



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 1, No. 4, Tahun 2024

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 1, No. 4, Tahun 2024

Pages: 2208-2217

Study *Life Style* dan Intensitas *Taks* terhadap Tingkat Stress Operator

A. Liki Tanziliyo¹, Yanti Pasmawati²

Engineerring Departement, Bina Darma University, Palembang, Indonesia¹

Information System Departement, Bina Darma University, Palembang, Indonesia²

Article in Journal of MISTER

Available at	: https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/mister/index
DOI	: https://doi.org/10.32672/mister.v1i4.2225

How to Cite this Article

APA	: Liki Tanziliyo, A., & Pasmawati, Y. (2024). Study Life Style dan Intensitas Taks terhadap Tingkat Stress Operator. <i>Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research</i> , 1(4), 2208 - 2217. https://doi.org/10.32672/mister.v1i4.2225
Others Visit	: https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/mister/index

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Study *Life Style* dan Intensitas *Taks* terhadap Tingkat Stress Operator

A. Liki Tanziliyo^{1*}, Yanti Pasmawati²

Engineerring Departement, Bina Darma University, Palembang, Indonesia¹

Information System Departement, Bina Darma University, Palembang, Indonesia²

*Email Korespondensi: alikitanziliyo@gmail.com, psmawatiyanti@gmail.com

Diterima: 11-09-2024

| Disetujui: 12-09-2024

| Diterbitkan: 13-09-2024

ABSTRACT

The research instrument used in this research was a questionnaire sheet. The research instruments used in this study included the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality, the NASA-TLx questionnaire to assess workload, and stress levels which were measured using a Likert scale questionnaire. The analysis of this research was carried out using quantitative descriptive statistics, namely measurements carried out to determine lifestyle (X1) and task intensity (X2) on the operator's stress level (Y). So multiple regression analysis will be carried out with Multivariate analysis using (Methodatic Regression Analysis). The research results showed that there was no significant relationship between the lifestyle variables (X1) and task intensity (X2) on the stress level variable (Y). The expected suggestion is that further studies be carried out with operator age characteristics of 35-40 years and the middle age classification is considered the peak period of productivity and experience. Considering that in this study the operator's age was still relatively young, namely 26-28 years. This is thought to affect sleep quality and stress levels as we age. By comparing data from different age groups, companies can develop policies that are more effective in safeguarding operator well-being throughout an operator's career. Apart from that, further research is needed by considering various influencing factors such as psychological factors and quantitative stress level testing tools.

Keywords: Lifestyle; Taks Intensity; Stress; Operators

ABSTRAK

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kusioner (angket). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, kuesioner Nasa-Tlx untuk menilai beban kerja, serta tingkat stress diukur menggunakan kusioner skala likert. penelitian ini analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yaitu pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui *life style* (X_1) dan intensitas task (X_2) terhadap tingkat stress operator (Y). Jadi analisis regresi berganda akan dilakukan dengan analisis *Multivariate* menggunakan (*Metoderate Regression Analysis*). Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel gaya hidup (*life style*) (X_1) dan intensitas task (X_2) terhadap variabel tingkat stress (Y). Saran yang diharapkan yaitu agar dilakukan studi lanjutan dengan karakteristik umur operator 35-40 tahun dan tergolong paruh baya dianggap sebagai masa puncak produktivitas dan pengalaman. Mengingat bahwa pada penelitian ini usia operator masih tergolong muda yaitu 26-28 tahun. Hal ini diduga mempengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres seiring bertambahnya usia. Dengan membandingkan data dari kelompok usia yang berbeda, perusahaan dapat mengembangkan kebijakan yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan operator sepanjang karier operator. Selain itu diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangan berbagai faktor yang mempengaruhi seperti faktor psikologis serta alat uji tingkat stres secara kuantitatif.

Katakunci: *Life Style; Intensitas Taks; Stress; Operator*

PENDAHULUAN

Dunia industri saat ini telah mencapai kemajuan yang signifikan dalam penerapan fasilitas produksi dan teknologi permesinan di berbagai sektor. Seiring dengan perkembangan globalisasi, persaingan antara perusahaan dalam dan luar negeri menjadi semakin ketat. Selain itu juga terjadi perubahan yang sangat cepat dari masyarakat industri ke masyarakat informasi, dari teknologi manual ke teknologi tinggi (*high-tech dan high-touch*). Perubahan informasi dan teknologi merupakan ciri-ciri perkembangan serta pertumbuhan modern (Fabrianing dkk., 2017).

Industri yang berkembang pesat memerlukan waktu produksi yang lebih lama agar hasil produksi mencapai standar secara kualitas maupun kuantitas sesuai dengan permintaan pelanggan serta mendapatkan keuntungan maksimal (Armadani, 2023). Sehingga dalam hal ini sumber daya manusia berperan penting sebagai penggerak potensial seluruh aktivitas perusahaan. Untuk meningkatkan perkembangan perusahaan maka dibutuhkan pemanfaatan sumber daya yang optimal sehingga tenaga kerja harus mampu beradaptasi dengan situasi apapun (Nurfadila, 2023).

PT. Pertamina RU III merupakan salah satu dari 6 (enam) *Refinery Unit* Pertamina yang bergerak di sektor hilir yang mengoperasikan Kilang BBM (Bahan Bakar Minyak) dan Petrokimia yang berada di Plaju-Sungai Gerong. PT. Pertamina RU III Plaju-Sungai Gerong terus mengalami perkembangan, baik dalam struktur organisasi perusahaan, perkembangan di bidang eksplorasi serta produksi minyak dan gas. Dalam pelaksanaannya perusahaan menerapkan standarisasi kerja yang tinggi guna meningkatkan kuantitas bahan baku produksi. Tingginya tuntutan kerja yang tinggi berbanding lurus dengan beban kerja karyawan. Beban kerja yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan *overstress*. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan beban kerja yang ada, maka karyawan akan mendeskripsikan hal ini sebagai tekanan yang dapat menimbulkan stress (Fahmi, 2016). Selain itu dengan adanya tingkat stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan sehingga hal ini akan menyebabkan resiko bahaya kerja terhadap operator (Bimasakti dkk., 2023).

Aspek gaya hidup (*life style*) operator perlu diperhatikan. Karena gaya hidup (*life style*) memiliki peran penting yang akan berdampak pada hasil kerja. Oleh karena itu, operator harus memiliki gaya hidup (*life style*) yang baik untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal (Pepin dkk, 2015). Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya hidup (*life style*) yang sehat berupa aktivitas fisik, perilaku *sedentary* dan durasi waktu tidur memiliki pengaruh terhadap tingkat stress pegawai (Ajeng dkk., 2022).

Selanjutnya intensitas kerja operator dengan tuntutan tugas dan waktu kerja yang cukup tinggi dapat menjadi salah satu hal yang dapat menyebabkan terjadinya risiko permasalahan pada tingkat stress oleh para operator. Waktu kerja yang lebih panjang dapat mempunyai risiko 1,8 kali lebih besar mengalami kelelahan kerja dan tingkat stress lebih tinggi jika dibandingkan dengan waktu kerja normal.

Lamanya waktu kerja secara berlebihan dapat meningkatkan *human error* (Bayu dkk., 2019). Selain itu intensitas kerja yang berlebih akan berpengaruh terhadap jam tidur dan kualitas tidur operator. Pada penelitian sebelumnya kualitas tidur yang baik berpengaruh pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitu juga kesehatan fisik dan mental (Agustina, 2022). Kualitas tidur yang baik dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja (Devina, 2023). Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk perbaikan stress kerja dan untuk memastikan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan operator.

Berdasarkan penelitian terkait telah menunjukkan bahwa gaya hidup (*life style*) memiliki hubungan terhadap tingkat stress (Ajeng dkk., 2022). Selain itu tuntutan tugas dengan waktu kerja yang cukup tinggi juga telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat stress. Namun pada penelitian terdahulu masih kurangnya

kontrol terhadap kondisi kesehatan fisik serta kurangnya perubahan dalam gaya hidup. Keluhan fisik pada bagian tubuh yang dialami pekerja adalah merasa terganggu saat bekerja karena kurang tidur, sehingga berdampak pada besarnya stres yang dialami karyawan (Batubara, 2024). Faktor-faktor kondisi fisik pada aktivitas dilingkungan kerja menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stress. Tingkat stress pada individu juga dapat dilihat melalui kualitas tidur individu tersebut (Zamzani dkk, 2023).

METODE PENELITIAN

Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner (angket). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, kuesioner Nasa-Tlx untuk menilai beban kerja, serta tingkat stress diukur menggunakan kuesioner skala likert.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai wawancara, observasi dan kuesioner. Pada riset penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah jenis kuesioner tertutup. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 3 kuesioner yaitu kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, kuesioner Nasa-Tlx untuk menilai beban kerja, serta tingkat stress diukur menggunakan kuesioner skala likert

Metode Pengolahan Data

Dalam penelitian ini analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yaitu pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui *life style* (X_1) dan intensitas task (X_2) terhadap tingkat stress operator (Y). Jadi analisis regresi berganda akan dilakukan dengan analisis *Multivariate* menggunakan (*Metoderate Regression Analysis*) sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y	= Tingkat stress operator
a	= Konstanta
b_1 b_2 b_3	= Koefisien Regresi
X_1	= Gaya hidup (<i>life style</i>)
X_2	= Intensitas task
e	= Error

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Gaya Hidup (*life Style*) Terhadap Tingkat Stres Operator

Variabel penelitian mengenai gaya hidup (*life style*) yang diukur berdasarkan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dikategorikan dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Indikator Kualitas Tidur Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.

Variabel	Nilai Normal Kualitas Tidur	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD
Kualitas Tidur	< 5	3,5	3,5	3	3 4	0,53

Sumber : Hasil Olah Data Penelitian, 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa nilai normal dari kualitas tidur adalah < 5, nilai rata-rata kualitas tidur operator sebesar 3,5 nilai tertinggi kualitas tidur sebesar 4 dan nilai terendah kualitas tidur sebesar 3.

Tabel 4.2 Hubungan Gaya Hidup Terhadap Tingkat Stres Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.
Correlations

		Stress Kerja	Gaya Hidup (Life Style)
Stress Kerja	Pearson Correlation	1	.192
	Sig. (2-tailed)		.594
	N	10	10
Gaya Hidup (Life Style)	Pearson Correlation	.192	1
	Sig. (2-tailed)	.594	
	N	10	10

Berdasarkan hasil uji korelasi dapat dilihat jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,594, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,594 lebih besar (>) dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel gaya hidup (*life style*) terhadap tingkat stress operator.

Hubungan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator

Variabel penelitian mengenai intensitas task yang diukur berdasarkan beban kerja menggunakan kusioner NASA-TLX dikategorikan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Indikator Kusiner Beban Kerja Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.

No	Nama	Skor	WWL	Kategori
1	WAP	990	66.00	Sedang
2	MDS	910	60.67	Sedang
3	NMS	1170	78.00	Sedang
4	BHP	970	64.67	Sedang
5	JK	990	66.00	Sedang
6	MRE	910	60.67	Sedang
7	RFA	990	66.00	Sedang
8	BP	970	64.67	Sedang
9	RSW	1030	68.67	Sedang
10	VAP	840	56.00	Sedang

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2024.

Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator Pada Departemen Utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong.
Correlations

		Stres Kerja	Intensitas Task
Stres Kerja	Pearson Correlation	1	.327
	Sig. (2-tailed)		.186
	N	10	10
Intensitas Task	Pearson Correlation	.327	1
	Sig. (2-tailed)	.186	
	N	10	1

Berdasarkan hasil uji korelasi dapat dilihat jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,186, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,186 lebih besar (>) dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel intensitas task terhadap tingkat stress operator.

Hubungan Antara Gaya Hidup (*life Style*) dan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator

Korelasi ganda berkaitan dengan interkorelasi variabel independen sebagaimana korelasi mereka dengan variabel dependen. Hubungan antara variabel Gaya Hidup (*life Style*) dan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator Pada Tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5 Hubungan Antara Gaya Hidup (*life Style*) dan Intensitas *Task* Terhadap Tingkat Stres Operator

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.485 ^a	.235	.017	5.97546	.235	1.078	2	7	.391

a. Predictors: (Constant), Beban Kerja, Kualitas Tidur

Berdasarkan uji korelasi berganda yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai signifikansi F change sebesar $0,391 > 0,05$. Adapun bentuk hubungan antara variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y memiliki hubungan yang positif dilihat dari nilai R sebesar 0,485.

Pembahasan

Hubungan Gaya Hidup (*life Style*) Terhadap Tingkat Stres Operator

Berdasarkan hasil olah data kualitas tidur pada subbab 4.1 disimpulkan bahwa kualitas pada 10 operator yang departemen utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III departemen utilities memiliki kualitas tidur baik. Hal ini ditunjukkan dari nilai bobot operator mencapai 3-4. Berdasarkan hal tersebut bobot <5 dan dinyatakan baik.

Hasil temuan dilapangan menunjukkan bahwa operator pada departemen utilites di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong memiliki jam tidur yang baik. Hari hasil pengisian kusioner didapatkan bahwa responden memiliki jam tidur 6-8 jam perhari. Dengan kualitas tidur yang memadai, operator dapat menjalankan tugas-tugas mereka dengan lebih efektif, mengurangi kemungkinan kesalahan akibat kurang tidur, dan secara keseluruhan, mendukung pencapaian target operasional perusahaan dengan lebih baik. Selain itu, kualitas tidur yang baik juga berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan mental, sehingga dapat mengurangi absensi kerja akibat masalah kesehatan yang terkait dengan kurang tidur.

Berdasarkan output SPSS, didapatkan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,594, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,594 lebih besar ($>$) dari 0.05, maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kualitas tidur terhadap tingkat stres operator. Artinya, dalam penelitian ini kualitas tidur tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh operator. Ketika kualitas tidur operator dalam kategori baik maka dapat menurunkan tingkat stres.

Tidak adanya hubungan antara gaya hidup (*lifestyle*) dengan tingkat stres operator dapat disebabkan oleh faktor-faktor spesifik lingkungan kerja yang lebih dominan dalam memengaruhi stres. Sehingga, untuk perusahaan dalam pengelolaan stres operator, sangat penting memastikan bahwa kualitas tidur operator berada dalam batas optimal, yakni tidak boleh kurang dari nilai yang telah ditentukan, yaitu <5 . Kualitas tidur yang baik menjadi indikator penting dalam menilai tingkat stres dengan memastikan operator mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas, perusahaan dapat membantu menurunkan tingkat stres mereka.

Dengan demikian, kualitas tidur yang baik secara langsung berkontribusi pada kesejahteraan mental dan kinerja operator, yang berdampak positif pada produktivitas dan efisiensi operasional. Sejalan dengan ahmad et.al (2023) yang mengemukakan bahwa operator dengan tidur yang berkualitas dapat berkontribusi pada pemulihan fisik dan mental yang lebih efektif, meningkatkan mood, serta memperbaiki kapasitas kognitif dan emosional. Sehingga ini dapat membantu operator menghadapi tuntutan pekerjaan dengan lebih baik, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kinerja serta produktivitas mereka secara keseluruhan.

Hubungan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator

Berdasarkan hasil pengukuran beban kerja mental menggunakan metode NASA-TLX, menunjukkan bahwa beban kerja mental bagian operasional operator pada departemen utilities di PT. Kilang Pertamina Internasional RU III menunjukkan bahwa secara keseluruhan, beban kerja mental tergolong rendah. Penilaian ini didasarkan pada hasil kuesioner NASA-TLX yang mengukur berbagai dimensi beban kerja mental seperti tuntutan kognitif, tekanan waktu, frustrasi, dan upaya yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Dengan total skor rata-rata kuesioner mengindikasikan bahwa operator menghadapi taraf tuntutan mental yang relatif rendah dalam menjalankan tugas mereka.

Nilai signifikansi pada hasil output SPSS, mendapatkan nilai atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,186, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,186 lebih besar ($>$) dari 0,05, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel beban kerja mental terhadap tingkat stres operator. Adapun dasar pengambilan keputusan: apabila nilai Signifikansi $<$ 0,05, maka berkorelasi & jika nilai Signifikansi $>$ 0,05, maka tidak berkorelasi.

Tidak adanya hubungan antara beban kerja dan taraf stres karena waktu yang digunakan operator untuk beristirahat cukup sebagai rehabilitas fisik. Dengan melakukan istirahat yang cukup dapat mengatasi kelelahan kerja (Anindya, 2018). Meskipun tidak ada korelasi yang kuat antara beban kerja dan tingkat stres, taraf respon terhadap beban kerja bervariasi antar individu. Beberapa operator mungkin memiliki mekanisme koping yang lebih baik atau dukungan sosial yang lebih kuat, yang membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.

Hubungan Antara Gaya Hidup (*life Style*) dan Intensitas Task Terhadap Tingkat Stres Operator

Korelasi berganda merupakan uji korelasi yang digunakan untuk melihat hubungan antara tiga atau lebih variabel (dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen). Berdasarkan uji korelasi berganda yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai signifikansi *F change* sebesar 0,391 $>$ 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel gaya hidup (*life style*) (X1) dan intensitas task (X2) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel tingkat stress (Y).

Adapun bentuk hubungan antara variabel gaya hidup (*life style*) (X1) dan intensitas task (X2) terhadap variabel tingkat stress (Y) memiliki hubungan yang positif dilihat dari nilai R sebesar 0,485. Berdasarkan pedoman derajat hubungan maka dapat disimpulkan bahwa variabel gaya hidup (*life style*) (X1) dan intensitas task (X2) memiliki tingkat hubungan yang sedang atau tidak terlalu kuat terhadap variabel tingkat stress (Y). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perubahan dalam gaya hidup dan intensitas tugas memiliki dampak yang relevan terhadap tingkat stres, meskipun pengaruhnya tidak sangat besar. Dengan kata lain semakin tinggi gaya hidup dan intensitas tugas, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan. Sehingga hubungan yang sedang ini dapat menegaskan perusahaan pentingnya

mempertimbangkan gaya hidup dan intensitas tugas sebagai bagian dari strategi untuk mengelola dan mengurangi stress pada operator pada departemen utilities.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap tingkat stres operator dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,594. Hal ini dipengaruhi dari kualitas tidur semua operator pada stasiun kerja departemen utilities PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong yang baik.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap tingkat stres operator dengan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,186. Hal ini dipengaruhi dari beban kerja operator pada stasiun kerja departemen utilities PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong yang diberikan masuk kategori sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel gaya hidup (*life style*) (X1) dan intensitas task (X2) terhadap variabel tingkat stress (Y) dengan nilai signifikansi F *change* sebesar 0,391 > 0,05. Adapun bentuk hubungan antara variabel gaya hidup (*life style*) (X1) dan intensitas task (X2) terhadap variabel tingkat stress (Y) memiliki hubungan yang positif dilihat dari nilai R sebesar 0,485. Hal ini dipengaruhi dari tingkat stress operator pada stasiun kerja departemen utilities PT. Kilang Pertamina Internasional RU III Plaju-Sungai Gerong yang diberikan masuk kategori rendah.
4. Desain kerja yang produktif pada Perusahaan atau Industri manufaktur dapat terlaksana dan tercapai jika perusahaan mempertimbangkan beberapa faktor, yaitu pola tidur, intensitas kerja, beban kerja, stres, dan karakteristik penentuan operator di stasiun kerja (seperti usia dan pengalaman bekerja).

SARAN

Untuk penelitian di masa mendatang, disarankan agar dilakukan studi lanjutan dengan karakteristik umur operator 35-40 tahun dan tergolong paruh baya dianggap sebagai masa puncak produktivitas dan pengalaman. Mengingat bahwa pada penelitian ini usia operator masih tergolong muda yaitu 26-28 tahun. Hal ini diduga mempengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres seiring bertambahnya usia. Dengan membandingkan data dari kelompok usia yang berbeda, perusahaan dapat mengembangkan kebijakan yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan operator sepanjang karier operator. Selain itu diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangan berbagai faktor yang mempengaruhi seperti faktor psikologis serta alat uji tingkat stres secara kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, M. (2022). Kualitas Tidur Perawat dapat dipengaruhi oleh Taraf Stres Kerja Perawat. [Journal of Management Nursing](https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20). 1 (2), 51-58. doi:https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20

- Armadani, D. F. (2023). SYSTEMATIC REVIEW: ANALISIS HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN. 5 (3)(1113-1122). Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Batubara, M. I., Alifia, O. A., Layla, H. B & Salianto. (2024). Pengaruh *Shift* Kerja terhadap Stres Kerja pada Lima Orang Karyawan PT Asam Jawa, Kota Pinang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 4(2). 558-564. 6 DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.4409
- Devina, F. A & Indriati, P. (2023). SYSTEMATIC REVIEW: ANALISIS HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA. 5 (3) (1113-1122). Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Fabrianing, N. R., Ekawati & Bina, K. (2017). HUBUNGAN KEBISINGAN DAN SHIFT KERJA TERHADAP TARAF. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5 (5), 156-162. doi:https://doi.org/10.14710/jkm.v5i5.18922
- Fahmi, S. (2016). PENGARUH STRES KERJA DAN KONFLIK KERJA TERHADAP SEMANGAT KERJA KARYAWAN PADA PT. OMEGA MAS PASURUAN. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, 12 (3), 107-116. doi:http://dx.doi.org/10.21067/jem.v12i3.1462
- Juartini. (2021). Pengaruh Konflik Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Delima. 22(2).
- Mangkunegara. (2017). Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Nabawi. (2019). Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja dan beban kerja terhadap kinerja. 2(2)(170-183).
- Nurfadila, S. (2023). HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PRODUKSI DI PTLATEXINDO TOBA PERKASA MEDA.
- Ramadhan, A. (2022). PENGUKURAN BEBAN KERJA MENTAL PADA OPERATOR STAMPING MENGGUNAKAN METODE NASA – TLX (STUDI KASUS : PT. Autocar Industri Komponen (AIK).
- Zamzani, Z. R., Ryan, N.N.A., & Baktiar Y.Y. (2023). DETEKSI STRES MANUSIA MELALUI ANALISIS TIDUR DENGAN METODE FUZZY. *TECHNOVATAR Jurnal Teknologi, Industri dan Informasi*, 1 (1), 58-71. Retrieved from <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/technovatar>