

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini menilai hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung. Responden dalam penelitian ini adalah satuan pengamanan di Universitas Islam Bandung berjumlah 76 orang. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur menggunakan uji *Fisher's exact test*, hal ini dikarenakan data yang digunakan untuk analisis adalah data nominal. Berikut hasil penjabaran penelitian yang terdiri dari analisis univariat dan bivariat.

4.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik seluruh responden pada penelitian ini dilihat dari kategori usia, riwayat pendidikan, penghasilan per bulan dan durasi tidur dipaparkan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

| Kriteria | N | Persentase (%) |
|------------------------------|-----------|-----------------------|
| Usia | | |
| 15-19 | 2 | 2,6 |
| 20-24 | 32 | 42,1 |
| 25-29 | 14 | 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 4.1 menunjukkan bahwa subjek penelitian ini sebagian besar berusia 20 – 24 tahun (42,1%), riwayat pendidikan terakhirnya adalah lulusan SMA/SMK (97,4%), penghasilan per bulannya <Rp3.339.580,61 (100%), dan lama tidur malam <5 jam (48,7%).

4.1.2 Analisis Tingkat Stres Kerja

Variabel tingkat stres kerja dideskripsikan dalam frekuensi dan persentase dipaparkan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Tingkat Stres Kerja

| Tingkat Stres Kerja | N | Persentase (%) |
|---------------------|-----------|----------------|
| Ringan | 18 | 23,7 |
| Sedang | 49 | 64,5 |
| Berat | 9 | 11,8 |
| Total | 76 | 100,0 |

Tabel 4.2 menunjukkan hasil analisis univariat pada variabel tingkat stres kerja pada satuan pengamanan di Universitas Islam Bandung sebagian besar (64,5%) berada pada tingkat stres kerja yang sedang.

4.1.3 Analisis Kualitas Tidur

Variabel kualitas tidur dideskripsikan dalam frekuensi dan persentase dipaparkan pada table 4.3.

Tabel 4.3 Kualitas Tidur

| Kualitas Tidur | N | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Baik | 18 | 23,7 |
| Buruk | 58 | 76,3 |
| Total | 76 | 100,0 |

Tabel 4.3 menunjukkan hasil analisis univariat pada variabel kualitas tidur pada satuan pengamanan di Universitas Islam Bandung sebagian besar (76,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

4.1.4 Analisis Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berkorelasi. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung. Analisis data yang digunakan pada bivariat ini menggunakan uji *Fisher's exact test* 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, tetapi jika nilai $p > 0,05$ maka secara statistik tidak ada hubungan yang bermakna. Berdasar atas hasil pengolahan data diperoleh hasil uji *Fisher's exact test* yang dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur

| Tingkat Stres Kerja | Kualitas Tidur | | | | Total | Pearson Fisher's exact test | P value |
|---------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------------------|---------|
| | Baik | | Buruk | | | | |
| | N | % | N | % | | | |
| Ringan | 2 | 2,6 | 16 | 21,1 | 18 | 5,912 | 0,043 |
| Sedang | 11 | 14,5 | 38 | 50,0 | 49 | | |
| Berat | 5 | 6,6 | 4 | 5,3 | 9 | | |
| Total | 18 | 23,7 | 58 | 76,3 | 76 | | |

Pada hasil uji hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung dengan uji *Fisher's exact test* diperoleh hasil sebesar 5,912 dengan P value sebesar 0,043 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.

4.2 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 seharian yang membutuhkan banyak energi, beban kerja terlalu tinggi karena tuntutan pelayanan sesuai standar profesional baik mental maupun fisik, dan sifat kerja secara *shift*.³⁴

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 – 07.00.³⁴ *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.³ Berdasar atas hasil penelitian ini faktor beban berlebih secara kualitatif adalah faktor tertinggi penyebab stres pada satuan pengamanan Universitas Islam Bandung.

Ketidajelasan 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.³⁵

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 keterlalu, 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.³⁶ Berdasar atas penelusuran dokumen mengenai upah per bulan yang diberikan oleh pihak *outsourcing* beban kerja kualitatif yang tinggi dirasa tidak sesuai dengan upah yang 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.³⁴ Durasi

tidur di malam hari sebagian besar satuan pengamanan (48,7%) adalah <5 jam sedangkan kebutuhan tidur seseorang adalah selama 7 – 8 jam.⁶ 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.³⁰

Selanjutnya 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.³⁴

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 teraktivasinya *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.³⁷

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*).³⁷ Efek lain dari 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).³⁸

Terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur selain stres yaitu usia, diet, gangguan kesehatan, konsumsi obat-obatan, dan faktor eksternal seperti cahaya.³⁹ Banyaknya faktor yang memengaruhi kualitas tidur menjadi perancu dan menjadi keterbatasan pada penelitian ini.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu:

1. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan kuesioner PSQI hanya menilai kualitas tidur selama 1 bulan terakhir sehingga penilaian kualitas tidur tidak menilai masalah tidur yang kronis.
2. Peneliti sulit untuk mengeksklusi faktor-faktor lain penyebab stres di luar kerja seperti faktor keluarga dan gangguan tidur lain sehingga menjadi faktor perancu.

