

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Setiap tempat kerja selalu mengandung berbagai potensi bahaya yang dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisik atau psikis terhadap tenaga kerja. Terjadinya konflik dalam diri tenaga kerja sebagai akibat yang timbul dari gangguan psikologis apabila tidak segera diatasi akan berdampak pada timbulnya stres kerja (Tawarka 2008, hlm.285).

Stres kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam dan menimbulkan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang (Hasibuan 2007, hlm.207).

Prevalensi stres akibat pekerjaan yang dilaporkan oleh Negara Konstituen untuk Inggris Raya (Inggris, Wales dan Skotlandia) pada tahun 2013 sampai 2014 berdasarkan *Health and Safety Executive* (HSE) adalah 487.000 kasus ( 39 % ) dari total 1.241.000 kasus untuk semua penyakit yang terkait dengan pekerjaan, dimana 427.000 kasus di Inggris, 25.000 kasus di Wales dan 35.000 kasus di Skotlandia. (HSE 2014, hlm.5).

Angka kejadian stres kerja ini lebih tinggi terjadi pada pekerja perempuan yaitu 266.000 kasus dan jumlah kasus laki-laki yaitu 221.000 kasus, dan sering terjadi pada kelompok usia 45-54 tahun (HSE 2014, hlm.5).

Prevalensi stres kerja di Indonesia juga cukup tinggi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nefliwati (2011, hlm.iii) pada PT Actavis Indonesia yang berkedudukan di Jalan Raya Bogor Km 28 menunjukkan bahwa dari 50 responden, 35 orang menunjukkan stres kerja atau 70% dan 15 orang atau 30% tidak mengalami stres kerja. Menurut penelitian Novianti (2012, hlm.viii) pada PT Pertamina Production Unit Jakarta menunjukkan bahwa dari 55 responden 72% mengalami stres kerja. Dalam penelitian Nugrahani (2008, hlm.vi) pada PT Gunze Indonesia

menunjukkan bahwa dari 100 responden, 96 orang mengalami stres kerja atau 96% dan 4 orang atau 4% tidak mengalami stres kerja.

Stres kerja disebabkan oleh beberapa hal yaitu, faktor intrinsik pekerjaan, peran individu dalam organisasi, pengembangan karir, karakteristik individu, dalam dunia pekerjaan setiap individu tidak bisa melepaskan diri dari stressor tersebut (Munandar 2004, hlm.380).

Stres kerja memiliki beberapa dampak yaitu dari segi fisiologis, psikologis dan perilaku. Salah satu dampak stres dari perilaku adalah gangguan tidur atau insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas yang ditandai dengan keluhan sulit memulai tidur, berjuang untuk mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dan cenderung bangun terlalu cepat (Meltzer 2008, hlm.23)

Gejala perilaku berupa gangguan tidur tersebut disebabkan oleh peningkatan hormon kortisol yang dikeluarkan oleh korteks adrenal akibat adanya suatu stimulus yaitu stres yang menyebabkan seseorang tetap dalam keadaan terjaga dan tidak tidur (Sherwood 2012, hlm.764).

Insomnia memberikan beberapa dampak yang merugikan bagi seseorang yaitu gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, kelelahan, kualitas hidup yang terganggu serta orang yang mengalami insomnia memiliki kecenderungan dua kali lebih besar untuk mengalami kecelakaan termasuk di tempat kerja (Turana 2007, hlm.2).

Indonesia memiliki jumlah angkatan kerja mencapai 125,3 juta orang pada Februari 2014, bertambah sebanyak 5,2 juta orang dibanding angkatan kerja Agustus 2013 sebanyak 120,2 juta orang atau bertambah sebanyak 1,7 juta orang dibanding Februari 2013, hal tersebut menyebabkan Indonesia memiliki potensi kerugian yang sangat besar sebagai dampak dari stres kerja (Badan Pusat Statistik 2014, hlm.1).

Provinsi Jawa Barat memiliki jumlah penduduk yang berkerja pada bulan Februari 2014 berjumlah 19.443.783 orang, jumlah tersebut mengalami penambahan sebesar 443.336, dimana pada Februari 2013 angka angkatan kerja Jawa Barat sebesar 19.000.447 orang. Penduduk Jawa Barat yang bekerja dengan status sebagai buruh/karyawan merupakan komposisi tertinggi, yaitu sebanyak 8.53

juta orang atau 43,86%, diikuti berusaha sendiri sebesar 3,39 juta orang atau 17,43% dan berusaha dibantu buruh tidak tetap 2,29 juta orang atau 11,77% (BPS Provinsi Jawa Barat 2014, hlm.1).

Berdasarkan jumlah penduduk yang bekerja mengalami peningkatan setiap tahunnya di Provinsi Jawa Barat menyebabkan Jawa Barat memiliki potensi besar mengalami stres kerja, karena dalam pekerjaan setiap individu tidak bisa melepaskan diri dari *stressor*.

PT Cahaya Mandala merupakan suatu perusahaan yang terletak di Provinsi Jawa Barat yaitu di Jalan Raya Bogor Km 58. Merupakan salah satu perusahaan yang bergerak di bidang produksi layer, assembling kabel pembuatan kipas angin, regulator dan switch. Sebagian besar suplai yang dilakukan adalah ke PT Panasonic Manufacturing Indonesia.

PT Cahaya Mandala mempunyai jumlah tenaga kerja atau karyawan di bagian unit produksi sebesar 60 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan serta usia yang beranekaragam dan masa kerja yang berbeda-beda.

Pekerjaan yang dilakukan di bagian unit produksi seperti membuka gulungan kabel, memotong kabel, mensolder, memasukan kabel ke selang, mencetak layer dan memotong layer, pekerjaan ini membutuhkan konsentrasi yang lebih dan dilakukan oleh karyawan secara berulang-ulang. Setiap hasil produksi yang dihasilkan mempunyai target, seperti produksi kabel setiap harinya sebanyak 1500 kabel, produksi regulator setiap bulannya harus mencapai 4500 buah, produksi switch sebanyak 250 buah setiap harinya. Kegiatan yang berulang-ulang dan target yang harus dicapai setiap harinya serta membutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam bekerja merupakan faktor intrinsik pekerjaan yang dapat menyebabkan stres kerja.

Berdasarkan uraian diatas, penting untuk kita mengetahui derajat gangguan tidur atau insomnia akibat dari stres kerja, karena pekerja atau karyawan memegang peranan penting untuk kemajuan suatu perusahaan, dari sini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala.

## **I.2 Perumusan Masalah**

Insomnia muncul sebagai dampak perilaku dari stres kerja akibat faktor penyebab stres yang memberikan dampak kelelahan, gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, dan resiko terjadinya kecelakaan kerja menjadi lebih besar. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala Depok.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui adanya hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala Depok.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

#### **1.3.2.1 Analisa Univariat**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik individu meliputi masa kerja, usia dan jenis kelamin pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala Depok.
- b. Mengetahui gambaran beban kerja pada pekerja unit produksi PT Cahaya Mandala Depok.
- c. Mengetahui gambaran rutinitas kerja monoton pada pekerja unit produksi PT Cahaya Mandala Depok.
- d. Mengetahui gambaran Insomnia pada pekerja unit produksi PT Cahaya Mandala Depok.

#### **1.3.2.2 Analisa Bivariat**

- a. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara karakteristik individu meliputi masa kerja, usia dan jenis kelamin dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi PT Cahaya Mandala Depok.
- b. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara beban kerja dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi PT Cahaya Mandala Depok.

- c. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara rutinitas kerja yang monoton dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi PT Cahaya Mandala Depok.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala Depok.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

#### **I.4.2.1 Manfaat Bagi Pekerja**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pemahaman terhadap stres kerja yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor terutama yang berasal dari karakteristik individu yaitu masa kerja, usia dan jenis kelamin serta faktor intrinsik pekerja seperti beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton yang menimbulkan dampak perilaku yaitu insomnia, sehingga pekerja dapat mengatasi secara dini stres kerja dan tidak merugikan banyak pihak termasuk diri sendiri dan perusahaan.

#### **I.4.2.2 Manfaat Bagi Institusi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan tentang gambaran serta hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan stres kerja dalam bentuk insomnia pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala Depok.

#### **I.4.2.3 Manfaat Bagi Serikat Pekerja**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pemahaman kepada serikat pekerja mengenai faktor penyebab stres kerja yaitu karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja monoton yang dapat menimbulkan gejala perilaku yaitu insomnia.

#### **I.4.2.4 Manfaat Bagi Kementerian Terkait**

##### a. Manfaat Bagi Kemenarketrans

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan tentang gambaran serta hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan insomnia pada pekerja bagian unit produksi di PT Cahaya Mandala Depok.

##### b. Manfaat Bagi Kementerian Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kesehatan para pekerja khususnya mengenai dampak perilaku stres kerja yaitu insomnia serta hubungannya dengan faktor-faktor penyebab stres kerja meliputi karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja monoton.

#### **I.4.2.5 Manfaat Bagi Peneliti**

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja yang monoton dengan stres kerja dalam bentuk insomnia pada pekerja, serta menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah.

#### **I.4.2.6 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan kesehatan masyarakat, khususnya dalam Keselamatan Kesehatan Kerja (K3), terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja.