

Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng-Ajung Jember

(Correlation between Job Stress and Work Fatigue of Rubber Farmers at PTPN XII Renteng Plantation-Ajung, Jember)

Sari Mulianingrum, Erti Ikhtiarini Dewi, Enggal Hadi Kurniyawan
Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Jl. Kalimantan No.37 Kampus Tegal Boto Jember
e-mail korespondensi: erti_i.psik@unej.ac.id

Abstract

Rubber farmers often face heavy workload problems, cold weather, and unsafe environmental conditions that cause job stress and work fatigue. The study aimed to analyze the relationship between job stress and work fatigue of rubber farmers. The study design used observational analytic research with cross sectional approach and used the sampling technique using simple random sampling, resulting in 78 respondents. Data collection used the job stress questionnaire and the Fatigue Severity Scale (FSS). Data analysis was performed by Spearman-rank Correlation test with a significance level of 0.05 there is a relationship between job stress and work fatigue. The results showed that from 78 respondents, there were 73 respondents (92.6%), meaning farmers experienced high stress. And as many as 78 respondents (100%) experienced high work fatigue. There is a significant relationship between job stress and work fatigue rubber farmers in PTPN XII Renteng Plantation, Ajung, Jember Regency (p -value 0,000; $r = 0.538$) have a positive relationship or the higher job stress, the higher work fatigue. Farmers can do relaxation therapy to prevent the occurrence of work stress so that it does not cause work fatigue.

Keywords: job stress, work fatigue, rubber farmer

Abstrak

Petani karet sering menghadapi masalah beban kerja yang berat, cuaca dingin dan kondisi lingkungan yang tidak aman yang menyebabkan stres kerja dan kelelahan kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja petani karet. Desain penelitian menggunakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional dan menggunakan teknik sampling simple random sampling yang menghasilkan 78 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner stres kerja dan Fatigue Severity Scale (FSS). Analisis data dilakukan dengan uji Korelasi Spearman-rank dengan tingkat signifikansi 0,05 dan ada hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 78 orang terdapat 73 orang (92,6%) yang berarti petani mengalami stres tinggi. Dan sebanyak 78 responden (100%) mengalami kelelahan kerja yang tinggi. Ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja petani karet di PTPN XII Taman Renteng, Kabupaten Ajung, Kabupaten Jember (p -value 0,000; $r = 0,538$), memiliki hubungan positif atau semakin tinggi stres kerja semakin tinggi kelelahan kerja. Petani dapat melakukan terapi relaksasi untuk mencegah terjadinya stres kerja sehingga tidak menyebabkan kelelahan kerja.

Kata Kunci: stres kerja, kelelahan kerja, petani karet

Pendahuluan

Petani karet adalah seseorang yang membudidayakan tanaman karet dengan harapan untuk memperoleh hasil dari tanaman untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari [1]. Masalah yang sering dihadapi petani adalah banyaknya tuntutan permintaan tentang produk yang mempengaruhi produktivitas kerja petani, beban kerja petani karet yang dirasa berat cuaca yang tidak menentu dan kondisi lingkungan kerja yang kurang memadai. Beberapa masalah tersebut dapat memicubitulnya stres kerja. Stres merupakan suatu kondisi berupa tuntutan non spesifik dimana seorang individu diharuskan untuk berespon dan melakukan suatu tindakan [2].

Menurut Mangkunegara stres kerja adalah perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami pekerja dalam menghadapi pekerjaan [3]. Menurut survey yang dilakukan pada tahun 2012, sebanyak 64% pekerja di Indonesia mengalami peningkatan stres dibandingkan tahun 2011 [4]. Seseorang yang mengalami stres biasanya mengalami respon fisik seperti hilangnya nafsu makan, menurunnya titik fokus, sakit kepala, dan lain-lain. Adapun respon psikologis yaitu timbulnya rasa cemas, penurunan motivasi, tidak percaya diri, bosan dan lain sebagainya. Sedangkan respon organisasi meliputi terjadinya penurunan produktivitas kerja, kurangnya kontribusi dalam bekerja dan lain sebagainya [5].

Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan yaitu fungsi fisiologis motorik dan neural yang menurun, badan terasa kurang sehat sehingga semangat kerja menurun. Perasaan kelelahan cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja, sehingga dapat merugikan diri sendiri maupun perusahaan karena adanya penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kejadian kecelakaan ditempat kerja [6].

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan fisik dan psikologis petani karet adalah dengan melakukan penyuluhan terkait stres kerja dan kelelahan kerja, agar petani mengerti terkait stres kerja. Serta cara mengajarkan manajemen stres melalui terapi relaksasi dan terapi otot progresif untuk menurunkan stres serta terapi lainnya.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 78 petani karet

di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember dengan *simple random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah petani yang dapat berbicara dengan baik serta bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah petani yang memiliki keterbatasan fisik, seperti tuli, bisu dan cacat fisik.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan tentang karakteristik responden, kuisioner stres kerja, dan kuisioner *Fatigue Severity Scale* (FSS). Instrumen stres kerja terdiri dari 10 item pertanyaan dengan skor 10 untuk terendah dan 50 untuk tertinggi. Instrumen *Fatigue Severity Scale* (FSS) terdiri dari 9 item pertanyaan dengan skala skor 9 untuk terendah dan 63 untuk tertinggi. Data dianalisis menggunakan SPSS. Data *fatigue* dan stres disajikan dalam bentuk frekuensi dan rerata setiap indikator. Hubungan *fatigue* dan stres diuji menggunakan uji statistik *spearman* dengan signifikansi 0,05.

Hasil

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan lama bekerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember 2019 (n=78)

Variabel	Median	Min-Max
Usia (tahun)	38,50	35- 77
Lama Bekerja (tahun)	2,00	1-2

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Tabel 2. Karakteristik Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember 2019 (n=78)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	50	64,1 %
Perempuan	28	35,9 %
Total	78	100 %
Status Pernikahan		
Menikah	70	89,7 %
Belum Menikah	3	3,8 %
Janda/Duda	5	6,4 %
Total	78	100 %
Tingkat Pendidikan		

Tidak Sekolah	4	5,1 %
SD	54	69,2 %
SMP	18	23,1 %
SMA	2	2,6 %
Total	78	100 %
Keluhan Fisik		
Nyeri	31	39,7 %
Pegal	21	26,9 %
Flu	7	9,0 %
Demam	6	7,7 %
Pusing	13	16,7 %
Total	78	100 %

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Gambaran Stres Kerja

Tabel 3. Nilai Rerata Stres Kerja Pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Variabel	Median	Min-Mak
Stres Kerja	38,00	24-43

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Tabel 4. Distribusi Nilai Stres Kerja Pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Stres Kerja	N	Persentase (%)
Rendah	30	38,5
Tinggi	48	61,5

Sumber : Data Primer peneliti, Juli 2019

Gambaran Kelelahan Kerja

Tabel 5. Nilai Rerata Kelelahan Kerja pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Variabel	Median	Min-Mak
Kelelahan Kerja	51,00	23-60

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Tabel 6. Distribusi Nilai Kelelahan Kerja Pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Kelelahan Kerja	N	Persentase (%)
Rendah	32	41
Tinggi	56	59

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Hubungan Stres Kerja dan Kelelahan Kerja

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani Karet di

PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)		
Variabel		Kelelahan Kerja
Stres Kerja	r	0,538
	p value	0,000

Sumber : data primer peneliti, Juli 2019

Pembahasan Karakteristik responden

Petani karet mayoritas berjenis kelamin laki-laki 64,1%, sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Kallioniemi dkk menyatakan bahwa jumlah petani pemerah susu sapi mayoritas adalah laki-laki sebesar 56% [7]. Peran gender dari suatu wilayah akan berbeda dari peran gender lainnya sesuai dengan karakteristik wilayahnya [8]. Hal ini sama dengan lokasi PTPN XII Renteng yang berada pada dataran rendah dengan cara kerja yang lebih menggunakan kekuatan fisik petani, dimulai dari proses penyadapan yang dilakukan pada malam hari hingga mengumpulkan getah pada pagi hari. Sehingga pekerjaan tersebut lebih banyak dilakukan oleh laki-laki. Sebagian besar usia petani karet adalah <30 tahun dan sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas pekerja berusia ≥ 30 tahun yaitu sebesar 67,1%.

Pada usia produktif tubuh cenderung lebih mampu bekerja, cepat, kuat, ulet, dan teliti [9]. Usia produktif adalah usia memasuki tugas perkembangan usia produktif, dimana individu siap bekerja. Kelompok usia 20-30 adalah usia yang sangat produktif karena fungsi tubuh masih baik dan kuat untuk bekerja. Bertambahnya usia seseorang akan diikuti kerusakan jaringan tubuh yang menyebabkan turunnya kemampuan otot dan fungsi organ yang lain. Penurunan kemampuan melakukan aktivitas dan kemampuan kerja menjadi menurun disebabkan oleh penyusutan jaringan tubuh secara bertahap.

Penurunan fungsi fisiologis, neurologis, dan kemampuan fisik terjadi sesudah umur antara 30-40 tahun dengan irama yang berbeda untuk setiap orang. Semakin tua usia, pekerja cenderung mengalami kelelahan kerja [10]. Mayoritas petani karet telah menikah 89,7%, sama dengan penelitian yang menyatakan bahwa pekerja di Indonesia mayoritas berstatus menikah sebesar 68,6% [10]. pernikahan mengarahkan para individu untuk memberikan prioritas kehidupan personal mereka lebih tinggi dibandingkan pada kehidupan kerja mereka. Ketika seseorang menikah, maka prioritas yang akan diberikan pada keluarga semakin besarseperti kewajiban untuk menafkahi

keluarga [11]. Status pendidikan petani karet dalam penelitian mayoritas adalah SD (69,2%), penelitian terdahulu menyatakan bahwa 76% karyawan mendapatkan posisi kerja yang sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimiliki dan ada terdapat sekitar 26% yang tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimiliki [12].

Kinerja (prestasi kerja) adalah hasil kerja setelah kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya [13]. Untuk lama kerja petani karet, mayoritas petani karet telah >5 tahun bekerja (87,2%). Pekerjaan yang dilakukan terus menerus dengan jangka waktu yang panjang akan menyebabkan kejenuhan dan ketegangan sehingga mempercepat terjadinya kelelahan kerja [14]. Masa kerja erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi antara seorang pekerja dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya. Proses adaptasi dapat memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performansi kerja, sedangkan efek negatifnya adalah batas ketahanan tubuh yang berlebihan akibat tekanan yang didapatkan pada proses kerja. Hal tersebut yang menjadi sebab timbulnya kelelahan yang membawa pada penurunan fungsi psikologi dan fisiologi [15].

Banyak petani yang mengeluh tentang fisiknya, didapatkan keluhan nyeri yang paling banyak yaitu 39,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Riyadina menyatakan bahwa ada beberapa keluhan yang dirasakan oleh pekerja yakni nyeri. Nyeri tubuh muncul karena akumulasi pembebanan pada tubuh dan tulang belakang akibat aktivitas sehari-hari yang dilakukan saat bekerja. Faktor pekerjaan antara lain postur tubuh saat bekerja, frekuensi, durasi, gaya atau beban dan gerakan berulang [16].

Gambaran Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan 30 petani (38,5%) memiliki stres rendah sedangkan 48 petani (61,5%) memiliki stres tinggi, yang berarti bahwa petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember mengalami stres kerja tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 15 pekerja dan didapatkan hasil bahwa pekerja mengalami stres kerja ringan dengan persentase 6,67% atau sebanyak 1 orang, stres kerja sedang dengan persentase 60% atau sebanyak 9 orang, dan stres kerja berat dengan persentase 33,33% atau sebanyak 5 orang [17]. Stres kerja dapat berakibat positif (eustress) yang diperlukan untuk menghasilkan prestasi yang

tinggi, namun pada umumnya stres kerja lebih banyak merugikan diri sendiri maupun tempat kerja [18].

Masalah stres kerja timbul saat seseorang harus melakukan tuntutan untuk efisien di dalam pekerjaan. Apabila petani mengalami stres kerja, hendaknya petani tersebut dapat melakukan teknik relaksasi dan distraksi berupa latihan tarik nafas dalam atau mendengarkan musik yang bisa membuat tubuh tenang dan mengurangi kadar stres yang dialami. Petani harus mengoptimalkan konsultasi kepada tenaga kesehatan, khususnya perawat untuk mendapat solusi dan terapi yang tepat untuk mengatasi stres kerja.

Gambaran Kelelahan Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 32 petani (41%) memiliki kelelahan kerja ringan dan 40 petani (59%) memiliki kelelahan kerja tinggi yang berarti bahwa petani karet mengalami kelelahan kerja tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja sedang disebabkan oleh waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak sesuai. Responden dengan tingkat kelelahan kerja rendah masih mampu melakukan pekerjaannya sesuai target sedangkan responden dengan tingkat kelelahan kerja sedang tidak mampu melakukan pekerjaannya sesuai target [19].

Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal diantaranya usia, masa kerja, kualitas tidur, dan beban kerja, sedangkan faktor eksternal yaitu waktu kerja dan iklim kerja yang tidak menentu [19]. Karena seseorang menggunakan sistem kerja seperti ini maka akan mempengaruhi ritme sirkadian dan dapat mengakibatkan gangguan tidur hingga penyakit lainnya. Sesuai dengan data yang diperoleh, banyak petani yang mengeluh pusing dan susah tidur dikarenakan setiap hari bekerja pada malam hari.

Hubungan Stres Kerja dan Kelelahan Kerja

Hasil uji statistik *Spearman's* diperoleh *p value* 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Nilai kekuatan korelasi sedang atau *r value* = 0,538 artinya memiliki

hubungan positif atau searah, yakni semakin tinggi stres kerja yang dialami maka petani akan mengalami kelelahan kerja. Petani yang mengalami stres akibat tekanan kerja yang tinggi disebabkan salah satunya yaitu kondisi iklim atau cuaca, faktor ekonomi, penyesuaian peraturan pemerintah, kekurangan tenaga kerja dan pengaruh perdagangan [20]. Dampak dari stres akibat kerja dapat menyebabkan reaksi emosional, perubahan kebiasaan atau mental dan perubahan fisiologis. Salah satu perubahan fisiologis yaitu kelelahan. Stres yang dialami seseorang dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stresor dari dalam maupun luar [21].

Kelelahan kerja menunjukkan perbedaan antara keadaan fisik tubuh dengan mental yang akan mengakibatkan penurunan pada daya kerja dan ketahanan tubuh untuk bekerja akan berkurang. Karena tuntutan yang harus dicapai maka petani harus tetap melakukan pekerjaannya dengan intens dan memenuhi tuntutan tersebut. Semua itu dapat menjadi faktor pemicu terjadinya kelelahan kerja [21]. Petani tersebut menunjukkan beberapa respon tubuh yang menandakan bahwa mereka sedang mengalami stres kerja dan kelelahan kerja. Adanya keluhan sakit kepala atau pusing akibat tekanan darah yang tinggi dan rendah, kurangnya semangat dalam bekerja, petani terlihat bermalas-malasan saat mengumpulkan getah karet, mudah tersinggung, raut wajah terlihat lelah dan meningkatnya absensi karena petani merasa sangat lelah. Semakin sering petani mengalami stres kerja maka semakin sering pula petani mengalami kelelahan kerja dan akan mengakibatkan munculnya dampak fisik maupun psikologis

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja dengan $p = 0,000$. Korelasi sebesar 0,538 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan keeratan yang sedang dan bersifat positif yaitu semakin tinggi stres kerja rendah maka semakin tinggi kelelahan kerjanya.

Petugas kesehatan khususnya perawat harus perawat dapat melakukan skrining dan pendidikan kesehatan mengenai stres kerja yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Pemberian pendidikan kesehatan terkait penatalaksanaan manajemen stres dapat diberikan kepada petani,

agar petani mampu mengatasi stres kerja yang dialami dan tidak menyebabkan kelelahan kerja.

Daftar Pustaka

- [1] Rodjak Abdul. Manajemen usaha tani. jilid II. Bandung: Pustaka Gratuna. 2006.
- [2] Perry AG, Potter PA. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik. (Ed 4). (Y. Asih, Terj.). Jakarta: EGC. 2005.
- [3] Maghfiroh I, Ida Wahyuni, Bina Kurniawan. Hubungan stres dan motivasi kerja dengan hasil kerja operator jahit po. seventeen glory salatiga. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2017: 5(3): 278-285.
- [4] Lisdiana. Regulasi kortisol pada kondisi stres dan addiction. Biosaintifika. 2014: 4 (1):18-26.
- [5] Fadhillah, Luthfi M. Analisis pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja dengan dukungan sosial sebagai variabel moderating (studi pada pt. coca cola amatil indonesia, central java). Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro. 2010.
- [6] Setyawati K. Selintas tentang kelelahan kerja. Yogyakarta: Amara Books. 2010.
- [7] Kallioniemi M, Simola A, Kaseva J, Kymalainen H. Stress and burnout among finnish dairy farmers. 2016.
- [8] Mulyaningsih, Asih, Hubeis, Aida VS, Sadono, Dwi Susanto, Djoko. Partisipasi petani pada usaha tani padi, jagung, dan kedelai perspektif gender. 2018.
- [9] Mantra, Bagoes Ida. Demografi umum. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2004.
- [10] Saputri, Widyanfri WP. Gambaran kejadian burnout berdasarkan faktor determinannya pada pekerja gudang dan lapangan pt. multi terminal indonesia. 2017.
- [11] Kismono, Gugup. Manajemen bisnis. yogyakarta: BPF. 2013.
- [12] Arisandra, Martha L. Pengaruh tingkat pendidikan, keterampilan kerja dan sikap kerja karyawan terhadap prestasi kerja karyawan pt. bpr nusamba brondong lamongan. Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri. 2016: Vol. 1, No. 2: 103-116
- [13] Mangkunegara, Prabu. Manajemen sumber daya manusia perusahaan, cetakan ke 2 pt. remaja rosda karya, Bandung. 2000.
- [14] Paulina, Salbiah. Faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja di pt kalimantan steel. Jurnal Vokasi Kesehatan. 2016: Vol. 2, No. 2: 377-384.

- [15] Atiqoh Januar, Wahyuni Ida, Lestantyo, Daru. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi bagian penjahitan di cv. aneka garment gunungpati Semarang. 2014.
- [16] Kambodji Joyce. Pengaruh intensitas nyeri terhadap keterbatasan fungsional aktivitas sehari-hari penderita nyeri punggung bawah kronis. 2002. Universitas Gadjah Mada. Pendidikan Dokter Spesialis Saraf.
- [17] Widyastuti AD. Hubungan stres kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja area workshop konstruksi box truck. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety And Health*. 2017: Vol.6, No. 2: 216–224.
- [18] Munandar Ashar S. Psikologi industri dan organisasi. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press). 2017.
- [19] Verawati, Lince. Hubungan tingkat kelelahan subjektif dengan produktivitas pada tenaga kerja bagian pengemasan di cv sumber barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2016: Vol. 5, No. 1 Jan-Jun: 51–60
- [20] Huat Bin Andy A. Occupational stres among the new zealand farmers-a review. New Zealand: Auckland University of Technology. 2010.
- [21] Tarwaka. Ergonomi industri — dasar-dasar pengetahuan ergonomi dan aplikasi di tempat kerja. Surakarta: Harapan Press Solo. 2015.