

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Persaingan yang semakin tajam sebagai dampak globalisasi dan perkembangan ilmu dan teknologi. Hal ini membuat perusahaan melakukan usaha meningkatkan mutu sehingga dapat menjamin kelangsungan hidup sumber daya manusia dan perusahaan. Strategi menemukan terobosan untuk melakukan kompetisi dengan perusahaan-perusahaan, salah satunya dilakukan dengan cara mengidentifikasi berbagai faktor yang menjadi kelemahan sumber daya manusia. Oleh sebab itu, agar perusahaan dapat memenangkan persaingan bisnis, salah satunya kelemahan sumber daya manusia yang ada perlu diperbaiki.

Pengakuan akan peran penting sumber daya manusia dalam rangka peningkatan mutu ini telah berkembang begitu pesat. Namun dalam kenyataannya, seringkali terlihat bahwa individu atau kelompok individu secara tidak langsung, sadar atau tidak, pada umumnya menunjukkan ciri-ciri kepribadian yang tidak sesuai dengan tuntutan tersebut. Hal ini terutama disebabkan oleh benturan-benturan, ketegangan atau penyesuaian dirinya yang kurang harmonis dengan lingkungan yang kemudian menimbulkan tekanan atau stres yang dinamakan stres kerja dan mempengaruhi tingkah laku individu.

Sebagian dari kita menyadari bahwa stres kerja pada karyawan merupakan masalah yang semakin banyak dijumpai dalam perusahaan atau organisasi. Stres kerja, oleh para ahli perilaku organisasi, telah dinyatakan sebagai agen penyebab dari berbagai masalah fisik, mental, bahkan *output* organisasi. Stres kerja tidak hanya berpengaruh terhadap individu, tetapi juga terhadap biaya organisasi dan industri¹.

Stres sendiri dapat dikelompokkan menjadi 2 tipe, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah perasaan-perasaan yang menyenangkan (positif) individu, yang dialami karena mendapatkan penghargaan atau mendapat pujian atas dasar prestasi kerjanya yang memuaskan. Tipe stres yang kedua disebut *distress*, yaitu perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan (negatif) individu dan dapat menyebabkan prestasi kerja turun².

Stres kerja yang dimaksudkan di sini adalah *distress* (tipe kedua), yaitu perasaan-perasaan negatif yang tidak menyenangkan dan dapat mengganggu atau menghambat individu untuk berprestasi dalam kehidupan kerjanya. Stres dialami atau tidak dialami oleh individu tergantung pada penghayatan subyektif terhadap kondisi, situasi atau peristiwa yang menjadi sumber stres³.

Kebijakan perusahaan berdampak besar bagi kondisi kejiwaan karyawan. Sejak Februari 2008 tercatat 23 kasus mengakhiri hidupnya sendiri menimpa karyawan perusahaan telekomunikasi Prancis, France Telecom. Efisiensi dan peningkatan produktifitas kerja yang tak mengenal istirahat

¹Yun Iswanto, "Analisa Hubungan Antara Stres Kerja, Kepribadian dan Kinerja Manajer Bank", *Jurnal Studi Indonesia*, Vol.11 No.1, Maret 2001, p.22

²Sutarto Wijono, "Pengaruh Kepribadian Tipe A dan Peran Terhadap Stres Kerja Manajer Madya", *Insan*, Vol.8 No.3, Desember 2006, p.189

³*Ibid.*

diduga sebagai penyebab. Kasus mengakhiri hidup sendiri terakhir dilakukan oleh karyawan yang bekerja di lantai empat perusahaan tersebut. Belakangan diketahui wanita berusia 32 tahun itu menderita stres berat setelah jam kerjanya ditambah. Meninggalnya wanita yang menjadi kasus bunuh diri ke-23 itu memicu jajaran direksi France Telecom menggelar rapat mendadak yang diikuti oleh 20 manajer dari seluruh negeri⁴.

Ada pula kebijakan perusahaan yang tak berpihak kepada karyawan menimpa perusahaan besar *Apple*. Dibalik nama besar *Apple*, ada kisah pilu mengenai para buruh di pabrik perakitan *iPad* dan *iPhone* yang bekerja keras. Salah satunya, publik mungkin masih ingat dengan kasus mengakhiri hidup sendiri yang dilakukan para pekerja perusahaan bernama Foxconn (perusahaan yang mendapat kepercayaan untuk memproduksi produk dari Perusahaan *Apple*) tersebut. Skandal ini menyeruak pada pertengahan Tahun 2010 lalu. Sepuluh pekerja dinyatakan mengakhiri hidupnya di pabrik tempat perakitan *iPod*, *iPad* dan *iPhone* tersebut. Kabarnya, karena tidak kuat diperlakukan tidak manusiawi, para pekerja itu lebih memilih mengakhiri hidupnya dengan melompat dari atas gedung. Kasus ini diduga terjadi karena jam kerja yang panjang, upah rendah yang akhirnya menyebabkan stres pada karyawan. Kebanyakan para pekerja pabrik itu adalah imigran dari daerah miskin dan pedesaan di sekitar Cina. Foxconn konon meningkatkan jam kerja karyawan demi memenuhi kebutuhan akan *iPhone* dan *iPad*. Selain itu, mereka juga

⁴Tim Liputan 6 SCTV, *Puluhan Karyawan France Telecom Bunih Diri*: <http://berita.liputan6.com>. (Diakses Tanggal 15 September 2011)

mendapatkan tekanan untuk merahasiakan apa yang mereka kerjakan sesuai permintaan *Apple*⁵.

Kebijakan dari perusahaan yang tidak berpihak kepada karyawan selanjutnya menimpa karyawan Mazda berusia 25 tahun yang tidak disebutkan identitasnya itu mengakhiri hidupnya setelah mengalami stres karena terlalu banyak bekerja. Di Jepang disebut sebagai “Karoshi” atau mati kelelahan⁶.

Tekanan lingkungan kerja dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Tekanan lingkungan kerja bisa timbul dari aktifitas dari dalam maupun luar perusahaan. Suasana tenang di tempat kerja sangat baik untuk membantu karyawan berkonsentrasi dalam pekerjaannya. Dalam penelitian, para ahli mengamati 6.307 pekerja berusia 20 tahun ke atas. Hasil analisis menunjukkan 21 persen partisipan mengeluh lingkungan kerja yang selalu berisik. Sebagian besar diantaranya berusia rata-rata 40 tahun. Peneliti menyarankan untuk tidak meremehkan dampak lingkungan kerja yang berisik karena lingkungan yang berisik mudah menyebabkan seseorang mengalami stres⁷.

Selanjutnya, ketika pekerjaan tidak dirancang dengan sesuai atau terlalu banyak tanggung jawab yang ditambahkan, perannya akan menjadi sulit. Peran merupakan serangkaian pola perilaku yang diakaitkan erat dengan seseorang yang menempatkan sebuah posisi tertentu dalam sebuah unit sosial. Tuntutan peran dalam hal ini juga mengambil andil dalam pembentukan stres kerja.

Tampaknya setiap peran yang diemban oleh seseorang memberikan kejelasan

⁵Rachmatunisa, *Tragedi Bunuh Diri di Balik Kesuksesan iPad dan Iphone*: <http://www.detikinet.com>. (Diakses Tanggal 27 Agustus 2011)

⁶Muhammad Ikhsan, *Pekerja Bunuh Diri Karena Capek, Mazda Didenda Rp 11 M*: <http://oto.detik.com>. (Diakses Tanggal 10 September 2011)

⁷A.N. Uyung Pramudiarja, *Lingkungan Kerja yang Berisik Bikin Sakit Jantung*: <http://www.detikhealth.com>. (Diakses Tanggal 21 Agustus 2011)

mengenai siapa dirinya dan memberikan perasaan bermakna. Dalam hal pekerjaan, orang masa kini sering kali tidak cukup puas dengan satu pekerjaan. Mereka yang telah berhasil menjadi praktisi bisnis tertarik untuk menjadi pengajar pada lembaga pendidikan bisnis, lalu yang menjadi pengajar tertarik terjun berbisnis atau pengembangan proyek pendidikan lainnya, yang telah menjadi pegawai pemerintah terjun pula ke bisnis, pendidikan dan sebagainya. Dalam kasus lainnya pula adalah jika atasan anda berkata bahwa untuk maju anda mesti bekerja lembur dan bekerja pada akhir pekan, sementara keluarga anda meminta untuk meluangkan lebih banyak waktu di rumah bersama mereka, konflik bisa muncul. Pendek kata, di kota-kota besar terdapat kecenderungan orang menerjuni berbagai peran sekaligus dalam satu waktu. Sementara tiap-tiap peran selalu memuat tuntutan peran. Karena itu, semakin banyak peran yang diemban seseorang, bukan saja memberikan efek konsep diri yang positif, melainkan juga berisiko menimbulkan konflik peran dan beban kerja yang berat. Bagaimanapun, beban kerja yang berat dan konflik peran sangat potensial menimbulkan stres pada orang yang mengalaminya. Itulah sebabnya diperlukan pengelolaan agar stres yang muncul tidak berkembang menjadi keadaan yang membahayakan (*distress*), menurunkan kemampuan mental, menghambat kinerja, mengganggu kesehatan fisik. Stres merupakan salah satu risiko kehidupan modern yang semakin kompleks, yang mendorong orang untuk terus “berlari” menjalani berbagai peran sekaligus, dengan beban kerja yang berat⁸.

⁸Delia, *Stres Karena Salah Prioritas*: <http://kompas.com>. (Diakses Tanggal 10 September 2011)

Karyawan yang tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial akan cenderung mengalami stres kerja. Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang dirasakan oleh karyawan sangat besar atas pekerjaan yang ditekuninya akan menumbuhkan semangat yang positif pada diri karyawan sehingga stres kerja yang dirasakannya pun perlahan akan berkurang. Dukungan sosial ini bisa berupa dukungan dari lingkungan pekerjaan maupun lingkungan keluarga. Salah satu dukungan dari pekerjaan berasal dari manajer. Manajer di tempat kerja juga dapat menyebabkan stres kerja pada karyawan yang berada di bawahnya. Manajer perusahaan juga harus bisa memosisikan diri dengan baik melalui sikapnya kepada karyawan. Sebut saja dalam kasus bunuh diri karyawan Mazda yang telah dijelaskan sebelumnya. Tidak hanya dalam kelelahan karena harus menjalankan kebijakan perusahaan yang harus dijalankannya, niat mengakhiri hidup sendiri karyawan itu juga terpicu oleh ejekan manajernya. Bos yang seharusnya mendukung malah mengejek korban di depan teman-temannya yang mengatakan ia mengambil jam kerja yang seharusnya tidak ia ambil. Ini mencerminkan manajer yang kurang pandai dalam mengelola dan berhubungan dengan karyawan sehingga menyebabkan karyawan stres⁹.

Situasi ekonomi yang tidak pasti, memburuknya keadaan perekonomian disinyalir sebagai faktor pemicu meningkatnya penderita gangguan jiwa di Indonesia, khususnya bagi masyarakat menengah ke bawah. Rakyat mudah stres dan depresi lantaran harga kebutuhan terus melambung dan tidak

⁹Muhammad Ikhsan, *Loc. Cit.*

sebanding dengan upah atau gaji yang didapatkan. Pemerintah harusnya mencukupi kebutuhan primer rakyat. Sebab apabila banyak karyawan yang merasa tertekan dengan kondisi ketidakpastian ekonomi ini maka akan berdampak pada kinerjanya di perusahaan. Sampai saat ini belum ada solusi tepat untuk mencegah stres, sebab stres merupakan sesuatu yang kompleks dan harus diidentifikasi terlebih dahulu¹⁰.

Kemajuan teknologi yang ada jika tidak disertai dengan kecakapan penguasaan teknologi oleh karyawan maka akan sia-sia. Meski dibekali berbagai *gadget* mutakhir, belum tentu karyawan bisa lebih mudah mengatur tugasnya. Malah, mereka berisiko dilanda stres. ‘Depresi *digital*’ demikian istilah yang dikemukakan Dermot Rice, Pakar Manajemen Irlandia dari Lembaga *Priority Management* mengenai hal itu. Menurutnya banyak pekerja yang tidak terampil mengatur prioritas tugas. Maka meski dibekali *gadget* mutakhir, namun jika tidak dipakai dengan benar hasilnya bakal percuma saja¹¹.

Kebanyakan orang mengira stres disebabkan masalah finansial, beban kerja, dan keluarga saja. Tetapi ternyata, stres juga bisa dipicu faktor lain yang terkesan ringan. Misalnya sering menggunakan *laptop*. Seperti dikutip dari *Menshealth*, saat menggunakan *laptop*, anda bernapas 30 persen lebih banyak,

¹⁰Redaksi Kompas, *Ekonomi Sulit Bikin Banyak Orang Stres*: <http://www.kompas.com>. (Diakses Tanggal 9 September 2011)

¹¹Fino Yurio Kristo, *Dibekali Gadget, Pekerja Malah Stres*: <http://www.detikinet.com>. (Diakses Tanggal 17 Juli 2011)

jarang berkedip dan tanpa sadar menegangkan lengan serta bahu. Inilah yang membuat anda secara tidak sadar mengalami kepenatan dan depresi¹².

Ternyata *e-mail* kantor berkontribusi terhadap stres. Hal tersebut terungkap berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan di Australia. Survei yang telah diikuti oleh 629 manajer menemukan bahwa 45 persen diantaranya setuju bahwa memiliki *e-mail* terlalu banyak yang tidak relevan dalam *inbox* mereka membuat pekerja menjadi stres. Seperti yang dikutip oleh Majalah *Times of India*, sebanyak tujuh persen pekerja mengaku sangat stres dengan *e-mail* kantor. Sementara separuh responden setuju bahwa *e-mail* yang belum terbalas juga bisa menyebabkan stres. Stres juga bisa terjadi saat pekerja terus-menerus menanggapi *e-mail*. Hampir seluruh responden mengatakan bahwa *e-mail* merupakan alat kolaborasi yang paling umum di kantor, tetapi sering digunakan dengan cara yang salah. Hal tersebutlah yang memicu peningkatan stres di tempat kerja. Hal lainnya yang berhubungan dengan *e-mail* yang bisa membuat stres adalah salah membalas *e-mail*, berusaha mengingat *e-mail* yang harus dibalas dan mengatakan sesuatu dalam *e-mail*, kemudian mereka menyesal. James Gorry, juru bicara peneliti di Australia mengatakan, bahwa para pekerja Australia sedang mencari alternatif untuk bekerja lebih produktif. Mereka juga berusaha untuk menemukan alat yang dapat mengurangi stres di kantor, bukan malah meningkatkannya¹³.

¹²Redaksi Radar Lampung, *Laptop Pemicu Depresi*: <http://www.radarlampung.co.id>. (Diakses Tanggal 17 juli 2011)

¹³Kiki Oktaviani, *Email Kantor Bisa Sebabkan Karyawan Menjadi Stres*: <http://www.wolipop.com>. (Diakses Tanggal 17 Juli 2011)

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi stres adalah tipe kepribadian. Punya sifat ambisius memang menguntungkan dalam segi karir dan ekonomi. Berdasarkan penelitian, ada dua tipe kepribadian yang dimiliki oleh manusia, yaitu kepribadian tipe A dan kepribadian tipe B. Kepribadian tipe A merupakan orang-orang yang memiliki sifat ambisius, kompetitif, tidak sabaran, agresif, terburu-buru dan mudah marah. Sedangkan, kepribadian tipe B memiliki sifat mudah bergaul dan lebih santai. Karyawan yang memiliki kepribadian tipe A, salah satunya orang yang ambisius dan kompetitif, umumnya tidak pernah mau kalah sehingga mereka lebih mudah frustrasi dan cenderung mudah mengalami stres¹⁴.

Biro Perjalanan Umum (BPU) Rosalia Indah merupakan salah satu perusahaan yang berkembang pada saat ini. Perusahaan ini pada awalnya bergerak dalam bidang jasa transportasi berupa travel (media transportasi umum contohnya dengan menggunakan mobil tipe L 300). Tetapi, sekarang telah berkembang dan telah bergerak di bidang jasa transportasi bis antar kota antar propinsi, bis pariwisata, pengiriman barang, mengelola beberapa SPBU, membuka rumah makan, mengoperasikan *laundry*, perhotelan dan mendirikan perusahaan air mineral¹⁵.

Jadi seperti yang telah dipaparkan di atas, maka munculnya stres dapat disebabkan oleh adanya berbagai sumber stres, diantaranya kebijakan perusahaan, lingkungan kerja, tuntutan peran, dukungan sosial, keadaan ekonomi, kemajuan teknologi dan tipe kepribadian.

¹⁴Merry Wahyuningsih, *Orang Ambisius Paling Sering Kena Penyakit Jantung*: <http://www.detikhealth.com>. (Diakses Tanggal 19 Agustus 2011)

¹⁵<http://www.rosalia-indah.co.id>. (Diakses Tanggal 19 Agustus 2011)

Pihak manajemen perusahaan sebaiknya dapat berupaya mengurangi kemungkinan tingginya stres kerja yang dialami oleh karyawan. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka penulis mencoba mengadakan penelitian tentang hubungan kepribadian tipe A dengan stres kerja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah yang mempengaruhi stres kerja adalah sebagai berikut:

1. Kebijakan perusahaan kurang berpihak kepada karyawan.
2. Lingkungan kerja yang tidak kondusif.
3. Ketidakjelasan peran dalam pekerjaan.
4. Kurangnya dukungan sosial.
5. Ketidakpastian keadaan ekonomi.
6. Rendahnya kemampuan penguasaan teknologi.
7. Kepribadian tipe A yang dimiliki karyawan rentan terhadap stres.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian pada: “Hubungan Antara Kepribadian Tipe A dengan Stres Kerja Pada Karyawan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara kepribadian tipe A dengan stres kerja?”

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang peneliti harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kepribadian tipe A dengan stres kerja.

2. Bagi Fakultas Ekonomi

Sebagai bahan referensi dalam meningkatkan proses belajar mengajar yang dapat memperkaya bahan diskusi sumber daya manusia bagi kalangan civitas akademika, khususnya Program Studi Pendidikan Tata Niaga.

3. Bagi Perusahaan

Berguna sebagai masukan dalam pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana konsep dan cara pengelolaan sumber daya manusia yang lebih positif dan efektif demi eksistensi perusahaan.

4. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber untuk menambah wawasan mengenai pentingnya kepribadian tipe A dan pengaruh stres kerja.