

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehidupan di era modern ini yang didukung oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ditambah pula oleh pengaruh iklan di televisi dan media massa lainnya menyebabkan banyak perubahan gaya hidup di dalam masyarakat. Kecenderungan masyarakat maupun seseorang menuntut adanya standar penghasilan yang tinggi dan pola hidup yang konsumtif. Keterbatasan membuat masyarakat diharuskan untuk bekerja lebih keras lagi untuk memenuhi segala macam kebutuhan mereka, sehingga tidak sedikit anggota masyarakat yang mengalami ketegangan batin yang dapat mengakibatkan stress.

Setiap orang pasti pernah mengalami stress seperti contohnya dari pekerjaan rumah tangga, ekonomi, pergaulan, dll. Bagi seseorang yang mengalami stress ringan hanya membutuhkan motivasi agar tetap semangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari, namun jika stress sudah mengganggu kegiatan sehari-hari, misalnya sulit tidur, rambut rontok, kehilangan nafsu makan, dan kurangnya percaya diri dalam keadaan terus menerus dapat menimbulkan sesuatu yang kurang baik untuk kesehatan jasmani maupun pikiran seseorang. (Kelly, 2009)

Stress adalah interaksi antara organisme atau individu dengan lingkungannya. Pendapat lain mengatakan bahwa stress adalah suatu tekanan yang tidak dapat diatasi oleh seseorang, sehingga menimbulkan masalah kesehatan dan perilaku. Tekanan bisa berasal dari diri sendiri maupun lingkungan atau orang lain. Tekanan dari diri sendiri (internal), misalnya : merasa gagal, tubuh yang tidak sempurna, kemiskinan, perkawinan yang tidak bahagia, dll. Tekanan dari lingkungan atau orang lain (eksternal), misalnya : sikap teman kerja yang tidak kooperatif, pekerjaan terlalu banyak, tempat tinggal yang tidak nyaman, dll. (Zenko, 2010)

Untuk mengurangi stress tersebut dapat dilakukan beberapa upaya seperti: memperbaiki pola tidur, melakukan olahraga rutin, memperbaiki pola makan, atau mendengarkan musik agar perasaan lebih tenang dll.

Olahraga adalah salah satu strategi manajemen stress. Jika dilakukan secara rutin baik dengan cara jogging, jalan cepat, aerobik, atau olahraga lainnya, tubuh akan merespon perubahan fungsi dan fisiologis tubuh, seperti detak jantung, tekanan darah, memproduksi hormon, dan cara lainnya. Sehingga dapat menanggapi stress secara lebih baik. Dengan begitu tubuh mudah beradaptasi dengan berbagai tekanan dan bertahan menghadapi stress. Berjalan kaki adalah salah satu olahraga yang mudah dan dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, sangat tepat untuk dilakukan oleh para pekerja yang waktunya sudah dihabiskan dengan duduk ataupun berada di dalam ruangan. Berjalan kaki bisa dijadikan alternatif olahraga sehari-hari selain berlari maupun jogging, disamping itu jalan kaki pun lebih mengurangi terjadinya cedera dibandingkan dengan berlari maupun jogging. Dengan berjalan kaki setiap pagi kurang lebih selama 15-30 menit setiap harinya dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah dan pernapasan sehingga aktivitas yang akan dilakukan sehari-hari pun akan terasa mudah dan tenang.

Dalam penelitian ini saya ingin mengetahui seberapa berpengaruhnya melakukan olahraga rutin berupa jalan kaki dalam menurunkan tingkat stress para pekerja khususnya para pekerja Konveksi Pondok Aren.

Kampung konveksi merupakan suatu kawasan konveksi yang terletak di Kecamatan Pondok Aren, di mana ada sekitar 1.250 rumah yang membuka usaha konveksi dengan jumlah rata-rata pekerja sekitar 200 pekerja. Di sana para pekerja dibayar berdasarkan dari banyaknya jumlah pakaian yang selesai dikerjakan tanpa batas waktu. Sehingga memungkinkan hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan terjadi pada pekerja konveksi tersebut. Penelitian stress kerja sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti terdahulu di kampung konveksi, dengan responden 137 pekerja garmen, dan ditemukan 73 orang (53,3%) mengalami stress kerja ringan,

sebanyak 63 orang (46%) mengalami stress kerja sedang, dan sebanyak 1 orang (7%) mengalami stress kerja tinggi, dari populasi 200 pekerja.

Dengan penjelasan diatas saya mengambil judul skripsi “Pengaruh Strategi Manajemen Stress Berupa Penerapan Olahraga Jalan Kaki Terhadap Perubahan Tingkat Stress Kerja”

## **1.2 Perumusan Masalah**

Kurangnya melakukan kegiatan olahraga secara rutin merupakan salah satu penyebab yang dapat memicu terjadinya stress kerja dan hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan para pekerja. Untuk itu perlu ditemukan manajemen stress yang tepat agar dapat menurunkan tingkat stress kerja.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- 1) Bagaimana gambaran stress kerja sebelum diberikannya perlakuan jalan kaki?
- 2) Bagaimana gambaran stress kerja setelah diberikannya perlakuan jalan kaki?
- 3) Bagaimana hubungan antara perlakuan jalan kaki dengan stress kerja?
- 4) Apakah bentuk stressor kerja dominan pada para pekerja konveksi di Kecamatan Pondok Aren?
- 5) Bagaimanakah manajemen stress menurut pandangan islam?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menemukan strategi manajemen stress yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress kerja.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- 1) Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja sebelum diberikannya perlakuan olahraga berupa jalan kaki
- 2) Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja sesudah diberikannya perlakuan olahraga berupa jalan kaki

- 3) Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perlakuan olahraga berupa jalan kaki dengan stress kerja
- 4) Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui manajemen stress kerja menurut pandangan islam
- 5) Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui stressor kerja dominan pada para kerja konveksi di Kecamatan Pondok Aren

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang manajemen stress berupa olahraga berupa jalan kaki, dan sebagai pembelajaran untuk mengasah kemampuan dalam menulis dan meneliti serta menambah pengalaman dalam mengikuti langsung kegiatan di lapangan

### **1.5.2 Manfaat Bagi Teoritik**

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan ilmu pengetahuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.5.3 Manfaat Metodologik**

Membuktikan bahwa metode dan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai berdasarkan analisis data

### **1.5.4 Manfaat Aplikatif**

Masyarakat diharapkan dapat mengetahui tentang manajemen stress berupa olahraga berupa jalan kaki guna mengurangi tingkat stress pekerja sehingga bekerja dapat dilakukan dengan baik dan memuaskan