

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES
ANTARA *SHIFT* MALAM DAN *NON SHIFT* MALAM PADA
PEKERJA BAGIAN *WEAVING* DI PT. ISKANDAR INDAH
PRINTING TEXTILE SURAKARTA**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada
Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

**FIDDOH MAULA FATIMAH
J410170049**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES ANTARA
SHIFT MALAM DAN *NON SHIFT* MALAM PADA PEKERJA BAGIAN
WEAVING DI PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTILE SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

FIDDOH MAULA FATIMAH
J410170049

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Dosen
Pembimbing



Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg
NIP. 19640929 198803 1019

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES
ANTARASHIFT MALAM DAN *NON SHIFT* MALAM PADA PEKERJA
BAGIAN *WEAVING* DI PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTILE**



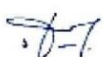
Oleh :

FIDDOH MAULA FATIMAH

J410170049

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Jum'at, 30 April 2021

Penguji :

- | | |
|--|--|
| 1. Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg
Ketua Penguji | () |
| 2. Dwi Astuti, S.Pd., S.KM., M.PH
Anggota I Penguji | () |
| 3. Sri Darnoto, S.KM., M.PH
Anggota II Penguji | () |

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Irdawati, S.Kep. Ns, M.Si. Med
NIK. 753

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya

Surakarta, 9 April 2021
Yang Menyatakan



Fiddoh Maula Fatimah

PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES ANTARA *SHIFT* MALAM DAN *NON SHIFT* MALAM PADA PEKERJA BAGIAN *WEAVING* DI PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTILE SURAKARTA

Abstrak

Sistem kerja *shift* dilakukan karena perusahaan diuntungkan dengan tetap dapat menjalankan produksinya secara penuh dan dapat meminimalkan jumlah pekerja yang dipakai. Berbagai macam dampak kesehatan dan keselamatan dapat muncul akibat kerja *shift* seperti terganggunya waktu tidur menurunnya interaksi hubungan dengan keluarga atau teman yang akan berdampak pada timbulnya depresi, cemas, dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara *shift* malam dan *non shift* malam pada pekerja bagian *weaving* di PT. Iskandar Indah Printing Textile. Metode penelitian menggunakan metode penelitian *observasional analitik* dengan rancangan studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 76 responden yang bekerja *shift* malam dan *non shift* malam. Uji statistik menggunakan uji *Independent T-test*. Hasil Penelitian menunjukkan kejadian depresi pada pekerja *shift* malam sebagian besar kategori ringan yaitu 28,9% dan pada *non shift* malam 22,4%, cemas pada pekerja *shift* malam dan *non shift* malam sebagian besar kategori sedang 34,2% dan 23,7%, stres pada pekerja *shift* malam sebagian besar kategori ringan 23,7% dan *non shift* malam kategori normal 31,6%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi dengan nilai ($p=0,008$), tingkat kecemasan dengan nilai ($p=0,018$), tingkat stres dengan nilai ($p=0,007$) dan gangguan psikologis dengan nilai ($p=0,00$) antara *shift* malam dan *non shift* malam. Tingkat depresi, kecemasan dan stres pada *shift* malam lebih tinggi daripada *non shift* malam.

Kata kunci : Cemas, depresi, kerja *shift*, stres

Abstract

The shift work system is carried out because the company benefits from being able to run its production in full and is able to minimize the number of workers used. Various kinds of health and safety impacts can arise due to shift work such as disruption of sleep time and decreased interaction with family or friends which will have an impact on depression, anxiety, and stress. The purpose of this study was to determine the differences in levels of depression, anxiety, and stress between night shifts and non-night shifts in weaving workers at PT. Iskandar Indah Printing Textile. The research method used was an analytic observational research method with a cross sectional study design. The sampling technique used Simple Random Sampling with a total sample of 76 respondents who worked night shifts and non-night shifts. Statistical test using the Independent T-test. The results showed that the incidence of depression in night shift workers was mostly in the mild category, namely 28.9% and 22.4% on non-night shifts, anxiety in night shift workers and non-night shift workers was mostly in the moderate category 34.2% and 23.7%. , stress on night shift workers is mostly mild category 23.7% and non night shift workers normal category 31.6%. The results of statistical tests showed that there was a significant difference in the level of depression with value ($p = 0.008$), the level of anxiety with a value ($p = 0.018$), the level of stress with a value ($p = 0.007$) and psychological disorders with a value ($p = 0.00$). between night shift and non night shift. The level of depression, anxiety and stress on night shifts is higher than on non-night shifts.

Keywords : Anxiety, depression, shift work, stress

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan memberikan kemudahan pada manusia untuk melaksanakan pekerjaan guna mencapai hasil yang optimal. Komputerisasi dan otomatisasi menjadikan pengoperasian alat dan mesin yang semula hanya bisa dilakukan pada siang hari, saat ini dimungkinkan untuk dilaksanakan selama 24 jam secara terus menerus. Di sisi lain, adanya tuntutan pencapaian target dan produksi membuat manusia bekerja lebih keras dan waktu kerja yang lebih panjang. Berdasarkan sumbernya hazard dapat berasal dari biologi, kimia, fisika, ergonomi, organisasi kerja dan gaya hidup. Diklasifikasikan sebagai salah satu jenis hazard karena pola kerja berpotensi menimbulkan gangguan irama kerja dan istirahat pada manusia terutama pekerja *Shift* malam (Suma'mur, 2014).

Kementerian Ketenagakerjaan dan Perburuhan Korea memeriksa kondisi jam kerja perusahaan dengan 10 atau lebih karyawan tetap ($n = 3414$) pada tahun 2011 dan menemukan bahwa sekitar 15,2% dari semua industri dan 22% dari semua perusahaan manufaktur memiliki sistem *Shift* di tempat (Labor MoEa, 2011). Saat ini, hampir seperlima dari tenaga kerja di seluruh dunia bekerja dalam *Shift*, dengan 20% pekerja Eropa dan Amerika terlibat dalam *Shift* malam (Boivin & Boudreau, 2014).

Menerapkan sistem kerja secara *Shift* adalah cara yang paling sesuai diterapkan bagi perusahaan. (Arianto & Puspita, 2019). Berdasarkan Undang-undang No. 13 Tahun 2003 pasal 77 sampai 85 Tentang Ketenagakerjaan yang mengatur tentang jam kerja yaitu selama 8 jam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 (satu) minggu dan istirahat antara jam kerja, sekurang-kurangnya setengah jam setelah bekerja selama 4 jam terus menerus dan waktu istirahat tersebut tidak termasuk jam kerja. Salah satu perusahaan yang menerapkan *Shift* kerja yaitu perusahaan industri seperti tekstil/garmen yang menjalankan produksinya secara penuh selama 24 jam non stop.

Sistem kerja *Shift* dilakukan karena perusahaan diuntungkan dengan tetap dapat menjalankan produksinya secara penuh dan dapat meminimalkan jumlah pekerja yang dipakai (Arianto D, Puspita, A, 2019). Disisi lain mempunyai dampak yang tidak baik bagi pekerja yang terlibat di dalam sistem kerja *Shift*, karena sistem kerja *Shift* dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Hal ini disebabkan karena didalam sistem kerja secara *Shift* pekerja dituntut harus bisa beradaptasi dengan pembagian waktu kerja secara rotasi pagi, siang dan malam, jam kerja yang tidak teratur (Arianto & Puspita, 2019).

Berbagai macam gangguan kesehatan baik yang sering dialami oleh pekerja *Shift* diantaranya depresi, stress kerja, insomnia (sulit tidur), kelelahan kerja fisik maupun mental, beban kerja, kecemasan, yang dapat mempengaruhi proses berpikir, kondisi fisik dan mental, emosi, cara kerja, produktivitas kerja yang dapat mengakibatkan kecelakaan kerja. Menurut data yang dihimpun oleh World Health Organization tahun 2014 dijelaskan bahwa sebesar 8% dari penyakit akibat kerja merupakan stress kerja atau depresi pada pekerja. World Health Organization tahun 2017 menyebutkan bahwa depresi merupakan salah satu penyebab penyakit akibat kerja dengan presentase sebesar 8%. Hampir 20% angkatan kerja di dunia adalah pekerja *Shift* dengan jam kerja diluar pukul 07.00 sampai dengan pukul 18.00 (Wright et al., 2013). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosita & Hidayati (2018), pada pekerja industri textile di PT. Ungaran Indah Busana pekerja yang mengalami penyakit psikologis seperti depresi sebanyak 35 orang (36,5%), pekerja yang mengalami stress sebanyak 12 orang (12,5%), yang mengalami kecemasan sebanyak 19 orang (19,8%). Menurut Firmana & Hariyono (2011), didapatkan bahwa 14,1% pekerja *Shift* pagi mengalami stress sedang dan 22,5% *Shift* malam mengalami stress sedang dimana pada *Shift* kerja malam lebih berisiko untuk terjadinya stress dibanding *Shift* kerja pagi.

Menurut penelitian lain Yani, dkk (2014) terdapat perbedaan yang bermakna antara *Shift* kerja dengan kejadian depresi, cemas dan stress pada *Shift* kerja malam dengan *Shift* bukan malam. Usia lebih tua memiliki hubungan lebih tinggi terhadap masalah dalam menyesuaikan *Shift* kerja. Adapun menurut hasil penelitian Aziz, dkk (2019) didapatkan gambaran tingkat depresi tinggi pada saat mengerjakan *Shift* kerja pagi sedangkan depresi ringan dan sedang pada *Shift* kerja malam pada pekerja satpam. Berdasarkan uraian diatas memperkuat Peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stress antara *Shift* malam dan *Non shift* malam pada pekerja bagian *Weaving* di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stress antara *Shift* malam dan *Non shift* malam pada pekerja bagian *Weaving* di PT. Iskandar Indah Printing

Textile Surakarta dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta yang dilakukan pada bulan Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 420 orang yang dibagi 3 grup yaitu grup A, B, C pada unit *Weaving* PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Tetapi penelitian ini hanya fokus pada grup A yang berjumlah 140 pekerja. Hasil perhitungan jumlah sampel minimal dalam penelitian ini sebanyak 68 responden. Untuk menghindari adanya efek *non respon* dari sampel, maka jumlah sampel yang diperlukan yaitu adalah 76 responden yaitu 38 responden pada di *Shift* malam dan 38 responden pada *Shift* pagi/siang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Simple Random Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang dibantu oleh enumerator yang telah di sediakan oleh pihak perusahaan. Bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stress antara *Shift* malam dan *Non shift* malam pada pekerja bagian *Weaving* di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti memberikan arahan kepada enumerator terlebih dahulu tentang bagaimana cara melakukan pengambilan data terhadap para responden. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Independent T Test* dengan nilai keyakinan 95% dan tingkat signifikan $p > 0.05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner dapat diketahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, umur, masa kerja, status kesehatan Pekerja *Shift* PT. Iskandar Indah Printing Textile.

Tabel. 1. Distribusi Karakteristik Responden serta Masa Kerja dan Status Kesehatan Pekerja PT. Iskandar Indah Printing Textile

Karakteristik	Frek	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	27,6
Perempuan	55	72,4
Total	76	100
Umur		
Remaja (17-25 tahun)	2	2,6
Dewasa Awal (26-35 tahun)	5	6,6
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	47	61,8
Lansia Awal (46-55 tahun)	22	28,9
Lansia Akhir (56-65 tahun)	0	0
Total	76	100

Rerata : 43,50		
Std : 5,381		
Massa Kerja		
< 5 Tahun	4	5,3
> 5 Tahun	72	94,7
Total	76	100
Rerata : 25		
Std : 5,330		
Status Kesehatan		
Sehat	76	100
Tidak sehat	0	0
Total	76	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2021.

Berdasarkan data pada tabel 1 distribusi karakteristik responden pekerja PT. Iskandar Indah Printing Textile diketahui bahwa frekuensi dan presentase dengan jenis kelamin terbanyak pada perempuan sebanyak 55 orang (72,4%). Sedangkan untuk frekuensi dan persentase umur pekerja PT. Iskandar Indah Printing Textile paling banyak adalah dewasa akhir 36-45 tahun berjumlah 47 orang (61,8%) dengan rata-rata $43 \pm 5,381$. Kemudian untuk distribusi frekuensi dan persentase massa kerja pekerja adalah paling banyak lebih dari 5 tahun yaitu 72 orang (94,7%) dengan rata-rata $25 \pm 5,330$ tahun. Status kesehatan responden memiliki frekuensi dan persentase sebanyak 76 orang (100%) yang menunjukkan semua pekerja dalam keadaan sehat.

Berdasarkan hasil analisis univariat pada penelitian ini menampilkan frekuensi variabel bebas (*Shift* kerja malam dan *Non shift* kerja malam) dan variabel terikat (tingkat depresi, kecemasan, dan stres) yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Pekerja PT. Iskandar Indah Printing Textile

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi		
Normal (0-9)	30	39,5
Ringan (10-13)	39	51,3
Sedang (14-20)	7	9,2
Parah (21-27)	0	0
Sangat Parah (>28)	0	0
Total	76	100
Kecemasan		
Normal (0-7)	17	22,4
Ringan (8-9)	15	19,7
Sedang (10-14)	44	57,9
Parah (15-19)	0	0
Sangat Parah (>20)	0	0
Total	76	100

Stres		
Normal (0-14)	38	50
Ringan (15-18)	30	39,5
Sedang (19-25)	8	10,5
Parah (26-33)	0	0
Sangat Parah (>34)	0	0
Total	76	100
Gangguan Psikologis		
Normal (0-18)	0	0
Ringan (19-33)	30	39,5
Sedang (34-45)	42	55,3
Parah (>46)	4	5,3
Total	76	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2021.

Berdasarkan data pada tabel 2 hasil pengukuran tingkat depresi pada pekerja PT. Iskandar Indah Printing Textile yaitu sebanyak 30 orang (39,5%) memiliki tingkat depresi normal, sebanyak 39 orang (51,3%) memiliki tingkat depresi ringan, dan sebanyak 7 orang (9,2%) memiliki tingkat depresi sedang. Kemudian hasil pengukuran untuk tingkat kecemasan pada pekerja PT. Iskandar Indah Printing Textile yaitu sebanyak 17 orang (22,4%) memiliki tingkat kecemasan normal, sebanyak 15 orang (19,7%) memiliki tingkat kecemasan ringan, dan sebanyak 44 orang (57,9) memiliki tingkat kecemasan sedang. Pada hasil pengukuran tingkat stres diperoleh sebanyak 38 orang (50%) memiliki tingkat stres normal, sebanyak 30 orang (39,5%) memiliki tingkat stres ringan, sebanyak 8 orang (10,5%) memiliki tingkat stres sedang.

Hasil pengukuran gangguan psikologis yaitu gabungan dari depresi, kecemasan, dan stres diperoleh sebanyak 30 orang (39,5%) memiliki gangguan tingkat ringan, sebanyak 42 orang (55,3%) pada tingkat sedang, dan 4 orang (5,3%) tingkat parah.

Pada penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada pekerja *Shift* malam dan *Non shift* malam di PT. Iskandar Indah Printing Textile.

Tabel 3. Hasil analisis tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada pekerja *Shift* malam dan *Non shift* malam

Kategori	Shift Kerja				Total
	Shift Malam		Non shift Malam		
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Depresi					
Normal (0-9)	11	14,5	19	25	30
Ringan (10-13)	22	28,9	17	22,4	39
Sedang (14-20)	5	6,6	2	2,6	7
Parah (21-27)	0	0	0	0	0
Sangat Parah (>28)	0	0	0	0	0
Total	38		38		76
Kecemasan					
Normal (0-7)	2	2,6	15	19,7	17
Ringan (8-9)	10	13,2	5	6,6	15
Sedang (10-14)	26	34,2	18	23,7	44
Parah (15-19)	0	0	0	0	0
Sangat Parah (>20)	0	0	0	0	0
Total	38		38		76
Stres					
Normal (0-14)	14	18,4	24	31,6	38
Ringan (15-18)	18	23,7	12	15,8	30
Sedang (19-25)	6	7,9	2	2,6	8
Parah (26-33)	0	0	0	0	0
Sangat Parah (>34)	0	0	0	0	0
Total	38		38		76
Gangguan Psikologis					
Normal	0	0	0	0	0
Ringan	7	23,3	23	76,7	30
Sedang	28	66,7	14	33,3	42
Parah	3	7,5	1	2,5	4
Total	38		38		76

Sumber : Data Primer Terolah, 2021.

Berdasarkan data pada tabel 3 hasil analisis perbandingan tingkat depresi, kecemasan, dan stres antara *Shift* malam dan *Non shift* malam diketahui pekerja *Shift* malam dengan memiliki tingkat depresi normal sebanyak 11 orang (14,5%), tingkat depresi ringan sebanyak 22 orang (28,9%), dan memiliki tingkat depresi sedang sebanyak 5 orang (6,6%). Dibandingkan dengan pekerja *Non shift* malam sebanyak 19 orang (25%) memiliki tingkat depresi normal, sebanyak 17 orang (22,4%) memiliki tingkat depresi ringan, dan sebanyak 2 orang (2,6%) memiliki tingkat depresi sedang. Pekerja *Weaving* baik *Shift* malam maupun *Non shift* malam tidak mengalami tingkat depresi parah.

Hal ini dapat disebabkan karena beberapa faktor yang mendorong terjadinya depresi pada karyawan bagian *Weaving* di PT. Iskandar Indah Printing Textile misalnya tekanan dalam lingkungan kerja seperti : jam kerja yang panjang, tidak fleksibel, jenis pekerjaan yang monoton, beban tanggung jawab pekerjaan yang harus diselesaikannya berpotensi mengalami depresi yang dapat berpengaruh terhadap gangguan mood sehingga timbul perasaan kurang semangat dalam bekerja, murung, merasa sedih yang berlebihan yang dapat berpengaruh pada produktivitas.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Yani dkk (2014), menunjukkan peningkatan risiko depresi di antara orang-orang yang bekerja di *Shift* malam. Terdapat perbedaan yang bermakna antara *Shift* malam dan *Shift* bukan malam. Rerata skor depresi *Shift* malam adalah 23,38 sedangkan rerata skor *Shift* bukan malam adalah 6,02. Pada *Shift* malam menunjukkan sebagian besar responden mengalami depresi berat yaitu 31 orang atau 51,7 %, sedangkan pada bukan *Shift* malam sebagian besar responden tidak mengalami depresi yaitu 49 orang atau 81,7%.

Hasil perbedaan tingkat kecemasan yang diperoleh diketahui pekerja *Shift* malam sebanyak 2 orang (2,6%) memiliki tingkat kecemasan normal, sebanyak 10 orang (13,2%) memiliki tingkat kecemasan ringan, sebanyak 26 orang (34,2%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Sedangkan pada pekerja *Non shift* malam sebanyak 15 orang (19,7%) memiliki tingkat kecemasan normal, sebanyak 5 orang (6,6%) memiliki tingkat kecemasan ringan, dan sebanyak 18 orang (23,7%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil dari kuesioner DASS menunjukkan bahwa *Shift* malam lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan *Non shift* malam. Hal tersebut dikarenakan tingkat kecemasan karyawan lapangan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beban kerja dan adanya kecenderungan melakukan sesuatu yang berulang-ulang dapat menjadi faktor kecemasan pada pekerja bagian *Weaving* PT. Iskandar Indah Printing Textile. Diperkuat dengan penelitian Coles dkk (2015), pekerja pabrik memiliki tuntutan beban kerja kuantitatif yang sama baik pada saat *Shift* pagi ataupun *Shift* malam sehingga gangguan irama sirkadian pada *Shift* malam otomatis mengakibatkan beban kerja yang lebih besar pada pekerja pabrik apabila bekerja di malam hari.

Berdasarkan hasil perbedaan tingkat stres diperoleh pekerja dengan *Shift* malam sebanyak 14 orang (18,4%) memiliki tingkat stres normal, sebanyak 18

orang (23,7%) memiliki tingkat stres ringan, sebanyak 6 orang (7,9%) memiliki tingkat stres sedang. Sedangkan pekerja dengan *Non shift* malam sebanyak 24 orang (31,6%) memiliki tingkat stres normal, sebanyak 12 orang (15,8%) memiliki tingkat stres ringan, sebanyak 2 orang (2,6%) memiliki tingkat stres sedang.

Shift malam lebih rentan mengalami stres dibandingkan *Non shift* malam. Hal ini dapat terjadi karena pekerja mengalami gejala stres ketika bekerja pada *Shift* malam seperti kurang beristirahat sehingga pekerja merasakan pegal pada tubuh. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Windyananti (2010), dimana kelompok dengan usia lebih dari 40 tahun lebih rentan terkena stres kerja daripada kelompok usia dibawah 40 tahun, hal ini dikarenakan tekanan darah adrenalin lebih mudah meningkat pada usia diatas 40 tahun, kondisi fisik yang semakin menurun sehingga tidak dapat menerima beban kerja yang berlebih.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simanjuntak (2017), terdapat perbedaan antara stres kerja *Shift* malam dengan *Shift* pagi dimana pada *Shift* malam kelompok kerja II, sebagian besar pekerja yang mengalami stres kerja dengan tingkat stres tinggi yaitu sebanyak 22 pekerja (71.0%) dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 9 pekerja (29.0%) dibandingkan dengan pekerja *Shift* pagi yang mengalami stres kerja dengan tingkat stres rendah yaitu sebanyak 21 pekerja (67.7%) dengan pekerja yang mengalami stres kerja dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 10 pekerja (32.3%). Hal ini disebabkan rasa jenuh pada saat bekerja di malam hari, beban kerja yang sama dengan *Shift* kerja siang hari, waktu istirahat yang kurang dibandingkan dengan *Shift* pagi pekerja mendapatkan istirahat yang cukup, dapat berkomunikasi dengan baik sehingga dapat bekerja sama antar pekerja dan juga dapat menghilangkan rasa jenuh.

Hasil perbedaan gangguan psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) diperoleh pekerja dengan *Shift* malam sebanyak 7 orang (23,3%) memiliki tingkat gangguan ringan, sebanyak 28 orang (66,7%) memiliki tingkat sedang, sebanyak 3 orang (7,5%) memiliki tingkat parah. Sedangkan pekerja dengan *Non shift* malam sebanyak 23 orang (76,7%) memiliki tingkat gangguan ringan, sebanyak 14 orang (33,3%) memiliki tingkat sedang, sebanyak 1 orang (2,5%) memiliki tingkat parah.

Tabel 4. Hasil uji perbedaan depresi, kecemasan, dan stres antara *Shift* malam dan *Non shift* malam

<i>Shift</i>	<i>Mean</i>	<i>T-test</i>	
		<i>Mean Defference</i>	<i>P-value</i>
Depresi			
<i>Shift</i> Malam	11,61	2,105	0,008
<i>Non shift</i> Malam	9,50		
Kecemasan			
<i>Shift</i> Malam	10,61	1,395	0,018
<i>Non shift</i> Malam	9,21		
Stres			
<i>Shift</i> Malam	15,74	2,237	0,007
<i>Non shift</i> Malam	13,50		

Sumber : Data Primer Terolah, 2021.

Berdasarkan tabel 4 uji statistik *Independent T Test* pada masing-masing tingkat depresi menunjukkan nilai sig (p-value) = 0,008, pada tingkat kecemasan menunjukkan nilai sig (p-value) = 0,018, pada tingkat stres nilai sig (p-value) = 0,007 yang berarti pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres memiliki nilai $p < 0,05$ sehingga menunjukkan hasil yang signifikan yang berarti H_0 ditolak, maka ada perbedaan tingkat depresi antara *Shift* malam dan *Non shift* malam, perbedaan tingkat kecemasan antara *Shift* malam dan *Non shift* malam, perbedaan tingkat stres antara *Shift* malam dan *Non shift* malam pada pekerja bagian *Weaving* di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta.

Tabel 5. Hasil uji perbedaan gangguan psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) antara *Shift* malam dan *Non shift* malam

<i>Shift</i>	<i>Mean</i>	<i>T-test</i>	
		<i>Mean Defference</i>	<i>P-value</i>
Gangguan Psikologis			
<i>Shift</i> Malam	37,95	5,737	0,000
<i>Non shift</i> Malam	32,21		

Sumber : Data Primer Terolah, 2021.

Berdasarkan tabel 5 uji statistik *Independent T Test* pada gangguan psikologis yaitu keseluruhan dari depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan bahwa nilai sig (p-value) = 0,000, yang berarti pada gangguan psikologis memiliki nilai $p < 0,05$ sehingga menunjukkan hasil yang signifikan yang berarti H_0

ditolak, maka ada perbedaan tingkat gangguan psikologis antara *Shift* malam dan *Non shift* malam pada PT. Iskandar Indah Printing Textile.

Kondisi pekerja dan circadian ritme bekerja pada *Shift* malam berbeda dengan *Shift* pagi. Hal ini disebabkan karena pola siklus hidup manusia pada malam hari umumnya digunakan untuk istirahat. Namun karena bekerja *Shift* malam maka tubuh dipaksa untuk mengikutinya. Hal ini relatif cenderung mengakibatkan terjadinya kesalahan bekerja. Akibatnya, pekerja akan mengalami kelelahan pada *Shift* malam yang ditimbulkan di samping dipengaruhi oleh faktor- faktor lain yang menimbulkan kelelahan seperti stres fisik akibat kekurangan tidur pada malam hari. Pada *Shift* malam pekerja akan mengalami kelelahan yang cukup besar dan menurunkan produktivitas pekerja *Shift* malam (Kimberly, 2013).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian Hasibuan (2013) yang dilakukan di PT. Baker Hughes Indonesia Duri- Riau Tahun 2013 diperoleh adanya perbedaan stres kerja berdasarkan *Shift* kerja pada pekerja dan *Shift* kerja malam lebih berpengaruh terhadap terjadinya stres dibandingkan dengan *Shift* pagi. Pemanfaatan waktu istirahat yang baik dan maksimal serta meningkatkan interaksi antar pekerja pada saat bekerja sangat membantu dalam mengurangi atau mengatasi terjadinya depresi, kecemasan, dan stres pada pekerja. Tingkat depresi, kecemasan, dan stres *Shift* malam lebih tinggi daripada *Non shift* malam.

4. PENUTUP

4.1 Simpulan

- 1) Pekerja *Shift* baik malam maupun non malam terbanyak memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 72,4%, dengan kategori umur terbanyak pada umur dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 61,8% dengan rata-rata $43 \pm 5,381$ tahun, dan masa kerja terbanyak >5 tahun 94,7%.
- 2) Menerapkan sistem *Shift* kerja dilakukan selama 24 jam meliputi pagi, siang dan malam. Jam kerja untuk *Shift* pagi yaitu pukul 07.00 – 15.00 WIB, *Shift* sore pukul 15.00 – 23.00 WIB, dan *Shift* malam pukul 23.00 – 07.00 WIB dengan pekerja *Shift* yang menjadi responden pada *Shift* malam yaitu 50%, dan pada *Non shift* malam sama yaitu 50%.
- 3) Tingkat depresi tertinggi pada *Shift* malam yaitu kategori ringan 28,9% dan *Non shift* malam kategori normal 25%, tingkat kecemasan tertinggi pada *Shift* malam

dan *Non shift* malam yaitu pada kategori sedang sebanyak 34,2% dan 23,7%, tingkat stres tertinggi pada *Shift* malam yaitu kategori ringan sebanyak 23,7% dan pada *Non shift* malam yaitu kategori normal sebanyak 31,6%.

- 4) Terdapat perbedaan secara signifikan gangguan psikologis antara *Shift* malam dan *Non shift* malam pada pekerja bagian *Weaving* dengan nilai ($p = 0,00$).

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Perusahaan

- 1) Memaksimalkan olahraga bersama yang telah ada di perusahaan seperti senam dan olahraga lainnya agar pekerja dapat melakukan olahraga secara rutin, badan tidak merasa cepat pegal dan membantu meningkatkan komunikasi interpersonal.
- 2) Perusahaan dalam hal ini diharapkan dapat memberikan evaluasi yang terus-menerus melalui job analysis, job description untuk memperoleh tingkat produktivitas dan kondusivitas yang tinggi serta memberikan rangsangan insentif dan motivasi bagi pekerja.

4.2.2 Bagi Pekerja

- 1) Pekerja dapat memaksimalkan waktu istirahat yang diberikan pada saat bekerja seperti tidur yang cukup, berbaring.
- 2) Menghindari tekanan sebisa mungkin dan meningkatkan kemampuan adaptasi serta koping terhadap depresi, kecemasan dan stres.
- 3) Berolahraga secara teratur dan setidaknya dilakukan selama dua puluh menit per hari.
- 4) Melakukan relaksasi setiap harinya dengan melakukan meditasi, latihan pernafasan dalam, pemijatan, melakukan liburan secara individu atau kegiatan rohani.
- 5) Segera beristirahat dan tidur yang cukup setelah pulang bekerja terutama setelah bekerja pada *Shift* malam.
- 6) Menyampaikan ketidaknyamanan atau hambatan yang dirasakan pada pekerja setiap minggu/pergantian *Shift* agar pihak manajemen dapat memberikan solusi secara bersama.

4.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang sama dengan memperhatikan faktor internal atau faktor eksternal lain seperti pendidikan, pengetahuan, tipe kepribadian, lingkungan dan lain-lain yang dapat menyebabkan depresi,

kecemasan, dan stres ditempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, D., & Puspita, A. (2019). *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kinerja Melalui Variabel Kelelahan dan Beban Kerja Sebagai Variabel Intervening di PT.MI*. JISO : Journal of Industrial and Systems Optimization, 2(1), 23-28.
- Boivin, D. B., & Boudreau, P. (2014). *Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms*. Pathologie Biologie, 62(5), 292-301.
- Coles, M. E., Schubert, J. R., & Nota, J. A. (2015). *Sleep, circadian rhythms, and anxious traits*. Current psychiatry reports, 17(9), 1-9.
- Firmana, A., & Hariyono, W. (2011). *Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja pada Karyawan Bagian Operation PT. Newmont Nusa Tenggara di Kabupaten Sumbawa Barat*. KesMas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan, 5(1), 24992.
- Hasibuan, M.S., 2013. *Perbedaan Stres Kerja Berdasarkan Shift Kerja pada Pekerja Bagian Electrical Field Service di PT Baker Hughes Indonesia Duri-Riau Tahun 2013*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Sarjana, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Kimberly. & Utoyo, S. D. B. (2013). *Hubungan psychological well-being dan work engagement pada karyawan yang bekerja di lokasi tambang*. Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Labor MoEa. (2011). *Survey on working hours 2011*. <http://www.moel.go.kr>.
- Rosita, L. D., & Hidayati, E. (2018). *Penyakit Psikologis yang Sering Dialami pada Buruh Pabrik di Pt. Ungaran Indah Busana*. Jurnal Keperawatan Komunitas, 2(2), 70-75.
- Simanjuntak, R. A. (2017). *Perbedaan Stres Kerja Berdasarkan Shift Kerja pada Pekerja Bagian Pengolahan Pabrik Kelapa Sawit Rambutan PT.Perkebunan Nusantara III Tebing Tinggi Tahun 2017*.
- Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 *Tentang Ketenagakerjaan*.
- Windyananti, A. (2010). *Hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada tenaga kerja di pengolahan kayu lapis Wreksa Rahayu, Boyolali*.
- Wright Jr, Kenneth P. Richard K. Bogan. James K. Wyatt. (2013). *Sleep Medicine Reviews 17*. Doi: 10.1016/j.smr.2012.02.002.
- Yani, F., Soleha, T. U., Larasati, T. A., & Maria, J. (2014). *Hubungan Shift Kerja Malam dengan Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres pada Pekerja di Bagian Maintenance Mesin Penggiling Tebu (Cane Roll Mill) PTPN VII Bunga Mayang*. Jurnal Majority, 3(6).