

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekerja atau buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah dan imbalan dalam bentuk lain (UU RI No 13 Th 2003). *International Labor Organisation* (ILO) (2018), menunjukkan bahwa jumlah pekerja di dunia mencapai 3.305.337.000 orang pada Tahun 2018. Jumlah pekerja di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan, dari Tahun 2017 jumlah pegawai di Indonesia tercatat 124.54 juta orang dan pada Tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 2,53 juta orang. Prosentase pekerjaan utama adalah pegawai/karyawan/buruh yaitu sebanyak 38,11%. Dengan demikian dapat disimpulkan pekerja setiap tahunnya mengalami peningkatan.

Pekerja merupakan populasi yang sering mengalami masalah kesehatan akibat dari faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan seperti lingkungan kerja (Difayoga & Yuniawan, 2015) dan beban kerja (Yo & Surya, 2015). Penelitian mengenai lingkungan kerja pegawai yang dilakukan oleh Sofyan (2013) menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai. Rahmawanti, Swasto, dan Prasetya (2014) mengatakan bahwa lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada disekitar para pekerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan.

Beban kerja berlebih yang ditanggung staf atau pekerja juga biasanya menyebabkan pekerja akan mengalami beberapa masalah kesehatan salah satunya adalah stres. Donsu (2017) menyatakan stres adalah interaksi individu dengan lingkungannya, yang saling mempengaruhi satu sama lain. Stres yang biasa terjadi di kalangan pekerja ialah stres kerja. Stres kerja ialah ketidakmampuan individu dalam memenuhi tuntutan pekerjaannya sehingga pekerja merasa tidak nyaman dan tidak senang (Saam & Wahyuni, 2013). Dewi dan Wibawa (2016) menjelaskan stres kerja merupakan perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami oleh karyawan saat menghadapi pekerjaannya dimana pada saat itu pekerjaan karyawan tersebut menumpuk.

Hasil survei yang dilakukan di Eropa, Amerika Serikat dan Australia, sebanyak 50% pekerja mengalami stres kerja. Lebih dari 32% pekerja di Jepang mengalami kegelisahan dan stres berlebih di tempat kerja, sedangkan di Korea 20% pekerja melaporkan tekanan dan stres kerja yang tinggi (ILO, 2016). *Top five* provinsi di Indonesia dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi yaitu Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, D.I.Yogyakarta dan Nusa Tenggara. D.I.Yogyakarta menjadi urutan provinsi ke-4 di Indonesia dengan penduduk gangguan mental emosional sebesar 8,1% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wiyani dan Dewi (2019), menyatakan bahwa pada staf akademik dan nonakademik di Universitas Respati Yogyakarta mengalami stress sebanyak 92.6% dan sisanya sebanyak 7.4% tidak mengalami stress saat bekerja. Sebanyak 55,56% karyawan merasakan gejala psikologis seperti emosi, gelisah, dan cemas saat bekerja.

Wachs (2017) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan stres, antara lain tidak mampu mengatasi tuntutan pekerjaan, tidak dapat mengontrol cara melakukan pekerjaannya, tidak menerima informasi. Stres juga bisa diakibatkan oleh kurangnya dukungan yang cukup, mengalami masalah dengan hubungan di tempat kerja atau diganggu, serta tidak sepenuhnya memahami peran dan tanggung jawabnya. Faktor-faktor tersebut apabila tidak dikendalikan dapat meningkatkan kondisi stres dan apabila tidak ditangani dengan baik, akan berdampak negatif bagi pekerja.

Lin dan Huang (2014) mengatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang. Stres kerja menimbulkan masalah psikologis yang relevan dengan ketidakpuasan kerja, anteseden stres atau disebut stresor yang mempengaruhi karyawan lain dan karyawan itu sendiri (Riza, 2016). Julvia (2017) menyatakan bahwa stres kerja harus ditangani dengan terapi modifikasi karena pekerja yang condong mengalami stres kerja akan mengalami perasaan emosional, perasaan tidak nyaman saat bekerja, dan frustrasi sehingga dapat mempengaruhi pekerjaannya dalam tempat kerja.

Melihat dampak yang ditimbulkan stres maka diperlukan upaya dalam menghadapi stres secara spiritual salah satunya dengan pendekatan kepada Allah melalui ibadah dan doa. Berikut terdapat bacaan doa agar terhindar dari stres, yaitu :

وَضَلَعِ الدَّيْنَ وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ

Artinya : “Ya Allah! Sesungguhnya aku berlindung kepadaMu dari (hal yang menyedihkan dan menyusahkan, lemah dan malas, bakhil dan penakut, lilitan hutang dan penindasan orang.” (HR. Al-Bukhari 7/158).

Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa berdo'a agar dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Salah satu do'a yang dapat dibaca agar terhindar dari stress adalah do'a tersebut. Hadist riwayat Bukhori menjelaskan bahwa rasulullah SAW mengajarkan do'a tersebut kepada Abu Umamah karena pada saat itu beliau merasa hati dan pikirannya sedang tidak baik. Rasulullah SAW berkata, apabila seseorang membaca do'a tersebut maka Allah akan membuat perasaan hati dan pikiran yang kurang baik menjadi baik, dimana salah satu faktor stress adalah perasaan hati dan pikiran yang kurang baik. Maka, disarankan umat islam untuk menerapkan do'a tersebut agar terhindar dari faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress .

Melihat fenomena stres yang sudah diuraikan di atas perawat kesehatan kerja, institusi kerja dan pemerintah memiliki andil dalam upaya promotif, preventif dan rehabilitatif. Untuk mengatasi stres kerja perawat juga berkontribusi di dalamnya dengan adanya keperawatan kesehatan kerja atau yang biasa disebut *Occupational health nursing* (OHN). OHN adalah cabang khusus dari keperawatan komunitas yang bertujuan memelihara, meningkatkan, dan menjaga kesehatan karyawan/pekerja dari faktor resiko bahaya di tempat kerja (*health hazard*) dan kecelakaan (Guzik, 2013 dalam Hastuti, 2017).

Perawat OHN mempunyai tiga level pencegahan yang berfungsi mencegah terjadinya penyakit dan aktif melakukan promosi kesehatan terhadap pekerja, yaitu, pencegahan primer berupa promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, sikap dan perilaku kesehatan. Pencegahan sekunder yaitu dengan melakukan rotasi atau modifikasi lingkungan

kerja agar pekerja tidak mengalami kejenuhan dalam situasi kerja yang lama. Pencegahan tersier dimana perawat OHN berperan dalam upaya rehabilitasi pada staf yang mengalami sakit. Upaya ini dilakukan supaya staf dapat kembali menjalankan tugasnya secara optimal setelah mengalami sakit berat (Anderson & McFarlane, 2011).

Pencegahan sekunder salah satunya ialah terapi modalitas. Terapi tersebut ialah terapi utama dalam keperawatan jiwa. Terapi modalitas ada beberapa jenis, diantaranya: terapi individu, terapi keluarga, terapi bermain, terapi lingkungan, dan terapi aktifitas kelompok (KEMENKES RI, 2016). Salah satu bentuk implementasi dari terapi modalitas yang dapat dilakukan oleh perawat untuk mengatasinya adalah dengan terapi tertawa. *Laugh Therapy* adalah tertawa yang dilakukan *step by step*, sehingga dampak (*affect*) yang dirasakan lebih optimal. Terapi tertawa terbukti efektif untuk mengurangi stres. Tertawa 5 sampai 10 menit dapat merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini adalah zat yang baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang dan damai (Tarigan, 2009 dalam Mathofani & Wahyuni, 2012).

Tertawa ialah cara yang tepat dan paling murah dalam mengurangi kecemasan, karena tertawa dapat merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa dapat memperlancar aliran darah karena tertawa dapat melebarkan pembuluh darah. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres epineprine dan kortisol. Jadi, bisa dikatakan bahwa tertawa ialah teknik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat (Tarigan, 2009 dalam Mathofani & Wahyuni,

2012). Meskipun teknik terapi tertawa mudah dilakukan, tetapi efek yang ditimbulkan sangat luar biasa, bahkan dapat menyembuhkan pasien dengan gangguan mental akibat stres berat (Padila, 2013 dalam Umamah & Hidayah, 2017)

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Dewi (2018) meneliti tentang terapi tertawa terhadap tingkat stress pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental (one group pre-post test design). Terapi tertawa dilakukan 3x seminggu dan mendapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi terdapat penurunan stress. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yoshikawa, et al., (2018) yang meneliti tentang manfaat terapi tawa pada fisiologis dan fungsi psikologis pada orang lansia. Metode yang peneliti gunakan adalah *pra-experimental design* dengan intervensi berupa *Stand Up Comedy*. Terapi tersebut dilakukan seminggu sekali selama 4 minggu. Hasilnya terapi tawa menyebabkan penurunan yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan denyut jantung, disertai dengan peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi plasma serotonin, pengurangan depresi, peningkatan sosialisasi dan aktivitas pada lansia. Penelitian lain yang dilakukan Supriadi, D., Bangun, A. V., & Rahman, A. (2018) tentang Pengaruh Tertawa Terhadap Stres Pada Lanjut Usia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung menyatakan bahwa terhadap pengaruh terapi tertawa dalam menurunkan stres pada lansia (*P Value* 0,0001).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UMY terdapat 364 pegawai tata usaha dengan jam kerja lebih dari 8 jam. Hasil pendahuluan yang

dilakukan peneliti di beberapa orang staf tata usaha dan Bidang Sumber Daya Manusia Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui wawancara tentang stres kerja menunjukkan bahwa, banyak karyawan yang mengeluhkan stres akibat kerja. Adapun beberapa alasan yang dikemukakan adalah karena beban kerja yang banyak seperti pekerjaan administrasi, pembuatan jadwal mata kuliah, dan tuntutan dari program studi. Upaya yang sudah dilakukan untuk mengurangi stres belum ada. Pihak Universitas pun juga tidak memberikan terapi untuk pengurangan stress bagi pegawainya. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta belum mempunyai Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3).

Melihat fenomena stres akibat kerja yang banyak dikeluhkan di kalangan pekerja khususnya karyawan tata usaha UMY, belum ada upaya untuk mengatasinya, dan melihat banyaknya manfaat terapi tertawa oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melihat bagaimana pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan stress pada staf tata usaha di UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah diuraikan di atas dapat dirumuskan masalah: “Adakah pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres akibat kerja pada staf pengajaran (staf tata usaha) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stress akibat kerja pada staf tata usaha Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, penghasilan perbulan, dan masa bekerja).
- b. Mengetahui gambaran pretest dan posttest stres kerja pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol
- c. Mengetahui perbedaan pretest dan posttest stres kerja pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol.
- d. Mengetahui perbedaan masing-masing nilai pretest dan posttest tingkat stress kerja antara kelompok intervensi dengan kontrol

D. Manfaat Penelitian

Skripsi tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stress pada staff tata usaha di UMY diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Prodi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan sebagai bahan acuan intervensi keperawatan kesehatan kerja khususnya untuk populasi pekerja yang mengalami stress kerja.

2. Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi staff tata usaha sebagai informasi terkait terapi untuk mengurangi stress secara mandiri.

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai tambahan informasi mengenai jenis intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk mengurangi stress pada pekerja.

4. Institusi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi tentang terapi untuk mengurangi tingkat stress pada pekerja di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

E. Penelitian Terkait

- a. Prasetyo dan Nurtjahjanti (2012) meneliti tentang “Pengaruh Penerapan Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Kereta Api”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan intervensi terapi tertawa menggunakan humor dan tawa. Berdasarkan hasil terhadap 36 karyawan menunjukkan data *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan. Penurunan tingkat stres tersebut dipengaruhi oleh keterikatan/komitmen dan kesediaan subjek dalam mengaplikasikan terapi tertawa. Persamaan

dari penelitian ini terdapat pada desain yang digunakan yaitu sama-sama *quasi experiment*, meneliti tentang tingkat stress kerja, dan meneliti tentang pengaruh terpai tertawa pada penurunan stres. Perbedaan dengan penelitian kali ini adalah respondennya. Peneliti sebelumnya menggunakan pegawai kereta api sedangkan penelitian kali ini menggunakan staff tata usaha. Hasil perhitungan U-Test pada data post test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah $p < 0,05$.

- b. Mufarrihah dan Umamah (2017) melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya”. Penelitian ini, menggunakan Pra Experimen dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berada di panti berjumlah 30 orang (usia 60-69 tahun). Sebanyak 28 lansia diambil sebagai sample. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Penelitian tersebut menunjukkan sebelum diberikan terapi tertawa sebanyak 35,7% mengalami depresi sedang dan setelah diberikan terapi, sebanyak 35,7% responden dalam kategori normal (tidak depresi). Hasil dari terapi tertawa yang diberikan oleh peneliti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia di UPTD Panti Griya Wreda Surabaya. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan Pra-Eksperimental. Perbedaannya jika peneliti sebelumnya menggunakan *One-group pre-post test design*

sedangkan peneliti sekarang menggunakan *two-group pre-post test design*. Responden yang digunakan oleh peneliti sebelumnya adalah lansia, maka peneliti sekarang menggunakan usia produktif (usia bekerja). Hasil dari Wilcoxon Sign test didapat $p=0,000$.

- c. Samodara, Palandeng, dan Kallo (2015) meneliti tentang “Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado”. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 37 orang didapatkan hasil adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado. Penelitian ini menggunakan Pra eksperimental dengan *One Group PreTest - PostTest Design* sedangkan peneliti sekarang menggunakan *two-group pre-post test design*. Persamaan lain dengan peneliti sekarang adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi tertawa untuk penurunan stres. Perbedaannya yaitu pada responden yang diteliti. Jika peneliti sebelumnya menggunakan responden lansia, peneliti sekarang menggunakan usia produktif (usia kerja). Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ dengan menggunakan uji *T-Test Paired Simple Test*