



## Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

*The Factors Related to Work Stress Experienced by Workers in the Furniture Industry in Dungingi Sub-District, Gorontalo City*

Andini Nurlatiffah H. Musa<sup>1\*</sup>, Herlina Jusuf<sup>2</sup>, Putri Ayuningtias Mahdang<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

\*Corresponding Author: E-mail: andini\_s1kesmas2018@mahasiswa.ung.ac.id

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 18 Feb, 2025

Revised: 09 Mar, 2025

Accepted: 15 Mar, 2025

#### Kata Kunci:

Kebisingan, Pekerja Mebel, Stres Kerja

#### Keywords:

Noise, Furniture Industry Workers, Work Stress

DOI: 10.56338/jks.v7i9.6002

### ABSTRAK

Stres kerja diartikan sebagai suatu kondisi yang muncul saat terjadi interaksi antar manusia dan pekerjaan dan di tandai dengan perubahan pada manusia yang memaksa mereka untuk berperilaku menyimpang dari perilaku normal mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja yang dialami oleh pekerja yang ada di industri mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo. Populasi penelitian sebanyak 102 orang, dengan rumus slovin didapat 80 orang sampel. Variabel independen penelitian ini yaitu usia, masa kerja, lama kerja, kebiasaan sarapan sebelum bekerja, dan kebisingan. Variabel dependen yakni stres kerja. Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif dan suvey analitik, dengan pendekatan cross sectional. Teknik analisis data menggunakan uji statistik Chi-square, untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan dependen. Hasil penelitian didapat ada hubungan antara variabel usia, masa kerja, dan lama kerja dengan stress kerja, kemudian tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan sebelum bekerja dan kebisingan dengan stres kerja yang dialami oleh pekerja mebel yang ada di Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo. Disarankan bagi pemilik mebel untuk dapat mengatur jam kerja, melakukan safety talk sebelum bekerja, dan lebih memperhatikan penggunaan APD guna mencegah terjadinya kecelakaan kerja.

### ABSTRACT

Work stress is a condition that arises when there is an interaction between an individual and their job, marked by changes that cause the individual to behave differently than usual. This research aims to identify the factors related to work stress experienced by workers in the furniture industry in Dungingi Sub-District, Gorontalo City. The Population in this research consists of 102 individuals, with a sample of 80 workers determined using the Slovin formula. The independent variables in this research are age, years of service, working hours, the habit of having breakfast before work, and noise. The dependent variable is work stress. This research uses a quantitative or analytic survey method with a cross-sectional approach. The data analysis technique is a Chi-square statistical test aiming to determine the relationship between independent and dependent variables. The results show a relationship between age, years of service, and working hours with work stress. However, no significant relationship was found between the habit of having breakfast before work and noise and the work stress experienced by furniture workers in Dungingi Sub-District, Gorontalo City. It is recommended that furniture industry owners regulate working hours, conduct safety talks before work, and pay more attention to the use of PPE (Personal Protective Equipment) in order to prevent workplace accidents.

## PENDAHULUAN

Laporan statistik menurut *Health and Safety Executive* sebagai Lembaga Pemerintahan Inggris yang bertanggung jawab atas penegakan kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan di tempat kerja menyatakan bahwa sepanjang tahun 2017 - 2018 stres, depresi, dan gangguan kecemasan mendapat tingkat 44% dari semua kasus kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan. Jumlah total kasus terkait stres, depresi, dan gangguan kecemasan selama tahun 2017 - 2018 sebanyak 595.000 kasus dengan prevalensi rate sebesar 1.800 / 100.000 orang pekerja. Dengan total 760 kasus stres pada pekerja laki-laki usia 16 - 24 tahun (Buckley, P, 2018).

Stres kerja sendiri menurut *Health Safety Executive* (2008) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi negative manusia akibat adanya tekanan yang berlebihan atau jenis tuntutan lainnya. Menurut *National Institute of Safety and Health* menyatakan bahwa secara spesifik stres dapat didefinisikan sebagai respon emosional dan fisik yang bersifat mengganggu atau merugikan yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan kapabilitas, sumber daya atau keinginan pekerja.

Nilai Ambang Batas (NAB) yang telah di tetapkan oleh peraturan menteri tenaga kerja RI nomor 5 tahun 2018 tentang keselamatan dan kesehatan kerja di lingkungan kerja dan Peraturan menurut *The Occupational Safety and Health Administration (OSHA)* yang menyebutkan bahwa standar kebisingan yang terpapar oleh pekerja adalah 85 Desibel (Db).

Kecamatan Duingingi merupakan salah satu daerah dengan jumlah pembuatan segala macam produk furnitur yang terbuat dari aluminium, besi, baja maupun kayu, dapat di katakan bahwa Kecamatan Duingingi merupakan pusat bisnis industri furnitur. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait analisis kebisingan dan faktor- faktor yang berhubungan dengan stress pada pekerja industri mebel di Kecamatan Duingingi menggunakan kuisioner dan *sound level meter* dari mesin yang digunakan saat bekerja di dalam mebel seperti mesin bor, mesin gergaji, mesin serut kayu, dan mesin profil.

Menurut data awal yang di peroleh oleh peneliti, pekerja melakukan pekerjaan tanpa menggunakan Alat Pelindung Diri (APD), dan merasa tidak nyaman saat bekerja karena kebisingan yang di timbulkan oleh alat-alat kerja. Rasa tidak nyaman dan merasa terganggu dapat menyebabkan pekerja menjadi mudah marah, mudah tersinggung, kurang konsentrasi, dan merasa kelelahan.

Berdasarkan data awal peneliti yang telah di cantumkan terdapat 6 mebel yang memiliki jam kerja sudah melebihi peraturan jam kerja yang telah ditentukan oleh Undang- Undang Cipta Kerja No. 11 Tahun 2020 dan Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan, di antaranya yakni syarif mebel (13 jam), putra mebel (14 jam), tomolobutao indah (9 jam), suka maju (11 jam), intan mebel (9 jam), dan semangat karya mandiri (10 jam).

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan oleh peneliti di mebel yang ada di Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo, menggunakan alat ukur *sound level meter*, maka di dapati hasil bahwa dari 8 titik pengukuran terdapat 6 mebel yang kebisingannya sudah melebihi nilai ambang batas (NAB) > 85 yang telah ditetapkan oleh Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No.05 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan kerja, antara lain : Suka maju (86.14 dB), Putra mebel (85.31 dB), Multi Jaya Mebel (85.63 dB), Intan Mebel (86.32 dB), Tomolobutao Indah (87.01 dB), dan Syarif Mebel (87.36 dB).

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor- faktor yang berhubungan dengan stress kerja yang di alami oleh pekerja yang ada di industri mebel Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur langsung kebisingan pada industri mebel yang ada di Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo, kemudian membagikan kuisioner kepada

responden (pekerja) yang ada di mebel tersebut. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 9 Agustus sampai tanggal 6 Oktober 2023, data yang telah di dapat kemudian diinput ke komputer dan diolah menggunakan SPSS. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 80 orang pekerja mebel yang dihitung menggunakan rumus slovin.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Umur (Tahun)	Jumlah	
	N	%
15-19	2	2,5
20-29	15	18,75
30-39	17	21,25
40-49	27	33,75
50-59	13	16,25
≥ 60	6	7,5
Jumlah	80	100.00

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil data dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 80 orang responden terdapat total 19 orang pekerja mebel yang sudah masuk dalam kategori usia pekerja berisiko dengan usia di atas 50 tahun dengan presentase (23,75%), dan terdapat 61 orang pekerja yang masuk dalam kategori tidak berisiko dengan presentase (76,25 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Usia Yang Berisiko dan Tidak Berisiko

Usia (Tahun)	Jumlah	
	N	%
Berisiko (≥ 50 tahun)	19	23,8
Tidak Berisiko (< 50 tahun)	61	76,2
Jumlah	80	100.0

(Sumber : Data Primer 2023)

Kemudian dilihat pada tabel 2 diketahui dari 80 orang responden terdapat 19 orang pekerja mebel yang sudah masuk dalam kategori usia pekerja berisiko dengan usia di atas 50 tahun (23,8%) dan terdapat 61 orang pekerja (76,3%) yang masuk dalam kategori tidak berisiko dan berumur di bawah dari 50 tahun.

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Jumlah	
	N	%
< 5 Tahun	35	43,75
≥ 5 Tahun	45	56,25
Jumlah	80	100.0

(Sumber : Data Primer 2023)

Berdasarkan hasil data pada tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 80 orang responden paling banyak pekerja mebel telah bekerja lebih dari 5 tahun yaitu sebanyak 45 orang pekerja mebel dengan presentase (56,3%), sedangkan sisanya 35 orang pekerja mebel memiliki masa kerja di bawah 5 tahun dengan presentase (43,8%).

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Kerja

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Kerja

Durasi Kerja	Jumlah	
	N	%
< 8 Jam	5	6,25
≥ 8 Jam	75	93,75
Jumlah	80	100.0

(Sumber : Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa paling banyak pekerja mebel memiliki durasi kerja di atas 8 jam perhari yaitu sebanyak 75 orang pekerja mebel dengan presentase (93,8 %), sedangkan sisanya yaitu hanya sebanyak 5 orang pekerja mebel (6,3 %) memiliki durasi kerja di bawah 8 jam per hari.

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Sebelum Bekerja

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Sebelum Bekerja

Kebiasaan Sarapan Sebelum Bekerja	Jumlah	
	N	%
Sarapan	66	82,5
Kadang-kadang	6	7,5
Tidak	8	10,0
Jumlah	80	100.0

(Sumber : Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa pekerja paling banyak memiliki kebiasaan untuk sarapan sebelum bekerja yaitu sebanyak 66 dari 80 orang pekerja mebel dengan presentase (82,5 %), sedangkan sebanyak 6 orang responden memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang

dengan presentase (7,5 %), dan sisanya sebanyak 8 orang responden (10 %) memiliki kebiasaan tidak sarapan sebelum bekerja.

### Distribusi Frekuensi Responden Yang Terpapar Kebisingan di Tempat Kerja

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Yang terpapar Kebisingan Di Tempat Kerja

Kebisingan	Jumlah	
	N	%
≤ 85 dB (Tidak melebihi NAB)	16	20,0
> 85 dB (Sudah Melebihi NAB)	64	80,0
Jumlah	80	100.0

(Sumber : Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 64 dari 80 responden terpapar kebisingan di tempat kerja yang kebisingannya sudah melewati nilai ambang batas (NAB) yang telah ditetapkan oleh peraturan menteri tenaga kerja RI nomor 5 tahun 2018 tentang nilai ambang batas faktor fisika di tempat kerja dengan presentase (80 %), sedangkan sisanya sebanyak 16 pekerja (20 %) tidak terpapar kebisingan yang berlebihan di tempat kerja.

Pengukuran kebisingan dilakukan di 22 titik aktif yang ada di industri mebel di Kecamatan Duingi, Kota Gorontalo. Didapatkan 10 hasil pengukuran kebisingan yang dirata-ratakan untuk mendapatkan hasil pengukuran kebisingan dalam 1 titik pengukuran.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kebisingan Di Industri Mebel Kecamatan Duingi Kota Gorontalo

No	Nama Mebel	Intensitas Kebisingan (dbA)	Jumlah Pekerja Yang Terpapar Kebisingan di Tempat Kerja	Standar Kebisingan (85 dB)
1	Sahabat Karya Mandiri	104,81	5	Melebihi
2	UD Arafah	91,68	4	Melebihi
3	PK Rambutan	97,98	3	Melebihi
4	UD Jayandri	92,23	3	Melebihi
5	Meubel Sejahtera	92,89	5	Melebihi
6	Arwendi Meubel	97,93	6	Melebihi
7	Iton Mebel	88,35	4	Melebihi
8	Intan Furniture Mebel	89,1	2	Melebihi
9	Jati Sumber Rejeki	86,3	3	Melebihi
10	Deni Mebel	82,03	2	Tidak Melebihi
11	Tommi Abdul Mebel	84,31	4	Tidak Melebihi
12	Edi Mebel	93,74	2	Melebihi
13	Riyan Abdullah Mebel	98,78	5	Melebihi
14	Mebel Neng	89,34	2	Melebihi
15	Tomolobutao Indah 2	100,54	5	Melebihi
16	Abdullah Madiko Mebel	86,92	4	Melebihi
17	Mebel Putri	93,49	5	Melebihi
18	Putra Mebel	88,46	3	Melebihi
19	Uten Mebel	84,04	3	Tidak Melebihi
20	Go Interior Desain	84,06	5	Tidak Melebihi

21	Balwin Mebel	89,06	3	Melebihi
22	Iwan Mebel	84,072	2	Tidak Melebihi
<b>TOTAL</b>			<b>80</b>	

(Sumber : Data Primer, 2023)

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Kerja

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Kerja

Stress Kerja	Jumlah	
	N	%
Ringan	14	17,5
Sedang	55	68,75
Berat	11	13,75
Jumlah	80	100.0

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa dari total 80 orang pekerja terdapat paling banyak pekerja mebel di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo mengalami stress sedang yaitu sebanyak 55 orang pekerja mebel yang ada di Kecamatan Duingi dengan presentase (68,8 %), sedangkan sebanyak 11 orang pekerja mengalami stress berat dengan presentase (13,8 %), dan sisanya sebanyak 14 orang pekerja mengalami stress ringan dengan presentase (17,5%).

### Analisis Bivariat

#### Hubungan Usia Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Duingi Kota Gorontalo

Tabel 9 Tabulasi Silang Antara Usia Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Duingi Kota Gorontalo

Usia	Stres Kerja						Jumlah		p value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Berisiko ( $\geq 50$ tahun)	2	10,5	9	47,4	8	42,1	19	100.0	0.000
Tidak Berisiko ( $< 50$ tahun)	12	19,7	46	75,4	3	4,9	61	100.0	
Jumlah	14	17,5	55	68,8	11	13,8	80	100.0	

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan hasil pada tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 61 orang pekerja yang masuk dalam kategori pekerja dengan usia tidak berisiko, dimana dari 61 orang pekerja tersebut 46 di antaranya mengalami stress sedang dengan presentasi (75,4 %), 12 orang pekerja mengalami stress sedang (19,7 %) dan 3 orang pekerja mengalami stres berat ( 4,9%).

Dapat diketahui juga bahwa terdapat total 19 orang pekerja yang masuk dalam kategori usia berisiko dengan usia 50 tahun ke atas, dimana 8 di antaranya mengalami stress berat dengan presentase (42,1 %) dan sebanyak 9 orang pekerja mengalami stress sedang dengan presentase (47,7%) dan sisanya sebanyak 2 orang pekerja (10,5 %) hanya mengalami stres ringan.

Hasil uji *chi-square* hubungan antara usia pekerja dengan stress kerja diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) lebih kecil dari ( $\alpha=0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara usia pekerja dengan stress kerja yang di alami oleh pekerja industri mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo.

### Hubungan Masa Kerja Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

Tabel 10 Tabulasi Silang Antara Masa Kerja Responden Dengan stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

Masa Kerja	Stres Kerja						Jumlah		<i>p value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
< 5 Tahun	13	37,1	22	62,9	0	0	35	100.0	0.000
≥ 5 Tahun	1	2,2	33	73,3	11	24,4	45	100.0	
Jumlah	14	17,5	55	68,8	11	13,8	80	100.0	

(Sumber: Data Primer 2023)

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa total 45 pekerja memiliki lama kerja di atas 5 tahun , 33 di antaranya dengan presentase (73,3%) mengalami stress sedang akibat bekerja, sedangkan terdapat 11 orang pekerja yang telah bekerja selama 5 tahun lebih mengalami stress berat dengan presentase (24,4%) dan terdapat 13 orang pekerja (37,1%) dengan masa kerja di bawa 5 tahun mengalami stres ringan.

Hasil uji *chi-square* hubungan antara masa kerja dengan stress kerja diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) lebih kecil dari ( $\alpha=0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara masa kerja pekerja dengan stress kerja yang di alami oleh pekerja industri mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo.

### Hubungan Lama Kerja Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

Tabel 11 Tabulasi Silang Antara Lama Kerja Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

Lama Kerja	Stres Kerja						Jumlah		<i>p value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
< 8 Jam	5	100	0	0,0	0	0,0	5	100.0	0.000
≥ 8 Jam	9	12,0	55	73,3	11	14,7	75	100.0	
Jumlah	14	17,5	55	68,8	11	13,8	80	100.0	

(Sumber: Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 11 hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa paling banyak pekerja memiliki jam kerja di atas 8 jam perhari yaitu sebanyak 75 orang pekerja, 55 di antaranya mengalami stress sedang dengan presentase (73,3 %), sedangkan 11 orang pekerja (14,7%) dengan durasi kerja di atas 8 jam perhari mengalami stress berat, dan sisanya sebanyak 9 orang pekerja dengan presentase (12 %) mengalami stress ringan.

Hasil uji *chi-square* hubungan antara lama kerja dalam sehari dengan stress kerja diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) lebih kecil dari ( $\alpha=0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara lama kerja pekerja dengan stress kerja yang di alami oleh pekerja industri mebel Kecamatan

Dungingi Kota Gorontalo.

**Hubungan Kebiasaan Sarapan Sebelum Bekerja Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo**

Tabel 12 Tabulasi Silang Antara Kebiasaan Sarapan Sebelum Bekerja Responden Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

Sarapan Sebelum Bekerja	Stres Kerja						Jumlah		p value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	n	%	N	%	N	%			
Sarapan	12	18,2	44	66,7	10	15,2	66	100.0	0.587
Kadang – Kadang	0	0,0	5	83,3	1	16,7	6	100.0	
Tidak Sarapan	2	25,0	6	75,0	0	0	8	100.0	
Jumlah	14	17,5	55	68,8	11	13,8	80	100.0	

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 12 di atas dapat dilihat bahwa paling banyak pekerja memiliki kebiasaan yang baik yaitu sarapan sebelum melakukan pekerjaan dengan jumlah 66 orang pekerja, dan terdapat 8 orang pekerja yang memiliki kebiasaan tidak sarapan sebelum bekerja. Diantara 66 orang dengan kebiasaan sarapan sebelum bekerja terdapat 44 orang pekerja yang mengalami stress sedang dengan presentase sebesar (66,7 %) dan 10 di antaranya mengalami stress berat dengan presentase (15,2 %). Sedangkan 6 dari 8 orang pekerja yang tidak sarapan sebelum bekerja mengalami stress sedang akibat bekerja.

Hasil uji *chi-square* hubungan antara kebiasaan sarapan sebelum bekerja dengan stress kerja diperoleh nilai  $p = 0.587$  ( $p > 0.05$ ) lebih besar dari ( $\alpha=0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan sebelum bekerja dengan stress kerja yang di alami oleh pekerja industri mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo.

**Hubungan Kebisingan Di Tempat Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo**

Tabel 13 Tabulasi Silang Antara Kebisingan Di Tempat Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo

Kebisingan	Stres Kerja						Jumlah		p value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	n	%	n	%	N	%			
≤ NAB	3	18,8	10	62,5	3	18,8	16	100.0	0,781
> NAB	11	17,2	45	70,3	8	12,5	64	100.0	
Jumlah	14	17,5	55	68,8	11	13,8	80	100.0	

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa paling banyak pekerja terpapar kebisingan yang berlebihan dan sudah melampaui NAB di tempat kerja, yaitu sebanyak 64 orang pekerja, 45 di antaranya mengalami stress sedang dengan presentase sebanyak (70,3%), dan sebanyak 8 pekerja mengalami stress berat dengan presentase (12,5%), sisanya sebanyak 11 orang pekerja mengalami stress ringan dengan presentase (17,2 %).

Hasil uji *Chi-square* hubungan antara kebisingan di tempat kerja dengan stress kerja diperoleh nilai  $p = 0.781$  ( $p > 0.05$ ) lebih besar dari ( $\alpha=0,05$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebisingan di tempat kerja dengan stress kerja yang di alami oleh pekerja industri mebel Kecamatan Duingi Kota Gorontalo.

## PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada pekerja industri mebel Kecamatan Duingi Kota Gorontalo, maka hasil penelitian akan di bahas sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin di dapatkan jumlah sampel sebanyak 81 orang, tetapi saat turun di lapangan peneliti hanya berhasil menemui 80 orang pekerja yang aktif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan juga dapat dilihat bahwa dari 80 orang responden terdapat 55 orang pekerja mebel di Kecamatan Duingi yang mengalami stress kerja sedang dengan presentase (68,8%), dan terdapat 11 orang pekerja mebel di Kecamatan Duingi yang mengalami stress berat akibat bekerja dengan presentase (13,8%).

### Hubungan Antara Usia Dengan Stres Kerja

Usia pekerja merupakan umur pekerja mebel yang dihitung sejak pekerja dilahirkan hingga saat ketika penelitian ini dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil usia pekerja mebel ada yang usianya berisiko dan usianya tidak berisiko. Dimana terdapat sejumlah 61 orang pekerja dengan presentase (76,3%) yang usianya kurang dari 50 tahun atau bisa dikatakan usia tidak berisiko. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pekerja mebel yang mempunyai usia tidak berisiko atau dibawah 50 tahun dapat mengalami stres kerja akibat pekerjaan yang digelar. Meskipun termasuk dalam usia produktif tidak menuntut kemungkinan bahwa pekerja dapat mengalami stres.

Dalam penelitian (Kaswan, 2017), secara umum stress dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang terjadi akibat interaksi antara manusia dengan pekerjaan yang ditekuni, ditandai dengan adanya perubahan pada manusia yang memaksa pekerja untuk berperilaku menyimpang dari perilaku normal mereka. Kemudian terdapat 19 orang pekerja yang usianya sudah berada di atas 50 tahun atau termasuk kategori usia berisiko dengan presentase (23,8 %). Dengan hal ini bisa dilihat bahwa pekerja yang usianya berisiko maupun pekerja yang usianya tidak berisiko juga dapat mengalami stres kerja ringan, sedang, maupun berat.

Sesuai dengan hasil yang didapatkan dari tabulasi silang antara variabel usia dengan stres kerja maka dapat diketahui bahwa dari 80 orang pekerja terdapat 61 orang pekerja yang termasuk dalam usia tidak berisiko dan usianya juga produktif, dimana dari 61 pekerja mebel ini mengalami stres ringan sebanyak 12 orang (19,7%), stres sedang sebanyak 46 orang (75,4%) dan stres berat sebanyak 3 orang (4,9%). Pekerja yang mengalami stress sedang sebanyak 46 orang (75,4%), hal ini disebabkan rata-rata pekerja yang berusia tidak berisiko namun usianya produktif cenderung memiliki mobilitas dan aktivitas sosial yang tinggi. Stres sedang sendiri berlangsung lama dari pada stres ringan karena pekerja dalam hal ini mendapatkan beban kerja maupun beban kerja tambahan, selain itu tanggung jawab berlebih dapat menimbulkan kelelahan fisik (kejang otot, nyeri otot) maupun kelelahan mental (hubungan dan komunikasi kerja, suasana kerja dan faktor kepribadian pekerja). Pekerja yang mengalami stres ringan namun usianya tidak berisiko dan berusia produktif sebanyak 12 orang (19,7%), hal ini bisa dilihat bahwa setiap pekerja akan melakukan tindakan berdasarkan kebiasaan atau lama kerja maupun dari pengalaman pekerja tersebut. Rata-rata pekerja yang mengalami stres ringan belum terbiasa dengan lingkungan kerja tersebut sehingga dapat menyebabkan semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun setelah itu cadangan energi menurun, sering merasa lelah tanpa sebab, dan perasaan tidak santai. Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari (Priyoto, 2014), yang menyatakan bahwa stres ringan dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup. Selain itu tanggung jawab terhadap pekerjaan masih sedikit, ditambah dengan rata-rata masa kerja pekerja masih dibawah 5 tahun. Pekerja yang mengalami stres berat dan berusia tidak berisiko tetapi usianya produktif sebanyak 3

orang (4,9%), hal ini berdasarkan hasil observasi bahwa pembagian tugas atau pekerjaan dalam bekerja juga mempengaruhi stres. Selain itu struktur organisasi kerja merupakan salah satu faktor yang berpengaruh.

Berdasarkan hasil juga diketahui terdapat 19 orang pekerja yang masuk dalam kategori usia pekerja yang berisiko atau usianya lebih dari 50 tahun, dimana yang mengalami stres ringan sebanyak 2 orang (10,5%), mengalami stres sedang sebanyak 9 orang (47,4%), dan mengalami stres berat sebanyak 8 orang (42,1%). Pekerja yang usianya berisiko dan mengalami stres sedang sebanyak 9 orang (47,4%), hal ini dikarenakan pekerja yang usianya berisiko atau lebih dari 50 tahun sudah termasuk dalam kategori pekerja masa lansia awal atau termasuk masa peralihan menjadi tua karena menurunnya fungsi organ dan jumlah hormon pada tubuh sehingga lebih berisiko mengalami kecelakaan atau kelalaian dalam bekerja. Dalam usia tersebut dapat mempengaruhi perilaku seorang pekerja dalam bekerja, sehingga pekerja yang lebih tua merasa lebih berpengalaman dan tepat dalam mengambil keputusan daripada pekerja yang berusia muda. Pada pekerja yang usianya berisiko dan mengalami stres berat sebanyak 8 orang (42,1%), hal ini ditandai dengan stres yang disebabkan oleh beberapa faktor pekerjaan dan faktor lainnya, seperti kesulitan finansial, masalah keluarga, dan lain-lain, sehingga hal ini bisa menyebabkan stres berat pada pekerja. Stres berat sendiri bisa dilihat dari pekerja mengalami susah tidur, kelelahan meningkat, sulit beraktivitas, serta penurunan konsentrasi. Pekerja yang usianya berisiko namun mengalami stres ringan sebanyak 2 orang (10,5%), dilihat dari hasil observasi bahwa pekerja yang usianya berisiko mengalami stres ringan karena rata-rata mendapat bantuan dari pekerja yang sudah berpengalaman. Selain itu pekerja yang usianya sudah berisiko, masa kerjanya mereka juga masih di bawah dibandingkan dengan pekerja lainnya, serta lama kerjanya berbeda dibanding pekerja lainnya. Adanya kerja sama tim atau bantuan dari pekerja lain dapat mempengaruhi suasana dan lingkungan kerja, hubungan atau komunikasi sesama pekerja yang baik, sehingga berkaitan dengan tingkat stres kerja yang dialami pekerja usia berisiko maupun usia tidak berisiko. Kemudian semakin tua usia seorang pekerja maka akan semakin tinggi kemungkinan menderita stres kerja. Pekerja dengan usia yang lebih tua cenderung mempunyai kondisi kesehatan yang kurang baik dibanding pekerja dengan usia lebih muda. Hal ini dibuktikan penelitian (Mualim, 2020), mengatakan bahwa pekerja yang berusia lebih tua mempunyai pengalaman stres lebih banyak daripada pekerja yang berusia muda, dilihat dari segi pekerjaannya yang banyak menggunakan kekuatan fisik dan penggunaan indera.

Sehingga berdasarkan penelitian stres kerja yang dialami pekerja mebel di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo dapat dari berasal dari beberapa faktor, seperti faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi kondisi fisik dan emosional pekerja, misalnya kondisi lingkungan yang tidak nyaman (cuaca yang terlalu panas, kondisi jalan yang terlalu ramai, dan posisi mebel yang berada di pinggir jalan sehingga sangat berdebu), tingginya permintaan konsumen, maupun dikejar deadline orderan sehingga stress kerja dapat dirasakan oleh pekerja dalam kategori usia berisiko di atas usia produktif maupun kategori pekerja dalam usia produktif.

Menurut (Setyawati, 2010), pengaruh stress kerja terhadap pekerja juga bermacam-macam tergantung pada tingkat prediktibilitas dan tingkat kontabilitasnya, stress dapat menimbulkan gangguan di tempat kerja, masyarakat maupun keluarganya.

Hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0.000$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian stress kerja yang dialami oleh pekerja mebel di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo, dengan kata lain usia pekerja mempengaruhi stress kerja yang di alami pekerja dalam rentang usia produktif 50 tahun kebawah maupun pekerja yang sudah berada di atas usia produktif 50-75 tahun.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Yulianti, 2021) juga menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja dengan *p value* (0.001) yang di tandai dengan kurangnya kemampuan untuk melawan rasa sakit dan infeksi, sakit kepala, kejang otot, sakit punggung, mudah marah, cemas, gelisah hingga tindakan agresif seperti keluhan, permusuhan dan mudah tersinggung.

### **Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Stres Kerja**

Masa kerja adalah jangka waktu pekerja sejak awal bekerja hingga saat penelitian ini dilakukan. Masa kerja setiap individu sendiri dilihat dari pengalaman dan pengetahuan tentang pekerjaan yang ditekuni. Maka akan terlihat berbeda pekerja yang masa kerjanya kurang dari 5 tahun dan pekerja yang masa kerjanya lebih dari 5 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata paling banyak pekerja mebel di Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo telah bekerja di atas 5 tahun. Dimana dari 80 orang pekerja ini terdapat 45 orang pekerja yang telah bekerja di atas 5 tahun dengan presentase (56,3%), sedangkan sisanya sebanyak 35 orang pekerja yang masa kerjanya kurang dari 5 tahun dengan presentase (43,8%).

Sesuai hasil tabulasi silangdapat diketahui bahwa dari 45 orang pekerja mebel yang masa kerjanya sudah berada di atas 5 tahun sejumlah 1 orang pekerja (2,2%) yang mengalami stres ringan, 33 orang pekerja (73,3%) yang mengalami stres sedang dan 11 orang pekerja dengan presentase sebanyak (24,4%) mengalami stres berat. Pekerja yang masa kerjanya di atas 5 tahun mengalami stres sedang sebanyak 33 orang (73,3%), hal ini bisa dikatakan bahwa masa kerja yang biasanya diiringi dengan pengalaman kerja meningkat juga dapat mempengaruhi stres yang dirasakan pekerja terhadap pekerjaannya, karena masa kerja merupakan lamanya kerja yang dilalui pekerja dengan menyumbangkan tenangnya dari awal dia bekerja hingga pada saat ini pekerja itu melakukan pekerjaannya. Masa kerja juga mempengaruhi pekerja dalam mengalami kejenuhan pada pekerjaan yang ditekuni. Menurut (WHO, 2014), banyaknya penyakit yang diakibatkan oleh pekerjaan adalah depresi, secara umum dapat dikatakan bahwa jika seseorang di hadapkan pada pekerjaan yang melampaui batas, dan ditekuni dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kejenuhan, dan individu yang bersangkutan akan mengalami stress kerja. Selanjutnya pekerja yang masa kerjanya di atas 5 tahun dan mengalami stres berat sebanyak 11 orang (24,4%), hal ini di tandai dengan pekerja yang menunjukkan masa kerjanya lama atau lebih dari 5 tahun dapat menimbulkan kondisi stres dari stres sedang hingga berat menghasilkan dampak terhadap pekerjaannya berupa mengalami penurunan produktivitas kerja. Hal ini didukung oleh penelitian (Pajow, 2020) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja > 4 tahun dengan stress kerja, dimana stress kerja yang di alami oleh pekerja dengan masa kerja di atas 4 tahun diakibatkan oleh kejenuhan akibat pekerjaan yang monoton, kelelahan bekerja, tuntutan pekerjaan dan waktu istirahat yang kurang sehingga menimbulkan stress kerja yang tinggi. Pekerja yang masa kerjanya di atas 5 tahun dan mengalami stres ringan sebanyak 1 orang (2,2%) hal ini juga berpengaruh pada aktivitas dan jam kerja dari pekerja tersebut, ditambah setiap pekerja mempunyai beban kerja dan beban kerja tambahan yang berbeda.

Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa sebanyak 35 orang pekerja yang masa kerjanya di bawah 5 tahun. Diantara 35 orang pekerja ini terdapat 13 orang pekerja yang mengalami stres ringan dengan presentase (37,1%) dan pekerja yang mengalami stres sedang sebanyak 22 orang pekerja dengan presentase (62,9%). Pekerja yang mengalami stres sedang dan masa kerjanya dibawah 5 tahun sebanyak 22 orang (62,9%), hal ini dikarenakan bahwa pekerja tersebut masih belum memumpuni pengalaman kerja yang cukup lama berkaitan dengan pekerjaan tersebut, dimana stres sedang juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan kelelahan fisik maupun mental. Sesuai dengan pernyataan (Suma'mur, 2009), yang menyatakan bahwa masa kerja yang rentan terhadap penyakit akibat kerja adalah masa kerja diantara 2-6 tahun, semakin lama orang tersebut bekerja maka semakin lama juga mereka terpapar berbagai penyakit, sedangkan pada pekerja yang berada di lingkungan kerja dengan intensitas kebisingan yang tinggi berbanding lurus dengan masa kerjanya pekerja akan mengalami kebosanan sehingga dalam waktu lama pekerja akan berisiko lebih mudah terkena stress karena rutinitas pekerjaan yang cenderung monoton. Pekerja yang masa kerjanya dibawah 5 tahun dan mengalami stres ringan sebanyak 13 orang (37,1%), hal ini dikarenakan setiap pekerja mempunyai stres yang berbeda- beda. Jika dikaitkan dengan masa kerja pekerja tersebut dalam menjadi pekerja mebel dilihat dari pengalaman dan pengetahuan tentang pekerjaan ini. Masa kerja juga berkaitan dengan pekerja yang baru saja belajar mengoperasikan alat-alat mebel akan memiliki pengetahuan dan

pengalaman yang lebih sedikit dibandingkan dengan pekerja yang telah mengabdikan hidupnya selama bertahun-tahun untuk bekerja dalam industri mebel.

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0.000$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kejadian stress kerja yang dialami oleh pekerja mebel di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo. Beban kerja yang berlebihan dan melakukan pekerjaan yang sama dalam jangka waktu yang lama dapat menjadi salah satu pemicu stress yang dialami oleh pekerja mebel yang ada di Kecamatan Duingi, pekerja yang mengalami stress lebih berisiko mengalami kecelakaan kerja karena kurangnya konsentrasi saat melakukan pekerjaan.

Menurut (Mualim, 2020), dalam penelitiannya, hasil analisis  $p = 0,01 < 0,05$ , mengatakan bahwa adanya hubungan antara masa kerja dan stres kerja. Pekerja membutuhkan masa kerja yang tinggi agar bisa mengatasi stres kerja yang timbul dari faktor pekerjaan maupun faktor luar pekerjaan. Masa kerja yang tinggi juga dapat memberikan pengalaman kerja yang luas sehingga pengalaman kerja yang negative dapat mempengaruhi stres kerja individu. Masa kerja yang terlalu lama biasanya menimbulkan kebosanan, beban menumpuk yang mempengaruhi tenaga fisik dan psikologis dari pekerja itu sendiri.

### **Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Stres Kerja**

Lama kerja atau durasi kerja adalah lama waktu kerja yang harus dilakukan oleh responden dalam menjalankan aktivitas kerja yang disesuaikan dengan kontrak kerja yang telah disepakati oleh pekerja dengan pihak industri mebel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak pekerja mebel yang bekerja di atas 8 jam perhari yaitu sebanyak 75 orang dengan presentase (93,3%) dari 80 orang pekerja, dan pekerja yang kerjanya di bawah 8 jam perhari sebanyak 5 orang pekerja dengan presentase (6,3%).

Sesuai dengan hasil tabulasi silang antara lama kerja dengan stres kerja menunjukkan bahwa 75 orang pekerja yang durasi jam kerjanya di atas 8 jam perhari diantaranya 9 orang pekerja dengan presentase (12,0%) yang mengalami stres ringan, 55 orang pekerja dengan presentase (73,3%) yang mengalami stres sedang dan 11 orang pekerja dengan presentase (14,7%) yang mengalami stres berat. Pekerja yang mengalami stres sedang namun jam kerjanya lebih dari 8 jam perhari sebanyak 55 orang (73,3%), hal ini dilihat dari pekerja yang jam kerjanya lebih dari 8 jam sehari atau jam kerja yang telah ditentukan bisa beresiko lebih besar terganggu kondisi kesehatannya menjadi memburuk karena jadwal pekerjaannya yang terlalu padat atau pekerjaannya terlalu banyak. Semakin banyak pekerjaan yang dikerjakan pekerja maka semakin bertambah jam kerjanya atau lembur. Hal ini menurut (Budiono, dkk, 2003), durasi kerja telah dibatasi oleh kementerian ketenagakerjaan dimana jam kerja yang dianjurkan oleh undang-undang adalah 7-8 jam dalam sehari dan 40 jam dalam satu minggu. Pembatasan jam kerja di atur untuk mengurangi resiko kelelahan pada pekerja. Kelelahan pada pekerja dapat berupa kondisi dimana pekerja tidak sanggup lagi melakukan aktivitas kerjanya, serta melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, kelelahan pada pekerja dapat menimbulkan resiko kecelakaan saat bekerja karena pekerja akan rentan melakukan kelalaian. Ketika bekerja serta dapat memicu stres karena kondisi tubuh yang lelah dan dipaksa untuk melakukan pekerjaan fisik.

Selanjutnya pekerja yang mengalami stres berat dan bekerja lebih dari 8 jam perhari sebanyak 11 orang pekerja (14,7%), bisa dikatakan bahwa pekerja yang bekerja melebihi 8 jam perhari mempunyai tekanan dan beban kerja yang berlebih. Bekerja selama berjam-jam dan sangat minim waktu istirahat dapat mengurangi kesehatan dan usia serta mengganggu kerja jantung, menyebabkan meningkatnya tekanan darah sehingga hipertensi dan naiknya kolestrol, maka pekerja bisa saja mengalami stres kronis. Menurut (Utami, 2009), pekerja yang melakukan pekerjaan selama berjam-jam dapat mempengaruhi kondisi kesehatan yang menurun dan buruk disebabkan kurang tidur, kurang olahraga, banyak mengonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok, serta mengonsumsi minuman keras guna untuk meredakan stres. Pekerja yang mengalami stres ringan dan bekerja selama lebih dari 8 jam perhari sebanyak 9 orang pekerja (12,0%), hal ini dibuktikan bahwa setiap orang mempunyai tanggung jawab yang berbeda dalam pekerjaannya. Pembagian pekerjaan juga berpengaruh terhadap

pekerja itu mengalami stres. Setiap pekerja jika mengalami stres tergantung juga dari usia dan masa kerjanya dalam menekuni pekerjaan tersebut. Pekerjaan yang memakan waktu berlebih dari yang seharusnya ditambah beban kerja yang berlebih bisa menyebabkan seseorang merasa stres dengan tingkat stres yang berbeda-beda.

Adapun hasil lain yang didapatkan bahwa pekerja yang lama kerjanya dibawah 8 jam perhari sebanyak 5 orang pekerja dengan presentase (100%) dan mengalami stres ringan, hal ini karena rata-rata pekerja yang mengalami stres ringan tersebut masih diberikan tanggung jawab terhadap pekerjaan yang sedikit ditambah masa kerjanya belum melebihi 5 tahun, sehingga para pekerja masih beradaptasi terhadap pekerjaannya.

Hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0.000$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kejadian stress kerja yang dialami oleh pekerja mebel di Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo.

Menurut penelitian (Setyawati, 2010), pekerja pada umumnya dapat bekerja selama 6-8 jam perhari, lebih dari itu biasanya kemungkinan untuk timbulnya kelelahan dan kelalaian dalam bekerja sangat besar terjadi, semakin panjang waktu kerja dalam sehari dan seminggu, semakin besar pula kecenderungan terjadinya hal yang tidak diinginkan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa waktu kerja yang berlebihan akan sangat mempengaruhi produktivitas dan penurunan kualitas hasil kerja serta dapat menyebabkan kecelakaan kerja akibat kelelahan yang di alami oleh pekerja.

### **Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Sebelum Bekerja Dengan Stres Kerja**

Sarapan yang di konsumsi pekerja dapat menjadi bahan energi yang membuat kondisi otak segar sehingga menjadikan tubuh semangat dalam melakukan aktivitas pekerjaan. Seiring pekerja mengonsumsi sarapan pagi sebelum bekerja, semakin tinggi pula produktifitas kerja dan pekerja dapat terhindar dari risiko stress saat bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan rata-rata pekerja mebel di kecamatan dungingi memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Dimana dari 80 orang pekerja mebel terdapat 66 orang pekerja yang selalu sarapan sebelum melakukan pekerjaan dengan presentase (82,5%), sedangkan terdapat 8 orang (10%) pekerja yang tidak memiliki kebiasaan untuk sarapan sebelum bekerja, dan sisanya sebanyak 6 orang pekerja (7,5%) yang hanya kadang-kadang sarapan sebelum memulai aktivitas pekerjaan.

Berdasarkan hasil uji tabulasi silang yang telah dilakukan, didapatkan bahwa dari 80 orang pekerja mebel terdapat 66 orang pekerja yang memiliki kebiasaan melakukan sarapan sebelum bekerja. Dari 66 orang pekerja ini terbagi dalam 12 orang pekerja yang mengalami stres ringan dengan presentase (18,2%), 44 orang pekerja yang mengalami stres sedang dengan presentase (66,7%), dan 10 orang pekerja mengalami stres berat dengan presentase (15,2%). Selain itu pekerja yang kadang-kadang melakukan sarapan sebelum bekerja sebanyak 5 orang pekerja yang mengalami stres sedang dengan presentase (83,3%), dan 1 orang pekerja yang mengalami stres berat dengan presentase (16,7%). Kemudian pekerja yang tidak sarapan sebelum bekerja sebanyak 2 orang pekerja yang mengalami stres ringan dengan presentase (25,0%), dan yang mengalami stres sedang sebanyak 6 orang pekerja dengan presentase (75%).

Pekerja mebel yang melakukan sarapan sebelum bekerja akan tetapi mengalami stres sedang sebanyak 44 orang (66,7%), hal ini berkaitan dengan pekerja merupakan manusia biasa yang membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan untuk melakukan aktivitas fisik seperti bekerja. Sesuai dengan penelitian dari (Kaswan, 2017), mengatakan bahwa tubuh manusia memerlukan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik, terutama sebelum beraktivitas di pagi hari, tubuh memerlukan energy yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan pekerjaan lebih banyak, sarapan sangat di butuhkan agar seseorang dapat melakukan pekerjaan tanpa merasa kelelahan dan akhirnya mengalami stres pada saat bekerja.

Akan tetapi setiap pekerja memiliki imunitas dan kebutuhan energi yang berbeda-beda. Asupan energi tiap hari tergantung dari aktivitas yang dilakukan oleh pekerja tersebut. Sehingga pekerja yang kadang-kadang melakukan sarapan sebelum bekerja atau yang tidak sama sekali berpengaruh terhadap stres yang dialami oleh pekerja pada saat mereka bekerja. Didukung penelitian dari (Sabrini, 2016),

mengemukakan bahwa asupan makanan yang tidak sesuai dengan beban kerja atau jenis pekerjaan dapat mempengaruhi stres yang dialami oleh pekerja, stres juga dapat berpengaruh terhadap asupan makanan pekerja dimana apabila mengalami stress pekerja dapat mengalami penurunan asupan makanan.

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0.587$  yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan sebelum bekerja dengan kejadian stress kerja yang dialami oleh pekerja mebel di Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo. Rata-rata pekerja mebel di Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo sudah memiliki kebiasaan sarapan yang baik dibuktikan dengan banyaknya jumlah pekerja yang terdata selalu sarapan sebelum melakukan aktivitas pekerjaan di pagi hari oleh karena itu peneliti tidak menemukan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan sebelum bekerja dengan stress kerja pada pekerja Mebel di Kecamatan Dungingi.

Pada penelitiannya (Okta, 2022), juga menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan stress kerja tetapi nilai korelasi menunjukkan hubungan yang searah antara stress kerja dengan obesitas, dimana hal ini terjadi karena banyaknya pekerja yang telah menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan sehat sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik berlebihan sehingga dapat mengurangi respon stress yang dialami dan memicu keinginan mengkonsumsi *comfort food* sebelum dan setelah melakukan pekerjaan yang penuh tekanan.

### **Hubungan Antara Kebisingan Di Tempat Kerja Dengan Stres Kerja**

Kebisingan adalah semua suara yang tidak di kehendaki yang bersumber dari alat-alat proses produksi atau alat-alat kerja yang pada tingkat tertentu dapat menimbulkan gangguan pendengaran (Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi, 2011).

Berdasarkan hasil pengukuran kebisingan yang telah dilakukan di 22 titik lokasi mebel yang berada di Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo, didapatkan hasil bahwa dari 22 mebel yang telah dilakukan pengukuran kebisingan sebanyak 17 mebel yang kebisingan di tempat kerja melampaui nilai ambang batas yang telah ditetapkan oleh peraturan menteri tenaga kerja RI nomor : 5 tahun 2018 tentang nilai ambang batas faktor fisika di tempat kerja yaitu 85 dbA. Kemudian tersisa 5 mebel yang kebisingan di tempat kerja tidak melebihi batas NAB yang telah di tetapkan Permenaker.

Selain itu dari 22 mebel tersebut terdapat 80 pekerja yang terpapar kebisingan di tempat kerja. Dimana 80 pekerja ini terdapat 64 orang pekerja yang terpapar kebisingan yang berlebihan atau kebisingannya melebihi NAB di tempat kerja dengan presentase (80%), dan sisanya sebanyak 16 orang pekerja mebel yang terpapar kebisingan tidak berlebihan atau kebisingan di tempat kerja tidak melewati batas NAB dengan presentase (20%).

Berdasarkan hasil tabulasi silang, diperoleh hasil bahwa dari 64 orang pekerja yang terpapar kebisingan melebihi batas NAB dan mengalami stres ringan sebanyak 11 orang pekerja dengan presentase (17,2%), lalu yang mengalami stres sedang sebanyak 45 orang pekerja dengan presentase (70,3%) dan yang mengalami stres berat sebanyak 8 orang pekerja dengan presentase (12,5%). Adanya hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa paling banyak pekerja yang terpapar kebisingan melebihi NAB di tempat kerja dan mengalami stres sedang sebanyak 45 orang pekerja (70,3%), dalam hal ini kebisingan merupakan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari lingkungan kerja dimana dapat menyebabkan beban tambahan bagi tenaga kerja. Kebisingan ini berasal dari semua suara yang berada di tempat kerja tersebut. Seperti di mebel bahwa dari alat-alat produksi dan proses produksinya memicu gangguan pendengaran pada pekerja. Untuk beberapa orang pekerja sendiri, kebisingan dapat menimbulkan rasa pusing, kantung, sakit pada area telinga, tekanan darah tinggi bahkan stres. Menurut (Budiman, 2014), Paparan kebisingan di tempat kerja dapat menstimulasi pengeluaran hormon stres dalam tubuh dan hormon tersebut dapat mengaktifkan mekanismestress yang dapat menyebabkan gangguan mood pekerja. Paparan kebisingan yang mendadak dapat menimbulkan reflex orientasi dan reflex terkejut. Respon tersebut merupakan bentuk respon perlindungan diri dari adanya ancaman yang berupa kebisingan tersebut.

Sedangkan pekerja yang terpapar kebisingan melebihi NAB dan mengalami stres ringan sebanyak 11 orang pekerja (17,2%) dimana pekerja tersebut mengalami stres yang ringan akan tetapi bisa saja bukan berasal dari kebisingan tempat kerja tersebut. Jika pekerja dalam kondisi kesehatan yang baik dalam bekerja sehingga tidak menderita pusing, tekanan darah tinggi, sakit kepala, nyeri punggung dan sebagainya, maka tersebut tidak akan terpengaruh oleh efek lingkungan. Begitu pula pekerja yang terpapar kebisingan melebihi tingkat NAB dan mengalami stres berat sebanyak 8 orang pekerja (12,5%), dimana pekerja bisa saja mengalami stres bukan dari kebisingan tempat kerja melainkan beban kerja yang diterimanya terlalu berat sehingga membuat pekerja stres pada saat bekerja, ditambah dengan waktu kerja yang cukup pada atau melebihi waktu kerja yang telah ditentukan dalam sehari.

Hal ini berbeda dengan penelitian (Atika, 2019), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebisingan dengan stress kerja pada pengrajin besi di Kota Medan dengan nilai *p-value* 0.02, Selain itu penelitian (Dyah Andriyani, 2019), mengemukakan bahwa kebisingan menyebabkan stres serta menimbulkan gejala fisik dan gejala emosi seperti perasaan mudah marah dan mudah lupa pada responden.

Hasil uji statistic *Chi-square* diperoleh nilai  $p = 0.781$  yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebisingan dengan kejadian stress kerja yang dialami oleh pekerja mebel di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo.

Menurut penelitian (I Made, 2019), mengemukakan bahwa respon yang berbeda akan muncul apabila jika terjadi paparan kebisingan dalam jangka waktu yang cukup lama dimana tubuh telah mengenali paparan kebisingan tersebut dan menganggapnya bukan lagi sebagai sebuah ancaman, akan tetapi paparan kebisingan yang berulang justru akan memunculkan perasaan terganggu dalam melakukan aktivitas di lingkungan yang bising, sehingga kebisingan yang bersifat mengganggu ini tidak lagi memicu stress karena mekanisme adaptasi hanya menimbulkan kelelahan fisik maupun mental dikarenakan gangguan sekresi hormon pada system saraf yang kelelahan.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari (Umar, 2020), mengatakan bahwa diperoleh *p-value* 1,00 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kebisingan dengan stres kerja. Tidak adanya hubungan signifikan antara kebisingan dan stres kerja pada penelitian dapat disebabkan karena kebisingan pada tenaga kerja membuat mereka (pekerja) terbiasa akan suara bising meskipun suara bising tersebut melebihi nilai ambang batas (NAB) dari peraturan yang telah ditetapkan yaitu 85 dBA. Namun juga lama kelamaan dapat menimbulkan gangguan *audiotery* atau gangguan pendengaran secara permanen atau sementara, dan gangguan *non-audiotery* seperti gangguan fisiologi, psikologi, dan gangguan komunikasi saat melakukan pekerjaan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja industri mebel di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo tahun 2023 dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara variabel usia dengan stres kerja, ada hubungan antara variabel masa kerja dengan stres kerja, dan ada hubungan antara variabel lama kerja dengan stres kerja, yang masing-masing nilai *p* valuenya ( $p = 0.000$ ), yang dialami oleh pekerja mebel yang ada di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo. Kemudian tidak ada hubungan antara variabel kebiasaan sarapan sebelum bekerja dengan stres kerja yang nilai *p* valuenya ( $p = 0.587$ ) dan tidak ada hubungan antara variabel kebisingan dengan stres kerja yang nilai *p* valuenya ( $p = 0.781$ ) yang dialami oleh pekerja mebel yang ada di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo. Dari hasil penelitian, sara yang dapat diberi kepada pekerja di industri mebel Kecamatan Duingi Kota Gorontalo yakni disarankan pemilik mebel untuk dapat mengatur jam pekerja atau dibatasi sesuai dengan jam kerja yang telah ditentukan oleh kementerian kesehatan dan kementerian tenaga kerja yaitu 8 jam kerja dalam sehari, melakukan *safety talk* sebelum bekerja, promosi kesehatan pada pekerja mebel terkait bahaya stres di tempat kerja, dan menegur pekerja yang bekerja tidak aman dan sehat sebagai bentuk tindakan pencegahan dari kecelakaan kerja yang mungkin dapat terjadi di tempat kerja, kemudian pemilik mebel dapat lebih memperhatikan penggunaan APD, seperti penutup

telinga, sarung tangan, masker dan kacamata bagi pekerja mebel untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atika Nasution, 2019, “*Hubungan Kebisingan Dengan Stress Kerja Pada Pengrajin Besi Jalan Mahkama Kota Medan*”. Repository FKM UIN.
- Buckley, P. (2018). *Work Related Stress Depression or Anxiety Statistics In Great Britain 2018*. Britain Press.
- Budiman A, Muis, (2014). “*Hubungan Intensitas Kebisingan dengan Stress Kerja pada Pekerja Kantor Bandara Domini Eduart Osok*”. Sorong, 2014;1-9.
- Budiono, 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja Semarang* : Badan Penerbit UNDIP.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dyah E, Andriyani, (2019). “*Stress Akibat Kerja Pada Tenaga Kerja Yang Terpapar Bising*”. *Indones J Public Health*, 2007;4(2);59-63.
- I Made Wiranadha, (2019). “*Hubungan Intensitas Kebisingan Dengan Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Bengkel Motor dan Dealer Dwijati Motor Denpasar*”. *E-JOURNAL MEDIKA VOL.8 NO.5, MEI 2019*.
- Kaswan. (2017). “*Psikologi Industri & Organisasi : Mengembangkan Perilaku Produktif dan Mewujudkan Kesejahteraan Pegawai di Tempat Kerja*”. Penerbit: Bandung Alfabeta.
- Mualim. 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Dryer PT. Bukit Angkasa Makmur (BAM) Di Kabupaten Bengkulu Tengah*. Bengkulu :Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, JNPH Volume 8 No. 1.
- Okta Haksai S., (2022). “*Hubungan Kebiasaan Makan Pagi terhadap Tingkat Stress Kerja dan Kejadian Obesitas Tenaga Kesehatan di RS AKADEMIK*”. *Prosiding TIM PERSAGI 2022* :365-370.
- Pajow, C. (2020). “*Hubungan Antara Beban Kerja, Masa Kerja dan Kejenuhan Kerja dengan Stress Kerja pada Tenaga Kerja PT SASA Kecamatan Tengah Kabupaten Minahasa Selatan*”. *Jurnal Kesmas Vol 9, No 7, Desember 2020*.
- Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi (2011). No. PER 13/MEN/X/2011. *Tentang Nilai Ambang Batas Faktor Fisika dan Faktor Kimia di Tempat Kerja*.
- Priyoto., (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1061597>.
- Sabrini Zhara, 2016. “*Hubungan Kebisingan Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT MITRA BUMI*”. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, VOL 3, Nomor 2, Oktober 2019.
- Sertyawati L, Irmayani Sajidi, (2010). “*Hubungan Lama Kerja dan Kebisingan dengan Stress Kerja Pada Pekerja Unit Produksi Paving di PT Pertamina RU, Kabupaten Deli Serdang*”. *Jurnal Kesmas dan Gizi*.
- Suma'mur, D. (2013). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. (2, Ed.). Sagung Seto.
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Harapan Press.
- Umar. 2020. *Analisis Paparan Kebisingan Terhadap Stress Kerja Pada Tenaga Kerja Pengolahan Kelapa Sawit PTPN VIII PKS 2 Cikasungka Kabupaten Bogor*. Bogor : Universitas Ibn Khaldun Bogor, *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* Vol. 4 No. 4 Agustus 2021.
- Utami, 2009. *Solusi Sehat mengatasi Hipertensi dan Stroke*. Jakarta : Agromedia Pustaka.

- WHO. 2014. Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance. (2014).
- Yulianti Margareta B, (2021). *Hubungan Kebisingan Terhadap Stress Kerja Di Area Produksi PT PABRIK ES SIANTAR Tahun 2021*. Sanitasi Lingkungan KABANJAHE : 2021.