

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Adapun gambaran umum lokasi penelitian di PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara yaitu:

1. Gambaran Umum di PT. PLN (PERSERO) Makassar Utara

PT PLN (PERSERO) Area Makassar Utara merupakan salah satu perusahaan yang beralamat di Jalan Gunung Latimojong No.6 Kota makassar, Sulawesi Selatan. Perusahaan ini bergerak dibidang layanan pelanggan dan layanan teknik untuk mengantisipasi adanya gangguan (pemadaman) listrik secara spontanitas yang diakibatkan oleh pepohonan atau binatang-binatang yang menyentuh langsung ke jaringan sambungan udara tenaga menengah (TM) yang berkapasitas 20kv.Perusahaan PT. PLN (PERSERO) Area Makassar Utara sangat memperhatikan dalam hal layanan pelanggan karena dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap harapan dan kepuasan pelanggan secara menyeluruh.

Lokasi kantor PT PLN (PERSERO) Area Makassar Utara beralamat di Jalan Ahmad Yani no 27, Makassar, Sulawesi Selatan. Area Makassar Utara membawahi 4 Unit Layanan Pelanggan (ULP) antara lain Unit Layanan Pelanggan (ULP) Karebosi, Unit Layanan

Pelanggan (ULP) Pangkep, Unit Layanan Pelanggan (ULP) Maros dan Unit Layanan Pelanggan (ULP) Daya.

2. Riwayat Singkat Perusahaan

Berawal di akhir abad 19, bidang pabrik gula dan pabrik ketenagalistrikan di Indonesia mulai ditingkatkan saat beberapa perusahaan asal Belanda yang bergerak di bidang pabrik gula dan pabrik teh mendirikan pembangkit tenaga listrik untuk keperluan sendiri. Antara tahun 1942-1945 terjadi peralihan pengelolaan perusahaan-perusahaan Belanda tersebut oleh Jepang, setelah Belanda menyerah kepada pasukan tentara Jepang di awal Perang Dunia II.

Pada tahun 1972, sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 18, status Perusahaan Listrik Negara (PLN) ditetapkan sebagai Perusahaan Umum Listrik Negara dan sebagai Pemegang Kuasa Usaha Ketenagalistrikan (PKUK) dengan tugas menyediakan tenaga listrik bagi kepentingan umum. Seiring dengan kebijakan Pemerintah yang memberikan kesempatan kepada sektor swasta untuk bergerak dalam bisnis penyediaan listrik, maka sejak tahun 1994 status PLN beralih dari Perusahaan Umum menjadi Perusahaan Perseroan (PERSERO) dan juga sebagai PKUK dalam menyediakan listrik bagi kepentingan umum hingga sekarang

3. Visi Misi dan Moto Perusahaan

a. Visi

Adapun visi PT PLN (PERSERO) Area Makassar Utara “Menjadi Perusahaan Listrik Terkemuka se-Asia Tenggara dan 1 Pilihan Pelanggan untuk Solusi Energi”.

b. Misi

Adapun misi dari PT PLN (PERSERO) Area Makassar Utara, yakni :

- 1) Menjalankan bisnis kelistrikan dan bidang lain yang terkait, berorientasi pada kepuasan pelanggan, anggota perusahaan dan pemegang saham.
- 2) Menjadikan tenaga listrik sebagai media untuk meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat.
- 3) Mengupayakan agar tenaga listrik menjadi pendorong kegiatan ekonomi.
- 4) Menjalankan kegiatan usaha yang berwawasan lingkungan.

c. Motto

Adapun motto PT PLN (PERSERO) Area Makassar Utara yakni, “Listrik untuk Kehidupan yang Lebih Baik”.

B. Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian ini yang dilaksanakan di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara

1. Karakteristik Responden

Variabel-variabel yang terdapat pada penelitian ini terlebih dahulu akan di deskripsikan dengan analisis deskriptif yang hasilnya memberi gambaran umum mengenai responden. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *smoking habit* / kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan. Sedangkan variabel terikatnya adalah stres kerja.

Adapun umur responden pada pekerja PT.PLN UP 3 (PERSERO) Makassar Utara, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pekerja
PT.PLN UP 3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Umur	n	%
19-29 Tahun	22	42,3
30-39 Tahun	19	36,5
40-50 Tahun	11	21,2
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa kelompok umur pekerja paling banyak yakni umur 19 – 29 tahun sebanyak 22

pegawai (42,3%) sedangkan kelompok umur pekerja paling sedikit yakni 40-50 tahun sebanyak 11 pegawai (21,2%).

Pada penelitian ini yakni pekerja yang bekerja dilapangan rata-rata berusia 20-40 tahun berdasarkan observasi dan kousiner yang diisi langsung oleh responden.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Adapun pendidikan terakhir responden pada pekerja PT.PLN UP 3 (Persero) Makassar Utara, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa kelompok pendidikan terakhir pekerja paling banyak yakni SMK sebanyak 17 pekerja (32,7%) sedangkan kelompok pendidikan terakhir pekerja paling sedikit yakni D1 sebanyak 1 pekerja (1,9%).

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir
PekerjaPT.PLN UP 3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Pendidikan Terakhir	n	%
SMP	5	9,6
SMA	14	26,9
SMK	17	32,7
D1	1	1,9
D3	2	3,8
S1	13	250
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa kelompok pendidikan terakhir pekerja paling banyak yakni SMK sebanyak 17 pekerja (32,7%) sedangkan kelompok pendidikan terakhir pekerja paling sedikit yakni D1 sebanyak 1 pekerja (1,9%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Unit Kerja

Adapun unit kerja responden pada pekerja PT.PLN UP 3 (Persero) Makassar Utara, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa kelompok unit kerja pekerja paling banyak yakni ULP Daya sebanyak 23 pekerja (44,2%) sedangkan kelompok unit kerja pekerja paling sedikit yakni UP 3 Makassar Utara sebanyak 10 pekerja (19,2%).

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Unit Kerja Pekerja
PT.PLN UP 3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
ULP Daya	23	44,2
ULP Karebosi	19	36,5
UP 3 Makassar Utara	10	19,2
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kerja

Adapun status kerja responden pada pekerja PT.PLN UP 3 (Persero) Makassar Utara, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Status Kerja Pekerja
PT.PLN UP 3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Status Kerja	n	%
Tetap	15	28,8
Tidak Tetap	37	71,2
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kelompok status kerja pekerja paling banyak yakni tidak tetap sebanyak 37 pekerja (71,2%) sedangkan kelompok status kerja pekerja paling sedikit yakni tetap sebanyak 15 pekerja (28,8%).

2. Analisi Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi pada setiap variable yang meliputi *smoking habit* / kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan dan stres kerja sebagai berikut :

a. Variable Stres Kerja

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan *smoking habit* / kebiasaan merokok pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja
Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Stres Kerja	n	%
Stres	37	71.2
Tidak Stres	15	28.8
Total	52	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa kelompok status kerja pekerja paling banyak mengalami stres kerja sebanyak 37 pekerja (71.2%) sedangkan kelompok status kerja pekerja yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 15 pekerja (28.8%).

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja pekerja
PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

PERTANYAAN	TS		KS		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Peralatan yang saya butuhkan sering bekerja dengan baik	3	5,8	9	17,3	17	32,7	23	44,2
Saya tidak kesulitan dalam memenuhi standar kinerjanya	4	7,7	9	17,3	23	44,2	16	30,8
Saya mempunyai beban kerja yang berlebihan	10	19,2	18	34,6	20	38,5	4	7,7
Saya merasa mudah menjadi marah terhadap hal – hal yang terjadi di tempat kerja	18	34,6	19	36,5	10	19,2	5	9,6

PERTANYAAN	TS		KS		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Saya tidak kesulitan dalam menciptakan suasana kerja yang menyenangkan di tempat kerja	2	3,8	14	26,9	22	42,3	14	26,9
Tuntutan tugas membuat saya menjadi orang yang tidak menyenangkan bagi orang lain	21	40,4	22	42,3	7	13,5	2	3,8
Saya merasa waktu istirahat saya kurang daripada yang saya butuhkan	13	25	26	50	11	21,2	2	3,8
Saya merasa tidak produktivitas saya menurun	26	50	14	26,9	10	19,2	2	3,8
Atasan saya memberi instruksi yang cukup jelas	10	19,2	6	11,5	21	40,4	15	28,8

Sumber: Data Primer 2023

Ket:

TS: Tidak Setuju KS: Kurang Setuju

S: Setuju SS: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa distribusi pekerja, berdasarkan dimensi stres kerja pada pekerja di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu stres kerja tertinggi pada pertanyaan 7 dan 8 (50%), sedangkan distribusi terendah terdapat pada pernyataan 4,5,6, (3,8%).

Tabel 5.7
Distribusi Responden Berdasarkan *smoking habit* /
kebiasaan merokok pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO)
Makassar Utara Tahun 2023

<i>smoking habit</i> / kebiasaan merokok	n	%
Kebiasaan Merokok	25	48.1
Kebiasaan Tidak Merokok	27	51.9
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa kelompok status kerja pekerja yang perokok sebanyak 25 pekerja (48,1%) sedangkan kelompok status kerja pekerja yang tidak merokok sebanyak 27 pekerja (51,9%).

Tabel 5.8
Distribusi Responden Berdasarkan kebiasaan *smoking*
***habit* / kebiasaan merokok pekerja PT. PLN UP3**
(PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Pertanyaan	TIDAK		YA	
	n	%	n	%
Apakah anda merokok?	23	44,2	15	28,8
Apakah anda mengisap rokok < 10 batang dalam sehari?	28	53,8	24	46,2
Apakah anda mengisap rokok melebihi > 11 batang sehari?	30	57,7	22	42,3
Apakah anda sudah kecanduan merokok?	32	61,5	20	38,5
Apakah merokok sudah menjadi kebiasaan anda?	29	55,8	23	43,9
Apakah anda merokok di tempat umum?	29	55,8	23	44,2
Apakah anda merokok hanya untuk kesenangan saja?	31	59,6	21	40,4
Apakah anda pernah merokok pada saat marah, cemas, gelisah?	26	50	26	50
Apakah anda pernah memperoleh kenikmatan hanya dengan merokok?	28	53,8	24	45,1

Pertanyaan	TIDAK		YA	
	n	%	n	%
Apakah anda pernah merokok ditengah orang – orang yang tidak merokok?	32	61,5	20	38,5

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa distribusi pekerja, berdasarkan dimensi *smoking habit* / kebiasaan merokok kerja pada pekerja di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu stres kerja tertinggi pada pertanyaan 2 (46,2%), sedangkan distribusi terendah terdapat pada pernyataan 1 (44,2%).

b. Variabel Aktivitas Fisik

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.9
Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik
Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Aktivitas Fisik	N	%
Sedang	35	67.3
Ringan	17	32.7
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa kelompok status kerja pekerja yang aktivitas sedang sebanyak 35 pekerja

(67,3%) sedangkan kelompok status kerja pekerja yang aktivitas ringan sebanyak 17 pekerja (32,7%).

c. Variabel Kualitas Tidur

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan kualitas tidur pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.10
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur
Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	30	57,7
Baik	22	42,3
Total	52	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa kelompok status kerja pekerja paling banyak kualitas tidur baik sebanyak 27 pekerja (51,9%) sedangkan kelompok status kerja pekerja paling sedikit yakni kualitas buruk sebanyak 27 pekerja (48,1%).

Tabel 5.11
Distribusi Responden Berdasarkan kualitas tidur
Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Pertanyaan	Sangat Baik		Cukup Baik		Cukup Buruk		Sangat Buruk	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pukul berapak biasanya anda mulai tidur malam?	16	30,8	20	38,5	9	17,3	7	13,5

Pertanyaan	Sangat Baik		Cukup Baik		Cukup Buruk		Sangat Buruk	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Berapa lama anda biasanya baru biasa tertidur tiap malam?	7	13,5	25	48,1	20	38,5	0	0
Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?	22	42.3	11	21.2	9	17.3	10	19.2
Berapa lama anda tidur dimalam hari?	20	38.5	17	32.7	10	19.2	5	9.6
Gangguan Tidur	16	30.8	30	57.7	6	11.5	0	0
Penggunaan Obat	21	40.4	14	26.9	15	28.8	2	3.8
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari	23	44.2	10	19.2	13	25.0	6	11.5
Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	28	53.8	13	25.0	11	21.2	0	0
Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	32	61.5	14	26.9	5	9.6	1	1.9

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa distribusi pekerja, berdasarkan dimensalitas kualitas tidur pada pekerja di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu kualitas tidur

tertinggi pada pertanyaan 9 (61,5%), sedangkan distribusi terendah terdapat pada pernyataan 2 (13,5%).

d. Variabel Pola Makan

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan pola makan pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.12
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan
Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Pola Makan	n	%
Kurang	36	69.2
Cukup	16	30.8
Total	52	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa kelompok status kerja pekerja paling banyak pola makan kurang sebanyak 36 pekerja (69,2%) sedangkan kelompok status kerja pekerja paling sedikit yakni pola makan baik sebanyak 16 pekerja (30,8%).

Berdasarkan tabel 5.13 menunjukkan bahwa distribusi pekerja, berdasarkan dimensi pola makan pada pekerja di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu pola makan tertinggi pada pertanyaan 1 (beras) dengan presentase (50,0%),. Dan

distribusi terendah terdapat pada pernyataan 16 (hati) dengan preentase (17,3%).

Tabel 5.13
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan
Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Bahan Makanan	Frekuensi Makanan											
	>1x/hari		1x/hari		3-6x /minggu		1-2x /minggu		Jarang		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Beras	26	50,0	26	50,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jagung	1	1,9	25	48,1	12	23,1	12	23,1	2	3,8	0	0
Singkong	1	1,9	13	25,0	16	30,8	17	32,7	4	7,7	1	1,9
Ubi jalar	0	0	12	23,1	17	32,7	14	26,9	5	9,6	4	7,7
Danging	1	1,9	11	21,2	12	23,1	19	36,5	7	13,5	2	3,8
Hati	1	1,9	9	17,3	10	19,2	19	36,5	12	23,1	1	1,9
Udang	1	1,9	13	25,0	15	28,8	12	23,1	10	19,2	1	1,9
Telur	0	0	17	32,7	19	36,5	7	13,7	7	13,5	1	1,9
Ikan	2	3,8	13	25,0	17	32,7	10	19,2	6	11,5	4	7,7
Keju	0	0	14	26,9	16	30,8	12	23,1	4	7,7	5	9,6
Ayam	2	3,8	16	30,8	10	19,2	13	25,0	6	11,5	5	9,6
Tempe	1	1,9	12	23,1	18	34,6	11	21,2	7	13,5	3	5,8
Tahu	1	1,9	19	36,5	8	15,4	14	26,9	8	15,4	2	3,8
Bayam	0	0	17	32,7	9	17,3	17	32,7	5	9,6	4	7,7
Kangkung	0	0	9	17,2	16	30,8	15	28,8	8	15,4	4	7,7
Kacang ijo	2	3,8	12	23,1	15	28,8	11	21,2	7	13,5	5	9,6
Wortel	1	1,9	16	30,8	15	28,8	11	21,2	4	7,7	5	9,6
Jeruk	1	1,9	15	28,8	13	25,0	13	25,0	5	9,6	5	9,6
Pisang	0	0	15	28,8	15	28,8	12	23,1	9	17,3	1	1,9
Jambu biji	0	0	14	26,9	13	25,0	13	25,0	10	19,2	2	3,8
Pepaya	0	0	11	21,2	11	21,2	15	28,8	11	21,2	4	7,7
Mangga	1	1,9	9	17,3	15	28,8	11	21,2	6	11,5	10	19,2
Apel	1	1,9	10	19,2	12	23,1	12	23,1	6	11,5	11	21,1
Susu	0	0	7	13,5	11	21,2	15	28,8	11	21,2	8	15,4
Teh	1	1,9	10	19,2	16	30,8	20	38,5	3	5,8	2	3,8
Kopi	2	3,8	11	21,2	17	32,7	19	36,5	2	3,8	1	1,9

Sumber: Data Primer, 2023

3. Analisis Bivariat

- a. Hubungan antara kebiasaan *smoking habit* / kebiasaan merokok dengan stres kerja pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara Tahun 2023 yang dilakukan dengan uji *chi-square* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.14
Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan *smoking habit* / kebiasaan merokok dengan Stres Kerja Pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara Tahun 2023

smoking habit / kebiasaan merokok	Stres kerja				Total		P- Value
	Stres		Tidak Stres				
	n	%	n	%	N	%	
Merokok	22	42,3	3	5,8	25	100	0.010
Tidak Merokok	15	28,8	12	23,1	27	100	
Total	37	71,2	15	28,8	52	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.14 menunjukkan dari 52 pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar terdapat pekerja dengan kebiasaan merokok yang mengalami stres sebanyak 22 pekerja dengan presentase (42,3%) dan tidak stres 3 pekerja dengan presentase (5,8%). Sedangkan pekerja yang tidak merokok mengalami stres 15 pekerja dengan presentase (28,8%) dan tidak stres 12 pekerja dengan presentase (23,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel *smoking habit* / kebiasaan merokok

didapatkan *P-value* yaitu (0.010) yang berarti nilai *P-value* <0,05. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara *smoking habit* / kebiasaan merokok dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

- b. Hubungan antara aktivitas fisik dengan stres kerja pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara Tahun 2023 yang dilakukan dengan uji *chi-square* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.15
Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan
Aktivitas fisik dengan Stres Kerja Pekerja
PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Stres kerja				Total		P-Value
	Stres		Tidak Stres				
	n	%	N	%	N	%	
Sedang	27	51,9	8	15,4	35	100	0.203
Ringan	10	19,2	7	13,5	17	100	
Total	37	71,2	15	28,8	52	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.15 menunjukkan dari 52 pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar terdapat pekerja dengan aktivitas fisik sedang yang mengalami stres sebanyak 27 pekerja dengan presentase (51,9%) dan tidak stres 8 pekerja dengan presentase (15,4%). Sedangkan pekerja yang aktivitas

fisik ringan mengalami stres 10 pekerja dengan presentase (19,2%) dan tidak stres 7 pekerja dengan presentase (13,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan *P-value* yaitu (0,203) yang berarti nilai *P-value* <0,05. Hal ini berarti H_a ditolak dan H_0 diterima jadi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

- c. Hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara Tahun 2023 yang dilakukan dengan uji *chi-square* dengan hasil sebagai berikut

Tabel 5.16
Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan
Kualitas Tidur dengan Stres Kerja Pekerja
PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Kualitas Tidur	Stres kerja				Total		P-Value
	Stres		Tidak Stres				
	n	%	n	%	N	%	
Buruk	25	48,1	5	9,6	30	100	0,026
Baik	12	23,1	10	19,2	22	100	
Total	37	71,2	15	28,8	52	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.16 menunjukkan dari 52 pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar terdapat pekerja dengan kualitas tidur buruk yang mengalami stres sebanyak 25 pekerja

dengan presentase (48,1%) dan tidak stres 5 pekerja dengan presentase (9,6%). Sedangkan pekerja yang kualitas tidur baik mengalami stres 12 pekerja dengan presentase (22,1%) dan tidak stres 10 pekerja dengan presentase (19,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan *P-value* yaitu (0,026) yang berarti nilai *P-value* <0,05. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

- d. Hubungan antara pola makan dengan stres kerja pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara Tahun 2023 yang dilakukan dengan uji *chi-square* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.17
Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan
Pola Makan dengan Stres Kerja Pekerja
PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar Utara
Tahun 2023

Pola Makan	Stres kerja				Total		P-Value
	Stres		Tidak Stres				
	n	%	n	%	N	%	
Kurang	32	61,5	4	7,7	36	100	0,001
Cukup	5	9,6	11	21,2	16	100	
Total	37	71,2	15	28,8	52	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.17 menunjukkan dari 52 pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar terdapat pekerja dengan pola makan kurang yang mengalami stres sebanyak 32 pekerja dengan presentase (61,5%) dan tidak stres 4 pekerja dengan presentase (7,7%). Sedangkan pekerja yang pola makan baik mengalami stres 5 pekerja dengan presentase (9,6%) dan tidak stres 11 pekerja dengan presentase (21,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan *P-value* yaitu (0,000) yang berarti nilai *P-value* <0,05. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah disajikan maka dalam pembahasan ini akan menjelaskan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan *health compromising behavior* dengan stres kerja pada pekerja PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023.

Adapun pembahasan dari hasil variabel-variabel penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Hubungan *smoking habit* / kebiasaan merokok dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023.

Merokok merupakan kegiatan membakar tembakau kemudian asapnya dihisap oleh tubuh, keberadaan merokok seakan-akan dipandang sebelah mata, sehingga mungkin baru sedikit yang menyadari bahaya dari keberadaan merokok tersebut. Kini saatnya dibutuhkan penyadaran terhadap berbagai pihak untuk mengatasi masalah merokok. Tanpa disadari tindakan merokok akan berdampak pada kesehatan tubuh mereka (Intan wulan Sari, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami kebiasaan *smoking*/ merokok pada pekerja di PT.PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu *smoking habit* / kebiasaan merokok tertinggi pada pertanyaan 2 (46,2%), sedangkan distribusi terendah terdapat pada pertanyaan 1 (44,2%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja dengan *smoking habit* / kebiasaan merokok yang mengalami stres sebanyak 22 pekerja dengan presentase (42,3%) dan tidak stres 3 pekerja dengan presentase (5,8%). Sedangkan pekerja yang tidak merokok mengalami stres 15 pekerja dengan presentase (28,8%) dan tidak stres 12 pekerja dengan presentase (23,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel *smoking habit* / kebiasaan merokok didapatkan *P-value* yaitu (0,023) yang berarti nilai *P-value* <0,05. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara *smoking*/ merokok dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan terdapat pekerja yang merokok dan mengalami stres kerja yaitu dikarenakan akibat kadar oksigen yang dialami pekerja berkurang dan cepat mengalami kelelahan ekstrem sehingga menyebabkan stres pada pekerja. Adapun pekerja yang tidak merokok dan mengalami stres kerja yaitu dikarenakan beban kerja yang diberikan mulai dari beban ringan maupun yang berat atau tuntutan atasan yang harus diselesaikan sesuai dengan target telah ditetapkan.

Penelitian ini sejalan penelitian (Ningsih et al., 2021) yang menunjukkan terdapat korelasi antara stres dengan perilaku merokok di RSUD Sukoharjo. Stres kerja yang tinggi dapat memengaruhi perilaku merokok seseorang, responden dengan stres kerja lebih banyak berperilaku merokok berat yaitu 20 (62,5%). Sedangkan responden dengan tidak stres kerja lebih banyak pada perilaku merokok berat yaitu 20 (16,3%). Hasil uji *chi-square*, diperoleh *p-value*= 0,019 ($p < \alpha$). Adapun penelitian yang

dilakukan oleh (Ruviana et al., 2022) menunjukkan hasil yang berbanding terbalik, bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan stres dengan nilai $p\text{-value} = 0,547$.

Hasil penelitian (Basruddin et al., 2021) uji statistik (chi-square) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan ($P = 0,863$) $> 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan tekanan darah pada pekerja di PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Makassar, tidak ada hubungan antara perilaku merokok dengan tekanan darah karena pekerja di PT Industri Kapal Indonesia banyak yang tidak merokok sehingga tdk mudah mengalami hipertensi.

2. Hubungan aktivitas fisik dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023.

Aktivitas fisik adalah sebagai pergerakan yang dihasilkan oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Bekerja, bermain, menyelesaikan pekerjaan rumah, melakukan perjalanan dan rekreasi serta berolahraga merupakan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas yang moderat sampai berat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat menghindari diri dari berbagai penyakit (Widiyaningsih, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami aktivitas fisik pada pekerja di PT.PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu distribusi tinggi yaitu aktivitas sedang 35 (67,3%), sedangkan distribusi terendah yaitu aktivitas ringan 17 (32,7%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang yang mengalami stres sebanyak 27 pekerja dengan presentase (51,9%) dan tidak stres 8 pekerja dengan presentase (15,4%). Sedangkan pekerja yang aktivitas fisik ringan mengalami stres 10 pekerja dengan presentase (19,2%) dan tidak stres 7 pekerja dengan presentase (13,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan *P-value* yaitu (0,203) yang berarti nilai *P-value* $< 0,05$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan terdapat responden yang beraktivitas sedang yang mengalami stres kerja yaitu dikarenakan pekerjaan yang dilakukan di lapangan kerja seperti memanjat tiang listrik pada siang sampai sore hari untuk memperbaiki *lost contact* dan mengganti kabel dengan tegangan

menengah pada rumah pelanggan yang mengakibatkan penurunan kesehatan fisik dan mengalami depresi atau stres kerja. Adapun pekerja dengan aktivitas ringan tetapi mengalami stres kerja yaitu dikarenakan akibat dari pekerjaan yang tidak bervariasi atau pekerjaan yang dilakukan secara berulang kali sehingga dapat menyebabkan stres kerja.

Hasil penelitian (Herawati et al., 2020) ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik/olahraga dengan kejadian stres dengan nilai $OR=13,45$, artinya orang yang tidak teratur berolahraga memiliki risiko sebesar 13,47 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan olahraga teratur, terdapat pengaruh aktivitas fisik ($p=0,010$) dengan nilai $OR= 3,095$ (95% CI 1,292-7,417), adapun penelitian yang dilakukan oleh (Fiantis, 2021) ini tidak sejalan yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan stres bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan stres ($p=0,640$).

Hasil penelitian (Herawati et al., 2020) ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik/olahraga dengan kejadian stres dengan nilai $OR=13,45$, artinya orang yang tidak teratur berolahraga memiliki risiko terkena stres sebesar 13,47 kali

dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan olahraga teratur, terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian stres ($p=0,010$) dengan nilai $OR= 3,095$ (95% CI 1,292-7,417), artinya laki-laki dewasa awal yang beraktivitas fisik ringan perkiraan risiko 3 kali akan menderita stres dibanding dengan yang beraktivitas fisik sedang dan berat.

3. Hubungan kualitas tidur dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023.

Kualitas tidur adalah mencakup aspek kuantitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur dan aspek subyektif, seperti tidur nyenyak dan beristirahat. kualitas tidur yang baik ditandai dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (Intan wulan Sari, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami kebiasaan kualitas tidur pada pekerja di PT.PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu kualitas tidur tertinggi pada pertanyaan 9 (61,5%), sedangkan distribusi terendah terdapat pada pertanyaan 2 (13,5%).

Hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel kualitas tidur didapatkan *P-value* yaitu (0,026) yang berarti

nilai *P-value* $<0,05$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel kualitas tidur didapatkan *P-value* yaitu (0,026) yang berarti nilai *P-value* $<0,05$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

Hasil penelitian menunjukan mayoritas pekerja dengan kualitas tidur yang buruk mengalami stres kerja yang memiliki kebiasaan tidur di malam hari pada pukul 23.00 dan 2.00 dini hari lalu bangun tidur pada pukul 04.00-05.00, kalkulasi waktu tidur sendiri menunjukkan waktu tidur hanya sekitar 4-6 jam padahal individu yang berusia 18-40 tahun dianjurkan untuk tidur selama 7-8 jam. Pekerja dengan kualitas tidur yang baik juga diketahui beberapa pekerja mengalami stres, hal ini dapat dikarenakan stres yang dirasakan dipengaruhi oleh faktor lain seperti penggunaan obat yang digunakan maupun beban yang ia terima selama bekerja

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan (Andriany & Pertiwi, 2021) penelitian ini diperoleh nilai korelasi antara stress kerja dengan subjective well-being sebesar -0,942 dengan $p=0,00$ ($p<0,01$). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan antara stress kerja dengan subjective well-being pada dosen UHAMKA selama pandemi covid-19, di mana hubungan bersifat negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (kartini, 2018) Dari penelitian ini di dapat dilihat dari hasil uji statistik dengan metode chi square di dapatkan $p\text{-value} = 0,958$ artinya $p\text{-value} > 0,05$, dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat Hubungan bermakna antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa H_a ditolak, sehingga tidak terdapat adanya suatu hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

Analisa data dilakukan oleh (Bintang et al., 2021) dengan menggunakan uji korelasi Pearson pada SPSS for Windows. Dikarenakan jumlah sel yang memiliki jumlah kurang dari 5 lebih dari 20%, maka dilakukan juga Fisher Exact Test. Melalui Analisa data didapatkan nilai R sebesar 0,387 ($p=0,009$) sehingga diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres kerja

dengan kualitas tidur pada perawat yang merawat pasien COVID-19 di RSU Royal Prima Medan.

4. Hubungan pola makan dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023

Pola makan ialah kebiasaan makan yang terbentuk maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang baik. Konsumsi yang menghasilkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya disebut konsumsi yang adekuat (Hasibuan & Siagian, 2020).

Bagi pekerja sebaiknya memperhatikan kebiasaan makannya dan mengikuti “Pedoman Gizi Seimbang”, seperti makan sayuran dan buah-buahan yang cukup, membiasakan makan lauk berprotein tinggi, minum cukup dan menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu stres seperti mie, alkohol, dan kopi yang tinggi kafein, sedangkan makanan yang dapat mengurangi stres responden dapat mengkonsumsi makanan dan minuman seperti ikan, teh, oatmeal, jeruk, dan yogurt.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami pola makan pada pekerja di PT.PLN (PERSERO) UP3 Makassar 2023 yaitu pola makan pada pertanyaan 1 (50,0%),

sedangkan distribusi terendah terdapat pada pertanyaan 16 (17,3%).

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan dari 52 pekerja PT. PLN UP3 (PERSERO) Makassar terdapat pekerja dengan pola makan kurang yang mengalami stres sebanyak 32 pekerja dengan presentase (61,5%) dan tidak stres 4 pekerja dengan presentase (7,7%). Sedangkan pekerja yang pola makan baik mengalami stres 5 pekerja dengan presentase (9,6%) dan tidak stres 11 pekerja dengan presentase (21,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik, dengan menggunakan uji *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan *P-value* yaitu (0,000) yang berarti nilai *P-value* <0,05. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak jadi terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan stres kerja pegawai PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara tahun 2023.

Berdasarkan hasil pengamatan pada responden terdapat ada hubungan antara pola makan dengan stres kerja, pekerja yang mengalami pola makan yang kurang dikarenakan pegawai tidak menyesuaikan asupan pola makan dengan kegiatan pada saat dilapangan seperti pola makan yang tidak cukup sesuai dengan kebutuhan yang dapat menyebabkan peningkatan asupan eenergy, jam makan yang tidak teratur adapun pekerja yang cukup

tetapi mengalami stres kerja dikarenakan pekerja pola makan dan aktivitas fisiknya yang berlebihan dalam keadaan tertentu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Uwa et al., 2019) membuktikan ada hubungan pola makan dengan tingkat stres yang disertai dengan kejadian gastritis sebanyak 72% dengan *p-value* sebesar (0,003). Adapun penelitian ini didukung oleh (Elvira & Anggraini, 2019) yang berjudul hubungan pola makan dengan stres di Dusun 14 Sunggapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta yang mengemukakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian stres. Hasil ini diperkuat dengan uji chi square didapatkan nilai *P-value* = 7,609 dengan nilai OR = 0,190.

Hasil uji statistik yang dilakukan oleh (Syahrir et al., 2021) chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan α (0,05) diperoleh nilai $p = 0,550$ dimana nilai $p > \alpha$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan stress kerja pada pekerja di PT Industri Kapal Indonesia (PERSERO) Kota Makassar Tahun 2020.

D. Hambatan Peneliti

Dalam melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Health Coprommosing Behavior* dengan Stres Kerja Pada Pekerja di PT. PLN

(PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023”, adapun hambatan dari peneliti adalah dalam pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang terjadi, walaupun telah diupayakan untuk mengatasinya. Adapun keterbatasan tersebut:

1. Pada saat penelitian cuaca yang kurang mendukung sehingga memperlambat waktu penelitian.
2. Responden susah ditemui di tempat kerja dikarenakan responden berpindah-pindah untuk melakukan pekerjaan di lapangan dan dalam suasana puasa