

Analisis Stres Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Petugas Kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate)

Yulia Aji Puspitasari^{1*}, Christine Dewanda Doru²

^{1,2}Manajemen Transportasi, STTKD Yogyakarta ; yulia.aji@sttkd.ac.id*

Received 4 Februari 2022 | Revised 17 Maret 2022 | Accepted 25 Maret 2022

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stres kerja petugas kargo dan untuk mengetahui upaya mengatasi stres kerja petugas kargo pada masa pandemi Covid-19 di Bandar Udara Sultan Babullah Ternate. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara kepada petugas kargo dan petugas pelayanan unit jasa kargo Bandar Udara Sultan Baaabullah Ternate. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan keabsahan data dengan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penyebab stres kerja petugas kargo dipengaruhi dari banyak faktor antara lain beban kerja yang berlebihan, masalah pribadi, konflik dengan rekan kerja, masalah faktor eksternal dan pandemic Covid-19. Dalam mengatasi stres kerja petugas kargo, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan petugas agar terhindar dari stres kerja yang mengganggu aktivitas pekerjaan dikantor yaitu antara lain melakukan rapat rutin, adanya penilaian dan evaluasi tertulis, membiasakan gaya hidup sehat, menghindari konflik, bersosialisasi dengan orang lain, meluangkan waktu untuk bersantai, dan mencari dukungan dari keluarga dan rekan kerja.

Kata Kunci: *Stres Kerja; Petugas Kargo; Pandemi Covid-19*

Abstract

Work stress is a condition of tension that creates a physical and psychological imbalance, which affects an employee's emotions, thought processes, and conditions. This study aims to determine the causes of work stress for cargo officers and to find out efforts to overcome work stress for cargo officers during the Covid-19 pandemic at Sultan Babullah Airport Ternate. The research method used in this study was qualitative. The data collection was carried out by interviewing cargo officers and serving officers of the cargo service unit at Sultan Babullah Airport, Ternate. The data analysis used in this study included data reduction, data presentation, conclusion drawing, and data validity using source triangulation techniques. The results of this study found that the cause of work stress for cargo officers was influenced by many factors, including excessive workload, personal problems, conflicts with co-workers, problems with external factors, and the Covid-19 pandemic. In dealing with the work stress of cargo officers, there are several efforts that officers can do to avoid work stress that interferes with work activities at the office, which include conducting regular meetings, having written assessments and evaluations, getting used to a healthy lifestyle, avoiding conflict, socializing with other people, taking time to relax, and seeking support from family and coworkers.

Keywords: *Work Stress; Cargo Officer; Pandemic Covid-19*

PENDAHULUAN

Setiap perusahaan memerlukan sumber daya yang baik untuk bisa mencapai tujuan yang di harapkan. Sumber daya manusia merupakan asset organisasi yang sangat vital, sehingga peran dan fungsinya tidak bisa digantikan dengan sumber daya lainnya (Badriyah, 2015). Sumber daya manusia juga merupakan aset penting yang berperan sebagai faktor penggerak utama dalam pelaksanaan seluruh kegiatan perusahaan. Manajemen sumber daya manusia adalah suatu ilmu atau cara bagaimana mengatur hubungan dan peranan sumber daya (tenaga kerja) yang dimiliki individu secara efisien dan efektif serta dapat digunakan secara maksimal sehingga tercapai tujuan bersama perusahaan, karyawan dan masyarakat secara maksimal. Ini berarti tanpa adanya sumber daya manusia maka sumber daya lainnya tidak dapat berjalan dengan baik untuk bisa mencapai tujuan perusahaan yang maksimal (Bintoro dan Daryanto, 2017). Untuk dapat mencapai tujuan perusahaan, setiap karyawan di tuntut untuk menjalankan tugas dan pekerjaan dengan baik sesuai dengan harapan perusahaan dan tanggung jawab karyawan masing-masing. Untuk mencapai tujuan perusahaan, suatu organisasi dalam bekerja dipengaruhi banyak faktor, salah satunya yang dapat mempengaruhi kinerja adalah apabila karyawan mampu menghadapi kesulitan baik di dalam maupun di luar pekerjaan.

Permasalahan yang pasti akan dihadapi oleh setiap orang dalam bekerja adalah stres. Stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepada seseorang dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Donsu, 2017). Hasibuan (2014) menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu ketegangan yang mengakibatkan tidak seimbangny keadaan psikologis karyawan yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi dan kondisi dirinya sendiri. Stres ini harus diatasi, baik oleh karyawan sendiri tanpa bantuan orang lain, maupun dengan bantuan pihak lain seperti para spesialis yang disediakan oleh organisasi dimana karyawan bekerja. Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun di luarnya. Artinya karyawan yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada gilirannya berpengaruh pada prestasi kerjanya. Stres kerja dapat dialami oleh siapa saja tidak terkecuali petugas kargo di Bandar Udara Sultan Babullah Ternate.

Petugas kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate mengalami stres kerja pada saat pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 berdampak ke seluruh tatanan kehidupan diberbagai macam sektor perekonomian, kesehatan, pendidikan, masyarakat, dan lain sebagainya. Dengan pandemi covid-19 saat ini semua aktivitas apapun dibatasi dan harus sesuai dengan protokol kesehatan untuk memutus penyebaran Covid-19. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diberlakukan selama pandemi berlangsung. Dari dan ke suatu kota juga menerapkan pembatasan keluar masuk agar bisa mengurangi pergerakan masyarakat. Dengan adanya pembatasan ini maka berdampak pada peningkatan jumlah kargo. Peningkatan ini dikarenakan setiap orang beralih menggunakan media online untuk berbelanja ataupun ber kirim barang sebagai ganti tidak dapat saling bersilaturahmi.

Petugas kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate dituntut untuk bisa beradaptasi pada kondisi baru yang terjadi saat ini. Selain itu, para petugas juga harus selalu waspada dalam menjalankan pekerjaannya di tengah pandemic dan selalu memperhatikan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran yang sudah ditetapkan pemerintah seperti selalu menggunakan masker, jaga jarak dan rajin mencuci tangan. Dengan adanya fenomena baru ini maka petugas mengalami stres kerja dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Namun tidak menutup kemungkinan stres kerja terjadi karena faktor lain. Oleh karena itu diperlukannya penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui apa saja penyebab stres kerja dan upaya apa yang dilakukan dalam mengatasi stres kerja petugas kargo selama masa pandemi Covid-19 Di Bandar Udara Sultan Babullah Ternate.

Stres Kerja

Menurut Hasibuan (2014), stres kerja adalah suatu ketegangan yang mengakibatkan tidak seimbangnya keadaan psikologis karyawan yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi dan kondisi dirinya sendiri. Stres kerja terjadi karena adanya tuntutan dan tekanan yang berlebih dari tugas yang diberikan oleh perusahaan. Semakin tinggi stres kerja karyawan maka semakin buruk juga dampaknya terhadap kinerja seorang karyawan dan dapat menghambat pencapaian tujuan dan perkembangan perusahaan. Mangkunegara (2017) mengartikan stres kerja sebagai suatu kondisi dimana karyawan merasakan sebuah tekanan dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja dapat mengakibatkan keadaan emosi seseorang tidak stabil, rasa cemas berlebih, tegang, gugup dan gangguan lainnya.

Hasibuan (2014) menjelaskan terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja diantaranya adalah beban kerja yang sulit dan berlebihan, tekanan dan sikap pimpinan yang kurang adil dan wajar, waktu dan peralatan kerja yang kurang memadai, konflik antara pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja, balas jasa yang terlalu rendah, dan masalah – masalah keluarga seperti anak, istri, mertua, dan lain – lain.

Kargo

Pengertian kargo menurut Warpani dan Majid (2009) adalah semua barang (*goods*) yang dikirim melalui udara (pesawat terbang), laut (kapal), atau darat (truk container) yang biasanya untuk diperdagangkan, baik antar wilayah/kota di dalam negeri maupun luar Negara (internasional) yang dikenal dengan istilah ekspor-impor. Berdasarkan penanganannya kargo dibagi ke dalam dua golongan yaitu *general cargo* dan *special cargo*. *General cargo* ialah barang-barang kiriman biasa sehingga tidak perlu memerlukan penanganan secara khusus, namun tetap harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan dan aspek keamanan. Contoh barang yang dikategorikan *general cargo* antara lain: barang-barang keperluan rumah tangga, peralatan kantor, peralatan olah raga, pakaian “garmen, tekstil” dan lain-lain. Sedangkan *special cargo* ialah barang-barang kiriman yang memerlukan penanganan khusus “*special handling*”, jenis barang ini pada dasarnya dapat diangkat lewat angkutan udara dan harus memenuhi persyaratan dan penanganan secara khusus sesuai dengan regulasi IATA dan atau pengangkut. Barang benda atau bahan yang termasuk dalam kategori special cargo adalah: Hewan hidup (AVI), barang muda rusak (PER), jenazah (HUM) dan barang-barang berbahaya (DG).

Petugas Kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate

Bandar Udara Sultan Babullah Ternate adalah bandara UPBU kelas dua yang melayani penerbangan domestik dari dan menuju Kota Ternate, terletak di Deda Tafure, Kecamatan Kota Ternate Utara, Provinsi Maluku Utara, berjarak kurang lebih 6 km sebelah utara kota Ternate. Bandara ini termasuk salah satu bandara yang masih dikelola oleh UPT Ditjen Hubud (Direktorat Jendral Perhubungan Udara). Bandara ini melayani pelayanan rute penerbangan penumpang dan kargo yang cukup tinggi sebagai gerbang keluar masuknya akses dari dan ke kota Ternate.

Petugas kargo ini merupakan karyawan yang menangani proses penanganan pengiriman maupun penerimaan barang kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate yang berlangsung di gudang kargo. Tugas dan tanggung jawab petugas kargo adalah mengkoordinir kegiatan penanganan kegiatan penerimaan kargo berangkat, memastikan kargo yang akan diangkut dengan pesawat udara telah memenuhi persyaratan keselamatan dan keamanan penerbangan di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif menurut Sugiyono (2019) adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung kualitatif,

analisa data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian bersifat untuk memahami makna. Penelitian ini dilakukan di kargo Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate selama dua bulan. Metode pengumpulan data dengan teknik observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada petugas kargo di Bandar Udara Sultan Babullah Ternate. Wawancara dilakukan kepada petugas kargo dan petugas pelayanan unit jasa kargo Bandar Udara Sultan Baaabullah Ternate. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan keabsahan data dengan teknik triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kargo udara adalah segala jenis barang yang akan dikirim atau diangkut dengan menggunakan pesawat terbang yang telah dilengkapi dengan dokumen pengiriman barang seperti SMU (Surat Muatan Udara) serta dokumen pelengkap lainnya. Kargo juga merupakan salah satu sumber pendapatan bagi maskapai, selain dari sektor penumpang, hal itu mengingat pangsa pasar yang cukup banyak dari setiap rute penerbangan. Maskapai yang melayani jasa pengiriman barang kargo di bandar udara Sultan Babullah adalah Lion Air, Sriwijaya Air dan Garuda Indonesia. Penggunaan jasa pengiriman kargo di bandar Udara Sultan Babullah yang paling banyak diminati adalah Lion parcel.

Tugas dan tanggung jawab seorang petugas kargo adalah untuk mengkoordinir kegiatan pengiriman maupun penerimaan barang kargo dengan sesuai prosedur yang telah ditetapkan keselamatan penerbangan. Barang kiriman kargo sebelum naik ke pesawat wajib melewati *x-ray* untuk memastikan barang kiriman tersebut aman. Petugas kargo akan berkordinir dengan *avsec* untuk mengecek dan memastikan kargo tersebut dalam keadaan aman dan tidak membahayakan penerbangan. Setelah dicek petugas kargo akan mengambil PTI (Pemberitahuan tentang isi) untuk dicek dan dicatat ke dalam buku untuk menjadi catatan di unit jasa. Dan dokumen seperti PTI dan SMU (surat muatan udara) tersebut disimpan apabila dikemudian hari diperlukan.

Penyebab Stres Kerja Petugas Kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan terdapat penyebab stres kerja yang dialami petugas kargo dipengaruhi dari berbagai macam faktor yaitu:

Beban Kerja Yang Berlebihan

Semenjak terjadinya pandemic Covid-19 pembatasan sosial berskala besar diterapkan ke setiap daerah tidak terkecuali di Ternate. Dengan adanya pembatasan tersebut maka perjalanan dari dan ke Ternate tidak dapat dilakukan. Pembatasan tersebut berdampak pada beralihnya masyarakat menjadi berkirim barang sebagai pengganti silaturahmi ataupun melakukan aktifitas berubah menjadi via online. Dengan hal tersebut maka terjadi kenaikan jumlah kargo di bandar udara Sultan Baabullah Ternate. Kurangnya jumlah petugas kargo menjadikan beban tugas yang harus diselesaikan menjadi lebih banyak. Hal ini memicu petugas mengalami stres kerja. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hasibuan (2014) yang menyatakan bahwa beban kerja yang melebihi standar kemampuan seorang karyawan akan mendorong terjadinya stres kerja, karena karyawan dihadapkan dengan kondisi kerja yang menekan dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas – tugas yang sebenarnya tidak sesuai dengan kemampuannya.

Masalah Pribadi

Pemicu stres dalam bekerja yang dialami oleh petugas adalah masalah pribadi. Masalah pribadi yang dialami oleh petugas kargo di Bandar Udara Baabullah Ternate seperti cemas berlebihan, kurang percaya diri, dan pikiran negatif. Cemas merupakan suatu kondisi psikologi dimana petugas merasakan takut, gelisah dengan keadaan yang dialami. Perasaan cemas yang dialami petugas kargo apabila pekerjaan yang dikerjakan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh atasan. Sebagai pelayanan dalam bidang jasa kargo, petugas dituntut untuk memberikan pelayanan yang maksimal dengan baik

sesuai dengan *standard operational procedure* yang telah ditetapkan. Selain itu juga petugas mengalami cemas dengan situasi kondisi Covid-19 yang masih merajalela dan membuat para petugas harus selalu optimis dan taat pada protokol kesehatan demi terhindar dari Covid-19. Melonjaknya jumlah kargo yang terjadi selama pandemi ini membuat petugas harus tetap bekerja dan melakukan aktifitas seperti biasa dalam bekerja tidak mengalami bekerja dari rumah (*work from home* / WFH). Dalam bekerjapun petugas harus sangat hati-hati karena perpindahan barang dari satu tempat ke tempat lain bisa menjadi media penularan Covid-19.

Kecemasan yang terakhir adalah rasa takut mengalami kegagalan dalam menjalani pekerjaan sehingga mengakibatkan penilaian diri yang tidak baik di perusahaan. Setiap perusahaan selalu melakukan evaluasi dalam bekerja untuk memantau hasil kinerja karyawannya, hal ini dilakukan juga bagi petugas kargo di bandar udara Sultan Baabullah Ternate. Penilaian ini menyebabkan rasa kekhawatiran terhadap hasil penilaian. Permasalahan pribadi yang didapatkan selanjutnya yaitu kurang percaya diri yang dialami oleh petugas kargo. Kurangnya rasa percaya diri merupakan kondisi dimana satu petugas kargo merasa lebih rendah atau tidak lebih mampu dibandingkan petugas kargo yang lain, atau tidak percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga selalu merasa tertekan. Dan yang terakhir adalah adanya pikiran negatif, yaitu keadaan pemikiran petugas yang selalu negatif/buruk terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi yang dialami. Dimana petugas mengalami perasaan khawatir akan tertular sehingga menimbulkan emosi dan kondisi hati yang tidak baik. Kondisi ini berdampak buruk pada perilaku dan kesehatan petugas.

Konflik Dengan Rekan Kerja

Atasan atau rekan kerja yang tak mendukung bisa membuat lingkungan kerja menjadi tidak nyaman. Tidak sedikit orang yang merasa bahwa tidak mendapatkan rekan kerja yang cocok. Ketidacocokan dalam bekerja akan menimbulkan konflik antara rekan kerja maupun atasan. Konflik yang berkelanjutan akan membuat stres dan membuat pekerjaan jadi tidak optimal. Dalam penelitian ini ditemukan adanya konflik internal yang terjadi antar karyawan petugas kargo. Konflik tersebut terjadi karena ditemukan ada yang kurang disiplin dalam melaksanakan tugas dan kurangnya komunikasi yang terjalin antara petugas. Sesuai dengan penjelasan Hasibuan (2014) yang menyatakan rekan kerja dan pimpinan di tempat kerja merupakan aspek sosial yang dapat mempengaruhi nyaman atau tidaknya seseorang berada dalam lingkungan tersebut. Hubungan sosial yang tidak baik akan menyebabkan seorang individu merasa tidak nyaman, jika hal tersebut di biarkan begitu saja maka akan menyebabkan terjadinya stres kerja.

Masalah Faktor Eksternal

Pemicu stres dalam bekerja juga bisa karena faktor eksternal yang memicu gangguan pikiran seperti dengan keluarga, teman, ataupun pasangan, dapat memberikan tekanan-tekanan pada pikiran, sehingga membuat produktivitas jadi terhambat. Setelah dilakukan penelitian maka didapatkan bahwa terdapat pemicu terjadinya stress kerja karena permasalahan dari rumah yang terbawa sampai ke tempat bekerja. Permasalahan pribadi ini juga mengakibatkan petugas melaksanakan tanggungjawab kurang maksimal. Hasibuan (2014) menjelaskan seorang karyawan yang memiliki masalah pribadi, kondisi emosinya cenderung tidak stabil dan sulit untuk fokus terhadap satu hal karena pemikirannya terbagi – bagi. Seorang karyawan yang memiliki masalah pribadi dan dihadapkan dengan pekerjaan yang berat akan menyebabkan terjadinya stres kerja.

Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 ini berdampak besar bagi seluruh tatanan kehidupan dan berbagai sektor dimanapun tak terkecuali seperti sektor logistik kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan salah satu pemicu stres kerja yang dialami petugas kargo

adalah pandemi Covid-19 yang sampai sekarang ini masih berlangsung. Dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai petugas kargo, mereka harus mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditentukan sesuai aturan yang berlaku, yaitu selalu menggunakan masker, rajin mencuci tangan dan selalu menjaga jarak. Tuntutan pekerjaan dimasa pandemi ini yang mengharuskan petugas kargo untuk tetap bekerja berdampak pada perasaan khawatir akan terjadinya penularan.

Upaya Mengatasi Stres Kerja Petugas Kargo di Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate Melakukan Rapat Rutin

Rapat rutin dilakukan secara berkala untuk bisa melakukan sesi *sharing* antar karyawan petugas kargo. Selain itu juga rapat rutin dilakukan untuk membahas kendala atau permasalahan apa saja yang terjadi yang dialami oleh petugas kargo dan sama – sama mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan atau kendala yang dihadapi selama bekerja. Dengan adanya rapat rutin ini diharapkan dapat mengurangi stress kerja yang dialami oleh petugas kargo selama menjalankan tugas dan tanggung jawabnya selama bekerja. Permasalahan dan kendala yang dihadapi petugas kargo mampu diselesaikan secara bersama-sama sehingga tidak menjadi beban kerja yang dialami oleh petugas kargo.

Adanya Penilaian dan Evaluasi Tertulis

Penilaian dan evaluasi tertulis ini dilakukan dengan tujuan agar petugas kargo bisa saling menilai rekan kerjanya masing – masing dan juga atasannya. Dengan adanya penilaian maka jika ditemukan petugas kargo yang mempunyai prestasi bisa mendapatkan hadiah imbalan sehingga bisa membuat rekan kerja lainnya menjadi lebih semangat dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Adanya hadiah ini sebagai bentuk apresiasi dan penghargaan bagi petugas kargoyang telah bekerja dengan baik sehingga pekerjaan yang dilakukan dihargai. Evaluasi dengan atasan juga perlu dilakukan agar dapat menjadi sarana untuk menyampaikan harapan dan keinginan karyawan dalam hal ini adalah petugas kargo terhadap atasannya.

Membiasakan Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat merupakan upaya yang saat ini dilakukan petugas kargo dalam mengatasi stres kerja. Membiasakan hidup sehat yaitu dengan mengomsumsi makanan sehat dan tepat waktu, berolahraga yang cukup, menghadapi masalah dengan tenang, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu serta menggunakan *handphone* secukupnya. Konsentrasi petugas akan meningkat dan lebih fokus dengan menerapkan pola hidup sehat. Hal ini sesuai dengan penjelasan Mangkunegara (2017) yang menyatakan pola sehat salah satu upaya yang dapat ditempuh. Pola menghadapi stres yang terbaik yaitu dengan kemampuan mengelola perilaku dan tindakan sehingga dengan adanya stres tidak menimbulkan gangguan, akan tetapi menjadi lebih sehat dan berkembang. Para karyawan yang tergolong kelompok ini biasanya mampu mengelola waktu dan kesibukan dengan cara yang baik dan teratur sehingga ia tidak perlu merasa ada sesuatu yang menekan, meskipun sebenarnya tantangan dan tekanan cukup banyak. Di masa pandemi Covid-19 ini sangat diperlukan dukungan jiwa dan raga yang sehat untuk menghindari penularan virus Covid-19.

Menghindari Konflik

Untuk mengatasi stres kerja hal yang berikut dilakukan petugas kargo adalah dengan menghindari konflik ditempat kerja. Konflik dengan rekan kerja maupun atasan. Hal ini mempunyai tujuan agar pekerjaan yang dilakukan lebih nyaman dan tanpa ada tekanan maupun pikiran negatif yang selalu mengganggu aktivitas petugas kargo dalam bekerja. Ketika terjadi perselisihan atau kurangnya komunikasi antar petugas kargo maka saling melakukan komunikasi ataupun menyelesaikan permasalahan secara bersama dalam keadaan yang tenang. Bila terjadi permasalahan diluar lingkungan

kerja, sebaiknya tidak membawa masalah tersebut dalam hal pekerjaan yang nantinya akan mengganggu dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Bersosialisasi Dengan Orang Lain

Dalam upaya mengatasi stres kerja petugas kargo, hal yang dilakukan untuk mengatasi stres kerja yaitu dengan bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini perlu agar stres yang terjadi tidak mengganggu pikiran dalam melakukan pekerjaan. Menyempatkan waktu untuk *sharing* dengan rekan kerja agar beban dan tekanan kerja petugas dapat menurun. Sosialisasi dengan rekan kerja dapat dilakukan ketika waktu istirahat ataupun selepas jam kantor. Cara ini efektif dilakukan untuk menghindari adanya konflik internal antara petugas kargo.

Meluangkan Waktu Untuk Bersantai

Mempergunakan waktu libur untuk bersantai adalah salah satu cara untuk mengatasi stress kerja. Ketika waktu libur dianjurkan untuk melakukan hobi ataupun melakukan aktifitas yang bermanfaat bersama orang-orang terdekat namun tetap mentaati protokol kesehatan. Melakukan hobi yang dimiliki sangat efektif untuk membantu mengurangi stres akibat bekerja. Manfaat yang didapatkan adalah pikiran lebih santai, rileks dan tidak lagi mengalami tekanan atau pikiran yang mengganggu aktivitas setiap hari.

Dukungan Dari Keluarga dan Rekan Kerja

Upaya yang terakhir yang dilakukan petugas adalah mencari dukungan dari keluarga maupun rekan kerja. Dukungan dari keluarga maupun rekan kerja membantu memberikan energi positif untuk petugas dari adanya tekanan pekerjaan yang menyebabkan stres kerja. Dengan begitu petugas kargo lebih semangat dan tenang dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab pekerjaan di kantor.

SIMPULAN

Penyebab stres kerja petugas kargo dipengaruhi dari banyak faktor antara lain beban kerja yang berlebihan, masalah pribadi, konflik dengan rekan kerja, masalah faktor eksternal dan pandemic Covid-19. Dalam mengatasi stres kerja petugas kargo, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan petugas agar terhindar dari stres kerja yang mengganggu aktivitas pekerjaan di kantor yaitu antara lain melakukan rapat rutin, adanya penilaian dan evaluasi tertulis, membiasakan gaya hidup sehat, menghindari konflik, bersosialisasi dengan orang lain, meluangkan waktu untuk bersantai, dan mencari dukungan dari keluarga dan rekan kerja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para informan yang telah membantu memberikan pendapatnya dalam wawancara untuk mendapatkan data agar penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih juga diucapkan untuk redaksi jurnal sehingga artikel ilmiah ini dapat terbit.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah, Mila. (2015). *Manajemen Sumber daya Manusia*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Bintoro dan Daryanto. (2017). *Manajemen Penilaian Kinerja Karyawan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Gava Media.
- Direktorat Jendral Perhubungan Udara (2022, 1 Februari). Data Bandar Udara Sultan Baabullah Ternate. Retrieved from <http://hubud.dephub.go.id/hubud//website/BandaraDetail.php?id=197>.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Hasibuan, M.S.P. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT Bumi Aksara

- Mangkunegara, AA. Anwar Prabu. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan, Remaja Rosdakarya*. Bandung
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Penerbit CV Alfabeta.
- Warpani, E.P.D dan Majid, S.A, (2009). *Ground Handling Manajemen Pelayanan Darat Perusahaan Penerbangan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada