

**PENGARUH OLAHRAGA *AIKIDO* DALAM MENGELOLA
STRES KERJA PADA KARYAWAN**

Skripsi

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Diajukan oleh :

Devina Mipatasari Faustina

F 100 050 116

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia merupakan salah satu faktor yang paling menentukan sukses tidaknya suatu perusahaan. Berbeda dengan sumber daya lainnya, sumber daya manusia merupakan faktor produksi yang mempunyai pengaruh dominan terhadap perkembangan suatu perusahaan, karena sumber daya manusia merencanakan, melaksanakan dan mengendalikan setiap kegiatan perusahaan untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, perusahaan dituntut untuk mengelola sumber daya manusia yang dimiliki dengan baik demi kelangsungan hidup dan kemajuan perusahaan. Dengan demikian keberhasilan dalam proses operasional perusahaan sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia yang dalam hal ini adalah karyawan.

Namun, pada era industrialisasi seperti sekarang ini, dimana perkembangan ekonomi begitu cepat, perampangan perusahaan, Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dan bangkrutnya beberapa perusahaan sebagai akibat dari krisis yang berkepanjangan telah menimbulkan dampak yang sangat merugikan bagi ribuan bahkan jutaan tenaga kerja atau karyawan. Sumber daya manusia yang seharusnya dikembangkan untuk kemajuan perusahaan justru dijadikan sebagai alat, mesin atau robot bagi kepentingan perusahaan. Banyaknya pekerjaan yang menuntut penggunaan waktu dan usaha diluar keinginan individu, pekerjaan rutin yang tidak atau hanya sedikit menuntut inisiatif dan tanggung jawab, begitu juga

melakukan pekerjaan jauh dibawah kemampuan intelektual karyawan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres ditempat kerja atau biasa disebut stres kerja. Menurut Anaroga (2001) secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Sumber stres kerja itu sendiri terjadi karena adanya tuntutan-tuntutan untuk mencapai target perusahaan, beban kerja yang cukup berat dan waktu kerja yang mendesak. Hal yang sama diungkapkan Handoko (1999) bahwa kondisi kerja yang menimbulkan stres kerja antara lain beban kerja yang berlebihan, tekanan atau desakan waktu, kualitas supervisi yang buruk, iklim politisi yang tidak aman, umpan balik tentang pelaksanaan kerja yang tidak memadai, wewenang yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tanggung jawab, keambiguan peran, frustrasi, konflik antar pribadi, dan antar kelompok, perbedaan antar nilai-nilai perusahaan dan karyawan serta berbagai bentuk perubahan.

Stres kerja tersebut menimbulkan dampak negatif terhadap keadaan psikologik dan biologik karyawan, seperti ketegangan. Lebih lanjut Hastuti (2008) mengatakan bahwa stres kerja dapat mengakibatkan berbagai perubahan baik dalam hal fisik, kesehatan, emosi, pemikiran dan perilaku. Perubahan yang terjadi dalam tatanan individu tersebut akan mengalami sikap dalam pekerjaan. Dalam dunia layanan, karyawan cepat merasa bosan, sering mangkir dari tempat kerja atau absensi yang meningkat, karyawan sering datang terlambat, memperpanjang proses produksi dan meghindar dalam proses organisasi. Hal ini tentunya dapat

mengganggu kinerja individu, bahkan stres yang berkepanjangan dapat membuat individu terkena depresi. Selain itu, dapat mengakibatkan hubungan yang tidak sehat dengan rekan sekerja, hal ini biasanya membuat suasana kerja yang kaku dan tidak kondusif. Dampak negatif tersebut bukan hanya berdampak pada penurunan kualitas kinerja karyawan, tetapi berdampak pula pada penurunan kualitas dari perusahaan itu sendiri. Hal tersebut sependapat dengan penelitian Gibson (Akramunnas, 2009) yang menyatakan bahwa perusahaan kehilangan penghasilan sebesar US\$ 68 milyar pertahun karena menurunnya produktivitas sebagai efek stres karyawan. Lebih lanjut Yoedhas (2009) fakta membuktikan bahwa salah satu kota besar atau kota metropolitan di Indonesia yaitu Jakarta memiliki jumlah atau tingkat stres yang tinggi dikarenakan adanya berbagai masalah yang dihadapinya, seperti krisis keuangan, tingkat persaingan dan tuntutan hidup yang tinggi. Direktur RSJ Soeharto Heerdjan, Ratna Mardiyati Sp.KJ mengatakan bahwa total pasien Jakarta yang mengalami stres dan dirawat di puskesmas mencapai 1,4 juta jiwa dan angka ini diprediksi berlipat setiap tahunnya.

Tingginya tingkat stres yang diprediksi akan meningkat setiap tahunnya dan banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan stres kerja menjadikan stres kerja harus ditanggulangi, salah satu cara untuk menanggulangi stres kerja yaitu melalui olahraga *aikido*. Olahraga *aikido* merupakan salah satu olahraga rekreasi yang mengarah pada seni bela diri, hal tersebut sesuai dengan undang-undang no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VI pasal 17. Dapat

dikatakan olahraga rekreasi karena olahraga *aikido* adalah olahraga kegemaran dan kesenangan.

Olahraga *aikido* tidak mengenal sistem kompetisi atau pertandingan, seperti beladiri-beladiri lainnya, karena *aikido* lebih mendasarkan latihannya pada penguasaan diri dan kesempurnaan teknik. Hal yang sama dikutip dalam Visi Institut Aikido Indonesia sebagai wadah seni bela diri *aikido* yang mengutamakan perdamaian sebagai filosofi dasar, perilaku rendah hati dan peduli sesama, berani menghadapi kenyataan hidup, serta menjadi sarana untuk pembangunan moralitas bangsa (*Nation Character Building*) dalam mewujudkan generasi muda dan masyarakat yang tangguh, disiplin dan cinta damai (Widjaja, 2009). Hal tersebut menjadikan *aikido* saat ini muncul sebagai trend dan gaya hidup bagi sebagian masyarakat khususnya di ibukota Jakarta dan sekitarnya, sehingga membuat perkembangan *aikido* semakin maju dengan pesat dan tentunya semakin mudah untuk dijumpai diberbagai daerah terlebih kota-kota besar atau kota industri. Karena *aikido* saat ini telah berkembang di beberapa kota selain Jakarta sebagai pusat kegiatannya, juga telah menyebar di berbagai kota seperti Bandung, Semarang, Yogyakarta, Solo, Malang, Surabaya, Denpasar, NTB, Medan dan Ujungpandang (Kundori, 2007).

Kota-kota tersebut merupakan beberapa kota industri yang berkembang di Indonesia, dimana terdapat banyak karyawan yang bekerja di perusahaan industri yang tentunya tidak jarang mengalami stres kerja. Adanya keseimbangan ataupun keselarasan antara aspek fisik, kognitif dan psikologis, diharapkan mampu memanager emosi karyawan agar tidak mudah stres. Hal tersebut dapat diperoleh

melalui olahraga *aikido*, karena *aikido* mengajarkan keselarasan antara pikiran (emosi) dan jiwa (spiritual) seperti yang diungkapkan pendiri *aikido* Ueshiba (2004) *aikido* merupakan sebuah wahana bagi seorang praktisinya untuk melatih tubuh, pikiran (psikologi=emosi) dan jiwa (spiritual) menjadi satu kesatuan yang harmonis. Pada kondisi yang harmonis itulah akan dapat dihasilkan sesuatu yang optimal.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk mendapatkan sesuatu yang optimal maka seseorang harus melatih tubuh, pikiran (psikologi=emosi) dan jiwa (spiritual) menjadi satu kesatuan yang harmonis. Hal tersebut serupa dengan apa yang diungkapkan oleh Stephen R. Covey (Suhirman, 2007) yang disebutnya *The Whole Person Paradigma*, yang terdiri dari kemampuan mental, fisik atau ekonomis, emosional atau sosial dan kemampuan spiritual. Empat kemampuan tersebut dapat dikembangkan melalui pelatihan *aikido*. Karena di dalam *dojo*, *aikidoka* memulai latihannya dengan bermeditasi untuk meningkatkan ketenangan, kesadaran, dan kebijaksanaan. *Aikidoka* juga berlatih menghadapi stres yang ditimbulkan oleh cengkeraman, kunci maupun bantingan, dengan perasaan ikhlas. Selain itu, Pandiangan (2009) menambahkan *aikido* juga mempunyai beberapa filosofi yang beberapa diantaranya mengesampingkan ego dan mengontrol emosi karena *aikidoka* membutuhkan ketenangan dalam berpikir dan bertindak, bila hal tersebut dilatih terus menerus maka hal tersebut akan menjadi kebiasaan yang menjadikan para *aikidoka* dapat mengontrol emosi dan stres dalam kehidupannya.

Hal yang telah dijelaskan di atas dapat membuktikan bahwa *aikido* berpengaruh dalam pengelolaan stres kehidupan, baik dilingkungan sehari-hari, maupun lingkungan kerja atau biasa disebut dengan stres kerja. Hal yang sama diungkapkan Munandar (2001) bahwa salah satu cara untuk manajemen stres kerja yaitu melalui aktivitas fisik, seperti senam kesegaran badan, jogging, dan berjalan pagi. Robbin (1996) menambahkan bahwa pendekatan individu untuk manajemen stres kerja salah satunya dengan cara teknik relaksasi. Melalui teknik ini, individu dapat melatih diri untuk mengurangi ketegangan lewat teknik relaksasi seperti meditasi dan hipnosis. Sasarannya adalah mencapai suatu tingkat pengenduran yang dalam, dimana merasa santai secara fisik, agak terpisah dari lingkungan dekat dan melepaskan diri dari sensasi tubuh.

Manajemen stres kerja perlu dilakukan karena dalam kehidupan sehari-hari terlebih dalam lingkungan kerja seseorang tidak jarang mengalami stres kerja. Hal tersebut diperkuat Anaroga (2001) bahwa pekerjaan atau lingkungan sosial biasanya dapat menyebabkan stres pada seseorang baik yang disebabkan oleh sebab yang sederhana maupun yang disebabkan oleh sebab yang kompleks. Untuk itu stres kerja harus dapat ditanggulangi demi kelangsungan dan kemajuan hidup perusahaan, karena sumber daya manusia merupakan salah satu faktor produksi yang potensial secara nyata.

Fakta-fakta yang baru dikutip memperlihatkan bahwa stres kerja merupakan masalah serius dalam organisasi atau perusahaan. Dalam bagian ini kita mengamati sebab dan akibat stres kerja, dan memperhatikan olahraga *aikido* sebagai salah satu olahraga yang diciptakan untuk menekankan harmonisasi dan

keselarasan antara energi individu dengan alam semesta sehingga diharapkan di dapat energi positif sebagai pengontrol stres kerja dalam lingkungan pekerjaan ataupun dalam kehidupan sehari-hari.

Didasari permasalahan di atas maka timbul pertanyaan "Apakah ada pengaruh olahraga *aikido* dalam mengelola stres kerja pada karyawan?". Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Adapun judul penelitian ini adalah **"Pengaruh Olahraga *Aikido* Dalam Mengelola Stres Kerja Pada Karyawan."**

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh olahraga *aikido* dalam mengelola stres kerja pada karyawan.

C. Manfaat penelitian

1. Bagi karyawan

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan karyawan mengenai sejauhmana olahraga *aikido* dapat menjadi salah satu pelatihan untuk mengelola stres kerja

2. Bagi manajer SDM

Sebagai bahan referensi untuk pengembangan sumber daya manusia dalam aspek pengelolaan stres kerja.

3. Bagi pengelola *aikido*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bahwa *aikido* mempunyai pengaruh dalam mengelola stres kerja dan sebagai salah satu bahan referensi untuk mempromosikan *aikido*

4. Bagi ilmu pengetahuan

Untuk memperluas cakrawala pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, serta psikologi industri organisasi dan psikologi olahraga pada khususnya mengenai pengaruh olahraga *aikido* dalam mengelola stres kerja karyawan.