

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Stres adalah suatu kondisi mental dimana seseorang bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis terhadap ketidaksesuaian antara keadaan dan system sumber daya biologis, psikologis dan social individu serta terhadap perubahan yang menuntut untuk melakukan penyesuaian diri yang mengakibatkan munculnya gangguan fisik dan jiwa (Mukhtar, 2021). Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah tanggapan yang mungkin dimiliki orang ketika dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres terjadi dalam berbagai situasi kerja tetapi sering menjadi lebih buruk ketika karyawan merasa mereka hanya mendapat sedikit dukungan dari penyelia dan rekan kerja, serta sedikit kendali atas proses kerja. Sering ada kebingungan antara tekanan atau tantangan dan stres, dan terkadang hal ini digunakan sebagai alasan praktik manajemen yang buruk (WHO, 2020).

Pada tahun 2019, 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam satu tahun. Didapat sudah ada 602.000 kasus stres di Inggris, dengan tingkat kejadian 1.800 kasus per 100.000 penduduk. Stres dan kecemasan pada penduduk Inggris umumnya stabil tetapi telah menunjukkan tanda-tanda meningkat dalam beberapa tahun terakhir, jumlah kasus baru adalah 246.000, tingkat kejadian adalah 740 per 100.000 penduduk (WHO, 2022).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi tengah sebesar 19,8%, dan yang paling terendah terdapat di Jambi 3,6%.

Prevalensi gangguan mental emosional untuk provinsi Jawa Barat yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebesar 19,83%, sedangkan untuk kota Morowali yang mengalami gangguan mental emosional sebesar 8,92% (Riskesdas provinsi Sulawesi Tengah, 2018). Data hasil Riskesdas memang tidak menggambarkan bahwa gangguan mental atau stres yang terjadi adalah akibat kerja.

Mengenai data stres kerja di Indonesia belum ada data secara resmi dan spesifik, akan tetapi beberapa penelitian terkait stres kerja di Indonesia juga sudah dilakukan, sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2020) menunjukkan bahwa karyawan operator alat berat PT. Madhani talatah nusantara mengalami stres kerja dengan kategori sedang berjumlah 73 orang (86,9%), hasil penelitian Permadi (2018) menunjukkan bahwa dari 110 orang responden diantaranya mengalami tingkat stres kerja sangat rendah dengan jumlah 73 orang (66,4%), stres kerja rendah dengan jumlah 23 orang (20,9%) dan yang mengalami stres kerja sedang sebesar 14 orang (12,7%), dan hasil penelitian Alfaridah, 2022 45 responden didapatkan mayoritas operator pada tingkat stress berat sebanyak 31 orang (68.9%) dan pada tingkat stress sedang sebanyak 14 orang (31.1%).

PT X terletak di kawasan Indonesia Morowali Industrial Park (IMIP), kabupaten Morowali, Provinsi Sulawesi Tengah. PT X merupakan perusahaan pengolahan dan pemurnian laterit nikel dengan metode hidrometalurgi pertama di Indonesia. Letak PT X yang berada di bagian tengah pulau Sulawesi yakni teluk Tomori merupakan kawasan yang memiliki cadangan nikel terbesar di Indonesia. PT X berfokus pada produk-produk unggulan yang ramah lingkungan serta berkontribusi pada pengurangan emisi karbon.

PT X mempunyai kebijakan target bagi setiap karyawan dalam bekerja, termasuk departemen administrasi yaitu suatu pendekatan yang menguraikan sasaran dan tujuan yang harus dicapai oleh setiap anggota tim dalam organisasi. Tugas kerja di departemen administrasi sebagian besar bekerja di ruangan tertutup dengan aktivitas sebagian besar di depan laptop maupun komputer yang terdiri dari penyusunan, pengarispan dokumen maupun surat-surat yang dibutuhkan oleh

perusahaan seperti laporan tiap bulan. Selain itu salah satu tugas dari departemen administrasi adalah pengelolaan inventaris kantor serta merespon terhadap permintaan pelanggan internal dan eksternal.

Setiap karyawan administrasi rata-rata melakukan aktivitas sehari-hari saat berada di kantor dapat mencapai waktu dengan durasi waktu kerja 8 - 12 jam/hari dengan waktu istirahat yang tak menentu. Pekerja juga menangani tenaga kerja asing (TKA) ataupun tamu dari luar untuk menjadi *translator* atau penerjemah serta mengurus dokumen perijinan yang memang harus segera diselesaikan. Selain itu beban kerja yang berlebihan seperti target pencapaian yang terlalu banyak dan tinggi sehingga karyawan merasa tegangan dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi, banyaknya pekerjaan juga berdampak jam kerja menjadi lebih panjang. Adanya waktu kerja yang berlebihan ini membuat waktu untuk istirahat berkurang. Dimana pekerjaan yang belum selesai harus diselesaikan pada hari itu juga. Adanya jam kerja yang berlebih membuat karyawan merasa kelelahan dan mengantuk pada hari kerja berikutnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang karyawan administrasi dengan menggunakan kuesioner *DASS-21* adalah 7 karyawan (70%) dari 10 karyawan mengalami stres, 4 karyawan (40%) dari 10 karyawan mengalami depresi dan 2 karyawan (20%) dari 10 karyawan mengalami kecemasan. Hasil wawancara peneliti dengan salah satu karyawan PT X menyebutkan bahwa perusahaan belum pernah melakukan tindakan upaya pencegahan stres kerja pada karyawan PT X. Dampak dari stres kerja tidak hanya dirasakan secara individual oleh karyawan, tetapi juga dapat berdampak pada kinerja dan efisiensi perusahaan secara keseluruhan. Kondisi stres kerja yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan tingkat absensi, dan bahkan berpotensi menyebabkan konflik di tempat kerja. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan dampaknya sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan kinerja perusahaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang stres kerja pada karyawan tersebut dengan judul “Gambaran Stres Kerja Pada Karyawan Departemen Administrasi dengan menggunakan DASS 21 PT X Tahun 2023”

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan hasil pengamatan, staf administrasi di PT X umumnya bekerja selama 8-12 jam sehari dengan waktu istirahat yang tidak teratur. Beban kerja yang berlebihan, target pencapaian yang tinggi, dan jam kerja yang panjang menyebabkan kelelahan dan kantuk pada karyawan. Studi pendahuluan yang melibatkan 10 staf administrasi menunjukkan bahwa 7 karyawan (70%) mengalami stres, 4 karyawan (40%) mengalami depresi, dan 2 karyawan (20%) mengalami kecemasan. Keadaan ini menyoroti perlunya penanganan segera terhadap stres kerja di kalangan staf administrasi di PT X. Tingginya prevalensi stres, depresi, dan kecemasan di antara karyawan menunjukkan masalah yang mendesak yang memerlukan perhatian segera.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

- 4.1. Bagaimana gambaran stres pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023?
- 4.2. Bagaimana gambaran depresi pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023?
- 4.3. Bagaimana gambaran *anxiety* kerja pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

### **1.4.1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran stres kerja pada karyawan departemen administrasi di PT X Tahun 2023.

### **1.4.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023.
2. Mengetahui gambaran tingkat depresi pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023.
3. Mengetahui gambaran tingkat *anxiety* kerja pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

#### **A. Bagi PT X**

1. Memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai gambaran stres kerja pada karyawan di departemen administrasi.
2. Memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan.
3. Memberikan rekomendasi untuk perbaikan lingkungan kerja dan manajemen stres di PT X.

#### **B. Bagi Universitas Esa Unggul**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai gambaran stres pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023.
2. Penelitian ini dapat dijadikan referensi serta rekomendasi untuk Universitas Esa Unggul dalam meningkatkan kualitas kerja.
3. Diharapkan penelitian ini dapat berguna dan dijadikan rujukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan maupun referensi saat melakukan penelitian mengenai gambaran stres pada karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023.

#### **C. Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan maupun referensi saat melakukan penelitian mengenai gambaran stres kerja pada karyawan departemen administrasi.

### **1.6. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan karena masih banyak ditemukan lebih dari 50% karyawan yang mengalami stres. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu perusahaan PT X yang terletak di Kawasan Indonesia Morowali Industrial Park (IMIP), Kabupaten Morowali, Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini dilakukan pada bulan oktober - Januari 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan departemen administrasi PT X Tahun 2023. Teknik sampling menggunakan metode *Total sampling*, jenis data yang di gunakan yaitu primer