

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi khususnya di Indonesia memberikan berbagai layanan berupa aplikasi yang dapat digunakan pada *smartphone* untuk memudahkan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aplikasi yang sering digunakan masyarakat Indonesia adalah ojek *online*. Menurut Wibowo dan Handyaan (2020), Indonesia memiliki beberapa perusahaan ojek *online* yang mengembangkan sayapnya seperti Gojek, Grab, Maxim, inDriver, Anterin dan Nujek. Semakin cepat ojek *online* berkembang di Indonesia, semakin banyak mitra yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Hal ini akan menjadi peluang pekerjaan terutama bagi sebagian masyarakat untuk mendapatkan penghasilan. Mereka diberikan kebebasan untuk bekerja kapan saja tanpa batas waktu (Wibowo dan Handayani, 2020). Akan tetapi, dibalik kebebasan kerja tersebut terdapat fakta bahwa pekerja tidak mendapatkan penghasilan jika mitra tidak bekerja, baik karena sakit, kehamilan dan melahirkan, ataupun karena mengalami kecelakaan (Halilintarsyah, 2021).

Kemunculan ojek *online* menjadi peluang bagi masyarakat Indonesia, dikarenakan banyaknya kendaraan pribadi di kota-kota besar dan minimnya kendaraan umum salah satunya di Kota Purwokerto, sehingga orang lebih memilih untuk menggunakannya sebagai solusi alternatif transportasi. Kota Purwokerto merupakan kota yang dijuluki sebagai kota pelajar, perdagangan, dan jasa. Kota ini dibanjiri oleh mahasiswa dari berbagai daerah nusantara salah satunya yaitu untuk menimba ilmu, sehingga perkembangan ekonomi berkenaan dengan kebutuhan mahasiswa seperti halnya jasa transportasi ojek *online*. Selain itu, keaktifan masyarakat Indonesia bekerja 24 jam perhari salah satunya dapat dilihat karena tuntutan pekerjaan, tugas sekolah, dan agama sehingga seseorang membutuhkan ojek *online*. Banyak mitra yang rela bekerja dari pagi hingga larut malam sehingga memungkinkan pekerja dapat bekerja tanpa kendala waktu (Lesmana dan Silalahi, 2020).

Mengemudi seharusnya dalam kondisi yang nyaman, aman, dan sehat sehingga dapat memberikan keamanan dalam perjalanan, kehandalan berkendara, dan sampai tepat waktu. Selain itu, pengemudi ojek *online* juga tidak terlepas dari aktivitas mental seperti mengejar poin, bersaing dengan jasa aplikasi ojek *online*, dan menggunakan aplikasi *driver* (Rahman, 2018). Aktivitas tersebut akan timbul suatu masalah yang dapat mengakibatkan beban kerja mental dan kelelahan kerja sehingga kondisi tubuh akan menurun. Menurut beberapa penelitian, kelelahan secara signifikan dapat meningkatkan risiko kecelakaan dikarenakan kurangnya kewaspadaan. Mengemudi merupakan pekerjaan yang mengaitkan aspek internal, ritme sirkadian, dan waktu tidur. Manusia mempunyai siklus tidur-bangun yang disebut ritme sirkadian atau jam biologis. Terdapat tiga periode pada siklus 24 jam ialah sore, pagi dan malam hari. Sepanjang jam tidur banyak fungsi seperti kewaspadaan, dan suasana hati terpengaruh (Sabirin dkk., 2020). Selain itu, para pengemudi ojek *online* juga perlu berkonsentrasi dan berhati-hati dalam berkendara, baik dalam hal penglihatan, gerak maupun reaksi. Ada juga risiko bahwa pengemudi ojek *online* dapat mempengaruhi dirinya sendiri dan penumpangnya, salah satu risiko tersebut adalah kecelakaan. Kecelakaan dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu manusia yang disebabkan oleh kelelahan, kendaraan yang disebabkan oleh model dan ukuran kendaraan kurang sesuai, dan lingkungan yang berhubungan dengan jalan rusak dan hujan (Soraya Dokolamo, 2021). Faktor lain juga dapat disebabkan karena pekerja bekerja melebihi waktu normal bekerja yaitu delapan jam perhari.

Bekerja lebih dari delapan jam perhari telah menjadi bagian untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dan permintaan pasar, akan tetapi sistem kerja tersebut dapat memicu perubahan ritme sirkadian (Ferraz-Banitz et al., 2021). Ritme sirkadian adalah jam alami tubuh yang mengatur ritme tubuh, termasuk tidur-bangun, suhu tubuh, tekanan darah, dan sekresi hormon. Siklus gelap dan terang juga berperan penting dalam mengatur hormon dalam tubuh (District dkk., 2022). Bekerja lebih dari delapan jam perhari dapat mengganggu bioritme tubuh atau ritme sirkadian, karena individu menolak perubahan ritme alami tubuh (Sabirin dkk., 2020). Pola dan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu

keseimbangan psikis dan fisik seseorang (Martini dkk., 2018). Menurut Aristoteles dan Nurhidaanti (2022), kebutuhan tidur tidak ditentukan semata-mata oleh jumlah jam tidur, tetapi meliputi faktor kuantitatif tidur, seperti durasi tidur, frekuensi terbangun, dan kedalaman tidur. Kuantitas tidur yang baik akan membuat seseorang lebih mudah untuk berkonsentrasi.

Menurut Maghfiroh (2019), terdapat perbandingan antara mengemudi di malam hari dengan mengemudi di siang hari. Salah satu perbedaannya adalah mata pengemudi akan lelah saat terkena cahaya. Pada malam hari, mata pengemudi lebih cepat lelah saat banyak terpapar cahaya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan pengemudi antara lain lama bekerja, melakukan pekerjaan yang monoton, suasana kerja, pencahayaan, umur, masa kerja dan jenis kelamin (Soraya Dokolamo, 2021). Sementara itu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan pengemudi yaitu lamanya bekerja dan konsumsi air minum (Oktavia dkk., 2022). Kelelahan pengemudi dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, lama bekerja, dan jam kerja per hari (Lesmana dan Silalahi, 2020). Sedangkan menurut Nasution dkk, 2022 kelelahan pengemudi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, gizi, umur, kondisi kesehatan, dan waktu kerja. Kelelahan pengemudi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti latar belakang pendidikan, umur, waktu kerja, status perkawinan dan IMT (Indeks Masa Tubuh) (Rizal dan Elwindra, 2019). Selain kelelahan tersebut, berbagai penyakit juga dapat terjadi, seperti insomnia dan depresi. Menurut Rizal & Elwindra, 2019, pengemudi harus istirahat dan tidur minimal tujuh jam perhari terutama dalam membatasi waktu mengemudi di tengah malam dan dini hari, serta mengatur waktu kerja dan waktu istirahat sesuai dengan Pasal 90 (3) Undang-Undang Lalu Lintas No. 22 Tahun 2009, yang mengatur bahwa setiap pengemudi kendaraan bermotor wajib istirahat setidaknya setengah jam setelah mengemudi selama empat jam berturut-turut.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 16 Februari 2023 terhadap 13 pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto. Delapan orang mengatakan bahwa jam tidur mereka terganggu karena bekerja lebih dari delapan jam perhari. Rata-rata pengemudi ojek *online* memulai pekerjaan pada

pukul 05.00 hingga 02.00 pagi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengemudi ojek *online* mengeluh karena jam tidur mereka tidak menentu, yang mengakibatkan cepat lelah, letih, lesu, mengantuk, dan tidak mudah berkonsentrasi. Disamping itu, target pekerjaan per harinya sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis pengemudi. Oleh sebab itu, bersumber pada kasus yang sudah dipaparkan di atas, dibutuhkan suatu analisis untuk mengetahui hubungan antara waktu kerja terhadap beban kerja mental dan akibatnya pada kecelakaan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan bahwa mengemudi itu seharusnya dalam keadaan sehat, sehingga menghasilkan keamanan dan kenyamanan terutama dalam mengemudi. Akan tetapi, dengan adanya tuntutan kerja membuat seorang pengemudi ojek *online* bekerja lebih dari delapan jam perhari yang dapat berpengaruh terhadap irama sirkadian. Saat fase itu terganggu maka akan terjadi kelelahan kerja yang dapat menimbulkan berbagai risiko berbahaya seperti kecelakaan yang disebabkan karena mengantuk, tidak fokus, dan suasana hati terpengaruh. Oleh karena itu, diperlukan suatu analisis untuk mengetahui hubungan antara waktu kerja yang diduga berpengaruh terhadap beban kerja mental dan menjadi akibat dari terjadinya kecelakaan pada pengemudi ojek *online*.

1.3. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui tingkat beban kerja mental yang dihadapi pengemudi ojek *online*.
2. Menganalisis data mengenai waktu kerja, kategori waktu kerja, kecelakaan, dan umur terhadap beban kerja mental pada pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto dengan menggunakan metode RSME (*Rating Scale Mental Effort*).
3. Memberikan saran dan solusi perbaikan terhadap beban kerja mental yang dihadapi pekerja.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu dapat meningkatkan pemahaman tentang pengaruh waktu kerja terhadap beban kerja mental pekerja pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto, memahami dan menganalisis permasalahan yang ada, serta memberikan saran perbaikan terhadap permasalahan yang dirasakan pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto.

2. Bagi Perusahaan Ojek *Online*

Manfaat yang akan di dapatkan bagi perusahaan yaitu dapat memperoleh saran dan usulan pertimbangan mengenai permasalahan yang terjadi pada pekerjanya untuk meningkatkan mutu perusahaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat yang akan di dapatkan bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat menambah wawasan tentang pengaruh waktu kerja terhadap beban kerja mental pada pengemudi ojek *online*. Sehingga pada penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

1.5. Batasan Penelitian

Batasan pada penelitian ini antara lain:

1. Subjek penelitian ini dilaksanakan pada pangkalan ojek yang ada di Kota Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.
2. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan mengenai beban kerja mental, waktu kerja, dan kecelakaan pada pengemudi ojek *online* di Kota Purwokerto.
3. Pengambilan data dilakukan pada pukul 10.00 hingga pukul 18.00.

