

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Di era revolusi industri 4.0 Indonesia tengah menjalankan pembangunan infrastruktur dan gedung secara masif di berbagai daerah untuk menunjang kekuatan perekonomian negara. Dalam prosesnya diperlukan kualitas pekerja yang mumpuni. Namun pada kenyataannya, pekerja dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan. Hal tersebut dapat memicu terjadinya stres kerja. Kebanyakan sektor konstruksi di Indonesia kurang memperhatikan kondisi kesehatan mental pekerjanya sehingga mungkin banyak pekerja yang mengalami stres kerja namun perusahaan tidak mengetahuinya.

Stres kerja adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku yang berasal dari satu stresor atau lebih dalam suatu organisasi (Burman & Goswami, 2018). Stres kerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja, ketidakhadiran, kurangnya motivasi kerja, dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan timbulnya penyakit (Farid et al., 2019). Stres kerja merupakan kondisi seseorang mengalami ketidakseimbangan antara emosi dan proses berpikir (Miranda, 2021). Stres kerja adalah kondisi pekerja yang merasa penuh tekanan akibat tanggung jawab beban yang berlebih (Paramita & Supartha, 2022). Pikiran orang yang sedang kalut karena berbagai tuntutan dan tanggung jawab dalam hidup akan menurunkan konsentrasinya sehingga memicu terjadinya kecelakaan kerja. Stres kerja akan menurunkan kualitas hidup dan hubungan dengan keluarga di dalam kehidupan personal (Kotera et al., 2019).

World Health Organization (WHO) memaparkan bahwa stres kerja disebabkan oleh tuntutan dan tekanan pekerjaan yang diluar batas kemampuan mereka, organisasi dan manajemen kerja yang buruk, lingkungan yang buruk, tidak dilibatkan dalam mengambil keputusan, dan kurangnya dukungan dari rekan kerja atau pengawas (WHO, 2020). Menurut Nuri sebagai Perwakilan Perhimpunan Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesi (Perdoki), penyebab stres kerja dipicu oleh tenggat waktu pekerjaan, beban pekerjaan berlebih, dan pola

kerja yang tidak jelas (Kemenkes RI, 2017). Stres kerja juga seringkali disebabkan oleh adanya konflik dalam keluarga karena baik perusahaan maupun diri orang tersebut kurang menerapkan *work-life balance* dalam kesehariannya (Duong et al., 2020).

Menurut WHO (2022) sebanyak 31% populasi dunia mengalami kecemasan dan 28,9% nya mengalami depresi pada tahun 2019. Secara global, diperkirakan 12 miliar hari kerja hilang setiap tahun karena depresi dan kecemasan dengan kerugian sebesar US\$ 1 triliun per tahun akibat hilangnya produktivitas. Lalu, sebanyak satu miliar orang di dunia hidup dengan gangguan jiwa pada dan 15% orang dewasa yang bekerja mengalami gangguan jiwa pada tahun 2019. Diketahui juga pekerja menderita stres kerja, depresi, dan kecemasan di Inggris hingga mencapai 822.000 kasus dengan jumlah kasus baru sebanyak 451.000 pekerja mengalami stres kerja pada tahun 2020-2021 (Health and Safety at Work, 2021). Berdasarkan data dari International Labour Organization (ILO) telah dilakukan survei stres kerja di negara-negara Amerika Serikat, Australia, dan Eropa dengan hasil menunjukkan bahwa hampir setengah pekerja mengalami stres di tempat kerja. Kemudian sekitar 32% atau lebih pekerja di Jepang di tempat kerja mengalami kegelisahan dan stres berlebihan. Sementara itu, sebanyak 20% pekerja mengalami tuntutan kerja yang tinggi di Korea (ILO, 2016). Survei yang dilakukan oleh Northwestern National Life dalam situs CDC memaparkan bahwa sebanyak 40% pekerja merasa bahwa pekerjaan mereka sangat membuat stres. Kemudian menurut survei yang dilakukan oleh Yale University menghasilkan bahwa 29% pekerja merasa sangat mengalami stres kerja (NIOSH, 2014).

Kemenkes memaparkan bahwa tahun 2021 sebanyak 1 dari 5 penduduk mengalami masalah kesehatan mental atau 20% populasi dari 250 juta jiwa di Indonesia memiliki potensi mengalami gangguan jiwa (Kemenkes RI, 2021). Menurut Nuri Perwakilan Perhimpunan Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesia (Perdoki), memaparkan bahwa keadaan depresi di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 60,6% pekerja dan kondisi insomnia pekerja sebesar 57,6% (Kemenkes RI, 2017). Data gangguan mental emosional pada penduduk berumur >15 tahun di Indonesia sebesar 9,8% dengan Provinsi Jawa Barat berada di sekitar 12-13% pada tahun 2013-2018 (Kemenkes RI, 2018). Sampai saat ini belum ada data

terbaru mengenai stres kerja, namun menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Angga (2021) di PT. Pulau Intan Baja terhadap pekerja konstruksi, jumlah pekerja yang mengalami stres kerja sebanyak 46 pekerja atau 69,7% pada tahun 2021.

Rendahnya penerapan *work-life balance* juga menyebabkan pekerja mengalami tekanan psikologis dan mengurangi produktivitas kerja di dalam organisasi (Kotera et al., 2019). Seseorang yang mampu menyeimbangkan segala aspek dalam kehidupannya akan meningkatkan rasa hidup nyaman dan damai. Keseimbangan dalam segala aspek kehidupan juga dapat memudahkan seseorang mencapai tujuannya. Namun sangat disayangkan, banyak yang tidak berhasil menerapkan hal tersebut sehingga menyebabkan stres di tempat kerja. Oleh karena itu, seseorang harus bisa menyeimbangkan tanggung jawab di dalam dan di luar pekerjaan dengan konsep yang dinamakan *work-life balance*.

Penelitian oleh Gordon (2019) melaporkan bahwa *work-life balance* yang buruk di sektor konstruksi dikaitkan dengan 4,38 kali kemungkinan stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan *work-life balance* semakin rendah stres kerja dan sebaliknya, semakin rendah penerapan *work-life balance* maka semakin tinggi tingkat stres kerjanya. Namun, menurut hasil penelitian pekerja di sektor konstruksi yang dilakukan oleh Kotera (2019) di UK membuktikan bahwa *work-life balance* tidak berhubungan signifikan terhadap kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa *work-life balance* mungkin saja berhubungan dengan kesehatan mental pekerja namun tidak menjadi prediktor utama dalam mempengaruhi kesehatan mental termasuk stres kerja.

PT PP (Persero) Tbk. merupakan perusahaan di bawah naungan BUMN yang bergerak dibidang jasa konstruksi. PT PP (Persero) Tbk. memastikan bahwa semua kegiatan yang dikelola untuk membangun sistem yang aman di tempat kerja dan dengan memastikan bahwa prinsip-prinsip manajemen yang baik PDCA (*plan-do-check-act*) yang dilaksanakan dan diikuti. PT PP (Persero) Tbk. telah menerapkan sistem manajemen ISO 45001:2018 dan ISO 14001:2015 sebagai bagian dari PT PP (Persero) Tbk. *Integrated Management System* Terpadu. Proyek BBPPT Kominfo adalah proyek konstruksi yang dinaungi oleh PT PP (Persero) Tbk.

Menurut data dari wawancara dan studi pendahuluan terhadap pekerja di Proyek BBPPT Kominfo didominasi oleh pekerja yang berusia produktif dan sebagian besar pekerja berasal dari luar provinsi Jawa Barat. Hal ini dikarenakan dalam suatu proyek pekerjaannya berasal dari daerah yang salah satu pekerjanya bisa mengajak saudara, teman, atau tetangga untuk ikut bekerja di proyek. Artinya, sebagian besar dari mereka harus jauh dari keluarga demi memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan demikian pekerja tersebut menjadi kurang kesempatan untuk menerapkan *work-life balance* dengan baik karena tidak dapat menyeimbangkan waktu untuk berkumpul bersama keluarga. Selain itu, tuntutan pekerjaan mereka cukup berat karena harus bekerja selama kurang lebih 11 jam dengan bahaya dan risiko tinggi yang dapat menimbulkan terjadinya stres kerja.

Dikarenakan belum ada penelitian di Indonesia yang meneliti hubungan *work-life balance* terhadap stres kerja pada pekerja di sektor konstruksi, maka penelitian ini dilakukan untuk meneliti hubungan antara kedua variabel tersebut. Selain *work-life balance*, dalam penelitian ini ada tambahan variabel baru yaitu usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan pendapatan kerja. Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijabarkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui **“Hubungan Work-Life Balance terhadap Stres Kerja Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022”**.

I.2 Rumusan Masalah

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, diketahui pekerja berisiko mengalami stres kerja akibat tuntutan yang berlebih, waktu kerja yang melebihi batas normal, serta kurangnya penerapan *work-life balance* baik dalam perusahaan ataupun diri sendiri. Pengukuran stres kerja kepada 6 orang pekerja dan seluruhnya (100%) mengalami stres kerja. Oleh karena itu, peneliti ingin merumuskan masalah untuk mengetahui hubungan *work-life balance* terhadap stres kerja pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT. PP (Persero) Tbk dengan *work-life balance* yang diikuti oleh variabel lain seperti usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan pendapatan kerja.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* terhadap stres kerja pada pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran stres kerja, gambaran *work-life balance*, dan karakteristik individu terhadap pekerja Proyek BBPPT Kominfo.
- b. Mengetahui hubungan antara *work-life balance* dengan stres kerja pekerja di Proyek BBPPT Kominfo.
- c. Mengetahui hubungan antara usia dengan stres kerja pekerja di Proyek BBPPT Kominfo.
- d. Mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan dengan stres kerja pekerja di Proyek BBPPT Kominfo.
- e. Mengetahui hubungan antara status pernikahan dengan stres kerja pekerja di Proyek BBPPT Kominfo.
- f. Mengetahui hubungan antara pendapatan kerja dengan stres kerja pekerja di Proyek BBPPT Kominfo.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden
Melalui penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi untuk meningkatkan penerapan *work-life balance* pekerja dan mencegah stres kerja.
- b. Bagi Lokasi penelitian
 - 1) Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi perencanaan bagi perusahaan untuk meningkatkan penerapan *work-life balance* pekerja.
 - 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi perusahaan untuk membuat program pencegahan stres kerja pada pekerja.

I.4.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi Mahasiswa/Peneliti

Penelitian ini menjadi bentuk pengaplikasian ilmu yang didapat selama perkuliahan dan meningkatkan ilmu pengetahuan dan pemahaman bagi peneliti.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi data bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *work-life balance* terhadap stres kerja.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus kepada **Hubungan *Work-Life Balance* terhadap Stres Kerja Pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022** yang dilakukan pada bulan Oktober – Desember 2022. Sasarannya adalah pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT. PP (Persero) Tbk karena diketahui bahwa pekerja dituntut untuk menyelesaikan tuntutan pekerjaan sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan sehingga dapat memicu terjadinya stres kerja. Teknik pengambilan sampelnya adalah total populasi dan menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang metodenya adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk melihat hubungan *work-life balance* dan variabel lain seperti usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan pendapatan kerja sebagai variabel bebas dengan stres kerja pada pekerja sebagai variabel terikat.