

# Stres kerja pada penerbang militer: Studi kasus penerbang militer di satuan penerbangan TNI X

Gathot Himmawan<sup>a</sup> dan Seger Handoyo<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya – Indonesia

<sup>b</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya – Indonesia

Korespondensi: gathot.himmawan-2016@psikologi.unair.ac.id

Diserahkan: 28 Maret 2021

Diterima: 12 Juni 2021

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran stres kerja dan penyebab stres kerja yang dialami oleh penerbang militer di satuan penerbangan TNI X di Surabaya. Penelitian ini dilatar belakangi oleh terjadinya kecelakaan pesawat militer yang disebabkan oleh *human error* berupa kelalaian akibat stres kerja yang dialami oleh penerbang di TNI X. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data pada empat penerbang militer menggunakan teknik wawancara mendalam (*in dept interview*) dan observasi, sedangkan teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja yang dialami oleh penerbang dapat terlihat dari tanda-tanda seperti kehilangan fokus, gelisah, melupakan hal-hal detail, sensitif, jantung berdebar, keringat dingin, pusing, sakit perut, dan kelelahan. Dapat diketahui pula bahwa stres yang dialami oleh penerbang di Angkatan Laut disebabkan oleh tuntutan kerja (*job demand*) yang tinggi. Tuntutan kerja yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya resiko pekerjaan (*job risk*) yang tinggi, beban kerja (*workload*) yang berlebihan, konflik peran (*role conflict*) yang dialami oleh penerbang, dan jam kerja yang panjang hal tersebut dapat terlihat pada pembahasan mengenai tuntutan kerja. Dengan meminimalisir stres yang dialami oleh penerbang di TNI X Surabaya dapat meminimalkan pula resiko terjadinya kecelakaan pesawat sehingga dapat tercipta budaya kerja satuan penerbang angkatan laut yaitu *safety first* dan *zero accident*

**Abstract.** This study aims to obtain an overview of work stress and the causes of work stress experienced by military pilots in the Navy aviation unit in Surabaya. This research is motivated by the occurrence of military aircraft accidents caused by human error in the form of negligence due to work stress experienced by pilots in the Navy. This type of research is a qualitative research using a case study approach. Data collection using interview and observation techniques, while the analysis technique is thematic analysis. The results showed that work stress experienced by pilots can be seen from signs such as loss of focus, restlessness, forgetting details, sensitivity, palpitations, cold sweats, dizziness, stomach pain, and fatigue. It can also be seen that the stress experienced by pilots in the Navy is caused by high job demands. High work demands are caused by various factors, including high job risk, excessive workload, role conflict experienced by pilots, and long working hours. This can be seen in the discussion of work demands. By minimizing the stress experienced by pilots in the Surabaya Navy, it can also minimize the risk of aircraft accidents so that a work culture of naval pilots can be created, namely safety first and zero accident.

Kata kunci: stres kerja, penerbang militer, model JDC-S

## 1. Pendahuluan

Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) merupakan negara kepulauan yang disatukan oleh wilayah perairan dan udara dengan batas-batas, hak dan kedaulatan yang ditetapkan oleh

Undang-Undang (UU Penerbangan RI No 1, 2009). Pesawat terbang digunakan sebagai penghubung antar wilayah kepulauan Indonesia melalui udara, serta untuk menjamin keutuhan persatuan dan kesatuan bangsa dalam penegakan kedaulatan wilayah negara. Penerbang sipil dan militer adalah manusia atau organisme beserta sistem psikofisiknya sebagai pengawak operasional penerbangan pesawat. Profesi penerbang sipil dan militer tergolong sebagai salah satu profesi dengan tingkat resiko dan *stressful* paling tinggi dalam bidang pekerjaannya (Bowles, dkk., 2000; Mustopo, 2011). Bahaya laten kondisi kondisi stres psikologis yang tanpa disadari oleh para penerbang akan menjadi *silent killer* dalam operasional keselamatan pesawat terbang (Craig, 1992, dalam Supriyadi, 2018).

Kondisi *zero accident* pada setiap penugasannya satuan penerbangan TNI X masih belum tercapai. Dari hasil tim investigasi, evaluasi dan pemeriksaan internal satuan penerbangan TNI X, terhadap beberapa kejadian *accident* pesawat udara yang terjadi antara tahun 2016-2020 disebabkan oleh kesalahan prosedur yang dilakukan manusia (*human error*), ditemukan data awal yang diperoleh dari wawancara awal pada empat penerbang yang mengalami pernah mengalami *accident* karena mengalami kondisi *human error*. Menurut Shappel dan Wiegmann (2009) *human error* dalam dunia penerbangan disebut dengan *pilot error* akibat faktor individu pengawak penerbangan (penerbang dan kru pesawat) yang terlibat dalam *accident* dalam kondisi stres akibat pekerjaan atau stres akibat masalah lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kumar dan Sinha (2008), bahwa stres yang dialami pekerja dalam suatu pekerjaan adalah salah satu sumber terjadinya *human error*. Seorang penerbang yang mengalami kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada kondisi psikologis personel akan menjadi stresor yang berpotensi melakukan *human error*, sehingga berdampak pada terjadinya *accident* pada saat pengoperasian pesawat udara (Mustopo, 2011). Penerbang yang mengalami stres atau akumulasi dari berbagai faktor yang menyebabkan stres, dalam dunia penerbangan disebabkan karena faktor lingkungan kerja atau kondisi kehidupan pribadi penerbang, kelelahan kerja (*fatigue*) dan tuntutan kerja penerbang (Mustopo, 2011). Tuntutan kerja yang diterima menjadi *stressor* yang akan menyebabkan kondisi stres penerbang dalam lingkungan kerja yang berdampak pada menurunnya performa kinerja (Mustopo, 2011). Kondisi ini juga terjadi di satuan penerbangan TNI X, para penerbang memiliki tuntutan dan beban kerja yang diterima di satuan tergolong cukup tinggi.

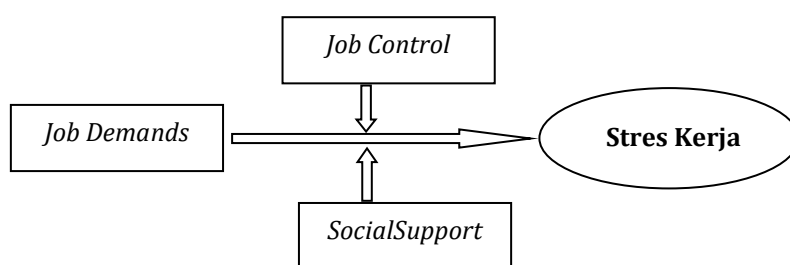
Studi penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab stres kerja baik dari faktor internal dan eksternal, serta informasi mendalam kondisi stres kerja, sebagai upaya deteksi dan pencegahan dini terhadap kondisi stres kerja penerbang yang dapat berpotensi kepada kejadian kecelakaan pesawat dalam operasional penerbangan, akibat adanya *stressor* dari tuntutan pekerjaan (*job demands*) yang tinggi dialami oleh para penerbang militer. Tuntutan pekerjaan (*job demands*) merupakan salah satu prediktor stres kerja yang merujuk pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan organisasi yang menjadi konstrak dalam menjelaskan stres kerja dari suatu pekerjaan (Kristensen, dkk., 2004), beserta kekhususan dan keunikan lingkungan kerja satuan penerbangan Angkatan Laut sebagai organisasi penerbangan militer dalam melaksanakan tugas misi operasional penerbangan dalam menjaga kedaulatan wilayah laut NKRI dari udara.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus (Yin, 2015). Definisi stres kerja yang digunakan dalam penelitian ini dikemukakan oleh Karasek dan Theorell (1990, dalam Alves, dkk, 2004) bahwa stres kerja dampak interaksi yang muncul antara tingginya tuntutan psikologis pada suatu pekerjaan, dengan kontrol terhadap pekerjaan tersebut dan dukungan sosial ditempat kerja yang rendah. Lebih lanjut Karasek dan Theorell (1990, dalam Alves, dkk, 2004), menjelaskan stres kerja terdiri dari tiga aspek tuntutan (*demands*), aspek kendali (*control*) dan aspek dukungan sosial (*social support*). Stres kerja yang terjadi pada pekerja dapat menjadi ketegangan (*strain*) yang dialami pekerja dalam pekerjaan, serta dapat menimbulkan

gangguan kesehatan mental dan fisik pada pekerja akibat dampak dari tingginya tuntutan pekerjaan kontrol yang rendah pada suatu pekerjaan.

Informan dalam penelitian adalah empat perwira penerbang militer yang aktif terbang di satuan penerbangan TNI X, dan pernah mengalami situasi dan kondisi krisis saat melaksanakan operasional penerbangan, sehingga mengetahui dan memahami kondisi stresor yang dialami, serta dirasakan selama bertugas dalam melaksanakan tugas operasional penerbangan untuk latihan dan misi operasi. penggalan data pada penelitian ini dengan wawancara dengan pedoman terstandar yang terbuka. Dengan menggunakan pedoman teori stres kerja *job demands control-social support* (JDC-S) dari Karasek dan Theorall (1990) sebagai acuannya, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1. Pertanyaan yang nantinya akan ditanyakan kepada informan penelitian, disusun dan diformulasikan sesuai acuan teori stres kerja dengan aspek *job demands, control, social support* (JDC-S), hal ini digunakan untuk membantu peneliti dalam penggalan dan pengumpulan data yang dibutuhkan dengan lebih berfokus pada kajian dan isu permasalahan kondisi stres kerja pada penerbang militer di satuan penerbangan TNI X.



Gambar 1. Model JDC-S dari Karasek dan Theorall (1990)

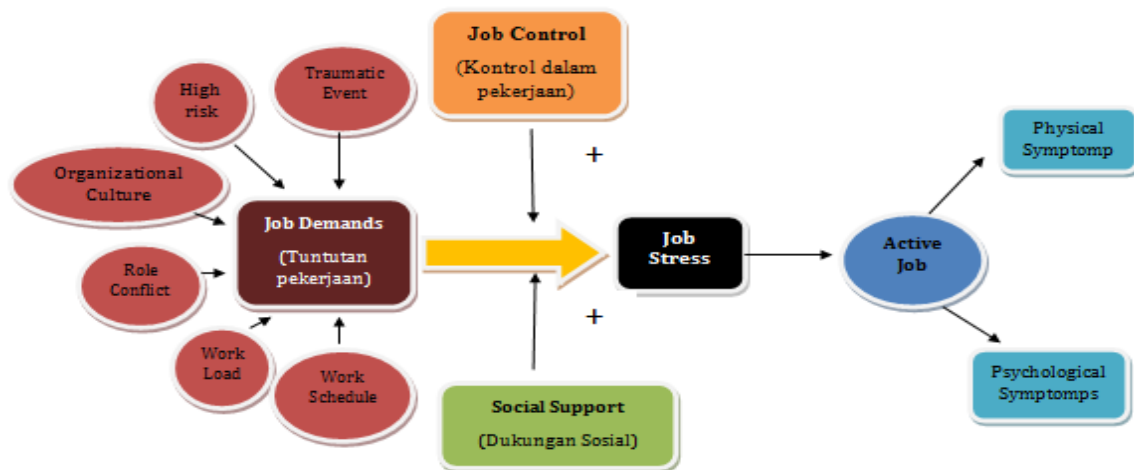
### 3. Hasil

Pendekatan model JDC-S secara umum menyatakan bahwa tuntutan dalam bekerja mengakibatkan ketegangan dalam bekerja (*job strain*), namun ketegangan tersebut dapat diatasi dengan adanya kontrol dan dukungan sosial yang tinggi pada pekerja. Banyaknya tugas dan tuntutan yang dialami oleh penerbang di Angkatan Laut seringkali menyebabkan para penerbang untuk bekerja dengan jam kerja yang panjang agar dapat menyelesaikan tugas-tugasnya. Jam kerja yang panjang ini akan mempengaruhi kondisi emosional, meningkatkan tingkat stres, hingga dapat mengarah pada konflik emosional dengan rekan kerja lainnya yang selanjutnya dapat menurunkan kualitas dari kesehatan psikologis pekerja (Dollard dan Dormand, 2017). Dimensi kontrol dalam model JDC-S tidak memiliki kaitan khusus dengan *job stress*, namun jika dihubungkan dengan tuntutan dalam bekerja, maka kontrol dalam bekerja dapat meminimalkan dampak negatif dari tuntutan dalam bekerja yang tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fazli dan Ahmad (2014), ditemukan bahwa seorang pekerja yang memiliki sikap profesional dan diberi kekuasaan untuk mengambil keputusan sendiri dalam menyelesaikan tugasnya mengalami sedikit konflik dalam peran yang dijalannya. Karasek (1979) menjelaskan bahwa jika tuntutan dalam pekerjaan tinggi dan kontrol dalam pekerjaan rendah, maka seorang pekerja akan mengalami ketegangan yang tinggi dalam pekerjaannya (*high strain job*).

Model JDC-S menemukan bahwa resiko yang paling berbahaya pada keadaan fisik dan psikologis pekerja adalah ketika mereka menghadapi pekerjaan dengan tuntutan kerja yang tinggi, kontrol dalam pekerjaan yang rendah dan dukungan sosial yang rendah juga, keadaan ini disebut sebagai *high strain job* yang mengakibatkan penyakit jantung, kondisi *burnout*, stres kerja, kelelahan secara fisik, menurunkan kinerja, keinginan untuk keluar dari pekerjaan hingga depresi pada para pekerja.

Karasek dan Theorell (1990) menyatakan bahwa Pendekatan model JDC-S berargumen bahwa stres kerja utamanya muncul karena bagaimana pekerjaan tersebut dirancang, bukan dari atribut

personal seorang individu atau faktor demografisnya. Berdasarkan pendekatan model JDC-S, untuk menghindarkan para pekerja dari stres kerja yang disebabkan oleh tuntutan kerja yang tinggi, hal yang perlu dilakukan oleh perusahaan atau instansi adalah meningkatkan kontrol dalam kerja dan dukungan sosial bagi para pekerja, sehingga kesejahteraan dan kualitas pekerjaan yang dihasilkan oleh pekerja menjadi lebih baik (lihat skema Gambar 2).



Gambar 2. Gambaran kondisi stres kerja penerbang militer TNI X

#### 4. Pembahasan

Karasek dan Theorell (1990) menyatakan bahwa pendekatan model JDC-S berargumen bahwa stres kerja utamanya muncul karena bagaimana pekerjaan tersebut dirancang, bukan dari atribut personal seorang individu atau faktor demografisnya. Berdasarkan pendekatan model JDC-S, untuk menghindarkan para pekerja dari stres kerja yang disebabkan oleh tuntutan kerja yang tinggi, hal yang perlu dilakukan oleh perusahaan atau instansi adalah meningkatkan kontrol dalam kerja dan dukungan sosial bagi para pekerja, sehingga kesejahteraan dan kualitas pekerjaan yang dihasilkan oleh pekerja menjadi lebih baik. Dari penjelasan dan peta konsep diatas dapat digambarkan bahwa: stres kerja yang dialami oleh para penerbang di TNI X disebabkan oleh tingginya tuntutan kerja berupa resiko kerja yang tinggi, kejadian trauma karena kecelakaan yang pernah dialami, beban kerja yang berlebihan, tuntutan untuk dapat *multi tasking*, tuntutan untuk dapat menerbangkan pesawat terbang *multi rating*, konflik dalam peran, dan jam kerja yang panjang.

Tuntutan kerja yang tinggi membuat penerbang merasa tertekan dan seringkali kehilangan fokus saat bekerja. Namun hal tersebut dapat diatasi atau diminimalkan dengan kontrol kerja penerbang yang tinggi, berupa pengetahuan dan pengalaman atas pekerjaannya, penerapan SOP yang ketat dan kebebasan penerbang untuk dapat membuat keputusan dan meningkatkan kemampuannya. Dukungan sosial yang didapatkan oleh penerbang juga meminimalkan efek negatif dari tuntutan kerja yang tinggi. Sehingga pekerjaan penerbang militer TNI X termasuk tipe pekerjaan *active Job*, dimana kondisi tuntutan kerja tinggi, kontrol kerja tinggi dan dukungan sosial tinggi. Kondisi ini mengarah pada perkembangan positif yang akan didapatkan oleh penerbang di satuan penerbangan TNI X.

#### 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat bahwa stres kerja yang dialami oleh penerbang di TNI X dapat dilihat dari berbagai tanda-tanda seperti kehilangan fokus, gelisah, melupakan hal-hal detail, sensitif, jantung berdebar, keringat dingin, pusing, sakit erut, dan kelelahan. Dapat diketahui pula bahwa stres yang dialami oleh penerbang di TNI X disebabkan oleh tuntutan

kerja (*job demand*) yang tinggi. Tuntutan kerja yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya resiko pekerjaan (*job risk*) yang tinggi, beban kerja (*work load*) yang berlebihan, konflik peran (*role conflict*) yang dialami oleh penerbang, dan jam kerja yang panjang. Tuntutan kerja tersebut ada dikarenakan jumlah penerbang di TNI X yang kurang ideal dan tidak sebanding dengan pekerjaan yang harus dilakukan oleh para penerbang yang ada. Tuntutan kerja yang dialami oleh penerbang menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan menyebabkan *burnout*. Namun, stres kerja yang dialami oleh penerbang di TNI X dapat diminimalkan dengan kontrol kerja (*job control*) dan dukungan sosial (*social support*) yang tinggi.

Dengan menggunakan pendekatan model JDC-S, maka dapat diidentifikasi bahwa penerbang di TNI X memiliki tuntutan kerja yang tinggi, kontrol dalam pekerjaan yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi. Kondisi yang dialami oleh penerbang di TNI X ini termasuk dalam tipe *active job*, yaitu; situasi kerja yang menantang dan membutuhkan kemampuan yang tinggi serta mendapatkan kebebasan untuk dapat mengembangkan kemampuannya. Penerbang di TNI X memiliki kebebasan untuk membuat keputusan dalam melakukan tugasnya selama masih mengikuti standar operasional prosedur yang sudah ditentukan dan mengembangkan kemampuan yang diinginkannya. Dukungan sosial yang didapatkan oleh penerbang di TNI X diberikan oleh pimpinan, rekan kerja dan instansi dirasa sudah cukup baik, namun tidak memungkiri bahwa masih terdapat beberapa hal yang dapat ditingkatkan untuk meminimalkan efek dari stres kerja yang dialami oleh penerbang di satuan penerbangan TNI X.

## Referensi

- Alves, M., D. M., Dora, C. F., dan Claudia, S., L. (2004). Short version of "job stress scale": a Portuguese-language adaption. *Rev Saude Publica*.38.(2)1-7.
- Bowles, S., Ursin, H., dan Picano, J. (2000). Aircrew perceived stress: examining crew performance, crew position and captains personality. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*. 71,1093-1097.
- Cresswell, J., W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Dollard, M. F., Tuckey, M. R., dan Dormann, C. (2012). Psychosocial safety climate moderates the job demand–resource interaction in predicting workgroup distress. *Accident Analysis and Prevention*, 45, 694–704. doi: [10.1016/j.aap.2011.09.042](https://doi.org/10.1016/j.aap.2011.09.042)
- Fazli, S., Muhammadiyah, Z., dan Ahmad, A. (2014). The effects of personal organizational factors on role Ambiguity amongst internal auditors. *International Journal of Auditing*. Vol. 18, 105–114. doi: [10.1111/ijau.12015](https://doi.org/10.1111/ijau.12015)
- Greenberg, J., S. (2006). *Comprehensive stress management 10<sup>th</sup> edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Karasek, R. A. dan Theorell T. (1990). *Healthy work stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kristensen, T. S., Bjorner, J. B., Christensen, K. B., dan Borg, V. (2004). The distinction between work pace and working hours in the measurement of quantitative demands at work. *Journal Work and Stress*.18(4),305-322. doi: [10.1080/02678370412331314005](https://doi.org/10.1080/02678370412331314005)
- Kumar, A., Sinha, P. K. (2008). Human error in railways. *Jordan Journal of Mechanical and Industrial Engineering*.2 (4),183-190.
- Mustopo, W.I. (2011). Keselamatan penerbangan dan aspek psikologi. *Jurnal Psikobuana*.3,126-134.
- Poerwandari, E.K. (2011). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI.
- Rahayu, I. T., dan Ardani, T. (2004). *Observasi dan wawancara*. Malang, Bayumedia
- Shappell, S., dan Wiegmann, D. (2009). A methodology for assessing safety program targeting human error in aviation. *Human Factor and Ergonomics Annual Meeting Proceedings*. doi:10.1080/10508410902983904.
- Spielberger, C., D.(2009). Job stress survey. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*.
- Sulksky, L. dan Smith, C. (2005). *Work stress*. California: Thomson Wadsworth.
- Supriyadi, A. (2018). *Airmanship*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

*G. Himmawan dan S. Handoyo / Stres kerja pada penerbang militer: Studi kasus penerbang militer di satuan penerbangan TNI X*

Yin, K., R. (2015). *Studi kasus desain dan metode*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Young, A., J. (2008). *The effects of life-stress on pilot performance*. California: National Aeronautics and Space Administration.