

HUBUNGAN ANTARA STRESOR KERJA DENGAN INSOMNIA PADA PEKERJA BERGILIR BAGIAN *CENTRAL PROCESSING AREA* DI JOB P-PEJ TUBAN

Finanta Gaffar Rifa'i, Tri Martiana

Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
Email: finanta7@gmail.com

ABSTRACT

Joint Operating Body Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) is one of the Cooperation Contract in the oil and gas exploration of the region of East Java Soko District of Tuban. In the Central Processing Area (CPA), JOB P-PEJ shift system imposes on its workers. Job rotation or shift has the potential for the occurrence of stress and other health disorders. The purpose of this research analyzed the relationship between job stressors with insomnia in shift workers Central Processing Area (CPA) Joint Operating Body Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) Tuban. This research used cross sectional design and used analytic analysis. This research used primary data from result of the Diagnostic of Stress and Insomnia Severity Index questionnaire and also secondary data from the company. The results showed that there was relationship between job stressors role conflict and overload qualitative with insomnia while working the day shift with a value of 0,034 and 0,010 significancy. There was also a relationship between job stressors were overload quantitative and qualitative with insomnia while working the night shift with a value of 0,038 and 0,013 significancy. And there was a statistically significant difference between insomnia while working the day shift and night shift with a value of 0,000 significancy. Suggestions are given for the company is to make counseling program, analyze or review existing job description, hold meetings and refreshing programs regularly to increase motivation to work. And suggestions given to the worker include: exercise regularly, use the time off to bed early, and plan the daily agenda so that the task can be completed earlier.

Keywords: *job stressor, insomnia, shift worker*

ABSTRAK

*Joint Operating Body Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) merupakan salah satu perusahaan Kontraktor Kerja Sama minyak dan gas bumi dalam bidang eksplorasi yang terdapat di daerah Jawa Timur Kecamatan Soko Kabupaten Tuban. Pada bagian *Central Processing Area* (CPA), JOB P-PEJ memberlakukan sistem *shift* pada pekerjanya. Pekerjaan bergilir atau *shift* memiliki potensi untuk terjadinya stres dan gangguan kesehatan kerja lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara stresor kerja dengan insomnia pada pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* (CPA) *Joint Operating Body* Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) Tuban. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dan dianalisis secara analitik. Data yang digunakan adalah data primer berdasarkan hasil kuesioner *Diagnosis Stres* dan *Insomnia Severity Index* serta data sekunder yang diperoleh dari perusahaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stessor kerja yaitu konflik peran dan beban kerja berlebih kualitatif dengan insomnia saat bekerja *shift* siang dengan nilai signifikansi 0,034 dan 0,010. Selain itu juga ada hubungan antara stresor kerja yaitu beban kerja berlebih kuantitatif dan kualitatif dengan insomnia saat bekerja *shift* malam dengan nilai signifikansi 0,038 dan 0,013. Secara statistik terdapat perbedaan antara insomnia saat bekerja *shift* siang dan *shift* malam dengan nilai signifikansi 0,000. Saran yang diberikan bagi perusahaan adalah membuat program konseling, menganalisis atau mengkaji ulang *job description* yang telah ada, mengadakan pertemuan dan program *refreshing* secara rutin agar meningkatkan kembali semangat dalam bekerja. Saran yang diberikan bagi pekerja antara lain: melakukan olahraga secara rutin, menggunakan waktu istirahat untuk tidur lebih awal, dan merencanakan agenda harian agar tugas dapat diselesaikan lebih awal.*

Kata kunci: stresor kerja, insomnia, pekerja bergilir

PENDAHULUAN

Industrialisasi yang berkembang dengan pesat menuntut perusahaan untuk meningkatkan efisiensi terhadap penggunaan sumber produksi dan produktivitas tenaga kerja. Oleh karena itu keberadaan tenaga kerja sangat perlu dilindungi agar tercapai tenaga kerja yang sehat dan produktif (Suma'mur, 1994). Dalam pelaksanaan kerja di perusahaan, untuk meningkatkan produktivitas adalah dengan menambah jam kerja dengan memberlakukan kerja bergilir (*shift work*). Kerja bergilir sebagai suatu pola waktu kerja yaitu bekerja selama 24 jam terus menerus yang diterapkan oleh perusahaan dan dapat memberikan dampak yang besar terhadap tenaga kerja.

Sistem *shift* kerja terdapat dampak positif dan dampak negatif (Scott, 2011). Dampak positifnya adalah dapat meningkatkan dan mengoptimalkan sumber daya yang ada, selain itu memberikan lingkungan kerja yang sepi khususnya *shift* malam serta memberikan waktu libur yang banyak bagi tenaga kerja. Sedangkan dampak negatifnya adalah penurunan kinerja, keselamatan kerja dan masalah kesehatan. Tidak semua tenaga kerja dapat menyesuaikan dirinya dengan sistem *shift* kerja karena membutuhkan banyak penyesuaian waktu, seperti waktu untuk tidur. Seperti yang dikutip dalam Hediyan (2012) bahwa Didi Purwanto menemukan prevalensi insomnia (sulit tidur) 48,1% dimana prevalensi pada pekerja gilir hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan pekerja non gilir. Kondisi sulit tidur akan sangat mengganggu bagi para pekerja. Umumnya seseorang membutuhkan sekitar 6-8 jam tidur dalam sehari, kondisi ini sulit tercapai pada pekerja yang mengalami gangguan tidur akibat *shift* kerja.

Akibat stres kerja lebih dari 14.000 tenaga kerja mati tiap tahun dalam kecelakaan industri (hampir 55 orang per hari atau 7 orang per jam kerja) dan lebih dari 100.000 orang tenaga kerja menjadi

cacat permanen setiap tahun dan karyawan melaporkan lebih dari 5 juta kecelakaan yang terjadi tiap tahunnya (Gibson *et al*, 1995). Sebuah studi yang dilakukan oleh Nugrahani (2008) pada pekerja bagian operasional PT Gunze menyatakan hasil bahwa dari 100 responden yang diteliti, sebesar 37% (37 orang) menganggap bahwa beban kerja mereka berat dan 45,9% dari mereka mengalami stres tingkat sedang.

Joint Operating Body Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) merupakan salah satu perusahaan Kontraktor Kerja Sama (KKKS) minyak dan gas bumi dalam bidang eksplorasi yang terdapat di daerah Jawa Timur Kecamatan Soko Kabupaten Tuban. Pada bagian *Central Processing Area* (CPA) di JOB P-PEJ, diberlakukan sistem rotasi, yaitu tenaga kerja bekerja tidak terus-menerus di tempatkan pada *shift* yang tetap. Model *shift* yang diberlakukan adalah membagi menjadi 2 *shift* (jam 06.00-18.00 WIB dan 18.00-06.00 WIB) dengan menggunakan sistem kerja 2:1 yaitu 2 minggu *on* (masuk kerja) dan 1 minggu *off* (libur). Dari hasil wawancara dengan beberapa pekerja di bagian tersebut, banyak ditemui beberapa keluhan dan hambatan dalam pekerjaannya. Mereka juga merasakan seperti jenuh, mudah lelah, mengantuk pada siang hari, dan keluhan yang menandakan terjadinya stres dan gejala insomnia. Belum pernah ada penelitian khusus mengenai stres kerja dan insomnia yang dilakukan oleh pihak manajemen di JOB P-PEJ maupun pihak lain. Dari hal tersebut memunculkan keinginan peneliti untuk menganalisis hubungan antara stresor kerja dengan insomnia pada pekerja bergilir bagian CPA di JOB P-PEJ Tuban.

METODE

Berdasarkan metode dalam pengumpulan data, penelitian ini bersifat observasional analitik. Penelitian ini termasuk *cross sectional* bila ditinjau dari

desain studinya. Penelitian dilakukan pada bagian *Central Processing Area* (CPA) di *Joint Operating Body* Pertamina-Petrochina *East Java* (JOB-P-PEJ) yang berlokasi di Jl. Lingkar Pertamina, Desa Rahayu, Kecamatan Soko, Kabupaten Tuban, Jawa Timur.

Populasi penelitian yang digunakan adalah seluruh pekerja *shift* bagian CPA di JOB P-PEJ. Besar sampel diambil dengan cara menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi sebagai berikut: berusia antara 18-40 tahun, berjenis kelamin laki-laki, telah bekerja paling sedikit selama 1 tahun, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan tertulis.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain: sedang menggunakan obat psikotropik, sedang menderita penyakit asma kronis, jantung, hipertiroid, diabetes mellitus, demensia, dan *parkinson syndrome*, serta sedang dalam penanganan dokter spesialis jiwa karena stres atau depresi.

Perhitungan besar sampel yang menggunakan rumus Slovin dalam Umar (2004) dan pengambilan sampel dilakukan secara *Simple Random Sampling*. Didapatkan besar sampel 46 orang yang terdiri dari: 6 orang *Fire section*, 2 orang *H₂S section*, 18 orang *Production section*, 10 orang *Security section*, dan 10 orang *Power Gen section*.

Variabel independen yang diteliti antara lain: ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*), konflik peran (*role of conflict*), beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*), beban kerja berlebih kualitatif (*overload qualitative*), pengembangan karir (*career development*), tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*). Sedangkan variabel dependen yang diteliti adalah insomnia.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kuesioner *Diagnosis Stres dan Insomnia Severity Index* (ISI) kepada responden. Kuesioner ini sudah divalidasi dan dinilai cukup akurat dan dapat dipercaya sehingga bisa digunakan di Indonesia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan penyajian distribusi frekuensi dengan bentuk angka mutlak dan presentase serta secara analitik menggunakan statistik uji Korelasi *Spearman* untuk mencari hubungan antar variabel independen dan dependen dan uji beda *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk melihat perbedaan variabel insomnia saat bekerja *shift* siang dan *shift* malam.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi: usia, masa kerja, tingkat pendidikan, dan status perkawinan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Hasil	Frekuensi	Persen (%)
Usia	26-35 tahun	33	71,7
Masa Kerja	< 6 tahun	17	37,0
Tingkat Pendidikan	SMA/ sederajat	39	84,8
Status Perkawinan	Menikah	42	91,3

Dari Tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerja tergolong masa dewasa awal yaitu 26-35 tahun (71,7%), memiliki masa kerja kurang dari 6 tahun (37,0%), memiliki tingkat pendidikan setara SMA atau sederajat (84,8%), dan berstatus telah menikah (91,3%).

Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Stresor Kerja

Tabel 2. Tingkat Stres Kerja Berdasarkan Stresor Kerja

Stresor Kerja	Tingkat Stres		
	Ringan	Sedang	Berat
Ketidakjelasan peran (<i>role of ambiguity</i>)	32 (69,6%)	14 (30,4%)	0 (0%)
Konflik peran (<i>role of conflict</i>)	20 (43,5%)	26 (56,5%)	0 (0%)
Beban kerja berlebih kuantitatif (<i>overload quantitative</i>)	20 (43,5)	26 (56,5%)	0 (0%)
Beban kerja berlebih kualitatif (<i>overload qualitative</i>)	9 (19,6%)	36 (78,3%)	1 (2,2%)
Pengembangan karir (<i>career development</i>)	14 (30,4%)	31 (67,4%)	1 (2,2%)
Tanggung jawab terhadap orang lain (<i>responsibility to person</i>)	14 (30,4%)	30 (65,2%)	2 (4,3%)

Dari Tabel 2. dapat diketahui bahwa berdasarkan stresor ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*), sebagian besar pekerja mengalami stres ringan (69,6%). Berdasarkan stresor konflik peran (*role of conflict*), sebagian besar pekerja mengalami stres sedang (56,5%). Berdasarkan stresor beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*), sebagian besar pekerja mengalami stres sedang (56,5%). Berdasarkan stresor beban kerja berlebih kualitatif (*overload qualitative*), sebagian besar responden mengalami stres sedang (78,3%). Berdasarkan stresor kerja pengembangan karir (*career development*), sebagian besar responden mengalami stres sedang (67,4%). Berdasarkan stresor tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*), sebagian besar responden mengalami stres sedang (65,2%).

Tingkat Insomnia Saat Bekerja Shift Siang dan Malam

Dari Tabel 3. dapat diketahui bahwa pada saat bekerja *shift* siang, responden yang tidak insomnia sebanyak 21 orang (45,7%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 20 orang (43,5%), dan yang mengalami insomnia sedang sebanyak 5 orang (10,9%). Sedangkan pada saat bekerja *shift* malam, sebagian besar responden mengalami insomnia ringan sebanyak 21 orang (45,7%), yang mengalami insomnia sedang sebanyak 14 orang (30,4%) dan yang tidak insomnia sebanyak 11 orang (23,9%).

Tabel 3. Tingkat Insomnia Saat Bekerja Shift Siang dan Malam

Tingkat Insomnia	Waktu Bekerja			
	Shift Siang (06.00-18.00 WIB)		Shift Malam (18.00-06.00 WIB)	
	n	%	n	%
Tidak insomnia	21	45,7	11	23,9
Insomnia ringan	20	43,5	21	45,7
Insomnia sedang	5	10,9	14	30,4
Insomnia berat	0	0	0	0
Total	46	100	46	100

Hubungan Antara Stresor Kerja dengan Insomnia Saat Bekerja Shift Siang

Hasil penelitian dari Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang, karena nilai *p value* > 0,05. Namun ada hubungan yang signifikan antara konflik peran (*role of conflict*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang, karena nilai *p value* < 0,05. Tidak ada hubungan antara beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang, karena nilai *p value* > 0,05. Namun ada hubungan yang signifikan antara beban kerja berlebih kualitatif (*overload qualitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang, karena nilai *p value* < 0,05. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengembangan karir (*career development*) dengan insomnia

saat bekerja *shift* siang, karena nilai *p value* > 0,05. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tanggung jawab terhadap

orang lain (*responsibility to person*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang, karena nilai *p value* > 0,05.

Tabel 4. Hubungan Antara Stresor Kerja dengan Insomnia

Stresor Kerja	Insomnia				n
	Saat Bekerja Pada <i>Shift</i> Siang (06.00-18.00 WIB)		Saat Bekerja Pada <i>Shift</i> Malam (18.00-06.00 WIB)		
	r	P-value	r	P-value	
Ketidakjelasan peran (<i>role of ambiguity</i>)	0,216	0,150	0,071	0,640	46
Konflik peran (<i>role of conflict</i>)	0,313	0,034	0,194	0,197	46
Beban kerja berlebih kuantitatif (<i>overload quantitative</i>)	0,251	0,092	0,307	0,038	46
Beban kerja kualitatif (<i>overload qualitative</i>)	0,378	0,010	0,365	0,013	46
Pengembangan karir (<i>career development</i>)	0,216	0,149	0,051	0,736	46
Tanggung jawab terhadap orang lain (<i>responsibility to person</i>)	0,056	0,709	-0,013	0,934	46

Hubungan Antara Stresor Kerja dengan Insomnia Saat Bekerja *Shift* Malam

Dari Tabel 4. dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam, karena nilai *p value* > 0,05. Hubungan konflik peran (*role of conflict*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam juga tidak signifikan, karena nilai *p value* > 0,05. Namun ada hubungan yang signifikan antara beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam, karena nilai *p value* < 0,05. Selain itu ada hubungan yang signifikan antara beban beban kerja berlebih kualitatif (*overload qualitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam, karena nilai *p value* < 0,05. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengembangan karir (*career development*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam, karena nilai *p value* > 0,05. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam, karena nilai *p value* > 0,05.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Beberapa karakteristik responden yang dibahas dalam penelitian ini antara

lain: usia, masa kerja, tingkat pendidikan, dan status perkawinan. Penentuan sampel untuk responden dalam penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Tujuan kriteria inklusi dan eksklusi dibuat karena untuk menghindari adanya *bias* dalam penelitian. Kriteria tersebut dibuat berdasarkan teori dan penelitian yang ada serta kondisi yang ada di tempat penelitian.

Hubungan Antara Stresor Kerja dengan Insomnia Saat Bekerja *Shift* Siang

Menurut Margiati (1999) ketidakjelasan peran dirasakan jika seorang tenaga kerja tidak memiliki cukup informasi untuk melaksanakan tugasnya, atau tidak mengerti atau tidak merealisasikan harapan-harapan yang berkaitan dengan peran tertentu. Seringkali pekerja merasa kurang mengerti dengan tanggung jawab dan fungsi kerjanya. Ketidakjelasan peran adalah kurangnya pemahaman atas hak-hak, hak-hak istimewa dan kewajiban yang dimiliki seseorang untuk melakukan pekerjaan (Gibson, 1997). Dari hasil analisis statistik menunjukkan ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ telah melakukan beberapa tugas dan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan pada

saat *shift* siang. Beberapa tugas yang dikerjakan pun telah dilaporkan kepada orang yang benar. Selain itu para pekerja mengerti tujuan pekerjaannya dalam mencapai tujuan perusahaan. Dengan demikian resiko terjadi insomnia pada pekerja semakin rendah.

Role conflict atau konflik peran didefinisikan oleh Brief *et al.* dalam Nimran (1999) sebagai "*the incongruity of expectations associated with a role*". Jadi, konflik peran itu adalah adanya ketidakcocokan antara harapan-harapan yang berkaitan dengan suatu peran. Dari hasil analisis statistik menunjukkan konflik peran (*role of conflict*) berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa konflik peran seperti mengerjakan tugas-tugas yang tidak perlu pada pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ terjadi pada saat *shift* siang. Seringkali pekerja juga tidak dapat memihak di antara beberapa atasan mereka. Sehingga menghasilkan emosi negatif yang kuat. Reaksi emosional ini merupakan tanda awal akan munculnya rantai reaksi yang dapat berbahaya dalam sebuah organisasi atau perusahaan. Selain reaksi negatif tersebut, dapat menimbulkan ketegangan, mudah marah, sulit berkonsentrasi hingga kesulitan untuk tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Mayan, Kalsum dan Halinda (2013) yang berjudul "Perbedaan Stres Kerja Berdasarkan *Shift* Kerja Pada Pekerja Bagian Electrical Field Service di PT. Baker Hughes Indonesia Duri-Riau" menyebutkan bahwa pada pekerja *electrical field service* dimana beban kerja terlampaui banyak ataupun beban berlebihan dirasakan pada saat *shift* pagi, hal ini dikarenakan pengecekan yang dilakukan oleh seorang pumper (pengecek pompa) lebih sering dilakukan pada pagi hari, sehingga banyaknya pekerjaan yang seharusnya dikerjakan pada malam hari menjadi bertumpuk pada pagi hari. Dari hasil analisis statistik menunjukkan beban kerja berlebih kuantitatif (*overload*

quantitative) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ pada saat bekerja *shift* siang mendapatkan tugas-tugas sesuai dengan *job description*. Waktu yang tersedia cukup untuk menyelesaikan tugas yang dibebankan sehingga pekerja tidak memiliki tanggungan pekerjaan. Dengan demikian pekerja memiliki waktu untuk beristirahat yang cukup dan resiko terjadi insomnia pada pekerja semakin rendah.

Menurut Jewell dan Siegall (1990) jika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu maka akan terjadi perilaku berbahaya yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja. Dari hasil analisis statistik menunjukkan beban kerja berlebih kualitatif (*overload qualitative*) berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ pada saat bekerja *shift* siang mendapatkan tuntutan mengenai mutu pekerjaan yang terlalu berlebihan. Tugas-tugas yang dibebankan seringkali terlalu sulit dan melebihi kemampuan pekerja. Hal ini dapat menyebabkan semangat kerja menjadi rendah, pikiran tertekan karena tuntutan kerja, kelelahan hingga kesulitan untuk tidur.

Menurut Hurrell (1997) dalam Munandar (2001) pengembangan karir merupakan pembangkit stres yang potensial yang mencakup ketidakpastian pekerjaan, tidak adanya penghargaan, promosi yang berlebih atau promosi yang kurang. Peluang yang kecil untuk berkembang atau adanya promosi suatu jabatan, baik karena keadaan tidak mengizinkan maupun karena tidak adanya rotasi jabatan, dapat menjadikan stresor bagi tenaga kerja yang ingin berkembang ataupun mendapatkan promosi jabatan. Dari hasil analisis statistik menunjukkan pengembangan karir (*career development*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa stresor pengembangan karir tidak

terlalu berpengaruh bagi pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, walaupun sebagian besar responden menginginkan adanya promosi jabatan atau berkembang dalam perusahaan tersebut namun hal tersebut bukan suatu masalah dalam karirnya. Dengan demikian resiko terjadi insomnia pada pekerja semakin rendah.

Menurut Grandjean (1988) kondisi yang bisa menjadi stresor di dalam lingkungan kerja salah satunya adalah *responsibility* atau tanggung jawab pada hidup dan kesejahteraan orang lain. Tanggung jawab terhadap orang lain bisa menjadi tanggung jawab mental yang berat. Sama halnya bahwa pekerjaan yang ada tanggung jawabnya yang sangat besar dihubungkan dengan meningkatnya kecenderungan untuk radang lambung dan tekanan darah tinggi. Dari hasil analisis statistik menunjukkan tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ memiliki tanggung jawab yang besar terkait dengan keselamatan nyawa orang lain, baik bagi pekerja lain maupun warga di sekitar perusahaan. Hal ini dikarenakan di wilayah *Central Processing Area* terdapat resiko bahaya yang cukup tinggi seperti gas H₂S yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan bahaya kebakaran. Resiko bahaya tersebut dapat dicegah dengan kerja tim yang baik dari masing-masing *section*. Dengan demikian tanggung jawab terkait dengan keselamatan orang lain tidak menjadi beban pikiran bagi para pekerja dan resiko untuk insomnia sangat kecil untuk terjadi.

Hubungan Antara Stresor Kerja dengan Insomnia Saat Bekerja Shift Malam

Menurut George dan Jones (2002) ambiguitas atau ketidakjelasan peran merupakan ketidakpastian yang timbul saat pekerja tidak jelas mengenai apa yang

diharapkan dari mereka dan bagaimana mereka harus melakukan pekerjaannya. Peraturan dan tuntutan dalam pekerjaan yang tidak jelas dalam suatu organisasi akan mempengaruhi peranan seorang pekerja untuk memberikan hasil akhir yang ingin dicapai bersama dalam suatu organisasi tersebut. Dari hasil analisis statistik menunjukkan ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* malam. Insomnia yang dialami pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ saat bekerja *shift* malam lebih banyak dialami daripada yang terjadi saat pekerja bekerja dalam *shift* siang, namun stresor ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*) bukan penyebab utama insomnia tersebut. Hal ini dapat dilihat dari pekerja yang sudah mengerti mengenai tugas dan tanggung jawabnya sesuai bagiannya masing-masing sehingga mereka mengerjakan apa yang dikerjakan sesuai tujuan dan target yang ingin dicapai perusahaan.

Teori peran menyatakan bahwa individu akan mengalami konflik peran apabila ada dua tekanan atau lebih yang terjadi secara bersamaan yang ditujukan pada seseorang, sehingga apabila individu tersebut mematuhi satu diantaranya akan mengalami kesulitan atau tidak mungkin mematuhi yang lainnya (Wolfe dan Snoek, 1962). Konflik peran terjadi jika individu mempunyai peran ganda yang bertentangan atau menerima berbagai pengharapan atas peran yang bertentangan pada jabatan tertentu. Dari hasil analisis statistik menunjukkan konflik peran (*role of conflict*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* malam. Hasil ini berbeda dengan stresor konflik peran yang berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa konflik peran pada saat pekerja bekerja *shift* malam tidak terjadi. Pekerja menjadi sedikit ringan dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan bagiannya masing-masing karena tidak ada konflik-

konflik yang mengganggu pikiran pekerja. Pekerja lebih mudah untuk berkonsentrasi dengan tugasnya sehingga bisa meminimalisir terjadinya kesulitan untuk tidur.

Unsur yang menimbulkan beban kerja berlebih kuantitatif adalah desakan waktu, yaitu setiap tugas diharapkan dapat diselesaikan secepat mungkin secara tepat dan cermat sehingga meningkatkan motivasi dan menghasilkan prestasi kerja yang tinggi. Karena desakan waktu menyebabkan banyaknya kesalahan dan menyebabkan kondisi kesehatan seseorang berkurang. Dari hasil analisis statistik menunjukkan beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*) berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* siang. Hasil ini berbeda dengan stresor beban kerja berlebih kuantitatif saat bekerja pada *shift* siang. Ini menunjukkan bahwa pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ pada saat bekerja *shift* malam memiliki tugas-tugas yang lebih banyak dari biasanya sehingga waktu untuk istirahat menjadi tidak teratur hingga menyebabkan pekerja sulit untuk memulai tidur dan kesulitan untuk mempertahankan agar bisa tidur saat mereka beristirahat di luar jam kerja.

Nishitani dan Sakakibara (2009) dalam penelitiannya yang berjudul *Job Stress Factors, Stress Response, and Social Support in Association with Insomnia of Japanese Male Workers*, menyatakan bahwa insomnia berhubungan dengan faktor stres kerja psikologis kesesuaian kerja dan beban kerja kualitatif. Hubungan yang erat ditunjukkan antara insomnia, kepuasan kerja dan kesulitan pekerjaan, yang dapat menyebabkan gangguan kinerja dalam pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, beban kerja berlebih kualitatif mencerminkan perasaan kesulitan kerja yang tinggi yang dapat dianggap sebagai semacam respon stres kerja sehingga menimbulkan dampak pekerja kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Pekerja yang sulit tidur diakibatkan karena pikiran tertentu

yang belum terselesaikan menyebabkan stresor tersendiri misalnya tugas yang rumit untuk dikerjakan atau tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan pekerja. Stresor tersebut menyebabkan ketidaktenangan di pikiran individu. Ketidaktenangan di pikiran individu berdampak pada reaksi fisiologis yang berlebihan seperti jantung berdebar berlebihan, kepala pusing, gerakan badan tidak bisa diam dan sebagainya. Dan pada akhirnya karena reaksi fisiologis tersebut, pekerja menjadi sulit tidur serta mempengaruhi kualitas tidur.

Studi yang dilakukan oleh Slocum dan Hellriegel (2009) mengidentifikasi penyebab utama terjadinya stres salah satunya adalah *organizational sources*. Stres yang disebabkan oleh *organizational sources* memiliki beragam bentuk, salah satunya adalah pengembangan karir (*career development*). Pengembangan karir sebagian besar dapat mencakup keselamatan kerja (*job security*), promosi (*promotion*), pemindahan (*transfer*) dan peluang-peluang pengembangan (*developmental opportunities*). Seorang karyawan bisa merasa stres oleh karena *underpromotion* (kurang adanya promosi jabatan) atau *overpromotion* (promosi jabatan yang melebihi kompetensi dirinya). Dari hasil analisis statistik menunjukkan pengembangan karir (*career development*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* malam. Sebagian besar responden mengaku kurang adanya kesempatan untuk mendapatkan promosi jabatan yang lebih baik walaupun masa kerja mereka lebih dari 10 tahun. Kesempatan untuk mempelajari hal-hal yang baru untuk pengembangan kemampuan para pekerja pun kurang didapatkan. Namun hal-hal tersebut tidak mempengaruhi dalam karir para pekerja sehingga resiko terjadi insomnia pada pekerja bagian *Central Processing Area* di JOB P-PEJ semakin rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aznida Nefliwati yang berjudul "Hubungan Stresor Kerja dengan

Prevalensi Stres di PT. Actavis Indonesia” menunjukkan bahwa stresor tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*) tidak berpengaruh terhadap stres. Dari hasil analisis statistik menunjukkan tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*) tidak berhubungan dengan insomnia saat bekerja pada *shift* malam. Hal ini menunjukkan bahwa setiap masalah yang ada di masing-masing section dapat diatasi dengan baik dengan cara mengingatkan satu sama lain melalui sebuah *meeting* atau pertemuan di awal sebelum melakukan pekerjaan. Segala macam kekurangan maupun masalah dalam pekerjaan dibahas pada pertemuan tersebut sehingga mendapatkan solusi untuk mengatasi masalah dalam pekerjaan. Dengan demikian tidak terjadi beban pikiran terhadap pekerja hingga menimbulkan insomnia dan pekerjaan dapat terlaksana dengan baik.

Analisis Perbedaan Insomnia Saat Bekerja Shift Siang dengan Shift Malam

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara insomnia yang dialami pekerja bergilir saat bekerja *shift* siang dengan *shift* malam. Josling dalam Nurmianto (2004), dalam artikelnya yang berjudul *Shift Work and III-Health* dengan menyebutkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *The Circadian Learning Centre* di Amerika Serikat yang menyatakan bahwa para pekerja *shift*, terutama yang bekerja di malam hari, dapat terkena beberapa permasalahan kesehatan. Permasalahan kesehatan ini antara lain: gangguan tidur, kelelahan, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan gangguan gastrointestinal. Segala gangguan kesehatan tersebut, ditambah dengan tekanan stres yang besar dapat secara otomatis meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan pada para pekerja *shift* malam.

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saftarina

dan Hasanah (2013) didapatkan hasil bahwa perawat yang mengalami gangguan tidur paling banyak terjadi pada *shift* malam yaitu 75,8% dibandingkan *shift* pagi dan *shift* sore. Fungsi tubuh yang sangat dipengaruhi oleh ritme sirkadian atau *circadian rhythm* adalah pola tidur, kesiapan bekerja, beberapa fungsi otonom, proses metabolisme, suhu tubuh, denyut jantung dan tekanan darah. Setiap siang hari meningkat dan pada malam hari menurun (Kodrat, 2009).

Bekerja selama berjam-jam mulai dari jam enam petang hingga jam enam pagi berpeluang mengganggu ritme sirkadia atau *circadian rhythm* (siklus bangun dan tidur normal). Hal ini bisa membuat pekerja terus terjaga saat waktunya tidur keesokan hari, dan juga membuat jatuh tertidur di tengah pekerjaan selanjutnya. Ritme sirkadia yang telah tertanam alamiah dalam tubuh telah terganggu dan tubuh pekerja perlu beberapa hari untuk menyesuaikan kembali. Tidur yang terganggu berarti rendahnya kualitas tidur. Hal ini bisa menghambat pemulihan stres kerja.

Tubuh manusia secara alamiah mengikuti periode 24 jam untuk mengatur masa terjaga dan masa tidur, yang diatur oleh jam sirkadia internal. Jam sirkadia berkaitan dengan siklus cahaya alamiah pada terang dan gelap. Jam ini mengatur siklus tubuh, hormon, denyut jantung, dan fungsi tubuh lainnya. Pada manusia, keinginan untuk tidur menguat di saat tengah malam dan jam enam pagi. Tetapi banyak orang juga merasa waspada di pagi hari.

Tidur bukan semata "rehat yang nyaman" bagi tubuh, namun juga membantu penataan dan pertumbuhan sistem otak dan organ tubuh sehingga bisa berfungsi sempurna. Kekurangan tidur yang kronis bisa membahayakan kesehatan seseorang, keselamatan saat bekerja, mengurangi konsentrasi, mengganggu kestabilan memori dan *mood* (Rafknowledge, 2004).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pekerja bergilir pada *Central Processing Area* di *Joint Operating Body* Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) Tuban, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: (1) Karakteristik responden menunjukkan bahwa usia responden tergolong masa dewasa awal (26-35 tahun), memiliki masa kerja rata-rata kurang dari 6 tahun, sebagian besar berpendidikan SMA/ sederajat, dan telah menikah. (2) Tingkat stres kerja pekerja bergilir pada bagian CPA di JOB P-PEJ sebagian besar tergolong stres ringan dan sedang. (3) Tingkat insomnia pekerja bergilir pada bagian CPA di JOB P-PEJ sebagian besar tergolong tidak mengalami insomnia dan insomnia ringan saat bekerja pada *shift* siang, sedangkan saat bekerja pada *shift* malam sebagian besar mengalami insomnia ringan dan sedang. (4) Tidak ada hubungan antara ketidakjelasan peran (*role of ambiguity*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang maupun *shift* malam. (5) Ada hubungan antara konflik peran (*role of conflict*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang, dan tidak ada hubungan antara konflik peran (*role of conflict*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam. (6) Tidak ada hubungan antara beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang dan Ada hubungan antara beban kerja berlebih kuantitatif (*overload quantitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* malam. (7) Ada hubungan antara beban kerja berlebih kualitatif (*overload qualitative*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang maupun *shift* malam. (8) Tidak ada hubungan antara pengembangan karir (*career development*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang maupun *shift* malam. (9) Tidak ada hubungan antara tanggung jawab terhadap orang lain (*responsibility to person*) dengan insomnia saat bekerja *shift* siang maupun *shift* malam. (10) Ada perbedaan antara

insomnia saat bekerja *shift* siang dan *shift* malam pada pekerja bergilir bagian *Central Processing Area* (CPA) *Joint Operating Body* Pertamina-Petrochina East Java (JOB P-PEJ) Tuban.

DAFTAR PUSTAKA

- Aznida, Nefliwati. 2009. Hubungan Stresor Kerja Dengan Prevalensi Stres di PT Actavis Indonesia. [Accessed 30 September 2013]. <http://www.pustaka.ut.ac.id/pdftesis/40298.pdf>
- George, J., and Jones, G. 2002. *Organizational Behavior (3rd ed.)*. USA: Prentice-Hall
- Gibson, James .L. 1997. *Manajemen. Alih bahasa Zuhad Ichyandin: Edisi 9*. Jakarta: Erlangga.
- Gibson, J.L, Ivancevich and Donnelly. 1995. *Organisasi dan Manajemen: Perilaku, Struktur, dan Proses. Terjemahan*. Jakarta: Erlangga.
- Grandjean, E. 1988. *Fitting The Task to The Man, A Text book of Occupational Ergonomics, 4 th edition*. London: Taylor and Francis Ltd.
- Hediyani, Novie. 2012. *Dampak bagi pekerja shift (gilir)*. <http://dokterku-online.com> (sitasi 30 September 2013).
- Jewell dan Siegall. 1990. *Psikologi Industri atau Organisasi Modern Edisi 2*. Jakarta: Arcan.
- Kodrat, Kimberly Febrina. 2009. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kemungkinan Terjadinya Kelelahan Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit PT. X Labuhan Batu. *Tesis*. Medan, Universitas Sumatera Utara.
- Margiati, Lulus. 1999. Stres Kerja: Latar Belakang Penyebab dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*,3:71-80.
- Mayan S.H, Kalsum & Halinda S.L. 2013. Perbedaan Stres Kerja Berdasarkan Shift Kerja Pada Pekerja Bagian Electrical Field Service di PT. Baker

- Hughes Indonesia Duri-Riau Tahun 2013. *Artikel Ilmiah*. [Accessed 25 April 2014] Repository Universitas Sumatera Utara (repository.usu.ac.id)
- Munandar, A.S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Nimran, Umar. 1999. *Perilaku Organisasi*. Surabaya: Citra Media.
- Nishitani, N and Hisataka Sakakibara. 2009. Job Stress Factors, Stress Response, and Social Support in Association with Insomnia of Japanese Male Workers. *Journal of Industrial Health* 2010, 48, 178-184.
- Nugrahani, Slafi. 2008. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Operasional PT.Gunze Indonesia. *Skripsi*. Jakarta, Universitas Indonesia.
- Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya Edisi Kedua*. Surabaya: Penerbit Guna Widya.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Komputindo.
- Saftarina F & Hasanah L. 2013. Hubungan Shift Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung 2013. *Jurnal Medula Volume 2 Nomor 2, Februari 2014*.
- Scott, G.E. 2001. *The Psychology of Safety Handbook*. Boca Raton: Lewish Publisher.
- Slocum, John W. and Don Hellriegel. 2009. *Principle's of Organizational Behavior*. China: Cengage Learning.
- Suma'mur P.K. 1994. *Hygene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Cetakan kesebelas. Jakarta: Haji Masagung.
- Umar, Husein. 2004. *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis Cetakan ke 6*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wolfe D.M. and J.D. Snoek. 1962. A Study of Tension and Adjustment Under Role Conflict. *Journal of Social Issue July: 102-121*