

PENDAHULUAN

Dalam dunia perkantoran, setiap tenaga kerja memiliki tanggung jawab pekerjaan yang berbeda-beda sesuai dengan jabatan atau penempatan kerja yang diterimanya, baik itu tingkat kesulitan pekerjaannya, jumlah pekerjaannya, serta kompleksitas pekerjaan. Dengan adanya perbedaan ini membuat setiap individunya berbeda cara menyikapi suatu pekerjaan. Tenaga kerja dalam menghadapi dunia kerja memiliki suatu resiko terjadinya penyakit akibat kerja yang ditimbulkan dari beban dalam pekerjaannya. Penyakit akibat kerja adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja. Penyakit akibat kerja yang sering muncul pada ketidakserasian karyawan dengan pekerjaannya salah satunya yaitu stres kerja. Untuk mengatasi stres kerja bisa membuat perubahan psikologis dan perilaku. Stres kerja terjadi ketika karena adanya ketidakseimbangan yang dirasakan antara tekanan dan sumber untuk mengatasi situasi tertentu. Stres kerja dapat diartikan sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologi, psikologis dan perilaku. Begitu banyak stressor yang menyebabkan stres kerja sehingga dapat merugikan diri seorang karyawan maupun perusahaan. Dalam diri karyawan dapat mengakibatkan menurunnya semangat kerja, kecemasan yang tinggi dan lain sebagainya. Konsekuensi yang dialami tidak hanya berhubungan aktifitas kerja saja namun meluas ke aktifitas lain diluar pekerjaan (Minto Waluyo, 2013) dalam (Setyaningsih, 2016). Seseorang yang merasakan stres yaitu pada saat sumber daya yang dimiliki individu tidak dapat menyeimbangkan dengan permintaan yang harus dikerjakan. Jadi dapat dikatakan bahwa gangguan yang bersifat psikologis maupun fisiologi pada individu dapat dikatakan sebagai kondisi stres pada individu. Tidak semua individu dapat mengatasi permintaan tuntutan tugas yang tinggi pada dirinya, begitu juga sebaliknya ada beberapa individu yang dapat mengatasi hal tersebut. Evaluasi yang bersifat subjektif merupakan kemampuan untuk menghadapi kejadian stress pada seorang individu (OSHA, 2014) dalam (Sagala, 2020) Laporan PBB menyebut stres kerja sebagai “penyakit abad 20”. The American Institute of Stress menyatakan Negara Amerika Serikat mengalami kerugian ekonomi yang melebihi 100 miliar dollar per tahun yang disebabkan oleh penyakit yang berhubungan dengan stres. Amerika Serikat berdasarkan catatan Institut Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja (NIOSH) menyatakan bahwa sejak tahun 90-an, seluruh biaya kompensasi kesehatan tenaga kerja dikeluarkan sebesar 80% untuk menangani penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan (Work Related Diseases) yaitu “Stress Related Disorder” (ICD-9-309), sedangkan di Inggris (UK) terdapat sebesar 71% manajer mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental yang

diakibatkan stres kerja dan juga dijumpai di Australia (Sagala, 2020) Di Indonesia, stres kerja juga menjadi salah satu masalah dengan angka yang cukup tinggi. Meskipun belum terdapat data resmi, namun sudah dilakukan beberapa penelitian terkait stres kerja. Hasil penelitian stres pada kelompok kerja lebih tinggi dibanding populasi umum, dimana contohnya adalah di Jakarta pada eksekutif muda kejadian stres mencapai 25%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Besral dan Widianitini pada tahun 2013 pada pegawai Kementerian Kesehatan diketahui bahwa 79% pegawai mengalami stres dimana parameter terbesar yang berkaitan dengan stres adalah pola makan tidak teratur (85%) dan cepat lelah (78%) (Kamsu et al, 2011) dalam (Yogi, 2019). Faktor-faktor resiko terjadinya stres kerja yaitu seperti beban kerja yang berlebih, lingkungan kerja, lama kerja, masa kerja, umur, serta jenis kelamin. Jenis pekerjaan di tempat kerja bersifat internal dan eksternal. Pekerjaan internal meliputi para pekerja yang bertugas di dalam kantor, faktor resiko terjadinya stres kerja pada pekerjaan internal seperti pekerjaan yang monoton, deadline pekerjaan yang sempit serta buruknya hubungan interpersonal antar karyawan. Sedangkan eksternal meliputi para pekerja lapangan atau yang bertugas di luar kantor, faktor eksternal berasal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial, faktor tersebut meliputi keadaan lingkungan kerja yang tidak nyaman, bising, suhu panas dan berdebu (Safitri, 2013). Beban kerja yang terlalu banyak atau berlebih serta beban kerja yang sedikit merupakan pembangkit stres atau stresor. Beban kerja dapat dikategorikan lebih lanjut kedalam beban kerja berlebih/sedikit kuantitatif, yang timbul akibat dari tugas yang di berikan kepada tenaga kerja untuk diselesaikan dalam waktu tertentu dalam jumlah yang sedikit atau berlebih. Beban kerja baik secara mental atau fisik berpotensi sebagai stresor di tempat kerja. Berkerja dibawah tekanan waktu untuk mencapai target merupakan sumber stres yang sering terdapat dalam tempat kerja. Pada buku yang ditulis oleh (Molloy, 2010) dalam (Rachman, 2017). Peneliti sebelumnya berkaitan dengan stress kerja yang dilakukan oleh (Sagala, 2020) yaitu terdapat hubungan beban kerja dengan stres kerja pada pegawai Kantor Kementerian Agama Kota Binjai. Penelitian yang dilakukan oleh (Karima, 2014) menyatakan bahwa beban kerja memiliki hubungan positif dengan stres kerja dimana $P=0,001$ yang berarti beban kerja yang meningkat akan meningkatkan stres kerja. Masa kerja memiliki pengaruh penting dalam memicu munculnya stres kerja. Pekerja dengan masa kerja lebih lama cenderung mempunyai kemampuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai pekerjaannya dibandingkan dengan pekerja yang mempunyai masa kerja lebih pendek. Hal ini dikarenakan pengalaman dimiliki oleh pekerja dengan masa kerja yang lebih banyak mengenai pekerjaan yang dilakukannya. Ada penelitian yang mengklaim bahwa meningkatnya tuntutan terhadap karyawan yang tidak sesuai

dengan kemampuan mereka maka stres pekerjaan meningkat. Stres yang terjadi di tempat kerja umumnya terjadi karena atribusi pekerjaan, situasi, serta hubungan antar pekerja. Tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan beberapa konsekuensi seperti absensi dan cedera (Juninda, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Gautama (2008) diketahui ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan stres kerja dengan p value 0,000. Sejalan dengan penelitian (Setyani, 2013) dimana menyatakan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja dengan $p=0,034$. Hubungan antara masa kerja dengan stres kerja memiliki kesamaan dengan hubungan antara umur dengan stres kerja. Namun tidak selamanya umur dengan stres kerja dihubungkan dengan masa kerja. Biasanya pekerja yang memiliki umur lebih muda memiliki penglihatan dan pendengaran yang lebih tajam, serta gerakan yang lebih lincah dan daya tahan tubuh yang lebih kuat. Namun, untuk beberapa jenis pekerjaan lain, faktor umur yang lebih tua biasanya memiliki pengalaman dan pemahaman bekerja lebih banyak. Sehingga pada jenis pekerjaan tertentu umur dapat menjadi kendala dan dapat memicu terjadinya stres (Munandar, 2008) dalam (Rachman, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cardiff University (2000) dalam (Suprpto, 2008) terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya stres kerja, disimpulkan bahwa umur memiliki hubungan dengan timbulnya stres kerja. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres di tempat kerja. Laki-laki dan perempuan berbeda dalam kemampuan fisiknya dan kekuatan kerja ototnya. Perempuan lebih berisiko dalam mengalami stres yang dapat menimbulkan penyakit akibat stres serta tingginya keinginan untuk meninggalkan pekerjaannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Erlina dkk, 2006) dalam (Rachman, 2017), diketahui bahwa perempuan lebih cenderung mengalami stres kerja dibandingkan dengan laki-laki dengan persentase 44,1% untuk stres kerja tinggi. Berdasarkan survey data awal di atas stres kerja bisa dialami oleh semua pekerja tak terkecuali karyawan di sebuah kantor kementerian agama sekalipun. Dikarenakan kantor kementerian agama memiliki sistem kerja dan kegiatan yang bisa dikatakan padat hampir setiap harinya serta pekerjaan yang monoton merupakan faktor penyebab dari stres kerja. Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Kantor Kementerian Agama Kota Dumai tentang stres kerja pada karyawan sebanyak 6 orang. Data awal didapatkan 66.6% atau 4 orang yang mengalami stres kerja dari 6 orang responden tersebut dan 33.3% atau 2 orang responden tidak mengalami stres kerja. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Di Kantor Kementerian Agama Kota Dumai Tahun 2021.