

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bekerja merupakan satu aktifitas yang selalu dilakukan individu. Bekerja dijelaskan sebagai suatu upaya atau usaha yang dilakukan oleh seorang individu dan suatu penerapan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan (Amstrong, 2006). Bekerja juga dapat dijelaskan sebagai suatu usaha fisik dan mental yang berkelanjutan untuk menghadapi rintangan untuk mencapai hasil dan tujuan (Merriam-Webster, 23 Agustus 2011). Sehingga tidak mengherankan apabila seorang individu menghabiskan sebagian besar jam produktifnya dengan bekerja.

Bekerja merupakan suatu aktifitas yang berarti bagi individu. Dengan bekerja individu tidak hanya mampu menghasilkan uang, namun individu juga bekerja karena kepuasan lain yang menyertainya, seperti melakukan sesuatu yang berharga, berprestasi, martabat, pengakuan dan kesempatan untuk menggunakan dan mengembangkan kemampuan, kekuasaan serta persahabatan (Amstrong, 2006).

Di negara-negara industri, sebagian besar penduduknya bekerja di industri-industri yang menjamur. Sehingga aktifitas bekerja mengisi sebagian besar jam produktif individu. Hal ini tidak lepas dari pertumbuhan ekonomi dan pertumbuhan teknis yang berhubungan dengan persaingan kooperatif. Dimana persaingan ini memberikan tuntutan yang besar pada waktu dan tenaga yang dimiliki individu (Arnten, 2009).

Namun ada kalanya pekerjaan individu tidak berjalan mulus. Seringkali muncul permasalahan-permasalahan di lingkungan kerja yang membuat individu merasa tertekan. Sehingga seringkali pekerjaan dikaitkan dengan stres.

Salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan kerja adalah tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh individu. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi antara lain tuntutan kuantitatif yang berhubungan dengan waktu dan lamanya jam kerja, tuntutan kognitif seperti kesulitan-kesulitan pada saat bekerja, tuntutan emosi seperti kebutuhan akan rasa empati dan tuntutan lain berupa tuntutan fisik, seperti tuntutan yang tinggi dalam bidang kerja yang dinamis dan statis (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010).

Cara individu menghadapi setiap permasalahan yang ada, dipengaruhi oleh kepribadian masing-masing individu, cara berpikir dan tingkat kesejahteraan individu (Cranwell-Ward & Abbey, 2005). Individu yang menerjemahkan suatu stimulus atau permasalahan bukanlah suatu hal yang membahayakan bagi dirinya, akan melewati fase tersebut dengan mudah. Sedangkan individu yang menerjemahkan stimulus maupun permasalahan yang ada sebagai suatu hal yang mengancam dan berbahaya, maka tubuh individu akan memberikan sinyal bahaya dan merespon stimulus tersebut sebagai suatu hal yang dapat membahayakan individu. Oleh karena itu stres merupakan suatu hasil dari reaksi subjektif terhadap situasi eksternal maupun internal (Araoz, 1998). Sehingga beberapa individu tertentu tampaknya lebih rentan terhadap resiko stres daripada individu yang lain (Jones & Bright dalam Arnten, 2009).

Selye menjelaskan stres sebagai suatu respon tubuh yang tidak spesifik karena adanya tuntutan dari luar. Hal ini dapat berarti 2 hal, stres dapat memberikan dampak

yang baik (*eustress*) dan stres dapat berdampak buruk (*distress*). Stres diperlukan untuk menghasilkan prestasi kerja yang tinggi, dengan semakin tingginya dorongan untuk berprestasi, maka akan semakin tinggi pula produktifitas dan efisien seseorang. Namun demikian juga sebaliknya, stres juga dapat membawa dampak yang buruk bagi individu.

Stres bisa menyerang siapa saja dan dimana saja. Lingkungan kerja merupakan salah satu tempat yang rentan dengan stres kerja. *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) menjelaskan stres kerja sebagai respon fisik dan emosi yang membahayakan, yang terjadi ketika tuntutan dalam pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya dan kebutuhan yang dimiliki pekerja. Sedangkan menurut *Health and Safety Executive* (HSE) stres kerja dijelaskan sebagai suatu reaksi yang merugikan bagi individu dikarenakan tekanan ataupun tuntutan lain yang berlebihan yang diberikan kepadanya (Palmer, Cooper & Thomas, dalam Cranwell-Ward & Abbey, 2005).

NIOSH mengungkapkan bahwa kondisi kerja individu memainkan peran yang penting dalam menyebabkan stres kerja. Beberapa kondisi yang menurut NIOSH dapat menyebabkan stres antara lain beban kerja yang berat, jaranganya jam istirahat dan lamanya jam kerja. Selain itu NIOSH juga menyebutkan bahwa model manajemen perusahaan, hubungan interpersonal, peran individu dalam pekerjaan, perhatian akan karir pekerja dan kondisi lingkungan kerja juga dapat menyebabkan stres kerja (NIOSH). Penyebab stres kerja menurut NIOSH tersebut sesuai dengan survei yang dilakukan oleh Cary Cooper (2005:64) terhadap 104 pekerjaan, dimana faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres kerja antara lain, lamanya jam kerja, beban kerja,

tekanan akan *deadline* dan level tanggung jawab yang dimiliki (Cranwell-Ward & Abbey, 2005). Selain itu *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions* (2007:3) menyebutkan bahwa rendahnya penghasilan yang diperoleh juga dapat menjadi penyebab munculnya stres kerja (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010).

Ketidakmampuan individu dalam beradaptasi di lingkungan kerja juga dapat menyebabkan beban psikologis dan stres yang menimbulkan gangguan fisik. Ketika individu tidak mampu menyesuaikan kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada, akan timbul beberapa respon dari diri individu. Respon yang muncul meliputi respon fisiologis, seperti meningkatnya detak jantung dan tekanan darah yang meninggi, respon emosional, dimana individu merasa gelisah dan terganggu, respon kognitif, yang mana menurunnya konsentrasi pada individu dan respon perilaku, dimana individu bersikap agresif, impulsif, dan sering berbuat kesalahan. Beberapa respon yang muncul tersebut mengidentifikasi munculnya stres pada individu (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010).

Salah satu pekerjaan yang rawan terhadap stres kerja adalah buruh. Buruh menurut undang-undang tenaga kerja No. 13 tahun 2003 dijelaskan sebagai setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain. Sehingga istilah buruh mencakup semua individu yang bekerja dalam organisasi. Hanya saja sebutan buruh di Indonesia lebih sering tertuju pada istilah *technical core*. Dimana buruh adalah seorang yang melakukan pekerjaan dasar organisasi. Seorang buruh melakukan proses

produksi dan secara langsung menghasilkan produk dan servis dalam sebuah organisasi (Daft, 2004).

Di Indonesia, seorang buruh pabrik harus bekerja dengan jam kerja yang panjang dan beban kerja yang tidak ringan. Menurut Keputusan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia, jam kerja sehari tidak lebih dari 7 jam dan diatas 7 jam dihitung sebagai lembur. Namun masih banyak perusahaan yang tidak membayarkan upah lembur para pekerjanya (detik.com , 13 Juli 2011). Contoh permasalahan lain dari buruh pabrik di tanah air adalah pembayaran upah buruh yang tidak sesuai dengan upah minimum regional (UMR) yang telah ditetapkan. Sehingga tidak mengherankan para buruh sering berdemonstrasi untuk mendapatkan upah yang layak bagi mereka (jpnn.com, 13 Juli 2011). Selain itu , kecelakaan kerja yang menimpa para buruh juga sering terjadi di Indonesia. Data lembaga internasional mencatat setiap tahun tercatat lebih dari dua juta orang meninggal karena kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Sedangkan sekitar 160 juta orang menderita penyakit akibat kerja. Di Indonesia sendiri angka kecelakaan kerja tahun 2010 hingga semester I sudah mencapai 53.267 kasus. Tahun 2009 mencapai 96.513 kasus (jpnn.com, 13 Juli 2011). Semua hal yang menimpa para buruh pabrik diatas terjadi karena jumlah lapangan pekerjaan di Indonesia yang jauh lebih sedikit daripada jumlah penduduk di Indonesia.

Permasalahan-permasalahan buruh pabrik diatas bisa menjadi pemicu stres kerja pada buruh. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cooper serta NIOSH mengenai stres kerja, dimana salah satu penyebab stres kerja adalah jam kerja yang panjang, beban kerja yang berat dan penghasilan yang rendah.

Stres kerja memiliki konsekuensi yang merugikan, baik bagi perusahaan maupun bagi buruh itu sendiri. Salah satu konsekuensi akibat munculnya stres pada pekerja adalah tekanan darah tinggi, terganggunya fungsi metabolisme, kecanduan minuman keras dan gangguan afektif (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010).

Bagi perusahaan sendiri, munculnya stres pada pekerja dapat meningkatkan angka ketidakhadiran, kelambanan dalam bekerja, naiknya angka *turnover*, mengurangi hasil dan produktifitas kerja (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010). Menurut penelitian yang dilakukan oleh HSE dan *personnel today* (2003), 11% perilaku absentisme disebabkan oleh stress kerja, selain itu 83% organisasi percaya bahwa stress kerja dapat membahayakan produktifitas kerja individu (Cranwell-Ward & Abbey, 2005).

Hal-hal ini tentu akan merugikan perusahaan dan para buruh itu sendiri. Sehingga stres pada buruh maupun karyawan suatu perusahaan akan merugikan bila tidak segera diatasi. Penanganan stres kerja yang tepat dapat menguntungkan perusahaan. Apabila stress kerja dapat ditangani dengan baik, maka produktivitas pekerja yang menurun dapat meningkat kembali sehingga kerugian yang dialami organisasi bisa diatasi. Namun sayangnya tidak semua perusahaan sadar akan pentingnya penanganan stres kerja ini. Sehingga para buruh atau pekerja yang mengalami stres akibat pekerjaan mereka dibiarkan mencari sendiri jalan keluar dari stres yang mereka hadapi.

Salah satu cara yang digunakan untuk menurunkan stres bagi buruh pabrik adalah dengan berjudi. Para buruh pabrik memilih untuk menyalurkan beban kerja yang

mereka alami sepanjang hari dengan berjudi. Sayangnya, dengan berjudi bukan berarti stres mereka yang diakibatkan oleh pekerjaan akan berkurang. Tidak jarang tingkat stres mereka semakin meningkat karena kalah saat judi atau bahkan di tangkap oleh anggota kepolisian (surabaya.detik.com, 13 Juli 2011).

Selain berjudi, buruh pabrik juga menyalurkan tekanan yang mereka alami dengan menenggak minuman keras. Hal ini jelas bukan penanganan stres yang baik. Efek negatif yang ditimbulkan adalah keracunan saat mengonsumsi minuman keras berlebihan adalah keracunan (radar indramayu, jawa pos grup, 13 Juli 2011). Selain itu, menurut *American Journal of Epidemiology* edisi April 2007 dalam aldhieretroholic.blogspot.com (13 Juli 2011) konsumsi minuman beralkohol dapat juga menyebabkan tekanan darah tinggi, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan tubuh lainnya

Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan yang benar terhadap stres para buruh pabrik ini. Salah satu metode yang dapat menurunkan tekanan akibat adanya tuntutan dalam kehidupan sehari-hari adalah melakukan hubungan seksual (McCarthy dalam Arnten, 2009). Hubungan seksual merupakan keadaan fisiologik yang menimbulkan kepuasan fisik, dimana keadaan ini merupakan respon dari bentuk perilaku seksual yang berupa ciuman, pelukan, dan percumbuan (Jersild, 1978).

Berhubungan seksual hingga titik puncak (orgasme) diketahui dapat menurunkan ketegangan. Hal ini dikarenakan hormon oksitosin yang di keluarkan saat berhubungan seksual merangsang perasaan hangat dan rileks. Meningkatnya kadar oksitosin dalam tubuh yang diketahui memiliki keterkaitan dengan penurunan stres

(Arnten, 2009). Sehingga melakukan hubungan seksual dipercaya dapat menurunkan tekanan akibat adanya tuntutan dan membuat tubuh lebih rileks.

Mengingat manfaat melakukan hubungan seksual, sebenarnya hubungan seksual dapat dijadikan cara menurunkan stres tanpa mengeluarkan banyak biaya. Ketika stres kerja pada buruh menurun, produktifitas dan presetasi kerja buruh bisa meningkat. Namun, sayangnya belum banyak masyarakat yang mengetahui hal ini secara pasti. Masyarakat masih menganggap hubungan seksual sebagai masalah yang tabu untuk dibicarakan. Mengingat kesadaran masyarakat yang masih rendah akan manfaat hubungan seksual dalam menurunkan tingkat stres kerja para buruh pabrik, maka penulis ingin mencoba untuk menerapkan hubungan seksual sebagai salah satu metode untuk menurunkan tingkat stres pada buruh pabrik.

1.2. Identifikasi Masalah

Bekerja bagi seorang individu tidak hanya bertujuan untuk menghasilkan uang, namun individu bekerja karena kepuasan lain yang menyertainya, seperti melakukan sesuatu yang berharga, berprestasi, martabat, pengakuan dan kesempatan untuk menggunakan dan mengembangkan kemampuan, kekuasaan serta persahabatan (Amstrong, 2006).

Sering kita jumpai dalam hidup sehari-hari, seorang lulusan sekolah menengah yang bekerja sebagai buruh di pabrik. Mengingat kebutuhan hidup yang semakin tinggi, para individu lebih suka menjadi buruh pabrik untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka (liputan6.com, 12 Juli 2011).

Kondisi kerja sebagai seorang buruh pabrik yang penuh dengan tuntutan dapat menimbulkan stres. Upah yang setara dengan UMR atau bahkan lebih rendah, jam kerja yang panjang, kurangnya jaminan keselamatan kerja bagi pekerja dapat memicu timbulnya stres pada buruh pabrik (liputan6.com, 13 Juli 2011).

Stres kerja merupakan respon fisik dan emosi yang membahayakan yang terjadi ketika tuntutan dalam pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya dan kebutuhan yang dimiliki pekerja (NIOSH).

European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2007:3) menyebutkan kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan stres, yaitu tingginya beban kerja, lamanya jam kerja, rendahnya kontrol dan *support* yang diberikan oleh atasan maupun rekan kerja, ketidaknyamanan saat bekerja dan rendahnya penghasilan yang diperoleh. Selain itu penghasilan yang rendah juga dapat menjadi pemicu munculnya stres kerja (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010).

Munculnya stres kerja pada individu dengan kelas menengah kebawah dapat menimbulkan masalah yang serius. Para buruh pabrik yang berpenghasilan kurang memerlukan cara-cara yang tidak membutuhkan biaya yang banyak untuk mengurangi stres. Salah satu cara yang sering dilakukan para buruh pabrik saat mengalami stres kerja adalah judi dan minum minuman keras. Padahal menenggak minuman keras yang sering kali merugikan bagi diri mereka sendiri. Menurut *American Journal of Epidemiology* edisi April 2007 dalam aldhieretroholic.blogspot.com, dalam jangka pendek, minum minuman keras tidak menimbulkan masalah yang berarti. Namun, terlalu banyak menenggak minuman beralkohol ini dapat menyebabkan beberapa

gangguan fisik, seperti keracunan, menyebabkan tekanan darah tinggi serta penurunan system kekebalan tubuh. Sedangkan judi, saat para buruh tersebut kalah, malah akan menimbulkan masalah yang baru lagi.

Maka dari itu diperlukan metode yang tidak memerlukan banyak uang namun memberikan manfaat dalam menurunkan stres. Berhubungan seksual hingga titik puncak (orgasme) diketahui dapat menurunkan ketegangan. Hal ini dikarenakan hormon oksitosin yang di keluarkan saat berhubungan seksual merangsang perasaan hangat dan rileks. Meningkatnya kadar oksitosin dalam tubuh yang diketahui memiliki keterkaitan dengan penurunan stres (Arnten, 2009). Sehingga berhubungan seksual di percaya menurunkan tekanan akibat tuntutan hidup sehari-hari (McCarthy dalam Arnten, 2009).

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

a. Stres Kerja

Menurut *Health and Safety Executive* (HSE) stres kerja dijelaskan sebagai suatu reaksi yang merugikan bagi individu dikarenakan tekanan ataupun tuntutan lain yang berlebihan yang diberikan kepadanya (Palmer, Cooper & Thomas, dalam Cranwell-Ward & Abbey, 2005).

Tuntutan-tuntutan yang dihadapi antara lain tuntutan kuantitatif yang berhubungan dengan waktu dan lamanya jam kerja, tuntutan kognitif seperti kesulitan-kesulitan pada saat bekerja, tuntutan emosi seperti kebutuhan akan rasa empati dan tuntutan lain berupa tuntutan fisik, seperti tuntutan yang tinggi dalam bidang kerja yang

dinamis dan statis (eurofound.europa.eu, 28 Desember 2010). Dalam penelitian ini, tingkat stres diukur dengan kuisioner tingkat stres.

b. Hubungan seksual

Hubungan seksual merupakan suatu keadaan fisiologik yang menimbulkan kepuasan fisik, dimana keadaan ini merupakan respon dari bentuk perilaku seksual yang berupa ciuman, pelukan, dan percumbuan (Jersild, 1978).

Hubungan seks yang dimaksudkan adalah terjadinya ereksi pada penis pria dan pelumasan alami pada vagina wanita. Setelah itu, maka terjadilah proses penetrasi penis ke vagina.

Hubungan seksual yang dilakukan dibatasi hanya hubungan seksual antara suami dengan istrinya. Hal ini untuk mengurangi timbulnya masalah baru apabila melakukan hubungan seksual diluar pernikahan.

c. Buruh pabrik

Dalam penelitian ini, penulis membatasi subjek penelitian adalah buruh pabrik yang berjenis kelamin laki-laki dan sudah menikah. Dimana buruh pabrik dijelaskan sebagai seorang yang melakukan proses produksi dan secara langsung menghasilkan produk dan servis dalam sebuah organisasi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Adakah pengaruh melakukan hubungan seksual terhadap penurunan tingkat stres pada buruh pabrik?”

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah :

- a. Untuk melakukan penelitian lanjutan terhadap penelitian-penelitian tentang hubungan seksual terumata sebagai penurun tingkat stres pada buruh pabrik.
- b. Untuk mengetahui pengaruh melakukan hubungan seksual terhadap peningkatan penurunan tingkat stres pada buruh pabrik.

1.6. Manfaat Penelitian

Ada dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dari segi teoritis diharapkan peneliti dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam usaha untuk memperoleh pemahaman mengenai bagaimana pengaruh melakukan hubungan seksual terhadap tingkat stres pada buruh pabrik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin mendapatkan informasi tentang penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat luas sebagai sarana informasi mengenai bagaimana pengaruh melakukan hubungan seksual terhadap tingkat stres kerja seseorang.

- b. Bagi peneliti sendiri sebagai sarana untuk memperluas wawasan serta pengalaman dalam menganalisis permasalahan yang berhubungan dengan hubungan seksual dan tingkat stres.