

Perbandingan Nilai Stres Kerja Gilir Pagi dengan Kerja Gilir Sore pada Barista di X Coffee Bandung

Annisa Alifia Aksani*, Yoyoh Yusroh, Dony Septriana

Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*alifia_annisa@gmail.com, yoyohyusroh@ymail.com,
donyseptrianarosady@gmail.com

Abstract. Shifts working is work time to do something and can be categorized as three times, morning, evening and night. The productivity of a company is greatly influenced by the quality of its human resources. Work-related stress is dangerous when physical and emotional responses occur due to a mismatch between job requirements, abilities and needs of workers. Barista workers are one of the professions that are at risk of experiencing stress due to work, especially if the shift work is not properly divided. The purpose of this study was to determine the comparison of the stress value between morning shift work and afternoon shift work baristas at X Coffee Bandung. This research was by analytic observational study with cross-sectional study and Independent T-Test. Subjects were taken by total sampling technique. The samples is 20 people. Data obtained through the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire filled out by barista X Coffee Bandung. Baristas consist of 10 people who work shifts in the morning and 10 people who work in the afternoon, with 16 men and 4 women. Baristas who work in evening shift work had a higher stress value than morning shift work. It is concluded that there are differences in the stress value of morning shift and afternoon shift work for baristas at X Coffee Bandung. (p value 0.001).

Keywords: *Barista, Shift Work, Stress Value.*

Abstrak. Kerja gilir adalah waktu kerja untuk mengerjakan sesuatu dan dapat dikategorikan tiga waktu yaitu pagi, sore dan malam. Produktivitas perusahaan sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusianya. Stres terkait pekerjaan dianggap berbahaya ketika respons fisik dan emosional terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara persyaratan pekerjaan, kemampuan serta kebutuhan pekerja. Pekerja barista adalah salah satu profesi yang berisiko mengalami stres akibat kerja terutama jika pembagian kerja gilir tidak benar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan nilai stres antara kerja gilir sore dengan kerja gilir pagi pada barista di X Coffee Bandung. Penelitian dilakukan secara observasional analitik dengan studi cross-sectional dan Uji Independent T-Test. Subjek diambil dengan teknik total sampling. Jumlah sampel 20 orang. Data didapat melalui kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang diisi oleh barista X Coffee Bandung. Barista terdiri dari 10 orang kerja gilir pagi dan 10 orang kerja gilir sore dengan berjenis kelamin laki laki 16 orang dan perempuan 4 orang. Barista yang bekerja pada kerja gilir sore mempunyai nilai stres lebih tinggi dibandingkan yang bekerja pada kerja gilir pagi. Jadi disimpulkan terdapat perbedaan nilai stress kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore pada barista di X Coffee Bandung. (p value 0,001).

Kata Kunci: *Barista, Kerja Gilir, Nilai Stres.*

A. Pendahuluan

Perkembangan perusahaan sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusia yaitu karyawan yang bekerja di perusahaan dan mempunyai profesionalisme dimana dapat dikembangkan melalui kerja gilir yang baik dengan begitu bisa mengembangkan produktivitas bekerja akan tetapi bila kerja gilir tidak dapat diberlakukan baik maka akan memberikan dampak berupa psikologis yaitu salah satunya stres.

Kerja gilir adalah waktu kerja untuk mengerjakan sesuatu dan dikategorikan pada waktu pagi, sore dan malam. Kerja gilir memiliki sisi positif yaitu dapat memaksimalkan sumber daya, dan memiliki sisi negatif berupaxrisiko aspek fisiologis, psikologis, kinerja dan sosial pada tenaga kerja. Kerja gilir diatur pada pasal 77 sampai dengan pasal 85 Undang-Undang No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan dimana kerja gilir tidak boleh lebih dari 40 jam per minggu. Kerja gilir dikategorikan ke dalam waktu pagi, siang dan sore.

Menurut data WHO Prevelensi stres 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit peringkat ke-4 di dunia. Data Riskesdas 2013 menyatakan bahwa di Indonesia 14 juta orang atau 6% dari jumlah seluruh penduduk mengalami stress Data Riskesdas 2013 menyatakan bahwa di Indonesia 14 juta orang atau 6% dari jumlah seluruh penduduk mengalami stress .Stres adalah suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan yang berasal dari lingkungan atau situasi tidak terkontrol. Gangguan kesehatan mental atau biasa disebut stres terganggu maka akan memberikan dampak pada bidang kesehatan, kehidupan sosoal, hak asasi manusia dan sektor ekonomi. Stres Kerja dapat menimbulkan resiko adanya gangguan fisiologis, psikologis dan perilaku yang dapat menyebabkan penurunan kinerja.

Hasil Veny Marchelia terdapat hubungan kerja gilir dengan stres dan perbedaannya dengan kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore/malam. Kerja gilir malam lebih berisiko mengalami stres daripada kerja gilir pagi. Karyawan yang mempunyai kerja gilir pagi mengalami stres ringan daripada kerja gilir malam karena mempunyai waktu istirahat yang lebih banyak sehingga beban kerja tidak terlalu berat. Kerja gilir malam mengalami stres yang lebih tinggi karena kegiatannya di malam sehingga waktu istirahat sedikit.

Stres yang diakibatkan kerja dapat berbahaya ketika respons fisik dan emosional terjadi ketidak seimbangan dalam kemampuan bekerja, sumber daya, dan kebutuhan pekerja. Faktor-faktor yang ada didalam pekerjaan dapat berdampak pada stres terkait pekerjaan. Faktor-faktor ini dibagi menjadi bahaya fisik dan psikososial.)

Saat ini marak di kalangan masyarakat mengkonsumsi kopi. Kopi telah menjadi salah satu komoditas global pertama. Gemar mengkonsumsi kopi dilihat dari seni seorang barista. Baristamadalalahmorang yang ahli dalamzbidang membuat kopi.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan nilai stres kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore pada barista di X Coffee Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Perkembangan perusahaan sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusia yaitu karyawan yang bekerja di perusahaan dan mempunyai profesionalisme dimana dapat dikembangkan melalui kerja gilir yang baik dengan begitu bisa mengembangkan produktivitas bekerja akan tetapi bila kerja gilir tidak dapat diberlakukan baik maka akan memberikan dampak berupa psikologis yaitu salah satunya stres.

Kerja gilir adalah waktu kerja untuk mengerjakan sesuatu dan dikategorikan pada waktu pagi, sore dan malam. Kerja gilir memiliki sisi positif yaitu dapat memaksimalkan sumber daya, dan memiliki sisi negatif berupaxrisiko aspek fisiologis, psikologis, kinerja dan sosial pada tenaga kerja. Kerja gilir diatur pada pasal 77 sampai dengan pasal 85 Undang-Undang No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan dimana kerja gilir tidak boleh lebih dari 40 jam per minggu. Kerja gilir dikategorikan ke dalam waktu pagi, siang dan sore.

Menurut data WHO Prevelensi stres 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit peringkat ke-4 di dunia. Data Riskesdas 2013 menyatakan bahwa di Indonesia 14 juta orang atau 6% dari jumlah seluruh penduduk mengalami stress Data Riskesdas 2013 menyatakan bahwa di Indonesia 14 juta orang atau 6% dari jumlah seluruh penduduk mengalami stress .Stres adalah suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan yang berasal

dari lingkungan atau situasi tidak terkontrol. Gangguan kesehatan mental atau biasa disebut stres terganggu maka akan memberikan dampak pada bidang kesehatan, kehidupan sosial, hak asasi manusia dan sektor ekonomi. Stres Kerja dapat menimbulkan resiko adanya gangguan fisiologis, psikologis dan perilaku yang dapat menyebabkan penurunan kinerja.

Hasil Veny Marchelia terdapat hubungan kerja gilir dengan stres dan perbedaannya dengan kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore/malam. Kerja gilir malam lebih berisiko mengalami stres daripada kerja gilir pagi. Karyawan yang mempunyai kerja gilir pagi mengalami stres ringan daripada kerja gilir malam karena mempunyai waktu istirahat yang lebih banyak sehingga beban kerja tidak terlalu berat. Kerja gilir malam mengalami stres yang lebih tinggi karena kegiatannya di malam sehingga waktu istirahat sedikit.

Stres yang diakibatkan kerja dapat berbahaya ketika respons fisik dan emosional terjadi ketidakseimbangan dalam kemampuan bekerja, sumber daya, dan kebutuhan pekerja. Faktor-faktor yang ada didalam pekerjaan dapat berdampak pada stres terkait pekerjaan. Faktor-faktor ini dibagi menjadi bahaya fisik dan psikososial.)

Saat ini marak di kalangan masyarakat mengkonsumsi kopi. Kopi telah menjadi salah satu komoditas global pertama. Gemar mengkonsumsi kopi dilihat dari seni seorang barista. Baristamadalahmorang yang ahli dalamzbidang membuat kopi.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan nilai stres kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore pada barista di X Coffee Bandung.

C. Metodologi Penelitian

Kerja Gilir

Kerja Gilir adalah pembagian kerja yang dibagi untuk dikerjakan oleh dua orang ataupun lebih (Schermerhorn, 2001). Pembagian tugasxbiasanya melibatkan orang yang bekerja setengahxhari, tetapi dapat jugaxdilakukan pada pengaturan pembagian secara mingguanmataubulanan. Sedangkan menurut Ringgio (1996) kerja gilir adalah pembagian waktu kerja yang dibentuk dimana bertujuan untuk bekerja secara alternatif dalam perpanjangan operasi yang terus menerus. Kerja gilir dengan hari kerja biasa sangat berbeda, dimana pada hari kerja biasa, pekerjaan dilakukan teratur dalam waktu yang sudah ditentukan, sedangkan kerja gilir dapatdilakukan lebih dari satu kali untuk memenuhi jadwal 24 jam/hari. Biasanya perusahaan yang berjalanaxecara kontinyu yang menerapkangilir kerjam ini.

Kuswadi (1997) mengatakan pendapat pekerja pada 3 kerja gilir:

1. Kerja gilir pagi : Mendapatkan waktu luang lebih banyak bersama keluarga dan waktu istirahat yang lebih banyak.
2. Kerja gilir sore : Mendapatkan keterbatasan kehidupan sosial, waktu siang yang harusnya digunakan bersosialisasi menjadi berkurang dan menyebabkan lelah.
3. Kerja gilir malam : Mendapatkan kekurangan tidur, istirahat dan keterbatasan kehidupan sosial, dikarenakan waktu malam yang harusnya digunakan sebagai waktu istirahat tidak terjalankan sehingga bisa berdampak kelelah berlebih dan paling parah menimbulkan stres.

Stres

Stres adalah pressure or worry caused by the problems in somebody's life, dan diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah yang dialami dalam hidup seseorang. stress juga bisa disebut gangguan atau kekacauan pada mental dan emosional yang bisa disebabkan oleh faktor luar.

Stres adalah fenomena yang tersebar luas di seluruh kehidupan manusia. Semua orang pernah mengalaminya sepanjang sejarah mereka dan sepanjang sejarah manusia. Stres merupakan salah satu ciri khas kehidupan dan keberadaannya telah banyak ditonjolkan. Alasan meluasnya kehadiran dan inklusivitas stres dalam komunitas manusia adalah kompleksitas lingkungan sosial, pribadi, dan ekologis manusia, dan interaksi manusia yang beragam.

Menurut Greenberg stress terbagi menjadi dua :

1. Eustress (stres positif)
Stres yang berdampak baik dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan.
2. Distress (stres negative)
Stres yang berdampak buruk dan akan mengakibatkan buruknya kinerja, kesehatan dan timbul hubungan dengan orang lain yang akan membuat terganggunya kinerja yang lain.

Sumber Stres

1. Frustrasi bisa timbul dikarenakan gangguan psikis contohnya tujuan yang ingin dicapai ternyata gagal.
2. Konflik adalah terganggunya keseimbangan psikis karena seseorang mendapatkan pilihan dan hanya bisa memilih salah satu dari lebih pilihan dan pilihan itu sulit untuk diputuskan. Contohnya seperti bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan, dan lain-lain.
3. Tekanan adalah sesuatu yang mendesak yang dilakukan seseorang dikarenakan sesuatu hal yang berasal dari diri sendiri ataupun luar yaitu lingkungan.
4. Krisis adalah keadaan yang terjadi secara tiba-tiba dan dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan psikis.

Tingkat Stres

1. Stres ringan adalah stres yang tidak berakibat ke tubuh fisiologis manusia contohnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Kurun waktu terjadinya dalam beberapa menit atau beberapa jam.
2. Stres ringan adalah stres yang terjadi dalam kurun lebih lama yaitu beberapa jam hingga beberapa hari.
3. Stres berat adalah stres kronis yang kurun waktunya lebih lama yaitu terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun.
4. Stres sangat berat adalah kondisi dimana seorang sudah mengalami gangguan dalam melakukan aktivitasnya sehingga aktivitas yang dilakukan tidak bisa berjalan dengan baik dan biasanya terus terjadi bertahun-tahun.

Barista

Barista berasal dari bahasa Itali yang artinya orang yang bekerja di belakang meja. Namun dalam bahasa Indonesia, barista adalah orang yang mahir atau memiliki kompetensi di bidang minuman kopi.

Barista adalah suatu profesi yang berkaitan dengan keterampilan meracik minuman berbahan kopi. Profesi barista pertama kali dikenal sebagai seorang pelayan yang menyuguhkan suatu menu. Dalam perkembangannya, barista dikenal sebagai profesi yang meracik minuman kopi di sebuah kafe, khususnya kafe kopi, hadirnya profesi barista sangat dibutuhkan dalam sebuah gerai kopi, untuk menyajikan dan membuat minuman.

Home Barista adalah seseorang yang membuat kopi sendiri di rumah dan lebih dikenal sebagai barista rumahan yang tidak bekerja pada suatu kedai kopi dan biasanya seorang pecinta kopi. Dan yang kedua adalah barista *Coffee Shop*, adalah seseorang yang bekerja di suatu *coffee shop*.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin dan Lama Kerja

No	Variabel	n
1	Jenis Kelamin	
	Laki-Laki	16
	Perempuan	4
2	Lama Kerja	
	1-5 tahun	17

≥ 5 tahun	3
Total	20

Tabel diatas memperlihatkan bahwa subjek penelitian berjenis kelamin laki laki 16 orang dan perempuan 4 orang dan lama kerja pada subjek penelitian yang ≥ 5 tahun berjumlah 3 orang sedangkan < 5 tahun ada 17 orang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kerja gilir pada barista di X Coffee Bandung

Kerja Gilir	Frekuensi
Pagi	10
Sore	10
Total	20

Gambaran mengenai kerja gilir pada pekerja barista di X Coffee Bandung. Memperlihatkan bahwa antara frekuensi kerja gilir pagi dan sore berjumlah sama. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel diatas.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres berdasarkan Nilai Stres pada Kerja Gilir

No	Variabel	Jumlah (n)
1	Kerja Gilir Pagi	
	Normal (0-14)	8
	Ringan (15-18)	2
	Sedang (19-25)	0
	Berat (26-33)	0
	Sangat Berat (≥ 34)	0
	Total	10
2	Kerja Gilir Sore	
	Normal (0-14)	1
	Ringan (15-18)	3
	Sedang (19-25)	6
	Berat (26-33)	
	Sangat Berat (≥ 34)	
	Total	10

Pada yang kerja gilir pagi memperlihatkan bahwa pekerja yang tidak memiliki nilai stres (normal) sebanyak 8 orang dan yang memiliki nilai stres ringan sebanyak 2 orang, tidak ada seorang pun yang memiliki nilai stres sedang atau berat. Sementara pada yang kerja gilir sore kebanyakan memiliki nilai stres sedang yaitu sebanyak 6 orang, stres ringan 3 orang sedangkan yang normal hanya 1 orang. Tidak ada seorangpun yang mengalami nilai stres berat.

Tabel 3. Perbandingan Nilai Stres Kerja Gilir Sore dengan Kerja Gilir Pagi Barista di X Coffee Bandung

Nilai Stres	Kerja Gilir Pagi	Kerja Gilir Sore	P Value
Rata-Rata	6,30	14,70	0,001
Standar Deviasi	4,80	4,73	

Dari tabel berikut merupakan rekapitulasi uji perbandingan nilai stres antara barista kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore. Apabila dilihat dari nilai rata-rata skor nilai stres dapat dilihat bahwa nilai stres pada barista yang kerja gilir sore lebih tinggi dibandingkan dengan nilai tingkat stres pada barista kerja gilir pagi. Hasil pengujian menggunakan uji perbandingan independent t-test menunjukkan p-value yang lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,001. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai stres kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore pada barista di X Coffee Bandung.

E. Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini terdapat perbedaan nilai stres kerja gilir pagi dengan kerja gilir sore pada barista di X Coffee Bandung.

Daftar Pustaka

- [1] Ambrarwati PD, Sambodo SP, Retna TA. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Muhammadiyah University Magelang. *J. Keperawatan*. 2017 Mei; 5(1):40-47.
- [2] Adi P, Haryono & Tri Joko Raharjo *Innovative Journal of Curriculum and Educational Technology* .2019;8(1): 17 – 23
- [3] Adi P, Zulfahrin LM, Saepudin A, dan Fisnani Y. *Buku Kurikulum Barista Profesional (dasar)*. 2019;2.
- [4] Firmana AS dan Hariyono W. Hubungan shift kerja dengan stress kerja pada karyawan bagian operation PT. Newmont Nusa Tenggara Kabupaten Sumbawa Barat. *KES MAS Vol.5, No. 1, Januari 2011: 1-67*
- [5] Gaol, Nasib Tua Lumban. *Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional*. *J. B. Psikologi*. 2016;24(1).
- [6] Hoboubi N, Choobineh AR, Ghanavati FK, Keshavarzi S, dan Hosseini AA. The Impact of Job Stress and Job Satisfaction on Workforce Productivity in an Iranian Petrochemical Industry. *J. Safety and Health at Work*. 2016 ;07.002: 69-70.
- [7] Kholis, Ahmad Nur, et all. *Guideline Book Design For Manual Coffee Home Brewing*. 2019;6(3):3607-3612.
- [8] Mahmud R, Uyun Z *Studi deskriptif mengenai pola stress pada mahasiswa pratktikum*. *J. Indigenous*. 2016;1(2).
- [9] Masradinur. *Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi* ISSN,2460-4917. 2016;2(2)
- [10] Rejeki YS, Achiraeniwati E dan Taufik A. Evaluasi pengaruh sistem gilir kerja terhadap beban kerja fisik karyawan: Studi kasus PT. Primarindo Asia Infrastructure, TBK. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM Sains, Tek dan Kes Vol 2, No. 1, 2011: 439-48*.
- [11] Shahravarani AM, Abadi EAM, Kalkhoran MH Esfandir Azad. *Stress: Facts and Theories through Literature Review*. *International J. Med Review*. 2015; Vol 2:230-241.
- [12] Syafar S, Fiatno A. Pengaruh shift kerja terhadap kelelahan pekerja pabrik sawit di PTPN V Sel Galuh. *J. Teknik Industri Terintegrasi*. 2018; 1(2).
- [13] Undang- undang Republik Indonesia no.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan.