

## Hubungan antara Kelelahan Kerja dan Stress Kerja terhadap Kinerja Karyawan Kedai Kopi di Kecamatan Semarang Timur

Dandy Yurihumala Saputra<sup>1</sup>, MG. Catur Yuantari<sup>2\*</sup>

1,2 Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Semarang, Indonesia  
Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang 024 3517261

\*Corresponding Author: [mgcatur.yuantari@dsn.dinus.ac.id](mailto:mgcatur.yuantari@dsn.dinus.ac.id)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Kata Kunci

Kelelahan Kerja;  
Stress kerja;  
Performansi Pekerja

### ABSTRACT

Fatigue at work is one of the factors inhibiting a person's efficiency in carrying out his work activities. One of the symptoms of health problems in an employee in a company that arises as a result of work is work fatigue. Job stress is a crisis situation that creates physical and psychological low, which affects the feelings, opinion processes and the situation of employees. Employees who face stress can decrease their level of performance, which results in the threat of a person's ability to do work. This research method uses analytic observational research with cross sectional design. The independent variables in this research are work fatigue and work stress. While the dependent variable in this study is employee performance. The population in this study were all coffee shop workers in East Semarang District, which were carried out in 3 coffee shops. The total population of the three coffee shops is 30 people in the form of baristas, waiters etc. The sample used is total sampling. Taking all members of the population or all members as a sample is called total sampling. Based on the results of the study showed that there is no relationship between job stress and employee performance. P-Value value 0.136. Meanwhile, there is a relationship between work fatigue and employee performance with a P-Value value of 0.001 for coffee shop workers in East Semarang District. Researchers suggest for workers to do light exercise and routinely do light stretching between working hours so that they are able to relax stiff muscles and listen to music, because listening to music can relieve tension in the body at work.

### INTISARI

Kelelahan dalam bekerja menjadi salah satu faktor penghambat efisiensi seseorang dalam menjalankan aktifitas pekerjaannya. Salah satu gejala gangguan kesehatan pada seorang karyawan dalam suatu perusahaan yang timbul akibat pekerjaan adalah kelelahan kerja. Stres Kerja merupakan situasi krisis yang menciptakan rendahnya fisik serta psikis, yang mempengaruhi perasaan, proses berpendapat dan situasi karyawan. Para karyawan yang menghadapi stres dapat menurun tingkat kinerjanya, yang mengakibatkan terancamnya kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan. Metode penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja dan stress kerja. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kinerja karyawan. Populasi dalam penelitian ini seluruh pekerja kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur yang dilakukan di 3 kedai kopi. Jumlah populasi dari ketiga kedai kopi tersebut sebanyak 30 orang yang berupa barista, waiters dll. Sampel yang digunakan total sampling. Mengambil seluruh anggota populasi atau semua anggota sebagai sampel disebut sebagai total sampling.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stress kerja terhadap kinerja karyawan tidak ada hubungan, nilai *P-Value* 0,136. Sedangkan ada hubungan antara kelelahan kerja terhadap kinerja karyawan dengan nilai *P-Value* 0,001 pada pekerja kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur. Peneliti menyarankan bagi pekerja yaitu menjalankan olahraga ringan dan rutin melakukan peregangan ringan diantara jam kerja supaya mampu merilekskan otot-otot yang kaku serta mendengarkan musik, karena dengan mendengarkan musik mampu menghilangkan ketegangan di tubuh pada saat bekerja.

## Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara penghasil biji kopi terbesar di dunia. Hampir di setiap daerah yang ada di Indonesia memiliki kopi dengan karakteristiknya yang memiliki ciri khas. Bahkan beberapa kopi dari daerah di Indonesia sangat terkenal di kancah internasional seperti kopi Wamena, kopi Lanang, kopi Kintamani, kopi Gayo, kopi Sumatera, kopi Luwak dan kopi Toraja. Secara umum, jenis kopi dibedakan menjadi empat yaitu kopi Arabika (Coffee arabica), kopi Liberika (coffee liberica), kopi Robusta (coffee canephora), dan kopi Excelsa (coffee dewevrei).(1)

Saat ini menikmati secangkir kopi bisa dengan mudah yaitu dengan membeli di kedai kopi atau pun membuat sendiri di rumah. Seiring dengan perkembangan zaman dan peningkatan permintaan pasar mengenai kopi, warung kopi atau biasa yang disebut dengan Coffee Shop semakin banyak bermunculan dengan penyajian kopi yang beragam pula.(2) Kopi dengan cita rasa yang baik dan enak lahir dari tangan-tangan terampil seorang barista. Barista merupakan suatu profesi yang dalam pekerjaannya berkaitan dengan proses pembuatan kopi, Barista berasal dari Bahasa Itali yang bermakna “pelayan bar”.(3).

Dalam kasus di kedai kopi, jam kerja seorang barista/pelayan warung mayoritas menggunakan sistem kerja shifting. Pembagian kerja shift diatur dalam pasal 77 sampai dengan 85 Undang-undang No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan, yaitu: Pertama, Jika jam kerja di lingkungan suatu perusahaan atau badan hukum lainnya (selanjutnya disebut “perusahaan”) ditentukan 3 (tiga) shift, pembagian setiap shift adalah maksimum 8 jam per-hari, termasuk istirahat antar jam kerja (Pasal 79 ayat 2 huruf a UU No.13/2003). Kedua, Jumlah jam kerja secara akumulatif masing-masing shift tidak boleh lebih dari 40 jam per minggu (Pasal 77 ayat 2 UU No.13/2003). Ketiga, Setiap pekerja yang bekerja melebihi ketentuan waktu kerja 8 jam/hari per-shift atau melebihi jumlah jam kerja akumulatif 40 jam per minggu, harus sepengetahuan dan dengan surat perintah (tertulis) dari pimpinan (management) perusahaan yang diperhitungkan sebagai waktu kerja lembur (Pasal 78 ayat 2 UU No.13/2003).(4)

Stres Kerja merupakan situasi krisis yang menciptakan rendahnya fisik serta psikis, yang mempengaruhi perasaan, proses berpendapat dan situasi karyawan. Para karyawan yang menghadapi stres dapat menurun tingkat kinerjanya, yang mengakibatkan terancamnya kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan. WHO atau World Health Organization menjelaskan bahwa penyakit yang dapat membunuh nomor 2 setelah penyakit jantung adalah adanya perasaan letih yang tidak tertahankan. Selain itu, Departemen Daya Kegiatan Jepang melakukan sebuah riset secara acak mengenai kondisi karyawan yang bekerja, kepada 12.000 perusahaan yang melibatkan kurang lebih 16.000 orang tenaga kerja, hasil riset tersebut membuktikan bahwa 65% tenaga kerja menghadapi kelelahan raga dampak kegiatan teratur, 28% mengeluh kelelahan psikologis dan 7% pekerja mengeluhkan stress berat serta merasa tersisihkan.(5)

Tentunya stress karyawan dalam pekerjaannya memberikan pengaruh negatif untuk perusahaan, sebab hal ini akan berdampak dari tidak maksimalnya proses produksi, proses pelayanan, dan kondisi mental serta fisik karyawan, karyawan yang tidak memiliki ketenangan dalam bekerja akibat stress dapat mengurangi efektivitas dan efisiensinya dalam menyelesaikan pekerjaan. Di dalam sebuah perusahaan atau usaha yang menggunakan tenaga manusia, SDM atau Sumber Daya Manusia yang menunjukkan kualitas dan kinerja yang baik merupakan hal penting bagi sebuah perusahaan. Hal tersebut tentunya juga dianggap penting oleh pemilik perusahaan atau usaha karena tentunya mereka mengharapkan laba yang optimal dari kinerja para karyawannya, maka patutlah

bahwa permasalahan stress yang dihadapi oleh karyawan menjadi sesuatu yang serius dan butuh perhatian dari pemilik usaha. Permasalahan seperti stress akibat tekanan yang terlalu besar dengan kurun waktu yang lama dan intensitas yang cukup tinggi membuat pekerjaan yang dikerjakan oleh satu individu tidak akan maksimal.(6)

Stress kerja perlu diatasi oleh pihak perusahaan sedini mungkin agar hal-hal yang dirasa akan merugikan perusahaan tidak akan terjadi. Menurut Melayu SP Hasibuan Stress merupakan kondisi ketegangan yang memberikan pengaruh emosi, proses berpikir seseorang, dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stress menjadi mudah cemas yang kronis. Hampir setiap jenis pekerjaan dapat menimbulkan situasi stress tergantung dengan kondisi karyawannya. Kondisi kerja setiap individu tersebut adalah sebagai berikut: 1) Beban kerja yang diberikan sangat sulit dan berlebihan; 2) Tekanan dan sikap pimpinan yang tidak adil dan kurang wajar terhadap pekerja; 3) Waktu dan peralatan kerja kurang maksimal yang menghambat efisiensi pekerjaan; 4) Konflik pribadi yang terjadi antar pimpinan/individu/kelompok; 5) Balas jasa atau upah yang terlalu rendah; 6) Masalah yang bersifat pribadi seperti isteri, anak dan lainnya.(7)

Selain stress kerja, kelelahan dalam bekerja juga menjadi salah satu faktor penghambat efisiensi seseorang dalam menjalankan aktifitas pekerjaannya. Salah satu gejala gangguan kesehatan pada seorang karyawan dalam suatu perusahaan yang timbul akibat pekerjaan adalah kelelahan kerja. Kondisi kelelahan kerja merupakan masalah yang juga penting untuk ditanggulangi dengan baik sebab jika di abaikan akan menimbulkan sebuah masalah seperti hilangkan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas seseorang dalam bekerja serta kemampuan kesehatan dan daya tahan tubuh yang nantinya akan menyebabkan kecelakaan kerja.(8)

Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan yang dialami tenaga kerja yang dapat mengakibatkan penurunan vitalitas dan produktivitas kerja. Kelelahan kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelelahan umum yang dialami tenaga kerja, ditandai dengan perlambatan waktu reaksi dan perasaan lelah.(9) Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan saraf pusat terdapat sistem aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisien dan penurunan kapasitas kerja ketahanan tubuh.

Lebih dari 65% pekerja yang ada di Indonesia mendatangi Poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Faktor penyebab timbulnya kelelahan di setiap industri cenderung bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, shifting kerja, problem fisik, dan kondisi kesehatan. Faktor internal dari individu yang menimbulkan kelelahan kerja dapat juga dipengaruhi oleh Umur, status gizi, pola makan, jenis kelamin, kondisi psikologi, dan status kesehatan. Jika hal-hal tersebut terjadi tentunya akan menimbulkan resiko seperti turunnya motivasi kerja, kualitas kerja yang rendah, banyak membuat kesalahan, rendahnya produktivitas kerja, penyakit akibat bekerja, cedera dan kecelakaan kerja serta resiko lainnya.(10)

Berdasarkan hasil pemaparan permasalahan diatas penulis memiliki ketertarikan dan ingin melakukan penelitian terkait hal tersebut dalam judul **“Hubungan Kelelahan Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Kedai Kopi di Kecamatan Semarang Timur”**.

## **Metode**

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode penelitian cross sectional. Sampel berjumlah 30 orang dengan metode Total Sampling. Pengumpulan data primer melalui pembagian kuesioner untuk mendapatkan data stress kerja dan kinerja karyawan, serta pengukuran kelelahan kerja menggunakan Reaction Timer. Uji yang

digunakan pada penelitian ini adalah Rank Spearman menggunakan aplikasi Statistic Package for the Science (SPSS).

## Hasil

Penelitian dilaksanakan di kedai kopi Kecamatan Semarang Timur. Adapun hasil distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada tabel 1 dimana didapatkan untuk variabel usia tua 0 responden dengan persentase (0%), usia muda 30 responden dengan persentase 100%. Pada variabel masa kerja sebanyak 0 responden (0%) termasuk dalam masa kerja lama, 30 responden (100%) termasuk dalam masa kerja baru. Pada variabel kelelahan kerja tergolong dalam kategori kelelahan tinggi 16 responden dengan persentase (53,3%), kategori kelelahan normal 7 responden dengan persentase (23,3%), dan kategori kelelahan rendah sebanyak 7 responden dengan persentase (23,3%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	Tua	0	0
	Muda	30	100%
Masa Kerja	Muda	30	100%
	Lama	0	0%
Kelelahan Kerja	Baru	30	100%
	Tinggi	16	53,3%
Stress Kerja	Tinggi	16	53,3%
	Rendah	14	46,7%
Kinerja Karyawan	Baik	13	43,3%
	Buruk	17	56,7%

**Tabel 2.** Hasil Uji Rank Spearman

Variabel	p-value	R	Keterangan
Kelelahan Kerja – Kinerja Karyawan	0,001	0,582	Ada Hubungan
Stress kerja – Kinerja Karyawan	0,136	0,279	Tidak Ada Hubungan

Dari data tabel 2 hasil uji Rank Spearman diketahui bahwa kelelahan kerja memiliki nilai p-value 0,001 ( $<0,05$ ), hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kelelahan kerja dengan kinerja karyawan kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur. Sedangkan pada hasil uji Rank Spearman diketahui bahwa stress kerja memiliki nilai p-value 0,136 ( $>0,05$ ), hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stress kerja dengan kinerja karyawan kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur.

## Pembahasan

1. Karakteristik Personal Yang Meliputi : Usia, Masa Kerja, Kelelahan Kerja, Stress Kerja, dan Kinerja Karyawan Kedai Kopi di Kecamatan Semarang Timur.

Dari 30 responden berdasarkan hasil identifikasi karakteristik personal pada pekerja kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur terdapat 23 responden berumur 18-21 tahun dengan persentase 76,7%, sedangkan usia 22-25 tahun terdapat 7 responden pada persentasenya 23,3%. Setiap orang menggunakan

tenaga yang berbeda untuk pekerjaan mereka, seiring bertambahnya usia fungsi organ kerja semakin menurun, yang membuat pekerja lebih rentan terhadap kelelahan. (11)

Terdapat 30 responden (100%) yang masa kerjanya masih tergolong baru dengan kategori masa kerja <5 tahun, dan terdapat 0 responden (0%) yang masa kerjanya tergolong lama dengan kategori masa kerja >5-10 tahun. Dapat diartikan bahwa pekerja kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur kebanyakan pekerja baru, Menurut penelitian Eka Swaputri menyatakan bahwa masa kerja dapat berpengaruh positif pada kinerja bila makin lamanya masa kerja maka makin berpengalaman saat menjalankan tugasnya, begitupun sebaliknya.(12)

Dari total sampel yang diteliti, pekerja kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur didominasi oleh perempuan sebanyak 19 orang, dan pekerja berjenis kelamin laki-laki 11 orang

## 2. Hubungan Antara Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Kedai Kopi di Kecamatan Semarang Timur.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif kelelahan kerja pada kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur, kelelahan yang dirasakan pekerja dengan kategori tinggi memiliki 16 responden dengan persentase 53,3%. Sedangkan kategori normal dan rendah memiliki masing-masing 7 responden dengan persentase yang sama yaitu 23,3%.

Berdasarkan hasil uji Rank Spearman menyatakan bahwasannya ada hubungan diantara kelelahan kerja dengan kinerja karyawan kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur dikarenakan hasil p-value kurang 0,05. Dengan begitu, hasil ini sudah searah dengan penelitian yang dijalankan Hidayat Zainul, ditemukan jika kelelahan kerja mengalami peningkatan maka kinerja menurun serta sebaliknya jika kelelahan kerja menurun maka kinerja akan meningkat.(13) Kelelahan kerja mempunyai hubungan positif signifikan pada kinerja karyawan tetapi memiliki hasil yang rendah, tingkat kinerja karyawan dapat menurun ketika mereka mengalami kelelahan.(14)

## 3. Hubungan Antara Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Kedai Kopi di Kecamatan Semarang Timur.

Stress kerja ialah sebuah perasaan yang menekan rasa tertekan dimana dialami oleh karyawan saat menghadapi pekerjaannya. Stress ini terlihat melalui emosi tidak stabil, sulit tidur, suka menyendiri, perasaan tidak tenang dan mengalami gangguan pencernaan.(15) Berdasarkan hasil analisis deskriptif stress kerja dapat diketahui bahwa stress kerja tinggi yakni 16 responden dengan persentase 53,3%. Sementara stress kerja rendah 14 responden dengan persentase 46,7%.

Berdasarkan hasil uji statistik Rank Spearman menyatakan bahwasannya tidak terdapat hubungan diantara stress kerja dengan kinerja karyawan kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur dikarenakan hasil dari p-valuenya melebihi 0,05. Temuan penelitian ini sesuai pada penelitian dari Sengkey WS dan Roring F dalam penelitian Pengaruh lingkungan kerja dan stress kerja terhadap kinerja karyawan PT. PLN wilayah Suluttenggo Manado. Yang menyatakan hubungan stress kerja dengan kinerja karyawan tidak lepas atas kepuasan kerja. Terlibatnya kerja juga mampu memberi peningkatan hubungan diantara karyawan pada pekerjaannya. Perihal ini disebabkan oleh karyawan terkait saat ini menikmati pekerjaan yang tengah dijalankannya.(16).

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia pekerja kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur adalah 20 tahun
2. Pekerja didominasi dengan jenis kelamin perempuan (63,3%)

3. Masa kerja pekerja didominasi dengan masa kerja baru (<5 tahun) dengan persentase 100%
4. Tingkat kelelahan seluruh responden sebagian besar (53,3%) masuk dalam kriteria kelelahan tinggi.
5. Ada hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan kinerja karyawan kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur (p-value = 0,001).
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kinerja karyawan kedai kopi di Kecamatan Semarang Timur (p-value=0,136).

Saran yang bisa disampaikan dari penelitian ini yaitu bagi pekerja perlu istirahat yang cukup, olahraga ringan dan rutin menjaga kondisi agar tidak mengalami kelelahan kerja yang dapat memperburuk kinerja. Dan melakukan peregangan diantara jam kerja supaya mampu merilekskan pikiran yang tegang serta mendengarkan musik, karena dengan mendengarkan musik mampu menghilangkan ketegangan di tubuh pada saat bekerja.

### Daftar Pustaka

1. Pangga, Aldi Dwi. Pengaruh Stres Kerja Barista Terhadap Kepuasan Kerja di Kedai Kopi Palembang. 2021. Undergraduate thesis, Universitas Katolik Musi Charitas.
2. Pangga, Aldi Dwi. Pengaruh Stres Kerja Barista Terhadap Kepuasan Kerja di Kedai Kopi Palembang. 2021. Undergraduate thesis, Universitas Katolik Musi Charitas.
3. <https://id.wikipedia.org/wiki/Barista>, Diakses pada 25 Juli 2021, Pukul 17.00 WIB
4. [https://kemenperin.go.id/kompetensi/UU\\_13\\_2003.pdf](https://kemenperin.go.id/kompetensi/UU_13_2003.pdf), Diakses pada 25 Juli 2021, Pukul 20.00 WIB
5. World Health Organization (WHO). *Global Goals for Oral Health 2020*. 2003. Online: <http://www.who.int/oralhealth/publications/goals2020/en/>.
6. Bimantoro, Wisnu dan Chimajah Noor. Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Tonga Tiur Putra. *Jurnal Penelitian Ekonomi*. Universitas Muhammadiyah Jakarta. 2012;23.
7. Bimantoro, Wisnu dan Chimajah Noor. Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di PT. Tonga Tiur Putra. *Jurnal Penelitian Ekonomi*. Universitas Muhammadiyah Jakarta. 2012;23.
8. Verawati, Lince. Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan di CV Sumber Barokah. *Jurnal The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. Ikatan Alumni Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) Provinsi Jawa Timur. 2016;(5)1:52.
9. Sitohang, Yemima Nora. *Manfaat Jus Nenas (Ananas Comosus L) Untuk Menurunkan Kelelahan Kerja*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 2019;11.
10. Permata Sari, Anjar, Farit Rezal, dan Sabri Munandar. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Matahari Departemen Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (JIMKESMAS)*. Universitas Halu Oleo. 2017;(2)5:2.
11. Sedarmayanti. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Lingkungan Kerja*. In 2001.
12. Swaputri, E. Analisis Penyebab Kecelakaan Kerja (Studi Kasus di PT. Jamu Air Mancur). *Ilmu Kesehatan Masy. Fak. Ilmu Keolahragaan Univ. Negeri Semarang* 1–85 (2011).
13. Hidayat Z. Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. *J Penelit Ilmu Ekon Wiga*. 2016;6(1):36–44.
14. Mete, M., Omer F. U., & Abdukadir B., (2014). Impact of Work-Family Conflict and Burnout on Performance of Accounting Professionals. *Social and Behavioral Sciences* 131 ( 2014 ) 264 – 270.
15. Anwar, Prabu Mangkunegara. (2013). *“Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan”*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
16. Sengkey WS, Roring F, Dotulong LOH, Manajemen J, Sam U, Manado R, et al. pengaruh lingkungan kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pt. pln (persero) wilayah suluttenggo area manado. *jemba J Ris Ekon Manajemen, Bisnis dan Akunt*. 2018;5(3):4565–74.