

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pekerja *blue collar* seringkali mengalami masalah gangguan kesehatan bahkan kecelakaan kerja akibat kerja fisik yang buruk dan beban kerja yang berlebihan. Kepala Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi provinsi DKI Jakarta mencatat 5.567 kasus kecelakaan kerja sepanjang Januari hingga Desember 2015 (Ramadhan, 2016). Hal ini juga didukung oleh hasil data BPJS Ketenagakerjaan yang menunjukkan kasus kecelakaan kerja terjadi sebanyak 77.295 di tahun 2019 (Tanjung, 2020). Menurut Ramayati (2015), pekerja bagian produksi secara umum mengatakan bahwa mereka mengalami kelelahan dengan gejala seperti sakit di kepala, nyeri di punggung, dan pening. Monika (2020) menemukan berbagai permasalahan kesehatan pada pekerja *blue collar*, yaitu ritme sirkadian, gangguan tidur, stress, kegemukan dan penyakit degeneratif. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap kesehatan pekerja *blue collar*.

*Blue collar* merupakan salah satu istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan pekerjaan kelas secara manual atau yang biasa disebut “pekerja kerah biru”. Profesi “*blue collar*” pekerjaannya berorientasi pada fisik atau kegiatan-kegiatan yang berpusat pada anggota tubuh (Roebuck & Hickson, 1982). Talenta (2022) menyebutkan bahwa pekerja kerah biru merupakan karyawan yang mendapatkan upah per jam atau harian. Istilah ini digunakan karena dulu para pekerja diharuskan menggunakan seragam biru selama bekerja untuk menghindari noda-noda yang terlihat di seragam mereka dan membutuhkan kekuatan fisik karena pekerjaan yang dilakukan sangat melelahkan.

Temuan survei *Occupational-Health Surveillance Report 2012* (dalam Halo Vale, 2014) menunjukkan penyebab utama tiga penyakit degeneratif yang diderita pekerja bukan berasal dari lingkungan kerja, melainkan gaya hidup sehat dan pola hidup. Individu yang mengaplikasikan gaya hidup sehat dalam kehidupannya diprediksi meningkatkan angka harapan hidup hingga 12 tahun daripada individu yang memiliki kebiasaan buruk (Kvaavik, Batty, Ursin, Huxley, & Gale, 2010).

Penelitian yang dikembangkan oleh Cumming dan Hall (2004) mengemukakan bahwa gaya hidup sehat terbukti berpengaruh positif untuk kesejahteraan kerja. Dengan demikian, penelitian mengenai gaya hidup sehat pekerja penting untuk dilakukan.

Menurut pandangan Islam, gaya hidup sehat merupakan salah satu hal yang penting untuk kualitas individu seseorang. Islam menganjurkan umatnya untuk selalu menjaga serta mempertahankan kesehatan dalam dirinya (Husin, 2014). Hadist Rasulullah SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: "Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang". (HR. Al-Bukhori)

Hadist diatas menjelaskan, bahwa Allah telah memberikan dua kenikmatan pada umatNya yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang. Sehingga, manusia dianjurkan untuk menjaga kesehatan diri sendiri agar tetap sehat, sehingga dapat menjalankan perintah Allah SWT dengan sebaik-baiknya dan memanfaatkan waktu untuk mengisi hal-hal kebaikan (Husin, 2014).

Gaya hidup sehat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pola perilaku dan pikiran yang fungsinya untuk meningkatkan kesehatan, aktualisasi dan pemenuhan diri individu (Walker, Schrist & Pender, 1987). Ada beberapa indikator yang terdapat dalam gaya hidup sehat ini seperti *nutrition* (nutrisi), *physical activity* (aktivitas fisik), *health responobility* (tanggung jawab terhadap kesehatan), *interpersonal relation* (hubungan interpersonal), *stress management* (pengelolaan stress), dan *spiritual growth* (pertumbuhan spiritual) (Walker, Schrist & Pender, 1995).

Perkembangan gaya hidup sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain spiritualitas. Spiritualitas membantu individu melakukan gaya hidup yang lebih sehat dengan memberikan motivasi atau sumber daya; di samping itu, individu merasa memiliki kewajiban untuk merawat tubuh mereka berdasarkan kepercayaan atau identitas agama atau spiritual mereka (Jim, et al., 2015). Menurut Mishra dkk. (2015), spiritualitas berhubungan dengan keyakinan pribadi individu dengan hal yang lebih tinggi, serta mempengaruhi keputusan individu dalam berperilaku, termasuk dalam hal yang berkaitan dengan kesehatan. Mishra dkk.

(2015) juga mengatakan bahwa spiritualitas merupakan hal transenden yang dapat mempengaruhi seseorang dalam keputusan termasuk juga keputusan dalam masalah kesehatan. Beberapa penelitian sebelumnya mengenai kesehatan melihat adanya hubungan positif dan negatif mengenai spiritualitas pada kesehatan fisik seseorang (Koenig, 2012). Spiritualitas mempengaruhi perilaku sehat seperti berkurangnya mengonsumsi alkohol, narkoba, merokok, mendorong diet yang baik, perilaku seksual yang aman dan lebih banyak beraktivitas fisik (Koenig, 2012). Beberapa bukti konsisten mengenai efek manfaat dari keterlibatan agama untuk beberapa aspek gaya hidup sehat bagi individu seperti tidak merokok (Gillum, 2005) atau konsumsi alkohol yang terbatas (Hill et al.2006; Luczak et al. 2002). Dari beberapa penelitian tersebut, nampak bahwa spiritualitas merupakan faktor individual yang berkaitan dengan gaya hidup sehat yang dimaksud dalam penelitian ini, dalam hal ini adalah dimensi nutrisi, kesehatan/aktivitas fisik, dan tanggung jawab terhadap kesehatan.

Spiritualitas dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Pandangan mengenai spiritualitas pada dasarnya mengakui bahwa seseorang bekerja tidak hanya dengan tubuh mereka namun juga melibatkan hati dan jiwa mereka, sehingga, sebagai pekerja, seseorang dengan pikiran dan jiwanya akan berusaha menemukan tujuan hidup dari pekerjaan mereka (Ashmos & Duchon, 2000). Antonosky dan Ardell (dalam Walker & Hill-Polerecky 1996) berpendapat bahwa seseorang perlu melakukan identifikasi dan pengelolaan sumber daya fisik dan psikologis untuk mengontrol dan mengurangi ketegangan yang dihadapi. Spiritualitas dapat berperan sebagai alat bantu untuk mengidentifikasi dan mengelola sumber daya tersebut. Penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi dengan kesehatan mental seseorang. Orang dengan kesehatan mental yang baik cenderung terhindar dari gejala gangguan mental seperti depresi, cemas, bahkan menghindari penyalahgunaan obat-obatan (Nelson dkk (2009); Koenig (2010). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berkaitan dengan pertumbuhan diri dan pengelolaan stres yang merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang dimaksud dalam penelitian ini.

Selain faktor spiritualitas, faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat individu. Bronfenbrener (dalam Rosa & Tudge, 2013) mengatakan

bahwa perkembangan seseorang dipengaruhi oleh beberapa lapis sistem lingkungan dan yang paling dekat serta merupakan tempat dimana seseorang menghabiskan waktu adalah mikrosistem. Mikrosistem ini antara lain adalah keluarga yang sangat penting perannya dalam pembentukan karakteristik anggota keluarga dan interaksi di dalamnya.

Kohesivitas merupakan salah satu hal yang penting dalam suatu kelompok (Shin & Park, 2011). Oleh karena keluarga merupakan kelompok terkecil dan pertama dalam lingkungan sosial seseorang, maka kohesivitas keluarga menjadi satu hal yang sangat penting pula. Moos dan Moos (dalam Vostanis & Nicholls, 1995) mendefinisikan kohesivitas keluarga sebagai tingkat komitmen, bantuan dan dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga. Kohesivitas keluarga menurut Elam dkk., (2018), Olson, Sprenkle, dan Russell (2004) ditandai oleh kedekatan dan kelekatan antara anggota keluarga sebagai bentuk kehangatan, dukungan, dan interaksi keluarga baik secara emosi dan fisik.

Sarafino dan Smith (2016) berpendapat bahwa keluarga dapat berperan dalam pembentukan perilaku gaya hidup sehat dengan memberikan contoh perilaku seperti misalnya, mengajak anggota keluarga berolahraga bersama, mendorong anggota keluarga untuk berhenti merokok, dan menyediakan menu makanan yang bergizi. Hal ini dikarenakan keluarga merupakan unit sosial yang pertama dan memiliki hubungan afektif atas kebutuhan anggota keluarganya Uscanga dkk., (2018). Dengan demikian, keluarga yang memiliki hubungan lekat akan menjadi sumber daya pertama yang sehari-harinya memperhatikan dan mendorong terpenuhinya kebutuhan anggota keluarga termasuk dalam hal ini adalah kesehatan. Sebagaimana Franko dkk, (2008) mengatakan bahwa keluarga yang lekat merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan gaya hidup sehat secara terarah.

Dengan demikian berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan kohesivitas keluarga berperan pada gaya hidup sehat seseorang. Hal ini telah dibuktikan pada beberapa penelitian, diantaranya temuan Griffith dan Rotter (dalam Berc dkk., 2017) yang menyatakan bahwa kesejahteraan keluarga merupakan cerminan spiritualitas dari seseorang. Hasil penelitian Dučkić dan Kokorić (2014) dan Kloosterhouse dan Ames (2002) mengungkapkan bahwa

keluarga yang memiliki pandangan spiritual yang tinggi mampu mencapai tujuan, dan membantu mengatasi krisis hidup mereka. Hal ini juga didukung dari penelitian Dučkić (dalam Berc dkk., 2017) yang menjelaskan bahwa keluarga yang memiliki hubungan erat akan mudah untuk mencari makna hidup dengan nilai keagamaan sehingga memperkuat rasa saling menghormati, memaafkan, dan mendapatkan kekuatan untuk mengatasi situasi yang sulit. Menurut (Kim, 2015) keluarga yang sehat merupakan keluarga kohesif yang memiliki komunikasi baik antar anggota keluarga. Menurut Black dan Lobo (dalam Kim, 2015) keluarga yang baik akan memberikan dukungan pada keluarganya untuk mencapai tujuan hidup.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas peneliti menyimpulkan adanya korelasi spiritualitas dan kohesivitas keluarga pada gaya hidup sehat di luar negeri. Meski demikian, di Indonesia belum diketahui peranan dari masing-masing variabel tersebut terhadap gaya hidup sehat pada *blue collar*. Hasil penelitian sebelumnya mengenai gaya hidup sehat yang dilakukan di luar negeri (Tey, Park, & Golden, 2018) hanya mengeksplorasi faktor individual seperti kesejahteraan subyektif dan regulasi diri dan hasil dari penelitian lain (Berge, Wall, Larson, Loth, Neumark-Sztainer, 2013) yang mengeksplorasi faktor lingkungan saja seperti keberfungsian keluarga. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut peran faktor individual yaitu spiritualitas dan faktor lingkungan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pekerja *blue collar* di Jakarta.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Apakah secara simultan spiritualitas dan kohesivitas keluarga memiliki peran yang signifikan terhadap masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada *blue collar* di Jakarta serta bagaimana tinjuannya dalam Islam?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada *blue collar* di Jakarta serta mengetahui tinjuannya dalam Islam.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan bermanfaat untuk perkembangan ilmu Psikologi, terutama terkait dengan topik yaitu spiritualitas, kohesivitas keluarga dan gaya hidup sehat.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan acuan terkait gaya hidup sehat pada *blue collar* serta memberikan informasi untuk meningkatkan gaya hidup sehat pada masyarakat dan *blue collar* serta praktisi kesehatan sebagai acuan untuk mempromosikan gaya hidup sehat.

## KERANGKA BERPIKIR

