

# 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 aktivitas 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. Kegiatan ini dapat berupa pemakaian tenaga fisik dan psikis individu.

Tanggapan individu terhadap pekerjaan berbeda-beda dengan berbagai perasaan dan sikap. Ada individu yang mencintai pekerjaannya, melakukannya setiap hari dan terdorong untuk melakukan lebih banyak lagi pekerjaan, dan bahkan merasa tertantang untuk melakukan hal-hal yang sulit dalam hidupnya, sehingga ia dapat dikatakan hidup untuk bekerja. Selain itu ada pula individu yang sekedar menerima

pekerjaan sebagai tuntutan hidup dan merasakannya sebagai sesuatu yang berat, membosankan dan tidak memuaskan. Individu seperti ini bekerja dengan enggan, melakukan tugas-tugas yang tidak menarik dan sering tunduk kepada atasan yang tidak adil, atau kondisi kerja yang tidak manusiawi. Mereka bekerja hanya sekedar untuk mencari nafkah. Sehingga hal sekecil apapun dapat menjadi pemicu timbulnya konflik dan ketegangan yang berakibat munculnya stres.

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 produktivitas kerja.

Menurut Adi (dalam Anoraga, 2001), bahwa faktor utama yang bertanggung jawab terhadap stres adalah perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan dan manusianya sendiri. Saat ini perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan manusia muncul akibat pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang intensitasnya amat tinggi. Perubahan-perubahan tersebut terjadi hampir di semua bidang kehidupan, baik yang berhubungan dengan pekerjaan maupun yang bukan.

Namun sejalan dengan adanya kemajuan di bidang industri, muncul berbagai hambatan dan problema dalam kehidupan pekerja. Salah satu masalah yang paling sering dihadapi dalam dunia industri adalah masalah stres (Robbins, 1991). Saat ini