

# Mengelola Stres dengan Inemuri: Studi Fenomenologi pada Karyawan PT TMI

Faizal Bahrain<sup>1</sup>, Annisa Rizkiayu Leofianti<sup>2</sup> \*  
Universitas Paramadina<sup>1</sup>, Universitas Paramadina<sup>2</sup>

Email: [faizal.bahrain@students.paramadina.ac.id](mailto:faizal.bahrain@students.paramadina.ac.id)<sup>1</sup>, [annisa.leofianti@paramadina.ac.id](mailto:annisa.leofianti@paramadina.ac.id)<sup>2</sup>,

\*Penulis Korespondensi: [annisa.leofianti@paramadina.ac.id](mailto:annisa.leofianti@paramadina.ac.id)

## Abstrak

PT TMI adalah perusahaan penyedia layanan pelatihan yang fokus pada pengembangan sumber daya manusia, kesehatan serta keselamatan kerja (K3) dengan cakupan klien meliputi hampir seluruh wilayah Indonesia. Dalam peningkatan kinerja karyawan, manajemen PT TMI menerapkan sebuah program baru bernama Inemuri, yang terinspirasi dari budaya Jepang. Implementasi Inemuri diharapkan mampu menekan stress kerja karyawan, sehingga produktivitas kerja lebih optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peranan program Inemuri terhadap tingkat stress melalui metode kualitatif model fenomenologi kepada 3 (tiga) orang karyawan PT TMI dari Divisi yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program Inemuri memiliki peranan dalam menurunkan tingkat stress karyawan yang ditandai dengan perasaan bahagia, tubuh yang lebih "fresh", peningkatan fokus dan semangat bekerja. Namun, beberapa faktor penghambat masih muncul yang perlu mendapatkan perhatian dari manajemen agar implementasi program Inemuri lebih optimal, diantaranya: 1) Tidak fleksibelnya waktu implelementasi program Inemuri yang hanya terbatas saat sesi jam istirahat saja; 2) Beban kerja karyawan khususnya Divisi Sales sering kali masih tinggi saat jam istirahat, sehingga menghilangkan 'hak' mereka atas program Inemuri, 3) Durasi pelaksanaan Program Inemuri yang terlalu singkat, 4) Dukungan atasan yang dinilai belum merata, sering kali membuat karyawan setelah program Inemuri tetap dihadapkan pada beban kerja yang tinggi, 5) Kemampuan manajemen stress karyawan yang belum mumpuni, sehingga mereka menjadi cukup mudah mengalami stress kerja, meskipun telah menjalani program Inemuri.

**Kata kunci:** Stress Kerja, Program Inemuri, Manajemen Kinerja, Studi fenomenologi.

## Abstract

PT TMI is a training service provider company that focuses on human resource development, occupational health and safety (K3) with client coverage covering almost all of Indonesia cities. In improving employee performance, PT TMI has implemented a program called Inemuri, which is inspired by Japanese culture. The implementation of Inemuri is expected to be able to reduce employee work stress, so that work productivity is more optimal. This study aims to explore the role of the Inemuri program on stress levels through a qualitative phenomenological model method from 3 employees from different Divisions. The results is the Inemuri program has a role in reducing employee stress levels which are characterized by feelings of happiness, a more "fresh" body, increased focus and work enthusiasm. However, several inhibiting factors still arise that need attention are: 1) The inflexibility of the implementation time of the Inemuri program

which is only limited to break time sessions; 2) The workload of employees, especially in the Sales Division, is often still busy during break times, thus eliminating their 'rights' to join Inemuri, 3) The limitation duration of the Inemuri Program, 4) Support from Superiors is considered uneven, often causing employees after the Inemuri program to still face a high workload, 5) Employee stress management skills are not yet adequate, so they become quite susceptible to work stress, even though they have joint Inemuri.

**Keywords:** *Job Stress, Inemuri Program, Performance Management, Phenomenological Study.*

## PENDAHULUAN

**P**T TMI adalah sebuah perusahaan penyedia layanan pelatihan profesional yang fokus pada pengembangan sumber daya manusia dan kesehatan serta keselamatan kerja (K3). Cakupan lokasi pelatihan PT TMI meliputi seluruh wilayah Indonesia, khususnya pada kota-kota besar seperti Cikarang, Jakarta, Bandung, Medan, dll., dengan latar belakang perusahaan klien yang berbeda-beda.

Sebagai perusahaan yang dinamis, PT TMI bekerja sama dengan berbagai lembaga audit dan perusahaan jasa, dalam memberikan layanan yang mendukung implementasi keselamatan kerja di berbagai perusahaan di Indonesia. Demi menjaga semangat inovasi dan peningkatan terus-menerus, PT TMI berkomitmen untuk memberikan layanan berkualitas tinggi kepada perusahaan-perusahaan yang ingin meningkatkan keselamatan kerja serta kompetensi sumber daya manusia mereka. Oleh karena itu, karyawan PT TMI dituntut untuk selalu siap dengan dinamika perusahaan klien, serta memiliki semangat inovasi agar mampu memberikan pelayanan yang terbaik bagi para perusahaan yang menjadi klien mereka, baik untuk peningkatan pengembangan sumber daya manusia maupun kualitas K3 Perusahaan. Demikian gambaran umum mengenai PT TMI, adapun gambaran khusus terkait PT TMI menjadi komitmen kerahasiaan antara peneliti dengan perusahaan.

Dalam rangka pemastian kinerja sekaligus mendukung terciptanya iklim inovasi di lingkungan PT TMI, manajemen menerapkan sebuah program baru yang bernama Program Inemuri. Program Inemuri yang diterapkan pada PT TMI terinspirasi dari budaya Jepang, dimana karyawan di Jepang memiliki tradisi untuk tidur siang singkat di sela-sela jam istirahat khususnya di kantor, sebagai upaya untuk menjaga kualitas kinerja mereka. Secara makna bahasa, Inemuri memiliki makna, “tidur sejenak sambil tetap hadir”. Bahkan pada masyarakat Jepang, Inemuri tidak hanya dilakukan pada waktu jam istirahat kantor saja, tetapi di berbagai kesempatan waktu tunggu banyak dimanfaatkan oleh mereka untuk tidur sejenak, misal di kereta, bus, dll (Steger, 2006).

Hal ini semata-mata dilakukan oleh masyarakat Jepang sebagai bentuk menghargai waktu luang untuk ‘recharge’ energi fisik maupun psikis mereka, sehingga mereka dapat kembali bekerja lebih optimal. Pihak perusahaan juga menghargai hal tersebut, sebagai bentuk pemenuhan hak karyawan atas kerja keras yang telah dicurahkan karyawan, sekaligus bentuk strategi manajemen kinerja yang diterapkan oleh Perusahaan.

Masyarakat Jepang mempercayai bahwa setelah melakukan Inemuri, karyawan akan dapat kembali ‘fresh’ dan ‘siaga’ untuk bekerja, sehingga kinerja mereka menjadi lebih baik. Fenomena ini didorong oleh budaya Bushido dan

semangat Kaizen, yang mendorong efisiensi dan perbaikan berkelanjutan (Hayashi, 1999)

Budaya Jepang tersebut yang menginspirasi PT TMI untuk menerapkan program Inemuri bagi karyawan mereka. Program Inemuri yang dilaksanakan di PT TMI, memberikan kesempatan karyawan untuk bisa tidur siang selama 20-30 menit pada saat jam istirahat kantor tanpa mengurangi jatah keseluruhan jam istirahat karyawan, yakni 60 menit, sehingga total alokasi jam istirahat karyawan menjadi 90 menit. PT TMI berharap dengan diterapkannya program Inemuri, maka karyawan akan mampu menghasilkan kinerja terbaiknya pasca beristirahat.

Sejalan dengan semangat manajemen PT TMI tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Brooks & Lack (2006) menunjukkan bahwa tidur siang singkat selama 10 hingga 30 menit terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kewaspadaan, dan memperbaiki suasana hati. Takahashi (2003), juga menyatakan bahwa ternyata tidur singkat dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif, khususnya perhatian dan daya ingat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja karyawan di tempat kerja. Temuan yang sama juga didapat dari penelitian Steger (2010) dimana ia menemukan jika tidur siang singkat terbukti dapat mengurangi stres dan memperbaiki fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan memori.

Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Akerstedt (2006), menunjukkan tidak hanya bermanfaat kepada penurunan stress kerja saja, tidur siang juga memberikan manfaat pada pemulihan mental. Penelitian ini sangat sejalan dengan semangat manajemen PT TMI dalam menerapkan inemuri, karena beban kerja dan dinamika klien yang ditangani sering kali menjadi *stressor* kerja bagi karyawan, yang jika tidak dikelola dengan baik maka dapat berdampak terhadap kinerja karyawan, bahkan capaian kerja Perusahaan. Tujuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Geurts & Sonnentag (2006), dimana pemulihan dari stress dapat tercapai melalui tidur siang singkat, guna menjaga keseimbangan antara pekerjaan dengan kesehatan mental dan fisik. Melalui tidur siang, karyawan akan menjadi lebih fokus, efisien, dan siap menghadapi tantangan pekerjaan selanjutnya, sehingga mampu menghasilkan inovasi yang bermanfaat bagi perusahaan.

Stres kerja adalah respons fisik, emosional, atau psikologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melampaui kapasitas individu untuk mengatasi atau mengelolanya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres kerja biasanya berkaitan dengan beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, konflik interpersonal, atau ketidakjelasan peran dan wewenang karyawan dalam organisasi.

Stres kerja sering kali menjadi salah satu faktor utama yang menghambat kualitas tidur. Penelitian menunjukkan

bahwa stres kerja yang tidak terkelola dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti penurunan efisiensi tidur, peningkatan latensi tidur, dan waktu terjaga yang lebih lama (Åkerstedt & Kecklund, 2012). Hal ini diperburuk oleh ketidakmampuan individu untuk "mematikan" pikiran terkait pekerjaan, atau yang dikenal dengan istilah *rumination*, yang terjadi menjelang waktu tidur. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas istirahat, tetapi juga berdampak pada produktivitas kerja serta kesehatan fisik dan mental.

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh organisasi modern, termasuk PT TMI. Seperti yang diungkapkan oleh Sonnentag dan Fritz (2014), stres kerja yang berkepanjangan dapat menghambat pemulihan fisik dan mental karyawan, yang pada akhirnya berdampak pada kinerja dan kesejahteraan mereka.

Dalam konteks ini, pemulihan psikologis melalui istirahat singkat, seperti yang diterapkan dalam Program Inemuri, dapat menjadi strategi penting untuk mengatasi dampak negatif dari stres kerja. Pemulihan ini melibatkan detasemen psikologis, yaitu kemampuan untuk memutuskan keterlibatan mental dari pekerjaan selama waktu istirahat, yang terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan.

Menurut Lazarus dan Folkman, stres terjadi melalui proses penilaian situasi (*appraisal*), yang terdiri dari penilaian

primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Dalam penilaian primer, individu mengevaluasi apakah suatu situasi dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau tidak relevan. Sementara dalam penilaian sekunder, individu menentukan apakah mereka memiliki sumber daya atau strategi yang cukup untuk menghadapi situasi tersebut.

Hans Selye (1956) membedakan stres menjadi *eustress*, yakni stres positif yang mendorong individu untuk berkembang, dan *distress* yakni stres negatif yang berdampak buruk pada kesehatan mental-fisik serta produktivitas kerja. Dalam konteks kerja, *distress* lebih sering menjadi fokus karena dampaknya yang merugikan pada kesehatan mental, fisik, dan performa kerja individu.

Menurut Sonnentag dan Fritz (2014), pemulihan psikologis adalah proses yang memungkinkan individu mengurangi gejala stres yang diakibatkan oleh tuntutan pekerjaan. Detasemen psikologis selama waktu istirahat, termasuk istirahat singkat di tengah hari, memainkan peran penting dalam mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan. Dalam model *stressor-detachment*, dijelaskan bahwa stres kerja yang tinggi, seperti beban kerja berlebih dan konflik peran, dapat menghambat detasemen ini, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja karyawan, bahkan produktivitas perusahaan secara keseluruhan.

Penelitian Walker (2008) menyoroti peran tidur dalam proses pembelajaran dan plastisitas otak, dengan fokus pada pengkodean memori (*encoding*), konsolidasi memori (*consolidation*), dan plastisitas saraf (*neural plasticity*). Tidur terbukti tidak hanya berfungsi secara pasif sebagai penghambat interferensi sensorik, tetapi juga berperan aktif dalam memodifikasi dan memperkuat memori jangka panjang.

Tidur memiliki beberapa tahap yang berbeda, seperti tidur non-REM (NREM) dan tidur REM (*rapid eye movement*), yang masing-masing memiliki fungsi unik dalam proses pemrosesan memori. Tidur gelombang lambat (SWS) pada tahap awal malam hari berkaitan erat dengan konsolidasi memori deklaratif (fakta dan informasi), sedangkan tidur REM pada paruh akhir malam hari berperan dalam memori prosedural dan regulasi emosi.

Dalam lingkungan kerja, kurang tidur dapat menghambat proses *encoding* memori, menyebabkan gangguan kognitif, dan meningkatkan stres kerja. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa kurang tidur menyebabkan penurunan aktivitas di *hippocampus*, bagian otak yang berperan penting dalam pembentukan memori (Walker, 2008). Oleh karena itu, tidur yang cukup, termasuk tidur siang singkat, dapat menjadi strategi efektif dalam mengoptimalkan fungsi kognitif dan mengurangi dampak stres kerja sebagai suatu mekanisme manajemen kinerja.

Maka berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini bermaksud untuk menggali informasi peranan atas implementasi Program Inemuri pada karyawan TMI terhadap Stres Kerja karyawan, sebagai studi awal atas efektivitas penerapan program Inemuri di PT TMI. Harapannya melalui hasil penelitian ini, didapatkan informasi mengenai peranan penerapan program Inemuri terhadap stress kerja karyawan, sehingga dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi maupun manajemen Sumber Daya Manusia, sekaligus menjadi acuan bagi para pemangku kepentingan dalam menetapkan kebijakan pengembangan SDM di perusahaan masing-masing.

Pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah, "*Bagaimana peranan program Inemuri terhadap Tingkat Stress Kerja karyawan PT TMI?*"

Secara teoritis, stres kerja dalam penelitian ini didefinisikan sebagai respons yang dirasakan oleh karyawan PT TMI ketika tuntutan pekerjaan, tekanan waktu, atau konflik interpersonal melampaui sumber daya internal dan eksternal yang dimilikinya (Lazarus dan Folkman, 1984). Adapun definisi operasional dari variabel stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian primer (*primary appraisal*), penilaian sekunder (*secondary appraisal*), dan strategi koping (*coping strategies*).

Definisi teoritis program Inemuri adalah intensitas dan dorongan karyawan

untuk mengikuti program Inemuri yang diterapkan oleh PT TMI. Definisi operasional program Inemuri yang dirumuskan oleh peneliti, meliputi : 1)

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif model fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan model penelitian kualitatif yang menggali pengalaman narasumber dari sebuah fenomena atau pengalaman hidup, dengan melakukan eksplorasi makna yang mereka berikan atas pengalaman tersebut (Creswell, 2009). Harapannya melalui metode penelitian ini, informasi mengenai peran Inemuri bagi karyawan PT TMI dapat tergali secara natural dan mendalam, dibandingkan dengan melakukan reduksi atas suatu fenomena melalui pencarian keterkaitan atau hubungan sebab akibat antar variabel.

### **Responden Penelitian**

Responden penelitian ini adalah 3 (tiga) orang karyawan PT TMI yang telah bekerja minimal enam bulan dan telah berpartisipasi dalam program Inemuri, dari tiga divisi kerja yang berbeda.

### **Metode Pengambilan Data**

Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi dengan periode Oktober hingga Desember 2024. Penelitian ini melibatkan wawancara terstruktur secara mendalam terhadap 3 orang responden penelitian yang mewakili berbagai divisi perusahaan yakni divisi Customer Relationship Management (CRM), Corporate Intelligence (CI), dan Sales.

Atas seizin responden penelitian, seluruh proses wawancara direkam,

pemahaman karyawan mengenai program Inemuri; 2) Intensitas karyawan dalam mengikuti program Inemuri; 3) Persepsi manfaat program Inemuri.

kemudian ditulis ulang dalam bentuk verbatim, untuk kemudian dilakukan proses koding dan identifikasi tema berdasarkan definisi teoritis dan operasional variabel penelitian yang telah ditetapkan.

Panduan wawancara yang digunakan peneliti disusun mengacu pada definisi teoritis dan operasional dari masing-masing variabel. Panduan wawancara penelitian ini sebagai berikut:

#### **1. Inemuri**

##### **a. Pemahaman mengenai program Inemuri**

- Apakah anda pernah mendengar mengenai program Inemuri?
- Apa yang anda pahami tentang program Inemuri?
- Menurut anda apa tujuan Manajemen PT TMI menciptakan program Inemuri?

##### **b. Frekuensi Partisipan**

- Pernahkah anda mengikuti program Inemuri?
- Seberapa sering Anda berpartisipasi dalam program Inemuri yang disediakan oleh perusahaan?

- Apa alasan anda mengikuti program Inemuri?
- Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk mengikuti 1 kali program Inemuri ?

**c. Persepsi Manfaat**

- Apa yang anda rasakan pasca mengikuti program Inemuri?
- Menurut anda, apakah program Inemuri memberikan manfaat bagi anda?
- Apakah anda merasakan penurunan ketegangan (stress) pasca mengikuti Inemuri?

**2. Stress Kerja**

**a. Primary Appraisal**

- Bagaimana Anda menggambarkan kondisi kerja saat ini?
- Apakah Anda menikmati pekerjaan Anda?
- Apakah Anda pernah merasakan stres selama bekerja? Jika iya, apa pemicunya?
- Pernahkah Anda merasa bahwa beban kerja Anda terlalu berlebihan? Apa alasan anda berpendapat demikian?
- Apakah ada situasi di tempat kerja yang membuat Anda

merasa tidak aman atau tertekan? Situasi seperti apa yang anda maksud?

- Pernahkah anda mengalami konflik di tempat kerja? Jika iya, seperti apa situasinya? Jika tidak, apa alasan anda berpendapat demikian?
- Apakah Anda pernah merasakan bahwa kondisi kerja Anda bisa berdampak negatif pada kesejahteraan pribadi Anda? Apa alasan anda berpendapat demikian?

**b. Secondary Appraisal**

- Menurut Anda, apakah perusahaan menyediakan sumber daya yang cukup untuk membantu Anda mengelola stres? Apa alasan anda berpendapat demikian?
- Seberapa besar dukungan yang Anda rasakan dari manajemen dalam menangani tekanan kerja? Apa alasan anda berpendapat demikian?
- Bagaimana pendapat Anda mengenai dukungan rekan kerja dalam membantu mengurangi stres di tempat kerja?
- Apakah Anda merasa nyaman membicarakan stres kerja dengan atasan atau



manajemen? Berikan alasan atas pernyataan anda

- Seberapa penting menurut Anda upaya perusahaan dalam menyediakan layanan manajemen stres seperti konseling atau program relaksasi?
- Menurut anda, apakah program inemuri memiliki manfaat terhadap pengelolaan stress?
- Bagaimana Anda melihat dukungan di luar lingkungan kantor dalam membantu Anda mengatasi stres?

### c. Strategi Koping

- Apa yang anda lakukan saat mengalami tekanan psikologis di tempat kerja?
- Ketika Anda menghadapi situasi kerja dengan beban kerja yang berlebih, apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya?
- Ketika anda dihadapkan konflik di tempat kerja, upaya apa yang anda lakukan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan akibat konflik tersebut?
- Pernahkah anda mengalami permasalahan pribadi yang berdampak pada kualitas kerja

anda? Jika iya apa yang anda lakukan untuk mengatasi nya?

### Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik, dengan cara mengidentifikasi tema-tema yang terpola dalam suatu fenomena. Tema-tema yang muncul sesuai panduan wawancara kemudian dianalisis berdasarkan teori maupun penelitian terdahulu (Boyatzis, 1998).

Peneliti memahami atas keterbatasan jumlah responden yang ada, yang berpengaruh terhadap validitas dan generalisasi hasil penelitian terhadap isu yang serupa. Hal ini yang turut dipahami peneliti, menjadi kekurangan dari hasil penelitian.

Namun demikian croswell (2009) menyatakan validitas penelitian Kualitatif dapat terjaga melalui pemeriksaan keakuratan temuan penelitian dengan menggunakan prosedur tertentu, salah satunya melalui triangulasi data.

Adapun proses triangulasi data yang digunakan dalam penelitian ini guna pemastian validitas penelitian, menggunakan skema triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah metode perbandingan data penelitian kualitatif dari beberapa narasumber yang memiliki perbedaan karakter guna pemastian konsistensi dan variasi hasil (Sugiyono, 2012).

Karakteristik pembeda yang ditetapkan peneliti pada responden adalah asal divisi penugasan dari masing-masing responden. Tujuannya melalui perbedaan latar belakang divisi penugasan responden, variasi respon didapat sesuai dengan tuntutan dan situasi pekerjaan pada masing-masing divisi penugasan kerja responden penelitian.

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2 didapatkan temuan penelitian sebagai berikut:

1. Hampir keseluruhan responden penelitian mengeluhkan mengalami stress kerja, meskipun dengan taraf dan sumber stres yang berbeda-beda.
2. Seluruh responden penelitian mengikuti program inemuri karena memang memahami tujuan manajemen dalam mengadakan program inemuri bagi karyawan PT TMI. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi internal yang mendorong mereka untuk berpartisipasi mengikuti program Inemuri.
3. Secara umum, rata-rata partisipasi karyawan dalam Program Inemuri adalah tiga kali per minggu dengan durasi per sesinya meliputi 10-30 menit. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Takahashi (2003) dimana tidur siang singkat selama 20 menit terbukti efektif untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan fungsi kognitif, khususnya peningkatan fokus kerja.
4. Latar belakang divisi penempatan kerja karyawan, memiliki peran dalam keterlibatan dalam program Inemuri. Karyawan yang berasal dari divisi Sales melaporkan sering kali mengalami kesulitan, karena tuntutan pekerjaan dalam menghadapi klien, yang sering kali muncul disaat jam istirahat, sehingga waktu tidak bisa digunakan untuk melakukan program inemuri. Perlu adanya pertimbangan mekanisme *'flexi time'* bagi karyawan dalam menjalankan implemmentasi inemuri, sehingga karyawan khususnya pada divisi sales, tetap dapat mengikuti program Inemuri meskipun saat jam istirahat terpaksa harus merespon klien, atau sebaliknya karyawan juga diberikan hak untuk *'menolak'* melayani klien pada saat jam istirahat.
5. Seluruh responden penelitian melaporkan lebih *'fresh'* dan melupakan sesaat tekanan kerja, setelah mengikuti program Inemuri. Kondisi fisik dan psikis yang lebih prima pasca mengikuti program inemuri, membuat karyawan menjadi lebih bersemangat untuk menuntaskan pekerjaannya. *"" Setelah istirahat, saya merasa lebih segar dan-*

**Tabel 2**  
**Deskripsi Tematik dari Hasil Wawancara Responden Penelitian**

No	Variabel	Responden 1	Responden 2	Responden 3
1.	<b>Stress Kerja</b>	Saya merasa jenuh karena ingin mempelajari hal baru yang berkaitan dengan jobdesk utama saya, yaitu sebagai Data Analyst. Namun, tidak ada rekan kerja atau mentor yang dapat membimbing saya. Hingga saat ini, saya harus berusaha mandiri untuk menambah wawasan dan keterampilan terkait pekerjaan saya.	Saya merasa kondisi kerja saat ini cukup menguras otak karena banyaknya hal yang perlu dikelola secara mendetail dan sering membutuhkan konsentrasi tinggi	Kondisi kerja saat ini cukup menantang karena adanya tekanan dari stakeholder dan pelanggan. Tekanan dari stakeholder dan pelanggan sering kali menjadi tantangan besar, terutama dalam situasi yang membutuhkan solusi cepat
		Saya kurang menikmati pekerjaan saya. Saya merasa jenuh karena harus belajar dan menyelesaikan pekerjaan sendiri tanpa bimbingan mentor, dan ini membuat saya stres. Akibatnya, saya merasa kesulitan untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan saya.	Ya, saya menikmati pekerjaan saya karena sesuai dengan minat saya dan memberikan tantangan yang bermakna	Saya menikmati pekerjaan ini karena sesuai dengan bidang saya. Selain itu, saya mendapatkan banyak kesempatan untuk mempelajari hal-hal baru yang mendukung pengembangan diri dan karier saya ke depannya
		Ya, saya merasakan stres. Pemicunya adalah tugas yang berada di luar jobdesk saya, yang sering	Tentu, saya sering merasakan stres, terutama ketika menghadapi permintaan yang	Ya, saya pernah mengalami stres kerja. Pemicunya adalah Tekanan tinggi dari stakeholder dan pelanggan membuat saya merasa stres, terutama dalam

		menyebabkan overload. Selain itu, tidak adanya rekan kerja atau mentor yang dapat diajak berdiskusi membuat saya harus menyelesaikan semuanya sendiri.	terlalu banyak dari klien dan rekan kerja yang sulit diatur. Situasi seperti ini kadang menimbulkan tekanan tersendiri.	situasi yang membutuhkan solusi cepat
		Ya, terkadang saya merasa tidak nyaman. Hal ini disebabkan oleh gedung kantor yang juga digunakan sebagai tempat tinggal, sehingga mengurangi privasi. Situasi ini membuat saya merasa tertekan.	Tidak ada, hingga saat ini saya merasa lingkungan kerja cukup kondusif dan mendukung	Tidak ada situasi yang membuat saya merasa tidak aman. Lingkungan kerja saya cukup mendukung, sehingga saya merasa nyaman dalam menjalankan tugas
2.	Inemuri	Ya, saya pernah mendengar tentang program ini	Ya, saya pernah mendengar tentang program ini. Ya, saya pernah mendengar tentang program ini, terutama dari referensi perusahaan Jepang.	Ya, saya pernah mendengar tentang program ini. Ya, saya pernah mendengar tentang program ini, terutama dari referensi perusahaan Jepang.
		Tujuannya adalah untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas karyawan setelah menjalani istirahat singkat.	Saya pikir tujuan utamanya adalah mengurangi kebiasaan mengantuk karyawan saat jam kerja siang dan membantu mengelola stres. Tujuan manajemen adalah untuk membantu karyawan meningkatkan produktivitas, meringankan beban stres, dan memperbaiki pola pikir agar lebih fokus dan kreatif.	Saya pikir tujuan utamanya adalah mengurangi kebiasaan mengantuk karyawan saat jam kerja siang dan membantu mengelola stres. Tujuan manajemen adalah untuk membantu karyawan meningkatkan produktivitas, meringankan beban stres, dan memperbaiki pola pikir agar lebih fokus dan kreatif.

		Saya merasa program ini sangat membantu. Setelah mengikuti Inemuri, energi saya pulih dan saya lebih fokus dalam menyelesaikan pekerjaan. Namun, kadang saya merasa pusing setelah mengikuti program ini, terutama jika saya terlalu lelah sebelum tidur.	Saya merasa sangat senang dan lebih segar setelah mengikuti program ini. Setelah mengikuti Inemuri, saya merasa lebih siap untuk menghadapi tekanan pekerjaan	Setelah mengikuti Inemuri, saya merasa lebih segar dan dapat bekerja lebih produktif. Program ini benar-benar membantu saya menjaga produktivitas sepanjang hari.
		Ya, program ini bermanfaat bagi saya. tetapi, manfaatnya terasa hanya sebentar, karena beban kerja yang berat tetap ada setelah istirahat, Manfaatnya terasa, tetapi setelah selesai, tekanan dari pekerjaan kembali muncul Manfaatnya memang ada, tetapi tekanan kerja tetap tinggi karena permintaan klien yang banyak dan rekan kerja yang sulit diatur	Ya, program ini bermanfaat bagi saya. tetapi, manfaatnya terasa hanya sebentar, karena beban kerja yang berat tetap ada setelah istirahat, Manfaatnya terasa, tetapi setelah selesai, tekanan dari pekerjaan kembali muncul Manfaatnya memang ada, tetapi tekanan kerja tetap tinggi karena permintaan klien yang banyak dan rekan kerja yang sulit diatur	Ya, program ini bermanfaat bagi saya. tetapi, manfaatnya terasa hanya sebentar, karena beban kerja yang berat tetap ada setelah istirahat, Manfaatnya terasa, tetapi setelah selesai, tekanan dari pekerjaan kembali muncul Manfaatnya memang ada, tetapi tekanan kerja tetap tinggi karena permintaan klien yang banyak dan rekan kerja yang sulit diatur
		Saya tidak terlalu sering mengikuti program ini. Saya hanya mengikuti Inemuri sesekali, tetapi tetap merasa lebih segar setelahnya. Namun, ketika saya merasa membutuhkan, saya akan melakukannya. Saya mencoba mengikuti program ini setiap hari, dan itu benar-benar membantu saya untuk tetap fokus Saya pernah merasa pusing setelah mengikuti program ini,	Saya tidak terlalu sering mengikuti program ini. Saya hanya mengikuti Inemuri sesekali, tetapi tetap merasa lebih segar setelahnya. Namun, ketika saya merasa membutuhkan, saya akan melakukannya. Saya mencoba mengikuti program ini setiap hari, dan itu benar-benar membantu saya untuk tetap	Saya tidak terlalu sering mengikuti program ini. Saya hanya mengikuti Inemuri sesekali, tetapi tetap merasa lebih segar setelahnya. Namun, ketika saya merasa membutuhkan, saya akan melakukannya. Saya mencoba mengikuti program ini setiap hari, dan itu benar-benar membantu saya untuk tetap

		sehingga terkadang memilih untuk tidak melakukannya	fokus Saya pernah merasa pusing setelah mengikuti program ini, sehingga terkadang memilih untuk tidak melakukannya	fokus Saya pernah merasa pusing setelah mengikuti program ini, sehingga terkadang memilih untuk tidak melakukannya
		Biasanya saya mengikuti Inemuri selama 20 menit. Biasanya sekitar 10 20 menit dan menurut saya, 20 menit terlalu singkat karena kadang saya baru merasa tenang ketika sesi hampir selesai. Durasi idealnya mungkin 40-45 menit, agar benar-benar bisa pulih. Biasanya saya menghabiskan waktu sekitar 20 menit untuk setiap sesi. Bagi saya, 20-30 menit sudah pas untuk mengembalikan energi tanpa membuat saya terlalu mengantuk	Biasanya saya mengikuti Inemuri selama 20 menit. Biasanya sekitar 10 20 menit dan menurut saya, 20 menit terlalu singkat karena kadang saya baru merasa tenang ketika sesi hampir selesai. Durasi idealnya mungkin 40-45 menit, agar benar-benar bisa pulih. Biasanya saya menghabiskan waktu sekitar 20 menit untuk setiap sesi. Bagi saya, 20-30 menit sudah pas untuk mengembalikan energi tanpa membuat saya terlalu mengantuk	Biasanya saya mengikuti Inemuri selama 20 menit. Biasanya sekitar 10 20 menit dan menurut saya, 20 menit terlalu singkat karena kadang saya baru merasa tenang ketika sesi hampir selesai. Durasi idealnya mungkin 40-45 menit, agar benar-benar bisa pulih. Biasanya saya menghabiskan waktu sekitar 20 menit untuk setiap sesi. Bagi saya, 20-30 menit sudah pas untuk mengembalikan energi tanpa membuat saya terlalu mengantuk

mampu fokus pada pekerjaan yang memerlukan konsentrasi tinggi." Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sonnentag dan Fritz (2015), dimana waktu pemulihan singkat memiliki manfaat dalam mengembalikan energi fisik dan mental. Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Mednick et al. (2003), yang membuktikan jika implementasi program tidur siang di tempat kerja dapat membantu karyawan dalam memulihkan kemampuan kognitif serta mengurangi stres yang diakibatkan oleh pekerjaan yang berulang. Dalam penelitian nya, karyawan yang melakukan tidur siang selama 90 menit saat jam istirahat, menunjukkan peningkatan performa signifikan yang setara dengan peningkatan fungsi kognitif setelah tidur malam penuh. Lebih lanjut lagi, Van Dongen dan Dinges (2005) mengemukakan, tidur siang terbukti dapat mengurangi dampak negatif dari kurang tidur, juga membantu mengembalikan kewaspadaan psikomotorik, mengembalikan kapasitas memori, mengurangi kelelahan mental dan meningkatkan produktivitas kerja.

6. Meskipun demikian mayoritas responden penelitian ini, menilai durasi implementasi program Inemuri saat ini yakni 20 menit diluar jam istirahat, belumlah cukup. Bahkan beberapa responden menyampaikan, akibat kurangnya durasi yang disediakan, setelah menjalankan program inemuri, meskipun *mood* menjadi lebih baik, namun secara fisik

mereka merasakan kepala menjadi agak pening. Hal ini terutama terjadi, saat di awal-awal karyawan mencoba menjalankan program inemuri. Hasil ini dapat menjadi dasar evaluasi bagi manajemen PT TMI atas implementasi program inemuri, khususnya pada aspek durasi.

7. Responden penelitian menyatakan, meskipun setelah sesi inemuri selesai dilakukan, mereka merasakan *mood* yang lebih baik dan tingkat stress yang lebih terkendali, namun hal ini tidak berlangsung lama. Beban kerja yang tinggi dan kurangnya dukungan dari atasan disenyalir menjadi penyebab tidak optimalnya manfaat dari implementasi program inemuri. Salah satu responden mengungkapkan, "Saya sering merasa jenuh karena harus menyelesaikan pekerjaan tanpa bimbingan langsung, sehingga stres tetap ada meskipun saya mengikuti Inemuri." Hal ini menunjukkan bahwa efek positif Inemuri dapat terhambat oleh faktor-faktor lain, seperti distribusi beban kerja yang tidak seimbang, dukungan atasan yang minim, serta mekanisme kerja yang kurang efektif maupun penguasaan buruk karyawan terhadap manajemen stress.

## KESIMPULAN

Program Inemuri memiliki peranan terhadap penurunan tingkat stress karyawan di PT TMI, yang ditandai dengan perasaan bahagia, tubuh yang lebih "*fresh*", kemampuan kognitif yang kembali fokus dan semangat bekerja pasca melakukan program

Inemuri. Namun demikian, beberapa faktor penghambat masih muncul yang perlu mendapatkan perhatian dari manajemen PT TMI agar implementasi program Inemuri dapat lebih optimal, yakni: 1) Tidak fleksibelnya waktu implelementasi program Inemuri pada PT TMI yang hanya terbatas saat sesi jam istirahat saja; 2) Beban kerja karyawan khususnya Divisi Sales sering kali masih tinggi saat jam istirahat, karena mereka harus bertemu klien, sehingga menghilangkan 'hak' mereka atas program inemuri, 3) Durasi pelaksanaan Program Inemuri yang dinilai terlalu singkat, sehingga saat awal implementasi, karyawan mengeluhkan kepala pening, 4) Dukungan atasan yang dinilai belum merata, sering kali membuat karyawan setelah program Inemuri tetap dihadapkan pada beban kerja yang tinggi, 5) Kemampuan manajemen stress karyawan yang belum mumpuni, sehingga mereka menjadi cukup mudah mengalami stress kerja, meskipun telah menjalani program Inemuri.

Meskipun demikian peneliti menyadari jika penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya disebabkan oleh jumlah respon penelitian yang terbatas, sehingga tidak cukup kuat untuk digeneralisasi implementasinya pada setiap situasi Perusahaan.

## **SARAN**

### **Aplikasi Praktis**

#### **1. Pengurangan Tingkat Stres Karyawan**

Hasil penelitian dapat menjadi panduan bagi perusahaan atau organisasi untuk menerapkan program *inemuri* sebagai salah satu cara mengelola stres di tempat kerja, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan.

#### **2. Peningkatan Produktivitas**

Melalui pengurangan tingkat stres, perusahaan dapat melihat peningkatan produktivitas, kreativitas, dan kepuasan kerja di kalangan karyawan. Hal ini turut berdampak positif pada performa organisasi secara keseluruhan.

#### **3. Rancangan Kebijakan SDM Perusahaan**

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi manajemen dalam merancang kebijakan perusahaan yang lebih manusiawi, misalnya dengan memberikan waktu tidur siang singkat atau ruang istirahat khusus bagi karyawan. Rancangan Kebijakan SDM Perusahaan terkait penerapan Inemuri juga perlu mempertimbangkan temuan penelitian ini guna penyempurnaan implementasi Inemuri yakni : 1)



Penerapan kebijakan fleksibel time bagi karyawan untuk melaksanakan program Inemuri, sehingga tidak ada karyawan yang kehilangan 'hak' nya karena masih harus bekerja saat jam istirahat makan siang; 2) Ketepatan durasi program inemuri; 3) Penyediaan fasilitas pendukung inemuri seperti, ruang khusus yang nyaman untuk tidur siang singkat, misal: ruangan dengan pencahayaan redup, kursi ergonomis, atau pod tidur; 4) Peningkatan keterampilan manajemen stress pada karyawan, sehingga mereka tidak mudah terpancing stress dan lebih mampu mempertahankan lebih lama dampak positif yang mereka rasakan pasca mengikuti program Inemuri.

#### 4. **Penerapan Program Inemuri pada Budaya Kerja Lokal Indonesia**

Program *inemuri*, yang awalnya populer di Jepang, dapat diadaptasi sesuai dengan budaya kerja lokal di berbagai negara, termasuk Indonesia, sehingga lebih relevan dan dapat diterima secara luas sebagai salah satu alternatif kebijakan dalam pengelolaan kinerja karyawan

### **Aplikasi Teoritis**

#### 1. **Pengembangan Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur Psikologi Industri dan Organisasi, Kesehatan kerja maupun Manajemen Sumber Daya Manusia, khususnya terkait program *inemuri* (tidur sejenak di tempat kerja) sebagai bagian dari strategi manajemen kinerja karyawan.

#### 2. **Penjelasan Peranan antar Variabel**

Memberikan pemahaman teoritis tentang bagaimana *inemuri* berperan sebagai intervensi psikologis atau fisiologis dalam menurunkan tingkat stres. Hal ini penting untuk mendukung konsep bahwa waktu istirahat singkat dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan.

#### 3. **Dasar bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan terkait efektivitas berbagai program kerja yang berfokus pada kesejahteraan karyawan, khususnya dalam konteks budaya kerja di negara-negara yang menerapkan praktik serupa. Namun demikian, Peneliti menyadari jumlah responden penelitian yang terbatas, membuat penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengeneralisasi

hasil penelitian. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk melibatkan partisipan dari berbagai divisi, tingkat jabatan, dan usia untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang peran Program Inemuri terhadap Tingkat Stress karyawan.

Penelitian mendatang sebaiknya memperluas cakupan studi dengan melibatkan responden penelitian yang lebih besar, serta lebih beragam. Peneliti menyarankan, penelitian selanjutnya sebaiknya dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian (Cresswell, 2009).

Harapannya melalui metode *mix method*, melalui data kuantitatif dapat menggambarkan arah hubungan antara implemantasi program Inemuri terhadap Tingkat stress karyawan. Namun demikian data kualitatif tetap diperlukan, guna mengeksplorasi pengalaman subyektif karyawan saat menjalani program Inemuri, sehingga evaluasi implementasi program menjadi lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Åkerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P. Theorell, T., Alfredsson, L., & Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and work hours: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 741–748. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00333-1](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00333-1)
- Brooks, A., & Lack, L. (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap is most recuperative? *Sleep*, 29(6), 831–840.
- Cresswell, J.W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. United States: Sage publications, Inc.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relationship between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 482–492.

- <https://doi.org/10.5271/sjweh.103>
- Hayashi, M., Watanabe, M., & Hori, T. (1999). The effects of a 20-min nap in the mid-afternoon on mood, performance and EEG activity. *Clinical Neurophysiology*, 110(2), 272–279.  
[https://doi.org/10.1016/s13882457\(98\)00003-0](https://doi.org/10.1016/s13882457(98)00003-0)
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.101492107>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mulyadi, B. (2018). Keunikan budaya tidur Inemuri Jepang. *Kiryoku*, 2(3), 119.  
<https://ejournal.undip.ac.id/index.hp/kiryoku>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.  
<https://doi.org/10.1037/0022514.69.4.719>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2014). Recovery from job stress: The stressor detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*.  
<https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Steger, B. (2006). Sleeping Through Class to Success: Japanese Notions of Time and Diligence. *Time & Society*, Vol.15, Issue 2-3.  
<https://doi.org/10.1177/096146306066952>
- Sugiyono (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*, Alfabeta, Bandung.
- Takahashi, M. (2003). The role of prescribed napping in sleep medicine. *Sleep Medicine Reviews*, 7(3), 227–235.  
<https://doi.org/10.1053/smr.2000.024>