

# HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA DAN RUTINITAS KERJA MONOTON DENGAN INSOMNIA PADA PEKERJA UNIT PRODUKSI PT CAHAYA MANDALA DEPOK PADA BULAN APRIL 2015

Yuni Rachmawati

## Abstrak

Prevalensi stres kerja di seluruh dunia meningkat setiap tahunnya karena jumlah pekerja yang selalu bertambah dan tidak dapat menghindari dari *stressor*. Negara Indonesia mempunyai jumlah angkatan kerja yang banyak dan terus meningkat. Dampak stres kerja menimbulkan gejala perilaku yaitu insomnia yang sangat merugikan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja monoton dengan insomnia pada pekerja unit produksi PT Cahaya Mandala Depok. Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 60 orang yang diambil dengan metode sampel jenuh pada seluruh pekerja PT Cahaya Mandala. Hasil uji bivariat dengan uji *chi-square* dan *kolmogorov-smirnov* menunjukkan adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ( $p=0,000$ ), usia dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ( $p=0,001$ ), beban kerja dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ( $p=0,000$ ), rutinitas kerja monoton dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ( $p=0,000$ ) dan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ( $p=0,810$ ). Kesimpulan yang didapat adalah terdapat hubungan antara masa kerja, usia, beban kerja dan rutinitas kerja monoton dengan insomnia dan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan insomnia.

**Kata Kunci :** Beban Kerja, Insomnia, Karakteristik Individu, Rutinitas Kerja Monoton, Stres Kerja

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUAL CHARACTERISTIC, WORKLOAD AND MONOTONOUS WORK WITH INSOMNIA EMPLOYEES PRODUCTION UNIT IN PT CAHAYA MANDALA DEPOK MONTH IN APRIL 2015**

**Yuni Rachmawati**

## **Abstract**

The prevalence of work stress worldwide is increasing every year due to ever increasing number of workers and unable to avoid the stressor. Indonesia state has a total labor force that is large and increasing. The impact of work stress cause behavioral symptoms of insomnia that is very detrimental. The purpose of this study was to determine the relationship between individual characteristic, workload and monotonous work with insomnia in workers production unit PT Cahaya Mandala Depok. This study is a not paired comparative analytical study with cross sectional approach. These samples included 60 people who were taken the saturated sample method on all workers of PT Cahaya Mandala. Test result bivariate with chi-square test and kolmogorov-smirnov shows the reallionship between the period of employment with insomnia ( $p=0,000$ ), age with insomnia ( $p=0,001$ ), workload with insomnia ( $p=0,000$ ), monotonous work with insomnia ( $p=0,000$ ) and there was no relationship between the gender with insomnia ( $p=0,810$ ). The conclusion is that there is a relationship between period of employment, age, workload, monotonous work with insomnia and there is no relationship between the gender with insomnia.

**Keywords :** Individual Characteristic, Insomnia, Monotonous Work, Workload, Work Stress