

COPING STRES PETUGAS OPERATOR MESIN PEMBANGKIT LISTRIK TENAGA UAP DALAM PENCEGAHAN TERJADINYA KECELAKAAN PT. INDONESIA POWER UNIT PEMBANGKIT SURALAYA BANTEN

Hesti Puspita Sari[†], Dr. I Nyoman Surna, M.Psi

Program Studi Magister Sains Psikologi Industri dan Organisasi

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

E- mail : datahes345@yahoo.com

ABSTRAK

Stres akibat kerja merupakan permasalahan dalam keselamatan dan kesehatan kerja. Stres mempunyai dampak yang tidak diinginkan seperti kecelakaan kerja yang berhubungan dengan pekerjaan serta kesehatan mental. Sumber stres kerja adalah stres pekerjaan (beban kerja), jam kerja, masalah peran, hubungan interpersonal. Begitupun yang berlaku di PT. Indonesia Power Pembangkit Suralaya khususnya karyawan bagian operator mesin pembangkit listrik tenaga uap yang berfungsi mengendalikan operasional mesin pembangkit tenaga listrik untuk menunjang kelancaran pasokan listrik di wilayah Jawa-Bali I (PJB-I). Merupakan jenis pekerjaan yang mempunyai tingkat resiko terjadinya stres dan kecelakaan kerja. Metode kualitatif dengan desain studi kasus didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa awal mula responden mendapat proses pembelajaran dan pengalaman sebagai dasar untuk bekerja dengan melibatkan peran orang lain yang ditempuh melalui proses belajar, bimbingan dan komunikasi untuk mencapai tujuan dalam bekerja. Responden mengemukakan kemampuannya dalam mengatasi masalah, bersosialisasi, menjaga kesehatan, menjaga komitmen saat bekerja untuk mencapai tujuan perusahaan. Responden mengemukakan cara-cara yang dilakukan untuk menanggulangi, menerima, mentoleransi segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi, perilaku, situasi atau kejadian dengan strategi coping untuk menyelesaikan permasalahan bekerja. Responden mengemukakan strategi yang dilakukan untuk menangani situasi yang ditentukan oleh orang lain meliputi keterampilan sosial, dukungan sosial.

Kata Kunci : Stres, Coping Stres, Petugas operator mesin pembangkit listrik tenaga uap

[†] Corresponding Author

PENDAHULUAN

PLTU Suralaya merupakan Pembangkit Tenaga Listrik di lingkungan PT PLN Pembangkit Jawa Bali I (PJB-I). Dengan adanya kebutuhan energi listrik yang meningkat di Indonesia, khususnya wilayah Jawa Bali dengan pertumbuhan 11 % per tahun, maka pemerintah memenuhi kebutuhan energi listrik dengan cara pemberdayaan sumber daya manusia

Menunjukkan arti pentingnya manusia pada proses pendayagunaan. Dalam kondisi perusahaan, berbagai bentuk kerugian terjadi. Berbagai bentuk kerugian terjadi hingga menimbulkan dampak psikologis. Kerugian dalam perusahaan terjadi karena beban kerja, konflik peran, konflik personal, interpersonal, dan kondisi fisik atau non fisik perusahaan. Konflik tersebut terjadi antara pekerja dengan pimpinan, antara anggota staff (operasional), dan sebagainya. Konflik berkepanjangan hingga memicu situasi stres, kerugian, atau berkepanjangan bukanlah akhir tujuan yang diharapkan.

Dalam perspektif keselamatan dan kesehatan kerja, tempat kerja merupakan tempat yang memungkinkan tenaga kerja menghadapi resiko, terganggunya kesehatan atau mengalami kecelakaan oleh karena adanya berbagai bahaya di tempat kerja. Bahaya di tempat kerja digolongkan atas bahaya fisik, kimiawi, biologis dan psikososial. Kerugian bahaya fisik, kimiawi, biologis di tempat kerja dihadapi oleh sebagian tenaga kerja, sedangkan kerugian bahaya psikososial dipastikan dihadapi oleh seluruh tenaga kerja.

Berbagai penelitian dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja, menunjukkan kaitan yang erat antara stres dengan kesalahan manusia yang mengakibatkan resiko cedera (kecelakaan) serta menurunnya tingkat kesehatan mental kerja. Stres selama jangka waktu tertentu mengakibatkan peristiwa tertentu. Menurut Gunarsa (1998), gejala-gejala kecemasan yaitu (1) Gejala fisik ; adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah dan sulit tidur, terjadi perenggangan otot-otot pundak atau punggung, terjadi perubahan irama pernapasan, terjadi kontraksi otot setempat pada dagu, sekitar mata dan rahang. (2) Gejala psikis ; gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, perubahan suasana hati, timbul obsesi, hilangnya motivasi. Keadaan konflik umumnya kurang baik. Kebanyakan konflik terlalu penuh dan tidak ada pemindahan menurut kesalahannya.

Stres akibat kerja merupakan permasalahan dalam keselamatan dan kesehatan kerja. Stres mempunyai dampak yang tidak diinginkan seperti kecelakaan kerja yang berhubungan dengan pekerjaan serta kesehatan mental.

Sumber stres kerja adalah stres pekerjaan (beban kerja), jam kerja, masalah peran, hubungan interpersonal, kesempatan pengembangan karir, dan struktur organisasi. Begitupun yang berlaku di PT. Indonesia Power Pembangkit Suralaya khususnya karyawan bagian operator mesin pembangkit listrik tenaga uap berfungsi sebagai kelompok yang mengendalikan operasional mesin pembangkit tenaga listrik untuk menunjang kelancaran pasokan listrik di wilayah Jawa-Bali I (PJB-I). Merupakan jenis pekerjaan yang mempunyai tingkat resiko terjadinya stres dan kecelakaan kerja.

Pekerjaan tidak terlepas dari jam kerja yang beraneka ragam. Mulai dari jam kerja (08.00-17.00), shift atau kombinasi. PT. Indonesia Power merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pembangkit tenaga listrik yang beroperasi 24 jam setiap harinya. Proses kerja pada operator terbagi dalam pola 3 rotasi shift kerja, yaitu : shift pagi pukul 08.00-15.00 WIB, shift siang pukul 15.00-22.00 WIB dan shift malam pukul 22.00-08.00 WIB selama 7 hari kerja. Shift kerja berbeda dengan hari kerja biasa, dimana pada hari kerja biasa pekerjaan dilakukan secara teratur pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya sedangkan shift kerja dapat dilakukan lebih dari satu kali/minggu untuk memenuhi jadwal 24 jam/hari. Perusahaan yang berjalan secara kontinyu menerapkan aturan shift kerja (Nurmianto, 2004).

Hasil survey awal pada tahun 2015 di PT. Indonesia Power Suralaya bahwa pekerja shift pagi, shift siang dan shift malam mengalami permasalahan psikologis berkaitan dengan bekerja giliran (shift). Pekerja melakukan pekerjaan >40 jam/minggu yang dapat menimbulkan resiko terjadinya kelelahan kerja. Pekerja bagian operator memiliki beban kerja yang tinggi karena bertanggung jawab penuh terhadap keadaan di dalam dan di lapangan, yaitu (a) melakukan pemeriksaan secara rutin terhadap perangkat listrik, termasuk pengamatan data sistem menyangkut mesin pada komputer dan komunikasi data untuk memastikan peralatan tersebut berjalan dengan baik (b) mengoperasikan mesin dan memastikan bahwa sistem berjalan dengan baik (c) melakukan pencatatan dan sebagainya terhadap kerusakan yang ada untuk diperbaiki. (d) melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang menyangkut pengoperasian mesin (e) melaksanakan tugas lain yang diberikan oleh atasan dalam rangka memperlancar pelaksanaan tugas.

Kerja shift diartikan sebagai pekerjaan pada jam tertentu yang diupayakan oleh perusahaan untuk memaksimalkan produktivitas. Hasil survey pendahulu didapatkan pekerja bagian operator yang kualitas tidur kurang cukup (menurun) akibat jadwal kerja yang tidak beraturan (shift) sehingga

menimbulkan suasana ngantuk, perubahan emosi, perubahan suasana hati, kondisi labil, konsentrasi (fokus) berkurang, kinerja menurun, daya tahan tubuh menurun sehingga menyebabkan flu, letih dan lemas serta beresiko stres, cedera (kecelakaan) saat kembali bekerja. Selain itu kondisi waktu kerja yang berbeda-beda (tidak beraturan) berpengaruh terhadap kondisi psikis pekerja. Terlepas dari faktor kebiasaan, bahwa tubuh memiliki waktu kerja maupun istirahat sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan pada akhirnya berpengaruh terhadap kondisi psikis atau sebaliknya (Attwood, 2004). Akibat dari shift kerja adalah (1) efek kerja terhadap performansi yaitu shift kerja merupakan kombinasi dari fase sirkadian ritme dan kurang tidur yang mengakibatkan individu mengantuk sehingga mempengaruhi kinerja. Ketika mengantuk mengalami peningkatan jumlah berkedip dalam durasi pendek yang mengakibatkan menjadi terkantuk-kantuk. Melakukan tugas yang bergantung pada masukan visual akan berpengaruh. Sebagaimana pekerja bagian operator memiliki beban kerja yang tinggi karena bertanggung jawab penuh terhadap keadaan ketika di dalam dan di lapangan, yaitu melakukan pemeriksaan secara rutin terhadap perangkat listrik dengan pengamatan data sistem komputer, komunikasi data untuk memastikan peralatan tersebut berjalan dengan baik. (2) efek shift kerja terhadap kesehatan adalah gejala kelelahan fisik dan mental, sifat lekas marah dan kebingungan, hilangnya motivasi, perubahan emosi, perubahan suasana hati dan depresi, gangguan psikomatik berupa rendahnya kualitas dan kuantitas tidur, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan (3) efek shift kerja terhadap kehidupan psikososial adalah terkait dengan jadwal shift kerja, perbedaan individu kehidupan pribadi dan kehidupan sosial pekerja.

Relevan dengan perbedaan individu dalam merespon stres merupakan konsep coping (Kaplan, Sallis, Patterson, 1993). Coping adalah bagaimana individu mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif dan muncul. Coping yang ditampilkan individu dekat hubungannya dengan stres yang dialami individu. Efek stres dapat bervariasi dan tergantung dari bagaimana individu menghadapi situasi tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping adalah proses individu dalam menyadari, memahami dan menanggulangi ketidaksesuaian atau masalah yang dihadapi akibat adanya tuntutan yang berlebihan yang dinilai mengganggu.

Strategi coping menunjuk kepada berbagai upaya dalam mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasi situasi atau peristiwa yang menekan. Strategi coping merupakan proses

individu untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Lazarus dan Folkman (1984), mengidentifikasi dua dimensi coping yaitu (1) coping berfokus pada masalah (problem-focused coping) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi untuk mengurangi tuntutan, hal, peristiwa, dan keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya.

(2) coping berfokus pada emosi (emotion-focused coping) bertujuan mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres.

Lazarus dan Folkman (1984) mengajukan coping berupa penghindaran (avoidance coping) yang mencakup dua aspek, yaitu : problem focused coping dan emotion focused coping.

Berdasarkan kenyataan bahwa tidak ada kehidupan yang bebas dari masalah, tantangan, atau ketegangan. Stres mempengaruhi tingkah laku penyelesaian konflik. Berupa fisik atau non fisik, hubungan dan kepercayaan. Maka berbagai masalah yang timbul segera dibatasi atau dimodifikasi, sehingga tidak mengganggu (Dirgagunasa, 1991). Usaha atau tindakan penanggulangan stres dapat dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana bentuk coping stres petugas operator mesin pembangkit listrik tenaga uap dalam pencegahan terjadinya kecelakaan.

METODE PENELITIAN

Metode kualitatif didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu-individu dan perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkripsi, wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video dan lain sebagainya (Poerwandari, 2001).

Bentuk wawancara yang dilakukan peneliti adalah wawancara terstruktur, pertanyaan disusun terlebih dahulu, disesuaikan dengan keadaan dan ciri unik responden (Moleong, 1989).

Metode kualitatif memiliki sifat yang terbuka dan luwes, metode dan tipe pengumpulan data dalam kualitatif sangat beragam, disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian, serta sifat objek yang diteliti. Lofland (dalam Moleong, 2002), bahwa sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata, dan tindakan merupakan data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Sumber-sumber data tersebut dicatat melalui catatan tertulis

dan melalui perekaman recorder atau sebagainya untuk dapat memperoleh gambaran dan pengetahuan.

Dalam kenyataan, kondisi sosial seringkali kompleks, bervariasi, dan tidak statis kondisinya. Penelitian kualitatif dilakukan dan diupayakan untuk dapat mengenali kenyataan yang kompleks, dimana menekankan kepada dinamika dan proses. Selain itu, penelitian pada konteks alamiah lebih menekankan (fokus) kepada pengalaman yang berbeda-beda dari tiap-tiap individu atau kelompok (Patton, 1990).

Melalui pendekatan studi kasus yang dilakukan, peneliti melakukan penelitian secara terinci terhadap (individu) tertentu dalam kurun waktu yang terbatas. Studi kasus merupakan pendekatan dimana peneliti akan terlibat secara mendalam dan menyeluruh terhadap perilaku individu (Sevilla (dalam Bungin, 2003).

Subjek penelitian yaitu karyawan perusahaan Unit Pembangkit Suralaya bagian operator mesin pembangkit listrik tenaga uap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diungkapkan bahwa para petugas operator mesin pembangkit listrik tenaga uap dalam proses pendidikan melalui pembelajaran dan pengalaman sebagai dasar penyelesaian masalah dalam proses bekerja berupa strategi coping dengan melibatkan banyak hal dan peran orang lain yang ditempuh melalui proses bimbingan, komunikasi guna mencapai tujuan dalam bekerja serta mencegah terjadinya bahaya atau kecelakaan. Sebagaimana diungkapkan Baron & Byrne (1991), menyatakan bahwa coping adalah tanggapan individu untuk mengatasi masalah. Awal terjadinya proses pendidikan melalui pembelajaran dan pengalaman responden akan mendorong responden untuk melakukan sikap dan usaha menyelesaikan masalah dalam bekerja berupa coping. Coping diarahkan dalam upaya mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Coping merupakan tanggapan individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul. Sedangkan Mu'tadin (2002) menyatakan bahwa cara individu menangani situasi yang dengan tekanan atau konflik ditentukan oleh individu tersebut meliputi : keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah untuk tujuan menghasilkan alternatif tindakan kemudian mempertimbangkan dan pada akhirnya melakukan tindakan yang tepat. Dapat diartikan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan Problem Focused Coping dalam menyelesaikan masalah.

Tanggapan tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Coping sebagai bentuk adaptasi yang merupakan cara bereaksi individu terhadap lingkungannya Costa, Somerfield, & Mc Crae (1996).

Coping merupakan tanggapan individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul. Mengurangi ketidaksesuaian kesenjangan, persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003), individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan bertambah membebani pikiran. Dapat diartikan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan problem focused coping dalam menyelesaikan masalah.

Lazarus dan Folkman (1984), problem focused muncul saat kondisi berubah dan dapat diperbaiki. Problem focused coping mengarah pada penyelesaian masalah, seperti : mencari informasi mengenai masalah, mengumpulkan solusi yang dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif, dan menjalani alternatif yang dipilih. (Lazarus dan Folkman, 1984). Problem Focused tidak hanya berencana sebanyak mungkin, namun melakukan rencana terbaik dari semua pilihan yang ada. Sebagaimana Skinner (Sarafino, 2006), mengemukakan pengklasifikasian bentuk coping yang berorientasi pada masalah (Problem Focused Coping) berupa Direct Action yang merupakan tindakan ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan serta Assistance Seeking yang dimana individu mencari dukungan dengan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan di dalam menghadapi masalahnya. Sependapat dengan Folkman dkk (Taylor, 2006) menunjukkan beberapa usaha lain dari Problem Focused Coping berupa Seeking Social Support dalam memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya serta usaha Planfull Problem Solving yang dimana individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah. Dinamika dan perubahan yang menjadi ciri coping sebagai proses bukanlah sesuatu yang acak namun fungsi dari penilaian terus menerus dan perubahan dalam hubungan antara individu dan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi coping dipilih berdasarkan penilaian kognitif terhadap situasi yang penuh dengan tekanan serta penilaian sumber daya dan kemudian individu menetapkan strategi coping yang efektif melalui identifikasi sumber daya yang dimilikinya (Lazarus&Folkman, 1984).

Dalam proses pendidikan yang dimiliki responden sehingga responden memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap dan memiliki keterampilan masalah untuk mengatasi permasalahan. Responden mengemukakan kemampuannya dalam mengatasi masalah, bersosialisasi, menjaga kesehatan, kemampuan dalam memegang teguh nilai dan kemampuan dalam menjaga komitmen atau kepercayaan saat bekerja untuk mencapai tujuan perusahaan.

Bentuk Coping Stres yang dilakukan responden adalah dengan menanggulangi, menerima, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasi, menguasai segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi, perilaku, situasi atau kejadian berupa penyesuaian, pengalihan responden dan strategi coping untuk menyelesaikan permasalahan bekerja.

Responden mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi coping stres yang dilakukan untuk menangani situasi yang ditentukan oleh orang lain meliputi keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

KESIMPULAN

Responden mengemukakan bahwa awal mula yaitu terjadinya proses pembelajaran dan pengalaman sebagai dasar untuk bekerja dengan melibatkan banyak hal dan peran orang lain yang ditempuh melalui proses bimbingan, komunikasi untuk mencapai tujuan dalam bekerja. Responden mengemukakan dalam mengatasi masalah, bersosialisasi, menjaga kesehatan, kemampuan dalam memegang teguh nilai dan kemampuan dalam menjaga komitmen atau kepercayaan saat bekerja untuk mencapai tujuan perusahaan. Responden mengemukakan cara-cara yang dilakukan untuk menanggulangi, menerima, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasi, menguasai segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi, perilaku, situasi atau kejadian berupa penyesuaian, pengalihan responden dan strategi coping untuk menyelesaikan permasalahan bekerja. Responden mengemukakan strategi yang dilakukan untuk menangani situasi yang ditentukan oleh orang lain meliputi keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Attwood, Dennis A, Deeb, Joseph M. Danz-Reece, Mary E (2004). *Ergonomic Solutions for The Process Industries*. Elsevier, Inc. Barlington USA.
- Baron, R.A., & Byrne. (1991). *Social Psychology : Understanding Human Interaction*. 6th edition. USA ; Allyn & Bacon.
- Bungin, Burhan. (2003). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Costa, P.T.,Somerfield,M.R.,&Mc Crae, R.R. (1996). *Personality and coping. A Reconceptualization*.
- Dirgagunarsa, Singgih. (1991). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Mutiara.
- Kaplan. R. M., Sallis, J. F & Patterson, T. L., (1993). *Health and Human Behavior*. New York : Mc Graw-Hill Book Co.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York. Springer Publishing Company.
- Moleong, J. L. (1989). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, J. L. 2002. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Mu'tadin, Zainal. (2002). *Strategi Coping*. www.e-psikologi.com
- Nurmianto, Eko. (2004). *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Edisi ke-2. Surabaya : Guna Widya.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Newbury Park : Sage Psikologi Sosial. 1 (32-47).
- (Pembangkit Listrik Tenaga Uap Suralaya, n.d.)
- Poerwandari, E. K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Pramadi, A. & Lasmono, H. K. 2003. *Koping Stres pada Etnis Bali, Jawa dan Sunda*. *Indonesian Psychological Journal*. Anima. 18 (4). 326-340.
- Sarafino, E. P. (2006)/1998. *Health Psychology : Biopsycsocial Interactions fifth Edition*. USA : John Wiley & Sons.

Taylor, S. E. (2006). Health Psychology. 7th Edition. New York : Mc Graw-Hill, International Edition.