

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi sekarang, terdapat berbagai macam jenis pekerjaan yang menimbulkan tekanan bagi pekerjanya sehingga diperlukan adanya upaya untuk mengurangi tekanan tersebut. Tekanan pekerjaan yang timbul pada seorang pekerja dapat menyebabkan stres kerja (Suryani, 2018). Stres kerja merupakan gangguan secara fisik maupun psikis yang dialami oleh pekerja dikarenakan pekerja kurang mampu untuk beradaptasi dengan situasi pekerjaan baik dalam kemampuan fisiologi maupun psikologi (Situmeang et al., 2022). Apabila seseorang mengalami stres kerja, baik perusahaan maupun individu pekerja dapat mengalami dampak negatif seperti turunnya produktivitas, performa kerja yang menurun, menambah anggaran perusahaan untuk melakukan kompensasi pada pekerja, semakin banyaknya kejadian *absenteeism*, serta kesehatan mental seperti depresi, *anxiety* serta *burnout* (Diniari, 2019). Stres kerja dapat dikendalikan dengan adanya manajemen stres yang bertujuan untuk mengetahui sumber stres serta cara untuk mengelola stres agar tingkat stres seseorang dapat diminimalisir (Rahmawati et al., 2021).

Princeton Survey Research Associates melakukan sebuah survei mengenai stres kerja dan mendapatkan hasil bahwa diketahui terdapat tiga dari empat orang di Amerika menyatakan apabila tingkat stres pekerja saat ini lebih tinggi daripada tahun sebelumnya (NIOSH, 1999). Pada tahun 2018 Labour Force Survey juga melakukan penelitian yang menemukan bahwa terdapat 440.000 kasus mengenai stres kerja di Inggris dengan angka kejadian sebesar 1.380 kasus per 100.000 pekerja yang memiliki stress akibat kerja. *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) di Amerika Serikat menemukan bahwa dari seluruh biaya kompensasi kesehatan pekerja sejak tahun 1990an terdapat sebesar 80% dikarenakan Penyakit Akibat Kerja (PAK). Sedangkan di Inggris, mencatat bahwa terdapat 71% pekerja yang mengalami gangguan psikis maupun fisik yang diakibatkan karena stres kerja (Fajrini et al., 2022). Angka kejadian stres kerja di

Inggris sangat tinggi mencapai 385.000 pekerja, sedangkan di Wales mencapai angka kejadian sebesar 26.000 pekerja. Karena tingginya angka kejadian dari stres kerja di seluruh dunia, pada saat ini stres kerja menjadi perhatian penting pada sektor pelaksanaan kesehatan (Situmeang et al., 2022).

Data hasil yang didapatkan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan stres kerja sebesar 37.728 orang atau sebesar 9,8% dari total penduduk berusia sama (Singal et al., 2021). Pada tahun 2018 dilakukan survei terkait stres kerja di Indonesia dan ditemukan bahwa angka stres kerja mengalami kenaikan 9% dari tahun sebelumnya yang hanya sebesar 64% menjadi 73% di tingkat stres kerja. Badan Pusat Statistik (BPS) juga merilis indeks kebahagiaan yang menyebutkan bahwa Provinsi DKI hanya meraih indeks sebesar 71,33 dari 75,68 yang telah diraih Provinsi Maluku Utara sebagai provinsi paling bahagia di Indonesia (Situmeang et al., 2022). Dari tingginya angka stres kerja di Indonesia, dapat dilihat bahwa urgensi untuk mengatasi masalah terkait stres kerja pada pekerja masih sangat perlu untuk diperhatikan.

Faktor yang mendorong adanya stres kerja yaitu berasal dari faktor lingkungan kerja dan faktor individu (Asih et al., 2018). Apabila seorang individu mengalami stres kerja, maka diperlukan adanya manajemen stres yang dilakukan secara masif untuk mengurangi dampak negatif psikologis pekerja (A. N. Rahmawati et al., 2021). Manajemen stres dilakukan untuk mencegah stres kerja jangka pendek menjadi stres kerja jangka panjang serta meningkatkan derajat kebahagiaan bagi pekerja (Asih et al., 2018).

Indonesia merupakan negara berkembang yang masih banyak terdapat pembangunan properti seperti rumah hunian, gedung maupun apartemen yang membutuhkan banyak pekerja proyek di dalamnya. Pekerja pada proyek pembangunan memiliki kecenderungan tinggi untuk mengalami stress kerja karena kompleksnya kegiatan pada pekerjaan pembangunan sehingga diperlukan stamina yang baik untuk pekerja (Soputan et al., 2014). Stress kerja sendiri dapat mengganggu banyak hal dalam proyek pembangunan baik bagi pekerja maupun perusahaan sehingga kondisi pekerja yang memburuk dan kerugian finansial oleh

perusahaan karena terhambatnya proses pembangunan yang sudah ditargetkan sebelumnya tidak tercapai. Oleh karena itu, diperlukan adanya manajemen stres yang dilakukan terkait stres kerja agar tidak mengganggu kondisi pekerja.

PT X adalah sebuah perusahaan yang berada di bidang properti dan didirikan pada tahun 2002. PT X merupakan salah satu perusahaan pembangunan properti yang berbentuk Tbk, PT X telah dipercaya untuk menyelesaikan serta menjalankan berbagai proyek properti yang ada di Indonesia. Setelah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti menggunakan Kuesioner *Workplace Stress Scale* kepada 10 buruh lepas proyek, dapat diketahui bahwa tingkat stres kerja mereka sudah pada tingkatan stres sedang. Dengan melihat adanya potensi stres kerja pada buruh lepas proyek pembangunan Antasari Place PT X, diperlukan intervensi berupa manajemen stres terhadap stres kerja di proyek ini.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diketahui bahwa stres kerja merupakan salah satu dari masalah global yang dialami banyak negara di seluruh dunia termasuk Indonesia. Kemudian angka stres kerja yang tinggi di Indonesia serta masih kurangnya intervensi terhadap stres kerja di tempat kerja sehingga diperlukan intervensi stres kerja untuk menurunkan angka stres kerja ini. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan Kuesioner *Workplace Stress Scale* diketahui bahwa angka stres kerja pada pekerja proyek berada pada tingkat cukup stres hingga stres sedang dan belum pernah dilakukan intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023. Oleh sebab itu, perlu dilakukan intervensi manajemen stres untuk menganalisis pengaruh intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.

I.3 Tujuan

I.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.

Adelia Putri Mahardhika, 2024

PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA SEBELUM DAN SESUDAH MANAJEMEN STRES PADA BURUH LEPAS PROYEK PEMBANGUNAN ANTASARI PLACE PT X TAHUN 2023

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran distribusi stres kerja sebelum dilakukan intervensi manajemen stres pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.
- b. Mengetahui gambaran distribusi stres kerja setelah dilakukan intervensi manajemen stres pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.
- c. Mengetahui pengaruh intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.

I.4 Manfaat

I.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan dan keselamatan kerja khususnya mengenai pengaruh intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Responden
Memberikan informasi kepada pekerja terkait seberapa penting manajemen stres kerja sehingga pekerja dapat mencegah atau menangani stres kerja secara individu sedini mungkin.
- b. Manfaat bagi Perusahaan
Memberikan informasi kepada perusahaan agar dapat mengadakan program manajemen stres untuk mencegah serta mengatasi adanya stres kerja di lingkungan tempat kerja.
- c. Manfaat bagi Peneliti
Menambah pengalaman, pengetahuan dan keterampilan bagi peneliti terkait Keselamatan dan Kesehatan Kerja, khususnya mengenai stres kerja.

d. Manfaat bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Memberikan informasi di bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja bagi jurusan Kesehatan Masyarakat.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan pada Proyek pembangunan Antasari Place PT Jl. Pangeran Antasari Kav 45, RT.12/RW.1, Cilandak Bar., Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta pada bulan Oktober hingga November 2023. Fokus penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkat stres kerja sebelum dan sesudah intervensi manajemen stres pada buruh lepas proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023 karena dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan Kuesioner *Workplace Stress Scale* diketahui bahwa angka stres kerja pada pekerja proyek berada pada tingkat cukup stres hingga stres sedang dan belum pernah dilakukan intervensi manajemen stres terhadap stres kerja pada buruh lepas Proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain studi *pre-eksperimental* dan dilakukan intervensi manajemen stres berupa relaksasi otot, pemberian *reward*, dan makanan tambahan pada 33 buruh lepas proyek pembangunan Antasari Place PT X Tahun 2023. Analisis data dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* kemudian dilakukan uji statistik *t-dependent* untuk mengetahui perbedaan sesudah dan sebelum intervensi. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* serta teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Workplace Stress Scale*.