

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap organisasi atau perusahaan mengharapkan hasil yang maksimal dari pekerjaannya (Rozikin, 2006). Seorang karyawan harus dapat menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan (Hasibuan, 2003). Seorang karyawan harus meningkatkan kinerja dan meningkatkan produktivitas untuk memajukan organisasi dalam mencapai tujuan (Dessler, 2003). Individu akan meningkatkan kemampuannya dan berusaha stabil dalam pekerjaannya terjadi pada usia produktif yaitu tahap *establishment*, usia 25-44 tahun (Brown, 2002). Pada usia produktif pekerja akan meningkatkan produktivitas dalam bekerja sesuai dengan tujuan untuk memajukan organisasi (Van & Hakwiks, 1999).

Usaha pekerja untuk mencapai tujuan perusahaan tersebut tidak selalu berhasil dengan baik, salah satu faktor penyebabnya yaitu stres kerja (Rozikin, 2006). Sebenarnya stres tidak selalu berdampak negatif terhadap individu, stres juga dapat berakibat positif. Sisi positif stres disebut *eustress*. *Eustress* mendorong manusia untuk lebih berprestasi, lebih tertantang untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, serta dapat meningkatkan produktivitas kerja. Selanjutnya stres yang memiliki dampak negatif yaitu distres. Distres dapat berakibat secara fisiologis maupun psikologis. Beberapa gejala fisik dapat dirasakan ketika seseorang sedang mengalami distres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan diseluruh tubuh (Sarafino, 2008). Sedangkan distres yang berdampak pada psikologis disebut distres psikologis (Matthews, 2000).

Distres psikologis merupakan gangguan psikologis dengan gejala berupa perasaan negatif yang dapat menurunkan performa saat bekerja (Aminoff, Greenberg, & Simon, 2009 & Febrianty, 2011). Gejala distres psikologis yaitu depresi dan kecemasan. Ciri dari depresi adalah seseorang merasa sedih, tidak bersemangat, kesepian, putus asa dan lain-lain. Sedangkan ciri dari kecemasan

adalah perasaan tegang, khawatir, mudah marah dan takut (Mirowsky & Ross, 2003).

Distres psikologis memiliki pengaruh buruk dan dapat membahayakan seseorang sehingga seringkali menimbulkan kerugian. Adapun akibat dari seseorang yang mengalami kecemasan dan depresi adalah turunnya produktivitas seseorang, terjadinya gangguan pada organ tubuh yang mengakibatkan timbulnya penyakit tertentu yang berbahaya, serta yang terparah adalah mengakibatkan terjadinya aksi bunuh diri (Mirani, 2009). Produktivitas mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian tujuan organisasi atau perusahaan (Pajar, 2008). Seseorang yang mengalami penurunan dalam produktivitas kerja, akan menurun pula pencapaian suatu perusahaan. Jadi, berbahaya bagi perusahaan apabila terdapat karyawan yang mengalami distres psikologis.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi distres psikologis, diantaranya faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor intrapersonal merupakan ciri dari trait kepribadian seseorang, bahwa trait *neuroticism* dapat memprediksi *mood* negatif, seperti depresi dan kecemasan. Sedangkan faktor situasional merupakan suatu peristiwa atau kejadian hidup yang dapat memicu distres psikologis. Faktor ini terdiri dari faktor fisiologis, faktor kognitif, dan faktor sosial. Faktor fisiologis yang mempengaruhi distres psikologis terlihat dari sistem tubuh yang menghasilkan dan mengatur dampak negatif dari distres psikologis. Faktor kognitif dapat terlihat dari pengaruh persepsi, keyakinan dan ekspektasi seseorang yang berdampak terhadap *stressor* (Matthews, 2000). Faktor sosial yang dapat mempengaruhi distres psikologis antara lain adalah usia, *gender*, status pernikahan, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial (Mirowsky & Ross, 2003).

Faktor kunci dari distres adalah persepsi seseorang terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari sesuatu yang dihadapi, artinya bahwa reaksi terhadap distres psikologis dipengaruhi bagaimana pikiran individu mempersepsi suatu peristiwa (Lazarus, 1984). Maka dari itu, pada penelitian ini peneliti lebih fokus terhadap faktor kognitif yang mempengaruhi distres psikologis. Kognitif atau kognisi yang dimaksud adalah

bagaimana seseorang menginterpretasikan pengalaman yang dialaminya menjadi sebuah keyakinan yang mempengaruhi reaksi emosinya. Perilaku dapat dipengaruhi oleh emosi dan kognisi sehingga nantinya akan berpengaruh pada kondisi psikologis individu tersebut (Rizki, Utomo, Prathama; 2015).

Semua proses kognitif dilibatkan dalam berpikir, mulai dari sensasi, persepsi, dan memori (Hariyani, 2012). Pada penelitian Patel (2012) terdapat variabel yang menjadi pembeda individu, yaitu gaya berpikir yang mempengaruhi lokus pengendalian dan keduanya dapat memprediksi pola kognitif pada individu. Gaya berpikir didefinisikan bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki (Sternberg, 1997). Gaya berpikir setiap individu berbeda, karena cara berpikir dan memproses informasi setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda (Kolb, 1984).

Hasil penelitian Patel (2012) menyatakan gaya berpikir mempengaruhi lokus pengendalian, gaya berpikir seseorang mempengaruhi bagaimana individu mempersepsikan dan meyakini akibat yang terjadi dalam dirinya. Seseorang yang memiliki pemikiran bersifat analitik maka orang tersebut meyakini bahwa dirinyalah yang menentukan nasibnya. Sedangkan seseorang yang memiliki gaya berpikir holistik meyakini bahwa takdirilah yang menentukan suatu kejadian dalam hidupnya. Teori gaya berpikir dari penelitian Patel (2012) berdasarkan teori *analytic vs holistic (AH) thinking styles* dari Nisbett, Peng, Choi dan Norenzayan (2001). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa perbedaan gaya berpikir berdasarkan budaya setiap individu. Berbeda dengan penelitian tersebut, teori gaya berpikir dalam penelitian ini menggunakan *theory of mental self-government* dari Sternberg (1997) karena elemen-elemen yang terdapat pada gaya berpikir Sternberg dapat mengidentifikasi perbedaan yang ada antara lain gender, jabatan, posisi dan sebagainya (Yee., Mei Heong., Adam, N. N., & Tee, Tze. Kiong ;2009).

Theory of mental self-government, menjelaskan gaya berpikir pada individu menyesuaikan kemampuan dalam menghadapi tugas yang dihadapi individu tersebut. Individu dapat memahami berdasarkan fungsinya, bentuknya, tingkatannya, cakupannya dan kecenderungannya. (Sternberg, 1997). Gaya

berpikir dapat digunakan untuk mengkarakterisasi bagaimana seseorang lebih memilih untuk berpikir tentang suatu materi sebagai salah satu pembelajaran setelah seseorang mengetahuinya (Zhang, Strenberg & Reyner, 2012).

Lokus pengendalian adalah cara pandang seseorang terhadap suatu peristiwa tentang kemampuan mengendalikan peristiwa yang terjadi pada dirinya (Rotter, 1996). Terdapat dua jenis lokus pengendalian, yaitu lokus pengendalian internal dan lokus pengendalian eksternal. Lokus pengendalian internal dimana seseorang berpandangan bahwa dirinyalah yang menjadi penentu dari nasibnya. Sedangkan lokus pengendalian eksternal individu berpendapat bahwa nasibnya ditentukan oleh kekuatan diluar dirinya (Siagian, 2004).

Penelitian sebelumnya telah menemukan adanya pengaruh lokus pengendalian terhadap distres psikologis. Papanikalou dkk, menyatakan dari hasil penelitiannya di Cairo menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki lokus pengendalian eksternal, cenderung mengalami distres psikologis. Seseorang yang berpendapat bahwa nasibnya ditentukan oleh kekuatan luar dirinya, diprediksi akan mengalami distres psikologis (Papanikolau, Gadallah, Leon, Marsou, Prodromitirs, Skembris & Levett; 2013).

Hasil yang sama juga dikemukakan oleh Wu, Tang, Kwok (2004) dalam penelitian pada wanita China, tidak hanya lokus pengendalian yang menjadi pengaruh terhadap distres psikologis. Penelitian tersebut mengungkapkan lokus pengendalian dan efikasi diri berpengaruh terhadap distres psikologis. Seseorang yang memiliki lokus pengendalian eksternal dan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami distres psikologis yang tinggi. Seseorang yang meyakini sebab akibat suatu kejadian berasal dari luar dirinya dan individu tersebut juga tidak yakin akan kemampuannya, cenderung mengalami distres psikologis (Wu, Tang&Kwok, 2004). Diprediksi efikasi diri akan memperkuat pengaruh gaya berpikir terhadap distres psikologis, maka peneliti tertarik untuk menambahkan efikasi diri sebagai variabel intervening antara pengaruh gaya berpikir dan lokus pengendalian terhadap distres psikologis.

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk melakukan perilaku yang diinginkan dalam berbagai situasi (Schwarzer & Fuchs,

1996). Efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang mengenai kemampuan untuk mengatur dan memutuskan tindakan tertentu yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil tertentu (Bandura, 1995). Terdapat proses psikologis yang mempengaruhi efikasi diri, yakni proses kognisi, motivational, afeksi dan seleksi (Bandura, 1997). Sepakat dengan pernyataan tersebut, penelitian mengemukakan gaya berpikir dan lokus pengendalian berpengaruh terhadap efikasi diri.

Penelitian terkait gaya berpikir dan efikasi diri dikemukakan oleh Sagone (2013), bahwa ia menemukan individu yang berpikir memiliki banyak strategi untuk menyelesaikan tugasnya merupakan individu yang yakin atas kemampuannya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, merupakan individu yang memiliki banyak cara untuk menyelesaikan tugasnya. Selain gaya berpikir, lokus pengendalian juga merupakan salah satu pengaruh terhadap efikasi diri. Penelitian terkait dengan lokus pengendalian dan efikasi diri di wilayah Mid-Atlantic, menyatakan seseorang yang memiliki lokus pengendalian eksternal mempengaruhi ketidakyakinan seseorang akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas (Attah&Philmon, 2015).

Dari penelitian-penelitian yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa gaya berpikir mempengaruhi lokus pengendalian dan efikasi diri, lokus pengendalian dan efikasi diri mempengaruhi distres psikologis. Peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan adanya pengaruh gaya berpikir terhadap distres psikologis, jadi peneliti tertarik untuk mengisi kekosongan penelitian terkait pengaruh gaya berpikir terhadap distres psikologis melalui variabel mediator lokus pengendalian dan variabel efikasi diri pada usia produktif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan :

1. Apakah gaya berpikir berpengaruh terhadap distres psikologis pada usia produktif?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pengaruh gaya berpikir terhadap distres psikologis pada usia produktif.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya terutama dalam penelitian yang berhubungan dengan gaya berpikir dan distres psikologis.