

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bekerja merupakan aktivitas manusia untuk memenuhi kehidupannya, dengan bekerja manusia berharap akan memperoleh suatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya. Dalam bekerja setiap karyawan dihadapkan dengan tanggungjawab dan tekanan pekerjaan yang beragam, serta proses bekerja dalam waktu yang panjang dengan intensitas yang cukup tinggi. Karyawan pabrik melakukan rutinitas pekerjaannya secara berulang-ulang setiap hari. Situasi lingkungan kerja yang sama membuat karyawan akan cenderung merasakan kebosanan dan kejenuhan.

Setiap perusahaan, didalamnya memiliki persaingan dan tuntutan profesionalitas yang semakin tinggi menimbulkan banyaknya hal yang harus dihadapi oleh individu dalam lingkungan kerja selain tekanan yang berasal dari lingkungan kerja, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial juga sangat memungkinkan menimbulkan masalah kesehatan (Mas'ud, 2009). Stres kerja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi bagi para pekerja baik secara fisiologis, psikologis maupun perilaku. Stres yang dialami secara terus menerus dan tidak terkendali dapat menyebabkan terjadinya *burnout* (kelelahan secara fisik, psikis dan emosi) (Saragi, 2010). Hal ini membuat ketidaknyamanan dalam bekerja yang berjalan dengan jangka waktu panjang yang membuat karyawan merasakan kelelahan kerja (*burnout*).

Stres kerja erat kaitannya dengan *burnout*. Hal ini dikarenakan stress kerja adalah suatu tekanan akibat bekerja yang juga akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Stres kerja yang dialami oleh seorang karyawan memiliki beberapa indikator yang salah satunya adalah kejenuhan dan kejenuhan yang dialami karyawan akan menyebabkan *burnout*.

Menurut Kreitner dan Kinicki (1992) burnout adalah akibat dari stres yang berkepanjangan dan terjadi ketika seseorang mulai mempertanyakan nilai-nilai pribadinya. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Pines dan Aronson (dikutip Farhati dan Rosyid, 1996) menyatakan bahwa burnout adalah suatu bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stres yang kronik, yang dialami seseorang dari hari ke hari ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa burnout adalah suatu keadaan yang terjadi akibat adanya stres yang dialami seseorang dikarenakan ketegangan, kelelahan fisik, mental dan emosi secara terus menerus dalam jangka waktu panjang.

Rachmawati (dalam Khotimah, 2010), menyebutkan hasil survei yang dilakukan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2006, menunjukkan sekitar 50,9 % perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami stres kerja. Perawat sering mengalami pusing, lelah, tidak bisa istirahat karena beban kerja yang tinggi dan menyita waktu. Tidak berbeda jauh, hasil data yang dihimpun PPNI pada Mei 2009 di Makassar juga menunjukkan

51% perawat mengalami stres kerja, pusing, lelah, kurang istirahat karena beban kerja yang terlalu tinggi. Angka ini hanya menunjukkan sebagian kecil dari keseluruhan jumlah perawat yang mengalami stres kerja di beberapa wilayah di Indonesia.

Perawat adalah satu jenis pekerjaan yang memiliki jam kerja lebih dari 10 jam dalam sehari. Hal ini pula dialami oleh karyawan buruh pabrik, dimana rata-rata karyawan buruh pabrik bekerja 8 jam perhari termasuk waktu istirahat makan siang selama 5 hari dalam seminggu. Karyawan bekerja dengan posisi berdiri didepan mesin mulai pukul 08.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB dengan waktu istirahat pada pukul 12.00 WIB hingga pukul 13.00 WIB. Apabila diperlukan untuk lembur, pegawai buruh pabrik bekerja lebih dari 8 jam perhari. Selain itu karyawan juga harus mengerjakan pekerjaan yang rutin setiap hari.

PT. Surabaya Autocomp Indonesia atau PT. SAI yang berlokasi di Ngoro Industri Persada (NIP) Mojokerto, merupakan perusahaan Penanaman Modal Asing (PMA) dari Jepang, berdiri sejak tahun 2002 fokus bergerak di bidang pembuatan komponen wiring harness. PT Surabaya Autocomp Indonesia adalah salah satu perusahaan asing yang berdiri di Indonesia yang menjadi lokasi penelitian berlangsung. Jam kerja yang diterapkan di perusahaan adalah 8 jam perhari, selama 5 hari dalam satu minggu, dimulai dari pukul 07:30 WIB hingga pukul 16:45 WIB. Jam kerja yang diterapkan memiliki beberapa waktu istirahat yakni pada pukul 10.00 WIB selama 15 menit, pukul 11.30 WIB selama 45 menit, dan pukul 15.00 WIB selama 15 menit. Jam kerja tambahan atau lembur berlangsung selama 2 jam dengan istirahat selama 30 menit. Setiap buruh yang

bekerja di PT. Surabaya Autocomp Indonesia menempuh 10 jam kerja dengan total istirahat selama 1 jam 45 menit, di hari-hari tertentu.

Data awal di lapangan menjelaskan bahwa dari 25 orang karyawan bagian produksi yang pergi ke klinik pada saat bekerja rata-rata dalam seminggu atau 5 hari kerja adalah 8 orang/harinya dan atau sama dengan 32% dari 100%. Para buruh yang ke klinik didominasi terbanyak keluhan sakit kepala atau pusing sebanyak 17 orang, sakit nyeri dibagian kaki sebanyak 7 orang, dan nyeri haid sebanyak 4 orang. Para buruh juga mengeluhkan masalah pencernaan mereka setidaknya ada 4 orang setiap harinya.

Para buruh dituntut untuk memiliki fisik yang prima dan daya konsentrasi yang tinggi, karena selama 8 jam bekerja karyawan diharuskan berdiri, cepat dan fokus. Daya konsentrasi para buruh rawan menurun karena posisi kerja karyawan. Jika daya konsentrasi karyawan bisa melakukan kesalahan dan mengurangi kualitas produk bahkan bisa mengakibatkan kerusakan pada produk. Jika terjadi hal tersebut, maka para buruh harus bekerja lebih keras lagi untuk menutup kerusakan yang dibuat agar target hariannya tercapai. Beban kerja yang ditanggung para buruh bukan hanya itu, para buruh juga diharuskan mengangkat beban wiring harness hingga 4 kilo gram per sekali packing dimana dalam sehari target produksi 100 wiring harness yang artinya para buruh harus mengangkat 400 kilo gram setiap harinya.

Karakteristik pekerjaan yang dilakukan oleh para buruh yang bekerja di PT. Surabaya Autocomp Indonesia dibagian produksi cenderung monoton.

Pekerjaan yang monoton atau dilakukan secara berulang setiap hari memberikan dampak pada para buruh. Sebelum memulai pekerjaan para buruh harus membersihkan area kerja mereka, para buruh diwajibkan berdiri saat bekerja karena mereka dituntut untuk selalu bergerak. Para buruh bekerja dengan mulai memotong gulungan kabel menjadi kecil-kecil sesuai dengan yang dibutuhkan, lalu memisahkan berbagai jenis kabel yang selanjutnya akan diproses menggunakan mesin untuk disatukan dengan material lainnya. Bahan yang diolah terdiri dari kabel tembaga, besi kecil, dan asesoris lainnya. Rangkaian kabel yang sudah jadi akan diteruskan menuju proses selanjutnya yang mana akan digabungkan satu per satu menjadi satu produk wiring harness setelah itu dipacking. Tidak jarang para buruh tersengat aliran listrik yang mengalir dari mesin.

Data penelitian internasional yang dilakukan oleh U.S Department of Health and Human Service, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention (NIOSH, 2009) pembuat rujukan kebijakan perusahaan terkait dengan keselamatan dan kesehatan karyawan ditempat kerja “National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)”, dimana rujukan tersebut kemudian dijadikan acuan pemberlakuan kebijakan buruh yaitu departemen “Occupational Safety and Health Administration (OSHA)”, penelitian menunjukkan bahwa 40% dari 100% pekerja mengatakan mengalami stressfull yang sangat tinggi pada saat bekerja (Northwestern National Life Survey), sementara lembaga survei lainnya menyebutkan bahwa pekerja mengatakan pernah mengalami stres dengan level yang berbeda-beda diantaranya pekerja yang sering mengalami stres, mulai stres

bahkan sangat stres dengan beban kerjanya sebanyak 26% dari 100% karyawan (The Families and Work Institute Survey), senada dengan penelitian yang dilakukan oleh institusi pendidikan menunjukkan data bahwa pekerja merasa sedikit menyerah dengan kondisi sangat stres yang dialami ditempat kerja sebanyak 29% dari 100% (Yale University Survey).

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia khususnya pada bagian produksi mengatakan rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di kepala, nyeri di punggung, pening dan kekakuan di bahu (Miranti, 2013).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa Burnout (Kelelahan Kerja) telah dialami oleh para pekerja. Pada data tersebut terdapat beberapa keluhan yang dirasakan oleh para karyawan, yakni kelelahan emosional, kelelahan mental, kelelahan fisik yang menyebabkan sakit kepala, nyeri punggung, sakit di kepala, nyeri di punggung, pening dan kekakuan di bahu. Seperti yang dilansir

oleh WHO bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan dan menjadi burnout.

Kahn (Firdaus, 2005) mengemukakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya *burnout* pada karyawan adalah adanya konflik peran. Ketika konflik peran ini terjadi maka akan menyebabkan ketidakseimbangan kehidupan pekerjaan atau *work-life balance*. Sullivan (dalam Swasti dkk 2017) menjelaskan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* pada karyawan, seperti faktor sosial dan budaya yang ada pada lingkungan individu. Faktor sosial dan budaya yang dapat menjadi prediktor *burnout* pada karyawan adalah religiusitas. Penjelasan ini didukung oleh Ellison dkk (2001) yang menjelaskan bahwa agama merupakan faktor penting dalam mempengaruhi *burnout* pada karyawan.

*Work-Life balance* merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh seorang karyawan buruh pabrik sebagai seorang individu, hal ini berguna untuk mewujudkan karyawan yang memiliki kualitas seimbang dalam berhubungan dengan keluarga dan seimbang dalam pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah, hal ini dikarenakan ada beberapa hal yang dapat mengganggu keseimbangan ini yaitu adanya kelelahan kerja.

Perempuan pada saat ini memiliki hak yang sama untuk meningkatkan kedudukannya dalam keluarga, sehingga banyak perempuan yang bekerja diluar pekerjaan domestik dimana tuntutan pekerjaan sama dengan laki-laki. Tuntutan pekerjaan yang dialami oleh pekerja wanita yang bekerja secara *full time* yang

memiliki kehidupan rumah tangga akan menyebabkan berbagai permasalahan timbul. Hal ini dikarenakan peran antara menjadi ibu rumah tangga dan seorang buruh pabrik sama-sama membutuhkan waktu, tenaga, dan perhatian. Apabila kedua peran tersebut tidak dilakukan dengan baik maka akan menimbulkan konflik peran atau ketidak seimbangan antara kehidupan dan pekerjaan. Perempuan yang memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi atau secara berlebihan secara terus menerus akan menyebabkan stres dan jika stres dibebankan dalam jangka waktu yang panjang maka akan menyebabkan kelelahan kerja (*Burnout*).

Selain *work-life balance*, peneliti juga tertarik meneliti religiusitas. Buruh pabrik wajib mempunyai religiusitas yang baik guna mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang baik khususnya buruh wanita. Hal ini karena religiusitas menurut Glock dan Stark (dalam Amrilah dan Widodo, 2015) adalah sistem simbol, keyakinan, nilai dan perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi. Religiusitas dapat mendorong untuk bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama, yang mana religiusitas ini sebagai tuntutan hidup serta menentukan sikap yang positif. Keimanan seseorang yang kuat akan mendorong pikiran, sikap serta perilaku yang positif pada buruh wanita jika tidak diimbangi dengan tingkat religiusitas yang baik maka akan mudah mengalami kelelahan kerja.

Ketika seseorang menghadapi konflik tekanan pekerjaan dan hidup, maka upaya untuk mengatasi atau menyelesaikan tekanan dengan cara perilaku, selanjutnya disebut *coping behavior*. *Coping behavior* adalah proses mengelola



tuntutan (eksternal atau internal) yang dinilai sebagai melebihi kapasitas kemampuan seseorang. (R. S Lazarus & Folkman, dalam Taylor 1995). *Coping behavior* terdiri dari upaya, baik yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis, untuk mengelola yaitu, (menguasai, mentolerir, mengurangi, meminimalkan) tuntutan lingkungan dan tuntutan dalam diri individu (R. S Lazarus & Folkman, dalam Taylor 1995).

Ada berbagai macam perilaku coping. Salah satunya religiusitas coping yang dilakukan menggunakan pendekatan keagamaan. Strategi coping ini memandang bahwa terdapat suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan (Wong & Wong, dalam Angganantyo 2014). Selanjutnya (Wong-McDonald dan Gorsuch, dalam Utami 2012) menjelaskan bahwa coping religius merupakan suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. Pargament, (dalam Angganantyo 2014) menyatakan bahwa strategi coping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu lagi menghadapi kenyataan, sehingga individu dapat mengalihkan kelemahannya kepada satu kekuatan yang tak terbatas guna mendapat kekuatan untuk menghadapi kenyataan. (McMahon dan Biggs, dalam Angganantyo 2014) membuktikan keefektifan coping religius dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa orang dengan tingkat religiusitas dan spiritual yang tinggi serta menggunakan coping religius dalam kehidupannya, cenderung lebih tenang dan tidak mudah dilanda kecemasan.

Apabila buruh wanita mempunyai koping religius yang baik maka akan mempunyai rasa sabar dan ikhlas yang digunakan untuk mengatasi masalah atau mengatasi tekanan. Agama mengajarkan untuk sabar, ikhlas serta berserah diri kepada Allah dan percaya bahwa Allah tidak akan memberikan beban melebihi batas kemampuannya. Sebagaimana yang terdapat pada kutipan ayat berikut :

بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Al-Baqarah:153)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : ”Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. (Al-Baqarah:286)

Tidak adanya keseimbangan antara kehidupan, pekerjaan maupun religiusitas akan berakibat *burnout*. Berdasarkan Faktor-faktor diatas, peneliti tertarik meneliti “Hubungan antara *work-life balance* dan religiusitas dengan *burnout* pada wanita bekerja di PT Surabaya Autocomp Indonesia”

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *work-life balance* dan religiusitas dengan *burnout* ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *work-life balance* dan religiusitas dengan *burnout* pada wanita bekerja

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi industri terutama mengenai *burnout* dan hal hal yang mempengaruhinya serta memperluas bidang penelitian mengenai masalah-masalah *burnout*.

#### 2. Manfaat Secara Praktis

Apabila hasil penelitian ini terbukti diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para pekerja buruh pabrik dan pemilik perusahaan agar dapat menerapkan sistem kerja yang bervariasi yang mampu membuat seorang karyawan tidak mengalami kerjenuhan dalam bekerja.