

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Keselamatan, kesehatan kerja (K3) atau Health, safety and environment (HSE) merupakan aktivitas untuk memberi jaminan keselamatan serta kesehatan tenaga kerja dengan mencegah terjadinya serta dampak yang ditimbulkannya (PP No. 50 Tahun 2012). K3 adalah aspek yang berkaitan dengan menjaga karyawan tetap sehat, aman, dan produktif selama menjalankan tugas-tugas mereka. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) bertujuan untuk menjaga karyawan tetap sehat, aman, dan produktif dengan mencegah kecelakaan kerja, melindungi kesehatan, meningkatkan kesejahteraan, mematuhi regulasi, serta mengurangi kerugian perusahaan. (Sudarsana et al., 2023)

Setiap industri merasakan dampak globalisasi, dan perusahaan konstruksi jalan tol tidak terkecuali. Kinerja optimal dari semua sumber daya yang tersedia, termasuk operator gerbang, niscaya akan dibutuhkan karena pertumbuhan pelanggan jalan tol. Sebagai ujung tombak dalam pengelolaan arus kendaraan, operator gerbang tol harus bekerja secara efisien untuk memastikan kelancaran transaksi dan pelayanan yang prima. Dengan meningkatnya volume kendaraan, tantangan dalam operasional juga semakin besar, sehingga diperlukan sistem yang andal serta tenaga kerja yang terlatih untuk menjaga kualitas layanan di jalan tol sangat bergantung pada tingkat konsentrasi yang tinggi selama bekerja. Hal ini disebabkan oleh arus lalu lintas yang selalu ramai, terutama pada jam-jam tertentu, sering disebut sebagai kemacetan lalu lintas atau kepadatan lalu lintas istilah lain adalah *traffic congestion* atau *rush hour traffic* (lalu lintas pada jam sibuk), sehingga para petugas tol harus tetap fokus tanpa banyak kesempatan untuk beristirahat..

Perusahaan dibidang jasa pelayanan jalan tol meningkatkan produktivitasnya dengan bekerja 24 jam per hari, Frekuensi pertumbuhan mengalami adanya kenaikan volume kendaraan roda empat sebesar 9% per tahun, sementara penambahan panjang jalan hanya sebesar 0,01% per tahun, menyebabkan ketidakseimbangan antara jumlah kendaraan dan kapasitas jalan. Kondisi ini menjadi pemicu utama terjadinya kemacetan lalu lintas yang semakin parah seiring waktu, karena pertumbuhan infrastruktur tidak mampu mengimbangi peningkatan jumlah kendaraan di jalan. (Sunito, 2010). Selain itu jumlah volume kendaraan roda empat setiap harinya, pada seluruh *shift*, jumlah kendaraan yang melewati gerbang tol Cisumdawu kurang lebih mencapai 24.081,7 kendaraan per hari. Sebagai bagian dari cabang tol yang membentang sepanjang 62,60 km, gerbang tol Cisumdawu terletak di ruas jalan Cileunyi – Sumedang – Dawuan. Terletak di Jawa Barat, ruas Jalan Tol Trans Jawa menghubungkan beberapa lokasi termasuk Bandung, Sumedang, dan Majalengka, sehingga memudahkan akses transit dan perjalanan lintas daerah melalui sembilan gerbang tol terpisah. Untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang ingin menggunakan jalan tol kapan saja. Pada setiap *shift* banyak juga kejadian tidak terduga seperti pengendara saldo kurang , setiap harinya jumlah pengendara yang melakukan pembayaran tunai kurang lebih mencapai 5.853 kendaraan, adapula pelanggaran lainnya yang terjadi pada pengguna jalan. Berbagai perusahaan sering menerapkan pengaturan jam kerja dengan sistem *shift* kerja untuk memastikan operasional tetap berjalan lancar dan efisien. Sistem ini memungkinkan pembagian waktu kerja ke dalam beberapa *shift*, sehingga perusahaan dapat beroperasi sepanjang hari tanpa mengalami kendala dalam ketersediaan tenaga kerja.. Tidak jarang banyak yang mengalami stres kerja dan kelelahan dalam bekerja. Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan bahwa 60,6% pekerja di sektor kecil dan menengah menderita depresi, dan 57,6% mengalami kesulitan tidur. (Memish, 2017)

Sesuai data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan berbagai temuan penting terkait kondisi kesehatan masyarakat di Indonesia, 35% dari penduduk Indonesia mengalami stres kerja. Sementara itu, 9,8% dari penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional mirip depresi serta kecemasan. nomor Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yang sebanyak 6%. Menurut data *Mental Health America* tahun 2019, hampir sembilan dari sepuluh pekerja di seluruh dunia melaporkan bahwa stres dan tekanan di tempat kerja berdampak pada kesehatan mental mereka. Selain faktor lingkungan dan suasana kerja, jam kerja yang panjang juga menjadi salah satu penyebab utama gangguan kesehatan mental bagi para pekerja. (Deloitte, 2017)

Stres merupakan bentuk dari pertahanan diri yang muncul pada setiap respons tubuh terhadap tekanan atau ancaman. Dalam situasi tertentu, stres dapat membantu seseorang tetap waspada dan siap menghadapi tantangan. Namun, jika stres terjadi dalam waktu yang lama tanpa penanganan yang sesuai, hal ini bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Oleh sebab itu, mengenali tanda-tanda stres menjadi hal yang penting. dan mengelola emosional serta fisik dengan baik agar tetap seimbang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa yang dapat memicu terjadinya stres adalah tekanan emosional, fisik maupun sosial (Aldi & Susanti, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia menderita stres. Sebuah studi tahun 2016 di Inggris mendokumentasikan 440.000 kejadian stres terkait pekerjaan, dengan 35% dianggap mematikan, yang mencakup 43% hari kerja yang terlewat. Di kawasan Asia-Pasifik, tingkat stres terkait pekerjaan melampaui rata-rata di seluruh dunia sebesar 48%, dengan Malaysia sebesar 57%, Hong Kong sebesar 62%, Singapura sebesar 63%, Vietnam sebesar 71%, Tiongkok sebesar 73%, Indonesia sebesar 73%, dan Thailand sebesar 75%. Di

Indonesia, stres terkait pekerjaan meningkat sebesar 9%, dari 64% menjadi 73% pada tahun 2016. (Lating & Pawa, 2023)

Stres pada pekerja bisa memberikan dampak positif ataupun negatif tergantung pada bagaimana individu mengelolanya. Secara positif, stres dapat menjadi pendorong bagi pekerja untuk meningkatkan kinerja, menyelesaikan tugas dengan lebih cepat, serta mendorong kreativitas dan inovasi dalam bekerja. Tekanan yang sehat juga dapat membantu seseorang lebih fokus dan disiplin dalam menghadapi tantangan. Namun, jika stres tidak dikelola dengan baik, dampak negatifnya bisa sangat merugikan, seperti menurunnya produktivitas, munculnya kelelahan fisik dan mental, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi pekerja untuk mengenali batas toleransi mereka terhadap stres dan mencari strategi yang tepat untuk mengatasinya, seperti mengatur waktu dengan baik, beristirahat yang cukup, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Jika kinerja karyawan menurun, perusahaan berisiko mengalami kerugian yang signifikan. Salah satu penyebab stres kerja adalah beban kerja yang berlebihan akibat meningkatnya aktivitas dalam tiga bulan terakhir. Selain itu, pekerjaan yang monoton dapat menimbulkan kebosanan, kurangnya perhatian dari atasan, serta konflik dengan rekan kerja dan atasan dapat menyebabkan frustrasi dalam bekerja. Tingkat stres pada setiap individu berbeda-beda, tergantung pada besarnya masalah yang dihadapi. Faktor hubungan kerja di lingkungan kerja juga berperan sebagai penyebab potensial timbulnya stres. (Mulfiyanti, 2019)

Dampak dari stres kerja mencakup peningkatan tingkat ketidakhadiran, berkurangnya kepuasan kerja, munculnya kebiasaan menunda pekerjaan, tingginya risiko kecelakaan saat kerja, serta naiknya angka pergantian karyawan. Selain itu, stres juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, membuat pekerja lebih rentan terhadap penyakit, yang pada akhirnya

berdampak pada menurunnya konsentrasi saat bekerja. Selain stres, kelelahan kerja juga menjadi salah satu keluhan yang sering dialami oleh pekerja.

Secara umum, kelelahan kerja dapat diartikan sebagai suatu pola yang muncul akibat kondisi tertentu, di mana individu tidak lagi mampu menjalankan aktivitasnya dengan optimal. (Rachmadi, 2016). Industri sosial, maritim, konstruksi, dan perawatan kesehatan termasuk di antara industri di Jepang yang mengalami 1.456 kematian pada tahun 2015 yang disebabkan oleh kelelahan akibat pekerjaan. Menurut sumber dari tahun 2016, kami tidak ingin disebutkan namanya. Dua puluh persen kecelakaan lalu lintas yang serius dan kerugian tahunan sebesar £115–£240 juta dalam bentuk kerusakan disebabkan oleh kelelahan akibat pekerjaan, menurut penelitian di Inggris. (HSE, 2019).

Harus ada manajemen yang efektif terhadap kelelahan di tempat kerja karena kelelahan menyebabkan sejumlah masalah, seperti meningkatnya kemungkinan kecelakaan terkait pekerjaan dan penurunan produktivitas. (Innah et al., 2021). Setiap individu pasti mengalami kelelahan, baik akibat aktivitas fisik maupun mental, atau karena kondisi kesehatan tertentu. Dampak kelelahan kerja dapat terlihat pada seseorang dalam bentuk masalah kesehatan, ketidakhadiran, serta penurunan produktivitas. Hal ini disebabkan oleh kelelahan yang dapat memicu perasaan gelisah, mudah tersinggung, lemas, kesulitan berkonsentrasi, serta kesulitan berpikir secara jernih dan terstruktur. (Etikariena, 2014) Kelelahan kerja diakibatkan dari lingkungan kerja dan dapat dipengaruhi dengan intensitas *shift* kerja.

Penerapan *shift* kerja tentunya memiliki dampak negatif dan positif bagi pekerja maupun perusahaan. Beberapa pekerja senang atas adanya sistem *shift* kerja ini karena merasa jam kerja lebih fleksibel dan dapat melakukan aktifitas di luar pekerjaan secara baik, namun beberapa pekerja juga mengeluhkan mengenai penerapan *shift* kerja di tempat kerjanya, hal ini dikarenakan waktu tidur menjadi terganggu dan merasa adanya gangguan

pada waktu beraktifitas yang dapat menyebabkan stres maupun kelelahan (Hulsegge et al., 2021). Umumnya penerapan *shift* kerja akan memengaruhi beberapa hal dalam hidup pekerja seperti, jam tidur, waktu makan, waktu beraktifitas, waktu istirahat, maupun penggunaan energy. (Hemmer et al., 2021)

Karyawan pada *shift* pagi sering mengalami peningkatan tingkat stres sedang karena meningkatnya kesempatan untuk bersantai dan pencahayaan yang cukup selama bekerja, sehingga mengakibatkan persepsi beban yang lebih ringan. Sebaliknya, pekerja *shift* malam sering mengalami peningkatan tingkat stres karena lembur rutin, yang mengurangi waktu istirahat mereka. Kelelahan merupakan faktor yang dapat mengurangi kemampuan kerja dan daya tahan di tempat kerja. Kelelahan dapat timbul dari beberapa faktor, termasuk pekerjaan yang monoton, tingkat dan lamanya pengerahan tenaga mental dan fisik, keadaan lingkungan, kekhawatiran atau konflik, dan rasa sakit. Kelelahan ini didefinisikan sebagai berkurangnya kapasitas kerja yang diakibatkan oleh tekanan psikologis. Perbedaan antara *shift* siang dan malam secara signifikan memengaruhi produktivitas karyawan. Karyawan *shift* malam lebih rentan terhadap kesalahan, memiliki risiko kecelakaan yang meningkat, dan menunjukkan tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi. (Tenggor, 2019)

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa operator gerbang tol, pekerjaan mereka yang intens dan monoton, serta kondisi lingkungan yang sering kali menimbulkan tekanan fisik dan psikologis menjadi salah satu penyebab stress dan kelelahan kerja. Pekerjaan sebagai penjaga pintu tol menuntut karyawan untuk bekerja dalam posisi statis pada waktu yang lama, menghadapi interaksi yang berulang dengan pengguna jalan dalam kondisi yang mungkin sulit, seperti cuaca ekstrem dan lalu lintas padat.

Faktor lingkungan seperti polusi suara dari kendaraan yang terus-menerus lewat, emisi gas buang, serta perubahan suhu yang ekstrim juga berkontribusi pada ketidaknyamanan fisik yang dapat mengakibatkan

kelelahan. Selain itu, tuntutan saat kerja yang tinggi, dan jam kerja yang panjang cukup berdampak pada aspek psikologis pekerja, yang berpotensi memicu stres kerja. Tidak hanya itu, interaksi dengan pengemudi yang banyak mengalami ketidaksabaran atau perilaku yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan beban emosional. Semua faktor ini, baik secara fisik maupun psikologis, menjadi penyebab utama kelelahan dan stres kerja pada operator gerbang tol, yang pada akhirnya dapat memengaruhi produktivitas serta kesejahteraan mental dan fisik mereka. Jadwal kerja di gerbang tol Cileunyi-Sumedang-Dawuan terbagi dalam dua *shift*, antara lain *shift* pagi mulai dari pukul 06.00 hingga 18.00 dan *shift* malam mulai dari pukul 18.00 hingga 06.00. Setiap *shift* terdiri dari tiga orang operator yang bertugas mengelola lalu lintas kendaraan di gerbang tol. Dalam satu *shift*, masing-masing operator gerbang tol bekerja selama 8 jam per hari, sementara 4 jam sisanya digunakan untuk istirahat secara bergantian. Dengan sistem ini, operasional gerbang tol tetap berjalan lancar tanpa mengurangi waktu istirahat bagi para operator, sehingga efektivitas dan kenyamanan kerja tetap terjaga.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Apakah ada Perbedaan tingkat Stres Kerja dan Kelelahan Kerja berdasarkan *Shift* Kerja pada Operator Gerbang Tol Cilenyi-Sumedang-Dawuan tahun 2025?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja dan kelelahan kerja berdasarkan *shift* kerja operator gerbang di tol Cilenyi-Sumedang-Dawuan tahun 2024

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres kerja dan kelelahan kerja pada operator *shift* pagi dan malam di gerbang tol Cilenyi-Sumedang-Dawuan tahun 2025.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja dan kelelahan sebelum dan sesudah *shift* pada pekerja pagi dan malam di gerbang tol Cilenyi-Sumedang-Dawuan tahun 2025.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan kerja dan stres kerja pekerja *shift* pagi dan malam pada operator gerbang tol Cilenyi-Sumedang-Dawuan tahun 2025.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja dengan menjadi sumber pembelajaran dan informasi mengenai perbedaan tingkat stres dan kelelahan kerja berdasarkan *shift* kerja pada operator gerbang tol Cileunyi-Sumedang-Dawuan tahun 2025.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperkaya wawasan dan pemahaman mengenai perbedaan tingkat stres dan kelelahan kerja berdasarkan sistem *shift* kerja. Selain itu, penelitian ini juga menjadi bentuk penerapan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

2. Bagi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana

Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi berharga bagi mahasiswa dan mahasiswi Universitas Bhakti Kencana dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kesenjangan stres dan tingkat kelelahan kerja yang disebabkan oleh sistem *shift* kerja.

3. Manfaat Untuk PT Citra Karya Jabar Tol

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan bagi perusahaan dalam merumuskan program atau kebijakan untuk mengurangi kelelahan kerja karyawan. Lebih jauh lagi, temuan penelitian ini dapat meningkatkan kinerja dan efisiensi kerja, meningkatkan moral dan kepuasan karyawan, sehingga mengurangi insiden kecelakaan kerja, tingkat morbiditas, hari kerja yang terlewat, dan mengurangi pergantian dan ketidakhadiran karyawan. Akibatnya, organisasi dapat mencegah pengurangan karyawan yang cakap sekaligus menumbuhkan dedikasi kolektif untuk menegakkan keselamatan dan kesehatan kerja.