

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada diri manusia terdapat bermacam-macam kebutuhan yang berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh individu. Kebutuhan-kebutuhan tersebut pada saatnya akan membentuk tujuan-tujuan yang hendak dicapai dan dipenuhinya. Demi mencapai tujuan-tujuan tersebut, individu terdorong untuk melakukan suatu aktivitas yang disebut kerja.

Hampir separuh dari seluruh kehidupan seseorang dilalui dengan bekerja. Menurut White (1990), bekerja merupakan suatu kegiatan yang dilakukan terus menerus oleh manusia. Tetapi tidak semua aktifitas dapat dikatakan kerja, karena menurut Magnis (dalam Anoraga, 2001), pekerjaan adalah kegiatan yang direncanakan oleh individu dan dilaksanakan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai suatu hasil yang kemudian berdiri sendiri dapat berupa benda, karya tenaga maupun sebagai pelayanan terhadap masyarakat termasuk kepada diri sendiri.

Selain itu dengan adanya kemajuan di bidang industri dan teknologi menuntut masyarakat untuk berorientasi kerja yang mempunyai konsekuensi pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini merupakan syarat yang paling mendasar dalam usaha untuk memperbaiki taraf hidup serta produktifitas kerja.

Setiap aktifitas yang dilakukan individu atau karyawan dalam suatu perusahaan akan memberikan sumbangan aktifitas perusahaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, keberhasilan suatu perusahaan untuk berkembang dan maju banyak dipengaruhi oleh aktifitas individu-individu atau karyawan – karyawan yang ada didalamnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Mathis dan Jackson (1979) yaitu *The succes of any organization is determined by the effort of the people in it*. Sebagai efek dari tujuan perusahaan yang menginginkan kemenangan dalam bersaing membuat karyawan harus bekerja keras, agar tujuan karyawan dapat terpenuhi dan sekaligus keinginan perusahaan untuk survive dapat berhasil. Kondisi ini sedikit banyak dapat mengakibatkan karyawan mengalami stres kerja.

Stres yang terjadi pada karyawan dapat bersumber dari suatu peristiwa besar atau kecil yang dapat membesar atau dirasakan setelah penumpukan beberapa waktu yang lama dan sering tidak disadari atau dirasakan oleh karyawan tersebut. Stres pada karyawan dapat juga disebabkan oleh kegagalan karyawan dalam melaksanakan pekerjaannya dan hal ini membuat karyawan merasa tidak memiliki kemampuan dalam bekerja sehingga karyawan menjadi tertekan yang pada akhirnya akan mengalami stres. Apabila stres yang dialami oleh karyawan terjadi dalam jangka waktu yang lama dan setiap hari kapasitasnya selalu bertambah, maka hal ini dapat mengganggu jalannya produktivitas kelancaran manajemen dan kegiatan administrasi perusahaan.

Stres menjadi epidemik dimana-mana dalam kehidupan sehari-hari pun manusia berteman dengan stres. Memang stres tidak perlu dirisaukan karena sebenarnya stres juga menjadi tantangan manusia untuk terus berkarya. Tapi kalau