

MENDETEKSI STRESS KARYAWAN DALAM LINGKUNGAN PEKERJAAN PADA PT. MITRA AGUNG SAWITA SEJATI

Ferry Andrean Hutabarat¹, Rasmi Sitohang², Rosmawaty³

Program Studi Teknologi Industri

Institut Sains Dan Teknologi TD.Pardede

Email : andrehtb2022@gmail.com¹, rasmisitohang83@gmail.com², rosmawati@istp.ac.id³

Jl. DR. TD. Pardede No.8 Medan 20153

ABSTRAKS

PT. Mitra Agung Sawita Sejati adalah perusahaan yang bergerak di bidang industri manufaktur, yakni perusahaan yang memproduksi Crude Palm Oil (CPO) dan inti sawit untuk keperluan industri dengan berbagai bentuk dan ukuran. Dalam pelaksanaan kegiatan produksinya di lantai produksi, karyawan yang terlibat didalamnya diuntut untuk dapat bekerja dengan baik dan benar sehingga hal – hal yang tidak di inginkan dapat terhindarkan, seperti terjadinya kecelakaan kerja, menurunnya kualitas produk yang dihasilkan dan lain sebagainya. Tujuan diadakannya penelitian adalah untuk mengidentifikasi gejala – gejala stress yang timbul dari dalam diri pribadi dan dari lingkungan pekerjaan serta mengukur tingkat stress yang dialami. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang dibuat berdasarkan variabel – variabel penelitian yang ada dan dibagikan kepada karyawan bagian produksi (khususnya kepala bagian, supervisor dan kepala regu) di PT. Mitra Agung Sawita Sejati. Pengolahan data dilakukan dengan cara mengolah data secara statistik, yaitu dengan menghitung bobot setiap kuesioner. Setelah dilakukan analisis, maka diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stress yang berasal dari dalam diri pribadinya dan yang mengalami stress dalam lingkungan pekerjaan.

Kata Kunci : Stress,Konsentrasi,Lingkungan

ABSTRACT

PT. Mitra Agung Sawita Sejati is a company operating in the manufacturing industry, namely a company that produces Crude Palm Oil (CPO) and palm kernel for industrial purposes in various shapes and sizes. In carrying out production activities on the production floor, employees involved are required to be able to work well and correctly so that undesirable things can be avoided, such as work accidents, decreased quality of the products produced and so on. The purpose of conducting research is to identify symptoms of stress that arise from within oneself and from the work environment and measure the level of stress experienced. Data collection was carried out by distributing questionnaires made based on existing research variables and distributed to production employees (especially section heads, supervisors and team heads) at PT. Mitra Agung Sawita Sejati. Data processing is carried out by processing the data statistically, namely by calculating the weight of each questionnaire. After the analysis was

carried out, the results obtained were that the majority of respondents experienced stress that came from within themselves and those who experienced stress in the work environment.

Keywords: *Stress, Concentration, Environment.*

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

PT. Mitra Agung Sawita Sejati adalah perusahaan yang bergerak di bidang industri manufaktur, yakni perusahaan yang memproduksi Crude Palm Oil (CPO) dan inti sawit untuk keperluan industri dengan berbagai bentuk dan ukuran. Dalam pelaksanaan kegiatan produksinya di lantai produksi, karyawan yang terlibat didalamnya dituntut untuk dapat bekerja dengan baik dan benar sehingga hal-hal yang tidak diinginkan dapat dihindarkan, seperti terjadinya kecelakaan kerja, menurunnya kualitas produk yang dihasilkan dan lain sebagainya. Agar karyawan dapat bekerja dengan baik dan benar, banyak faktor yang bias mempengaruhi menurunnya konsentrasi pada pekerjaan,

2. Tinjauan Pustaka

II.1 Pengertian Stres

Stres merupakan hal yang tidak dihindarkan dalam manusia. Setiap orang pernah dan akan mengalaminya. Bahkan pada saat ini, mungkin tidak sedikit orang yang sedang menderitanya.

Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan. Siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat-ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tak seorang pun bisa terhindar dari padanya. (2, hal 11)

Stres telah menjadi nama yang dikenal luas. Stres mempunyai banyak arti, tetapi banyak orang berpikir stress merupakan tuntutan

hidup. Tuntutan atau tantangan hidup dapat berasal dari orang atau peristiwa disekitar kita, juga dari pikiran dan perjuangan dari dalam diri. Ketika tuntutan ini meningkat, orang sering berada dibawah tekanan stress yang berat.

Stres merupakan respon terhadap tekanan yang kita rasakan dalam situasi tertentu. Sejumlah tekanan tertentu dapat memberikan rangsangan yang sehat tetapi tekanan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat menimbulkan stress. Seberapa besar tekanan yang kita rasakan tersebut, tergantung pada diri kita sendiri dan cara kita melihat situasi tersebut dan bukan pada situasi itu sendiri. dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tak seorang pun bisa terhindar dari padanya. (2, hal 11)

Stres telah menjadi nama yang dikenal luas. Stres mempunyai banyak arti, tetapi banyak orang berpikir stress merupakan tuntutan hidup. Tuntutan atau tantangan hidup dapat berasal dari orang atau peristiwa disekitar kita, juga dari pikiran dan perjuangan dari dalam diri. Ketika tuntutan ini meningkat, orang sering berada dibawah tekanan stress yang berat.

Stres merupakan respon terhadap tekanan yang kita rasakan dalam situasi tertentu. Sejumlah tekanan tertentu dapat memberikan rangsangan yang sehat tetapi tekanan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat menimbulkan stress. Seberapa besar tekanan yang kita rasakan tersebut, tergantung pada diri kita sendiri dan cara kita melihat situasi tersebut dan bukan pada situasi itu sendiri.

II.2. Penyebab stres

Perubahan dalam kondisi fisik, psikis dan sikap dapat berpengaruh pada seseorang yang sedang mengalami stress kronik yang tidak sehat. Berikut ini adalah perubahan – perubahan yang dapat menimbulkan stress pada manusia : (1, hal 176-178)

- Kematian suami/istri
- Perceraian
- Perpisahan dalam perkawinan
- Dipenjarakan
- Kematian anggota keluarga
- Kecelakaan/sakit parah
- Menikah
- Dipecat dari pekerjaan
- Rujuk kembali dalam perkawinan
- Pensiun
- Perubahan besar dalam kesehatan anggota keluarga
- Kehamilan
- Kesulitan dalam seks
- Mendapatkan anggota keluarga baru
- Penyesuaian kembali dalam urusan – urusan bisnis besar
- Perubahan besar dalam finansial
- Kematian teman dekat
- Peralihan dalam bidang pekerjaan
- Perubahan sikap dari suami/istri menjadi suka menentang
- Kontrak rumah baru yang relative lebih mahal
- Penyitaan rumah/barang – barang hak milik
- Perubahan drastis dalam tanggung jawab pekerjaan
- Anak meninggalkan rumah
- Salah faham dengan saudara ipar
- Pencapaian cita-cita pribadi yang berat sekali
- Suami/istri mulai mencari pekerjaan diluar rumah
- Memulai/mengakhiri sekolah formal
- Perubahan drastic dalam kondisi lingkungan social
- Perbaikan kebiasaan perilaku

- Mengalami kesulitan dengan atasan
- Perubahan besar dalam jam kerja atau kondisi kerja

3. Metodologi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan sumber stress yang dialami karyawan yang berasal dari dalam diri karyawan.
2. Mengidentifikasi sumber stress yang dialami karyawan yang berkaitan dengan pekerjaan.
3. Mengetahui tingkat stress yang dialami karyawan.
4. Memberi saran guna mengatasi stress yang dialami karyawan.

2. Landasan Teori

Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manajemen stress
2. Perilaku Organisasi
3. Statistik

3. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dibagi ke dalam 2 (dua) bagian, yaitu :

1. Gejala stres yang berasal dari dalam diri sendiri
2. Gejala stres yang berasal dari lingkungan pekerjaan.

3. Pengumpulan data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian meliputi :

1. Kuesioner

Kuesioner dibuat dan dibagikan kepada karyawan bagian produksi (kepala regu, supervisor dan kepala divisi) sebagai responden untuk mendeteksi gejala stres dan tingkat stres yang dialami. Kuesioner yang digunakan dibagi dalam 2 (dua) bagian, yaitu :

- a. Kuesioner untuk mendeteksi gejala stres.
- b. Kuesioner untuk mendeteksi gejala stres dalam lingkungan pekerjaan.

2. Interview

Interview dilakukan untuk mengetahui situasi dalam perusahaan tempat penelitian.

4. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian ditabulasikan dan diolah dengan teknik pengolahan data statistik.

4. Hasil dan Pembahasan

IV.1. Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dan diolah adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh para responden, dimana sebelum pengisian kuesioner dilakukan, responden telah diberi pengarahan dan petunjuk yang jelas mengenai cara pengisiannya.

Adapun data – data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut :

1. Data dalam bentuk kuesioner untuk mendeteksi gejala stress dari dalam diri pribadi dan kuesioner untuk mendeteksi gejala stres dalam lingkungan pekerjaan. (Lampiran)
2. Jumlah responden adalah sebanyak 13 (tiga belas) orang , yaitu :
 - a. Kepala Bagian Teknik = Zulfikli S.T
 - b. Supervisor Teknik = Riansyah
 - c. Kepala Regu Teknik Packing = Aulia
 - d. Kepala Regu Teknik Pengolahan = Fajri munte
 - e. Kepala Bagian Gudang = Saiful
 - f. Supervisor Gudang Baku = Dandi
 - g. Kepal Regu Gudang Baku = Rafly
 - h. Kepala Regu Gudang Jadi = Bayu andika
 - i. Kepala Regu Gudang Jadi = Hermanto

j. Kepala Bagian Produksi = Arnold

k. Supervisor Produksi = Hafiz

l. Kepala Regu Produksi Packing = Heru

m. Kepala Regu Produksi Pengolahan = Ilham

IV.2. Pengolahan Data

Setelah data dikumpulkan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah mengolah data tersebut. Data yang diolah adalah data dari hasil pengisian kuesioner oleh responden.

No	Nama Responden	Total Nilai	Kategori
1	Zulkifli S.T	24	Tidak mengalami stress pekerjaan
2	Riansyah	27	Mengalami stress pekerjaan
3	Aulia	29	Mengalami stress pekerjaan
4	Fajri Munthe	30	Mengalami stress pekerjaan
5	Saiful	26	Mengalami stress pekerjaan
6	Dandi	28	Mengalami stress pekerjaan
7	Rafly	22	Mengalami stress pekerjaan
8	Bayu Andika	24	Tidak mengalami stress pekerjaan
9	Hermanto	25	Tidak mengalami stress pekerjaan
10	Arnold	28	Mengalami stress pekerjaan
11	Hafiz	27	Mengalami stress pekerjaan
12	Heru	26	Tidak mengalami stress pekerjaan
13	Ilham	26	Tidak mengalami stress pekerjaan

5. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diambil dari perumusan masalah dengan metode Depression Anxiety Stress Scales (DASS) dapat disimpulkan bahwasanya, perusahaan dan pimpinan perusahaan dengan begitu banyak karyawan yang terlibat didalamnya harus cepat dan tanggap terhadap stres yang dialami karyawannya. Sikap tanggap tersebut dapat dilaksanakan dengan cara sedini mungkin mendeteksi gejala-gejala yang timbul dari pada stres itu sendiri ataupun dengan cara sebisa mungkin mencegah factor-faktor yang potensial untuk mendatangkan stres yang bisa merugikan karyawan dan perusahaan tetapi harus mampu menciptakan adanya stress yang bersifat positif. Karena dengan adanya stres yang bersifat positif dan konstruktif, akan mendorong dan merangsang karyawan untuk selalu aktif dan produktif dalam pekerjaannya.

Saran

Adapun saran – saran yang dapat dikemukakan untuk perbaikan perusahaan dimasa mendatang adalah sebagai berikut :

1. Pimpinan seharusnya bisa menciptakan hubungan yang baik dengan bawahan, sebab dengan hubungan yang baik/sikap bersahabat antara pimpinan dan bawahan, akan dapat menciptakan eustress (stres yang bersifat positif). Dengan adanya sikap bersahabat, salah satu penyebab stres (konflik antara pimpinan dan bawahan) dapat dihindari.
2. Perusahaan seharusnya memperbaiki saran dan prasarana yang mendukung

dalam pelaksanaan kerja yang bisa menyebabkan kan titik nyamannya karyawan dalam bekerja. Serta menambah fasilitas, seperti fasilitas olahraga karena.

Daftar Pustaka

1. Abi Sujak, Kepemimpinan Maneger (Eksistensinya dalam Periksha Organisasi), Edisi Pertama, Penerbit Pusdiklat Rajawali Pers, Jakarta, 1990.
2. Agus M. Hardjana, Stres Tanpa Distres, Cetakan Pertama, Penerbit Kanisus (Anggota Ikapi), 1994.
3. Dr. Tim Rogers & Fiona Graham, Responding to Stres (Mengatasi Stres), Penerbit PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
4. Edward A. Charlesworth, Ph.D & Ronald G. Nathan, Ph.D, Manajemen Stres dengan Teknik Relaksasi, Penerbit Abdi Tandur, Jakarta, 1996.
5. Lesley Towner, Managing Employee Stres (Mengelola Stres Pekerja), Penerbit PT.Elex Media Komputindo, Jakarta.
6. Stephen P. Robbins, Perilaku Organisasi, Edisi Kedelapan, Jilid Dua, Penerbit Prentice Hall.