GAMBARAN STRES KERJA PADA PEKERJA PEMASANGAN ERECTION GIRDER DI PROYEK TOL BECAKAYU JAKARTA TAHUN 2020

SKRIPSI

MUHAMAD YOS CESAR

031511049

PRODI D.IV KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2020

UNIVERSITAS BINAWAN

GAMBARAN STRES KERJA PADA PEKERJA PEMASANGAN ERECTION GIRDER DI PROYEK TOL BECAKAYU JAKARTA TAHUN 2020

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memproleh kelulusan Sarjana

Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Disusun Oleh :

MUHAMAD YOS CESAR

031511049

PRODI D.IV KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2020

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Yos Cesar

NIM : 031511049

Program Studi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul: Gambaran stres kerja pada pekerja pemasangan eection girder di proyek tol Becakayu Jakarta Tahun 2020 Adalah benar benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari skripsi orang lain. Apabila pada kemungkinan hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar kesarjanaanya).

Jakarta,18 Januari 2021

Pembuat Pernyataan



Muhamad Yos Cesar

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Binawan , saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Muhamad Yos Cesar
NIM	: 031511049
Program Studi	: Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif (Non-Exclucive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : *Gambaran stres kerja pada pekerja pemasangan eection girder di proyek tol Becakayu Jakarta Tahun 2020*. Beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Binawan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data *(database)*, mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau di media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 18 januari 2021

Yang menyatakan :



(Muhamad Yos Cesar)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	Muhamad Yos Cesar
NIM	:	031511049
Program Studi	:	Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Judul Skripsi	:	Gambaran stres kerja Pekerjaan Pemasangan Erection Girder di Proyek Tol BECAKAYU Jakarta Tahun 2020.

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Binawan Jakarta Pada Tanggal 26 Agustus 2020 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan dewan penguji

Jakarta, 18 Januari 2021

Penguji I

Sari Narulita, SKp. M.Si

Penguji II

Husen S.ST.K3.M.Si

Pembimbing

Lulus Suci Hendrawati, S.Kom., M.Si.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Muhamad Yos Cesar
Tempat, Tanggal Lahir	: Jakarta, 20 September 1996
Jenis Kelamin	: Laki - Laki
Agama	: Islam
Alamat	:JL.sentiong jakarta pusaat,kec senen,kelurahan Kramat. Rt/rw. 07/007
Email	: muhamadyoscesar016@gmail.com
No. HP	: 08817269633

Riwayat Pendidikan

1. SDN Johar Baru 11 (2003 – 2009)
2. SMP N 71 Jakarta (2009 – 2012)
3. SMA N 27 Jakarta (2012 – 2015)
4. Universitas Binawan (2015 – 2020)

Riwayat Pekerjaan

1. Pt Virama Karya (2020 - 2020)
2. Surveyor Badan Pertahanan ATR/BPN (2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Gambaran tingkat Stres Kerja Pada Pekerja Pemasangan Erection Girder Di Proyek Tol BECAKAYU Jakarta Tahun 2020". Penyusunan skripsi penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Binawan, Fakultas Kesehatan Masyarakat sebagai syarat untuk mengerjakan skripsi pada program D-IV Sarjana Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi. Termasuk segala dukungan ilmu, bimbingan, data perhatian, dan kemudahan yang diberikan. Ucapan terima kasih dan ucapan syukur yang tak terhingga penulis sampaikan kepada :

1. Kepada kedua orang tua dan kaka saya tercinta yang telah mendukung secara materil dan imateril serta sabar menunggu saya menempuh pendidikan ini.
2. Bapak Dr. Agung Cahyono, T, M.Si selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Binawan.
3. Bapak Husen, SST.K3, M.Si selaku Kepala Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Binawan.
4. Ibu Lulus Suci Hendrawati, S.Kom, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi penulis, dalam melakukan penyusunan telah memberikan kritik dan saran yang dapat memberikan pengetahuan, motivasi dan semangat.
5. Ibu Yunita Sari Purba, SST.K3, M.A selaku dosen Pembibing Akademik selama saya menempuh pendidikan.
6. Bapak Amzi selaku pembimbing lapangan telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat dibidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
7. Ibu Gita Dan Ibu Mita selaku HSE yang telah membantu

dalam memberikan infromasi yang bermanfaat dibidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

8. Kepada teman seperjuangan Kiting dan Agita yang telah menemani saya dalam pengerjaan skripsi ini.

Jakarta, 18 Januari 2021



Mummad Yos Cesar

ABSTRAK

Nama : Muhamad Yos Cesar

Program Studi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Judul : Gambaran tingkat Stres Kerja Pada Pekerja Pemasangan Erection Girder Di Proyek Tol BECAKAYU Jakarta Tahun 2020

Latar Belakang :
Setiap beban kerja yang didapat oleh pekerja harus disesuaikan ataupun diseimbangkan dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang di miliki orang tersebut. Penyebab utama stres kerja pada pemasangan erection girder yaitu tuntutan dari pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan ataupun keterampilan pekerja, keinginan dan aspirasi yang tidak dapat tersalurkan serta ketidakpuasan dalam bekerja. Peneliti melakukan observasi langsung terhadap pekerjaan erection girder yang mengalami keluhan beban kerja fisik yang pekerja alami.

Metode :
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui beban kerja fisik dan stress kerja pada pekerja pemasangan erection girder proyek Tol BECAKAYU. Pengumpulan data yang peneliti gunakan, yaitu; observasi langsung, wawancara, daftar wawancara dan dokumentasi.

Hasil Penelitian:
Penelitian yang telah selesai dilakukan oleh peneliti dengan judul stres kerja pada pekerja pemasangan Erection Girder pada proyek tol BECAKAYU yang dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2020, sebagai berikut; hasil dari responden yang mengalami stres sangat tinggi adalah 2 responden dengan persentase 6%, responden yang mengalami stres tinggi 16 responden dengan persentase 46%, stres sedang 10 responden dengan persentase 30%. Sedangkan dari responden yang mengalami stres rendah adalah 6 responden dengan presentasi 18%.

Kesimpulan:
Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Dari 5 responden jumlah yang diperlukan perbaikan sebanyak 2 responden (40%), kerja dalam waktu singkat sebanyak 1 responden (20%) dan tidak terjadi kelelahan sebanyak 2 responden (40%), maka dapat disimpulkan bahwa perlu mengurangi waktu kerja. Dari sebanyak 35 responden yang mengalami stres sangat tinggi terdapat 2 responden (6%), mengalami stres tinggi 16 responden (46%), mengalami stres sedang terdapat 10 responden (30%) dan responden yang mengalami stres rendah terdapat 6 responden (18%) jumlah responden yang mengalami stres tinggi lebih besar dibanding yang stres sangat tinggi, sedang dan rendah.

Kata Kunci : Beban Kerja fisik, Stres Kerja

ABSTRACT

Name : Muhamad Yos Cesar

Study Program : *Safety and Health Occupational*

Title : *An overview of the level of work stress on workers installing an erection girder at the BECAKAYU Jakarta toll road project in 2020*

Background :
Every workload obtained by workers must be adjusted or balanced with the physical abilities, cognitive abilities and human limitations of the person. The main causes of work stress in the erection girder installation are demands from work that are not in accordance with the abilities or skills of workers, desires and aspirations that cannot be channeled and dissatisfaction at work. Researchers made direct observations of the erection girder work which experienced complaints of the physical workload experienced by workers.

Method :
The research method used is descriptive research, namely research conducted to determine the physical workload and work stress on erection girder installation workers at the BECAKAYU toll road project. Data collection that researchers use, namely; direct observation, interviews, list of interviews and documentation.

Research result:
The research that has been completed by researchers with the title work stress on workers installing the Erection Girder on the BECAKAYU toll road project which was carried out from May to June 2020, is as follows; The results of respondents who experienced very high stress were 2 respondents with a percentage of 6%, respondents who experienced high stress were 16 respondents with a percentage of 46%, moderate stress was 10 respondents with a percentage of 30%. Meanwhile, the respondents who experienced low stress were 6 respondents with a presentation of 18%.

Conclusion:
Based on the results of the study, it can be concluded that of the 5 respondents, the number of needed improvements was 2 respondents (40%), 1 respondent (20%) had no work in a short time and 2 respondents (40%) did not experience fatigue, it can be concluded that working time. Of the 35 respondents who experienced very high stress there were 2 respondents (6%), experienced high stress 16 respondents (46%), experienced moderate stress there were 10 respondents (30%) and respondents who experienced low stress were 6 respondents (18%) The number of respondents who experienced high stress was greater than those with very high, medium and low stress.

Keywords: Physical Workload, Work Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL 1
HALAMAN JUDUL 2
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS 1
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI 2
LEMBAR PENGESAHAN 3
LEMBAR PERSEMBAHAN 4
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 5
KATA PENGANTAR 6
ABSTRAK 8
DAFTAR ISI 10
DAFTAR TABEL 13
DAFTAR GAMBAR 14
DAFTAR LAMPIRAN 15
BAB I PENDAHULUAN 16
1.1 Latar Belakang 16
1.2 Rumusan Masalah 18
1.3 Tujuan Penelitian 19
1.3.1 Tujuan Umum 19
1.3.2 Tujuan Khusus 19
1.4 Manfaat Penelitian 19
1.4.1 Bagi Perusahaan 19
1.4.2 Bagi Peneliti 19
1.4.3 Bagi Institusi 19
1.5 Ruang Lingkup Penelitian 19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 21
2.1 Beban Kerja 21
2.1.1 Pengertian Beban Kerja 21
2.1.2 Beban Kerja Fisik 21

2.1.3 Pengaruh Beban Kerja Fisik 22
2.1.4 Beban Kerja Mental 23
2.1.5 Pengaruh Beban Kerja Mental 23
2.2 Stres Kerja 24
2.2.1 Definisi Stres Kerja 24
2.2.2 Jenis-Jenis Stres Kerja 24
2.2.3 Faktor Terjadinya Stres Kerja 25
2.2.4 Gejala Stres 27
2.2.5 Pengendalian stres 28
2.3 Kerangka Teori 29
BAB III METODE PENELITIAN 30
3.1 Kerangka Konsep 30
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian 30
3.3 Objek Penelitian 30
3.4 Sumber Data 30
3.4.1 Data primer 30
3.4.2 Data Sekunder 31
3.5 Instrumen Penelitian 31
3.6 Pengumpulan Data 31
3.6.1 Tahap Persiapan 31
3.6.2 Tahap Pelaksanaan 32
3.6.3 Tahap Akhir 32
3.7 Analisis Data 32
3.8 Jadwal Penelitian 33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 34
4.1 Gambaran Perusahaan 34
4.1.1 Visi 34
4.1.2 Misi 35
4.2 Pembahasan 35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 39
5.1 Kesimpulan 39
5.2 Saran 39
5.2.1 Bagi Perusahaan 39
5.2.2 Bagi Pekerja 40
DAFTAR PUSTAKA 41

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Hasli Pengukuran Stress Kerja Pada Pekerja 36
Tabel 4.2 Stres Kerja Pekerja Pemasangan Erection Girder pada Proyek Tol BECAKAYU 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori..... 29

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian..... 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisioner Penilaian Stres Kerja Dengan Metode Multiple Chocice..... 43

Lampiran 2 Daftar Nama Responden Pekerja Erection Girder Proyek Tol BACAKAYU..... 45

Lampiran 3 Dokumentasi..... 47

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bekerja merupakan kebutuhan seseorang dalam mempertahankan kehidupan, pekerja dapat menerima pengaruh dari lingkungan kerjanya. Setiap beban kerja yang didapat oleh pekerja harus disesuaikan ataupun diseimbangkan dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang di miliki orang tersebut. Setiap orang yang hendak melakukan pekerjaan, dapat menerima beban dari pekerjaannya. Beban kerja dan tuntutan pekerjaan sering melampaui kemampuan yang dimiliki pekerja, kondisi tersebut dapat memunculkan stres kerja yang berkepanjangan. Dalam melakukan pekerjaaan seorang pekerja, memiliki berbagai macam faktor yang mempengaruhi kinerja. Mulai dari faktor internal ataupun eksternal. Beban kerja fisik yang terdapat pada perusahaan berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Seperti halnya beban fisik cenderung mengarah pada beban yang diterima seorang karyawan dalam melakukan suatu pekerjaan yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya. Apabila kondisi kerja yang demikian cukup buruk, maka akan terjadi stres kerja yang diakibatkan dari beban fisik yang diterima pekerja[1].

Stres kerja yaitu proses penyesuaian konsekuensi dari setiap tindakan, situasi, peristiwa dilingkungan yang memberikan tuntutan berlebih pada pekerjaan fisik yang dilakukan. Penyebab utama stres kerja pada pemasangan erection girder yaitu tuntutan dari pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan ataupun keterampilan pekerja, keinginan dan aspirasi yang tidak dapat tersalurkan serta ketidakpuasan dalam bekerja.

Dalam hal konsep stres kerja dapat dilihat dari beberapa sisi yaitu, keadaan tempat kerja, keterlibatan dalam tugas dan dukungan manajemen, *work load* atau yang lebih kita kenal

beban kerja. Apabila stres kerja mencapai titik puncak yang melebihi batas maksimum kemampuan, maka pekerja cenderung memproleh hasil yang tidak diinginkan. Karena stres tersebut dapat menganggu kinerja dengan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan atau tidak mampu dalam mengambil keputusan dan perilakunya sulit ditebak. Adapun juga stres kerja merupakan suatu keadaan berbahaya terhadap kondisi fisik dan emosional yang dihasilkan dari interaksi pekerja dan lingkungan kerja, dimana terjadi tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan pekerja dan sumber daya yang dimilikinya[2].

Girder yaitu sebuah struktur atas yang terbuat dari pecast beton yang terpasang diantara kedua penyangga. Girder berfungsi untuk menyalurkan beban kendaraan yang berada diatasnya untuk dikirimkan kestruktur bawah (*Abutment*) yang berfungsi meredam dan tidak terjadinya penyimpangan beban atau gaya. Pada pekerjaan pemasangan erection girder penuh dengan risiko berbahaya, bahaya dapat muncul dengan tiba-tiba. Dengan ini pada proses pemasangan erection girder diperlukan tingkat kewaspadaan yang tinggi dalam mengoprasikan alat yang digunakan sehingga hal tersebut dapat memunculkan stres. Terlebih lagi pada saat akan melakukan pemasangan girder harus dilakukan dengan hati-hati untuk mengurangi tingkat risiko yang terjadi. Selain risiko kerja yang mungkin terjadi pada pekerja ada pula beban fisik yang dialami oleh pekerja antara lain yaitu, melakukan pengikatan tali seling baja ke girder, penarikan girder yang membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi. Selama pekerja melakukan pekerjaan erection girder sering merasakan kelelahan. Pada saat pekerjaan erection girder berlangsung pekerja dituntut teliti dalam melakukan pekerjaan yang dilakukannya. Belum lagi pada proses pemasangan erection girder pekerja dapat duduk berjam-jam dengan kondisi ruang gerak yang terbatas yang menimbulkan kelelahan yang dapat

mengakibatkan stres kerja. Selain itu pekerja merasakan kekhawatiran akan terjatuh, tertimpa, tersenggol dan terdorong. Ketika perubahan cuaca yang tidak menentu menjadikan pemasangan erection girder melewati jam kerja. Serta pada proses erection girder berlangsung pekerja diharuskan menyakikan area pengangkatan benar-benar aman dari pekerja lain yang hendak lalu-lalang bahwa akan mengerjakan erection.

Kondisi pekerja yang bekerja dibagian pemasangan erection girder dapat mengalami stres kerja, sering kali menjadi permasalahan umum yang dapat melanda siapa saja. Hal ini ditunjukan dalam lingkungan kerja. Sebagian besar pekerja pasti pernah mengalami stres kerja fisik meliputi keadaan Gejala fisik yang dialami seorang mengalami stres dapat berupa sulit tidur ataupun tidur yang tidak teratur, rasa sakit kepala, sulit buang air besar, mengalami gangguan pencernaan radang usus, kulit gatal-gatal, sakit punggung, perubahan selera makan, tekanan darah tinggi ataupun serangan jantung, meskipun dalam tingkatan ringan sekalipun[3].

Dilihat dari uraian diatas tentang pekerjaan erection girder dengan dilakukannya observasi langsung terhadap pekerjaan erection girder yang mengalami keluhan beban kerja fisik yang pekerja alami. Maka peneliti ingin meneliti tentang gambaran beban kerja fisik dan stres kerja pada pekerja pemasangan erection girder Proyek Tol BECAKAYU.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran proses kerja pada pekerja pemasangan erection girder di proyek Tol BECAKAYU?
2. Bagaimana gambaran stres kerja pada pekerja pemasangan erection girder di proyek Tol BECAKAYU?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran stres kerja pada pekerja pemasangan erection girder di proyek Tol BECAKAYU.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui gambaran proses kerja pada pekerja pemasangan erection girder di Proyek Tol BECAKAYU.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perusahaan

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang berkaitan dengan pekerjaan tersebut serta menjadikan sumber refrensi dalam meningkatkan efesiensi kerja, produktivitas dan derajat kesehatan tenaga kerja secara optimal.

1.4.2 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman dan mengetahui hubungan beban kerja fisik terhadap stres kerja.

1.4.3 Bagi Institusi

Dapat dijadikan bahan bacaan serta refrensi yang dapat menambah wawasan ataupun pengetahuan dibidang Keselematan dan Kesehatan Kerja dimasa yang akan datang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan di proyek Tol BECAKAYU pada bulan februari sampai bulan agustrus 2020 yang bertujuan untuk mengetahui beban kerja yang dapat

mempengaruhi tingkat stres kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini yaitu variabel independen yaitu Beban Kerja Fisik dan variabel dependen yaitu Stres Kerja. Data yang digunakan dalam mengumpulkan data melalui wawancara dengan kuisioner pada pekerja sejumlah 35 orang.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Beban Kerja

2.1.1 Pengertian Beban Kerja

Beban Kerja yaitu suatu perbedaan mengenai kapasitas ataupun kemampuan pekerja terhadap tuntutan pekerjaan yang dilakukannya[4]. Setiap manusia dalam melakukan pekerjaannya menggunakan fisik dan mentalnya, maka itu memilki tingkat pembebanan yang berbeda-beda. Tingkat beban yang terlalu tinggi memungkinkan penggunaan energi yang berlebihan dan terjadi stres yang berlebih. Jika intensitas tingkat beban yang rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan.

2.1.2 Beban Kerja Fisik

Kerja yaitu aktifitas yang memerlukan energi fisik otot manusia sebagai sumber tenaga. Beban kerja fisik merupakan suatu beratnya pekerjaan yang dilakukan seperti mengangkut, mendorong, merawat. Semakin berat kerja semakin banyak pula energi yang dikeluarkan atau juga kerja fisik (*manual operation)* dimana performa kerja sepenuhnya akan tergantung pada manusia yang berfungsi sebagai sumber tenaga (*power*) ataupun pengendali kerja[5].

Cardiovascular Strain merupakan suatu estimasi untuk menentukan klasifikasi beban kerja bedasarkan peningkatan denyut nadi kerja yang dibandingkan dengan denyut nadi maksimum. Klasifikasi beban kerja dapat didasarkan peningkatan denyut nadi kerja yang dibandingkan dengan denyut nadi maksimum karena

beban kardiovaskular (cardiovascular load = % CVL) (Manuaba,2000).

Manuaba & Vanwonterghem (1996) dalam Widodo (2008: 35) menentukan klasifikasi beban kerja berdasarkan peningkatan denyut nadi kerja yang dibandingkan dengan denyut Analisa Beban Kerja Fisik...(Rizki Nur Annisa dan Tutik Farihah) 3 nadi maksimum karena beban kardiovaskular (cardiovascular load = % CVL).

2.1.3 Pengaruh Beban Kerja Fisik

Beban kerja fisik dapat dilihat dari berapa faktor yang mempengaruhinya, adapun sebagai berikut[6] :

a. Usia

Usia menentukan prilaku seorang individu, usia dapat juga menentukan kemampuan seseorang untuk bekerja. Pada usia muda seorang cenderung lebih aktif dan lebih mempunyai kemampuan dalam memikul beban kerja.

b. Jenis Kelamin

Secara harfiah pria dan wanita diciptakan berbeda, dalam hal itu baik kemampuan menyelesaikan pekerjaan. Wanita lebih cenderung tidak masuk kerja dikarenakan berbagai macam hal, seperti cuti hamil dan cuti melahirkan. Akan tetapi tingkat kerajinan, disiplin, serta sabar lebih tinggi dibandingkan pria.

c. Tugas dan Tanggung Jawab

Beban kerja yang diterima seorang pekerja dibedakan berdasarkan tugas serta tanggung jawab, seperti halnya seorang pimpinan mempunyai beban mental lebih tinggi dibandingkan beban fisik yang diterima

bawahnya. Dikarena kan seorang pimpinan dituntut mengelola suatu perusahaan dengan akal dan pikiran untuk memajukan.

d. Lingkungan Kerja

Berbagai macam faktor yang ada dalam lingkungan kerja seperti fisiologi, biologi, kimia, fisik, dan pisikis yang menjadi beban tambahan akibat pekerjaan.

2.1.4 Beban Kerja Mental

Beban kerja mental merupakan kepahaman tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimiliki pekerja satu sama lain. Beban kerja mental yaitu suatu keadaan pekerja menghadapi tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu. Kerja mental yang tidak dirancang dengan baik dapat pula menyebabkan terjadinya efek buruk, seperti rasa lelah, kebosanan, dan berkurangnya tingkat kehati-hatian dalam melakukan pekerjaan. Pekerja yang mengalami beban kerja mental dalam menjalankan aktivitas susah dalam berkonsentrasi dari suatu pekerjaan yang dilakukan dan kecenderungan untuk tidak memperhatikan hal-hal yang terjadi disekelilingnya. Sehingga berdampak pada turunya kinerja sampai dengan kegagalan suatu sistem yang bersifat fatal[7].

2.1.5 Pengaruh Beban Kerja Mental

Beban kerja optimal harus diproleh bila ingin mencapai produktivitas yang tinggi, akan tetapi jika beban terlalu rendah ataupun tinggi akan menyebabkan produktivitas yang rendah pula. Beban kerja yang telalu berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental. Gangguan pada mental dapat berupa sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Beban kerja

yang berlebih ataupun rendah dapat menimbulkan stres kerja[8]. Setiap beban kerja yang diterima pekerja harus disesuaikan dan seimbang baik dari kemampuan fisik, kognitif ataupun keterbatasan manusia.

2.2 Stres Kerja

2.2.1 Definisi Stres Kerja

Stres dapat diartikan suatu respon adaptif terhadap situasi eksternal yang mengakibatkan penyimpangan psikologis, fisik, serta prilaku dalam diri seorang. Hasil dari stres kerja yang berlebih dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya, serta menggangu pelaksanaan tugas-tugasnya untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi[8]. Stres kerja merupakan stres yang diproleh dari dunia kerja. Adapun pemahaman stres kerja yaitu kondisi hasil penghayatan subjektif individu yang berupa interaksi antar individu dan lingkungan kerjanya yang dapat mengancam serta memberikan tekanan psikologis, fisiologis dan sikap individu[1].

Ada berbagai alat yang dapat digunakan untuk mengukur stres akibat kerja. Dalam penelitian pengukuran stres kerja menggunakan Kuesioner Penilaian Stres Akibat Kerja dengan metode skoring Pengisian kuesioner dilakukan dengan 5 skala likert (tidak pernah, jarang, agak sering, sering, dan selalu)[16].

2.2.2 Jenis-Jenis Stres Kerja

Stres dapat dibedakan menjadi *distres* destruktif dan *eustress*, kekuatan positif untuk menghasilkan prestasi yang optimal[9].

Distres merupakan respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif serta destruktif (bersifat merusak), *distres* adalah bentuk stres yang melebihi

kemampuan untuk mengendalikannya, membebani tubuh ataupun psikologis. Orang tersebut ketika mengalami *distres* akan beraksi secara berlebihan, bingung, serta tidak dapat berperforma dengan maksimal.

Eustress merupakan respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Dengan ini termasuk kesejahteraan individu serta kemampuan adaptasi, merupakan bentuk stres yang mendorong seorang untuk meningkatkan itu semua menjadi hal positif dalam diri. Ketika seorang mampu melewati stres yang dialami dan menjadikannya sebuah motivasi meningkatkan diri sehingga hal itu bersifat positif, sehat dan menantang.

2.2.3 Faktor Terjadinya Stres Kerja

Penyebab terjadinya stres kerja dapat dari berbagai macam faktor mulai dari faktor internal ataupun eksternal. Faktor Internal yaitu[10] :

a. Usia

Mayoritas usia seseorang yang berada pada usia 25-49 tahun diharuskan menjaga performa kerja yang kompetitif, serta waktu kerja yang menyita pikiran dan stamina kerja. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres kerja, dengan bertambahnya usia kemampuan fungsi tubuh akan menurun. Pada usia 40 tahun keatas kemampuan tubuh akan menurun 30%-50%.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat menjadi penentu stres kerja, dizaman emansipasi wanita dituntut setara dengan pria. Hal ini meninmbulkan peran ganda wanita sebagai wanita karier dan ibu rumah tangga, sehingga pekerja wanita lebih cenderung mudah mengalami stres kerja dari pada pria.

c. Status Gizi

Keadaan gizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan pekerja, dengan asupan gizi yang baik dapat memiliki tingkat kinerja yang lebih baik serta ketahanan tubuh. Jika pekerja memiliki gizi yang buruk pada ketahanan beban kerja yang berat akan berpengaruh terhadap efisiensi dan ketahanan tubuh sehingga pekerja mudah terserang penyakit dan rentan mengalami stres kerja.

d. Kondisi Kesehatan

Sistem imun tubuh yang lemah dapat menyebabkan mudah lelah, mudah terserang penyakit, serta mudah terserang stres keja.

e. Kepribadian

Jika seorang pekerja menghadapi suatu masalah serta tidak mampu dipecahkan, sehingga situasi tersebut dapat mengancam bagi dirinya sehingga menyebabkan stres. Jika dalam situasi tersebut tidak berdaya akan membuat beban dalam diri, sebaliknya jika mampu merasa menghadapi situasi tersebut akan merasa ditantang serta meningkatkan motivasi.

Sedangkan dalam faktor eksternal meliputi hal berikut yang dapat mempengaruhi stres sseorang dalam melakukan pekerjaan :

a. Kondisi Lingkungan Kerja

Dalam lingkungan kerja sangat mempengaruhi tingkatan stres yang dirasakan pekerja. Dalam lingkungan kerja yang dirasa membuat tidak nyaman dirinya berpengaruh dalam meningkatkan stres kerja. Hal tersebut mempunyai pengaruh terhadap psikologis pekerja.

b. Beban Kerja Fisik

Pekerjaan yang dilakukan dengan tenaga ataupun kekuatan secara belebih dapat menjadi pembangkit stres pekerja, jika seorang merasa tidak mampu dalam melakukan suatu tugas ataupun tugas yang tidak menggunakan keterampilannya serta potensi dirinya.

c. Konflik Peran

Jika pekerja mengalami pertentangan tugas-tugas yang mesti dikerjakan serta tanggung jawab yang dimiliki ataupun tugas yang dikerjakan bukan merupakan bagian dari pekerjaan, serta tuntutan yang bertentangan dari atasan, rekan, maupun bawahan. Stres muncul karena ketidak sesuaian dalam memenuhi tuntutan tersebut dan berbagai harapan dalam dirinya.

d. Hubungan Dalam Pekerjaan

Dalam hubungan komunikasi yang tidak sesuai antar pekerja dengan pekerja lainnya menyebabkan komunikasi yang tidak sehat, dalam hal memenuhi kebutuhan manajemen terutama berkaitan kehidupan sosial menghambat sikap dan pemikiran antar pekerja yang satu dengan lainnya.

2.2.4 Gejala Stres

Gejala yang ditimbulkan seseorang dari akibat stres dapat berupa berikut[11] :

a. Fisik

Gejala fisik yang dialami seorang mengalami stres dapat berupa sulit tidur ataupun tidur yang tidak teratur, rasa sakit kepala, sulit buang air besar, mengalami gangguan pencernaan radang usus, kulit gatal-gatal, sakit punggung, perubahan selera makan, tekanan darah tinggi ataupun serangan jantung.

b. Emosional

Yang ditimbulkan dari stres dapat berupa marah-marah yang tidak terkendali, mudah tersinggung, tingkat sensitif yang tinggi, merasa gelisah, mudah cemas, suasana hati tidak menentu, agresif serta mengalami kelesuan mental.

c. Interpersonal Terganggu

Dengan stres yang timbul menganggu interpersonal seorang mulai dari tingkat kepercayaan yang rendah terhadap orang lain, menutup diri, mudah mengingkari janji, serta mudah menyalahkan pemahaman orang lain.

d. Intelektual.

Seorang yang mengalami stres mudah lupa, sulit berkonsentrasi dalam tindakan yang dilakukannya, melamun secara berlebihan, serta daya ingat yang menurun.

2.2.5 Pengendalian stres

Dalam pengendalian stres dapat dilakukan berbagai macam, dapat dilihat dari penyebab hingga bentuk reaksinya. Adapun pola dalam mengatasi stres sebagai berikut[13] :

a. Pola Berfikir Sehat

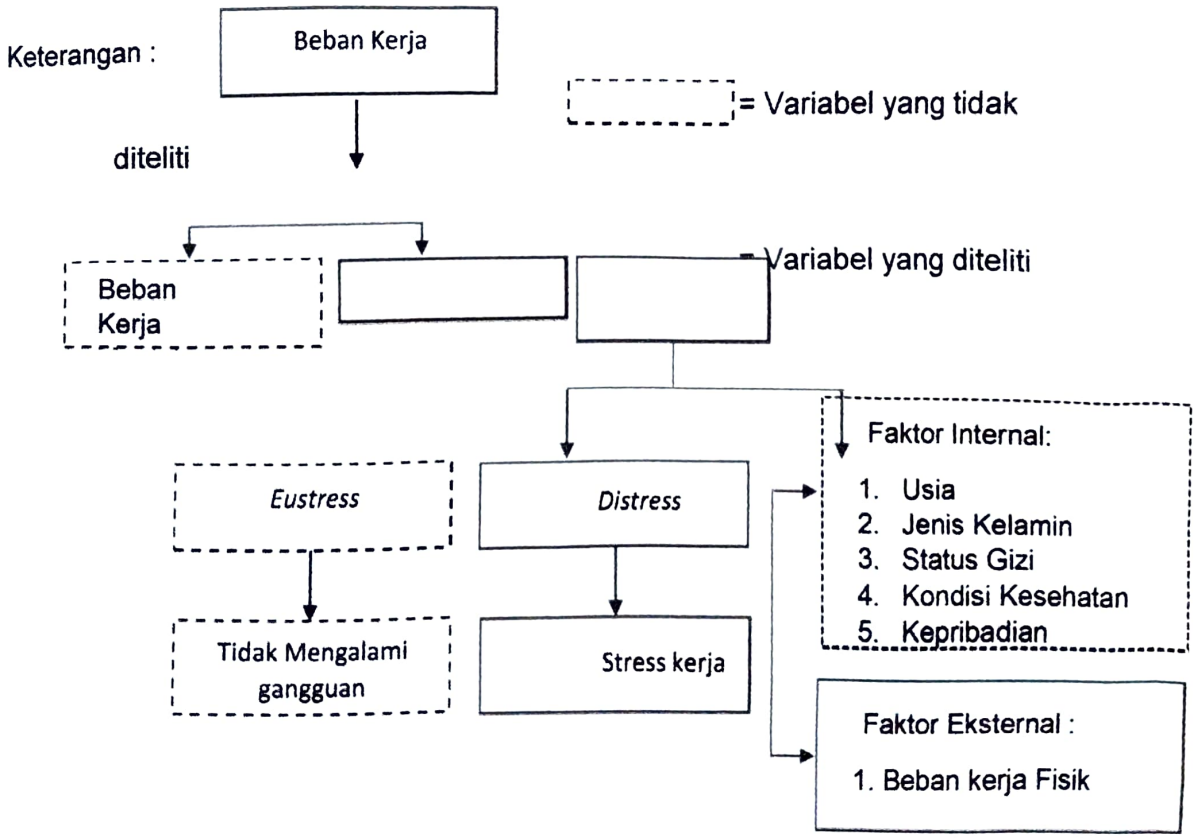
Dalam pola berfikir sehat untuk menghadapi tingkat stres dapat dilakukan cara yaitu mengelola perilaku serta tindakan sehingga stres tidak menimbulkan gangguan. Seorang yang mampu mengelola perilaku biasanya dapat mengatur waktu ataupun kesibukannya dengan cara teratur meskipun tekanan yang dihadapinya begitu banyak.

b. Pola Hidup Harmonis

Dalam pola hidup harmonis seorang dapat menghadapi situasi stres dengan kemampuan mengelola waktu serta kegiatan secara harmonis tanpa menimbulkan hambatan. Seorang dapat mengatur berbagai macam kesibukan atau tantangan dengan waktu yang teratur, mampu menghadapi tugas secara tepat serta mampu mendelegasikan tugas tertentu kepada orang yang berkompeten.

2.3 Kerangka Teori

Kerangka Teori merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel untuk menjelaskan suatu fenomena sosial tertentu untuk merumuskan permasalahan sosial yang diamati secara sistematis untuk dikembangkan dalam bentuk hipotesis-hipotesis penelitian[12].

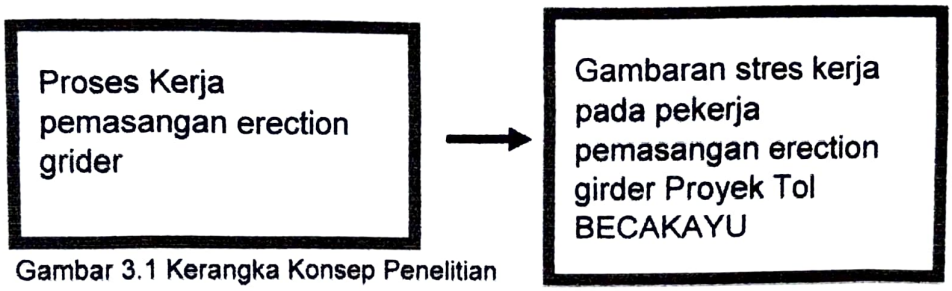


Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang diukur serta diamati melalui sebuah penelitian yang dilakukan. Kerangka konsep paa penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui beban kerja fisik dan stress kerja pada pekerja pemasangan erection girder proyek Tol BECAKAYU.

3.3 Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah stres kerja pada pekerja pemasangan erection girder proyek Tol BECAKAYU dengan juumlah informan 5 orang dan jumlah responden sebanyak 30 orang.

3.4 Sumber Data

3.4.1 Data primer

Data primer diperoleh langsung dengan pengamatan observasi mengenai beban kerja fisik yang dialami pekerja serta pemberian daftar wawancara

tentang beban kerja fisik dan stres kerja pada pekerja pemasangan erection girder Proyek Tol BECAKAYU.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder dalam melakukan penelitian diperoleh melalui dokumen, data perusahaan, buku, skripsi, yang berkaitan dengan penelitian ini.

3.5 Instrumen Penelitian

Penulis dalam melakukan pengumpulan data skripsi menggunakan tiga (4) metode, yaitu sebagai berikut :

1. Observasi langsung, peneliti melakukan pengamatan langsung dilapangan mengunakan kuisoner untuk mendapatkan hasil yang dinginkan.
2. Wawancara, peneliti melakukan wawancara terhadap pekerja menggunakan panduan lembar wawancara dalam mendapatkan hasil yang akurat dan yang diinginkan mengenai data yang sebenarnya.
3. Dokumentasi peneliti menggunakan kamera digital dalam melakukan pengumpulan dokumentasi kejadian yang ada dilapangan.
4. Daftar wawancara dalam melakukan penlitian ini, peneliti menggunakan wawancara sebagai bahan untuk melakukan pengumpulan data yang ada berdasarkan lampiran 1.

3.6 Pengumpulan Data

3.6.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai pada bulan Februari 2020. Pada tahap persiapan meliputi izin untuk melakukan penelitian serta mengetahui gambaran mengenai perusahaan.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

Melakukan penelitian diperusahaan guna mendapatkan data yang akan diteliti serta berkordinasi dengan pembimbing lapangan mengenai penelitian yang akan diteliti, dalam tahapan ini meliputi praktik lapangan, observasi, wawancara, dan dokumentasi.

3.6.3 Tahap Akhir

Peneliti melakukan pengumpulan data gambaran beban kerja fisik dan stres kerja pada pekera pemasangan erection girder. Dalam tahapan ini peniliti melakukan kembali pengecekan ulang mengenai data yang akan diteliti.

3.7 Analisis Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan dan analisis data adalah sebagai berikut:

1. Data-data yang ada di perusahaan dilihat berdasarkan dengan beban kerja pada pekerja pemasangan erection girder proyek Tol BECAKAYU.
2. Menilai kriteria yang mana saja yang menjadi beban kerja fisik rendah atau tinggi dan stress kerja pada pekerja pemasangan erection girder proyek Tol BECAKAYU dengan menggunakan sistem penilaian denyut nadi.

3.8 Jadwal Penelitian

Tabel 3.1
Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Feb	Maret	Apr	Mei	Juni	Juli	Agt
1	Pengumpulan data Penelitian							
2	Pembuatan judul							
3	Pengajuan dan persetujuan Proposal							
4	Proses pembuatan skripsi							
5	Presentasi dan pembuatan skripsi							

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Perusahaan

Pada mulanya Perusahaan ini adalah Perusahaan Bangunan Milik Swasta Belanda yang bernama N.V. Architecten Ingenieurs Bureau Fermont Cuypers. Perusahaan tersebut kemudian dinasionalisasi Pemerintah RI menjadi Perusahaan Negara (PN) PT. X Peleburan tersebut diperkuat dengan landasan Peraturan Pemerintah No. 56 tahun 1961, dan PT. X ditempatkan di bawah binaan Departemen Pekerjaan Umum dan Tenaga Listrik.

Dengan Peraturan Pemerintah No. 38 tahun 1970 tentang pengalihan bentuk dari Perusahaan Negara (PN) PT X menjadi perusahaan perseroan (Persero), lebih dimantapkan maksud dan tujuannya sebagai perseroan yang kemudian tertuang dalam Anggaran Dasar Perusahaan dengan Akte Pendirian Perseroan Terbatas (PT) X pada tanggal 15 Maret 1972 di hadapan Notaris Djojo Mulyadi SH, Akte No. 60, tanggal 15 Maret 1972.

Pada saat berdirinya tahun 1972 modal dasar Persero PT. X ditetapkan sebesar Rp 45.000.000,- (empat puluh lima juta rupiah). Setelah beberapa kali mengalami perubahan, terakhir : Dengan Akte Notaris Ny. Yetty Taher SH, No. 10 Tanggal 27 Agustus 2008 modal dasar Perusahaan ditetapkan sebesar Rp 40.000.000.000,- (empat puluh milyar rupiah) sedangkan modal disetor ditetapkan menjadi sebesar Rp 10.000.000.000,- (sepuluh milyar rupiah).

4.1.1 Visi

PT X adalah " Menjadi Konsultan Nasional TERDEPAN, TERBESAR dan TERKEMUKA yang Bertaraf Internasional di Asia Tenggara" PT. X mendapat peringkat 12 dari 122 rating BUMN 2014 versi majalah Infobank edisi

September 2014. Menjadi Konsultan Nasional Terdepan, Terbesar dan Terkemuka yang bertaraf Internasional.

4.1.2 Misi

1. PT X sebagai Perusahaan Negara bergerak dibidang Jasa Konsultan Enjiniring dan Manajemen yang berkiprah di Tingkat Nasional dan Internasional.
2. Menghasilkan Produk Layanan Jasa Konsultansi berkualitas dan mampu memberikan Solusi Inovatif dengan :
   a. Berbasis Teknologi Informasi terkini
   b. Penerapan Sistem Manajemen Mutu dalam pencapaian kualitas keselamatan dan kesehatan lingkungan kerja;
3. Membangun Sumber Daya Manusia unggul, profesional berdaya saing.
4. Meningkatkan nilai tambah dan manfaat untuk para stakeholder.
5. Melakukan diversifikasi usaha untuk berkembang, berkelanjutan menjadi tebesar dan terkemuka.

4.2 Hasil Pembahasan

Penelitian yang telah selesai dilakukan oleh peneliti dengan judul stres kerja pada pekerja pemasangan Erection Girder pada proyek tol BECAKAYU yang dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2020 didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1
Tabel Hasli Pengukuran Stress Kerja Pada Pekerja

Responden	Sakit kepala	Cemas	Menutup diri	Kritik	Cuti	Keterangan
1	40	40	40	10	10	Stres rendah
2	30	10	30	10	10	Stres tinggi
3	30	10	30	30	10	Stres sedang
4	30	40	30	10	10	Stres rendah
5	30	30	40	10	10	Stres rendah
6	40	40	40	30	10	Stres rendah
7	30	30	10	30	30	Stres sedang
8	30	40	30	30	10	Stres rendah
9	40	40	30	10	10	Stres rendah
10	30	30	40	10	10	Stres sedang
11	30	40	10	10	30	Stres sedang
12	30	30	40	10	10	Stres sedang
13	10	10	10	30	40	Stres tinggi
14	10	40	10	10	10	Stres tinggi
15	30	40	10	10	10	Stres tinggi
16	40	10	10	10	10	Stres tinggi
17	10	10	10	10	10	Stres sangat tinggi
18	10	30	10	10	40	Stres tinggi
19	30	10	10	40	30	Stres sedang
20	10	30	10	10	40	Stres tinggi
21	40	30	10	10	10	Stres tinggi
22	30	30	10	30	10	Stres sedang
23	30	10	30	10	10	Stres sedang
24	40	10	10	10	10	Stres tinggi
25	10	10	40	10	10	Stres tinggi
26	30	30	10	30	10	Stres sedang
27	30	40	10	10	10	Stres tinggi
28	30	10	30	10	10	Stres tinggi
29	30	30	10	30	10	Stres tinggi
30	10	10	40	30	30	Stres sedang
31	30	30	40	10	10	Stres tinggi
32	30	40	10	10	10	Stres sangat tinggi
33	10	10	10	10	10	Stres sedang
34	30	30	40	10	10	Stres sedang
35	30	30	30	10	10	Stres sedang

Tabel 4.2
Stres Kerja Pekerja Pemasangan Erection Girder pada Proyek Tol BECAKAYU

Hasil Penelitian	Jumlah Responden	Prosentase (%)
Stres Sangat Tinggi	2	6%
Stres Tinggi	16	46%
Stres sedang	10	30%
Stres rendah	6	18%
Total	35	100%

Dari tabel 4.2 terdapat hasil dari responden yang mengalami stres sangat tinggi adalah 2 responden dengan persentase 6%, responden yang mengalami stres tinggi 16 responden dengan persentase 46%, stres sedang 10 responden dengan persentase 30%. Sedangkan dari responden yang mengalami stres rendah adalah 6 responden dengan presentasi 18%.

Stres tinggi pada pekerja merupakan dampak dari beban fisik yang diterima, sebagai contoh hasil pengukuran beban fisik dengan mengukur denyut nadi kepada lima pekerja yang mempunyai rentang usia antara 30-35 tahun didapatkan hasil rata-rata denyut nadi ketika para pekerja tinggi mencapai 70 per menit dan denyut nadi ketika bekerja mencapai 98 per menit , hal tersebut merupakan faktor terjadinya strees tinggi pada para pekerja. gejala psikologis, gejala psikis dan perilaku.

Gejala psikologis yang menyebabkan stres kerja pada penelitian ini meliputi kecemasan, ketegangan, bingung, marah, sensitive, mendendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, depsresi, merasa terasing dan mengasingkan diri, kebosanan, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan daya konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri dan rasa percaya diri. Gejala fisik, meliputi meningkatnya sekresi adrenalin dan nonadrenalin,

gangguan gastrointestinal misalnya gangguan lambung, mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pada kulit, gangguan kardiovaskuler, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringan, kepala pusing, migraine kanker, ketegangan otot, problem tidur (sulit tidur, terlalu banyak tidur). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2016) dengan hasil penelitian Sebagian besar informan mengeluhkan kondisi ruang yang kurang nyaman yang menyebabkan pegawai mengalami cepat lelah dalam bekerja dan menimulkan gejala stres kerja. Rak fililng yang kurang rapi dan pengembalian dokumen rekam medis pasien yang terlambat juga mempengaruhi stres kerja pegawai. Adanya pertemuan triwulan yang diadakan oleh seluruh pegawai rekam medis dapat mengurangi masalah yang dihadapi oleh pegawai.

Penelitian lain dilakukan oleh Thariq (2020) dengan hasil Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar pekerja mengalami tingkat stres kerja sedang (60%). Stres kerja sedang lebih banyak dialami oleh pekerja yang berumur ≥40 tahun sebanyak (75%), masa kerja >5 tahun sebanyak (87.5%), jenis kelamin laki-laki sebanyak (78.6%), Status pernikahan sudah menikah sebanyak (62.5%), beban kerja membebani sebanyak (86.7%), hubungan kerja kurang baik (80%) dan kondisi lingkungan kerja cukup sebanyak (66.7%). Kesimpulan dari penilitian ini adalah sebagian besar pekerja mengalami stres kerja tingkat sedang. Perusahaan disarankan mengadakan kembali program refreshing bagi pekerja, melakukan sistem rotasi kerja, mengdakan pemeriksaan terkait stres kerja secara rutin, mempertahankan dan meningkatkan kelayakan/ kenyamanan lingkungan kerja.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 5 responden pekerja pemasangan erection girder di proyek tol becakayu tahun 2020 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Dari 5 responden jumlah yang diperlukan perbaikan sebanyak 2 responden (40%), kerja dalam waktu singkat sebanyak 1 responden (20%) dan tidak terjadi kelelahan sebanyak 2 responden (40%), maka dapat disimpulkan bahwa perlu mengurangi waktu kerja.

Dari sebanyak 35 responden yang mengalami stres sangat tinggi terdapat 2 responden (6%), mengalami stres tinggi 16 responden (46%), mengalami stres sedang terdapat 10 responden (30%) dan responden yang mengalami stres rendah terdapat 6 responden (18%) jumlah responden yang mengalami stres tinggi lebih besar dibanding yang stres sangat tinggi, sedang dan rendah.

5.2 Saran

Bedasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pada variabel beban kerja fisik terdapat hubungan yang bermakna dengan stres kerja.

5.2.1 Bagi Perusahaan

Pihak manajemen perlu memperhatikan aspek-aspek yang mengakibatkan stres kerja yang dapat mengganggu kesehatan pekerja, dengan melakukan rotasi pada jam kerja. Perusahaan merotasi jam kerja agar pekerja tidak menerima beban kerja fisik yang berat.

5.2.2 Bagi Pekerja

Pekerja setiap pagi melakukan senam, melakukan ice breaking (pijat-pijat) agar sebelum memulai pekerjaan badan segar, Pekerja memaksimalkan waktu istirahat dengan baik, pekerja mengkonsumsi makanan yang bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

1. Suma'mur.2015. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerjam (Hiperkes)*. Jakarta : Sagung Seto.
2. Saefullah, E. 2017. *Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan.* Jakarta : AKADEMIKA
3. Handoyo. 2001. *Insan Medik Psikologi.* Surabaya : Airlangga
4. Tarwaka, 2014. *Ergonomi Industri (dasar-dasar pengetahuan ergonomic dan aplikasi ditenpat kerja*). Surakarta : Harapan Press.
5. Munandar. 2008. *Psikologi Industri dan Organisasi.* Penerbit : Universitas Indonesia (UI-Press).
6. Sopiah. 2008. *Perilaku Organisasional.* Yogyakarta : Penerbit Andi.
7. Moeljosoedarmo, S. 2008. *Higiene Industri.* Jakarta : Balai Penerbit FKUI
8. Fred. 2006. *Prilaku Organisasi 10th.* Edisi Indonesia. Yogyakarta : Penerbit ANDI.
9. joyce. 2002. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression.* Minesota university
10. Panji. 2001. *Psikologi Kerja.* Jakarta : PT. Rineka Cipta
11. Masturoh I,T NA. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
12. Purwanto, Erwan dan Sulistyastuti.2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Dan Masalah-masalah Sosial.* Yogyakarta : Gaya Media.
13. Dede. 2007. Olahraga pada usia lanjut : *Simposium Menuju Hidup Sehat pada Usia Lanjut.* Bogor, 7 November .
14. Matindas, Rygiena, dkk. 2018. Jurnal KESMAS Vol 7 No 5 : *Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Stres Kerja Dengan Produktivitas Pekerja Di PT. ADHI KARYA (PERSERO) TBK.* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
15. Annisa, R.N dan Tutik, 2017. ANALISA BEBAN KERJA FISIK SEBAGAI DASAR PENENTUAN WAKTU ISTIRAHAT YANG OPTIMAL. UIN Sunan

Kalijaga.

16. *Journal International Health Safety and Executive. 2003.*

Lampiran 1
Kuisioner Penilaian Stres Kerja Dengan Metode Multiple Chocice

Data Individu Nama :
Pendidikan :
Umur : Tahun
Masa Kerja : Tahun

Stres Kerja		Ya	Tidak
1	Saya pernah mengalami sakit kepala berlebih setelah proses pekerjaan		
2	Saya pernah mengalami ganguan kecemasan saat proses pekerjaan berlangsung		
3	Saya pernah mengalami hubungan antara individu tidak berjalan dengan semestinya di tempat kerja		
4	Saya mrndapatkan gertakan di tempat kerja		
5	Sering mengajukan cuti sakit		
6	Saya merasa sulit untuk tenang		
7	Saya merasa mulut saya kering		
8	Saya sulit berfikir positif		
9	Saya kadang mengalami sulit bernafas		
10	Saya kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu		
11	Saya bertindak berlebihan		
12	Saya mengalami gemetar pada tangan ketika pekerjaan banyak		
13	Saya merasa mengeluarkan energi banyak saat cemas		
14	Saya merasa sulit untuk releksasi		
15	Saya mudah panik		
16	Saya merasa pekerjaan saya tidak di hargai		
17	Saya mudah tersentuh		
18	Saya merasakan kerja jantung saya		
19	Saya merasa takut pekerjaan saya tidak memuaskan		
20	Saya sering merasa kecewa karena pekerjaan tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan		
21	Saya merasa tidak dapat mengendalikan hal penting dalam hidup		
22	Saya sering merasa gelisah dan tegang		
23	Saya merasa yakin kemampuan saya dalam menangani masalah pekerjaan		
24	Saya merasa setiap pekerjaan berjalan sesuai dengan apa yang saya inginkan		
25	Saya dapat mengatasi segala hal yang harus saya lakukan		

26	Saya senang dengan pekerjaan yang saya miliki		
27	Saya mampu mengontrol gangguan dalam pekerjaan		
28	Saya merasa marah karena pekerjaan di luar kendali saya		
29	Saya sering merasa banyak kesulitan dalam pekerjaan sehingga saya sulit mengatasinya		

Sumber : Jurnal KESMAS Vol 7 No 5 2018[14]

Lampiran2

Daftar Nama Responden Pekerja Erection Girder Proyek Tol BACAKAYU

No	Nama	Masa Kerja	Umur	Pendidikan	Jenis Pekerjaan
1	Yayan Suparno	3 Tahun	30	smp	Erection girder
2	Yono kasino	4 Tahun	29	sma	Erection girder
3	Jhon	4 tahun	26	Smp	Erection girder
4	mulyono	4 Tahun	34	Sma	Erection girder
5	Jamrud	2 Tahun	29	smp	Erection girder
6	wahidin	2 Tahun	34	Smp	Erection girder
7	dadang	3 Tahun	35	Smp	Erection girder
8	Zaki	2 Tahun	30	Sma	Erection girder
9	Adit	4 Tahun	32	Smp	Erection girder
10	Jaka	3 Tahun	30	Sma	Erection girder
11	Bowo	3 Tahun	45	Smp	Erection girder
12	Yogis	3 Tahun	35	Sma	Erection girder
13	Iman	4 Tahun	32	Smp	Erection girder
14	Yono	3 Tahun	31	Smp	Erection girder
15	Sugeng	2 Tahun	32	Sma	Erection girder
16	Ismail	3 Tahun	30	Smp	Erection girder
17	Heriyanto	2 Tahun	31	Smp	Erection girder

18	Tono	3 Tahun	33	Sma	Erection girder
19	Wahid	3 Tahun	34	Smp	Erection girder
20	Gatot	2 Tahun	29	Smp	Erection girder
21	Alpian	3 Tahun	32	Sma	Erection girder
22	Sutono	4 Tahun	33	Smp	Erection girder
23	Jono	2 Tahun	30	Sma	Erection girder
24	Ujang	4 Tahun	32	Smp	Erection girder
25	Boim	3 Tahun	30	Sma	Erection girder
26	Verdi	3 Tahun	32	Smp	Erection girder
27	Joko	4 Tahun	33	Sma	Erection girder
28	Zakaria	2 Tahun	30	Smp	Erection girder
29	Ojan	4 Tahun	33	Sma	Erection girder
30	Faris	3 Tahun	30	smp	Erection girder
31	Ari	4 Tahun	35	Sma	Erection girder
32	Hengky	3 Tahun	30	Sma	Erection girder
33	Zainal	4 Tahun	32	Smp	Erection girder
34	Rexi	3 Tahun	31	Sma	Erection girder
35	Ficky	3 Tahun	33	Smp	Erection girder

Lampiran 3
Dokumentasi





