

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

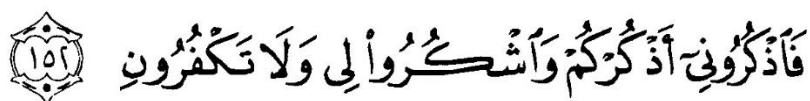
Badan Pusat Statistik (BPS) (2019) melansirkan bahwa jumlah pekerja di DKI Jakarta mencapai 1.035.901 dengan rentang usia 15 tahun ke atas dan Perguruan Tinggi sebagai pendidikan tertinggi yang ditamatkan. Terdapat beberapa klasifikasi pekerja salah satunya adalah *white-collar workers* (pekerja kerah putih). Pekerja kerah putih merupakan pekerja yang umumnya menghabiskan waktu sekitar 50 jam dalam satu minggu untuk bekerja dengan tugas-tugas yang bersifat administratif, membutuhkan gelar pada bidang khusus, dan melibatkan pekerjaan berbasis informasi serta memiliki gaji bulanan (Lozano, 2014; White, 2019). Termasuk pekerja kerah putih adalah staf kantor dan manajer. Tuntutan dan tekanan pekerjaan pekerja kerah putih sangat tinggi, seperti dituntut untuk bekerja dengan cepat, jam kerja yang panjang, tidak boleh melakukan kesalahan, ataupun bersaing untuk mendapatkan promosi (von Bonsdorff dkk., 2012; Windratie, 2015; Chen & Lin, 2010). Hal tersebut membuat pekerja kerah putih 40% lebih tinggi mengalami risiko penyakit dibandingkan dengan pekerja lainnya (Prihartono, Fitriyani, & Riyadina, 2018).

Kesadaran akan kesehatan pada pekerja kerah putih juga rendah. Survei Jakarta *Professional Health Index* yang dilakukan pada tahun 2015 menemukan bahwa sebanyak 59,8% pekerja kerah putih di Jakarta tidak melakukan gaya hidup sehat (cnnindonesia.com). Kemacetan di Jakarta, beban pekerjaan, tekanan dari atasan, dan jam kerja yang panjang merupakan faktor-faktor penyebab pekerja kerah putih di Jakarta tidak melakukan gaya hidup sehat. Mereka sering mengalami stres, terlalu banyak makan (*overeating*) atau terlalu sedikit makan (*undereating*) (Ijanson, 2013), mengkonsumsi makanan cepat saji yang kurang memenuhi kebutuhan gizi (Riset Kesehatan Dasar [RISKESDAS], 2018), aktivitas fisik rendah dan cenderung melakukan perilaku sedentari selama 3 – 5 jam (Pradesha, 2015; Widowati, 2015), merokok hingga satu bungkus sehari, dan mengkonsumsi

minuman beralkohol secara berlebihan (Bressert, 2020). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pekerja kerah putih rentan mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun mental.

Mengacu pada banyaknya tuntutan dan beban kerja yang dialami oleh pekerja kerah putih, maka penting bagi mereka untuk menjaga kesehatan dengan melakukan gaya hidup sehat. Psikologi kesehatan membuktikan bahwa banyak penyakit fisik maupun mental yang disebabkan oleh gaya hidup seseorang (Ekowarni, 2001). Jika pekerja kerah putih tidak berada dalam kondisi fisik serta mental yang baik, maka mereka tidak dapat bekerja secara produktif dan merespon pekerjaan dengan baik (Ammendolia dkk., 2016). Pekerja yang sering sakit dan tidak dapat masuk kerja dapat mempengaruhi kinerja perusahaan (Smedley, 2017).

Islam mengajarkan gaya hidup sehat sebagai bentuk kebersyukuran atas nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT. Firman Allah SWT:



Artinya: “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*” (QS. Al-Baqarah (2):152).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT menganjurkan kepada hamba-Nya untuk bersyukur atas nikmat yang telah diberikan-Nya dengan cara selalu mengingat Allah SWT. Nikmat yang diberikan oleh Allah SWT disini salah satu dapat berupa kesehatan (Mahfud, 2014). Dengan tubuh yang sehat, manusia dapat melaksanakan ibadah kepada Allah SWT dengan sebaik-baiknya (Anam, 2016; Husin, 2014). Oleh sebab itu, penting untuk memastikan pekerja kerah putih menjalankan gaya hidup sehat serta mengetahui faktor-faktor yang berperan dengan gaya hidup sehat.

Menurut Walker, Volkan, Sechrist, dan Pender (1988), gaya hidup sehat merupakan pola dimensi tindakan dan persepsi individu yang berfungsi untuk

mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesehatan, aktualisasi diri, dan pemenuhan diri. Gaya hidup sehat meliputi pertumbuhan spiritual, memiliki hubungan interpersonal yang baik, terpenuhinya nutrisi, melakukan aktivitas fisik, bertanggung jawab akan kesehatan, dan memiliki manajemen stres yang baik. Terdapat beberapa faktor personal yang berkorelasi positif dengan gaya hidup sehat, salah satunya adalah spiritualitas (Oman & Thoresen, 2002; Park, 2007; Tabei, Zarei, & Joulaei, 2016).

Spiritualitas merupakan sesuatu hal yang berkaitan dengan elemen transenden yang dapat memanggil individu untuk memperhatikan dan mengasihi orang lain, serta terbentuknya makna hidup (Fetzer, 1999). Spiritualitas membuat individu memiliki kontrol yang besar atas perilaku mereka, termasuk pada perilaku yang berdampak pada kesehatan individu itu sendiri (Levin, 1994; Aldwin, Park, Jeong, & Nath, 2014; Doane & Elliott, 2016; Bosco-Ruggiero, 2018; Ellison & Brudette, 2012; Park, Edmondson, Hale-Smith, & Blank, 2009; Hurlbut, Robbins, & Hoke, 2011). Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi pada umumnya melakukan aktivitas fisik dan diet sehat serta menghindari pemakaian obat-obatan terlarang, mengkonsumsi rokok dan alkohol (Park, Waddington, & Abraham, 2018; Koenig, 2012). Spiritualitas juga dianggap sebagai salah satu bentuk *coping* bagi individu untuk menangani dan menurunkan stres (Johnson dkk. dalam Suciani & Nuraini, 2017; Koenig, 2012). Selain itu, spiritualitas dapat mendorong individu untuk melakukan gaya hidup sehat karena menghormati tubuh mereka sebagai instrumen penting pemberian Tuhan (Dull & Skokan, 1995). Hal ini menurut peneliti berkaitan dengan aspek gaya hidup sehat yaitu aktivitas fisik, nutrisi, tanggung jawab terhadap kesehatan, dan manajemen stres.

Menurut Sessanna, Finnell, dan Jezewski (2007), salah satu domain dalam spiritualitas adalah sistem kepercayaan dan nilai-nilai agama. Berdasarkan hasil wawancara studi kualitatif yang dilakukan oleh Holt, Lewellyn, dan Rathweg (2005) dengan jemaah gereja African-Americans sebagai partisipannya, ditemukan bahwa mereka yakin bahwa tubuh mereka adalah sebuah titipan dari Tuhan yang

di dalamnya berisikan roh dan menganggap bahwa kesehatan merupakan hal yang suci, sehingga mereka menjaga tubuh tersebut dari hal-hal yang dapat merusak diri mereka. Jawaid (2014) menyatakan bahwa keterhubungan individu dengan Tuhan akan mendorong mereka melakukan gaya hidup sehat karena mereka yakin bahwa Tuhan akan menjaga kesehatan mereka. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Tan, Chan, dan Reidpath (2013) dan Hart, Bowen, Kuniyuki, Hannon, dan Campbell (2006) yang menunjukkan bahwa spiritualitas dapat mempengaruhi gaya hidup sehat individu melalui kepercayaan individu terhadap agama, penerapan nilai-nilai agama, dan hukum larangan agama terhadap gaya hidup yang tidak sehat. Rasulullah SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari).

Dengan demikian, agama Islam sangat menganjurkan umatnya untuk memperhatikan segala hal tentang kesehatan baik secara jasmani maupun rohani agar dapat menjalankan ibadah dengan baik dengan cara menjalankan perintah serta menjauhkan larangan Allah SWT (Anam, 2016).

Domain dalam spiritualitas lainnya yang dikemukakan oleh Sessanna, Finnell, dan Jezewski (2007) adalah spiritualitas sebagai makna hidup, tujuan, dan hubungan dengan orang lain. Aspek ini memiliki relevansi dengan pekerja kerah putih. Oleh sebagian pekerja kerah putih, pekerjaan yang dilakukan dapat dimaknai sebagai salah satu cara untuk mencapai tujuan hidup karena pada persepektif ini, pekerjaan memiliki makna yang dalam dan tujuan yang tinggi. Individu dengan spiritualitas yang tinggi akan berusaha untuk meningkatkan produktivitas kerja guna tercapainya kepuasan kerja, tujuan kerja, dan sebagai fasilitas untuk menghormati rekan kerja (Dandona, 2013). Dengan demikian, pekerja kerah putih melibatkan spiritualitas dalam memaknai pekerjaannya sehari-hari sebagai fasilitas untuk tetap berpegang pada komitmen, pemenuhan diri, serta mempertahankan

performa kerja (Krishnakumar & Neck, 2002). Sehubungan dengan hal tersebut, semakin tinggi spiritualitas yang individu rasakan, maka individu semakin ingin melakukan sesuatu yang dapat bermakna dan bermanfaat bagi lingkungan serta dapat berhubungan baik dengan orang sekitarnya. Salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat.

Peneliti juga menganggap bahwa spiritualitas merupakan hal yang berkaitan erat dengan masyarakat di Indonesia. Hal ini dikarenakan aspek utama dari spiritualitas adalah agama dan budaya (Polisetty & Sheela, 2017; Parker, 2014). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh seorang antropologi Stanford menemukan bahwa budaya membuat perbedaan yang signifikan terhadap pengalaman spiritualitas yang individu rasakan (Parker, 2014). Hal tersebut merupakan suatu tradisi masyarakat Indonesia yang sangat berpegang teguh kepada keberagaman agama dan adat budaya yang diakui di Indonesia dan menjadikan hal tersebut sebagai tuntunan hidup dalam berperilaku (Bauto, 2014; Theodorou, 2015).

Selain faktor-faktor personal yang berhubungan dengan gaya hidup sehat, peneliti juga melihat faktor lainnya yaitu faktor individu dengan lingkungan. Teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Bandura menyatakan bahwa selain individu itu sendiri, kondisi lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap perilaku yang akan seseorang tunjukkan (Hsu, Chiang, & Yang, 2014; Ainiyah, 2017). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner tentang sistem ekologi. Menurut Bronfenbrenner (1986), perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh aspek lingkungan. Hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan akan membentuk perilaku individu tersebut (Mujahidah, 2015).

Secara lebih spesifik, Bronfenbrenner mengatakan diantara berbagai lingkungan yang mengelilingi individu, mikrosistem merupakan sistem yang paling berperan pada individu, salah satunya meliputi keluarga (Chao, Manita, dan Northart, 2013). Berdasarkan perspektif teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Bateson (dalam Dewi & Ginanjar, 2019), keluarga adalah suatu sistem yang

kompleks, dimana setiap anggota berinteraksi untuk saling memengaruhi satu sama lain dalam upaya untuk memenuhi suatu tujuan. Keluarga juga menyediakan lingkungan tempat di mana perilaku dan cara pandang individu terbentuk (*World Health Organization* [WHO], 2013).

Keluarga dapat dikatakan sebagai keluarga yang sehat jika keluarga tersebut mendukung fungsi kesejahteraan semua anggota, memiliki komunikasi yang jelas dan afektif, dan saling menguntungkan satu sama lain. Hubungan keluarga yang positif mendukung setiap anggota keluarga berada dalam status kesehatan yang baik (Ali & Malik, 2015; Istiningtyas dalam Adliyani, 2015). Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memainkan peran utama dalam membentuk gaya hidup sehat (Ornelas, Perreira, & Ayala, 2007; Trost dkk., 2003; Lawman & Wilson, 2012). WHO (2013) menyatakan keluarga berfungsi sebagai struktur pendukung bagi anggota keluarga yang berdampak pada kesehatan dan memberikan contoh untuk melakukan gaya hidup sehat.

Mengacu pada teori *Circumplex Model* yang dikembangkan oleh Olson (1999) yang menjabarkan tentang kohesivitas keluarga, maka peneliti berfokus pada variabel ini yang dinilai dapat berperan pada gaya hidup sehat. Moos dan Moos (1981) mendefinisikan kohesivitas keluarga sebagai tingkat komitmen, bantuan, dan dukungan yang disediakan oleh anggota keluarga satu sama lain. Hal ini merupakan fungsi global yang mencakup diantaranya dukungan keluarga, kasih sayang, dan kepedulian terhadap sesama anggota keluarga yang mengarah pada ikatan emosional antar anggota keluarga (Bigman dkk., 2015).

Vedanthan dkk. (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kohesivitas keluarga merupakan aspek penting bagi gaya hidup sehat. Keluarga yang kohesif biasanya memberikan informasi secara langsung tentang gaya hidup sehat sekaligus mendorong individu untuk melakukan gaya hidup tersebut (Franko, Thompson, Bauserman, Affenito, & Striegel-Moore, 2008). Salah satu cara yang keluarga lakukan untuk mendukung gaya hidup sehat adalah menyediakan makanan-makanan sehat seperti susu, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Komunikasi yang

baik antar individu dengan anggota keluarganya berpengaruh positif terhadap gaya hidup sehat, seperti melakukan diet yang sehat dan aktivitas fisik (Vedanthan dkk., 2016).

Individu yang memiliki hubungan yang kuat dan memiliki ikatan emosional yang tinggi dengan keluarganya lebih mudah untuk menerima nilai yang ditanamkan keluarga seperti melakukan gaya hidup sehat (Bourdeaudhuij & Oost, 1998). Keterhubungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan, mempengaruhi gaya hidup sehat, dan memfasilitasi perawatan serta pemulihan dari penyakit (WHO, 2013). Selain hal tersebut, individu yang merasa dihargai oleh anggota keluarga biasanya cenderung mengikuti gaya hidup sehat yang dicontohkan oleh keluarga mereka (Vedanthan dkk., 2016). Tidak hanya melakukan diet yang sehat dan aktivitas fisik, individu yang kohesif dengan anggota keluarga biasanya mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, tidak menggunakan obat-obat terlarang, dan rutin melakukan *check-ups*.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan kohesivitas keluarga berkorelasi dengan gaya hidup sehat. Meski demikian, belum diketahui seberapa besar peran kontribusi kedua variabel tersebut pada gaya hidup sehat pekerja kerah putih di Jakarta. Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai gaya hidup sehat di dalam negeri maupun luar negeri telah banyak dilakukan untuk menggali keterkaitan faktor personal dengan gaya hidup sehat maupun faktor lingkungan dengan gaya hidup sehat. Namun, belum banyak yang meneliti kedua faktor tersebut secara bersamaan pada gaya hidup sehat pekerja kerah putih. Dengan demikian, pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah, “Apakah spiritualitas dan kohesivitas berperan secara signifikan pada gaya hidup sehat *white-collar workers* di Jakarta?”. Penelitian ini juga merupakan payung penelitian gaya hidup sehat, spiritualitas, dan kohesivitas keluarga.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah spiritualitas dan kohesivitas berperan secara signifikan pada masing-masing dimensi gaya hidup sehat pekerja kerah putih di Jakarta?

2. Bagaimana peran spiritualitas dan kohesivitas terhadap gaya hidup sehat pada pekerja kerah putih dalam pandangan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui spiritualitas dan kohesivitas keluarga berperan secara signifikan terhadap masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada pekerja kerah putih di Jakarta.
2. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pada pekerja kerah putih dalam pandangan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya Psikologi Kesehatan mengenai dinamika hubungan dari faktor personal dan faktor lingkungan terhadap gaya hidup sehat pada pekerja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan Ilmu Psikologi terkait dengan tema spiritualitas, kohesivitas, dan gaya hidup sehat.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para *white-collar workers* mengenai aspek yang dapat membantu mereka dalam melakukan gaya hidup sehat, serta menjadi informasi bagi perusahaan yang ingin merencanakan program untuk meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat bagi para pekerjanya. Perusahaan dapat mengembangkan kebijakan yang memerhatikan kesejahteraan karyawan dan keluarganya, seperti menanamkan nilai-nilai spiritualitas dan keagamaan dalam budaya kerja, memberikan jaminan kesehatan, cuti besar, *family gathering* dengan beragam aktivitas fisik dan kebersamaan, memberikan *performance appraisal* kepada karyawan dan mengundang keluarga pada saat *appraisal* tersebut sehingga pekerja tetap

merasa terkoneksi dengan pekerjaan, keluarga, dan aspek spiritualitas. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi salah satu informasi bagi praktisi kesehatan dan pemangku kebijakan yang ingin meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja.

1.5 Kerangka Berpikir

