



LITERATURE REVIEW PENGARUH STRESS KERJA TERHADAP KESELAMATAN AN KESEHATAN KERJA (K3) PADA KARYAWAN DI INDUSTRI

Salianto^{1*}, Yasmin Anta Syahri², Shelly Safira Maulia Harahap³, Riantania Sinaga⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

✉ **Corresponding author** : shellysafira6@gmail.com

ABSTRAK

Stres di tempat kerja muncul dari ketidakseimbangan antara kemampuan fisik dan psikologis seorang karyawan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh perusahaan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh stress kerja terhadap efektivitas dalam keselamatan dan kesehatan kerja (k3) pada karyawan di industri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan studi literature. Data yang diambil berdasarkan dari artikel yang direview dengan menggunakan kata kunci pengaruh stress kerja terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (k3). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres di tempat kerja dapat berdampak buruk pada lingkungan tempat kerja, yang dapat mengganggu individu, dan proses produksi atau kesuksesan yang berkelanjutan. Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi produktivitas karyawan. Stres di tempat kerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas, tujuan yang tidak jelas, arahan yang tidak tepat dari manajemen, kegagalan dalam mengakui prestasi, terbatasnya kesempatan untuk terlibat di tempat kerja, dan tanggung jawab tanpa wewenang. Saat mengalami stress kerja sangat mempengaruhi gagasan, perasaan, sikap, dan perilaku organisasi dalam mencapai kinerja yang maksimal. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu stress kerja sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatan kerja (k3) bagi karyawan di industri sebab dengan tidak mengalami stress karyawan di industri lebih fokus saat berkerja sehingga kecil terjadinya keselamatan dan kesehatan juga semakin membaik.

Kata kunci : keselamatan kerja; penerapan k3; stress kerja

ABSTRACT

Stress in the workplace arises from an imbalance between an employee's physical and psychological abilities in completing tasks assigned by the company. The aim of the research is to find out how work stress influences effectiveness in occupational safety and health (K3) for employees in industry. The data taken is based on reviewed articles using the keywords the influence of work stress on occupational safety and health (K3). The articles analyzed are taken from the last 5 years so that the information obtained is new. The research results show that workplace stress can have a negative impact on the workplace environment, which can disrupt individuals and the production process or sustainable success. Occupational safety and health (K3) is one of the elements that influences employee productivity. Workplace stress can be caused by a variety of factors, such as not having enough time to complete tasks, unclear goals, inappropriate direction from management, failure to recognize achievements, limited opportunities for involvement at work, and unauthorized responsibilities. When experiencing work stress, it greatly influences the ideas, feelings, attitudes and behavior of the organization in achieving maximum performance. The conclusion of this research is that work stress has a big influence on occupational health and safety (K3) for employees in industry because without experiencing stress, employees in industry are more focused when working so that safety and health are getting better.

Keywords : work stress; implementation of K3; work safety

PENDAHULUAN

Kesehatan dan Keselamatan Kerja dipengaruhi secara positif oleh kesadaran dalam cara yang besar dan menguntungkan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan K3 akan dihasilkan dari peningkatan kesadaran diri pegawai. Kesadaran akan keselamatan juga mendorong budaya kerja yang positif di antara anggota staf untuk memitigasi risiko. Karyawan harus mendapatkan pelatihan dan sosialisasi mengenai keselamatan kerja guna menurunkan risiko kecelakaan kerja. Tanpa adanya kesadaran dan pemahaman yang tepat, potensi bahaya dapat terjadi dan pada akhirnya mengakibatkan kecelakaan. Lingkungan kerja akan membaik seiring dengan semakin sadarnya karyawan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja. Dunia usaha diharuskan menganalisis persyaratan pelatihan karyawannya dan kemudian memberikan pengetahuan, bimbingan, pelatihan, dan pengawasan yang diperlukan kepada anggota staf yang tepat agar mereka dapat melakukan pekerjaannya dengan aman (Kurniawan & mansyur, 2023).

Tujuan penerapan K3 adalah untuk mengurangi atau menghilangkan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja dengan menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat bagi pekerja, klien, dan tamu. Selain itu, dunia usaha perlu memperhatikan penurunan kinerja karyawan ini dan bertindak cepat untuk mengatasinya. Sebab jika tidak segera diperbaiki akan berdampak buruk bagi perusahaan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak pekerjaan yang harus dilakukan untuk melakukan perbaikan sebelum produksi dapat mencapai tujuan perusahaan (Hasibuan et al., 2024).

Stres di tempat kerja muncul dari ketidakseimbangan antara kemampuan fisik dan psikologis seorang karyawan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh perusahaan. Ketidakseimbangan ini berdampak pada emosi, kognitif, perilaku, dan elemen lain dalam kehidupan kerja karyawan. Setiap tingkatan manajemen, mulai dari manajemen puncak hingga karyawan tetap, dapat mengalami stres dalam pekerjaan (Putra et al., 2022). Kesehatan dan keselamatan kerja (K3) mengacu pada keadaan aman dan sehat dalam bekerja bagi individu, organisasi, masyarakat sekitar, dan pekerjaan itu sendiri. Mungkin timbul kegelisahan dan kecemasan jika K3 terpengaruh. Penyakit ini, dengan stres kerja sebagai indikator utama (Wulandari & Asyani, 2022).

Stres di tempat kerja merupakan reaksi karyawan terhadap berbagai tuntutan, kemungkinan, dan batasan lingkungan. Hal ini dapat menyebabkan reaksi fisiologis dan psikologis terkait dengan hasil yang diinginkan individu karyawan serta hasil yang dianggap signifikan dan tidak dapat diprediksi. Karyawan yang mengalami kekhawatiran, kecemasan, atau ketegangan di tempat kerja dikenal dengan istilah stres kerja (Muhtadi, 2023). Agar pekerja dapat bekerja secara efisien dan merasa aman, dunia usaha harus mampu memantau keadaan yang ada baik di dalam maupun di luar tempat kerja (Irbayuni 2021). Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan stress kerja terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (k3) dan tingkat kinerja karyawan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deksriptif kualitatif dengan literatur review. Strategi ini berpusat pada pengumpulan sejumlah besar data untuk memahami pengalaman orang-orang di tempat kerja. Tujuan dari desain penelitian adalah untuk memberikan pengetahuan menyeluruh tentang variabel-variabel pengaruh stress kerja terhadap kesehatan dan keselamatan kerja k3. Data yang diambil berdasarkan dari artikel yang direview dengan menggunakan kata kunci pengaruh stress kerja terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (k3). Artikel yang di analisis diambil dari 5 tahun terakhir sehingga informasi yang diperoleh bersifat baru.

HASIL

Tabel 1. Studi Literature Penelitian Terdahulu

Penulis dan Judul Artikel	Hasil Penelitian
Erdin, Andi Surahman Batara, & Suharni A. Fachrin. "Hubungan Penerapan Sistem Manajemen K3 (SMK3) Dengan Stress Kerja di PT Maruki Internasional Kota Makassar"	Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi ($p=0,576$) antara nilai stres kerja dengan Sistem Manajemen K3 (SMK3) yang menunjukkan adanya penolakan H_a dan penerimaan H_0 . Sebanyak 26 karyawan (42,0%) menerapkan kriteria Sistem Manajemen K3 (SMK3) dan kriteria stres kerja dengan baik; Sebanyak 31 pegawai (53,1%) menerapkan kriteria SMK3 kurang baik dan kriteria stres kerja baik. kriteria stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Hanya satu orang (2,0%) yang menerapkan kriteria SMK3 dengan buruk namun menerapkan kriteria stres kerja dengan baik, dan dua orang (4,0%) yang menerapkan kriteria SMK3 dengan buruk namun menerapkan kriteria stres kerja dengan buruk.
Y. Heri Saptomo, Nurwidiyanto & Katrin Rumbiak. "Pengaruh Stress Kerja Terhadap Motivasi Kerja dengan Penerapan K3 Sebagai Variabel Moderator Pada PT PLNT-Manokwari"	Hasil analisis regresi menunjukkan kesehatan dan keselamatan di tempat kerja terkena dampak negatif dari stres kerja karena dapat menyebabkan tingginya tingkat tekanan kerja, tenggat waktu yang tidak realistis, ketidakpastian di antara rekan kerja yang terus bekerja melebihi deskripsi pekerjaannya, dan terputusnya komunikasi antara manajer dan staf. Hal ini dapat mengakibatkan berkurangnya akurasi atau kesadaran saat beroperasi di tempat kerja yang berisiko tinggi.
Dian Ulfiana, Muhammad Ikhtiar, & Suharni. "Analisis Pengaruh Kesehatan Keselamatan Kerja (k3) dan Stress Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT Pelindo Terminal Petikemas New Makassar terminal 2"	Keselamatan yang mempengaruhi produktivitas kerja yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu keselamatan yang tidak mempengaruhi penurunan produktivitas kerja baik melalui stres kerja maupun tidak melalui stres kerja sebagai variabel intervening. Keselamatan kerja mempunyai dampak yang signifikan terhadap produktivitas, terutama ketika stres kerja dimasukkan sebagai variabel intervening. Ketika pekerja merasa bahwa mereka tidak aman dalam melakukan pekerjaannya, mereka menjadi stres dan sibuk dengan kejadian-kejadian hipotetis di masa depan yang mungkin terjadi atau tidak. Hal ini menyebabkan pekerja merasa tidak nyaman dan menurunkan produktivitas saat bekerja.
Ainun Najib & Asri Dwi Puspita. "Analisis Hubungan Persepsi Karyawan Terhadap Program K3 Dengan Stress Kerja Sebagai Variabel Intervening"	Hasil penelitian diperoleh nilai variabel beban kerja mendapatkan sebesar 0,633, variabel kecelakaan kerja sebesar 0,746, variabel stres kerja sebesar 0,680 dan variabel programk3 memperoleh nilai 0,736. Kesehatan dan keselamatan karyawan dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh stres kerja, artinya semakin banyak stres yang dialami seorang karyawan di tempat kerja, semakin baik kesehatan keselamatan serta kinerjanya. Ekspektasi dan tujuan perusahaan yang sangat tinggi menjadi pendorong yang sering disebut dengan indikator target dan harapan.

Berdasarkan pada tabel , hasil penelitian dari kelima artikel menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan keselamatan dan kesehatan (k3) pada karyawan di beberapa industri.

PEMBAHASAN

Artikel pertama didapatkan hasil uji statistik untuk menguji hubungan Sistem Manajemen K3 (SMK3) dengan stres kerja dimana 26 pekerja (42,0%) menerapkan kriteria SMK3 dan kriteria stres kerja dengan baik, sedangkan 31 pekerja (54,0%)) menerapkan kriteria SMK3 dengan baik dan kriteria stres kerja kurang baik. Dua orang (tiga persen) mempunyai penerapan baik dan buruk pada kriteria stres kerja dan SMK3, sedangkan satu orang (dua persen) mempunyai penerapan baik dan buruk pada kedua kriteria tersebut. Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) karyawan dipengaruhi secara negatif dan signifikan oleh stress kerja. Stres di tempat kerja dan keselamatan kesehatan kerja karyawan memiliki

hubungan yang kuat. Penerapan k3 yang baik akan berdampak baik dan mengurangi terjadi stress kerja pada karyawan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hermawan (2023) yang menyatakan bahwa kesehatan keselamatan kerja sangat berdampak positif oleh stres kerja.

Pada artikel kedua diperoleh hasil penelitian nilai p dibawah 0,05 maka stres kerja berpengaruh terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Sumber daya kerja dan beban kerja (baik tuntutan psikologis maupun fisik) dapat mempengaruhi keselamatan dan kelelahan mental, yang pada akhirnya mempengaruhi kemungkinan terjadinya kecelakaan atau cedera di tempat kerja. Akumulasi faktor psikologis, sosial, organisasi, dan fisik mungkin mempunyai pengaruh buruk terhadap kesehatan seseorang dalam jangka panjang dengan menyebabkan stres terkait pekerjaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulfian (2023) ia mengemukakan bahwa stres di tempat kerja dapat berdampak buruk pada lingkungan tempat kerja, yang dapat mengganggu individu, dan proses produksi atau kesuksesan yang berkelanjutan.

Artikel ketiga berdasarkan hasil perhitungan mendapatkan nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel kesehatan kerja sebesar 0,004 yang berarti $<0,05$. Nilai signifikansi variabel keselamatan kerja sebesar 0,465 yang berarti $>0,05$. Nilai signifikansi variabel stres kerja sebesar 0,045 yang berarti $<0,05$. Hal ini berarti keselamatan kerja mempunyai dampak yang signifikan terhadap produktivitas, terutama ketika stres kerja dimasukkan sebagai variabel intervening. Ketika pekerja merasa bahwa mereka tidak aman dalam melakukan pekerjaannya, mereka menjadi stres dan sibuk dengan kejadian-kejadian hipotetis di masa depan yang mungkin terjadi atau tidak. Hal ini menyebabkan pekerja merasa tidak nyaman dan menurunkan produktivitas saat bekerja. Ada beberapa tanda yang mengarah pada tekanan kerja, atau stres, di kalangan karyawan. Saptono dkk (2022) menegaskan bahwa tuntutan tugas dari pekerjaan, ekspektasi peran, kebutuhan antarpribadi, perubahan, dukungan, dan kendali adalah beberapa dari tanda-tanda ini.

Selanjutnya artikel keempat didapatkan hasil nilai rata-rata variabel lingkungan kerja ditetapkan sebesar 0,637, variabel beban kerja sebesar 0,633, variabel kecelakaan kerja sebesar 0,746, variabel stres kerja sebesar 0,680 dan variabel program K3 sebesar 0,736. Variabel pengukur stres kerja memperoleh skor hambatan komposit sebesar 0,863, variabel beban kerja memperoleh skor hambatan komposit sebesar 0,838, variabel kecelakaan kerja memperoleh skor hambatan komposit sebesar 0,854, dan variabel Program K3 memperoleh skor hambatan komposit skor 0,892. Hal ini berarti stres kerja mempunyai pengaruh positif terhadap Program K3. Semakin tinggi stres karyawan pada perusahaan maka semakin kurang terlaksananya program-program yang diadakan oleh staf perusahaan tersebut. Program K3 yang tepat akan membuat karyawan nyaman dan aman dalam menjalankan pekerjaannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurmaini (2023) ditunjukkan oleh situasi dimana sebagian besar pekerja biasanya menghadapi stres terkait pekerjaan yang diberikan terlalu banyak dan sangat berpengaruh kepada keselamatan dan kesehatan kerja k3.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh signifikan antara stress kerja dengan keselamatan dan kesehatan kerja. Saat mengalami stress kerja sangat mempengaruhi gagasan, perasaan, sikap, dan perilaku organisasi dalam mencapai kinerja yang maksimal. Oleh karena itu, tindakan positif diambil untuk menumbuhkan budaya keselamatan yang kuat dan meningkatkan kesadaran K3 di tempat kerja tidak hanya akan memberikan manfaat bagi karyawan namun juga kinerja jangka panjang perusahaan secara keseluruhan. Perlu adanya konsisten dalam jadwal penyelesaian tugas karena jadwal penyelesaian pekerjaan sering berubah ubah sehingga menyebabkan stress kerja yang mengganggu kesehatan keselamatan kerja karyawan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Batara, A. S., & Fachrin, S. A. (2023). Hubungan Penerapan Sistem Manajemen K3 (SMK3) Dengan Stres Kerja Di PT. Maruki Internasional Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 638-646.
- Hasibuan, A. S., Sahputra, M., & Hasibuan, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(2), 95-100.
- Hermawan, E. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja, Stres Kerja, dan Beban Kerja Terhadap Kinerja PT. Sakti Mobile Jakarta. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 173-180.
- Irbayuni, S. (2021). Pengaruh Disiplin, Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Kinerja Karyawan Produksi Divisi Extruder Pt. X Sidoarjo. *Dinamika Administrasi: Jurnal Ilmu Administrasi dan Manajemen*, 4(1).
- Lotu, N. A., Widodo, Z. D., & Sumarto, L. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kelurahan Sudiroprajan. *Publik: Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi Dan Pelayanan Publik*, 9(4), 703-712.
- Muhtadi, I. (2023). Pengaruh Stres Kerja dan K3 (Keselamatan Dan Kesehatan Kerja) Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bama Bumi Sentosa Kutai Kartanegara Kalimantan Timur. *BIMA: Journal of Business and Innovation Management*, 5(2), 216-222.
- Najib, M. A., & Puspita, A. D. (2021). ANALISIS HUBUNGAN PERSEPSI KARYAWAN TERHADAP PROGRAM K3 DENGAN STRESS KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING. *JISO: Journal of Industrial and Systems Optimization*, 4(2), 109-115.
- Nurmaini, E. (2023). Pengaruh Stres dan Hubungannya Dengan Pekerjaan Dalam Perilaku Organisasi. *Journal of Resources and Reserves (JRR)*, 1(01), 10-22.
- Putra, A. M. A., Landra, N., & Puspitawati, N. M. D. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Lingkungan Kerja Fisik, Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada CV. Bali Image Collection Di Batubulan, Gianyar. *Values*, 3(2), 540-551.
- Saptomo, Y. H., Nurwidiyanto, N., & Rumbiak, K. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Kerja Dengan Penerapan K3 Sebagai Variabel Moderator Pada PT. PLNT-Manokwari. *Cakrawala Management Business Journal*, 5(2), 180-197.
- Sitompul, M. N. H. (2024). PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DI PT. PERKEBUNAN NUSANTARA IV BAH JAMBI. *Jurnal Kesehatan*, 2(5), 330-336.
- Ulfiana, D., Ikhtiar, M., & Suharni, S. (2023). Analisis Pengaruh Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) Dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT Pelindo Terminal Petikemas New Makassar Terminal 2. *Journal of Muslim Community Health*, 4(4), 51-64.
- Wulandari, A., & Asyani, Y. P. (2022). Indikator-Indikator Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3). *Narotama Jurnal Teknik Sipil*, 6(1), 24-29.