E-ISSN: 3025-0994
Halaman 179-184
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2024

Faktor Faktor Yang Menyebabkan Kelelahan dan Stress Kerja Pada Satpam di Universitas

Anggi Febrian[1], Susilawati[2]

[1,2]Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: anggifebrian632@gmail.com

Abstrak

Petugas keamanan memiliki peran yang semakin penting di era modern yang penuh dengan masalah keamanan. Mereka memainkan peran penting dalam menegakkan keamanan dan ketertiban di berbagai tempat, termasuk pusat perbelanjaan, gedung tempat tinggal, dan sarana pendidikan. Namun, di balik tugas penting ini, terdapat kenyataan yang jarang diketahui oleh masyarakat umum: yakni tingginya tingkat kelelahan dan stres yang dihadapi oleh para petugas keamanan di tempat kerja. Metode penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kualitatif, Hasil dari faktor yang menyebabkan Kelelahan dan stress kerja yang dialami satpam di Universitas yakni shift malam yang mengganggu ritme tubuh, beban kerja, dan interaksi negatif. Faktor-faktor penyebab kelelahan dan stres kerja pada satpam kampus bersifat multidimensi, meliputi aspek fisik (shift malam, patroli area luas), psikologis (interaksi negatif), dan organisasional (beban kerja tinggi, kurangnya dukungan).

Kata kunci: Kelelahan, Stress Kerja, Satuan Pengaman, SATPAM

Abstract

Security guards have an increasingly important role to play in the modern era of security concerns. They play a vital role in enforcing safety and order in a variety of places, including shopping malls, residential buildings, and educational facilities. However, behind this important task lies a reality that is rarely known by the general public: the high levels of fatigue and stress faced by security guards in the workplace. The results of the factors that cause fatigue and work stress experienced by security guards at university are night shifts that disrupt body rhythms, workload, and negative interactions. The factors that cause fatigue and work stress in campus security guards are multidimensional, including physical (night shifts, patrolling large areas), psychological (negative interactions), and organizational (high workload, lack of support) aspects.

Keywords: *Fatigue, Job Stress, Security Unit, SATPAM)*

LATAR BELAKANG

Petugas keamanan memiliki peran yang semakin penting di era modern yang penuh dengan masalah keamanan. Mereka memainkan peran penting dalam menegakkan keamanan dan ketertiban di berbagai tempat, termasuk pusat perbelanjaan, gedung tempat tinggal, dan sarana pendidikan. Namun, di balik tugas penting ini, terdapat kenyataan yang jarang diketahui oleh masyarakat umum: yakni tingginya tingkat kelelahan dan stres yang dihadapi oleh para petugas keamanan di tempat kerja. Kasus kecelakaan kerja mengalami peningkatan dari 221.740 pada tahun 2020 menjadi 234.270 pada tahun 2021. Sebanyak 265.334 kasus kecelakaan kerja dilaporkan hingga November 2022 (BPJS Ketenagakerjaan, 2022).

Ketika kebutuhan, sumber daya, dan kemampuan pekerja tidak selaras dengan kebutuhan tempat kerja, hal ini dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental yang dikenal sebagai stres kerja. Menurut National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), stres kerja dapat dilihat sebagai reaksi fisik dan mental yang berpotensi berbahaya yang dapat memperburuk kesehatan seseorang dan bahkan meningkatkan risiko kecelakaan atau cedera yang berhubungan dengan pekerjaan. Stres kerja tidak hanya menjadi masalah kesehatan utama karena tingkat kejadiannya yang tinggi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan dan produktivitas karyawan di samping dampak negatifnya terhadap kesehatan.

Kelelahan kerja adalah cara tubuh memberi sinyal bahwa ada sesuatu yang tidak beres sehingga dapat sembuh dengan sendirinya setelah beristirahat. Karena petugas keamanan harus mempertahankan tingkat fokus yang tinggi untuk meminimalisir bahaya di tempat kerja dan bekerja dalam waktu yang relatif lama, Sehingga mereka memiliki potensi terkena kelelahan kerja (Kurnianti dan Lestari, 2023).

Sebagai petugas keamanan yang harus bekerja berjam-jam dan mempertahankan tingkat perhatian yang tinggi untuk mengurangi risiko di tempat kerja, petugas keamanan cenderung mengalami kelelahan kerja. Di Universitas X, petugas keamanan bekerja dalam dua shift: shift pertama berlangsung dari pukul 08.00 hingga 20.00 dan shift kedua berlangsung dari pukul 20.00 hingga 08.00. Kelelahan dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur yang dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada crycardian rythms akibat shift kerja.

Menurut Wulandari dan Jaya (2023), kelelahan dapat menyebabkan sejumlah risiko, seperti rendahnya motivasi dalam bekerja, kinerja yang buruk, kualitas kerja yang buruk, melakukan banyak kesalahan dalam bekerja, produktivitas yang rendah, stres dalam bekerja, penyakit akibat kerja, cidera, dan juga kecelakaan kerja.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kualitatif tentang fakor-faktor yang menyebabkan kelelahan dan stress kerja pada satpam. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Enam orang satpam dari Universitas X menjadi informan yang diwawancarai. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini, dengan dukungan alat tulis, aturan wawancara, dan telepon genggam yang digunakan sebagai alat perekam suara. Metode pengumpulan data dilakukan dengan beberapa cara yaitu wawancara dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Shift Malam Yang Mengganggu Ritme Tubuh

Shift kerja adalah salah satu strategi yang dapat dipilih perusahaan atau instansi untuk memenuhi kebutuhan yang terus meningkat akan barang atau jasa. Hampir semua perusahaan mengharapkan karyawannya untuk bekerja secara shift karena dianggap memiliki dampak yang signifikan terhadap produktivitas. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada satpam universitas X mengenai perubahan shift, para satpam, atau unit keamanan, merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan jadwal baru mereka karena tubuh mereka terbalik-mereka bekerja di malam hari dan tidur di siang hari, sementara mereka harus lebih waspada di malam hari karena mereka cenderung lebih rentan menjadi korban tindak pencurian atau tindak kriminalitas lainnya.

Menurut Schultz (1982) Pekerja shift malam lebih berbahaya bagi kesehatan dibandingkan shift pagi, karena siklus malam hari biasanya digunakan untuk beristirahat. Sedangkan tubuh dipaksa untuk tetap mengikutinya karena bekerja pada shift malam. Hal ini memiliki potensi yang cukup besar untuk menyebabkan kesalahan dalam bekerja, kecelakaan, ketidakhadiran, serta keterlambatan (Rahmat, Ariscari, dan Ichwansyah, 2024).

Seperti yang sudah menjadi pengetahuan umum, tubuh manusia dibuat untuk berfungsi sesuai dengan siklus alaminya, dengan semua komponen tubuh bergerak di siang hari dan beristirahat di malam hari. Tubuh secara alami memiliki pengatur waktu, yang dikenal sebagai jam biologis ritme sirkadian, untuk mengatur ritme kerja dan istirahat ini. Jam internal ini mengatur banyak fungsi tubuh, termasuk memproses makan, tidur, dan bekerja. Bekerja di malam hari menyebabkan kelelahan yang relatif lebih banyak karena semua proses tubuh berkurang dan kelelahan muncul pada waktu itu. Sistem kerja shift dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan. Shift kerja dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan ritme sirkadian, yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dan meningkatkan risiko kecelakaan di tempat kerja. jam biologis alami tubuh sangat bertentangan dengan pekerja shift yang beroperasi di luar jam kerja reguler di malam hari (Panghestu, Jayadi, dan Prasetyo., 2024).

Beban Kerja

Berbagai faktor di tempat kerja, terutama yang terkait dengan beban kerja yang berlebihan, dapat menyebabkan stres yang berlebihan (overstress); sebaliknya, beban

kerja yang terlalu sedikit dapat menyebabkan perasaan jenuh (under stress). Tugas, lingkungan kerja, kemampuan, perilaku, dan persepsi karyawan, semuanya berpengaruh terhadap beban kerja. Pekerja yang bekerja terlalu keras dapat berisiko mengalami stres kerja, penyakit akibat kerja, dan kecelakaan kerja (Oktaviani dan Lanita, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan para responden yang dilakukan peneliti terhadap satpam Universitas X didapatkan bahwa stress kerja yang dialami oleh satpam sendiri umunya disebabkan oleh adanya beban kerja seperti pada saat acara besar seperti wisuda atau seminar,mengarahkan tamu,mengamankan kampus dari pagi sampai malam,dan lain sebagainya. Lingkungan kerja fisik menjadi juga salah satu faktor pekerjaan yang mempengaruhi stres kerja. Kondisi di lingkungan bekerja yang tidak nyaman, meliputi suhu tinggi, sirkulasi udara yang kurang baik, kebisingan, beban kerja serta kondisi lain yang dapat berpotensi memicu terjadinya stres bagi para pekerja yang salah satunya satuan pengaman (Satpam). Seperti yang didefinisikan oleh Moekijat (2010),beban kerja adalah banyaknya hasil kerja atau catatan hasil kerja yang dapat menunjukkan kuantitas yang dihasilkan oleh beberapa karyawan di sektor tertentu. Perspektif obyektif dan subyektif dapat digunakan untuk menilai beban kerja, yang dapat berupa tekanan mental dan fisik. Beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah tersinggung serta kelelahan fisik dan mental. Di sisi lain, kebosanan akan muncul akibat beban kerja yang minim disertai dengan kebiasaan yang monoton (Santoso dan Rijanti, 2022).

Interaksi Negatif

Satpam dapat mengalami stress kerja karena faktor-faktor seperti beban kerja, masa kerja, dan hubungan interpersonal yang buruk yang disebabkan oleh gangguan dalam interaksi sosial antara rekan kerja, atasan, dan mahasiswa. Beban kerja dipengaruhi oleh hubungan interpersonal karena interaksi yang kurang harmonis dan emosional antara orang-orang dapat memiliki dampak yang merugikan di tempat kerja dan menyebabkan konflik. Menurut penelitian Laelasari (2016), kemungkinan mengalami stres kerja 9,4 kali lebih tinggi ketika ada interaksi interpersonal yang buruk daripada ketika ada ikatan interpersonal yang baik (Sudaryanti dan Maulida, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan para responden didapatkan hasil beberapa responden memiliki hubungan interpersonal kurang baik dengan mahasiswa, dikarenakan ketika mereka menegur mahasiswa yang parkir sembarangan justru malah marah-marah. Adapun interaksi yang kurang baik dengan sesama satpam karena terkadang adanya perbeadaan pendapat. Karena kerja sama tim sangat penting, interaksi interpersonal yang buruk membuat mereka lebih sulit untuk menjalankan kewajiban mereka. Para responden mengakui bahwa mereka merasa beban kerja mereka lebih ringan ketika mereka memiliki hubungan kerja yang positif dengan rekan kerja mereka karena mereka memiliki orang-orang yang mendorong mereka untuk menyelesaikan pekerjaan mereka. Sebaliknya, mereka merasa beban kerja mereka lebih berat ketika mereka memiliki hubungan kerja yang negatif.

Interaksi antar individu dalam lingkungan kerja dapat menimbulkan dampak negatif yang memicu terjadinya konflik dan masalah dalam pekerjaan dan dampak positif yaitu terciptanya kondisi lingkungan kerja yang dinamis karena adanya penyesuaian terhadap tantangan dalam lingkungan internal organisasi dan eksternal karena pengaruh globalisasi, ledakan informasi melalui teknologi, yang dapat menimbulkan terjadinya konflik di tempat kerja. Untuk membangun hubungan yang positif baik dengan murid maupun petugas keamanan lainnya, komunikasi merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu (Sumayku, et al.,2023).

SIMPULAN

Faktor-faktor penyebab kelelahan dan stres kerja pada satpam kampus bersifat multidimensi, meliputi aspek fisik (shift malam, patroli area luas), psikologis (interaksi negatif), dan organisasional (beban kerja tinggi, kurangnya dukungan). Temuan ini sejalan dengan model teoretis terkemuka dalam studi stres kerja. Untuk mengatasi masalah ini, dibutuhkan intervensi komprehensif: penjadwalan shift yang ergonomis, peningkatan sumber daya saat acara besar, pelatihan penanganan konflik, dan penguatan dukungan institusional. Dengan pendekatan holistik, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan satpam kampus dan kualitas layanan keamanan.

DAFTAR PUSTAKA

As' ad, N. (2021). Pengaruh shift dan kelelahan kerja terhadap kinerja karyawan spbu mayangkara Kediri (Doctoral dissertation, IAIN KEDIRI).

BPJS Ketenagakerjaan (2022) Angka Kecelakaan Kerja Cenderung Meningkat.

Kurnianti, D., & Lestari, P. W. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kelelahan Pada Satpam PT. X Karawang: Factors Affecting The Level Of Fatigue At Security PT. X Karawang. Binawan Student Journal, 5(3), 26-31.

Oktaviani, N., & Lanita, U. (2023). Hubungan antara Beban Kerja, Aktivitas Diluar Pekerjaan dan Lingkungan Kerja Fisik dengan Stres Kerja pada Pegawai Divisi Airport Operation and Service PT Angkasa Pura II Bandar Udara Sultan Thaha Jambi Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

Panghestu, W. K. P., Jayadi, H., Yulianto, B., & Prasetyo, A. (2024). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat di RSUD Kota Madiun Tahun 2023. JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat, 5(1), 35-38.

Rahmat, S. M., Ariscari, P., & Ichwansyah, F. (2024). Analisis Faktor Risiko Penyebab Kelelahan Kerja Pada Petugas Keamanan di PT Jannata Group Indonesia. JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE, 10(1), 119-129.

Santoso, Y. M. D., & Rijanti, T. (2022). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan PT. Daiyaplas Semarang. Eqien-Jurnal Ekonomi dan Bisnis, 11(1), 926-935.

Sudaryanti, C., & Maulida, Z. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19. Adi Husada Nursing Journal, 7(2), 57-63.

Sumayku, I. R., Bolang, A. S., Doda, D. V., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Stres Kerja, Hubungan Interpersonal dan Tugas Tambahan dengan Beban Kerja Perawat di Ruangan Palma RSUP Prof. Dr. RD Kandou, Manado. e-CliniC, 11(2), 204-213.

Wulandari, E. N., & Jaya, A. (2023). PENGARUH SHIFT KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA KARYAWAN PT. SURYA SAPUTRA SENTOSA DI AREA EXPLORASI PT VALE KEC. POMALA KAB. KOLAKA TAHUN 2023. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Kesehatan, 2(1), 22-28.