

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesejahteraan merupakan aspek penting untuk menunjang produktivitas sumber daya manusia. Kesejahteraan yang dimaksud bukan hanya kesejahteraan fisik, namun juga meliputi kesejahteraan psikologis. Menurut Vallerand (dalam Anindiati, 2014) ketika kedua aspek kesejahteraan ini terpenuhi, maka karyawan akan menunjukkan produktivitas dan semangat ketika bekerja. Selain itu Harter, Schmid, dan Keyes (dalam Anindiati, 2014) juga mengatakan bahwa karyawan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih kooperatif, memiliki tingkat absensi yang rendah, tepat waktu dan efisien, serta dapat bekerja lebih lama pada suatu organisasi. Oleh karena itu penting bagi perusahaan untuk memperhatikan kesejahteraan masing-masing karyawannya, dan karyawan mengetahui serta memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Menurut Juniper (2010) *Employee Well-Being* (kesejahteraan karyawan) di tempat kerja terpenuhi dengan mengkondisikan berbagai faktor di tempat kerja. Faktor-faktor yang berperan dalam *Employee Well-Being* (EWB) menurut Juniper (2010), yaitu *advancement, facilities, home work interface, job, physical health, psychological health*, dan *relationship*. Sementara kesejahteraan fisik dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesadaran akan kesehatan dan gaya hidup. Jayanti dan Burns (dalam Kaynak dan Eksi, 2011) menggambarkan konsep *Health Consciousness* (kesedaran kesehatan) sebagai sejauh mana masalah kesehatan

yang diintegrasikan ke dalam kegiatan sehari-hari seseorang. Menurut Dutta (dalam Kaynak dan Eksi, 2011), *Health Consciousness* (HC) terbagi ke dalam tiga indikator, yaitu orientasi informasi kesehatan, keyakinan akan kesehatan, dan kegiatan yang sehat.

Dampak kurangnya kesadaran menjaga kesehatan dapat menimbulkan penyakit kronis bahkan hingga kerugian bisnis pada perusahaan. Menurut Data *Centres for Disease and Prevention* di Amerika Serikat pada tahun 2010, terdapat 1,7 juta pekerja usia produktif meninggal setiap tahunnya akibat penyakit kronis seperti jantung, *stroke*, dan gangguan pernapasan akut. Hal ini berimbas pada aktivitas bisnis yang merugi hingga 226 miliar dolar AS per tahun akibat hilangnya tingkat produktivitas dan kesehatan karyawan beserta keluarganya. Dari jumlah tersebut diperkirakan memakan biaya sampai 2 triliun dolar AS untuk pengobatan medis (Yuliawan, Alamsyah, Adiati, Ashari & Rusdianto, 2014).

Sementara di Indonesia, hasil survey kesehatan karyawan atau *Occupational Health Surveillance Report* pada tahun 2012 lalu menyebutkan 30% karyawan dari 2741 karyawan usia produktif (sebanyak 53% berusia 31-40 tahun) memiliki risiko tinggi terhadap penyakit jantung, *stroke*, dan ginjal (Yuliawan, Alamsyah, Adiati, Ashari & Rusdianto, 2014). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) biaya kesehatan di Indonesia meningkat sebanyak 11,5 % dari tahun 2011 hingga 2012. Kemudian pada tahun 2012 sampai 2013 biaya kesehatan melonjak menjadi 12,5 % (Jatmiko, 2015).

Dalam Islam, Nabi Muhammad SAW bersabda “*kesehatan merupakan salah satu hak bagi tubuh manusia*”. Karena kesehatan merupakan hak asasi

manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia, maka Islam menegaskan perlunya *istiqomah* memantapkan dirinya dengan menegakkan agama Islam. Satu-satunya jalan dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya (Nurkawkab, 2004).

Allah SWT berfirman:

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

*“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”* (Q.S.: Yunus (10: 57).

Berdasarkan ayat di atas dapat dilihat bahwa sesungguhnya Allah SWT menurunkan penyakit pasti beserta penyembuhnya, maka sebagai umat Allah SWT yang beriman menjaga kesehatan merupakan sesuatu keharusan untuk dilakukan.

Permasalahan kesadaran kesehatan karyawan pada era modern di kota besar saat ini adalah banyak karyawan yang menyadari pentingnya menjaga kesehatan untuk mendukung performa kerja, akan tetapi mereka mengalami kesulitan menjaga kesehatan dikarenakan memprioritaskan pekerjaan. Hal ini terlihat dari survey yang dilakukan oleh Jakarta Professional Health Index pada tahun 2015 yang melakukan survey tentang kesadaran kesehatan pada karyawan di Jakarta, dan hasilnya menyebutkan bahwa dari 1000 orang karyawan, 96% di

antaranya menyadari kesehatan berpengaruh terhadap kinerja, namun hanya 50% diantaranya yang merealisasikan menjaga kesehatan (Dewi, 2015). Sulitnya menjaga kesehatan menurut survey yang dilakukan oleh Jakarta Professional Health Index tahun 2015 disebabkan oleh beban pekerjaan, termasuk di dalamnya adalah tenggat, beban kerja, tekanan dari atasan, dan kolega kerja. Lebih dari sepertiga responden menghabiskan waktu di kantor selama lebih dari 10 jam per hari. Padahal idealnya orang bekerja hanya selama delapan jam saja dalam sehari (Pradesha, 2015). Masalah jam kerja juga terdapat dalam Undang-Undang pasal 77 ayat 1, UU No.13/2013 yang mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja yang diatur dalam 2 sistem, yakni; 7 jam kerja dalam 1 hari (40 jam kerja dalam 1 minggu) untuk 6 hari, atau 8 jam kerja dalam 1 hari (40 jam kerja dalam 1 minggu) untuk 5 hari kerja.

Tidak hanya pada mempengaruhi kesejahteraan fisik, dampak negatif dari pola hidup kurang sehat juga mempengaruhi produktivitas kerja dan kesejahteraan psikologis karyawan di tempat kerja. Menurut survey yang dilakukan oleh Professional Health Index tahun 2015, akibat dari kurangnya hidup sehat, terlihat bahwa di tempat kerja karyawan mengalami pegal-pegal dan rasa mudah lelah (Pradesha, 2015). Sebuah lembaga bisnis dan manajemen asal Amerika Serikat juga mengeluarkan hasil riset mereka pada 8 Maret 2013 yang menunjukkan bahwa Indonesia berada di urutan pertama negara dengan tingkat kepuasan dan kebahagiaan karyawan yang rendah. Hanya 18% kelompok responden karyawan di Indonesia yang mengatakan puas dengan kualitas kehidupan dan kebahagiaan mereka di tempat kerja (Brandoi, 2014). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh jobstreet.com pada September 2014 menunjukkan hasil bahwa 62%

karyawan di Jakarta mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak karena masih memikirkan pekerjaan. Sebanyak 38% lainnya memikirkan pekerjaan kantor mereka saat perjalanan pulang kerja (Iswahyudi, 2015).

Kesejahteraan menurut pengertian Al-Qur'an tercermin dengan adanya pangan, sandang, dan papan yang diistilahkan dengan tidak kelaparan, tidak merasa dahaga, tidak telanjang, tentram, dan tenang (Purwana, 2014). Hal ini dapat dilihat dalam firman Allah SWT Surat Thaha ayat 118-120:

فَقُلْنَا يٰٓأَدَمُ إِنَّ هَٰذَا عَدُوُّكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنَ الْجَنَّةِ  
فَتَشْقَىٰ ﴿١١٧﴾

Artinya:

*"Maka Kami berkata: 'Hai Adam, sesungguhnya ini (iblis) adalah musuh bagimu dan bagi isterimu, maka sekali-kali janganlah sampai ia mengeluarkan kamu berdua dari surga, yang menyebabkan kamu menjadi celaka'."*

إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ﴿١١٨﴾

Artinya:

*"Sesungguhnya kamu tidak akan kelaparan di dalamnya dan tidak akan telanjang,".*

وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ ﴿١١٩﴾

Artinya:

*"Dan sesungguhnya kamu tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) akan ditimpa panas matahari di dalamnya."*

Pada penelitian sebelumnya terdapat penelitian yang membahas mengenai perilaku sehat, kesadaran kesehatan, dan kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Hasen dan Kibret (2016). Penelitian ini dilakukan pada tenaga pengajar di

Universitas Jimma, Etiopia. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Hasen dan Kibret (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kesadaran kesehatan, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya juga meneliti mengenai pengaruh fleksibilitas waktu terhadap perilaku sehat dan kesejahteraan yang dilakukan pada karyawan yang diteliti oleh Moen, Kelly, Tranby, dan Huang pada tahun 2011. Hasil dari penelitian tersebut adalah karyawan yang memiliki waktu kerja lebih fleksibel memiliki perilaku sehat yang tinggi. Berdasarkan penelitian sebelumnya belum ada yang benar-benar menghubungkan kesadaran kesehatan dengan kesejahteraan pada karyawan, padahal melihat fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya terlihat bahwa kesadaran kesehatan dan kesejahteraan merupakan hal yang perlu diperhatikan demi menunjang produktivitas pada karyawan di DKI Jakarta.

Dari paparan di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti hubungan antara kesadaran menjaga kesehatan dan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Di kemudian hari penelitian ini diharapkan ini dapat memberikan manfaat baik untuk perusahaan maupun karyawan dalam memahami dan mengetahui konsep *health consciousness* (kesadaran kesehatan) dan *employee well-being* (kesejahteraan karyawan) serta dapat diaplikasikan baik oleh pihak perusahaan maupun karyawan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *health consciousness* dengan *employee well-being* pada karyawan di DKI Jakarta?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *health consciousness* dengan *employee well-being* pada karyawan di DKI Jakarta.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

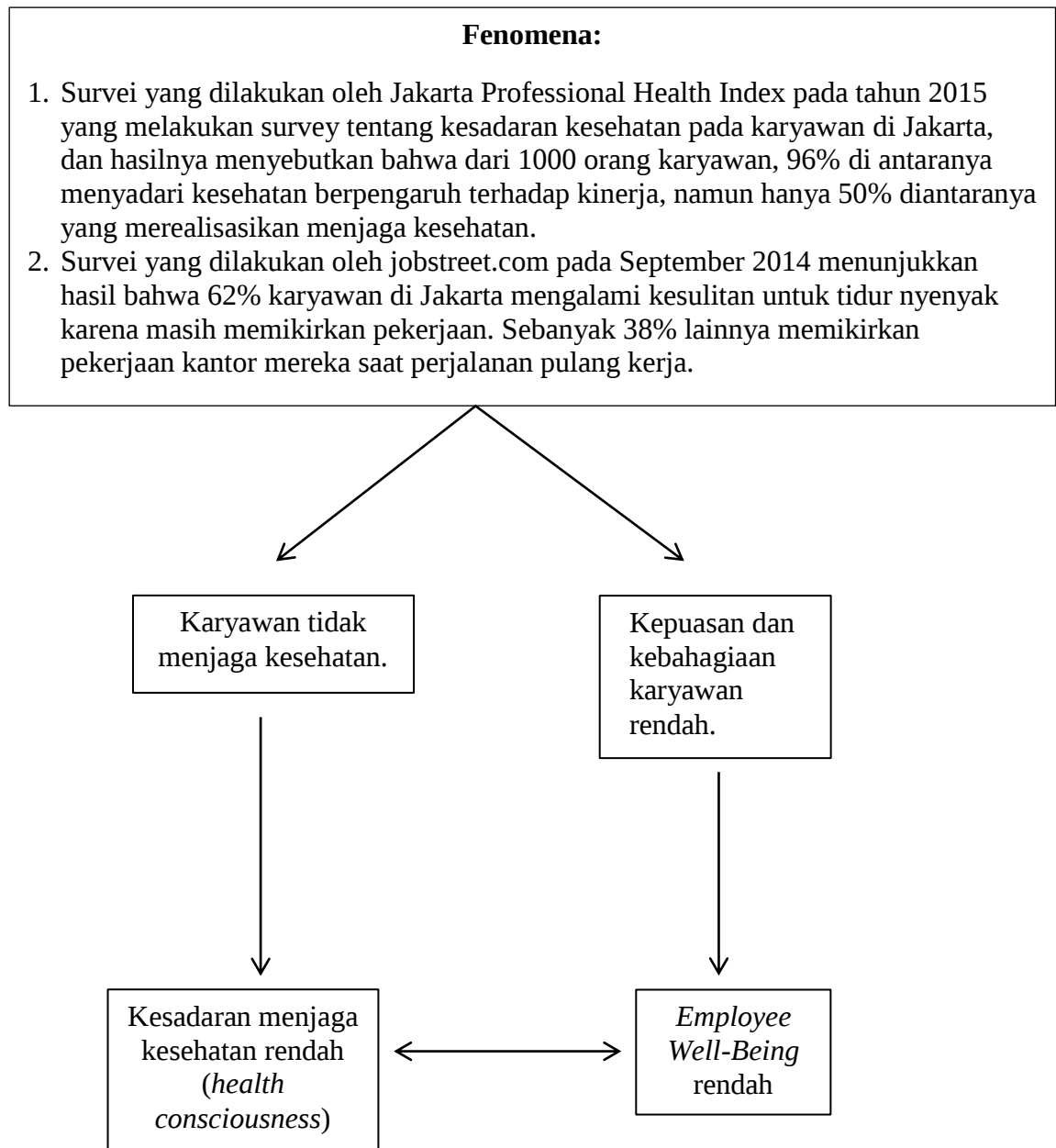
1. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Industri dan Organisasi.
2. Memberikan informasi bagi pembaca maupun pihak yang berkepentingan serta penelitian selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama dengan penelitian ini.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Memberikan pengetahuan serta pemahaman yang dapat digunakan baik oleh perusahaan maupun karyawan mengenai konsep *health consciousness* dan *employee well-being*.
2. Diharapkan dapat membantu baik perusahaan maupun karyawan untuk mengaplikasikan konsep *health consciousness* dan *employee well-being* dengan baik.

## 1.5 Kerangka Berpikir

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir



Keterangan:

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Jakarta Professional Health Index pada tahun 2015 yang melakukan survey tentang kesadaran kesehatan pada karyawan di Jakarta, dan hasilnya menyebutkan bahwa dari 1000 orang karyawan, 96% di antaranya menyadari kesehatan berpengaruh terhadap kinerja, namun hanya 50% diantaranya yang merealisasikan menjaga kesehatan.. Survei lainnya yang dilakukan oleh jobstreet.com pada September 2014 menunjukkan hasil bahwa 62% karyawan di Jakarta mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak karena masih memikirkan pekerjaan. Sebanyak 38% lainnya memikirkan pekerjaan kantor mereka saat perjalanan pulang kerja..

Berdasarkan fenomena yang ada muncul asumsi bahwa karyawan tidak menjaga kesehatan dan membuat kepuasan serta kebahagiaan karyawan rendah. Karyawan yang tidak menjaga kesehatan akan membuat kesadarannya dalam menjaga kesehatan (*health consciousness*) rendah begitu pula dengan karyawan dengan kepuasan dan kebahagiaan yang rendah dapat membuat kesejahteraan karyawan (*Employee Well-Being*) pada karyawan rendah. Dalam hal ini peneliti mencurigai bahwa adanya hubungan antara *health conscuousness* dengan *employee well-being*.