

Article History:

- Received 2018-10-16
- Revised 2018-11-25
- Accepted 2018-12-17

Research Article

Open Access

Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Petugas Jaga Di Pangkalan TNI AL LANAL Tanjung Balai Asahan

Analysis Of Factors Related To Concentration Levels At Navy Base LANAL Tanjung Balai Asahan

(1*) Wahyuni, (2) Khoirotunnajihah

^{1,2} Bagian K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
Jl. Kapt. Sumarsono. No. 107, Helvetia
(1*) wahyuni@helvetia.ac.id (+62812-6988-7324)
(* Corresponding Author

Abstrak

Pendahuluan; Konsentrasi merupakan salah satu hal terpenting yang harus dimiliki agar bisa melakukan aktivitas ataupun berbagai kegiatan setiap hari tanpa adanya konsentrasi, berbagai kegiatan yang dilakukan tidak akan memberikan hasil yang optimal. **Tujuan;** untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016. **Bahan dan Metode;** jenis penelitian ini adalah analitik observasional yang menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan total *population* sebanyak 30 petugas jaga. Analisa data yang digunakan adalah univariat, bivariat untuk mengetahui hubungan variabel dengan menggunakan uji *chi-square* dan multivariat dengan menggunakan uji *binary logistic regression*. **Hasil;** penelitian menunjukkan bahwa variabel yang memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ adalah variabel kelelahan kerja yaitu 0,003 dengan nilai EXP (B) 32,029 kali dan variabel stres kerja yaitu 0,002 dengan nilai EXP (B) 31,110 kali yang paling berhubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016. **Kesimpulan;** stres kerja, lama kerja dan kelelahan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016

Kata Kunci : Stres kerja, Lama kerja, Kelelahan kerja, Tingkat konsentrasi

Abstract

Background; Concentration is one of the most important things that must be possessed in order to be able to carry out activities or various activities every day without concentration, various activities carried out will not give optimal results. **Objectives;** to analyze the factors associated with the level of concentration At Navy Base LANAL Tanjung Balai Asahan in 2016. **Material and Method;** this type of research is observational analytic using a cross sectional design. Sampling using a total population of 30 guard officers. Analysis of the data used is univariate, bivariate to determine the relationship of variables using the *chi-square* and multivariate tests using the *binary logistic regression* test. **Results;** The research shows that the variable that has a significance value of < 0.05 is the work fatigue variable which is 0.003 with EXP (B) 32,029 times and the work stress variable is 0,002 with the EXP value (B) 31,110 times most related to the level of concentration At Navy Base LANAL Tanjung Balai Asahan in 2016. **Conclusion;** job stress, length of work and work fatigue have a significant relationship with the level of concentration At Navy Base LANAL Tanjung Balai Asahan in 2016.

Keywords: Job stress, Duration of work, Work fatigue, Level of concentration

PENDAHULUAN

Menurut Depnakertrans data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan oleh kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Data kecelakaan dari sumber yang dikeluarkan oleh Dewan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional di sektor listrik (PLN) mencatat terjadi 1.458 kasus kecelakaan dan salah satu penyebabnya adalah faktor kurangnya konsentrasi pekerja.(1)

Konsentrasi merupakan salah satu hal terpenting yang harus dimiliki agar bisa melakukan aktivitas ataupun berbagai kegiatan setiap hari Tanpa adanya konsentrasi, berbagai kegiatan yang dilakukan tidak akan memberikan hasil yang optimal. Saat seseorang memiliki konsentrasi atau fokus yang tinggi, maka pekerjaan yang sedang dihadapi niscaya akan lebih cepat selesai dan juga memberikan hasil yang memuaskan pula. Sayangnya, karena suatu kondisi tertentu, banyak orang yang mengalami situasi dimana pikirannya sulit untuk fokus. Tidak memandang usia, kondisi sulit konsentrasi bisa dialami oleh siapa saja, baik tua maupun muda. Mengerjakan atau menekuni suatu hal pasti membutuhkan konsentrasi. Tingkat konsentrasi yang rendah akan menyebabkan pekerjaan yang ditekuni tidak cepat selesai dan memberikan hasil yang tidak optimal.(2)

Hilangnya konsentrasi dalam melakukan aktivitas kerja dapat menimbulkan dampak yang sangat besar berupa terjadinya kecelakaan kerja. Ketika terjadi kecelakaan kerja, pihak individu pekerja maupun pihak perusahaan akan mengalami kerugian baik secara *financial* maupun *non financial*, seperti hilang pekerjaan, tidak berfungsinya salah satu anggota badan dan atau panca indra. Hal terburuk adalah sampai pada kematian bagi tenaga kerja. Sedangkan bagi perusahaan, kecelakaan kerja dapat menghambat aktivitas para pekerja lainnya sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja, terkait masalah hukum sampai pada ditutupnya perusahaan.(3)

Kesehatan adalah faktor yang sangat penting bagi produktivitas dan peningkatan tenaga kerja sebagai sumber daya manusia. Kondisi kesehatan yang baik merupakan potensi untuk meraih produktivitas kerja yang baik pula. Pekerjaan yang menuntut produktivitas kerja yang tinggi hanya dapat dilakukan oleh tenaga kerja dengan kondisi kerja maupun kondisi fisik yang sehat.(4)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi kerja pekerja adalah faktor stres kerja. Hasil penelitian Windyananti (2010) mengenai Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu, Boyolali menunjukkan kelelahan yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab akan mendatangkan ketegangan (*stress*) yang dialami oleh tubuh manusia.(5)

Ketegangan yang sering dialami oleh karyawan akan mengganggu situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan tugasnya. Keadaan itu bisa mengakibatkan menurunnya prestasi kerja yang tentunya sangat merugikan diri karyawan dan perusahaan. Timbulnya ketegangan seperti digambarkan di atas pada hakikatnya disebabkan oleh tiga faktor, yakni masalah organisasi di lingkungan kerja, faktor si karyawan, dan hal lain yang berhubungan dengan masyarakat. Biasanya seorang karyawan mengalami ketegangan karena ketiga faktor atau salah satu faktor saja.

Menurut Robbins stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stress dikaitkan dengan penelitian ini maka stress itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.(6)

Stress kerja adalah pola emosional perilaku kognitif dan reaksi psikologis terhadap aspek yang merugikan dan berbahaya dari setiap pekerjaan, organisasi kerja dan lingkungan kerja. Stres kerja yang dialami karyawan perlu mendapat perhatian karena tekanan kerja tinggi yang diterima karyawan terutama dari pekerjaan yang seharusnya bukan bagian mereka tetapi mereka wajib mengerjakannya, hal ini sangat mengganggu konsentrasi karyawan dalam bekerja.(7)

Selain faktor *stress* kerja, faktor lainnya yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi kerja adalah masalah lama kerja atau jam kerja. Hasil penelitian Prabowo (2010) mengenai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Bagian Produksi Industri Mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara tahun 2009, dimana dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja, lingkungan kerja, beban kerja dengan kejadian stres kerja pada karyawan bagian produksi industri mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara. Lama kerja adalah waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari dan/atau malam hari.(8)

Setiap pekerjaan berisiko menimbulkan kelelahan. Asupan energi yang tidak sesuai dengan beban kerja yang dilakukan akan mempercepat seseorang merasa lelah. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga terjadi pemulihan. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Faktor kelelahan kerja berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi kerja. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat.(9)

Faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, shift kerja, dan kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi. Risiko yang dapat ditimbulkan akibat kelelahan diantaranya penurunan motivasi kerja, rendahnya kualitas kerja, banyak terjadi kesalahan dalam bekerja, rendahnya produktivitas kerja, stres kerja, penyakit akibat kerja, cedera, dan terjadi kecelakaan akibat kerja.(10)

Hasil penelitian Fanny (2015) dengan judul Analisis Pengaruh Kebisingan terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta menunjukkan ada pengaruh kebisingan terhadap tingkat konsentrasi kerja pada tenaga kerja dibagian proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Beberapa kecelakaan ditempat kerja yang di distribusikan sebagai kegagalan dan kesalahan personal adalah faktor stres dan hilangnya konsentrasi yang dialami oleh tenaga kerja.(11)

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.(12) Hilangnya konsentrasi dalam melakukan aktivitas kerja dapat menimbulkan dampak yang sangat besar berupa terjadinya kecelakaan kerja. Ketika terjadi kecelakaan kerja, pihak pekerja maupun pihak perusahaan akan mengalami beberapa kerugian baik secara finansial maupun non finansial, seperti hilang pekerjaan, tidak berfungsinya salah satu anggota badan dan atau panca indra, sampai pada kematian bagi tenaga kerja. Sedangkan bagi perusahaan, kecelakaan kerja dapat menghambat aktivitas para pekerja lainnya sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja, terkait masalah hukum sampai pada ditutupnya perusahaan.(10)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 10 orang petugas jaga menunjukkan bahwa hanya 4 orang petugas jaga yang memiliki konsentrasi yang baik dalam bertugas, sedangkan 6 orang petugas jaga memiliki konsen-

trasi yang rendah. Alasan dari petugas jaga memiliki konsentrasi rendah petugas jaga dikarenakan kelelahan kerja, lama kerja yang lebih dari 8 jam dan stress kerja baik stress fisik, psikologis dan stress prilaku.

Gejala psikologis antara lain : kecemasan, ketegangan, kebingungan, mudah marah, sensitif, kebosanan, ketidakpuasan kerja, kehilangan konsentrasi kerja, dan menurunnya rasa kepercayaan diri; 2) Gejala fisik, antara lain : meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular, gangguan lambung, kelelahan secara fisik, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot dan gangguan tidur; dan 3) Gejala perilaku antara lain : menunda pekerjaan, menghindari pekerjaan, absen dari pekerjaan, dan menurunnya prestasi dan produktivitas kerja.(13)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Stres Kerja, Lama Kerja dan Kelelahan dengan Tingkat Konsentrasi Pada Petugas Jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan Tahun 2016.

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan cross sectional. yaitu suatu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan. Desain penelitian ini merupakan rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu). Rancangan penelitian ini juga biasa disebut rancangan potong silang atau lintas bagian.(14) Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan 2016.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek (orang) yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian untuk ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petugas jaga kantor dan petugas jaga gudang senjata di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan 2016 yaitu berjumlah 30 petugas jaga. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan Tahun 2016 sebanyak 30 orang (total sampling).

Analisis data menggunakan analisis univariat merupakan analisis yang menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing jawaban kuesioner variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Analisis bivariat digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan (korelasi) masing-masing antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*) dengan menggunakan uji statistik analisis uji chi square. Hasil kemudian dilanjutkan analisis multivariat yang bertujuan untuk kemaknaan korelasi antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*). Penelitian ini menggunakan uji statistik *Binary Logistic*.(15)

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat hasil analisis univariat maka diperoleh distribusi frekuensi dari 30 responden berdasarkan stres kerja yang diteliti, terdapat 5 responden (16,7%) mengalami stres kerja rendah, responden yang mengalami stres kerja sedang yaitu 15 responden (50,0%) dan yang mengalami stres kerja tinggi 10 responden (33,3%). Berdasarkan distribusi frekuensi dari 30 responden berdasarkan lama kerja yang diteliti, terdapat 16 responden (16,7%) memiliki lama kerja yang tidak beresiko, dan yang memiliki lama kerja yang beresiko yaitu 14 responden (46,7%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik Ibu di Desa Moroangin

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Kerja		
Rendah	5	16,7
Sedang	15	50,0
Tinggi	10	33,3
Lama Kerja		
Tidak Beresiko	16	53,3
Beresiko	14	46,7
Kelelahan Kerja		
Ringan	4	13,3
Sedang	14	46,7
Berat	12	40,0
Tingkat Konsentrasi		
Tinggi	8	26,7
Sedang	15	50,0
Rendah	7	23,3

Berdasarkan distribusi frekuensi dari 30 responden berdasarkan kelelahan kerja yang diteliti, terdapat 4 responden (16,7%) mengalami kelelahan kerja ringan, responden yang mengalami kelelahan kerja sedang yaitu 14 responden (46,7%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat 12 responden (40,0%). Berdasarkan distribusi frekuensi dari 30 responden tingkat konsentrasi yang diteliti, terdapat 8 responden (26,7%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi, responden yang memiliki tingkat konsentrasi sedang yaitu 15 responden (50,0%) dan yang memiliki tingkat konsentrasi rendah 7 responden (23,3%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 2. hasil tabulasi silang antara stres kerja dengan tingkat konsentrasi, diketahui bahwa dari 5 responden (16,7%) yang mengalami stres kerja rendah, 5 responden (16,7%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi. Dari 15 responden (50,0%) yang mengalami stres kerja sedang, 2 responden (6,7%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 11 responden (36,7%) memiliki tingkat konsentrasi sedang dan 2 responden (6,7%) memiliki tingkat konsentrasi rendah. Selanjutnya dari 10 responden (33,3%) mengalami stres kerja tinggi, 1 responden (3,3%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 4 responden (13,3%) memiliki tingkat konsentrasi sedang dan 5 responden (16,7%) memiliki tingkat konsentrasi rendah. Berdasarkan hasil uji chi-square memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas stres kerja adalah $\text{sig-p} = 0,000$ atau $< \text{nilai sig } \alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa stres kerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara lama kerja dengan tingkat konsentrasi, diketahui bahwa dari 16 responden (53,3%) yang memiliki lama kerja yang tidak beresiko, 7 responden (23,3%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 8 responden (23,3%) memiliki tingkat konsentrasi sedang dan 1 responden (3,3%) memiliki tingkat konsentrasi rendah. Selanjutnya dari 14 responden (46,7%) memiliki lama kerja yang beresiko, 1 responden (3,3%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 7 responden (23,3%) memiliki tingkat konsentrasi sedang dan 6 responden (20,0%)

memiliki tingkat konsentrasi rendah. Berdasarkan hasil uji chi-square memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas lama kerja adalah $\text{sig-p} = 0,018$ atau $< \text{nilai sig } \alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa lama kerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan 2016.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kelelahan kerja dengan tingkat konsentrasi, diketahui bahwa dari 4 responden (13,3%) yang mengalami kelelahan kerja ringan, 4 responden (13,3%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi. Dari 14 responden (46,7%) yang mengalami kelelahan kerja sedang, 4 responden (13,3%) memiliki tingkat konsentrasi tinggi, 9 responden (30,0%) memiliki tingkat konsentrasi sedang dan 1 responden (3,3%) memiliki tingkat konsentrasi rendah. Selanjutnya dari 12 responden (40,0%) mengalami kelelahan kerja berat, 6 responden (20,0%) memiliki tingkat konsentrasi sedang dan 6 responden (20,0%) memiliki tingkat konsentrasi rendah. Berdasarkan hasil uji chi-square memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas kelelahan kerja adalah $\text{sig-p} = 0,000$ atau $< \text{nilai sig } \alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa kelelahan kerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016.

Tabel 2
Analisis Bivariat Hubungan Stres Kerja, Lama Kerja, dan Kelelahan Kerja dengan Tingkat Konsentrasi pada Petugas Jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan 2016

Variabel	Tingkat Konsentrasi						Total		Sig-p
	Baik		Sedang		Rendah		F	%	
	f	%	f	%	F	%	F	%	
Stres Kerja									
Rendah	5	16,7	0	0,0	0	0,0	5	16,7	0,000
Sedang	2	6,7	11	36,7	2	6,7	15	50,0	
Tinggi	1	3,3	4	13,3	5	16,7	10	33,3	
Lama Kerja									
Tidak Beresiko	7	23,3	8	26,7	1	3,3	16	53,3	0,018
Beresiko	1	3,3	7	23,3	6	20,0	14	46,7	
Kelelahan Kerja									
Ringan	4	13,3	0	0,0	0	0,0	4	13,3	0,000
Sedang	4	13,3	9	30,0	1	3,3	14	46,7	
Berat	0	0,0	6	20,0	6	20,0	12	40,0	

*Chi-Square

Analisis Multivariat

Berdasarkan hasil analisis multivariat dengan menggunakan uji *Binary Logistic Regression* didapatkan bahwa variabel independen yang memiliki nilai signifikan $< 0,05$ adalah variabel kelelahan kerja dengan nilai signifikan 0,003 dan variabel stres kerja dengan nilai signifikan 0,002 yang paling berhubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016 dengan nilai EXP (B) kelelahan kerja 32.029 kali dan nilai EXP (B) stres kerja 31.110 kali cenderung menjadi penyebab petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan 2016 mengalami tingkat konsentrasi yang rendah.

Tabel 3
Analisis Multivariat Stres Kerja, Lama Kerja dan Kelelahan Kerja

	B	S.E	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I. for EXP(B)	
							Lower	Upper
Stres_Kerja	3,346	1,234	8,590	1	,002	31,110	3,131	303,182
Kelelahan_Krj	3,574	1,538	7,505	1	,003	32,029	2,787	522,561
Constant	-9,532	3,213	9,673	1	,002	,000		

*Beta, S.E: *Standart Equation*, Wald: Uji Valid, df: *degree of freedom*, Sig: Significant, Exp(B): Expected. *Variable(s): Stres_Kerja, Kelelahan_Krj.

PEMBAHASAN

Hubungan Stres Kerja dengan Tingkat Konsentrasi

Berdasarkan hasil uji chi-square memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas stres kerja adalah $\text{sig-p} = 0,000$ atau $< \text{nilai sig } \alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa stres kerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016.

Hasil penelitian Windyananti (2010) mengenai. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kerja Di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu, Boyolali menunjukkan kelelahan yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab akan mendatangkan ketegangan (stress) yang dialami oleh tubuh manusia. Kelelahan dapat menyebabkan pikiran merasa kacau sehingga tidak dapat berkonsentrasi dan susah berpikir sehingga menyebabkan stress kerja.(5)

Hasil penelitian Prabowo (2010) mengenai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Bagian Produksi Industri Mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara tahun 2009, dimana dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja, lingkungan kerja, beban kerja dengan kejadian stres kerja pada karyawan bagian produksi industri mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara. Lama kerja adalah Jam Kerja yaitu waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari dan/atau malam hari.(8)

Stres kerja adalah konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang. Mengemukakan stres kerja sebagai suatu ketegangan atau tekanan yang dialami ketika tuntutan yang dihadapkan melebihi kekuatan yang ada pada diri kita (16). Stres sebagai suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan (17). Stres sebagai suatu kondisi ketegangan yang dapat mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang.(18)

Stres kerja sebagai perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami pegawai dalam menghadapi pekerjaan.(16) Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang pegawai. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Sebagai hasilnya, pada diri para pegawai berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.(19)

Pada dasarnya berbagai sumber stres dapat digolongkan pada yang berasal dari pekerjaan dan dari luar pekerjaan seseorang. Penyebab-penyebab stres kerja, antara lain beban kerja yang dirasakan terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, kualitas pengawasan kerja yang rendah, iklim kerja yang tidak sehat, otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab, konflik kerja, perbedaan nilai antara pegawai dengan pemimpin yang frustrasi dalam kerja.(16)

Menurut peneliti stres kerja merupakan masalah yang selalu menjadi masalah pada pekerja, sehingga stres kerja dapat mengganggu tingkat konsentrasi pekerja. Sama halnya dalam penelitian ini dimana Petugas Jaga di Pangkalan TNI AL Lanal berada dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan petugas jaga memiliki pekerjaan yang berat seperti, lingkungan kerja yang tidak nyaman dan shift kerja di malam hari sehingga kejadian ini yang menimbulkan stres kerja pada pekerja seperti mudah marah, kepala pusing dan gangguan tidur. Kejadian stress kerja yang terjadi pada petugas jaga gudang senjata di Pangkalan TNI AL Lanal dikarenakan tanggung jawab yang begitu

berat dalam menjaga seluruh senjata yang dimiliki seluruh anggota TNI, stress yang terjadi diantaranya kepala pusing, tidur terganggu dan petugas mudah tersinggung tidak dapat mengontrol emosi.

Hubungan Lama Kerja dengan Tingkat Konsentrasi

Berdasarkan hasil uji *chi-square* memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas lama kerja adalah $sig-p = 0,018$ atau $< \text{nilai } sig \alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa lama kerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016.

Hasil penelitian Prabowo (2010) mengenai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Bagian Produksi Industri Mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara tahun 2009, dimana dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja, lingkungan kerja, beban kerja dengan kejadian stres kerja pada karyawan bagian produksi industri mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara. Lama kerja adalah Jam Kerja yaitu waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari dan/atau malam hari.(8)

Pengertian Lama Kerja adalah lama waktu untuk melakukan suatu kegiatan atau lama waktu seseorang sudah bekerja (19). Lama bekerja adalah suatu kurun waktu atau lamanya tenaga kerja itu bekerja di suatu tempat (20). Lama kerja adalah jumlah jam kerja saat bekerja dalam satu hari. Lama kerja adalah Jam Kerja adalah waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari dan/atau malam hari. Dengan demikian dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa lama kerja adalah Jam Kerja yaitu waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari dan/atau malam hari.

Menurut asumsi peneliti lama bekerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi petugas jaga TNI AL Lanal. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa petugas jaga berada dalam kategori tidak beresiko. Hal ini dikarenakan rata-rata petugas jaga tidak berjaga lebih dari 8 jam, sehingga sebagian besar lama kerja dari petugas jaga tidak memiliki risiko yang berat.

Hubungan Kelelahan Kerja dengan Tingkat Konsentrasi

Berdasarkan hasil uji *chi-square* memperlihatkan bahwa nilai signifikan probabilitas kelelahan kerja adalah $sig-p = 0,000$ atau $< \text{nilai } sig \alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa kelelahan kerja memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016.

Hasil penelitian Fanny (2015) mengenai analisis Pengaruh Kebisingan Terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakartamenunjukkan ada pengaruh Kebisingan Terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta.(11)

Hasil penelitian Windyananti (2010) mengenai Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kerja Di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu, Boyolali menunjukkan kelelahan yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab akan mendatangkan ketegangan (*stress*) yang dialami oleh tubuh manusia. Kelelahan dapat menyebabkan pikiran merasa kacau sehingga tidak dapat berkonsentrasi dan susah berpikir sehingga menyebabkan stress kerja.(5)

Kelelahan kerja adalah suatu keadaan yang ditandai oleh adanya penurunan kesiagaan dan perasaan lelah. Perasaan lelah tersebut merupakan akibat kumulatif dari beberapa faktor seperti intensitas dan durasi kerja fisik dan

mental, monoton, iklim kerja, penerangan, kebisingan, tanggung jawab, kecemasan, konflik-konflik, penyakit, keluhan sakit dan nutrisi. (21) Kelelahan kerja adalah perasaan lelah dan adanya penurunan kesiagaan. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat(22). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kelelahankerja adalah suatu keadaan yang ditandai oleh adanya penurunan kesiagaan dan perasaan lelah.

Terdapat dua jenis kelelahan, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot merupakan tremor pada otot atau perasaan nyeri pada otot, sedangkan kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang sebabnya adalah persyaratan atau psikis. Sebab-sebab kelelahan umum adalah monoton (pekerjaan yang sifatnya monoton), intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental seperti tanggung jawab, kekhawatiran, dan konflik serta penyakit-penyakit.(20)

Menurut peneliti faktor penyebab terjadinya kelelahan di Pangkalan TNI AL Lanal sangat bervariasi, dan untuk memelihara atau mempertahankan kesehatan dan efisiensi, proses penyegaran harus dilakukan diluar tekanan (*cancel out stress*). Penyegaran terjadi terutama selama waktu tidur malam, tetapi periode istirahat dan waktu-waktu berhenti kerja juga dapat memberikan penyegaran. Kelelahan yang terjadi pada petugas jaga berdiri yang terlalu lama dan jaga di malam hari dalam waktu yang cukup lama sehingga tingkat konsentrasi yang dimiliki petugas jaga dapat menurun seperti mudah lupa dan tidak dapat berkomunikasi dengan baik kepada rekan kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres kerja, lama kerja, dan kelelahan kerja dengan tingkat konsentrasi pada petugas jaga di Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan tahun 2016 dapat disimpulkan bahwa variabel independen yang paling berhubungan dengan tingkat konsentrasi adalah variabel stres kerja dan kelelahan kerja yang cenderung menyebabkan tingkat konsentrasi petugas jaga menurun.

Bagi responden dalam penelitian ini agar dapat mengetahui langkah-langkah manajemen stres sehingga bisa mengontrol diri. Petugas juga disarankan untuk bisa merelaksasi diri pada saat jam istirahat agar bisa meningkatkan konsentrasi. Dapat dijadikan masukan pada Pangkalan TNI AL Lanal Tanjung Balai Asahan terutama dalam hal pengetahuan dan sikap Pengurus Panitia Pembinaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (P2K3) mengenai Stres Kerja, Lama Kerja dan Kelelahan dengan Tingkat Konsentrasi, dan dapat menambah referensi bagi InKes yang berhubungan dengan Stres Kerja, Lama Kerja dan Kelelahan dengan Tingkat Konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hastuti DD. Hubungan antara Lama Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja Konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. Universitas Negeri Semarang; 2015.
2. Lia A. 12 Cara Meningkatkan Konsentrasi dan Daya Ingat [Internet]. Online. 2016. Available from: <https://halosehat.com/tips-kesehatan/kesehatan-otak/cara-meningkatkan-konsentrasi>
3. Fanny N. Analisis Pengaruh Kebisingan Terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. J INFOKES APIKES CITRA Med SURAKARTA. 2015;5(1).
4. Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES). Jakarta. CV Sagung Seto. Edisi Kedua. 2013.
5. Windyananti A. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stress Kerja pada Tenaga Kerja di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu, Boyolali [Internet]. Universitas Sebelas Maret; 2010. Available from: <https://>

- eprints.uns.ac.id/2295/1/155502308201008421.pdf
6. Herdiyani D. Pengertian Stress. Tulisan 2/Kesehatan Mental [Internet]. 2013. Available from: <http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/pengertian-stress.html>
 7. Wibowo IGP, Riana IG, Putra MS. Pengaruh Stress Kerja terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasional Karyawan. E-Jurnal Ekon dan Bisnis Univ Udayana [Internet]. 2015; Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/EEB/article/view/11350/9087>
 8. Prabowo YF. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stress Kerja pada Bagian Produksi Industri Mebel PT. Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara. Universitas Negeri Semarang; 2010.
 9. Hamzens MF. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal di Wilayah Ketapang Cipondoh Tangerang. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2010.
 10. Tarwaka. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta. UNIBA PRESS. Cetakan Pertama. 2014.
 11. Fanny N. Analisis Pengaruh Kebisingan terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Infokes. Vol 5 No. 1. 2015.
 12. KBBI. Arti kata Konsentrasi. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online [Internet]. Diakses oleh Nur Elda Putri, tanggal 13 Mei 2018. Tersedia di <http://kbbi.web.id/konsentrasi>.
 13. Hadipoetro. Manajemen Komprehensif Keselamatan Kerja. Jakarta. Yayasan Patra Tarbiyyah Nusantara. Cetakan Pertama. 2014.
 14. Arikunto S. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revi. Jakarta: ISBN-PT. Rineka Cipta; 2010.
 15. Haniati. Gangguan Konsentrasi. Artikel Bimbingan dan Konseling. 2011.
 16. Mangkunegara Prabu AA. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Cetakan ke. Remaja Rosdakarya. Bandung; 2008.
 17. Robbins SP, Judge TA. Perilaku Organisasi. Edisi Kese. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia; 2006.
 18. Ismar R, Zarni A, Danardi S. Stres Kerja dan Berbagai Faktor yang Berhubungan pada Pekerja Call Center PT. "X" di Jakarta. Majalah Kedokteran Indonesia. 2011;61(1).
 19. Handoko TH. Manajemen Personalia dan Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Kedu. Yogyakarta: BPFE; 2008.
 20. P.K. S. Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja. Cetakan ke. Jakarta: Gunung Agung; 1996.
 21. Rochmah M. Perbedaan Kelelahan Kerja Sebelum dan Sesudah Terpapar Tekanan Panas pada Tenaga Kerja Bagian Penggilingan Kain Perca di Industri Kasur X Sukoharjo. 2011;
 22. Hidayat AT. Analisis Pengaruh Shift Kerja terhadap Beban Kerja pada Pekerja di PT. Primarindo Asia Infrastructure, Tbk. Universitas Islam Bandung; 2011.