

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Kerja

2.1.1 Definisi Stres Kerja

Menurut (Anitha, 2022) stres kerja yakni respon antara fisik serta emosional yang muncul dari interaksi antar pekerja jika tidak sesuai atau tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan kerja.

Stres kerja dapat disimpulkan yaitu kondisi psikologis dan dapat menjadi penyebab gangguan-gangguan seperti, emosi dan perilaku tidak seimbang pada saat melakukan pekerjaan serta berpotensi menimbulkan risiko kecelakaan kerja yang menyebabkan banyak kerugian untuk perusahaan dan menurunkan produktivitas kerja (Yusmardiansyah, 2019).

2.1.2 Indikator Stres Kerja

Menurut (Christy, 2018) indikator pada stres kerja meliputi :

A. Gejala fisiologis

Gejala fisiologis stres kerja meliputi, tekanan pada darah meningkat, sakit kepala serta menimbulkan serangan jantung.

B. Gejala psikologis

Gejala psikologis stres kerja meliputi, suasana hati mudah berubah, ketegangan, kecemasan, kebosanan dan depresi.

C. Gejala perilaku

Gejala perilaku stres kerja meliputi, penurunan produktivitas, ketidakhadiran, meningkatnya merokok, tidak mampu mengatasi persoalan yang dihadapi, gelisah dan gangguan tidur.

D. Tuntutan tugas

Tuntutan tugas stres kerja meliputi, tuntutan atau tekanan untuk melaksanakan tugasnya secara baik dan benar.

E. Struktur organisasi

Jabatan, tanggung jawab, peran dan wewenang yang kurang jelas pada struktur organisasi merupakan potensi sumber stres.

2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja

Menurut (Reppi, 2020) beberapa faktor yang menjadi penyebab stres kerja yakni:

A. Faktor karakteristik pekerja

a. Usia

Tubuh pekerja mulai menurun ketahanan fisik pada masa lansia sehingga di beberapa pekerjaan usia merupakan penyebab munculnya stres kerja.

b. Jenis kelamin

Kekuatan kerja otot dan kemampuan fisik yang berbeda antara laki-laki dan perempuan sehingga mempengaruhi posisi pada struktur jabatan di perusahaan.

c. Tingkat pendidikan

Menurut (Mustika Suci, 2018) apabila semakin rendah tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi tingkat stresnya dan sebaliknya.

d. Masa kerja

Menurut (Manabung, 2018) masa kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja sehingga masa kerja menyebabkan kejenuhan dan menyebabkan stres kerja.

e. Status pernikahan

Pekerja sudah berumah tangga atau menikah memiliki tanggung jawab besar, sedangkan pekerja yang *single* masih memikirkan kebutuhan hidupnya sendiri.

B. Faktor intrinsik pekerjaan

a. Tuntutan tugas

1) Beban kerja

Tugas dan tanggung jawab yang banyak harus dikerjakan oleh pekerja maka stres kerja akan timbul.

2) Shift kerja

Pola waktu kerja yang diberikan pada pekerja sehingga dapat menyebabkan stres kerja disebut juga shift kerja.

b. Lingkungan pekerjaan

Menurut (Ronal, 2019) faktor penyebab stres salah satunya yakni faktor lingkungan pekerjaan yang meliputi :

1) Bising

Kebisingan dapat mengganggu pendengaran dan dapat menjadi penyebab stres. Paparan kebisingan dapat berdampak pada penurunan produktivitas, terjadinya kecelakaan dan penurunan perilaku membantu antar pekerja.

2) Getaran atau *vibrasi*

Vibrasi dapat mengakibatkan peningkatan taraf *catecholamine* dan perubahan fungsi secara *psikologikal* dan *neurogikal* sehingga menjadi sumber stres.

3) *Hygiene*

Hygiene lingkungan yang tidak sehat, kotor dan kurang diperhatikan seperti, banyak debu beterbangan dan toilet yang kurang layak digunakan dapat menyebabkan stres.

2.1.4 Tingkat Stres

Menurut (Mahmud, 2021) stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

A. Stres ringan

Stres ringan pada pekerja terjadi selama beberapa menit ataupun jam seperti, menurunnya daya untuk berkonsentrasi dan daya untuk mengingat, dikritik oleh atasan, ketiduran dan lalu lintas yang macet sehingga menimbulkan perasaan kurang santai, sering merasa letih tanpa sebab, gangguan sistem seperti, pencernaan dan otak (Ramadhani, 2019).

B. Stres sedang

Stres sedang pada pekerja terjadi beberapa jam hingga beberapa hari seperti, belum selesainya kesepakatan dengan rekan kerja, mengharapkan pekerjaan baru dan beban kerja yang berlebih sehingga menyebabkan gangguan pola tidur, gangguan buang air besar tidak teratur, kelelahan meningkat, gangguan pada otot dan perubahan siklus menstruasi (Wulandari, 2017).

C. Stres berat

Stres berat pada pekerja terjadi dari hitungan mingguan hingga hitungan bulan atau tahun yang terjadi ketika kesulitan finansial dan penyakit pada fisik berlangsung lama sehingga menyebabkan bingung hingga mudah panik, tremor, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan pencernaan, perasaan cemas dan takut meningkat (Hasanah, 2017).

2.1.5 Dampak Stres Kerja

Menurut (Zainal, 2017) pengaruh stres kerja antara lain:

A. Fisik

Dampak fisik stres kerja meliputi, jam tidur yang berantakan, migrain, kulit gatal-gatal, gangguan pencernaan, hipertensi, keringat berlebihan, punggung yang terasa agak sakit, radang usus dan serangan jantung.

B. Emosional

Dampak emosional stres kerja meliputi, berubah-ubahnya suasana hati, cemas, merasa kehilangan harapan, gugup, mudah tersinggung hingga menangis serta *agresif* terhadap orang lain.

C. Intelektual

Dampak intelektual stres kerja meliputi, menurunnya daya ingatan pada otak, susah jika ingin berkonsentrasi dan sering melamun.

D. Interpersonal

Dampak interpersonal stres kerja meliputi, kinerja terganggu, acuh kepada orang di sekitar, merasa tertekan dan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik.

2.2 Kebisingan

2.2.1 Pengertian Kebisingan

Menurut Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja, suara tidak diinginkan yang tidak sesuai dengan waktu dan ruang hingga menyebabkan gangguan kenyamanan dan gangguan kesehatan dan bersumber dari alat untuk bekerja pada tingkatan tertentu disebut juga dengan kebisingan. Kebisingan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti, stres kerja, susah tidur, kurang konsentrasi dan mudah emosi (Hutagalung, 2017). Satuan arus energi atau intensitas kebisingan yakni desibel (dB).

2.2.2 Jenis-Jenis Kebisingan

Menurut (Singkam, 2020) jenis kebisingan yang sering ditemukan adalah:

- A. Kebisingan menetap berkelanjutan tanpa terputus-putus dengan spektrum frekuensi lebar (*steady state, wide band noise*) meliputi, suara kipas angin yang bising dan dapur pijar.
- B. Kebisingan menetap berkelanjutan dengan spektrum frekuensi tipis (*steady state, narrow band noise*) seperti, bising katup gas dan gergaji sirkuler (Prasetyaningtyas, 2018).
- C. Kebisingan terputus-putus (*intermittent noise*) contohnya, bising pada lalu lintas dan suara pesawat yang berada di bandara.
- D. Kebisingan impulsif (*impact or impulsive noise*) meliputi, bunyi dari pukulan palu yang bising, bunyi saat meriam/ berdil ditembakkan dan ledakan.
- E. Kebisingan berulang impulsif (*impulsive noise*) seperti, mesin yang berada pada tempat kerja yang bising dan tempaan tiang pancang bangunan.

2.2.3 Sumber Kebisingan

Menurut (Alfian, 2019) sumber-sumber dari kebisingan yaitu:

- A. Mesin merupakan sumber dari kebisingan yang berasal dari kegiatan industri.
- B. *Vibrasi* merupakan sumber bising yang berasal dari getaran dan gesekan pada roda gigi.
- C. Pergerakan udara, gas dan cairan yang berasal dari pipa penyalur cairan gas dan *outlet* pipa.

2.2.4 Nilai Ambang Batas (NAB) Kebisingan

Nilai ambang batas adalah standar yang bisa diterima oleh pekerja tanpa menunjukkan gangguan kesehatan atau penyakit kerja dalam sehari-hari.

Tabel 2.1 Nilai Ambang Batas (NAB) Kebisingan berdasarkan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja

Waktu Paparan Tiap Hari		Intensitas dB(A)
8	Jam	85
4		88
2		91
1		94
30		97
15	Menit	100
7,5		103
3,75		106
1,88		109
0,94		112
28,12	Detik	115
14,06		118
7,03		121
3,52		124
1,76		127
0,88		130
0,44		133
0,22		136
0,11	139	

(Kemnaker, 2018)

2.2.5 Pengaruh Kebisingan Terhadap Pekerja

Menurut (Laziardy, 2017) kebisingan yang intensitasnya tinggi dapat menyebabkan :

A. Dampak *auditory*

Dampak *auditory* akibat kebisingan pada pekerja meliputi :

a. Kerusakan pendengaran atau ketulian (*hearing impairment*)

Kerusakan pendengaran atau ketulian merupakan penyakit yang diakibatkan terhalangnya transmisi suara ke telinga bagian dalam.

b. *Noise-Induced Learning Loss (NIHL)*

Noise-Induced Learning Loss (NIHL) merupakan penyakit dengan tanda awal berkurangnya kemampuan pekerja untuk mendengarkan suara frekuensi tinggi. Penanganan yang lambat dapat mempengaruhi hilangnya kualitas pendengaran secara keseluruhan.

c. *Tinnitus*

Tinnitus merupakan sensasi mendesis, mendengung pada telinga saat terlalu banyak paparan suara berlebihan dan menjadi awal dari gejala penurunan fungsi pendengaran.

d. Gangguan komunikasi

Gangguan komunikasi merupakan gangguan yang dapat terjadi jika tingkat suara yang didengar <10 dB(A) daripada tingkat suara lingkungan sekitar seperti, komunikasi pekerja dapat terganggu akibat dari suara kebisingan.

B. Dampak *non auditory*

a. Gangguan fisiologis

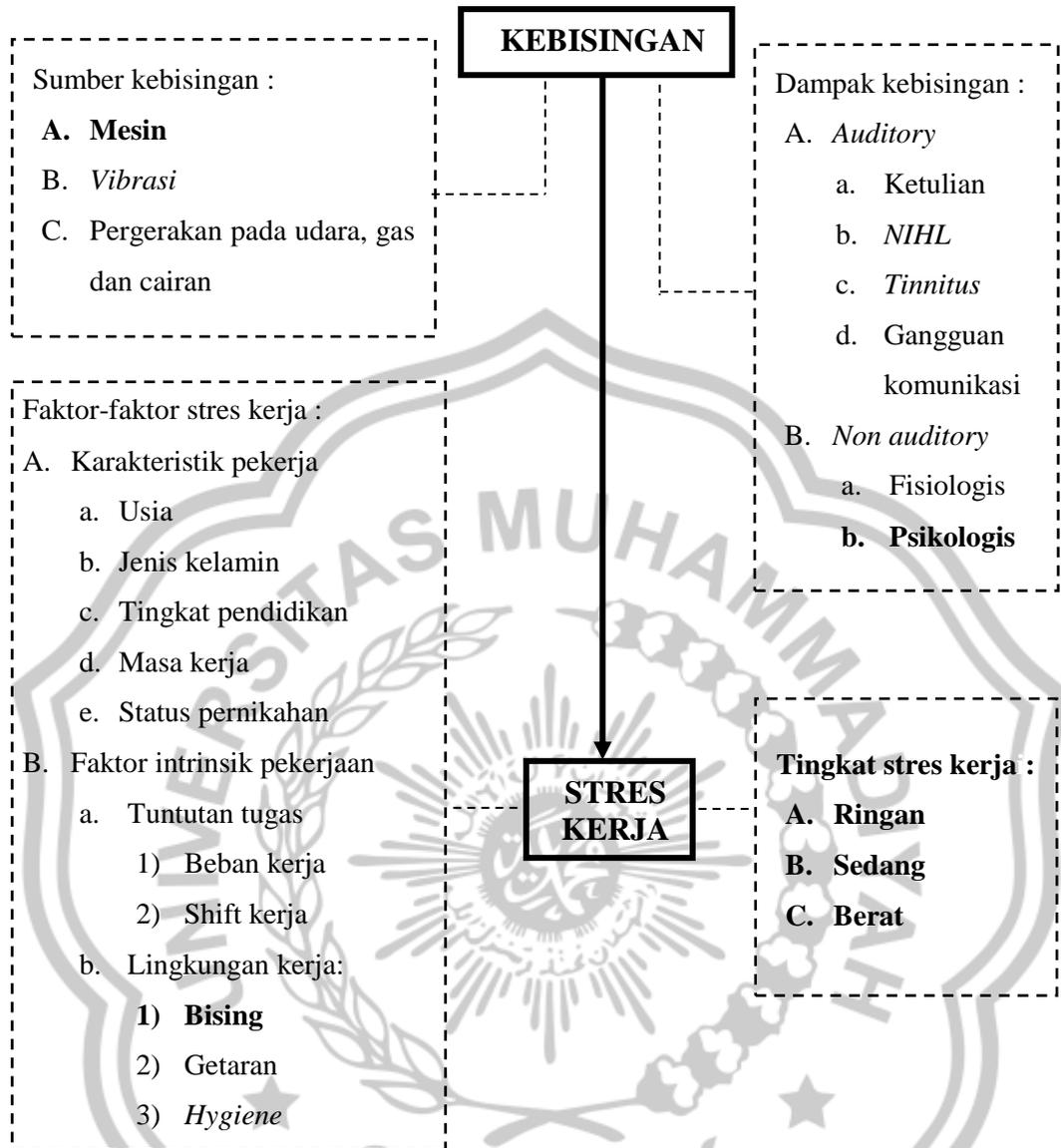
Gangguan fisiologis akibat terpapar kebisingan meliputi, konstruksi pembuluh darah kecil contohnya pada kaki dan tangan, tekanan pada darah dan denyut nadi meningkat hingga wajah mengalami kecupatan.

b. Gangguan psikologis

Gangguan psikologis akibat kebisingan berupa daya kerja menurun, cepat lelah, sulit tidur, mudah marah dan susah untuk berkonsentrasi yang menyebabkan timbulnya stres.



2.3 Kerangka Teori



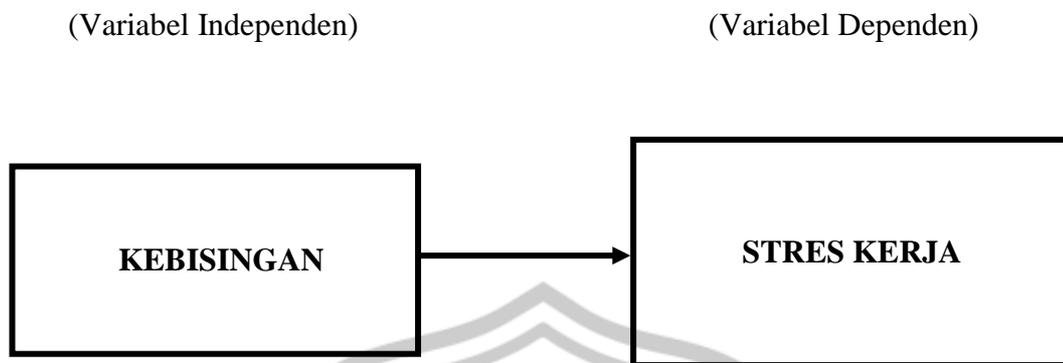
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan :
 ————— : Diteliti
 ————— : Tidak diteliti

Sumber :

(Alfian, 2019), (Laziardy, 2017),
 (Reppi, 2020), (Zainal, 2017).

2.4 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan

 : Diteliti

