
STRES KERJA SEBAGAI FAKTOR RISIKO KELELAHAN SUBYEKTIF PADA PEKERJA UNIT *WEAVING LOOM* PT. X

Yulia Dwi Andarini¹

¹Universitas Darussalam Gontor

yuliadwiandarini@unida.gontor.ac.id

Abstrak

Salah satu pekerjaan yang memiliki risiko kelelahan kerja cukup tinggi adalah pada industri tekstil. Keterlibatan wanita dalam sektor industri tekstil di Indonesia semakin besar. Seorang tenaga kerja wanita yang menjalankan pekerjaan pada sektor domestik dan publik akan lebih cenderung mengalami kelelahan kerja. Kelelahan subyektif merupakan permasalahan yang dihadapi oleh tenaga kerja wanita bagian produksi unit *weaving loom* PT. X. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel stres kerja sebagai faktor risiko penyebab terjadinya kelelahan subyektif pada tenaga kerja wanita bagian produksi unit *weaving loom* PT. X.

Jenis penelitian ini merupakan observasional analitik, menggunakan desain *Cross Sectional*. Subjek penelitian sebanyak 95 orang. Variabel bebas yaitu stres kerja. Variabel terikat adalah kelelahan subyektif. Pengukuran stres kerja menggunakan kuesioner stres kerja metode skoring. Pengukuran kelelahan subyektif menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test*. Kuat hubungan digambarkan dengan nilai OR yang didapatkan melalui analisis bivariat dengan uji regresi logistik multinomial sedangkan uji *chi square* digunakan untuk uji kemaknaan statistik. Keseluruhan uji menggunakan *Confidence Interval* 95% dan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa stres kerja memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan subyektif. Operator wanita mesin *weaving* yang mengalami stres kerja kategori sedang mempunyai risiko kelelahan kerja lebih tinggi dibanding stres kerja kategori rendah, secara signifikan memiliki OR (berturut-turut 4,22 dan 9,65; 95% CI; p value 0,00).

Kesimpulan penelitian ini adalah stres kerja merupakan faktor risiko terjadinya kelelahan subyektif pada tenaga kerja wanita bagian produksi unit *weaving loom* PT. X.

Kata Kunci: *Faktor risiko; kelelahan subyektif; stres kerja; tenaga kerja wanita; unit weaving loom.*

OCCUPATIONAL STRESS AS RISK FACTORS OF SUBJECTIVE FATIGUE FOR WORKERS IN WEAVING LOOM UNIT PT. X

Abstract

An occupation with a high risk of work fatigue is an occupation in textile industry. The involvement of women in the textile industry sector in Indonesia is dominant. Women labors who run work on domestic and public sector will be less inclined a work fatigue. Subjective fatigue is the problem faced by women workers at production division *weaving loom* unit of PT. X. This study aimed to determine occupational stress that could cause subjective fatigue in *weaving loom* unit PT. X.

Type of this observational analytic study was using a cross sectional design. The number of research subject were 95 people. An occupational stress is independent variable. The dependent variable is a subjective fatigue. Occupational stress measurement was using job stress indicator questionnaire. Subjective fatigue measurement was using Subjective Self Rating Test questionnaires. The effect of strength is calculated by using Odds Ratio (OR) from bivariate analysis. Chi square test used as significance test. All test used 95% confidence interval and significance level of $p < 0,05$.

Result: Chi square test result showed that occupational stress has significant association with subjective fatigue. Women workers with moderate occupational stress has higher risk of subjective fatigue more than low occupational stress, significantly had greater odds ratio (respectively 4,22 and 9,65; 95 % CI; p -value 0,00).

Conclusion : An occupational stress is risk factors of subjective fatigue women workers in *weaving loom* unit PT. X.

Keywords: *Risk factor; subjective fatigue; occupational stress; women workers; weaving loom unit.*

Latar Belakang

Suma'mur (2014) menyatakan bahwa industri tekstil ditinjau dari aspek higiene perusahaan dan kesehatan kerja, memiliki aspek-aspek khusus yang tidak ditemui dalam industri lain dan kelelahan merupakan aspek yang harus mendapat perhatian dalam industri tekstil.

Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja dengan sumber utama yaitu kelelahan visual, kelelahan fisik, kelelahan saraf, kelelahan akibat lingkungan monoton, serta kelelahan oleh lingkungan kronis sebagai faktor tetap. Kelelahan menjadi faktor yang dapat menyebabkan turunnya produktivitas kerja, hilangnya jam kerja, tingginya biaya pengobatan dan material, serta rendahnya kualitas kerja.

Salah satu pekerjaan yang memiliki risiko kelelahan kerja cukup tinggi adalah pada industri tekstil. Penelitian Silastuti (2006) pada sebuah industri tekstil, PT. Bengawan Solo Indonesia, menyebutkan bahwa kelelahan setelah kerja memiliki nilai rata-rata lebih besar jika dibandingkan dengan nilai rata-rata

kelelahan sebelum bekerja. Hal ini disebabkan karena jenis pekerjaan pada industri tekstil membutuhkan ketelitian, kerajinan, ketekunan, kesabaran, konsentrasi tinggi, serta keterampilan yang baik, selain itu pekerjaan ini juga termasuk jenis pekerjaan yang monoton.

PT. X merupakan salah satu perusahaan tekstil yang memproduksi kain sebagai bahan baku pembuatan batik. Sifat produksinya adalah padat karya dengan mayoritas pekerja yaitu wanita. Keterlibatan wanita sekaligus dalam sektor domestik (wanita sebagai istri, ibu, serta pengelola rumah tangga) dan sektor publik (wanita sebagai tenaga kerja, anggota masyarakat, serta manusia pembangunan) disebut sebagai peran ganda wanita (Sudarwati, 2003).

Seorang tenaga kerja wanita yang menjalankan peran ganda akan lebih cenderung mengalami kelelahan kerja karena menanggung beban yang lebih besar. Hasil penelitian Setyawati (1995) menunjukkan bahwa stres kerja lebih banyak diderita oleh wanita dengan status

menikah dibanding wanita dengan status tidak menikah.

Studi yang dilakukan oleh Sumarni (1998) di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa 96,4% tenaga kerja wanita industri tekstil mengalami stres psikososial dan 47,5% di antaranya mengalami gangguan depresi. Jika stres psikososial terus meningkat maka tenaga kerja akan mengalami berbagai gejala stres yang berpengaruh terhadap kinerja dan kesehatannya.

Pada industri tekstil, tenaga kerja wanita lebih diunggulkan dibandingkan dengan tenaga kerja laki-laki, karena lebih teliti, tekun, loyal, dan tidak banyak menuntut. Sudarwati (2003) menyatakan bahwa tenaga kerja wanita seringkali diperlakukan sebagai manusia inferior, yang sangat rentan terhadap perlakuan diskriminatif dan berada di bawah dominasi dari majikan, pengawas, mandor laki-laki, maupun teman sekerja laki-laki. Sumarni dan Setyawati (1999) menyatakan bahwa tenaga kerja wanita sering mendapatkan perlakuan yang bersifat melecehkan dan merendahkan, baik di tempat kerja maupun ketika berada dalam perjalanan menuju dan sepulang dari tempat kerja.

Permasalahan kesehatan kerja pada tenaga kerja wanita semakin kompleks, karena adanya tuntutan pencapaian target

produksi yang beroperasi selama 24 jam, sehingga tenaga kerja wanita harus turut andil dalam pelaksanaan *shift* kerja. Unit *weaving loom* PT. X merupakan satu-satunya unit yang menjalankan proses produksi penenunan secara terus-menerus selama 24 jam selama satu minggu penuh. Sistem kerja bergilir (*shift* kerja) yang diterapkan oleh PT. X terbagi dalam empat *shift* yaitu: *shift* A (pagi) mulai pukul 06.00-14.00, *shift* B (sore) mulai pukul 14.00-22.00, *shift* C (malam) mulai pukul 22.00-06.00, dan *shift* D mendapat giliran libur.

Penerapan sistem *shift* tersebut dapat memicu terjadinya stres tenaga kerja hingga berujung pada kelelahan kerja. Trisnawati (2010) menyatakan bahwa kelelahan kerja dipengaruhi oleh *shift* kerja. Pekerja *shift* memiliki waktu tidur yang lebih sedikit dan memiliki gangguan tidur bila dibandingkan dengan tenaga kerja non *shift*. Hal tersebut mempengaruhi timbulnya gejala kelelahan karena gangguan siklus sirkadian.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap sepuluh tenaga kerja wanita bagian operator mesin *weaving* PT. X dan diambil secara acak, didapatkan bahwa seluruh tenaga kerja wanita tersebut mengeluhkan lelah pada saat bekerja dan setelah bekerja dengan gejala seperti sakit di kepala, lelah pada mata, nyeri di

punggung, kekakuan di bahu, tangan, dan kaki, menurunnya konsentrasi, menurunnya kecepatan bergerak, serta sering menguap. Hasil wawancara yang dilakukan kepada petugas poliklinik PT. X menunjukkan bahwa tenaga kerja wanita pada unit *weaving loom* yang mengeluhkan lelah sebanyak 35%.

Berdasarkan beberapa permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian pada tenaga kerja wanita bagian produksi unit *weaving loom* PT. X, dengan tujuan untuk mengetahui faktor risiko terjadinya kelelahan kerja berdasarkan kajian stres kerja. Variabel tersebut diteliti dan outputnya digunakan sebagai bentuk dukungan keluarga, perusahaan, maupun pekerja sendiri dalam upaya mengatasi masalah kelelahan agar tidak menjadi kelelahan yang sifatnya kronis, sehingga tenaga kerja wanita tersebut memiliki kapasitas kerja yang tinggi dalam melaksanakan pekerjaannya.

Tinjauan Teoritis

Seorang tenaga kerja tidak dapat terlepas dari stres dalam menyelesaikan pekerjaannya. Semakin bertambahnya tuntutan dalam pekerjaan maka semakin besar kemungkinan seorang tenaga kerja mengalami stres kerja, setiap jenis pekerjaan tidak terlepas dari tekanan-

tekanan baik dari dalam maupun dari luar yang dapat menimbulkan stres bagi pekerjaannya. Stres adalah segala rangsangan atau aksi dari tubuh manusia baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh sendiri, dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai pada dideritanya suatu penyakit. Dalam kaitannya dengan pekerjaan, semua dampak dari stres tersebut akan menjurus kepada menurunnya performansi, efisiensi dan produktifitas kerja (Suma'mur, 2009).

Stres kerja merupakan suatu kondisi dari hasil interaksi antara tenaga kerja dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara fisiologis, psikologis, maupun sikap/perilaku tenaga kerja (Tarwaka dkk, 2004). Gibson dkk (1996), menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu tanggapan penyesuaian diperantarai oleh perbedaan-perbedaan individu dan atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar (lingkungan), situasi, atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan atau fisik berlebihan kepada seseorang.

Bultmann dkk (2002), menyatakan bahwa seseorang dapat dikategorikan mengalami stres kerja jika: a) Stres yang dialami melibatkan pihak organisasi atau perusahaan tempat individu bekerja,

namun penyebabnya tidak hanya di dalam perusahaan, karena masalah rumah tangga yang terbawa ke pekerjaan dan masalah pekerjaan yang terbawa ke rumah dapat juga menjadi penyebab stres kerja; b) Stres mengakibatkan dampak negatif bagi perusahaan dan juga individu, sehingga dibutuhkan kerjasama antara kedua belah pihak untuk menyelesaikan persoalan stres tersebut.

Faktor penyebab stres di tempat kerja adalah faktor internal pekerjaan (lingkungan kerja, *shift* kerja, beban kerja, kepastian pekerjaan, hubungan antar tenaga kerja, struktur, dan iklim organisasi), dan faktor di luar pekerjaan yang menyangkut individu (tipe kepribadian, dukungan sosial, harga diri, kemampuan, lingkungan tetangga, dan komunitas), serta faktor di luar pekerjaan yang hubungannya dengan sosial, ekonomi, dan politik (Tarwaka dkk, 2004).

Gejala stres kerja antara lain berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan baik secara fisiologis (merasa lelah, kehabisan tenaga, pusing, dan gangguan pencernaan), psikologis (merasa cemas berlarut-larut, sulit tidur, dan napas tersengal-sengal), dan sikap/ perilaku (keras kepala, mudah marah, dan tidak puas terhadap apa yang dicapai). Upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan stres kerja yaitu dengan

pendekatan individu/ pribadi menggunakan strategi psikologis (peningkatan kesadaran diri, dan konseling) dan strategi latihan fisiologis (mengatur makan secara bijaksana, berhenti merokok, dan berolahraga), dan pendekatan organisasi (komunikasi, sistem penilaian, prestasi kerja, serta meningkatkan partisipasi) (Tarwaka dkk, 2004).

Kelelahan kerja yang berhubungan dengan stres kerja dapat dilihat melalui faktor: (1) Keadaan monoton; (2) Beban dan lamanya pekerjaan baik fisik maupun mental; (3) Keadaan lingkungan seperti iklim kerja, penerangan dan kebisingan; (4) Keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab, beban kerja, kekhawatiran, konflik, penyakit, perasaan sakit; serta (5) Keadaan gizi. Selain itu, kelelahan juga dipengaruhi oleh kapasitas kerja yang meliputi: jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan masa/ lama kerja.

Beberapa kasus stres pekerjaan dan menyimpulkan tiga faktor gejala yang dapat terjadi akibat stres kerja yang dialami oleh individu, yaitu terganggunya kesehatan fisik, kesehatan psikologis, faktor perilaku. Faktor kesehatan psikologi yang meliputi Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, Perasaan frustrasi, rasa marah, sensitif dan dendam (kebencian). Gejala fisiologis Meningkatnya denyut jantung, tekanan

darah, meningkatnya sekresi hormon stres (contoh adrenalin dan noradrenalin), gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung). Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan. Faktor perilaku meliputi menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas, perilaku sabotase dalam pekerjaan, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan mengarah ke obesitas. Kelelahan kerja biasanya disebabkan oleh beban kerja yang berlebih yang tidak sesuai dengan kapasitas kerja. Kelelahan biasanya terjadi pada akhir jam kerja yang disebabkan oleh karena beberapa faktor, seperti monoton, kerja otot statis, alat dan sarana kerja yang tidak sesuai dengan antropometri pemakainya, sikap paksa dan pengaturan waktu kerja istirahat yang tidak tepat. Dari sekian banyak jenis kelelahan seperti yang telah diuraikan maka timbulnya rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan ketegangan (stres) yang dialami oleh tubuh manusia (Wignjosoebroto, 2008).

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observational analytic study*, dengan desain penelitiannya adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di

PT. X. Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja wanita bagian produksi unit *weaving loom* PT. X. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan mempertimbangkan 11 kriteria inklusi dan 1 kriteria eksklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini, antara lain: subyek penelitian adalah tenaga kerja wanita bagian operator mesin *weaving* di unit *weaving loom* PT. X, hanya bekerja di PT. X, umur responden \geq 15-45 tahun, masa kerja \geq 1 tahun sebagai operator mesin *weaving* di unit *weaving loom* PT. X, tingkat pendidikan minimal Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat, status menikah, sehat, tidak sedang cuti, tidak sedang hamil, dan tidak sedang menyusui, bukan perokok dan peminum alkohol, bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kriteria eksklusi yaitu subyek penelitian tidak berada di lokasi penelitian ketika penelitian berlangsung.

Variabel penelitian yang diteliti adalah kelelahan kerja berdasarkan faktor stres kerja. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: kuesioner identitas responden, kuesioner penilaian stres kerja metode *scoring* serta kuesioner *Subjective Self Rating Test*.

Analisis dilakukan dengan uji kemaknaan *chi square*. Keseluruhan uji

menggunakan *Confidence Interval* 95% dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Program Stata versi 12 digunakan dalam analisis data.

Hasil Penelitian

Analisis deskripsi yang ditunjukkan pada tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas

pekerja mengalami stres kerja rendah (69,5%). Distribusi frekuensi kelelahan subyektif yang dialami oleh tenaga kerja wanita unit *weaving loom* PT. X adalah 52,6% pekerja mengalami kelelahan ringan, 28,4% pekerja mengalami kelelahan sedang, serta 19% pekerja mengalami kelelahan berat.

Tabel 1. Karakteristik subyek penelitian operator wanita mesin *weaving* PT. X

Karakteristik	n (jumlah)	%
Stres Kerja		
Ringan	66	69.5
Sedang	29	30.5
Total	95	100
Kelelahan Subyektif		
Ringan	50	52.6
Sedang	27	28.4
Berat	18	19
Total	95	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa signifikansi terjadi antara variabel stres kerja terhadap variabel kelelahan subyektif pada operator wanita mesin *weaving* PT. X. Jika dilihat dari nilai OR, variabel stres kerja bersifat risiko. Analisis bivariat yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja sebagai variabel bebas dengan variabel terikat yaitu kelelahan subyektif. Dalam analisis bivariat ini, uji *chi-square* dilakukan untuk uji signifikansi dengan *Confidence Interval* (CI) 95% dan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Besarnya faktor risiko kelelahan subyektif berdasarkan stres kerja akan dilihat melalui nilai *Odds Ratio* (OR),

dianalisis menggunakan uji regresi logistik multinomial dengan *Confident Interval* (CI) 95% (Dahlan, 2010). Besar nilai OR akan terbagi menjadi dua proporsi kelelahan, yaitu kelelahan ringan menjadi kelelahan sedang (kategori sedang-ringan) dan kelelahan ringan menjadi kelelahan berat (kategori berat-ringan).

Pada variabel stres kerja terhadap variabel kelelahan subyektif, nilai *p-value* yang didapatkan dari uji *chi-square* sebesar 0,00 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel stres kerja terhadap variabel kelelahan subyektif.

Tabel 2. Hasil uji *chi-square* hubungan stres kerja terhadap kelelahan subyektif

Variabel	Kelelahan subyektif			<i>p-value</i> *
	Ringan	Sedang	Berat	
Stres kerja				0
Ringan				.
Sedang				0
				0

Keterangan: n= jumlah responden; *Signifikan ($p\text{-value}<0,05$), dihitung menggunakan uji *chi-square*.

Tabel 3. Perhitungan *odds ratio* stres kerja terhadap kelelahan subyektif

Variabel	Sedang- Ringan	Berat- Ringan
	OR (95% CI)	OR (95% CI)
Stres kerja		
Ringan	1	1
Sedang	4.22 (1.39- 12.79)*	9.65 (2.80- 33.34)*

Keterangan: OR=*Odds Ratio*; CI=*Confidence Interval*; *Signifikan ($p\text{-value}<0,05$) dihitung menggunakan uji *regresi logistik multinomial*.

Hasil perhitungan OR antara variabel stres kerja dengan kelelahan subyektif menunjukkan bahwa seorang operator wanita mesin *weaving* yang mengalami stres kerja sedang mempunyai risiko mengalami kelelahan sedang-ringan

sebesar 4,22 kali lebih besar dan 9,65 kali lebih besar akan mengalami kelelahan berat-ringan dibandingkan dengan seorang pekerja wanita yang mengalami stres kerja ringan (tabel 3).

Pembahasan

Observasi menunjukkan bahwa bekerja sebagai operator mesin *weaving* memerlukan tingkat ketelitian yang tinggi, monoton dalam bekerja, serta sikap kerja berdiri yang dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja. Sikap kerja yang statis pada pekerja yang dilakukan dalam waktu yang

lama, jelas akan menimbulkan kelelahan dan mengakibatkan pekerja mengalami gangguan kesehatan. Rasa lelah yang timbul lebih cepat, disertai gangguan sakit pinggang, sakit punggung, leher dan bahu yang akhirnya akan mengurangi kemampuan kerja serta menurunnya produktivitas kerja. Hal terpenting adalah

bagaimana menangani kelelahan dengan tepat agar tidak menjadi kronis.

Stres kerja merupakan respon fisik dan emosional berbahaya yang timbul bila tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan atau kebutuhan pekerja (Bultmann dkk, 2002). Grandjean (1998) menjelaskan situasi kerja yang penuh dengan tekanan atau stres sangat berhubungan dengan perasaan tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketegangan, kehilangan semangat, mudah marah, tidak giat bekerja, dan kelelahan. Sumarni (1998) memaparkan bahwa peristiwa-peristiwa kehidupan yang dihadapi oleh tenaga kerja wanita dalam bentuk tekanan-tekanan yang muncul dan mengarah pada dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung sampai tingkat tertentu akan mempengaruhi keseimbangan mentalnya. Dalam bahasa psikiatri, fenomena-fenomena yang muncul dalam lingkungan seseorang baik dalam lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggal, maupun lingkungan masyarakat yang dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut harus melakukan adaptasi disebut dengan stres psikososial. Stres psikososial merupakan salah satu penyebab munculnya kelelahan kerja (Setyawati, 1994).

Berdasarkan hasil penelitian pada operator wanita mesin *weaving* di PT. X menyebutkan bahwa sebagian besar pekerja hanya mengalami stres kerja rendah, mengingat bahwa pekerjaan mereka adalah melakukan aktivitas fisik berupa pengontrolan proses penenunan tanpa banyak melakukan aktivitas psikis seperti berpikir, mengingat-ingat, dan menghitung. Faktor lain penyebab stres kerja yang dikeluhkan oleh pekerja yaitu dalam melaksanakan sistem *shift* kerja, terutama pada pekerja wanita dengan *shift* malam. Kurangnya promosi kenaikan jabatan serta kenaikan upah juga dikeluhkan oleh beberapa pekerja wanita tersebut.

Pekerja wanita juga mengeluhkan masalah monotoninya pekerjaan, kebosanan, dan ketegangan dalam bekerja karena terlalu sering diawasi oleh supervisor. Pengoperasian 6-8 mesin tenun dengan sekali istirahat, serta posisi bekerja yang berdiri dan berjalan untuk memantau kondisi mesin agar tetap beroperasi dengan baik juga dikeluhkan oleh pekerja wanita tersebut. Tarwaka (2011) menjelaskan bahwa idealnya seorang operator berhadapan dengan satu mesin karena ingatan dan kemampuan manusia berbeda dan terbatas serta dalam pekerjaan perlu pengambilan keputusan yang sifatnya segera, oleh karena itu pengoperasian 6-8

mesin tenun sudah melebihi standar yang seharusnya.

Hasil analisis bivariat antara stres kerja dengan kelelahan subyektif menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna secara statistik (p -value = 0,00; OR = 4,22 dan 9,65). Hubungan positif memiliki arti bahwa semakin tinggi stres kerja seorang pekerja wanita, maka semakin berat tingkat kelelahan subyektif yang dialami oleh pekerja wanita tersebut. Begitu pula sebaliknya. Variabel stres kerja dapat memprediksi 8,3% terhadap kelelahan subyektif pada tenaga kerja wanita unit *weaving loom* PT. X.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wambrauw (2010) yang menyebutkan bahwa stres kerja memberikan peran terhadap kejadian kelelahan pekerja wanita di PT. GE Lighting Indonesia Yogyakarta. Tingkat kelelahan lebih berat akan dirasakan oleh pekerja wanita status menikah dengan tanggung jawab ganda, yaitu bertambahnya stressor psikososial selain stressor di tempat kerja (Sumarni dan Setyawati, 1999). Hasil penelitian Sumarni (1996) pada industri tekstil Kusumatex Yogyakarta menunjukkan bahwa prevalensi tenaga kerja wanita yang menghadapi stressor psikososial mencapai 87,3%. Nieuwenhuijsen dkk (2010)

mengemukakan bahwa faktor psikososial berhubungan dengan stres kerja yang mengakibatkan terjadinya kelelahan.

Banyaknya tenaga kerja yang mengalami stres kerja dikarenakan beban kerja yang berlebih dan menyebabkan kelelahan kerja pada tenaga kerja. Menurut Ubaidilah (2007), stres kerja dapat dipahami sebagai suatu keadaan dimana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya. Menurut Novitasari, (2009) stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Soewondo (1992) penyebab stres berasal dari Kondisi dan situasi pekerjaan, beban kerja, *job requirement* seperti status pekerjaan dan karir yang tidak jelas, hubungan interpersonal. Dari beberapa teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja merupakan bentuk respon psikologis dari tubuh terhadap tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan yang dimiliki, baik berupa tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang mengganggu pelaksanaan tugas, yang muncul dari interaksi antara individu dengan pekerjaannya, sehingga dapat menyebabkan stres kerja.

Stres kerja merupakan respon fisik dan emosional berbahaya yang timbul bila tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan atau kebutuhan pekerja. Situasi kerja yang penuh dengan tekanan atau stres sangat berhubungan dengan perasaan tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketegangan, kehilangan semangat, mudah marah, tidak giat bekerja, dan kelelahan. Peristiwa-peristiwa kehidupan yang dihadapi oleh tenaga kerja wanita dalam bentuk *stressor* yang muncul dan mengarah pada dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung sampai tingkat tertentu akan mempengaruhi keseimbangan mental yang dapat mengakibatkan terjadinya stres psikososial. Stres psikososial merupakan salah satu penyebab munculnya kelelahan kerja.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar pekerja hanya mengalami stres kerja rendah, mengingat bahwa pekerjaan mereka adalah melakukan aktivitas fisik berupa pengontrolan proses penenunan tanpa banyak melakukan aktivitas psikis seperti berpikir, mengingat-ingat, dan menghitung. Faktor lain penyebab stres kerja yang dikeluhkan oleh pekerja yaitu dalam melaksanakan sistem *shift* kerja, terutama pada pekerja wanita dengan *shift* malam, kurangnya promosi kenaikan jabatan serta kenaikan upah, masalah

monotoni pekerjaan, kebosanan, dan ketegangan dalam bekerja karena terlalu sering diawasi oleh supervisor, pengoperasian 6-8 mesin tenun dengan sekali istirahat, serta posisi bekerja yang berdiri dan berjalan untuk memantau kondisi mesin agar tetap beroperasi dengan baik juga dikeluhkan oleh pekerja wanita tersebut. Idealnya seorang operator berhadapan dengan satu mesin karena ingatan dan kemampuan manusia berbeda dan terbatas serta dalam pekerjaan perlu pengambilan keputusan yang sifatnya segera, oleh karena itu pengoperasian 6-8 mesin tenun sudah melebihi standar yang seharusnya.

Hasil analisis bivariat antara stres kerja dengan kelelahan subyektif menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna secara statistik (p -value = 0,00; OR = 4,22 dan 9,65). Hubungan positif memiliki arti bahwa semakin tinggi stres kerja seorang pekerja wanita, maka semakin berat tingkat kelelahan subyektif yang dialami oleh pekerja wanita tersebut. Begitu pula sebaliknya. Variabel stres kerja dapat memprediksi 8,3% terhadap kelelahan subyektif pada tenaga kerja wanita unit *weaving loom* PT. X.

Kesimpulan

Stres kerja merupakan faktor risiko terjadinya kelelahan subyektif pada tenaga kerja wanita bagian produksi unit *weaving loom* PT. X.

Saran

Saran yang dapat diberikan kepada pihak perusahaan antara lain: (1) Mempertimbangkan promosi kenaikan jabatan; (2) Melakukan rotasi kerja bagi pekerja dengan masa kerja panjang; (3) Penambahan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai operator mesin *weaving*; (4) Melakukan pemeriksaan kesehatan berkala dan khusus, serta (5) Melakukan promosi kesehatan kepada seluruh tenaga kerja wanita PT. X secara aktif. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan pengukuran kelelahan secara fisiologis dan psikologis sehingga dapat melihat kelelahan secara komprehensif, serta perlu mempertimbangkan variabel lain yakni faktor lingkungan.

Daftar Referensi

Bultmann, U., Kant, I., Kasl, S.V., Schroer, K.A.P., Swaen, G.M.H., van den Brant, P.A. (2002). Lifestyle Factors As Risk Factors For Fatigue And Psychological Distress In The Working Population: Prospective Results

From The Maastricht Cohort Study. *J. Occup. and Envrn. Med. (JOEM)*. 44 (2): 116-124.

Dahlan, M.S. (2010). *Mendiagnosis dan Menata Laksana 13 Penyakit Statistik: Disertai Aplikasi Program Stata*. Penerbit CV. Agung Seto. Jakarta.

Gibson, J.L., Ivanevich, J.M., dan Donnelly, J.H. (1996). *Organisasi, Perilaku, Struktur dan Organisasi*, Editor: Lindon Saputra. Penerbit Binarupa Aksara. Jakarta.

Grandjean, E. (1998). *General Fatigue. Encyclopedia of Occupational Health and Safety 4th Edition Volume I*. International Labor Organization. Geneva.

Nieuwenhuijsen, K., Bruinvels, D., dan Frings-Dresen, M. (2010). Psychosocial Work Environment And Stress-Related Disorders, A Systematic Review. *Occupational Medicine*. 60: 277-286.

Saito, K. (1999). *Measurement of Fatigue in Industries*. Industrial Health 37 page 134-142. Hokkaido University. Sapporo.

Silastuti, A. (2006). Hubungan antara Kelelahan dengan Produktivitas Tenaga Kerja di bagian Penjahitan PT. Bengawan Solo Garment

-
- Indonesia. Tesis. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Setyawati, L. (1995). *Stres Psikososial dan Status Kawin pada Pekerja Wanita*. Makalah pada Kongres I dan Pertemuan Ilmiah Ikatan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia. Jawa Timur.
- Setyawati, L. (2010). *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Penerbit Amara Books. Yogyakarta.
- Statacorp. (2011). *Stata Statistical Software: Release 12*. College Station, TX: Statacorp LP.
- Sudarwati, L. (2003). *Wanita dan Struktur Sosial (Suatu Analisis tentang Peran Ganda Wanita Indonesia)*. Makalah. USU Digital Library. FISIP. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Suma'mur, P.K. (1995). *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Cetakan ke-12. Toko Gunung Agung. Jakarta.
- Suma'mur, P.K. (2014). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes) Edisi 2*. Penerbit Sagung Seto. Jakarta.
- Sumarni, D.W. (1996). *Pengaruh Stressor Psikososial terhadap Depresi dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Industri di Kotamadya Yogyakarta*. Laporan Penelitian. DPP Fakultas Kedokteran UGM. Yogyakarta.
- Sumarni, D.W. (1998). *Rekreasi, Pengaruhnya terhadap Stres Psikososial dan Kelelahan Kerja*. Tesis. Program Pascasarjana. UGM. Yogyakarta.
- Sumarni, D.W., dan Setyawati, L. (1999). *Pelecehan Tenaga Kerja Perempuan*. Kerja Sama Ford Foundation dengan Pusat Penelitian Kependudukan, UGM. Yogyakarta.
- Tarwaka. (1999). *Produktivitas dan Pemanfaatan Sumber Daya Manusia*. Majalah Hiperkes dan Keselamatan Kerja edisi XXI (4) dan XXII (1): 29–32. Jakarta.
- Tarwaka, Bakri, S.H.A., dan Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan produktivitas*. UNIPRESS. Surakarta.
- Tarwaka. (2011). *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Penerbit Harapan Press. Surakarta.
- Trisnawati, E. (2010). *Kualitas Tidur, Status Gizi, dan Kelelahan Kerja pada Pekerja Wanita Industri Tekstil: Kajian Shift Kerja pada Pekerja Wanita Status Menikah di Bagian Tenun PT. Kusuma*

Sandang Mekarjaya Yogyakarta.

Tesis. Universitas Gadjah Mada.
Yogyakarta.

Wambrauw, A. (2010). *Stres Kerja Ditinjau dari Shift Kerja dan Beban Kerja pada Pekerja Wanita di PT. GE Lighting Indonesia Yogyakarta.* Tesis. UGM. Yogyakarta.

Wignjosoebroto, S. (2003). *Ergonomi, Studi Gerak, dan Waktu Teknik Analisis untuk Peningkatan Produktivitas Kerja.* Penerbit Guna Widya. Surabaya.