BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karya seni sulaman kerawang telah diturunkan dari masa ke masa sejak jaman Kerajaan Gorontalo. Pada awalnya hanya untuk keperluan pribadi pengrajin dengan motif yang masih sederhana, seperti bentuk geometri dan dedaunan. Kini, Sulaman Kerawang dapat dimanfaatkan untuk berbagai kegiatan dengan motif yang makin berkembang. Berbahan kain katun Jepang, kain sifon, dan benang sulam serta benang isi, Sulam Kerawang dapat dikreasikan juga ke dalam berbagai motif.

Salah satu daerah di provinsi Gorontalo, Kabupaten Gorontalo tepatnya di Kecamatan Telaga Desa Mongolato merupakan salah satu sentra industri kerajinan Sulam Krawang yang cukup di kenal di Indonesia. Berawal dari usaha Rumah Tangga yang mencoba membuat sulaman krawang yang menghasilkan 3 lembar sapu tangan dan dijual Rp.175/lembar hal inilah yang memberi motivasi keluarga untuk mengembangkan usaha sulam kerawang. Kemudian diikuti oleh ibu rumah tangga/keluarga bahkan dilanjutkan dengan berbagai macam tipe / bentuk kemeja, dan baju wanita dalam rangka memenuhi permintaan dari konsumen maupun dari beberapa toko kerajinan di Kota Gorontalo. (Talipi et al., 2018)

Seiring berjanlannya waktu meningkatnya volume permintaan dari para konsumen maka para pengrajin mulai mengembangkan usahanya dengan menerapkan berbagai hal seperti membuat aneka produk. Dengan meningkatnya permintaan dari konsumen sebulan dapat mencapai hingga kurang lebih 200 produk kerawang, sehingga para pengrajin merasa semakin dituntut untuk menyelesaikan produk dengan tepat waktu, hal inilah yang menjadi pemicu rasa stress karena adanya tuntutan tersebut.

Di era modern sekarang ini tak dapat dipungkiri bahwa kita dituntut untuk bisa maju dan berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi. Tuntutan ini hampir dirasakan oleh setiap manusia, yang kemudian menjadi pemicu stress seseorang. Stress merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Stress juga didefinisikan sebagai kondisi mental yang dihadapi seseorang karena Adanya tekanan yang berasal dari dalam atau dari luar, tekanan tersebut

dirasakan oleh setiap manusia karena adanya tuntutan atas ketidakmampuan individu atau kelompok dalam dunia pekerjaan.

Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang mencipta-kan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seorang pekerja, dalam hal ini tekanan tersebut disebabkan oleh lingkungan pekerjaan dan tempat tempat pekerja (Gunawan, 2018)

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* menunjukan bahwa sebanyak 450 juta orang di dunia meengalami stress, Menurut data Kementrian Riset dan Teknologi (Kemenristek) tahun 2020 sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5%.

Tanda dan gejala yang sering dialami terkait stress antara lain emosi menjadi mudah berubah, mudah tersinggung, sedih, enggan untuk kontak atau bertemu dengan orang lain. Berdasarkan penyebabnya, stress dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang, stress berat. (Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu J, 2016)

Stress juga salah satu bagian dalam hidup yang akan terus menemani manusia baik sebagai individu, kelompok, komunitas atau sebagai suatu bangsa. Pada dasarnya, stress adalah reaksi yang tidak diinginkan oleh setiap orang karena adanya tuntutan yang dibebankan. Penyebab stress biasanya seperti lingkungan kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dll. Stress dapat terjadi saat seseorang tidak mampu mengontrol ketenangan fikiran dan menemukan solusi untuk masalahnya.(Nur & Mugi, 2021)

Stress tidak selalu berarti buruk. Walaupun umumnya sering dikaitkan dalam konteks negatif, stress juga mempunyai nilai positif. Stress juga dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitas kinerja. Stress yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun stress yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stress dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. (Nur & Mugi, 2021)

Penatalaksanaan stress dapat dilaksanakan dengan terapi farmakologis maupun dengan nonfarmakologis yaitu melalui manajemen stress. Manajemen stress yang dapat digunakan sebagai Upaya penanganan stress, mencakup relaksasi, meditasi, visualisasi, olahraga, kesadaran tubuh, serta hipnose diri

sendiri (Puspitaningrum, 2023)

Suatu Upaya untuk mengurangi stress yaitu dengan melalui cara relaksasi. Relaksasi merupakan cara agar mencapai kondisi yang nyaman mengendorkan otot dan membebaskan pikiran yang membuat stress. Teknik relaksasi ini dapat digunakan saat seseorang memiliki keyakinan irasional yang bisa menimbulkan ketegangan fisik. Relaksasi ini mengurangi kemungkinan ketegangan otot dan menormalkan detak jantung, memungkinkan seseorang menjadi lebih tenang dan berfikir rasional. Ketika individu memiliki pemikiran rasional, tidak ada penyimpangan perilaku yang signifikan (Anjani et al., 2023)

Salah satu contoh Teknik relaksasi dalam ranah keperawatan yang dapat digunakan munurut standar intervensi keperawatan Indonesia (2018) adalah Teknik relaksasi autogenic serta relaksasi napas dalam. Relaksasi *autogenik* merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tentram. Relaksasi disebutkan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi ini bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Dwi Wahyuningsih et al., 2023)

Ide dasar dari relaksasi autogenik ini adalah untuk mempelajari cara mengalihkan pemikiran berdasarkan anjuran sehingga dapat menyingkirkan respon stres yang menggangu pikiran. Tujuan relaksasi autogenik ini adalah untuk memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan.(Dewi, Ruspawan, 2017)

latihan relaksasi autogenik dapat mengatur sistem saraf otonom terhadap stres yang dialami. Pada proses relaksasi terjadi pengurangan aktivitas otak sehingga denyut jantung menjadi normal, frekuensi nafas normal, tekanan darah menjadi normal, sehingga latihan autogenik dapat berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk rileks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal, hal tersebut menunjukan bahwa Teknik relaksasi autogenic dapat menurunkan Tingkat stress kerja pada pekerja (Nurul Syafitri, 2018) salah satunya pada pengrajin kerawang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden diperoleh bahwa rata-rata umur pengrajin kerawang berusia 40-60an tahun yang mayoritas pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga, usaha kerajinan sulam kerawang di desa mongolato dimulai dari tahun 1976 sampai sekarang. Semakin lama semakin

banyak peminat dari produk kerawang tersebut, sehingga para pengrajin merasa semakin dituntut untuk menyelesaikan produk kerawang dengan tepat waktu, hal inilah yang menjadi pemicu stress pada para pengrajin.

Para pengrajin mengeluhkan stress karena disebabkan oleh individu mereka sendiri, lingkungan bahkan dari pekerjaan mereka. pengrajin merasa stress yaitu karena adanya tuntutan/tanggat waktu kerawang yang harus diselesaikan sedangkan para pengrajin harus menyelesaikan tugas ibu rumah tangga lainnya, Adapun para pengrajin mengeluhkan sering merasa emosi menjadi mudah berubah ubah, mudah sekali tersinggung, serta sering merasa memiliki beban pikiran. Sehingga para pengrajin merasa stress dengan keluhan- keluhan tersebut

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian permasalahan dengan judul "Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Stress Pada Pengrajin Kerawang"

Dalam Al-Quran dicantumkan ayat yang berkaitan dengan masalah di atas yaitu (Q.S Al-A'raf; 42)

وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَآ اُولٰۤىِٕكَ اَصْحٰبُ الْجَنَّةِۚ هُمْ فِيْهَا خٰلِدُوْنَ

42. Dan orang-orang yang beriman serta mengerjakan kebajikan, Kami tidak akan membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya. Mereka itulah penghuni surga; mereka kekal di dalamnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1 Di indonesia angka stress masih tergolong cukup tinggi, tingginya angka stress di Indonesia dibuktikan dengan data Kementrian Riset dan Teknologi (Kemenristek) sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5.

2 Banyaknya keluhan pengrajin kerawang mengenai stress yang mereka alami karena adanya tuntutan/tanggat waktu, sehingga mebebani para pengrajin dalam pembuatan kerajinan kerawang, Serta masih kurangnya intervensi yang dilakukankalau pengrajin merasa stress.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh relaksasi autogenic terhadap penurunan Tingkat stress pengrajin kerawang di Desa Mongolato, Kecamatan Telaga Kabupaten

Gorontalo?

1.4 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi *autogenic* terhadap tingkat stress pada pengrajin kerawang di desa Mongolato kecamatan Telaga kabupaten Gorontalo

1.4.1 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini yaitu :

1. Mengidentifikasi Tingkat stress pada pengrajin kerawang sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *autogenik*

2. Mengidentifikasi keberhasilan pemberian relaksasi *autogenic* terhadapTingkat stress pada pengrajin kerawang di Desa Monglato

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitan ini diharapkan dapat membantu pembaca khususnya para pengrajin kerawang untuk mengurangi kejadian stress pada saat bekerja.

1.5.2 Manfaat praktis

1 Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan informasi dan referensi dalam mata kuliah keperawatan komunitas dalam pemberian intervensi keperawatan mengenai teknik nonfarmakologi terapi relaksasi *autogenik* yang dapat mengurangi tingkat stress.

2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan dan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan dasar penelitian mengenai pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress bagi pengrajin kerawang.

3 Bagi Pengrajin

Sebagai tambahan pengetahuan dan informasi bagi pengrajin mengenai teknik nonfarmakologi terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stress.