umm.ac.id>
- [7] Septianto D. Pengaruh Lingkungan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. Semarang: Skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro; 2010. [diakses pada tanggal 20 Januari 2014]; Available from <http://repository.undip.ac.id/>
- [8] Setyawan Z. Stres Kerja dan kecenderungan Gejala Gangguan Mental Emosional pada Karyawan Redaksi Surat Kabar "X" di Jakarta: Journal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2008 [diakses pada tanggal 26 Februari 2014] Available from <http://indonesia.digitaljournals.org/>
- [9] Sugiono. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2009.
- [10] Sutrisno E. 2009. Pengaruh Budaya Organisasi, Stres Kerja dan Komitmen terhadap Kinerja Karyawan CV Bintang Karya Putra di Surabaya. Surabaya: Jurnal Pascasarjana UNTAG Surabaya [diakses pada tanggal 20 Maret 2014] Available from <http://stiesia.ac.id/>
- [11] Wijono S. Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia. Jakarta: Kencana; 2010.
- [12] Winarsunu T. Psikologi Keselamatan Kerja. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang; 2008