

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Kerja

2.1.1 Pengertian Stres Kerja

Menurut *World Health Organization* (WHO), Stres di tempat kerja merupakan akibat dari seseorang yang merasa kewalahan dan tidak mampu menangani tuntutan dan tanggung jawab pekerjaannya karena ketidaksesuaian antara pengetahuan dan kemampuan mereka untuk mengelolanya. Stres kerja merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi ketika terdapat kesenjangan antara keterampilan, sumber daya, atau tuntutan karyawan dengan lingkungan kerjanya, yang berujung pada penyakit fisik dan emosional. Pekerjaan yang tidak memenuhi parameter tersebut dapat menimbulkan stres. Bakhtiar (2022) mengidentifikasi kondisi kerja dalam suasana yang tidak nyaman sebagai kontributor utama stres kerja.

Menurut Vanchapo dan penelitiannya pada tahun 2020, stres kerja mengacu pada keadaan emosional yang terjadi ketika terdapat kesenjangan antara beban kerja yang diberikan kepada seseorang dengan kemampuan mereka untuk mengelola stres yang terkait dengan pekerjaannya secara efektif. Menurut kamus, stres didefinisikan sebagai ketegangan, yang dapat digambarkan sebagai ketegangan fisik, mental, atau emosional. Stres umumnya dianggap identik dengan kesedihan. Lebih lanjut, menurut Saleh, Russeng, dan Tadjuddin (2020), stres dapat diartikan sebagai suatu situasi atau sensasi yang terjadi ketika seorang

individu memiliki persepsi bahwa tuntutan yang dibebankan kepadanya lebih besar daripada sumber daya pribadi dan sosial yang dapat dimobilisasinya.

Menurut *National Safety Council*, Stres merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengelola tantangan yang dihadapi oleh dimensi mental, fisik, emosional, dan spiritualnya secara efektif, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan fisiknya. Setyawan (2020) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu keadaan yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan kerjanya, terutama ketika terdapat perbedaan karakteristik dan perubahan yang tidak jelas dalam organisasi.

Persepsi setiap orang terhadap stres kerja akan berbeda-beda karena peta kognitif yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda. Hal ini menimbulkan ketegangan akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya, saat individu tersebut melakukan eksplorasi diri hingga terjadi suatu pertemuan yang mengganggu keseimbangannya. Stres kerja merupakan suatu keadaan kompleks yang muncul dalam diri individu, di mana respons yang diberikan berbeda-beda pada setiap individu meskipun menghadapi situasi yang sama. Puspitawati (2021) menegaskan bahwa stres merupakan perasaan universal yang dialami oleh individu secara berkala. Hal ini berkaitan dengan keinginan yang benar-benar dicari oleh individu. Stres kerja dapat didefinisikan sebagai keadaan mengalami tekanan atau tuntutan saat melakukan pekerjaan seseorang, yang berpotensi mengakibatkan penyakit fisik dan psikologis. Kemampuan menghadapi tuntutan tugas yang tinggi bukanlah hal yang dimiliki oleh semua orang, begitu pula sebaliknya, ada sebagian orang yang mampu menghadapinya secara efektif sehingga tidak menimbulkan stres dalam bekerja.

2.1.2 Jenis Stres

National Safety Council dalam Anita (2020) menggolongkan stres menjadi dua jenis, yaitu :

1. Stres Baik (*Eustress*)

Istilah "stres baik" (juga dikenal sebagai "*eustress*") merujuk pada situasi dan kondisi yang berpotensi menginspirasi dan memotivasi individu. Tidak mungkin seseorang mengalami perubahan fisik maupun psikologis akibat mengonsumsi obat ini.

2. Stres Buruk (*Distress*)

Ini adalah situasi dan kondisi yang berpotensi membuat Anda merasa bersalah, marah, tegang, bingung, dan khawatir. Seseorang yang menderita penyakit ini akan mengalami perubahan fisik dan psikologis.

Menurut Vanchapo (2020) stres dapat dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu :

1. Stres Akut (*Acute Stress*)

Terdiri dari respons terhadap ancaman yang mendesak, yang biasanya dianalogikan dengan respons terhadap pertempuran. Sejumlah faktor, termasuk kebisingan, keramaian, rasa lapar, dan infeksi, berkontribusi terhadap stres ini.

2. Stres Kronis (*Chronic Stress*)

Reaksi dapat dipicu oleh kombinasi bekerja di bawah tekanan besar, mengalami kesepian, dan menanggung masalah keuangan berkepanjangan.

Berney dan Selye dalam Meliawati (2021) mengungkapkan ada 4 jenis stres, yaitu :

1. Stres Baik (*Eustress*)

Ini adalah jenis stres yang menghasilkan rangsangan dan antusiasme, sehingga menghasilkan efek positif pada individu yang mengalaminya. Biasanya, orang yang mengalami stres ini akan memiliki pemikiran yang inovatif dan imajinatif.

2. Stres Buruk (*Distress*)

Ini adalah bentuk stres yang memiliki efek merugikan pada individu yang mengalaminya, biasanya muncul ketika proses kognitif terganggu.

3. Stres Berlebihan (*Hyperstress*)

Ini adalah bentuk stres yang memiliki efek mendalam pada individu yang mengalaminya, biasanya karena kebutuhan untuk melakukan sejumlah besar tugas.

4. Stres Hipo (*Hypostress*)

Ini adalah jenis stres yang terjadi sebagai akibat dari stimulasi yang tidak memadai, biasanya ketika seseorang mengalami kebosanan yang berkepanjangan.

2.1.3 Tingkatan Stres

Menurut Vanchapo (2020) stres dapat dibedakan menjadi 6 tingkat, yaitu :

1. Stres Tingkat I

Pada tahap ini, seseorang biasanya menghadapi lingkungan baru, tugas baru, atau kewajiban tambahan. Stres yang terjadi biasanya ditandai dengan kegembiraan yang meluap-luap dan rasa mampu menyelesaikan tugas yang luar biasa.

2. Stres Tingkat II

Pada tahap ini, seseorang mengalami gejala kelelahan kronis akibat menipisnya simpanan energi tubuh secara bertahap.

3. Stres Tingkat III

Pada tahap ini, seseorang biasanya mengalami gangguan pola tidur di malam hari (insomnia) dan sensasi gelisah.

4. Stres Tingkat IV

Pada tahap ini, gangguan pola tidur yang sebelumnya dialami kini disertai dengan mimpi buruk yang nyata, berkurangnya fokus dan ingatan, serta munculnya perasaan cemas dan teror.

5. Stres Tingkat V

Pada tahap ini, seseorang akan mengalami kelelahan fisik dan mental, disertai dengan meningkatnya tingkat kekhawatiran, ketakutan, dan kepanikan, sehingga sulit untuk mempertahankan konsentrasi.

6. Stres Tingkat VI

Pada tahap ini, individu mengisolasi diri dari interaksi sosial, yang mengakibatkan gejala seperti kesulitan bernapas, detak jantung tidak teratur, kesulitan bernapas, gemetar, berkeringat, dan bahkan kehilangan kesadaran.

2.1.4 Gejala Stres

Stres di tempat kerja sering kali muncul ketika individu menganggap beban kerja mereka terlalu membebani. Individu mungkin menunjukkan gejala stres ketika dihadapkan dengan potensi promosi atau penghargaan. Demikian

pula, individu akan menunjukkan gejala stres akut jika mereka menghadapi kendala dalam mencapai tujuan mereka. Beehr dan Newman (2021)

Mengklasifikasikan gejala stres kepada tiga jenis, yaitu :

1. Gejala Psikologis

Gejala psikologis menimbulkan gejala, seperti :

- a. Gejala kecemasan, disarray kognitif, dan mudah tersinggung
- b. Emosi tidak sabar, marah, dan dendam
- c. Sangat responsif atau mudah terpengaruh
- d. Represi emosional, penarikan diri dari masyarakat, dan gejala depresi
- e. Komunikasi yang tidak efektif sehingga tidak mencapai hasil yang diharapkan atau tidak menyampaikan pesan yang dimaksud secara efektif
- f. Monoton dan ketidakpuasan dengan pekerjaan seseorang
- g. Kelelahan kognitif dan fokus yang berkurang
- h. Insecure

2. Gejala Fisiologis

Gejala fisiologis menimbulkan gejala, seperti :

- a. Denyut jantung meningkat, tekanan darah tinggi, dan kadar hormon stres meningkat
- b. Kelelahan fisik
- c. Gangguan pernapasan
- d. Sefalgia dan ketegangan otot
- e. Gangguan tidur
- f. Gangguan fungsi imunologi tubuh

3. Gejala Perilaku

Gejala perilaku menimbulkan gejala, seperti :

- a. Penundaan dan penghindaran tugas
- b. Penurunan efisiensi dan hasil
- c. Meningkatnya konsumsi alkohol dan obat-obatan
- d. Pola makan yang menyimpang
- e. Berkurangnya interaksi interpersonal dengan orang lain

Gejala-gejala ini merupakan gejala yang paling umum diamati. Perawat menghadapi pekerjaan dan tanggung jawab yang berat. Perawat, sebagai bagian tak terpisahkan dari tenaga kesehatan, memiliki fungsi penting dalam memberikan layanan kesehatan di lingkungan rumah sakit. Perawat rumah sakit dituntut untuk memiliki tingkat kompetensi dan kecakapan yang tinggi dalam memberikan perawatan pasien. Diharapkan mereka dapat diakses dan segera tersedia bagi pasien dan atasan sesuai kebutuhan. Kelelahan emosional yang mengakibatkan stres kerja dapat disebabkan oleh faktor-faktor berikut (Bakhtiar, 2022).

2.1.5 Faktor Penyebab Stres Kerja

Secara umum, Handoko dalam Meliawati (2021) mengungkapkan terdapat sejumlah faktor yang dapat menyebabkan stres kerja, diantaranya:

1. Ada tenaga kerja yang substansial
2. Kendala waktu atau tuntutan hukum
3. Lingkungan politik yang tidak aman
4. Kejengkelan
5. Konflik antara individu dan kelompok

6. Kesenjangan antara cita-cita yang dijunjung tinggi oleh perusahaan dan nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh para karyawannya merupakan suatu hal yang signifikan.

Menurut Hurrell dalam Meliawati (2021), faktor penyebab stres dalam lingkungan kerja, diantaranya:

1. Aspek bawaan tempat kerja, meliputi hal-hal seperti kebisingan, paparan, getaran, kerja shift, dan jumlah pekerjaan yang berlebihan.
2. Peran individu dalam organisasi, contoh tantangan di tempat kerja meliputi konflik terkait tugas yang timbul dari tanggung jawab yang diberikan, ambiguitas pekerjaan yang diakibatkan oleh proses kerja yang tidak jelas, dan peluang pengembangan karir yang memungkinkan pekerja memanfaatkan kemampuan baru dan menawarkan bimbingan yang nyata.
3. Hubungan dalam pekerjaan, aspek mendasar dalam menjaga kesehatan organisasi adalah terjalinnya ikatan yang kuat antara kelompok kerja.
4. Struktur dalam organisasi, frekuensi keterlibatan pekerja atau peran mereka dalam suatu tugas secara langsung memengaruhi visibilitas kinerja mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat stres kerja.
5. Tuntutan dari luar pekerjaan, faktor-faktor penyebab ini timbul dari tantangan keluarga, eksistensial, finansial, ideologis, interpersonal, dan individu yang dihadapi oleh karyawan.
6. Ciri-ciri individu, kepribadian seseorang tentu sangat berbeda-beda, maka stres dapat timbul jika kita tidak menjaga sikap atau kepribadian.

2.1.6 Dampak Stres Kerja

Meskipun stres tidak dianggap sebagai penyakit atau cedera, stres diketahui berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan fisik secara negatif. Lingkungan internal seseorang atau dunia luar dapat menjadi sumber stres. Konsekuensi stres yang disebabkan oleh tempat kerja seseorang dapat bersifat positif atau merugikan. Jika stres tidak ditangani dengan tepat, hal itu akan mengakibatkan konsekuensi negatif.

Menurut *National Safety Council* dalam Sagala (2020) dampak dari stres kerja, antara lain :

1. Dampak Subjektif

Jika sebagian tubuh kita tidak menerima informasi yang dikumpulkan, maka stres akan mulai terjadi. Reaksi emosional akan muncul hampir bersamaan dengan datangnya informasi yang diterima oleh otak. Reaksi ini dapat mengakibatkan berbagai efek negatif, termasuk kelelahan, dan keputusasaan.

a. Keletihan

Karena stres, tubuh akan berusaha melawan atau menghindarinya, yang akan mengakibatkan pengeluaran energi tambahan. Ketika kelelahan terjadi, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi pada pekerjaan akan terbagi, kapasitas seseorang untuk mengingat pengetahuan akan berkurang, dan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan akan melambat.

b. Menutup Diri

Seseorang akan memiliki kesan bahwa mereka tidak lagi memegang kendali atas pekerjaan mereka sebagai akibat dari ketegangan yang

muncul. Sebagai akibatnya, individu tersebut akan mengalami kemarahan dan akhirnya memilih untuk menarik diri dari situasi tersebut.

c. Depresi

Seseorang biasanya mengalami depresi sebagai akibat dari pekerjaan mereka ketika mereka tidak puas tetapi tidak dapat meninggalkan karier mereka. Keadaan depresi atau putus asa ini dapat berdampak sangat buruk pada kualitas pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja, dan bahkan dapat menghambat sistem kekebalan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit.

2. Dampak Fisiologis

Diperkirakan bahwa sebagian besar masalah kesehatan disebabkan oleh stres, atau dalam beberapa kasus, stres dapat memperburuk masalah kesehatan. Sistem kekebalan tubuh dapat melemah akibat stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang secara keseluruhan. Ada banyak konsekuensi fisik yang dapat dihubungkan dengan stres, beberapa di antaranya meliputi kadar glukosa yang lebih tinggi dalam darah, peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, mulut kering, peningkatan keringat, dan mata melebar (Sagala, 2020).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

2.2 Beban Kerja

2.2.1 Pengertian Beban Kerja

Menurut Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2008 Beban kerja suatu jabatan atau unit organisasi merupakan jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan oleh suatu jabatan atau unit. Beban kerja dapat dipecah menjadi beberapa kategori yang lebih kecil. Untuk menghitung beban kerja, cukup kalikan

jumlah total pekerjaan dengan standar waktu yang berlaku. Apabila kemampuan seorang pegawai melebihi tuntutan jabatannya, maka tidak dapat dielakkan bahwa ia akan merasa jenuh dalam bekerja. Sebaliknya, orang yang sedang bekerja akan mengalami kelelahan apabila kemampuannya tidak sesuai dengan tuntutan pekerjaan. Beban kerja didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap jumlah tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh suatu kegiatan atau tugas yang melibatkan aktivitas mental, sebagaimana yang dikemukakan oleh Dewi (2013) yang dikutip dalam Siregar dan Deo (2023). Misalnya, seseorang diharapkan untuk mengingat hal-hal yang dituntut, berkonsentrasi, mengenali masalah, menangani kejadian yang tidak terduga, dan membuat penilaian mengenai pekerjaan dan kekuatan fisik secara tepat waktu.

Semua tugas tersebut harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres adalah beban kerja yang berlebihan atau beban kerja yang tidak memadai. Beban kerja yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang dapat membahayakan kesehatan seseorang, apapun jenis pekerjaan yang dilakukannya. Pada tahun 2020, Tresnawati, Meilya, dan Edy Beban kerja yang diberikan kepada karyawan dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu beban kerja yang memenuhi kriteria, beban kerja yang terlalu tinggi (*overcapacity*), dan beban kerja yang tidak cukup tinggi (*undercapacity*). Setiap kriteria tersebut memberikan kontribusi terhadap kondisi beban kerja secara keseluruhan. Setiap orang yang dipekerjakan akan mengalami beban kerja yang berbeda-beda. Kemampuan dan pengalaman individu cukup signifikan dalam proses pelaksanaan tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

Menurut definisi Meshkati, beban kerja merupakan selisih antara kemampuan seseorang pada pekerjaan dengan kebutuhan pekerjaan tersebut. Menurut Pratama dan Yunita (2021), beban kerja adalah sejumlah pekerjaan yang mampu diselesaikan secara efektif oleh seseorang sesuai dengan berbagai tuntutan yang dibebankan oleh pekerjaannya. Menurut Pratama dan Yunita (2021), beban kerja dapat juga diartikan sebagai sesuatu yang merupakan hasil interaksi antara tuntutan tugas, tuntutan lingkungan kerja tempat orang tersebut bekerja, kemampuan pekerja, perilaku, dan persepsi terhadap lingkungan kerja.

Beban kerja yang merupakan komponen yang dialami oleh setiap perawat merupakan salah satu aspek yang paling signifikan yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan oleh individu yang bekerja di bidang keperawatan. Ketika perawat memiliki beban pekerjaan yang terlalu banyak, hal tersebut dapat menjadi sumber stres. Perawat yang mengalami stres yang tinggi dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam melaksanakan tanggung jawabnya secara efektif dan efisien karena kemampuan intelektual dan fisiknya akan menurun.

2.2.2 Jenis Beban Kerja

Menurut Vanchapo (2020) beban kerja dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut :

1. Beban Kerja Kuantitatif

Beban kerja adalah jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan karyawan akibat terlalu banyaknya tugas yang diberikan atau tidak cukupnya pekerjaan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Beban yang dipikul juga dapat bertambah sehingga dapat menurunkan potensi kinerja karyawan.

2. Beban Kerja Kualitatif

Dalam situasi ketika seseorang merasa tidak mampu mengerjakan suatu tugas, atau ketika tugas tersebut tidak memanfaatkan kemampuan dan potensi tenaga kerja.

Menurut Manuaba dalam Wardhana (2021) beban kerja dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

1. Merawat, memindahkan, mengangkat, dan mendorong merupakan contoh tugas fisik yang dapat dimasukkan dalam kategori beban kerja fisik. Perawat dituntut untuk melakukan berbagai tugas fisik yang menuntut, termasuk namun tidak terbatas pada hal-hal berikut: mengangkat pasien, memandikan pasien, membantu pasien ke kamar kecil, mengangkut peralatan medis, mengganti tempat tidur pasien, dan mendorong tandu pasien.
2. Beban kerja mental yang menjadi tanggung jawab seseorang dapat terwujud dalam bentuk jumlah kompetensi dan kinerja kerja yang dimiliki seseorang dibandingkan dengan orang lain. Jika mempertimbangkan beban kerja mental perawat yang meliputi kerja shift, memastikan kesejahteraan emosional dan spiritual pasien dan keluarga mereka, terutama bagi pasien yang akan menjalani operasi atau dalam kondisi kritis, dan kebutuhan untuk berbicara dengan pasien, beban kerja mental menjadi signifikan.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja

Menurut Vanchapo (2020) beban kerja dapat dipengaruhi oleh dua faktor, antara lain :

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini berupa, sebagai berikut :

- a. Tugas aktivitas fisik, seperti sikap kerja, seperti postur tubuh pekerja, beban yang dipikul, dan kondisi lingkungan kerja.
- b. Organisasi pekerja, yang meliputi berbagai aspek seperti jam kerja yang berlebih, waktu istirahat, shift kerja, sistem pengupahan, sistem kerja, serta pembagian wewenang, tugas, dan tanggung jawab antar pekerja.
- c. Lingkungan kerja, yang meliputi tidak hanya lingkungan kerja yang nyata tetapi juga lingkungan kerja kimia, lingkungan kerja biologis, dan lingkungan kerja psikologis.

2. Faktor Internal

Yaitu beban yang bersumber dari dalam tubuh pekerja. Faktor internal ini berupa, sebagai berikut :

- a. Faktor somatik, termasuk namun tidak terbatas pada jenis kelamin, usia, ukuran tubuh, status gizi, dan masalah kesehatan; a. yang mengandung ciri-ciri fisik seperti inl.
- b. Faktor psikis, unsur-unsur psikologis seperti motivasi, persepsi, keyakinan, keinginan, dan kesenangan juga dipertimbangkan.

2.2.4 Dampak Beban Kerja

Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang, sedangkan beban kerja yang tidak memadai dapat menimbulkan rasa bosan. Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak buruk

pada seseorang, sebagaimana yang dikemukakan oleh Makatita, Elsina, dan Jessy (2023), yaitu :

1. Penurunan Kualitas Kerja

Jika beban melebihi kapasitas tenaga kerja dan tidak merata, kualitas kerja akan menurun akibat kelelahan fisik dan konsentrasi yang menurun, sehingga tidak dapat memenuhi persyaratan yang ditetapkan.

2. Keluhan Pelanggan

Jika beban melebihi kapasitas tenaga kerja dan tidak merata, kualitas kerja akan menurun akibat kelelahan fisik dan konsentrasi yang menurun, sehingga tidak dapat memenuhi persyaratan yang ditetapkan.

3. Kenaikan Tingkat Absensi

Keluhan pelanggan atau pemangku kepentingan merupakan konsekuensi langsung dari tindakan yang dilakukan oleh tenaga kerja. Jika layanan yang diberikan tidak sesuai dengan standar atau harapan yang ditetapkan, klien akan mengajukan keluhan kepada personel atau atasannya.

2.3 Kajian Integrasi Keislaman

2.3.1 Konsep Stres Kerja Dalam Islam

Bahasa Arab memiliki banyak kata yang mengandung konsep stres. Beberapa istilah tersebut meliputi *mujahhadatu*, *iz'aj-waswas* (yang merujuk pada kecemasan), dan *aghamma* (yang merujuk pada depresi). Menurut pernyataan ini, stres dapat diklasifikasikan sebagai ketegangan atau tekanan psikologis dalam hidup, yang diakibatkan oleh perasaan khawatir, putus asa, atau takut karena ketidaksesuaian antara hasil yang diharapkan dan keadaan sebenarnya. Dalam

bahasa Arab, stres disebut sebagai *'amila-ya'malu*, yang berarti kerja. Dalam Islam, istilah "kerja" mencakup semua kegiatan yang mengandung sifat-sifat positif dan mendatangkan berkah. Kegiatan-kegiatan ini secara konsisten dilakukan untuk kebaikan diri sendiri dan orang lain.

Stres merupakan kondisi psikologis yang semakin umum terjadi di antara orang-orang, khususnya pada orang-orang yang tidak mampu menghadapi tuntutan hidup atau yang tidak mampu mengatasi berbagai rintangan yang mereka hadapi. Terlibat dalam pekerjaan yang produktif memotivasi individu untuk menunjukkan antusiasme dan melakukan banyak tindakan baik untuk merasakan kepuasan pribadi. Pekerjaan berfungsi sebagai metode untuk mencapai tujuan sehari-hari dan sarana untuk mendapatkan rezeki, yang dapat dianggap sebagai bentuk pengabdian. Karena persyaratan bekerja dengan niat yang benar sebagaimana ditetapkan oleh Allah SWT, individu wajib bekerja sesuai dengan keadaannya dan harus menahan diri dari mencoba memanipulasi situasi yang melampaui kemampuannya. Seperti ayat dalam Al-Qur'an di bawah ini :

قُلْ يٰقَوْمِ اَعْمَلُوا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنِّىْ عَمِلٌ صٰطِفٍ سَوْفَ تَعْلَمُوْنَ

Artinya : “Katakanlah, "Hai kaumku, bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, sesungguhnya aku akan bekerja (pula), maka kelak kamu akan mengetahui.””

(QS. Az-Zumar: 39)

Rasulullah SAW mengatakan kepada kaum musyrikin, bahwa Allah memerintahkan beliau agar menyampaikan ancaman dengan berkata, “Hai kaumku, berbuatlah sesuai anggapanmu, bahwa kamu mempunyai kekuatan dan keterampilan, dan peraslah keringatmu dalam membuat makar dan tipu dayamu, karena aku pun berbuat pula dalam mengokohkan dan menyiarkan agamaku, nanti

kamu akan mengetahui, siapakah diantara kita yang lebih baik kesudahannya” (Al-Qur’an dan Tafsir Kementerian Agama RI).

Seseorang bisa saja mengalami gangguan kesehatan berupa stres akibat mengalami tantangan yang tidak mampu dihadapi atau diatasi. Stres bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti menurut pandangan Islam. Di sisi lain, Islam mengajarkan bahwa seseorang harus mampu melewati ujian atau cobaan karena hal tersebut merupakan bagian alami dari proses kehidupan. Sesuai dengan firman Allah SWT yang terdapat dalam Surat Al-Ankabut ayat 3 :

وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ

Artinya :“Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.” (QS. Al-’Ankabut: 3)

Setelah mencermati ayat yang baru saja disampaikan, menjadi jelas bahwa stres yang berhubungan dengan pekerjaan bukanlah masalah yang berarti bagi seorang Muslim. Meskipun demikian, tekanan yang dialami di tempat kerja harus dimanfaatkan sebagai sarana untuk membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah SWT, sehingga mencegah penumpukan beban dan kecemasan yang berlebihan. Stres dapat berfungsi sebagai alat untuk belajar dan mengembangkan diri, yang memungkinkan individu untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup baik di dunia maupun di akhirat. Salah satu metode yang efektif untuk mengelola stres adalah dengan memupuk hubungan yang lebih dalam dengan Allah SWT. Dalam sudut pandang Islam, terdapat beberapa pendekatan untuk mengatasi stres, sebagaimana yang dikemukakan oleh Syahid Athar (2011:300) dalam A. Ferinurcahyo (2020), yaitu :

1. Memperbanyak Dzikir

Orang beriman memiliki cara untuk mengobati stres atau permasalahan lainnya, seperti dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28 di bawah ini :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”(QS. Ar-Ra'd: 28)

2. Memperbanyak Sholat dan Doa

Orang-orang yang beriman wajib memperbanyak dzikir, namun mereka juga dituntut untuk memperbanyak doa dan permohonan sebagai sarana utama untuk menolong diri sendiri dalam menghadapi berbagai kesulitan. Seperti dalam ayat Al-Qur'an di bawah ini :

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah: 153)

Dalam (HR. Bukhari) Rasulullah SAW bersabda: “Ya Tuhanku aku berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan, sikap lemah, malas, kikir, penakut, himpitan utang, dan kedzaliman manusia.” Menganut keyakinan bahwa setiap kejadian merupakan ujian ilahi yang diberikan oleh Allah SWT merupakan obat mujarab untuk semua tantangan dalam Islam, termasuk dalam mengelola stres. Ini merupakan obat mujarab untuk semua kesulitan.

Istilah "maqashid" merupakan bentuk jamak dari kata "maqshad", yang mengacu pada konsep tujuan dan maksud. Syariah merupakan frasa yang digunakan untuk menggambarkan peraturan yang ditetapkan oleh Allah SWT sebagai petunjuk bagi umat manusia untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Tujuan yang ingin dicapai dengan diberlakukannya hukum tersebut disebut sebagai Maqashid Al-Syari'ah (Asafri Jaya, 1996:5). Para ahli memberikan gambaran umum yang komprehensif tentang filosofi maqashid syariah. Filosofi ini didasarkan pada lima keunggulan utama, yaitu: memelihara agama (*hifz al-din*), memelihara jiwa (*hifz al-nafs*), memelihara akal (*hifz al-aql*), memelihara keturunan (*hifz al-nasl*), dan memelihara harta (*hifz al-maal*).

Pokok-pokok kemaslahatan itu adalah, sebagai berikut:

1. Menjaga Agama (*hifz al-din*)

Agama, yang terkadang disebut sebagai *ad-din*, mencakup doktrin, ibadah, dan peraturan yang ditetapkan oleh Allah dengan tujuan untuk membangun dan memelihara kepercayaan agama dalam jiwa manusia. Fungsi utama agama adalah untuk membangun dan mengatur hubungan antara individu dan entitas ilahi mereka, sekaligus mengawasi hubungan interpersonal di antara manusia. Hal ini dicapai dengan mematuhi hukum syariah secara ketat dan menahan diri dari melakukan tindakan atau ucapan apa pun yang dilarang oleh syariah. Dengan memasukkan maqasid syariah ke dalam kehidupan kita, kita dapat secara efektif melindungi diri kita dari stres, sekaligus menegakkan keyakinan agama kita. Islam adalah agama yang sempurna yang memiliki kerangka kerja komprehensifnya sendiri untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupan mereka, yang mencakup aspek nyata dan tidak nyata.

2. Menjaga Jiwa (*hifz al-nafs*)

Tubuh kita akan mengalami reaksi setiap kali kita menghadapi masalah, seperti stres. Berbagai penyakit dapat memengaruhi tubuh karena stres, termasuk yang memengaruhi sistem saraf, pencernaan, endokrin, dan muskuloskeletal. Islam menganjurkan pentingnya menjaga kesehatan fisik kita. Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh, badanmu memiliki hak atas dirimu" (HR. Muslim). Dalam dunia bisnis, hadis menganjurkan untuk beristirahat sejenak ketika merasa lelah. Kelelahan saat bekerja dan beban kerja yang berat merupakan dua faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres. Sesuai dengan ajaran Allah SWT, Islam melarang berbagai perilaku yang membahayakan tubuh, "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan."

3. Menjaga Akal (*hifz al-aql*)

Pengetahuan dihasilkan oleh rasionalitas, sedangkan kebijaksanaan diperoleh melalui rasionalitas, yang memungkinkan individu untuk memahami dan menggunakan pengetahuan yang diperolehnya. Nama untuk konsep ini adalah *al'aql al-mudrik*, yang dapat diterjemahkan sebagai "intelekt yang mencapai" atau "pengetahuan". Seperti dalam ayat Al-Qur'an di bawah ini :


 وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ
 وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya : "Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan." (QS. Al-Isra': 70)

Secara ringkas, makna dari bagian ini dapat diringkas sebagai berikut: Akal budi merupakan anugerah ilahi yang diberikan kepada manusia oleh Allah SWT, yang berfungsi sebagai faktor pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Oleh karena itu, Allah SWT mendorong manusia untuk menggunakan akal budinya dan terlibat dalam pemikiran kritis. Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang mendorong pemanfaatan akal budi manusia dalam melakukan tindakan yang bermanfaat dan membangun. Ayat-ayat Al-Qur'an tersebar di seluruh teks.

Menurut ajaran Al-Qur'an, manusia berkewajiban untuk menggunakan akal budi dan kemampuan kognitifnya untuk berhasil menavigasi berbagai rintangan yang mereka hadapi, termasuk situasi stres dan ketegangan. Stres disebabkan oleh berbagai macam masalah yang sulit diatasi oleh manusia, oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya stres, manusia dituntut untuk mencari jalan keluar sendiri dari situasi tersebut dengan menggunakan ilmu dan kemampuannya. Sesuai dengan firman Allah, demikianlah adanya, sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan

kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (QS. Al-Baqarah: 286)

Tafsir Al-Mukhtashar/Markaz Tafsir Riyadh, Ajaran agama Allah mudah dipahami karena disampaikan oleh Syekh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram yang terhormat. Ajarannya tidak mengandung unsur tantangan apa pun. Allah tidak mungkin menuntut umatnya untuk melakukan sesuatu yang tidak mampu mereka lakukan. Mereka yang menunjukkan perilaku baik akan menerima pahala yang baik, sedangkan mereka yang terlibat dalam perilaku tidak bermoral akan menerima pahala yang tidak baik. Sebagai makhluk berakal yang dianugerahkan oleh Allah SWT, diharapkan Anda dapat terlibat dalam pemikiran yang sehat untuk mengatasi tekanan dan stres secara efektif dengan secara konsisten melibatkan Allah SWT dalam semua aktivitas.

4. Menjaga Keturunan (*hifz al-nasl*)

Menurut Tafsir Al-Mukhtashar/Markaz Tafsir Riyadh, Menurut Syekh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, suami bertanggung jawab untuk menafkahi istri dan anak-anaknya yang telah diceraikan, sesuai dengan kemampuannya. Orang yang tidak mampu menafkahi diri sendiri, khususnya mereka yang tidak mampu, dituntut untuk menafkahi diri sendiri berdasarkan ketentuan yang telah diberikan oleh Allah. Mereka tidak menanggung beban yang sama seperti orang lain yang mampu. Meskipun ada tantangan dan kekurangan, Allah akan memberikan

penghiburan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, menjadi kewajiban suami untuk menafkahi istri dan anak-anaknya sebagai wujud dari hafalan al-nasl, yang berarti memelihara dan merawat keturunan. Untuk memenuhi tanggung jawab ini, suami wajib bekerja.

Hambatan dalam pekerjaan langsung juga berdampak pada sistem struktur keluarga. Masalah utama yang dihadapi di tempat kerja adalah stres, sehingga mengharuskan pekerja untuk memprioritaskan perawatan diri dan menjunjung tinggi kesejahteraan mereka untuk mempertahankan produktivitas mereka demi pemenuhan kebutuhan pribadi, kewajiban berbakti kepada orang tua, dan yang terpenting, kesejahteraan keluarga mereka.

5. Menjaga Harta (*hifz al-maal*)

Harta merupakan salah satu kebutuhan utama dalam kehidupan, di mana manusia tidak terpisah dari harta. Seperti Firman Allah SWT, sebagai berikut :

لَمَالٌ وَ الْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا
وَ خَيْرٌ أَمَلًا

Artinya : “Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.” (QS. Al-Kahfi: 46).

Menurut tafsir dari Tafsir Al-Mukhtashar/Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) Menurut Tuhan, meskipun kekayaan dan anak-anak dapat dianggap sebagai aspek kehidupan yang paling menarik dan penting, perbuatan baik memiliki kepentingan yang lebih besar daripada keduanya. Melakukan tindakan-tindakan yang bajik

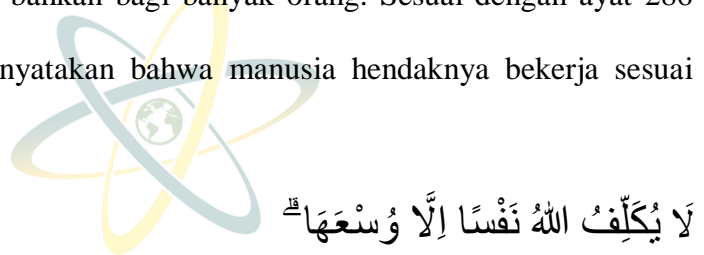
merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena mereka berusaha untuk mendapatkan kemurahan hati dan berkah dari Tuhan mereka. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa di akhirat, orang-orang akan mendapatkan hasil yang mereka inginkan dalam kehidupan saat ini.

Dari sudut pandang Islam, bekerja memiliki kapasitas untuk mendapatkan penghasilan, karena diyakini bahwa kekayaan tidak secara alami menghasilkan lebih banyak kekayaan. Dengan demikian, individu harus berusaha keras untuk menghasilkan sesuatu yang bernilai ekonomis agar dapat memperoleh dan memiliki kekayaan. Produktivitas sangat dihargai dalam keyakinan Islam, tetapi kemalasan tidak dianggap sebagai sifat yang diinginkan. Menurut maqashid syariah, salah satu dari lima komponen kesejahteraan adalah pemeliharaan kekayaan atau kepemilikan properti pada tingkat pribadi, publik, dan negara.

2.3.2 Konsep Beban Kerja Dalam Islam

Kesehatan dan keselamatan harus menjadi prioritas utama dalam ajaran Islam, terutama dalam konteks tempat kerja. Kita wajib menjaga keselamatan diri sendiri dan lingkungan sekitar dengan menjauhi kegiatan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain di sekitar kita. Kita harus mengutamakan keselamatan dalam segala aspek tindakan kita, termasuk pekerjaan, untuk mencegah potensi bahaya yang mungkin terjadi. Dalam Islam, kita diwajibkan untuk memenuhi tanggung jawab kita dengan menjauhi tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain, sekaligus menjaga diri dari potensi bahaya. Secara khusus, sebagaimana dinyatakan dalam hadits berikut :
“Tidak boleh (menimbulkan) bahaya dan tidak boleh pula membahayakan orang lain” (HR. Ibnu Majah dari Kitab Al-Ahkam 2340).

Setiap individu wajib untuk selalu waspada terhadap aktivitasnya agar terhindar dari risiko yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Berikut tafsir hadits tersebut. Di tempat kerja, mengabaikan keselamatan diri sendiri saat bekerja dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Pencegahan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Melindungi orang lain merupakan manfaat bersama. Berdasarkan tafsir ini, perlindungan keselamatan dapat bermanfaat bagi orang lain, bahkan bagi banyak orang. Sesuai dengan ayat 286 Surat Al-Baqarah yang menyatakan bahwa manusia hendaknya bekerja sesuai dengan kemampuannya :



Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. (QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat tersebut menyampaikan bahwa Allah SWT hanya memberikan tanggung jawab kepada individu yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Oleh karena itu, penting bagi kita sebagai individu untuk mengendalikan diri dan tidak melampaui batas kemampuan atau melakukan perilaku yang berlebihan, karena hal ini dapat mengakibatkan konsekuensi yang merugikan atau membahayakan diri sendiri. Melakukan perbuatan baik bukanlah kewajiban bagi umat Islam. Selama beribadah, ada sejumlah besar rasa hormat dan kehormatan yang terkumpul. Ada korelasi langsung antara banyaknya amal yang dilakukan dengan banyaknya kemuliaan yang diperoleh. Selain itu, Allah SWT menganjurkan umat-Nya untuk berlomba-lomba dalam berbuat kebaikan.

Dalam Islam, para pemimpin berkewajiban untuk memperlakukan bawahannya dengan penuh rasa hormat dengan tetap melaksanakan tanggung

jawab masing-masing di tempat kerja. Islam senantiasa menanamkan sikap ceria kepada para pemeluknya. Baik tantangan hidup maupun tugas yang harus kita selesaikan dapat diselesaikan dengan baik. Seperti dalam Surat Al-Insyirah ayat 5-6 yang berbunyi :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Berdasarkan uraian ayat yang baru saja dibacakan, maka sudah seharusnya kita sebagai manusia memastikan bahwa segala tantangan atau kesulitan yang kita hadapi senantiasa menjadi pengingat kepada Allah SWT. Kita harus memastikan bahwa segala permasalahan yang kita hadapi tidak akan lepas dari manfaat yang akan diberikan di masa mendatang. Manusia yang beriman teguh akan menghadapi berbagai kesulitan atau rintangan dalam hidupnya. Allah SWT akan menguji manusia yang memiliki kesucian hakiki dalam keyakinan agamanya dengan memanfaatkan berbagai macam cobaan yang diberikan kepada mereka. Sesuai dengan ajaran Allah SWT, manusia dilarang meyakini bahwa dirinya diciptakan tanpa tujuan. Meskipun demikian, Allah SWT akan menguji setiap manusia untuk mengetahui derajatnya di mata Allah SWT. Jika seseorang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi, maka potensi untuk meraih kemenangan besar pun akan tinggi. Sejak awal, hal tersebut telah menjadi amalan Allah SWT yang berlaku bagi umat-Nya (Al-Qur'an dan Tafsir Kementerian Agama RI).

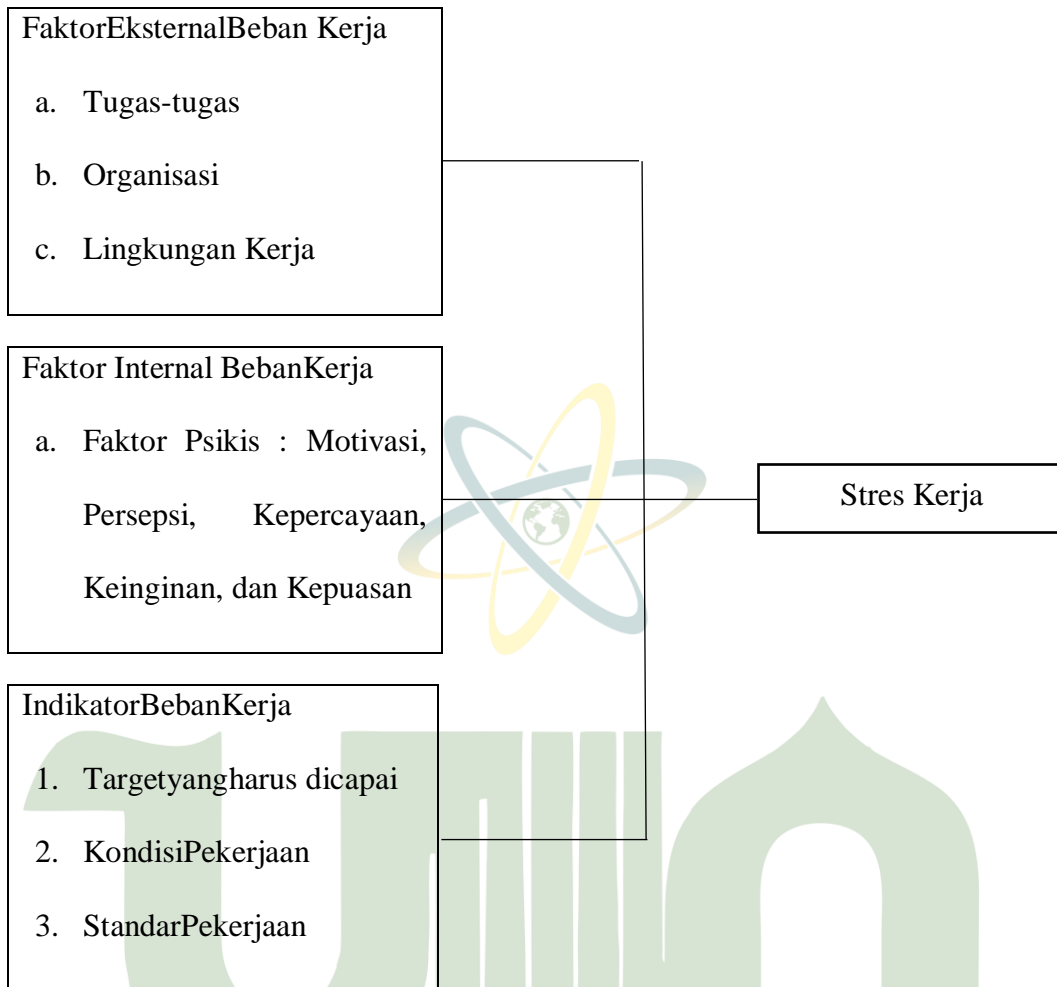
Al-Quran berfungsi sebagai petunjuk dan obat untuk mengatasi berbagai cobaan hidup di dunia ini. Inilah petunjuk ilahi yang telah diberikan Islam kepada seluruh umat manusia. Seperti dalam Surat Al-Jumu'ah ayat 10 sebagai berikut :

فَإِذَا فُضِّيتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا
اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : “Apabila shalat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.”
(QS. Al-Jumu’ah: 10)

Bagi umat Islam, ibadah merupakan pengobatan yang paling mujarab, dan Allah SWT menjanjikan bahwa ibadah akan menyembuhkan penyakit apa pun. Untuk memenuhi kewajiban beribadah, maka perlu dilakukan shalat agar hubungan dengan Allah SWT semakin erat. Agama Islam dikenal dengan praktik pengobatannya yang sangat baik. Tantangan hidup, seperti beban pekerjaan, berpotensi mengganggu kesehatan jasmani dan rohani, serta kesejahteraan fisik dan rohani. Tindakan berserah diri kepada Allah SWT melalui ibadah, yang meliputi membaca Al-Qur'an, shalat, puasa, dzikir, dan bentuk ibadah lainnya, dianggap sebagai salah satu pengobatan yang paling mujarab.

2.4 Kerangka Teori

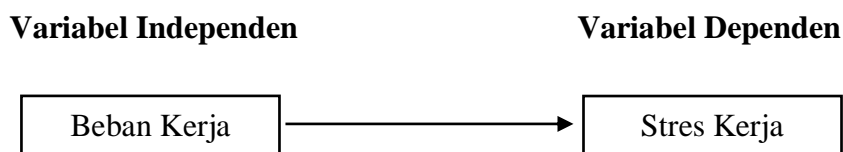


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Sagala (2020)

2.5 Kerangka Konsep

Tujuan dari kerangka konseptual adalah untuk menentukan hubungan yang ada antara variable-variabel independen dan variabel-variabel dependen. Berikut ini adalah deskripsi kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Dalam kerangka konseptual yang disajikan sebelumnya, beban kerja merupakan variabel independen, dan stres yang dialami di tempat kerja merupakan variabel dependen.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, hipotesa yang dapat diajukan di penelitian ini yaitu “Ada Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat di RSU Sinar Husni Deli Serdang”.