

Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Satuan Pengamanan Universitas Islam Bandung

Ai Nazly Nur Daima

Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

Bandung, Indonesia

email: ainazlynurdaima@gmail.com

Eka Nurhayati & Susan Fitriyana

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

Bandung, Indonesia

email: nurhayatieka1@gmail.com, susan.fitriyana@gmail.com

ABSTRACT: Security guard are needed to be professional and competent therefore they are vulnerable of work stress. Continuous stress at work had impact on physiological changes in the circadian cycle causing disruption of sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between work stress levels and sleep quality on security guard of Bandung Islamic University. This study was analytic observational research with cross-sectional design. The tools used to measured stress work was questionnaire based on Minister Regulation of Employment No.5 2018 and The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) to measured sleep quality. Respondent in this study was 76 person collected with total sampling. Data was collected in July-September 2019 in Bandung Islamic University. The data analyzed with Chi-square showed that 49 respondents (64.5%) had moderate work stress, 58 respondents (76.3%) had poor sleep quality, and there was significance relationship between two variables with Pearson Chi-square 6.674 and P value 0.036 (CI=0.05). At stress condition, there is increasing of glucocorticoid hormone that can change circadian cycle and sleep pathway so stress cause poor sleep quality.

Keywords: security guard, sleep quality, stress work, Unisba

ABSTRAK: Satuan pengamanan merupakan pekerjaan yang dituntut untuk profesional dan kompeten dalam melaksanakan tugasnya sehingga memiliki tingkat stres kerja yang cukup tinggi. Stres saat kerja yang terjadi secara terus-menerus membuat terjadinya perubahan fisiologi siklus sirkadian sehingga menyebabkan gangguan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross-sectional* menggunakan kuesioner survei diagnosis stres kerja berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No.5 Tahun 2018 dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 76 orang yang diambil dengan cara pengambilan *total sampling*. Pengambilan data dilakukan pada Juli-September 2019 di Universitas Islam Bandung. Didapatkan hasil sebanyak 49 responden (64,5%) mengalami stres kerja sedang, sebanyak 58 responden (76,3%) memiliki kualitas tidur kategori buruk. Hasil analisa *Pearson Chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara dua variabel sebesar 6,674 nilai P 0,036 (CI=0,05). Saat kondisi stres tubuh mengalami peningkatan hormon glukokortikoid yang memengaruhi siklus sirkadian dan jaras tidur sehingga stres menyebabkan buruknya kualitas tidur.

Kata kunci: kualitas tidur, satuan pengamanan, stres kerja, Unisba

1 PENDAHULUAN

Berdasar atas data *International Labour Organization* (ILO) tahun 2017, terdapat 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahun karena kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.¹ Lingkungan kerja

memiliki berbagai faktor yang memengaruhi keselamatan dan kesehatan pekerja diantaranya terdapat faktor fisika, kimia, biologi, ergonomi dan psikologi. Faktor psikologi adalah berbagai hal yang dapat memengaruhi aktivitas tenaga kerja seperti hubungan antar personal di tempat kerja,

peran dan tanggung jawab terhadap pekerjaan.² Faktor psikologi yang negatif di tempat kerja seperti tidak bahagia dengan pekerjaan, beban kerja dan tanggung jawab yang terlalu berat, waktu kerja yang terlalu panjang, manajemen yang buruk, tidak memiliki hak suara dalam pengambilan keputusan, bekerja dalam kondisi bahaya, memiliki risiko pemutusan hubungan kerja, dan mengalami diskriminasi atau pelecehan di tempat kerja dapat menyebabkan stres.³

Berdasar atas hasil survei *National Sleep Foundation* mengatakan bahwa orang berusia 13–64 tahun sebanyak 43% terbangun di malam hari akibat stres setidaknya satu kali dalam satu bulan.⁴ Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar biologis makhluk hidup. Kebutuhan tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila cukup secara kuantitas maupun kualitasnya.⁵

Satpam dituntut untuk profesional dan kompeten dalam pekerjaannya. Untuk menjalankan pekerjaannya secara optimal seorang satpam harus terjamin kesehatannya baik secara fisik maupun secara mental sehingga tingkat stres dan kualitas tidur seorang satpam perlu diperhatikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.

2 METODE PENELITIAN

Besar sampel pada penelitian ini adalah 76 orang pengambilan sampel melalui *total sampling*. Kriteria inklusi adalah satpam yang bekerja lebih dari satu bulan di Universitas Islam Bandung. Kriteria eksklusi adalah satpam yang bekerja *nonshift*.

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan data stres kerja menggunakan Kuesioner Survei Diagnosis Stres Kerja berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No.5 Tahun 2018 dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).^{3,30}

Peneliti meminta subjek untuk meluangkan waktu setelah selesai bekerja *shift* pagi. Subjek penelitian mengisi lembar *informed consent* sebagai tanda bersedia mengikuti penelitian ini. Apabila subjek telah bersedia, subjek mengisi Kuesioner Survei Diagnosis Stres Kerja Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No.5 Tahun 2018 untuk

dianalisis mengenai tingkat stresnya dan mengisi kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk dianalisis mengenai kualitas tidurnya. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *program statistical product and service solution* (SPSS) dengan analisis univariat pada masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antarvariabel. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji *Chi-square* dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Interpretasi pada analisis ini adalah apabila nilai $p \leq 0,05$ maka hubungan antara dua variabel tersebut secara statistik bermakna.

3 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Karakteristik seluruh responden pada penelitian ini dilihat dari kategori usia, riwayat pendidikan, penghasilan per bulan, dan durasi tidur dipaparkan pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kriteria	N	Persentase (%)
Usia		
15-19	2	2,6
20-24		42,1
25-29	1	18,4
30-34	7	9,2
35-39	18	23,7
40-44	3	4,0
Total	76	100
Riwayat pendidikan		
SMA/SMK	74	97,4
S1	2	2,6
Total	76	100
Penghasilan per bulan		
< Rp3.339.580,61	76	100
> Rp3.339.580,61	0	0
Total	76	100
Lama tidur malam		
> 7 jam	6	7,9
6 – 7 jam	21	27,6
5 – 6 jam	12	15,8
< 5 jam	37	48,7
Total		100

Keterangan:

n = jumlah subjek penelitian

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek penelitian ini sebagian besar berusia 20 – 24 tahun (42,1%), riwayat pendidikan terakhirnya adalah lulusan

Tabel 2 Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur

Tingkat Stres Kerja	Kualitas Tidur				Total	Pearson Chisquare	Pvalue
	Baik		Buruk				
	N	%	N	%			
Ringan	2	2,6	16	21,1	18	6,674	0,036
Sedang	11	14,5	38	50,0	49		
Berat	5	6,6	4	5,3	9		
Total	18	23,7	58	76,3	76		

SMA/SMK (97,4%), penghasilan per bulannya < Rp3.339.580,61 (100%), dan lama tidur malam < 5 jam (48,7%).

Berdasar atas hasil pengolahan data diperoleh hasil uji *Chi-square* yang dilihat pada tabel 2.

Pada hasil uji hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung dengan uji *Chi-square* diperoleh hasil *Pearson Chi-square* sebesar 6,674 dengan *P value* sebesar 0,036 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian mengenai tingkat stres kerja pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung berada pada tingkat stres sedang (64,5%). Sejalan dengan penelitian Eva Susanti *et al.* pada tahun 2017 mengenai hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di puskesmas Dau Malang dengan hasil 43,8% perawat mengalami stres kerja sedang. Stres kerja pada perawat terjadi akibat kelelahan karena melakukan pekerjaan sehari-hari yang membutuhkan banyak energi, beban kerja terlalu tinggi karena tuntutan pelayanan sesuai standar profesional baik mental maupun fisik, dan sifat kerja secara *shift*.⁶

Berdasar atas hasil wawancara satuan pengamanan Universitas Islam Bandung mengalami kelelahan karena pekerjaannya selama 12 jam membutuhkan tenaga fisik. Faktor beban kerja yang tinggi pada satuan pengamanan akan dibahas lebih lanjut. Perawat dan satuan pengamanan memiliki sistem kerja yang sama yaitu menggunakan sistem *shift*. *Shift* yang berlaku pada perawat ini menggunakan tiga *shift* yaitu pagi pukul 07.00 – 14.00, sore pukul 14.00 – 21.00 dan malam pukul 21.00 – 07.00.⁶ *Shift* yang berlaku pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung

menggunakan dua *shift* yaitu pagi pukul 07.00 – 19.00 dan *shift* malam pukul 19.00 – 07.00.

Tingkat stres kerja yang dinilai dikelompokkan menjadi ketidakjelasan peran, konflik peran, beban berlebih secara kuantitatif, beban berlebih secara kualitatif, pengembangan karir, dan tanggung jawab terhadap orang lain.² Berdasar atas hasil penelitian ini faktor beban berlebih secara kualitatif adalah faktor tertinggi penyebab stres pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.

Ketidakjelasan peran di tempat kerja meliputi ketidakjelasan tugas, ketidakjelasan sistem pelaporan, ketidakjelasan wewenang, dan ketidakjelasan peran untuk memenuhi tujuan organisasi. Faktor ketidakjelasan peran yang dirasa oleh satuan pengamanan Universitas Islam Bandung adalah ketidakjelasan perannya dalam memenuhi tujuan organisasi.

Pada penelitian ini responden berada di usia sekitar 20 - 24 tahun sehingga pada usia ini sering terjadi konflik peran sebagai salah satu faktor adanya stres di tempat kerja. Penelitian oleh Hui-Chuan Hsu dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* mengenai perbedaan usia dengan stres kerja didapatkan hasil usia 18-39 tahun memiliki tingkat stres kerja tertinggi. Usia muda cenderung memiliki hubungan yang kurang baik dengan rekan kerja, memiliki permasalahan keluarga lebih banyak, dan kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dibanding pekerja usia yang lebih tua.⁷

Faktor lain yang memengaruhi stres kerja adalah beban kerja secara kuantitatif yang tinggi. Satuan pengamanan Universitas Islam Bandung memiliki durasi kerja dalam seminggu yang ditentukan oleh pihak *outsourcing* adalah 60 jam sehingga melebihi batas minimal ketentuan UU No.13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan mengenai total durasi kerja adalah 40 jam dalam seminggu menunjukkan adanya beban kerja secara kuantitatif.

Beban kerja berlebih secara kualitatif yang dirasa tinggi dinilai melalui tuntutan-tuntutan mengenai mutu pekerjaan yang keterlaluhan, tugas-tugas yang diberikan terlalu sulit dan kompleks, tugas-tugas yang semakin hari dirasa semakin kompleks, tuntutan organisasi yang melebihi kemampuan pekerja, dan pekerja merasa kurang berpengalaman untuk melaksanakan tugas-tugasnya. Hal ini disebabkan oleh faktor tingkat pendidikan responden sebagian besar (97,4%) memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK. Thorsten Lunau melakukan penelitian hubungan tingkat pendidikan dengan stres kerja dan mendapatkan hasil bahwa seseorang dengan pendidikan lebih rendah memiliki tingkat stres kerja lebih tinggi.⁷ Berdasar atas penelusuran dokumen mengenai upah per bulan beban kerja kualitatif yang tinggi dirasa tidak sesuai dengan upah yang didapatkan di bawah Upah Minimum Regional (UMR) Kota Bandung.

Faktor pengembangan karir cukup berperan sebagai salah satu faktor stres di tempat kerja pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung. Hasil wawancara menyatakan bahwa satuan pengamanan merasa jenuh karena sulit untuk berkembang dalam pekerjaan sehingga menyebabkan stres di tempat kerja.

Faktor tanggung jawab terhadap orang lain termasuk salah satu faktor yang cukup tinggi memengaruhi tingkat stres pada satuan pengamanan. Tugas satuan pengamanan bertanggung jawab terhadap keselamatan dan keamanan meliputi orang maupun barang. Rasa tanggung jawab yang dirasa oleh satuan pengamanan tersebut terlalu besar dan dapat memicu stres kerja.

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur berada pada kategori buruk (76,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Eva Susanti *et al.* kualitas tidur pada perawat di Dau Malang 59,4% perawat memiliki kualitas tidur yang buruk. Faktor jam kerja perawat menuntut perawat tidur jam 11 – 12 malam dan bangun jam 5 – 6 pagi.⁶ Durasi tidur di malam hari sebagian besar satuan pengamanan (48,7%) adalah <5 jam sedangkan kebutuhan tidur seseorang adalah selama 7 – 8 jam.⁸ Satuan pengamanan tidur <5 jam karena tuntutan pekerjaannya yang selesai pada pukul 7 malam membuat mereka biasa tidur pada pukul 12 malam dan jam 7 pagi sudah kembali bekerja.

Kualitas tidur yang secara umum dinilai dari

kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur (kesulitan memulai tidur), berbagai gangguan tidur di malam hari, kebiasaan mengonsumsi obat tidur, dan terganggunya aktivitas di siang hari. Sebagian besar satuan pengamanan di Universitas Islam Bandung mengalami gangguan tidur di malam hari seperti terbangun akibat kedinginan dan adanya mimpi buruk.⁹

Dilakukan uji hubungan pada kedua variabel didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Eva Susanti *et al.* dalam penelitiannya disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja di puskesmas Dau Malang. Perawat yang mengalami tingkat stres kerja sedang diawali oleh kelelahan secara fisik karena beban kerjanya yang terlalu berat menyebabkan selama bekerja perawat mengalami kelelahan secara mental. Hal ini terjadi secara terus-menerus selama kerja membuat perawat mengalami penurunan fungsi organ tubuh yang menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur sama halnya dengan yang terjadi pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.⁶

Satuan pengamanan yang mengalami stres saat kerja akan terjadi beberapa perubahan *neurobiology* pada tubuh khususnya pada kelenjar adrenal yang memproduksi hormon-hormon yang berperan penting dalam mengatur jam biologis pada tubuh atau yang biasa disebut dengan *circadian rhythm*. Reaksi tubuh saat seseorang mengalami stres adalah teraktivasi *hypothalamus-pituitary adrenal* (HPA) axis. Diawali oleh stimulus stres yang diterima oleh *hippocampus*, *prefrontal cortex*, atau *amygdala* akan ditransmisikan ke paraventricular nucleus (PVN) hipotalamus untuk menyekresikan *corticotrophin releasing hormone* (CRH). CRH menstimulasi *anterior pituitary* untuk menyekresikan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH). ACTH berikatan dengan *melanocortin-2 receptors* (MC2R) di kelenjar adrenal. Korteks kelenjar adrenal akan menyekresikan hormon glukokortikoid.¹¹

Hormon glukokortikoid akan berikatan dengan reseptornya pada jaringan dan organ yang berada hampir pada seluruh tubuh. Ikatannya ini akan mengaktifasi gen yang mengatur jam biologis (CLOCK, BMAL1, *cry*, *per*).¹¹ Efek lain dari

Crain TL, Barber LK. Sick, Unsafe, and Unproductive: Poor Employee Sleep Is Bad for Business. 2018.

Eva Susanti, Halis Dyah Kusuma, Rosdiana. Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat Puskesmas Dau Malang. *Nursing News*. 2017;2(3):168-172.

Hui-Chuan Hsu. Age Differences in Work Stress, Exhaustion, Well-Being, and Related Factors from an Ecological Perspective. *Environmental Research and Public Health*. 2018 Dec 25;16(50):6-15.

Thorsten Lunau, Johannes Siegrist, Nico Dragano. The Association between Education and Work Stress: Does the Policy Context Matter?. *PLoS ONE*. 2015 March 26;10(3):6-12.

Carole B, Msn S, Gnp ANP. The Pittsburgh Sleep Quality Index

(PSQI) The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). 2012;29(6):1-2.

Landry GJ, Best JR, Liu-Ambrose T. Measuring sleep quality in older adults: A comparison using subjective and objective methods. *Front Aging Neurosci*. 2015;7(SEP):1-10.

C.E. Koch, B. Leinweber, B.C. Drenberg. Neurobiology of Stress. *Chronophysiology Group*. 2016 Sept 8;6(1):57-64.

Milena Pavlova. Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder. *American Academy of Neurology*. 2017 August;23(4):1051-1063

Hiwot Berhanu, Andualem Mossie, Samuel Tadesse, Daniel Geleta. Prevalence and Associated Factors of Sleep Quality among Adults in Jimma Town, Southwest Ethiopia. *Hindawi*. 2018 April 22:1-10.

glukokortikoid akan berikatan dengan reseptornya di *locus ceruleus* sehingga akan mengganggu jaras tidur secara fisiologis akibatnya pekerja yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada tidurnya yang disebut *circadian rhythm sleep-wake disorder* (CRSWD).¹²

Terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur selain stres yaitu usia, diet, gangguan kesehatan, konsumsi obat-obatan, dan faktor eksternal seperti cahaya.¹³ Banyaknya faktor yang memengaruhi kualitas tidur menjadi perancu dan menjadi keterbatasan pada penelitian ini.

4 KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung yang telah bersedia menjadi responden, dosen pembimbing, orang tua, teman sejawat serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

ILO. Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda [Internet]. Kantor Perburuhan Internasional , CH- 1211 Geneva 22, Switzerland. 2018. Tersedia dari: http://www.oit.org/wcmsp5/groups/public/--asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms_627174.pdf

Indonesia KKR. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja. 2018;

Common Causes of Stress & Their Effect on Your Health [Internet]. [cited 2019 Feb 7]. Tersedia dari: <https://www.webmd.com/balance/guide/causes-of-stress#2>

Kandola A, Vancampfort D, Herring M, Rebar A, Hallgren M, Firth J, *et al*. Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Curr Psychiatry Rep* [Internet]. 2018 Aug 24 [cited 2019 Feb 6];20(8):63. Tersedia dari: <http://link.springer.com/10.1007/s11920->