

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menurut Gibson (dalam Suswati, 2008) stres merupakan penyesuaian yang memiliki dampak dari setiap perilaku, kejadian dalam lingkungan yang mengharuskan tuntutan berlebihan pada seseorang. Lingkungan yang paling berpotensi mendatangkan stres adalah lingkungan kerja, dimana tuntutan dari pekerjaan yang berlebih sangat dapat mengganggu kinerja dan kesehatan pekerja. Stres yang berhubungan dengan segala kejadian dari lingkungan kerja disebut dengan stres kerja. Seseorang yang mengalami stres kerja dapat berdampak dalam pelaksanaan tugas dan kinerja, merasa dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan dengan berlebihan, sehingga mengalami keadaan kurang efektif (Fitriani 2016).

Stres kerja merupakan suatu masalah yang sangat serius dalam dunia kesehatan dalam beberapa tahun terakhir. Khususnya pada dunia kerja, karyawan mengalami tuntutan atau stres yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan pekerjaan, oleh karena itu fenomena permasalahan ini menyebabkan munculnya stres pada karyawan. Hal tersebut memiliki dampak psikologis dan fisiologis yang berbahaya pada karyawan. Karyawan yang mengalami stres kerja juga dapat menimbulkan rasa kurang nyaman dan mempengaruhi keselamatan karyawan lainnya. Karena apabila seseorang tidak dapat menghadapi stres yang dialami, akan menyebabkan pekerjaan menjadi berantakan, frustrasi dan bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya bunuh diri. (Beheshtifar, 2012).

Sejumlah tuntutan dan stres dari beban kerja cenderung berdampak stres pada karyawan bahkan menyebabkan banyak masalah internal. Suatu survei dilakukan pada 7.807 pekerja dan sejumlah 26% pekerja memberi jawaban bahwa stres terbesar adalah pekerjaannya. Perbedaan individu dihubungkan dengan kemampuannya dalam mengatasi stres, karena terdapat individu yang bisa mengatasi stres dengan baik, sementara yang lain merasa frustrasi akibat stres yang dialami. Faktor perbedaan individu terdiri dari persepsi, pengalaman kerja, dukungan sosial dan kepribadian (Tamara, 2021).

Sedangkan menurut Deskriyanto (2021) stres kerja dapat terjadi karena beban pekerjaan yang berlebih dan menyebabkan ketegangan pada individu, sehingga menimbulkan stres dalam bekerja. Manajemen stres setiap orang tentu berbeda-beda, beberapa faktor yang dapat memengaruhi dan mengontrol stres salah satunya juga faktor agama atau keberagamaan. Keberagamaan atau juga dikenal dengan istilah religiusitas.

Tekanan dan beban tugas berlebih dari pekerjaan yang mengharuskan individu lebih meningkatkan religiusitas, seperti berserah serta mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa agar bisa meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan. Karena agama adalah pedoman bagi manusia yang dapat mempengaruhi kepribadian manusia. (Natania, 2023). Religiusitas adalah hal yang penting dan berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Karena dengan memiliki religiusitas manusia dapat terhindar dan menekan diri dari bermacam hal-hal buruk yang menjerumuskan manusia. Makna dari religiusitas sendiri adalah berasal dari bahasa latin "*relegare*" yang berarti mengikat secara erat atau ikatan (Fridayanti 2023).

Religiusitas adalah hubungan batin antara manusia dengan Tuhan yang sangat berpengaruh pada kehidupan manusia. Hubungan tersebut digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti melaksanakan ibadah. Tingkat religiusitas individu dapat diamati oleh tinggi rendahnya tiap-tiap aspek religius yang dimiliki oleh seseorang. Berkenaan dengan ciri-ciri individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi bisa dilihat dari perilaku, sikap dan perkataan serta seluruh jalan hidupnya dalam melaksanakan aturan-aturan yang diajarkan oleh agama (Alfiani, 2013).

Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas tinggi adalah yang dapat melaksanakan perintah dan menjauhi apa yang dilarang oleh agamanya. Dengan melakukan aspek aspek religiusitas seperti ibadah, berperilaku menurut ajaran agama dapat memberikan rasa nyaman, rasa tenang dalam diri manusia itu sendiri. Akan tetapi masih banyak individu yang mengabaikan bahwa religiusitas sangat penting diterapkan di kehidupan nyata. Individu yang memiliki tingkat religiusitas rendah akan mudah mengalami kecemasan dan stres ketika mendapatkan musibah atau permasalahan dalam kehidupannya. Para ahli psikologi agama dan para agamawan menganggap bahwa agama memiliki peran untuk memupuk dan mengembangkan mental manusia agar lebih kreatif dan aktif melaksanakan tugas-tugasnya, mampu memberikan keseimbangan dalam menghadapi berbagai kemungkinan berupa tekanan dan ketegangan psikis (Fadlilah, 2018).

Untuk mendukung penelitian yang akan datang, penulis melakukan pra penelitian yang dilakukan kepada karyawan – karyawan Klinik Mata KECE Group. Penulis mengadakan pra penelitian dengan melakukan observasi serta wawancara terhadap 3 karyawan Klinik Mata KECE Group. Dimana mereka

menyatakan bahwa stres kerja pasti adanya karena tuntutan atau beban dari pekerjaan, mereka juga menyatakan bahwa hubungan dengan Tuhan atau hal yang berkaitan dengan religiusitas pasti memiliki efek bagi diri dan juga berpengaruh terhadap stres yang mereka hadapi. Oleh sebab itu kebanyakan seseorang yang mengalami tingkat stres yang tinggi dapat dikatakan karena rendahnya religiusitas seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azizil (2013) terkait hubungan religiusitas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, menyimpulkan bahwa religiusitas yang baik dapat mencegah terjadinya stres pada mahasiswa, selain itu juga dalam hal ini individu memiliki keyakinan di dalam dirinya untuk bisa menghadapi tantangan-tantangan serta berbagai permasalahan di dalam hidupnya

Penelitian Swasono (2015) juga membahas terkait stres seseorang dapat menurun karena religiusitas. Kesimpulan dari penelitiannya adalah tingkat religiusitas memiliki hubungan negatif pada tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa makin tinggi tingkat religiusitas maka makin rendah pula tingkat stres yang dialami oleh lansia. Demikian juga sebaliknya, makin rendah tingkat religiusitas maka makin tinggi pula tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian Fikri (2023) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara religiusitas dengan stres kerja, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah stres kerja karyawan, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas karyawan maka semakin tinggi pula stres kerjanya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Satrianegara (2014) terkait pengaruh religiusitas pada tingkat depresi, kecemasan, stres, serta kualitas hidup penderita

penyakit kronis di Kota Makassar memperoleh kesimpulan bahwa tingkat religiusitas memiliki pengaruh yang sedang terhadap tingkat stres pada penderita penyakit kronis.

Penelitian-penelitian sebelumnya merupakan acuan bagi penulis untuk melakukan serta membuat penelitian ini. Penelitian sebelumnya adalah bahan perbandingan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan serta mengetahui dan membandingkan metode-metode yang digunakan dalam penelitian sebelumnya. Hasil perbandingan tersebut, maka peneliti dapat mengetahui bahwa kekurangan dari penelitian sebelumnya adalah belum ada yang meneliti di dalam dunia kerja atau perusahaan.

Berdasarkan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya hubungan religiusitas terhadap tingkat stres kerja, maka penulis tertarik mengadaptasi serta membahas lebih lanjut untuk menyempurnakan kekurangan-kekurangan penelitian sebelumnya. Sehingga penulis melakukan penelitian dengan tema “Hubungan Religiusitas dan Stres Kerja pada Karyawan Klinik Mata KECE Group Malang”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang, maka dapat dirumuskan fenomena atau permasalahan sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara religiusitas dan stres pada karyawan klinik mata KECE Group Malang”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan stres kerja pada karyawan klinik mata KECE Group Malang.

#### **D. Manfaat Peneletian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan di bidang ilmu psikologi khususnya tentang stres pada karyawan melalui religiusitas dengan cara mengadaptasi dari penelitian sebelumnya.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Responden

Sebagai sarana informasi tentang hubungan religiusitas terhadap stres sehingga dapat mengetahui bahwa penting meningkatkan religiusitas bagi setiap individu.

###### b. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan khususnya memahami secara langsung penerapan ilmu yang diperoleh selama penelitian yang dilakukan tentang hubungan religiusitas dan stres kerja pada karyawan.