

HUBUNGAN KERJA LEMBUR DAN *SHIFT* KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA PROYEK *FIT-OUT* INTERIOR KANTOR IFG PT X JAKARTA SELATAN TAHUN 2021

Gian Jordan

Abstrak

Lingkungan kerja memiliki peluang untuk menjadi sumber stres pekerja. Stres kerja merupakan masalah global yang dihadapi 54 negara di dunia (termasuk Indonesia). Negara di wilayah Asia Pasifik memiliki tren stres kerja dengan tingkat melebihi rerata dunia secara statistik. Stres kerja dapat dipengaruhi oleh kerja lembur dan *shift* kerja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kerja lembur dan *shift* kerja dengan stres kerja pada pekerja di Proyek *Fit-Out* Interior PT X. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 47 pekerja Proyek *Fit-Out* Interior PT X diikutsertakan sebagai sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Fisher's Exact*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 38 pekerja mengalami stres kerja. Hasil analisis bivariat menunjukkan kerja lembur ($p\text{-value} = 0,049$ dan nilai POR=4,971) dan *shift* kerja ($p\text{-value} = 0,039$ dan nilai POR=8,000) memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja. Saran untuk perusahaan adalah menerapkan sistem manajemen stres yang baik dan menerapkan sistem rotasi cepat kerja lembur dan *shift* malam. Saran untuk pekerja adalah melakukan manajemen stres dan istirahat atau tidur yang cukup.

Kata kunci : Pembagian Waktu Kerja, Renovasi Interior, Tekanan Terkait Kerja, Waktu Kerja Berlebih

ASSOCIATION BETWEEN WORKING OVERTIME AND WORK-SHIFT WITH WORK-RELATED STRESS AMONG WORKERS AT IFG OFFICE FIT-OUT INTERIOR PROJECT PT X SOUTH JAKARTA IN 2021

Gian Jordan

Abstract

The workplace had a chance to be workers' source of stress. Work-related stress is a global issue which 54 countries around the world (including Indonesia) faced. Asia Pacific countries have work-related stress trends that exceed the world average statistically. Work-related stress can be affected by overtime work and work shift. The purpose of this study was to determine the association of overtime work and work shift with work stress among workers of IFG Office Fit-Out Interior Project PT X. This was a quantitative analytic research with a cross-sectional design. A total of 47 workers at IFG Office Fit-Out Interior Project PT X were recruited as samples in this study by using a total sampling technique. All data was analyzed using *Fisher's Exact test*. The results showed that were 38 workers who experienced stress. The results of bivariate analysis showed that overtime work (p-value=0.049 and POR=4.971) and work shift (p-value=0.039 and POR=8.000) were associated with work-related stress. Suggestions for the company are to apply good stress management system and to apply quick overtime work and night shift rotating system. Suggestions for workers are doing stress management program and having a good rest/sleep.

Keywords : Duty Period, Interior Renovation, Occupational Stress, Working Late Hours