

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan instrumen yang memproteksi pekerja perusahaan lingkungan hidup dan masyarakat sekitar dari bahaya akibat kecelakaan kerja. Keselamatan dan Kesehatan Kerja bertujuan mencegah, mengurangi bahkan menihilkan resiko kecelakaan kerja atau *zero accident* (Suwardi & Daryanto, 2018). Menurut Undang Undang Republik Indonesia, 1970 mengatakan bahwa setiap tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atau keselamatan dalam melakukan pekerjaan di tempat kerja perlu terjamin keselamatannya, sehingga kewajiban dalam menerapkan K3 dalam sebuah instansi ataupun perusahaan hukumnya wajib.

Stres kerja adalah suatu gangguan psikologis maupun fisik dalam menghadapi suatu permasalahan atau pekerjaan. Serta perasaan-perasaan negatif yang tidak menyenangkan pada suatu kondisi kerja karena tuntutan kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu istirahat yang berakibat khusus pada fisik, psikis dan perilaku sehingga berdampak terhadap pekerjaan yang menimbulkan stres kerja pada individu tersebut. Stres kerja akan menjadi hal yang beresiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas sumber daya dan kemampuan kerja yang dilakukan secara berkepanjangan (ILO,2017).

NIOSH (*National Institue Of Occupational Health and Safety*) melaporkan bahwa terdapat dua penelitian yang menggambarkan terkait dengan stres kerja yaitu di Amerika, survei yang pertama oleh *Familier and Work Intitue* menunjukkan 26% pekerja pernah mengalami stres di tempat kerja, yang kedua oleh Yale University menunjukkan 20% pekerja mengalami stres. *Labour Force Survey* menyatakan sebesar 35% stres kerja berakibat fatal dan di perkirakan hari kerja yang hilang sebesar 43%. Di kawasan Asia Pasifik tren stres kerja mencapai 48% yang melebihi rata-rata data stres kerja global. Berdasarkan hasil survei Regus pada tahun 2012 dilaporkan bahwa tingkat stres di Negara-Negara seperti Malaysia mencapai 57%, Hongkong 62%, Singapura 63%, Vietnam 71% Sementara di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebesar 9% yang hanya sebesar 64%. Tingginya *persentase* stres kerja dipicu oleh faktor individu dan pekerjaannya (NIOSH, 2020).

Salah satu survei nasional menemukan profesi pekerjaan yang menyebabkan stres kerja yaitu pegawai pos, pialang saham, jurnalis, pilot, sekretaris, tenaga medis, perawat, guru dan

pemadam kebakaran (National Safety Council, 2004). Sekitar 67.000 kasus stres berhubungan dengan pekerjaan, tingkat stres tertinggi menunjukkan administrasi publik dengan angka prevalensi per 100.000 orang pekerja pada periode 2019 sebesar 2.500 (2,5%), tenaga medis sebesar 2.120 (2,1%), guru sebesar 1.940 (1,9%), buruh sebesar 880 (0,9%), supir transportasi besar 800 (0,8%), dan pekerja konstruksi sebesar 700 (0,7%) (Health Safety Executive, 2019).

Campbell juga melakukan survei tentang stres kerja, penelitian tersebut dilakukan karena berdasarkan survei awal pada karyawan konstruksi di Inggris terhadap 847 responden diantaranya 578 mengklaim mengalami telah menderita stres kecemasan atau depresi. Maka untuk lebih memahami masalah stres kerja dalam industri konstruksi pada tingkat profesional di Inggris, terutama meneliti penyebab utama stres kerja tersebut dilakukan penelitian terhadap 847 profesional industri konstruksi. Mayoritas dari responden adalah manager konstruksi di Inggris. Penyebab utama stres di tempat kerja berdasarkan persepsi responden adalah ; kurangnya umpan balik, komunikasi yang buruk, staf yang tidak memadai, terlalu banyak pekerjaan, tenggang waktu yang terbatas, tekanan dan tuntutan yang bertentangan. (Karima, 2014).

Menurut penelitian Tulhusnah (2018), menyatakan ada hubungan antara jam kerja dengan stres kerja karyawan di Kabupaten Situbondo, karakteristik pekerjaan dan lingkungan kerja yang mengandung stres kerja yang salah satunya adalah terbatasnya waktu dalam mengerjakan pekerjaan. Jam kerja “normal” umumnya diartikan hari kerja dengan jam tersisa untuk rekreasi dan istirahat. Istirahat adalah kegiatan malam hari, sedangkan bekerja adalah aktivitas siang hari. Waktu kerja normal adalah <8 jam setiap harinya dan sisanya digunakan untuk istirahat.

Menurut Tama & Hardiningtyas (2017), ada berbagai faktor yang menyebabkan stres kerja, yaitu dari faktor individu (masalah keluarga, ekonomi, dan kepribadian), faktor organisasi (tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan hubungan interpersonal), serta faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, ketidakpastian politik, ketidakpastian dukungan sosial dan perubahan teknologi). Salah satu sumber stres adalah karakteristik pekerjaan yang biasanya ditunjukkan dengan konflik peran, ambiguitas peran, dan beban kerja berlebih. Menurut Suryani (2019), tingginya tuntutan pekerjaan, kompleksnya alur kerja, dan semakin tingginya tujuan organisasi menuntut setiap karyawan harus bekerja dengan cepat, fokus dan maksimal. Tekanan kerja menjadi sisi yang terus dihadapi oleh para pekerja karyawan, dimana tekanan kerja yang tinggi akan dapat mengakibatkan mereka mengalami stress disamping

memunculkan konflik diantara mereka, hal ini menjadi masalah serius saat ini yang dihadapi organisasi dalam menghadapi persaingan global. Menurut Gibson (2015), faktor-faktor penyebab stres kerja dibagi menjadi dua, yaitu karakteristik Individu yang meliputi usia, status pernikahan, pendidikan dan karakteristik pekerjaan yang meliputi *massa* kerja, beban kerja dan *shift* kerja.

Menurut data WHO tahun 2017, di banyak negara sebesar 8% penyakit yang ditimbulkan akibat kerja adalah depresi. Hasil penelitian *Labour Force Survey* pada tahun 2020 menemukan adanya 130.500 kasus stres akibat kerja, rata-rata terjadi stres kerja pada perempuan sebanyak 2.330 kasus dan pada jenis kelamin perempuan mayoritas terjadi pada umur 25-34 tahun. Sedangkan pada laki-laki terjadi 1.740 kasus stres kerja dan mayoritas pada umur 45-54 tahun (Labour Force Survey, 2020).

Pekerja perusahaan industri menengah mengalami depresi sebesar 60,6% dan insomnia sebesar 57,6%. Gangguan ini berhubungan dengan gangguan mental emosional dan *stressor* pengembangan karir. Penyebab stres di tempat kerja disebabkan oleh beban pekerjaan seperti target, hubungan interpersonal antara atasan dengan bawahan atau rekan kerja lain. Selain itu pola kerja dan sisi organisasi seperti ketidakjelasan tugas setiap karyawan dapat menyebabkan stres (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Dampak seorang pekerja yang mengalami stres kerja di tempat kerja dapat menimbulkan perubahan-perubahan terhadap individu, antara lain : bekerja melewati batas kemampuan seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, kesulitan berhubungan dengan orang lain, keterlambatan masuk kerja yang sering, ketidakhadiran pekerja, kerisauan tentang kesalahan yang dibuat, menunjukkan gejala fisik seperti pada gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, radang kulit, dan radang pernafasan (Lantara & Nusran, 2019)

Mengingat dampak dari stres di atas maka sangat dibutuhkan suatu metode untuk mencegah terjadinya dampak negative yang akan dilakukan pekerja di PT Hamatek Indonesia. Ada beberapa jenis metode yang dapat dilakukan dalam pengendalian stres seperti teknik relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*) teknik relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) teknik relaksasi meditasi (*attention focusing exercises*) dan teknik relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Dalam penelitian ini teknik relaksasi yang dipilih adalah teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik manajemen stres cukup sering digunakan untuk mereduksi stres. Relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (R. P. Sari et al., 2019). Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Tujuan pokok terapi relaksasi otot progresif adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya terapi relaksasi otot progresif dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (National Safety Council, 2004).

Menurut hasil penelitian Madoni & Engardi (2022), bahwa dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* pada pekerja konstruksi bangunan terdapat pengaruh yang signifikan, selain itu mempunyai efek sensasi menenangkan dan merelaksasikan anggota tubuh. Menurut hasil penelitian dari Amri & Mansyur Thalib (2018), bahwa terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat efektif secara signifikan dalam menurunkan stres. Menurut hasil penelitian Sari et al. (2019), pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres kerja, bahwa relaksasi otot progresif diterapkan pekerja selama proses kerja. dan menjadi *evidence based practice* bagi perawat kesehatan kerja dalam mengatasi stress kerja pada pekerja.

PT Hamatek Indonesia merupakan salah satu perusahaan rekayasa pengadaan konstruksi (*Engineering-Procurement-Construction*) yang mengkhususkan diri dalam industri manufaktur otomotif, perusahaan tersebut berdiri sejak tahun 2005, total pekerja yang berada di PT Hamatek Indonesia secara keseluruhan berjumlah 187 pekerja yang terdiri dari unit yaitu unit *accounting* dan *finance*, unit HRD dan GA, unit marketing, unit produksi workshop dan unit instalasi lapangan. Unit produksi workshop dan unit instalasi lapangan ini adalah unit yang memiliki peran, bentuk kegiatan di unit produksi yaitu memproses *part* atau *component* material mentah menjadi setengah jadi yang akan di kirim ke *subkontraktor* atau unit instalasi lapangan di berbagai *vendor* sedangkan bentuk kegiatan unit instalasi lapangan yaitu

memproses *part* setengah jadi ke bangunan maupun fasilitas perusahaan atau *Main Contractor*. Terdapat beberapa jenis pekerjaan yang di kerjakan di PT Hamatek Indonesia yaitu terdiri dari pekerjaan pemasangan pendinginan udara (*Air Conditioner*), pemanasan dan ventilasi, konstruksi instalasi dalam bangunan, instalasi alat angkut dan alat angkat, dan instalasi perpipaan, gas, energi (pekerjaan rekayasa). Hasil observasi yang dilakukan penulis ditemukan bahwa para pekerja di PT Hamatek Indonesia rentan mengalami stres. Hal ini dikarenakan jam kerja para pekerja berbeda-beda sesuai dengan jenis pekerjaan masing-masing. Para pekerja di PT Hamatek Indonesia memiliki jam kerja yang berlebih apabila pekerja harus bekerja selama 12 jam/hari sedangkan batas waktu normal bekerja yaitu 8 jam/hari hal ini disebabkan karena para pekerja dituntut menyelesaikan pekerjaan dengan hasil yang sesuai dengan standar yang diterapkan dan cepat sesuai dengan rentang waktu yang telah ditetapkan, sehingga dapat menyebabkan para pekerja memiliki jam kerja yang lebih lama disertai dengan target produksi dan instalasinya banyak maka beban pekerja akan meningkat yang di tuntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang berlebih dan beresiko untuk mengalami stres kerja. Situasi yang menekan tersebut menyebabkan karyawan sering mengalami kecemasan dan kejenuhan sehingga mengakibatkan terjadinya stres. Perusahaan PT Hamatek Indonesia sendiri tidak memiliki program khusus untuk mengenai stres kerja yang dialami setiap pekerja, berdasarkan wawancara yang di dapat oleh pekerja bahwa kegiatan *gathering* karyawan pun tidak diadakan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis kepada pekerja konstruksi instalasi lapangan di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022 terhadap 10 responden pada pekerja unit instalasi lapangan dengan menggunakan kuisioner DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scales 21*) yang berisi 21 pertanyaan, diketahui terdapat 80% stres kerja. Dari 80% pekerja yang mengalami stres diketahui sebanyak 60% yang mengalami stres sedang (*Moderate*), dan sebanyak 20% yang mengalami stres berat (*Severe*). Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan indikasi yang sering dirasakan oleh responden yang mengalami stres adalah pekerja cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, pekerja merasa bahwa dirinya menjadi marah karena hal-hal sepele, dan pekerja merasa kesulitan untuk bersantai. Dari gejala tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pekerjaan seperti beban kerja berlebih yang diterima oleh pekerja bagian produksi dan instalasi lapangan dalam tuntutan tugas yang diberikan harus diselesaikan dalam jangka waktu yang ditentukan, faktor lingkungan seperti tekanan dari atasan untuk mencapai target, dan faktor individu seperti

semakin lamanya seseorang bekerja maka akan menimbulkan kebosanan dan kelelahan kerja. Selain itu ditemukan juga masih terdapat permasalahan stres kerja yang dirasakan oleh pekerja di PT Hamatek Indonesia yaitu tidak adanya shift kerja dan terlambatnya upah pekerja. Dalam hal ini dapat di lihat bahwa masih terdapat permasalahan stres kerja yang dialami oleh pekerja konstruksi di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022.

Berdasarkan uraian data dan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “*Perbedaan stress sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) pada pekerja PT Hamatek Indonesia Kabupaten Bekasi Tahun 2022*”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres pada pekerja konstruksi di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022. Penelitian dilakukan karena berdasarkan *survei* pendahuluan yang dilakukan oleh penulis kepada 10 pekerja bagian unit instalasi lapangan diketahui terdapat 80% stres kerja. Dari 80% pekerja yang mengalami stres diketahui sebanyak 60% yang mengalami stres sedang (*Moderate*), dan sebanyak 20% yang mengalami stres berat (*Severe*). Para pekerja di PT Hamatek Indonesia beresiko mengalami stres akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi disertai beban kerja yang berlebih dan waktu kerja yang melebihi batas waktu normal. Hal ini menunjukkan bahwa adanya permasalahan stres kerja pada pekerja konstruksi di PT Hamatek Indonesia. Dampak kerugian akibat stres kerja yang dialami di PT Hamatek Indonesia adalah penurunan angka absensi pada bulan Agustus 2022 sebanyak 12,12% serta dampak yang dirasakan oleh pekerja adalah pekerja merasa cemas, gelisah, sulit berkonsentrasi sehingga pekerja mengalami kecelakaan ringan seperti tangan terluka akibat goresan gerinda, pekerja tidak masuk kerja karena tidak memiliki ongkos. Hal tersebut berdampak pada perusahaan sehingga terhambatnya kegiatan instalasi lapangan dan tidak tercapai target setiap harinya. Oleh karena itu peneliti merasa perlu untuk melakukan *intervensi* dalam mengatasi tingkat stres pekerja yaitu “*Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022*”

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Apakah ada perbedaan stres sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022?
2. Bagaimana gambaran stres sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022?
3. Bagaimana gambaran stres setelah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Menganalisa perbedaan stres sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran stres sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022.
- b. Mengidentifikasi gambaran stres sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022.
- c. Menganalisis stres sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pekerja di PT Hamatek Indonesia Tahun 2022.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Peneliti bisa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman serta keterampilan lapangan dalam penelitian khususnya yang berhubungan dengan teknik Relaksasi Otot Progresif dan terbinanya kerjasama institusi perguruan tinggi dengan perusahaan.

### **1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan**

Sebagai suatu masukan dalam keilmuan K3 khususnya bagi pengembangan institusi dan pekerja dalam mengaplikasikan teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap tingkat stres tenaga pekerja.

### **1.5.3 Bagi Pekerja.**

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan kemampuan pekerja serta menerapkan teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tingkat stres pekerja.

### **1.5.4 Bagi Perusahaan**

Sebagai gambaran tingkat stres yang di alami oleh pekerja, sebagai bahan evaluasi sumber stres yang terdapat di dalam maupun di luar lingkungan kerja dan sebagai masukan untuk mencegah dan mengendalikan stres yang di alami pekerja dan guna meningkatkan produktivitas perusahaan.

### **1.5.5 Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi atau acuan bagi peneliti yang akan meneliti tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif atau melakukan penelitian sejenisnya.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres pekerja sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif di PT Hamatek Indonesia Kabupaten Bekasi Tahun 2022. Dari hasil observasi awal ke 10 pekerja bagian unit instalasi lapangan diketahui terdapat 80% stress kerja. Dari 80% pekerja yang mengalami stres diketahui sebanyak 60% yang mengalami stres sedang (*Moderate*), dan sebanyak 20% yang mengalami stres berat (*Severe*). Penelitian ini dilakukan di PT Hamatek Indonesia waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022 hingga bulan Agustus 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan pre *eksperimental* dengan rancangan *group pre-post test design*. Penelitian ini menggunakan data primer diperoleh dengan cara pengumpulan data memberikan kuesioner DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scales 21*) untuk mengukur tingkat stres yaitu sebelum dan sesudah melakukan terapi Relaksasi Otot Progresif.

