

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress adalah segala aksi dari tubuh manusia terhadap segala rangsangan, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai pada dideritanya suatu penyakit. Dalam kaitannya dengan pekerjaan, semua dampak dari stress tersebut akan menjurus pada menurunnya performansi, efisiensi, dan produktivitas kerja yang bersangkutan (Tarwaka, 2011).

Stress kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau perasaan tertekan yang dialami oleh karyawan dalam menghadapi pekerjaannya yang dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi tenaga kerja (Mangkunegara, 1993). Stress kerja merupakan interaksi dari beberapa faktor, yaitu stress di pekerjaan itu sendiri sebagai faktor eksternal dan faktor internal seperti karakter dan persepsi dari karyawan itu sendiri. Dengan kata lain, stress kerja tidak semata-mata disebabkan masalah internal, sebab reaksi terhadap stimulus akan sangat tergantung pada reaksi subyektif individu masing-masing. Beberapa sumber stress yang dianggap sebagai sumber stress kerja meliputi kondisi pekerjaan, konflik peran, struktur organisasi, dan pengembangan karir (Rustiana, 2012).

Menurut Azah (2011), Islam membahas struktur personal manusia dengan unsur yang ada pada manusia. Setiap cobaan yang datang berasal dari Allah SWT untuk meningkatkan derajat dan martabat seseorang di sisi Allah SWT. Setiap manusia akan diuji untuk mencari penghuni surga Allah SWT sebagaimana yang telah ditetapkan dalam Islam. Bagi seorang Mukmin, itulah sebesar-besarnya ganjaran yang diimpikan.

Stress mempunyai berbagai macam dampak, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi lingkungan di sekitarnya. Penyakit yang dapat diderita seseorang yang mengalami stress kronis atau menderita stress dalam waktu yang lama diantaranya adalah penyakit jantung, masalah pencernaan, kegemukan, gangguan memori, memburuknya kondisi kulit seperti eksim, dan lain sebagainya. Penelitian

menunjukkan penyakit jantung dapat meningkat 23% pada pekerja yang mengalami stress secara kronis. Stress yang kronis akibat pekerjaan yang menumpuk dapat berdampak buruk bagi jantung, khususnya jika gaya hidup yang dimiliki juga tidak sehat. Menurut penelitian, pekerja yang seringkali mengalami kematian karena penyakit jantung, serangan jantung, dan angina adalah para pekerja muda yang berusia di akhir 30 atau 40 tahun. Para pekerja muda yang dilaporkan mengalami stress memiliki resiko dua kali lebih tinggi terkena penyakit jantung daripada mereka yang tidak mengalami stress kerja (Fitri, 2013).

Stress kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kondisi lingkungan kerja yang tidak nyaman, stasiun kerja yang tidak ergonomis, pergantian jam kerja, pekerjaan berisiko tinggi dan berbahaya, pembebanan berlebih, pemakaian teknologi baru, dan lain sebagainya. Selain faktor dalam pekerjaan, beberapa faktor lain juga dapat menyebabkan timbulnya stress seperti peran individu dalam organisasi kerja, faktor hubungan kerja, faktor pengembangan karir, faktor struktur organisasi dan suasana kerja, serta faktor lain yang berasal dari luar pekerjaan (NIOSH, 1998). Selain itu, karakteristik individu pekerja seperti umur, jenis kelamin, dan jenis kepribadian juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi timbulnya stress kerja (Fitri, 2013). Borcosi dalam jurnal *The Role of Stress Management in Improving The Quality of Life* juga mengemukakan bahwa kurang tidur bisa menjadi salah satu pemicu terjadinya stress.

Menurut Potter (Trusna Nurmansyah, 2009) tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang disertai perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya. Sudah menjadi hal yang lumrah ketika manusia tidur dengan nyenyak maka di pagi harinya saat terbangun tubuh merasa segar dan dapat bekerja dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang istirahat (Suwarna, 2016). Dalam Islam, tidur juga merupakan kekuasaan Allah karena dengan tidur manusia mendapat ketenangan, istirahat sejenak untuk merenung dan berfikir, serta mengusir rasa penat dan kegelisahan (Masrukhin, 2014).

Banyak masyarakat yang tidur kurang dari 6 jam terganggu kesehatannya karena tekanan hidup, khususnya mereka yang telah bekerja dan menjadi karyawan. Burgard (2008) melalui penelitiannya menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan dengan gangguan ketika bekerja atau perasaan jengkel di pekerjaan. Sebagian besar pekerja yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dapat mengalami peradangan, emosi yang tidak stabil, marah, bahkan depresi, serta kesehatan tubuh yang buruk. Di tempat kerja, kurang tidur dapat berdampak pada berkurangnya efisiensi dan produktivitas, kesalahan dan kecelakaan kerja (Henrietta, 2012).

Penelitian mengenai stress kerja pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti terdahulu di Kampung konveksi pada tahun 2017. Kampung konveksi merupakan suatu kawasan konveksi yang terletak di Kecamatan Pondok Aren, di mana ada sekitar 1.250 rumah yang membuka usaha konveksi dengan jumlah rata-rata pekerja sekitar 200 pekerja. Di lokasi tersebut para pekerja dibayar berdasarkan dari banyaknya jumlah pakaian yang selesai dikerjakan tanpa batas waktu. Sehingga memungkinkan penyakit-penyakit datang kepada para pekerja akibat stress kerja. Pada penelitian tersebut dengan responden 137 pekerja garmen, ditemukan 73 orang (53,3%) mengalami stress kerja ringan, sebanyak 63 orang (46%) mengalami stress kerja sedang, dan sebanyak 1 orang (7%) mengalami stress kerja tinggi, dari populasi 200 pekerja (Widianti, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas, dirasa perlu untuk menemukan manajemen stress yang dapat mengurangi tingkat stress kerja mengingat cukup banyak dampak yang dapat ditimbulkan dari stress kerja itu sendiri. Pemaparan sebelumnya juga menjelaskan bahwa tidur merupakan suatu kebutuhan biologis yang dimana pada sebagian orang masih sering tidak tercukupi sehingga diduga dapat memicu terjadinya stress kerja. Untuk itu, penulis bermaksud mencoba menerapkan pola tidur yang baik pada beberapa pekerja yang belum tercukupi waktu tidurnya sebagai upaya untuk menemukan manajemen stress yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress kerja pada pekerja tersebut.

1.2 Perumusan Masalah

Kurang tidur diduga merupakan salah satu penyebab yang dapat memicu terjadinya stress kerja dan stress kerja itu sendiri dapat menimbulkan berbagai dampak termasuk dampak pada kesehatan pekerja. Untuk itu, perlu ditemukan manajemen stress yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress kerja.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana gambaran stress kerja sebelum diberikan perlakuan pola tidur yang cukup?
- 2) Bagaimana gambaran stress kerja sesudah diberikan perlakuan pola tidur yang cukup?
- 3) Bagaimana hubungan antara pola tidur yang cukup dengan perubahan tingkat stress kerja?
- 4) Bagaimana *stressor* kerja yang dominan pada pekerja garmen di Kampung Konveksi Pondok Aren?
- 5) Bagaimana manajemen stress yang baik menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menemukan strategi manajemen stress yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress kerja.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja sebelum diberikan pola tidur yang cukup.
- 2) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja sesudah diberikan perlakuan pola tidur yang cukup.
- 3) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur yang cukup dengan perubahan tingkat stress kerja.

- 4) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *stressor* kerja yang dominan pada pekerja garmen di Kampung Konveksi Pondok Aren.
- 5) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen stress yang baik menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

- 1) Menambah keterampilan dan kemampuan dalam penulisan ilmiah.
- 2) Memenuhi salah satu persyaratan kelulusan sebagai sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.2 Manfaat Teoritik

Mengetahui dan menambah wawasan serta pengetahuan mengenai hal-hal yang diperkirakan dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress kerja.

1.5.3 Manfaat Metodologik

Membuktikan bahwa metode dan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu berdasarkan analisis data.

1.5.4 Manfaat Aplikatif

- 1) Penulisan skripsi ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat dalam memberi informasi mengenai hubungan antara pola tidur yang cukup dengan perubahan tingkat stress kerja.
- 2) Apabila hasil dari strategi manajemen stress yang diterapkan dalam penelitian ini memberi efek yang bermakna, maka diharapkan dapat diterapkan untuk meminimalisir atau bahkan mencegah terjadinya stress kerja.

