

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil Laporan *State of the Global Workplace* dari Gallup (2024), menunjukkan bahwa sekitar 41% pekerja melaporkan tingkat stres tinggi di tempat kerja. Laporan ini juga menemukan bahwa praktik manajemen organisasi berperan penting dimana karyawan di perusahaan dengan manajemen yang buruk memiliki hampir 60% kemungkinan lebih tinggi mengalami stres dibandingkan mereka yang bekerja di lingkungan dengan manajemen baik. Bahkan, sekitar 30% karyawan di bawah manajemen yang buruk melaporkan mengalami "banyak stres" lebih sering daripada mereka yang tidak bekerja. Tingkat stres secara keseluruhan juga belum menunjukkan penurunan signifikan. Sejak 2010, gejala stres pekerja global justru cenderung meningkat dalam rentang 15 tahun terakhir (Simbolon, 2025).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024, tercatat bahwa lebih dari 60% pekerja di sektor formal mengalami stres berat selama tiga bulan terakhir. Stres ini utamanya dipicu oleh beban kerja yang melampaui batas, target yang tidak realistis, serta kurangnya kesempatan untuk beristirahat (Chrisbiantoro, 2024). Stres adalah perasaan tertekan dan tegang secara mental. Meskipun dalam kadar rendah dapat membantu meningkatkan kinerja dan kondisi biopsikososial seseorang, tingkat stres yang tinggi justru dapat mengganggu aspek biologis, psikologis, dan sosial individu (Sutrisno et al., 2023). Ketegangan yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi ini dan juga berpotensi menimbulkan masalah fisik yang dapat meningkatkan risiko penyakit (Budiono, 2022).

Octasylla dan Musyaffa (2023) berpendapat tingginya stres kerja menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan juga kinerja karyawan, dan akan memengaruhi produktivitas perusahaan. Jika stres kerja tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik maupun mental, seperti gangguan tidur, depresi, kecemasan, dan masalah pencernaan, yang menyebabkan peningkatan absensi dan penurunan produktivitas. Arianti dan Irwanto (2021) turut mengemukakan jika hal itu tidak diatasi dan terus menumpuk, stres ini dapat berdampak bagi kesehatan fisiologis dan psikologis, yang akhirnya menurunkan produktivitas dan menimbulkan keinginan untuk resign.

Menurut Fitri, (2018), stres dapat memicu insomnia, dan sebaliknya, kurang tidur dapat memperparah stres. Keterkaitan ini muncul akibat adanya hubungan timbal balik antara regulasi tidur, perilaku, dan emosi. Durasi tidur yang tidak memadai meningkatkan kadar hormon stres, dan fluktuasi hormonal tersebut selanjutnya mengganggu pola tidur. Sejalan dengan penelitian Sanger dan Lainsamputty (2022) berjudul “Stres dan Kualitas Tidur Pada Perawat Rumah Sakit di Sulawesi Tengah” yang menunjukkan hasil bahwa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami masalah tidur, dan sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi stres, menciptakan siklus negatif yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik pekerja.

American Psychological Association (2013), menyatakan bahwa individu yang tidur kurang dari delapan jam setiap malam lebih sering melaporkan gejala stres selama sebulan terakhir. Gejala-gejala ini meliputi perasaan mudah tersinggung atau marah, merasa kewalahan, kurangnya minat, motivasi, atau energi, serta kehilangan kesabaran terhadap anak-anak atau pasangan. Selain itu, mereka juga lebih mungkin merasakan peningkatan tingkat stres dalam setahun

terakhir, dibandingkan dengan orang dewasa yang memiliki waktu tidur yang cukup.

Dalam penelitian Darydzaky dan Desiana (2023) ditemukan bahwa stres kerja tidak berhubungan langsung dengan kualitas tidur. Namun, stres kerja berkorelasi positif dengan keterlibatan kerja dan *burnout*, dan kualitas tidur berperan sebagai faktor yang memediasi stres kerja terhadap kedua hal tersebut. Selain itu, *burnout* juga memediasi hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur. Sedangkan penelitian Atikah et al. (2024) di RSUD Kabupaten Pidie menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur perawat. Mayoritas responden dalam penelitian tersebut adalah perempuan (89,2%), yang kemungkinan mengalami beban ganda pekerjaan di rumah dan di tempat kerja, dan turut memengaruhi kualitas tidur mereka serta meningkatkan stres.

Penelitian oleh Tanzila (2025) menemukan korelasi signifikan dan berlawanan antara kualitas tidur dan tingkat stres. Artinya, penurunan kualitas tidur pada perawat di RS Awal Bros Pekanbaru sejalan dengan peningkatan stres. Sebaliknya, semakin baik kualitas tidur perawat, semakin rendah tingkat stresnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis peneliti yaitu adanya hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja pada pekerja.

Kekurangan dari penelitian sebelumnya terletak pada fokus subjek yang spesifik mengarah pada jenis pekerjaan dan instansi tertentu, jumlah populasi dan sampel yang sedikit, serta arah hubungan yang lebih berfokus pada stres kerja memengaruhi kualitas tidur. Meskipun sudah banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur dalam konteks pekerjaan perawat, masih terdapat kekurangan dalam studi yang meneliti bidang pekerjaan lainnya. Penelitian-penelitian terdahulu juga cenderung terbatas pada

satu instansi, sehingga hasilnya kurang dapat digeneralisasikan ke berbagai konteks atau populasi yang lebih luas. Penelitian yang membahas bagaimana kualitas tidur berpengaruh terhadap stres kerja juga masih sedikit dibandingkan dengan stres kerja mempengaruhi kualitas tidur. Maka dari itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang mencakup berbagai jenis pekerjaan dan instansi, serta bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja dapat saling mempengaruhi.

Untuk mengatasi kekurangan penelitian sebelumnya, penelitian ini menawarkan jangkauan populasi dan sampel yang lebih luas. Fokusnya adalah pada pekerja formal, sehingga dapat memberikan perspektif baru dalam memahami hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja. Penelitian ini berpotensi untuk memperkaya literatur yang ada dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang stres kerja di berbagai sektor. Dilandasi oleh latar belakang masalah yang sebelumnya telah dipaparkan, penelitian ini akan mengangkat judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Kerja Pada Pekerja”

B. Rumusan Masalah

Sejalan dengan uraian mengenai latar belakang masalah yang telah disampaikan sebelumnya, serta mempertimbangkan fokus penelitian yang telah ditentukan, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja pada pekerja?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tidak lain bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja pada pekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Diharapkan penelitian ini mampu memperbanyak literatur ilmiah mengenai hubungan antara kualitas tidur dan stres kerja, serta dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam dan akurat tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan para pekerja.
- b) Penelitian ini membantu mengungkapkan hubungan antara aspek psikologis yaitu stres kerja dengan aspek fisiologis yaitu kualitas tidur, sehingga dapat memperkaya teori mengenai keseimbangan hidup dan kerja serta dampaknya pada kesehatan mental dan fisik.
- c) Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur atau stres kerja.
- d) Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian pada bidang pekerjaan lain yang lebih spesifik atau meneliti lebih dalam mengenai kualitas tidur dan stres kerja pada pekerja dengan menambah beberapa variabel yang berhubungan dengan kualitas tidur maupun stres kerja.

2. Manfaat Praktis

- a) Diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan kesadaran dan memberikan kontribusi bagi perusahaan, instansi terkait, dan

kepemimpinan organisasi di berbagai bidang agar dapat merancang kebijakan dan mengelola pekerjaan secara lebih efektif dengan mempertimbangkan relasi antara kualitas tidur dan stres kerja, sehingga dapat meminimalisir stres kerja karyawan.

- b) Penelitian ini juga bermanfaat bagi para pekerja secara individual, karena memberikan wawasan mengenai pentingnya kualitas tidur dalam mengurangi stres kerja.
- c) Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih yang berguna, terutama untuk merancang program kesehatan yang dapat mendukung pekerja dalam meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi stres kerja.