

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Di JL, Anda akan menelusuri jalur produksi teh PT Perkebunan Nusantara IV Unit Bah Butong. Besar Sidamanik di Kecamatan Sidamanik, Sumatera Utara. Kebun teh Bah Butong adalah salah satu unit khusus di PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) yang mengelola pengembangan kebun teh yang sesuai dengan kondisi geologi wilayahnya:

Provinsi : Sumatera Utara

Kabupaten : Simalungun

Kecamatan : Sidamanik

Ketinggian : 890 meter diatas permukaan laut (890 Mdpl)

Suhu : Rata-rata 24° C

Udara : Dingin

Pabrik ini berjarak 155 kilometer dari Kota Medan, tempat markas besar organisasi, dan 26 kilometer dari Pematang Siantar. Area perkebunan teh Bah Butong memiliki lapisan tanah berpasir atau tanah podsolik coklat kuning, dan medannya berkisar dari bergelombang hingga bergelombang. Kebun teh Bah Butong memiliki luas 2.602,9 Ha, dan informasi yang ada saat ini sudah terkonsolidasi:

Luas areal TM : 1.049,95 Ha

Luas areal TBM-I : 26,00 Ha

Luas areal TBM-II

K.Sawit : 14.00 Ha

Luas areal TBM-II : 293,34 Ha

Luas areal Rumpukan : 14,32 Ha

Luas areal diberahkan : 359,09 Ha

Rencana TU 2015 : 50,84 Ha

Luas areal lain-lain : 849,41 Ha

Jumlah areal HGU seluruh : 2.602,95 Ha

#### **4.1.2. Sejarah PT. Perkebunan Nusantara IV Unit Bah Butong**

Namblodse Venotschhaaf Nederland Handel Maskapai (NV) adalah sebuah organisasi di Belanda. Pada tahun 1917, (NHM) membuka wilayah kebun teh Bah Butong. Pabrik utama ditata pada tahun 1927, setelah satu dekade, dan benar-benar dimulai pada tahun 1931. Melalui Deklarasi Imam Agribisnis pada tahun 1957, Pemerintah Indonesia mengambil alih organisasi-organisasi yang tidak dikenal dalam permintaan kelembagaan, termasuk organisasi NHM. 229/UM/57 tanggal 10 Agustus 1957 yang didukung oleh Pedoman Nasionalisasi No. 86/1958. Pada tahun 1961, Tangki Baru dan Balai Harta Peninggalan Negara digabungkan ke dalam Himpunan Organisasi Umum Tangki Daerah Sumatera Utara I-IX melalui Pedoman No. Long haul 1961 Sumatera Utara III DAN Nomor Jo Long haul 1961. Pada tahun 1963 Perkebunan Teh Sumatera Utara dipindahkan ke Asosiasi Aneka Tanaman IV (ANTAN-IV) melalui peraturan Informal Nomor 27 tahun 1963. Pada tahun 1968 terjadi perubahan menjadi Perusahaan Negara Perkebunan VIII (PNP VIII) melalui Peraturan Pemerintah Nomor

141 Tahun 1968 Tanggal 13 April 1968. Perubahan selanjutnya, PT Perkebunan VIII (PTP VIII) menjadi Persero pada tahun 1974 melalui Akta Notaris G.H.S. Lumban Tobing SH No. 65, yang diperkuat dengan Surat Keputusan Menteri Pertanian No.YA/5/5/23 tertanggal 7 Januari 1975. Sejak tanggal 11 Maret 1996 terjadi perubahan kembali, dimana kebun Bah Butong dikaitkan dengan derajat PTP Nusantara IV melalui Akta Pendirian PTPN IV Nomor, 37 Tanggal 11 Maret 1996 yang mengendalikan penggabungan PTP VI, VII dan VIII ke dalam PT Perkebunan Nusantara IV (Persero). Pada tahun 1998 hingga 2000, dibangunlah pabrik yang lebih besar dan mutakhir. Pengerjaan Seussian, kemudian pabrik assembling dipresentasikan pada tanggal 20 Januari 2001, melalui pedoman pertimbangan pemilihan penyokong dana No: PTPIV/RUPS/01/X/X: PTPIV/RUPS/01/X/2014 atau No SK: 51/DI.MBU/10/2014 yang tertuang dalam SD No.04.01/SE/18/2014 Anggaran dasar PTPN IV telah mengalami pembaharuan yang salah satunya berhubungan dengan perubahan status organisasi. Saat ini status PTPN IV bukan lagi sebagai organisasi yang diklaim sebagai milik negara melainkan sebagai pembantu dari badan usaha milik negara atau PTPN III (Persero), karena hanya ada 10 persen perubahan situasi dengan tanggung jawab kepada Negara Republik Indonesia di PTPN IV. Nama perusahaan diubah menjadi PT Perkebunan Nusantara IV sesuai dengan ketentuan dalam surat edaran tersebut.

#### **4.1.3. Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Perbedaan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bagian Produksi Shift Siang dan Shift Malam di Bagian Produksi Teh PTPN IV Bah Butong", diperoleh informasi mengenai karakteristik responden sebagai berikut::

## 1. Jenis Kelamin

Dengan mempertimbangkan konsekuensi penundaan investigasi terhadap 63 responden yang terdiri dari 26 orang buruh shift pagi dan 37 orang buruh shift malam di bagian kreasi PTPN IV Bah Butong, maka jenis kelamin model yang diambil adalah laki-laki dan perempuan. Tabel yang menyertai artikel ini menunjukkan distribusi responden berdasarkan orientasi pekerja konstruksi.:

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-laki	51	81,0%
2.	Perempuan	12	19,0%
	<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Dengan memperhatikan tabel 4.1, secara umum akan terlihat bahwa tenaga kerja yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 51 orang (81,0%) dan perempuan berjumlah 12 orang (12,0%) dari keseluruhan model..

## 2. Umur

Pemeriksaan terhadap 63 orang, 26 orang di antaranya bekerja pada shift pagi dan 37 orang bekerja pada shift malam di bagian konstruksi di pabrik Pengolahan Teh PTPN IV Bah Butong, menunjukkan bahwa umumnya mereka berusia antara 44 dan 54 tahun. Distribusi responden di bagian kreasi berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	44	3	4,8%
2.	45	3	4,8%
3.	46	2	43,2%
4.	47	3	4,8%
5.	48	4	6,3%
6.	49	7	11,1%
7.	50	6	9,5%
8.	51	7	11,1%
9.	52	9	14,3%
10.	53	6	9,5%
11.	54	13	20,6%
	<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2, responden yang berusia 44 tahun atau lebih tua memiliki tiga tenaga ahli (4,8%), 45 tahun atau lebih tua memiliki tiga tenaga ahli (4,8%), 46 tahun atau lebih tua memiliki tiga tenaga ahli (4,8%), 47 tahun atau lebih tua memiliki empat tenaga ahli (6,3%), 50 tahun atau lebih tua memiliki enam tenaga ahli (9,5%), 51 tahun atau lebih tua memiliki tujuh tenaga ahli (11,1%), 52 tahun atau lebih tua memiliki delapan tenaga ahli (14,3%). 50 tahun atau lebih tua memiliki enam agen (9,5 persen), 51 tahun atau lebih tua memiliki tujuh spesialis (11,1%), 52 tahun atau lebih tua memiliki sembilan spesialis (14,3 persen), 53 tahun atau lebih tua memiliki enam delegasi (9,5 persen), dan 54 tahun atau lebih tua memiliki enam delegasi (9,5 persen), dan 54 tahun atau lebih tua memiliki enam delegasi (9,5 persen).

### 3. Masa Kerja

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa masa kerja dari 63 responden, 48 orang bekerja pada shift pagi dan 52 orang bekerja pada shift malam di bagian produksi Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong, berkisar antara 25 hingga 34 tahun. Tabel yang menyertai artikel ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan masa kerja tenaga kerja di bagian produksi Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong:

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja

No	Masa Kerja	Frekuensi	Persentase
1.	25	6	9,5%
2.	26	16	25,4%
3.	27	7	11,1%
4.	28	6	9,5%
5.	29	14	22,2%
6.	30	2	3,2%
7.	31	3	4,8%
8.	32	1	1,6%
9.	33	4	6,3%
10.	33	4	6,3%
<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui frekuensi masa kerja responden yang masa kerja 25 tahun sebanyak 6 karyawan (9,5%), yang masa kerja 26 tahun sebanyak 16 karyawan (25,4%), yang masa kerja 27 tahun sebanyak 7 karyawan (11,1%), yang masa kerja 28 tahun sebanyak 6 karyawan (9,5%), yang masa kerja 29 tahun sebanyak 14 karyawan (22,2%), yang masa kerja 30 sebanyak 2 karyawan (3,2%), yang masa kerja 31 tahun sebanyak 3 karyawan (4,8%), yang masa kerja

32 tahun sebanyak 1 karyawan (1,6%), yang masa kerja 33 tahun karyawan sebanyak 4 karyawan (6,3%), yang masa kerja 34 tahun sebanyak 4 karyawan (6,3%) dari jumlah sampel.

#### 4. Jenis Pekerjaan

Melihat hasil penilaian terhadap 63 responden yang terdiri dari 26 orang perwakilan shift pagi dan 37 orang perwakilan shift malam di bagian kreasi PTPN IV Pabrik Teh Bah Butong, maka jenis pekerjaan dipisahkan menjadi beberapa bagian. Tabel di bawah ini menggambarkan penyebaran responden berdasarkan jenis pekerjaan yang dilakukan pada perwakilan di bagian kreasi PTPN IV Pabrik Teh Bah Butong:

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1.	Pelayuan	3	4,8%
2.	Pengepakan	5	7,9%
3.	Pengeringan	10	15,9%
4.	Penggulungan	15	23,8%
5.	Pra sortasi	2	3,25%
6.	Pucuk Layu	8	12,7%
7.	Pucuk Segar	5	7,9%
8.	Sortasi	15	23,8%
	<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 frekuensi jenis pekerjaan pada pelayuan sebanyak 3 karyawan (4,8%), pengepakan sebanyak 5 karyawan (7,9%), pengeringan sebanyak 10 karyawan (15,9%), penggulungan sebanyak 16 karyawan (25,4%), pra sortasi sebanyak 2 karyawan (3,25%), pucuk layu sebanyak 8 karyawan (12,7%), pucuk segar sebanyak 5 karyawan (7,9%), sortasi sebanyak 15 karyawan (23,8%)

karyawan (12,7%), pucuk segar sebanyak 5 karyawan (7,9%) dan sortasi sebanyak 14 karyawan (22,2%). Jadi jumlah responden berdasarkan jenis pekerjaan terbanyak berada pada jenis pekerjaan penggulangan sebanyak 16 karyawan (25,4%) dan yang paling sedikit berada pada jenis pekerjaan pra sortasi sebanyak 2 karyawan (3,2%) dari jumlah sampel.

## 4.2 Analisis Univariat

### 4.2.1. Kelelahan Kerja

Dengan menggunakan jajak pendapat kelelahan kerja, pergerakan pagi dan sore hari dari 63 orang perwakilan PTPN IV Bah Butong di lini produksi teh digunakan untuk mengukur kelemahan kerja. Alat pengukur diberikan kepada setiap buruh yang dicoba selama survei. Penyelidikan menemukan bahwa kelelahan yang berhubungan dengan kata yang sama mampu dilakukan oleh buruh di pabrik teh PTPN IV Bah Butong baik pada shift pagi maupun malam. Tabel berikut ini akan memberikan representasi dari penyebaran berulang yang sebanding dengan inefisiensi kerja:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja

No	Kelelahan	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak lelah	5	7,9%
2.	Kurang lelah	23	36,5%
3.	Lelah	35	56,6%
4.	Sangat lelah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 frekuensi kelelahan kerja pada kelelahan kerja tidak lelah sebanyak 5 karyawan (7,9%), yang kurang lelah sebanyak 23 karyawan



(36,5%), yang lelah sebanyak 35 karyawan (56,6%), dan yang sangat lelah tidak didapatkan (0%) dari seluruhnya.

#### 4.2.2 Shift Kerja

Tabel 4.6 Distribusi Shift Kerja Karyawan Bagian Produksi di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong

No	Shift Kerja	Frekuensi	Persentase
1.	Shift Pagi	26	41,3%
2.	Shift Malam	37	58,7%
	<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.6 frekuensi *shift* kerja pagi sebanyak 26 karyawan (41,3%) dan *shift* malam sebanyak 37 karyawan (58,7) dari seluruh sampel.

#### 4.3 Analisis Bivariat

Tabel 4.7 Perbedaan Kelelahan Kerja Karyawan Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong

Shift	Mean	SD	P value
Shift Pagi	2,12	0,653	0,000
Shift Malam	2,73	0,508	

Berdasarkan tabel 4.7 didapatlah bahwa rata-rata kelelahan kerja karyawan bagian produksi pada *shift* malam lebih tinggi yaitu 2,73 dengan variasi 0,508 dibandingkan dengan *shift* pagi yaitu rata-ratanya 2,12 dengan variasi 0,653. Hasil uji T didapatkan nilai  $p=0,000$ , berarti secara statistik ada perbedaan yang signifikan rata-rata kelelahan kerja antara *shift* pagi dan *shift* malam.

Tabel 4.8 Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong

Masa Kerja	Kelelahan Kerja						Total	Pvalue	
	Tidak Lelah		Kurang Lelah		Lelah				
	n	%	n	%	n	%			
44-48	4	9,3	18	41,9	21	48,8	43	100	0,289
49-54	1	5,0	5	25,0	14	70,0	20	100	
Total	5	7,9	23	36,5	35	55,6	63	100	

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan dari 63 responden yang memiliki masa kerja 44-48 tahun diketahui 21 orang ( 48,8%) mengalami kelelahan kerja. Adapun dari 63 responden dengan masa kerja 49-54 tahun diketahui 14 orang (70,0%) yang mengalami kelelahan kerja. Hasil Uji statistik menggunakan Chi square diperoleh nilai P value = 0,289 dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi.

#### 4.4 Pembahasan

##### 4.4.1. Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja adalah reaksi umum tubuh terhadap latihan yang dilakukan dan penerimaan yang diperoleh dari bekerja. Tubuh pada akhirnya akan menjadi sangat lelah karena pengerahan tenaga sehingga berhenti bergerak. Tiga gejala dari kelelahan kerja adalah kelelahan yang pasti, berkurangnya inspirasi untuk bekerja, dan berkurangnya tenaga untuk bekerja. Ketiga tanda ini adalah hasil yang tertunda yang seharusnya terlihat jelas untuk mengetahui kelelahan kerja. 63 orang ahli dalam pembuatan beberapa bagian dari pabrik teh PTPN IV Bah Butong dianalisa untuk audit ini untuk memilih keletihan kerja yang biasa terjadi. Metode penilaian kerja yang sangat dekat digunakan untuk evaluasi kelelahan kerja. Survei

ini mencakup 30 filosofi kesepakatan yang mencakup penyebutan yang menunjukkan kehancuran kegiatan, memusnahkan inspirasi, dan yang menunjukkan penggunaan substansial (Tarwaka). Hasil yang melemahkan kelelahan yang terasa sangat besar di kepala, lelah di seluruh tubuh, dasar di kaki, menguap secara rutin, mengalami pertimbangan yang buas saat bekerja, merasa terlepas, area kekuatan utama untuk menjadi mencolok dalam bergerak, tidak proporsional dan berdiri, dan perlu istirahat. Efek diskresi yang menunjukkan melemahnya motivasi memantapkan kecenderungan untuk berusaha berpikir, lelah, berbicara, gelisah, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak bisa fokus pada sesuatu, kecenderungan untuk mengabaikan, kekurangan, rewel terhadap sesuatu, kegagalan untuk mengendalikan sudut pandang, dan kelemahan terjadi dalam pekerjaan. Migrain, kemalasan bahu, siksaan punggung, demoralisasi, kesulitan bernapas, haus, kekeringan, pusing, kelopak mata berkunang-kunang, tubuh gemetar, dan sakit adalah petunjuk bahwa pekerjaan yang tulus telah berkurang. Tidak hanya efek-efek yang disebutkan di atas yang mengindikasikan tenaga kerja yang kurang terjamin, tetapi juga akan mempersulit pekerja untuk memenuhi tanggung jawab mereka dan meningkatkan kesalahan dalam penyelesaian pekerjaan, yang dapat mempengaruhi kewajaran kerja mereka. Umumnya, hasil dari kekurangan umum digambarkan dengan perasaan kelelahan yang aneh. Setiap orang yang memiliki kemampuan kerja yang baik akan menjadi patah semangat dan termotivasi oleh tanda-tanda kelelahan. Kekurangan kemampuan untuk bekerja selama jam kerja yang wajar atau perkembangan berarti kelelahan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kelelahan. Kemunduran energi yang nyata dan ilmiah untuk bekerja menyebabkan semua pekerjaan terasa penting. Pekerjaan yang tertutup, pekerjaan

yang terikat, dan tumpuhnya pekerjaan adalah peristiwa faktor mental. Unsur-unsur mental dan ketidaksempurnaan fisiologis merupakan dua klasifikasi bagian sebab akibat. Hal ini terlihat jelas di PTPN IV Kebun Teh Bah Butong, di mana shift kerja sangat mati.

Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa gerakan kerja malam hari pada umumnya akan menyebabkan lebih banyak gangguan pada tubuh seperti gangguan istirahat dan masalah yang berhubungan dengan perut. Gangguan istirahat menyebabkan kelelahan, yang dipengaruhi oleh tidak adanya waktu istirahat dan pengaruh yang mengganggu dari ritme sirkadian yang dicapai oleh shift kerja. Ritme sirkadian tubuh - denyut nadi, suhu, volume pernapasan, pembuatan adrenalin, ketegangan peredaran darah, kapasitas mental, dan batas aktual - menunjukkan peningkatan di siang hari dan penurunan di sekitar waktu malam. Karena bekerja hingga larut malam dapat memperlambat kemampuan tubuh untuk memulihkan diri dan mendapatkan kembali energi, sistem shift permanen memiliki dampak nyata pada shift malam. Semua organ dan fungsi tubuh siap untuk bekerja selama shift pagi. Jika pengaturan shift kerja monoton, hasil yang tidak bersahabat yang didapat oleh delegasi adalah kelelahan yang dapat menyebabkan masalah kerja yang berbeda dan bahkan mengakibatkan bencana kerja. Sesuai tabel 4.5, kelemahan kerja pada klasifikasi tidak kelelahan sebesar 5,9%, sedangkan pada klasifikasi kurang kelelahan sebesar 23,5% dan pada klasifikasi lelah sebesar 35,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faiz (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di segmen pengelola spbu di Wilayah Ciputat tahun 2019. Penelitian ini menemukan bahwa, dari 42 orang tenaga ahli, sebanyak 22 orang pekerja (52,4

persen) mengalami kelelahan kerja. Kelelahan adalah kerangka kerja yang dijaga agar tubuh terhindar dari kerusakan ekstra sehingga pemulihan terjadi setelah istirahat. Kelelahan pada umumnya menunjukkan kondisi yang berbeda pada setiap individu, dengan pengecualian segala sesuatu menurun hingga kurangnya efisiensi dan berkurangnya batas waktu kerja dan tekad. Kelelahan adalah kondisi yang terlihat dalam keseharian. Istilah kelelahan secara umum menunjukkan kondisi energi yang melumpuhkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan (Ni Made et al, 2019). Secara umum, kelelahan kerja adalah perasaan lelah dan penurunan kesiapan yang diawali dengan kelemahan. Kelemahan ini menyebabkan kelemahan mental dan fisik, yang dapat menghalangi pekerjaan untuk diselesaikan. Kelelahan mental atau fisik dapat membuat seseorang tidak dapat melaksanakan tanggung jawabnya secara normal. Selain itu, rasa lelah ini terjadi ketika seseorang tiba di mana kondisi psikologis atau keadaan mereka telah memburuk, serta ketika inspirasi dan efisiensi dalam bekerja telah berkurang..

#### **4.4.2. Shift Kerja**

Temuan ini menunjukkan bahwa bagian pembuatan teh PTPN IV Bah Butong kemungkinan akan beroperasi pada siang dan malam hari setiap harinya. Pergeseran kerja yang luar biasa digunakan sejauh jenis shift yang digunakan. Tenaga kerja akan selalu harus berurusan dengan shift yang baik ketika pekerjaan besar bergerak. Sementara pekerja shift pagi akan terus beristirahat di siang hari, pekerja shift malam akan terus bekerja di malam hari dan beristirahat di siang hari. Setiap spesialis kreasi mendapatkan hari libur pada hari Minggu dan Senin setelah bekerja pada shift pagi dan malam. Penelitian Fatona (2019) tentang perbedaan tingkat kekurangan antara petugas klinis yang bekerja pada shift pagi, siang, dan

malam di Kantor Pku Aisyiyah Boyolali, di mana petugas klinis yang bekerja pada shift pagi, siang, dan malam diberi dua hari libur, memperjelas hasil penelitian ini. Sebanyak 41,3 persen perwakilan bekerja pada shift pagi, sementara 58,7 persen bekerja pada shift malam, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4.6. Hasil akhir dari tinjauan ini konsisten dengan Rumah Sakit Amino Gondohutomo Semarang, di mana 28 pendamping (48,1%) bekerja pada shift pagi dan 30 pengendali klinis (51,7%) bekerja pada shift malam, tanpa syarat, sesuai dengan penilaian Astuti (2017) tentang hubungan antara komponen individu, komitmen, dan kelelahan kerja tanpa henti pada clinical gatekeeper di RSUP Dr.

#### **4.4.3. Perbedaan Kelelahan Kerja Karyawan *Shift* Pagi dan *Shift* Malam Pada Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong**

Pemeriksaan Tabel 4.7 memberikan hasil dasar dengan nilai p sebesar 0,000, yang tidak tepat atau identik dengan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pekerja kreasi di lini produksi teh PTPN IV Bah Butong mengalami tingkat penipisan yang berfluktuasi selama shift pagi dan malam. Dengan mempertimbangkan evaluasi yang dilakukan terhadap 63 orang perwakilan, terdapat perbedaan dalam konsumsi kerja untuk setiap shift di mana shift pagi memiliki nilai normal sebesar 2,12 dan shift malam memiliki nilai normal sebesar 2,73. Seperti yang dapat dilihat dari ilustrasi sebelumnya, perwakilan yang bekerja pada shift malam terbukti lebih lelah daripada perwakilan yang bekerja pada shift pagi. Hal ini karena, berdasarkan pertemuan dengan beberapa perwakilan, jelas bahwa perwakilan yang bekerja pada shift malam akan melanjutkan dan memikul tanggung jawab yang lebih besar jika pekerjaan perwakilan yang bekerja pada shift pagi tidak selesai. Misalnya, di wilayah pemerasan, pekerja pada shift malam

melanjutkan pekerjaan yang tidak dapat dilakukan selama shift pagi dengan menerima pembuatan teh yang meningkat. Menurut penelitian Fatona (2019) yang berjudul "Perbedaan tingkat kelelahan antara shift pagi, sore, dan malam pada perawat pelaksana di Pku Aisyiyah Boyolalidimana," tingkat kelemahan kerja yang biasa dialami oleh perawat pelaksana pada shift pagi adalah 22,69, sedangkan pada shift malam adalah 31,82. Fatona (2019), yang sampai pada kesimpulan bahwa petugas medis yang bekerja pada shift malam di klinik UGD Pku Aisyiyah Boyolali lebih kelelahan daripada mereka yang bekerja pada shift pagi dan malam. Salah satu pembenaran untuk ketidacukupan kerja adalah gangguan istirahat yang dapat dipengaruhi oleh tidak adanya waktu istirahat karena shift kerja. Penemuan dari tinjauan ini didukung oleh penelitian Arifin (2019) yang berkonsentrasi pada perbedaan tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh perwakilan yang bekerja di bagian winding di PT Iskandar Indah Printing Material Surakarta. Perbedaan tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja yang bekerja pada shift pagi, malam, dan malam ditemukan memiliki nilai p sebesar 0,001, yang menunjukkan bahwa hasil tersebut bersifat mendasar secara kuantitatif. Dalam penelitiannya yang berjudul "Gambaran Kelelahan Kerja pada Karyawan Shift Pagi Shift Siang dan Shift Malam di Bagian Bawah PT Snar Food Varieties Worldwide Bitung", Monimbar (2019) menemukan bahwa karyawan shift malam lebih rentan mengalami kelelahan ekstrim dibandingkan dengan karyawan shift pagi atau shift siang. Studi yang dilakukan Kimberly pada tahun 2019 tentang dampak kerja shift terhadap kelelahan pekerja pabrik kelapa sawit di PT X Labuhan Batu mendukung pernyataan ini. Kimberly mengatakan bahwa perwakilan yang bekerja pada shift malam memiliki tingkat kelelahan, tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut

nadi, tekanan aktual, dan tekanan mental yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bekerja pada shift pagi dan malam..

Evaluasi ini juga didasarkan pada apa yang ditemukan oleh Novitasari (2020) tentang perbedaan kelelahan dan tekanan kerja antara tenaga kerja shift malam, shift II, dan shift III di pabrik pengiriman penghargaan PT X Semarang. Menurut Novitasari, secara khusus shift malam merupakan titik di mana mayoritas kecelakaan kerja terjadi. Hal ini berdasarkan hasil temuan dari uji Bourdon Wiersma, yang mengungkapkan bahwa pekerja shift III (malam) umumnya akan lebih sering mengalami kelelahan secara signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2021) tentang evaluasi kebutuhan shift kerja buruh pabrik kelapa sawit PT BGR Jambi, ditemukan bahwa konsekuensi yang dihasilkan pada shift malam (0,176) lebih tinggi daripada shift pagi (0,159), dan benar-benar mengharapkan bahwa ada paket dalam kelelahan pada bagian fundamental shift siang dan shift malam. Hal ini konsisten dengan penilaian Juliana (2018) tentang evaluasi faktor risiko kelelahan kerja delegasi di PT Arwana Nugraha Keramik, Tbk. Berbeda dengan shift pagi, di mana konsekuensi dari uji t asli menunjukkan nilai  $p = 0,567$ , yang menunjukkan bahwa shift pagi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja, shift malam berhubungan dengan kegagalan kerja. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Juliana (2018), 22 delegasi mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi secara konstan pada shift malam dibandingkan dengan 13 pekerja pada shift pagi. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perkembangan tersebut. Menurut data tentang pengulangan kekurangan kerja, shift malam memiliki tingkat kelelahan kerja yang paling tinggi dan paling mencolok, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.5. Sesuai tabel 4.5,



kualifikasi dalam penyebaran berulang kelelahan kerja antar shift kerja dengan kesimpulan yang tidak kelelahan sebanyak lebih dari 5 orang (7,9%), kurang kelelahan sebanyak lebih dari 23 orang (36,5%), model kelelahan sebanyak lebih dari 35 orang (56,6%), dan sangat kelelahan tidak ditemukan pada semua shift kerja. Pekerja shift malam lebih lelah dan membutuhkan istirahat di siang hari karena mereka tidak cukup tidur di malam hari. Pekerja perbaikan yang bekerja pada shift malam dengan cara yang sama tidak mendapatkan istirahat yang cukup di siang hari karena keributan dan berbagai masalah. Menurut Tarwaka (2018), tubuh dirancang untuk menjalani siklus yang khas sejak lahir. Alam secara umum telah mengkoordinasikan kapan waktu kerja dan waktu istirahat. Manusia dapat bekerja di siang hari dan tidur di malam hari ketika matahari bersinar terang karena efek cahaya bulan. Untuk memfasilitasi penggambaran kerja dan istirahat ini, tubuh secara teratur memiliki jam interior yang disebut sebagai jam tubuh atau musikalitas sirkadian. Tahap trofotropik, di mana istirahat dan pemulihan energi terjadi, terjadi pada malam hari, sedangkan tahap ergotropik, di mana eksekusi manusia berada pada puncaknya, terjadi pada siang hari. Detak jantung dan tekanan peredaran darah meningkat ketika orang benar-benar berprestasi di siang hari. Somnia disebabkan ketika semua siklus fisik mendasar melambat di malam hari. Hal ini didukung oleh ketidakpastian yang umum terjadi seperti "terus-menerus." Hal yang paling penting adalah mencoba mengubah kondisi tubuh yang terorganisir ini. Perubahan dan rencana permainan yang layak untuk menyelesaikan teknik kerja harus dilakukan karena tubuh harus bekerja di malam hari sehingga para pekerja dapat bekerja dengan sangat keras. Karena situasi saat ini, pekerja shift malam lebih cenderung lesu dan kelelahan. Demikian pula, pekerja yang bekerja di malam hari menderita

kelelahan dan keletihan sebagai akibat dari iklim malam hari (angin malam), dan perwakilan lebih memilih untuk beristirahat daripada makan selama istirahat..

## **4.5 Integrasi Keislaman**

### **4.5.1. Kajian Penelitian Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Maqasid Syariah**

Tujuan dari peraturan Islam, atau maqasid al-Syariah, sampai saat ini bukan merupakan titik fokus dari investigasi tentang pekerjaan; namun, pusatnya bergerak pada perilaku yang dengannya pengendalian jam kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Berikut ini adalah beberapa fokus yang dapat diterapkan dalam situasi asli ini: Maqasid al-Syariah untuk Kemajuan Kerja

1. Melindungi Jiwa, Hifz al-Nafs: salah satu tujuan mendasar dari aturan Islam adalah untuk mempertahankan dan mendapatkan jiwa. Mengenai pekerjaan yang bergerak, pengaturan waktu yang timpang atau terlalu lama dapat membuat para pekerja kelelahan, yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan jiwa mereka.

2. a. Satu lagi bagian dari maqasid al-Syariah yang terkait dengan pelestarian harta benda adalah Hifz al-Maal, atau "Penjagaan Harta Benda." Pergerakan kerja yang mempertimbangkan kesesuaian antara waktu kerja dan waktu istirahat dapat menjamin efisiensi yang ideal tanpa mengorbankan perkembangan.

3. Melindungi Anak, Hifz al-Nasl: a. Kesesuaian waktu kerja hampir sangat penting untuk menjamin bahwa para spesialis memiliki kesempatan yang memuaskan untuk memberikan dan tetap memperhatikan hubungan dengan keluarga mereka. Keseimbangan ini dapat terganggu oleh kemajuan yang tidak masuk akal di tempat kerja, yang dapat berdampak negatif pada keharmonisan keluarga.

4. a. Hifz al-Deen, atau "Menjaga Agama," Ketika memesan shift untuk bekerja, menjamin adanya waktu yang cukup untuk menjamin area-area yang sangat penting dan mendasar. Menurut Islam, seseorang tidak boleh membiarkan pekerjaan mengganggu tanggung jawab penting yang memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan mereka. Standar Maqasid al-Syariah untuk mensurvei Kemajuan Kerja a. Adil dan Tidak Memihak: Pergeseran kerja harus adil dalam segala hal dengan tujuan agar tidak ada salah satu kelompok yang terbebani. Pekerja harus diberikan waktu pribadi untuk memulihkan diri dan mempertahankan gaya hidup sehat. Keaslian dan kebebasan sosial: Untuk memastikan bahwa kesejahteraan dan kemakmuran pekerja tidak dirugikan oleh upah mereka, kemajuan kerja yang baik harus mempertimbangkan kebebasan sosial dan keuangan.

#### 4.5.2. Pola Tidur yang Sehat

Ada beberapa pegangan yang menyoroti pentingnya malam hari sebagai waktu istirahat dan siang hari untuk bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa menemukan semacam keselarasan antara istirahat dan aktivitas sehari-hari sangatlah penting. Kecenderungan untuk tertidur lelap dibahas dalam Surat An-Naba (11).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

SUMATERA UTARA MEDAN

Artinya: "Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan."

Cara Allah SWT menjadikan siang hari sebagai waktu untuk beraktivitas, bekerja, dan mencari rezeki, semuanya memiliki tujuan yang baik di dalam ayat ini. Selain kekayaan dan gaya hidup, penahanan ini juga mencontohkan pentingnya mematuhi pedoman rencana biasa di mana aktivitas besar terjadi di

siang hari dan istirahat diberikan di malam hari. Bagian ini menyatakan, seperti yang ditunjukkan oleh pemeriksaan pemahaman Ibnu Katsir, bahwa Allah menjadikan siang hari yang indah agar setiap orang dapat melihat dan menyelesaikan berbagai hal. Hal ini menunjukkan bagaimana pertolongan Allah memudahkan manusia untuk menjalani hidup dan menghasilkan uang. Segmen 11 dari Surat An-Naba menyatakan bahwa Allah menjadikan siang hari secara eksplisit agar individu dapat berpartisipasi dalam latihan dan menghasilkan uang. Para peneliti menyatakan bahwa Allah sadar bahwa siang hari adalah waktu yang baik untuk bekerja, berkarya, dan berolahraga. Ini adalah bagian dari kebaikan Allah yang memberikan kesempatan kepada manusia untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan tanpa masalah. Selain itu, Q.S. Al Furqan:2 mendorong kita untuk memanfaatkan kesempatan untuk mengingat siang hari, merasa benar-benar aman, dan bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan kepada kita.

اللَّهُ الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا  
artinya”*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat dan Dia menjadikan siang untuk bangun dan berusaha*”

Ayat ini, menurut penafsiran Ibnu Katsir, sahih karena menegaskan kesatuan kekuasaan dan ciptaan Allah. Allah adalah penguasa tertinggi langit dan bumi. Dia tidak membutuhkan pendamping dan tidak memiliki anak. Allah menciptakan segala sesuatu dengan ukuran dan alasan yang tepat. Keyakinan orang-orang yang menyekutukan Allah dengan hal-hal tambahan atau mengakui bahwa Allah memiliki anak adalah tercela dalam segmen ini. Hadis menyatakan bahwa Nabi SAW menganjurkan untuk berpegang teguh pada rencana istirahat yang berat, yang meliputi tidur tepat waktu di malam hari dan bangun dengan cepat

di awal hari. "Bahwa Rasulullah SAW beristirahat menjelang awal malam, bangun menjelang akhir malam, dan beberapa saat kemudian berdoa," (HR) kata hadis yang digambarkan Aisyah RA. Hal ini terlihat jelas dari kecenderungan beliau untuk tidur siang setelah salat Isya dan bangun tepat waktu untuk melaksanakan salat Tahajud. Muslim dan Bukhari) Para analis menyajikan berbagai interpretasi dan perspektif tentang kebiasaan tidur siang yang baik dengan mempertimbangkan latihan Nabi Muhammad SAW. Dalam bukunya "Ihya Ulum al-Figh," Imam Al-Ghazali menawarkan nasihat tentang metode yang paling kompeten untuk benar-benar menggunakan waktu dan istirahat. Untuk mengantisipasi tawaran malam (Tahajud) dan permintaan Subuh, ia menasihati individu untuk tidak beristirahat secara berlebihan dan tidak bergaul secara terus-menerus. Pemikiran dan teladan Nabi Muhammad menjadi dasar bagi jadwal tidur sehat dalam Islam, yang menekankan bangun tepat waktu untuk cinta dan tidur siang untuk mengisi ulang energi. Para peneliti menekankan pentingnya mengikuti sunah ini untuk pencapaian yang bersertifikat dan luar biasa. Seorang Muslim dapat mempertahankan gaya hidup yang solid sementara pada saat yang sama mengelola ide kesukaan dan kemampuan sehari-hari dengan mengikuti rencana istirahat yang berat ini..

#### **4.5.3. Makan-Makanan Sehat dan Seimbang**

Terlepas dari kenyataan bahwa tidak banyak bagian dalam Al-Quran yang membahas tentang makanan yang sehat dan seimbang, pada kenyataannya ayat-ayat tersebut memberikan panduan umum tentang cara terbaik untuk makan dengan baik.

Surah Al-A'raf ( 31)

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *"Dan makanlah dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan.*

*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."*

Ayat ini menunjukkan makna menghabiskan makanan dan minuman dengan cara yang masuk akal tanpa berlebihan. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip rutinitas makan yang baik yang menyoroti makna untuk tetap sadar akan kadar dan ukuran makanan yang dilahap. Surat Al-Baqarah (168)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya : *"Hai manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; sesungguhnya dia adalah musuh yang nyata bagimu."*

Bagian ini mengizinkan kita untuk makan makanan yang enak dan halal. Makanan halal yang rasanya enak adalah yang asli (halal) dan berkualitas tinggi (tidak bisa dibayangkan untuk berkembang biak). Al-Qur'an memberikan panduan umum mengenai pentingnya memegang pengaturan yang melemahkan yang luar biasa. Hal ini termasuk makan makanan yang rasanya enak, halal, dan murah. Umat Islam harus tetap memperhatikan pertumbuhan fisik dan kekuatan konvensional mereka dengan berpegang teguh pada standar-standar ini. "Hadis tentang makanan yang baik dan makanan yang berubah-ubah," seperti yang digambarkan oleh Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah RA. "Sesungguhnya Allah sangat menyukai daerah yang kokoh dan kuat, dan orang yang kuat adalah

yang paling baik dalam hal makan dan minum."(HR. Bukhari dan Muslim). "Telaah pemahaman terhadap hadis di atas menurut Ibnu Hajar Al-Asqalani dalam Fathul Bari menjelaskan bahwa kekuatan yang dimaksudkan dalam hadis tersebut adalah kekuatan yang hakiki dan berhasil. Untuk mempertahankan kekuatan ini, memilih makanan berkualitas tinggi sangatlah penting. Hadis ini mengajarkan umat Islam bagaimana mematuhi makanan dan minuman yang mereka konsumsi untuk mempertahankan kekuatan dan kemakmuran sejati mereka dalam ambang batas yang telah ditetapkan. Seorang Muslim seharusnya mematuhi pedoman yang ketat untuk melihat tubuh sebagaimana diciptakan oleh Allah SWT dengan memilih makanan yang bergizi. Dengan cara ini, menjaga kesehatan tubuh merupakan hal yang mendasar untuk beribadah dan metode untuk mendapatkan ridha-Nya..

#### 4.5.4. Kesehatan Mental dan Spiritual

Sehubungan dengan burnout, kemakmuran mental dan aktual merupakan perenungan mendasar untuk menjaga kemakmuran individu secara umum. Berikut ini adalah beberapa penilaian yang dapat disampaikan dengan menggunakan sudut pandang Islam dalam mengatur burnout posisi yang berkaitan dengan mental dan kesuksesan yang kuat::

Surah Al-Baqarah (286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا<sup>١</sup> لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ<sup>٢</sup> رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا<sup>٣</sup> رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا<sup>٤</sup> رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ<sup>٥</sup> وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا<sup>٦</sup> 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 melakukan*

*kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaf kepada kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."*

Bait ini menunjukkan bahwa Allah SWT tidak pernah membebani seseorang dengan sesuatu yang pada dasarnya tidak mungkin dilakukannya. Hal ini mengingatkan kita untuk terus memohon pertolongan dan pengampunan kepada Allah SWT dari segala kesulitan dan tidak membebani diri kita sendiri dengan hal-hal yang umum, seperti tanggung jawab..

Surah Al-Insyirah (5)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : *"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

Refrain ini mengajarkan bahwa kemudahan akan datang setelah kesulitan. Refrain ini mendorong kita untuk tetap bersabar dan memiliki keyakinan bahwa kesulitan apa pun yang kita hadapi pada akhirnya akan berlalu. Pedoman yang terkandung dalam Al-Qur'an memberikan panduan kepada umat Islam untuk tetap sadar akan keselarasan dan keserasian mental dalam menentang berbagai ujian hidup, mengingat kembali untuk bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari. Kita diharapkan untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual kita saat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan memahami bahwa Allah SWT memberikan beban sesuai dengan kemampuan dan setiap kesulitan akan diikuti dengan kemudahan.



Sebenarnya, ada beberapa panduan dalam hadis dan tafsir untuk menjaga kesehatan mental dan duniawi meskipun kelelahan bekerja atau tuntutan hidup. Nabi Muhammad merujuk pada hadis yang dijelaskan oleh Ahmad.:

*"Janganlah seseorang dari kalian terlalu banyak bekerja sehingga membuatnya letih dan tidak bisa menunaikan ibadah." (HR. Ahmad)"*

Hadis ini mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan ibadah. Terlalu banyak bekerja tanpa istirahat yang cukup dapat mengganggu kesehatan mental dan spiritual seseorang.

*"Sesungguhnya dalam jasadmu terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasadmu. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh jasadmu. Ketahuilah, itulah hati." (HR. Bukhari)*

Seperti yang ditunjukkan oleh Hadis ini, hati yang kokoh adalah jalan menuju kemakmuran duniawi dan ukhrawi. Hati yang kuat akan dengan tulus mempengaruhi semua bagian kehidupan, mengevaluasi untuk mengkoordinasikan kelelahan kerja. Terlebih lagi, pemahaman Ibnu Katsir mungkin menafsirkan terjemahan yang menggarisbawahi kekurangan kerja menggarisbawahi pentingnya menjaga kesadaran akan kesuksesan mental dan kritis dalam Islam, seperti yang ditegaskan oleh informasi tersebut. Hal ini mengkonsolidasikan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan cinta, serta menghindari kelelahan yang dapat menguras energi dan menyebabkan keletihan. Kita dapat menyimpulkan dua atau tiga pedoman dasar untuk tetap sadar akan kemakmuran mental dan besar meskipun mengalami kejenuhan jabatan dari hadis dan tafsir yang baru-baru ini dirujuk: a. Keseimbangan di dunia dan akhirat: Islam memerintahkan agar seseorang tidak

memusatkan perhatian pada masalah-masalah standar dengan hasil akhir berupa pemujaan dan kekayaan yang belum pernah terjadi sebelumnya. b. Pentingnya Istirahat dan Pemulihan: Hadis menganjurkan untuk tidak memaksakan diri untuk bekerja secara langsung tanpa istirahat yang cukup, karena hal ini dapat berakibat buruk pada mental dan pencapaian yang luar biasa. c. Perkembangan Hati: Menjaga area-area yang serius bagi seseorang untuk berkembang secara fisik dan kritis. Umat Islam harus tetap sadar akan perkembangan psikologis dan signifikan mereka tanpa menghiraukan kelelahan di tempat kerja dan ajakan untuk hadir setiap hari dengan mempraktekkan aturan-aturan ini. Oleh karena itu, ketika mengevaluasi kerja shift dari perspektif maqasid al-Syariah, penting untuk mempertimbangkan apa arti perencanaan kerja bagi tujuan aturan Islam dalam menjaga kesehatan fisik, mental, sosial, dan kesejahteraan kritis manusia. Dapat dipercaya bahwa aturan maqasid al-Syariah dapat dilihat dalam pameran rencana waktu kerja yang adil dan sesuai dengan aturan Islam dengan menjaga keselarasan dan menjamin kewajaran dalam perencanaan shift kerja..

#### **4.5.5. Fiqh yang Mengenai Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja**

- a. Sejauh yang kami ketahui, resolusi Islam yang dikenal sebagai fikih tidak secara eksplisit membahas pergeseran kerja di tingkat tinggi. Bagaimanapun, prinsip-prinsip umum fikih dapat digunakan untuk memahami bagaimana Islam memandang masalah pengangguran dan mencoba melindungi akses pekerja terhadap dukungan administratif. Berikut ini adalah beberapa standar Islam yang signifikan: Standar Fiqih yang Terkait dengan Kelelahan di Tempat Kerja 1. Pedoman untuk

Keselamatan dan Kemakmuran: a Menurut Fiqh (maqasid al-Shariah), salah satu tujuan Syariah adalah untuk memastikan kesejahteraan dan keselamatan masyarakat. Semua perwakilan memiliki opsi untuk bekerja dalam keadaan yang sulit. 2. Pemanfaatan Waktu di Tempat Kerja: b. Fiqh menganjurkan untuk membagi waktu secara seimbang antara bekerja, istirahat, dan cinta, terlepas dari anggapan bahwa bekerja adalah hal yang penting untuk menghasilkan uang. Hal ini mencerminkan standar kesopanan dan keseimbangan dalam pedoman jam kerja. 3. c. Kesempatan yang dimiliki oleh para pekerja dibingkai dalam fikih Islam, misalnya, pilihan untuk mendapatkan upah yang adil dan kondisi kerja yang ideal. Hal-hal mendasar ini berbenturan dengan kelelahan dan kondisi kerja yang sulit. 4. Perubahan dan Pemulihan: d. Seperti yang ditunjukkan oleh hadis, Nabi mendorong untuk tidak melemahkan diri sendiri sampai pada titik di mana seseorang tidak dapat menunjukkan rasa cinta. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya istirahat dan pemulihan bagi kesehatan rohani dan jasmani..

### **Implementasi dalam Konteks Modern**

Kebijakan dan prosedur administrasi saat ini yang memperhitungkan bantuan pemerintah untuk para pekerja dapat disesuaikan dengan standar fikih ini. Untuk mencegah para pekerja bekerja secara berlebihan, beberapa negara telah menetapkan jam kerja yang paling penting, waktu istirahat, dan batas waktu kerja. Keluarga terkena dampak dengan berbagai cara, baik secara jelas maupun tidak, oleh kerja shift. Untuk menjaga kesejahteraan keluarga secara keseluruhan, penting untuk mempertimbangkan cara-cara cerdas dalam mengelola dampak-dampak ini,

seperti pengaturan waktu yang tepat, komunikasi yang jelas, dan persiapan yang matang. Data dari Asosiasi Bisnis Dunia tidak sepenuhnya pasti, namun pedoman dari Bantuan Kemakmuran, Pekerjaan, dan Bantuan Pemerintah Jepang menunjukkan bahwa para delegasi harus bekerja sekitar 40 jam dalam setiap minggu dan 8 jam dalam sehari. Ini adalah jam kerja yang efektif. Secara teratur ada beberapa kerangka kerja jam kerja yang ditetapkan di Jepang. Ada tiga sistem jam kerja yang berlaku di Jepang. Rentang waktu yang fleksibel, rentang waktu tetap, dan kerangka kerja opsional adalah keputusan. Di Jepang, metode kerja yang paling umum adalah kerangka kerja dengan waktu mulai dan waktu berakhir yang tetap. Sesuai dengan strategi ini, karyawan bekerja delapan jam per hari, lima hari per minggu, dari Senin hingga Jumat, baik tanpa istirahat dari pukul 8 pagi hingga 5 sore atau dari pukul 9 pagi hingga 6 sore. Biasanya, waktu tambahan akan diubah. Perwakilan dapat memilih kapan mereka memulai dan mengakhiri hari kerja mereka berdasarkan Kerangka Waktu yang Dapat Diadaptasi, yang menjamin bahwa mereka bekerja secara normal selama 40 jam dalam seminggu dan 8 jam dalam sehari. Tergantung pada koneksi, tetapi jam kerja dapat disesuaikan, ada lingkungan yang ditetapkan ketika semua delegasi harus bekerja. Inspirasi yang mendorong penyebaran waktu tengah ini adalah untuk mengubah waktu terbaik untuk beristirahat, berkumpul, dan berbagai kegiatan. Ketika musim waktu tengah berakhir, bisnis akan benar-benar perlu menjamin bahwa semua agennya bekerja sama. Dengan membungkus waktu mulai dan berakhir di sekitar lingkungan yang ditetapkan, Anda hampir akan merasa lebih jelas untuk mengubah penggunaan jam kerja dan gaya hidup. Terlepas dari jam kerja yang sebenarnya, struktur waktu yang berfungsi yang dikenal sebagai kerja pilihan mempertimbangkan berapa banyak

pekerjaan, tidak sepenuhnya ditentukan oleh profesional terlatih dan bisnis. Kerangka kerja opsional tersedia dalam dua kombinasi. Yang pertama adalah kerangka kerja opsional untuk posisi terampil, dan yang kedua adalah untuk posisi yang berhubungan dengan atasan. Hal ini sebagian besar digunakan karena alasan seperti komposisi untuk media, memberikan nasihat yang sah, dan mengorbankan peningkatan item baru. Agen di Jepang yang bekerja lebih dari 6 jam atau kurang harus diberi waktu istirahat sekitar 45 menit, sesuai dengan aturan waktu istirahat. Perwakilan harus diberi waktu istirahat setidaknya 60 menit jika mereka bekerja lebih dari delapan jam per hari. Satu hari dalam setiap minggu harus diberikan untuk waktu individu oleh asosiasi. Biasanya, bisnis harus mematuhi norma ini. Pembeneran untuk aturan ini adalah untuk menghindari kesalahan atau cedera yang disebabkan oleh pekerja yang terlalu banyak bekerja. Pekerja dapat memanfaatkan sepenuhnya waktu istirahat yang diberikan kepada mereka. Terlepas dari apakah asosiasi menanyakan apakah mereka beristirahat untuk memulihkan pengunjung atau telepon, ini tidak benar.

Kerja lembur di Jepang dibatasi hingga 15 jam per minggu, 45 jam per bulan, atau 360 jam per tahun di bawah Perjanjian 36, yang mengatur aktivitas kerja standar. Selain itu, pekerja perlu mengetahui cara menghitung upah lembur dengan benar. Pembayaran waktu tambahan akan dibayarkan untuk pekerjaan dua kali lipat dari jam kerja yang dilakukan setelah jam kerja yang disarankan oleh Peraturan Kerja yang ditindaklanjuti (tingkat esensial, 8 jam secara konsisten, 40 jam setiap minggu). Teknik penilaian sesuai dengan yang terlampir: Jumlah jam kerja lembur (jam)  $\times$  upah sensitif waktu  $\times$  1,25. Perusahaan-perusahaan di Jepang menyediakan makanan berkualitas tinggi untuk pekerja shift malam mereka, termasuk sayuran,

produk alami, dan sumber makanan rendah gula dan rendah lemak, untuk menjaga kesehatan mereka. Selain itu, minuman sehat seperti minuman berbahan dasar susu, smoothie, atau jus yang terbuat dari produk alami dapat memberikan Anda energi tanpa efek samping dari terlalu banyak gula atau kafein. Kami sangat ingin memahami bahwa setiap ayat-ayat sebelumnya menjelaskan bahwa Allah SWT telah menetapkan waktu-waktu tertentu. Selain itu, perubahan waktu ini memungkinkan orang untuk berolahraga di siang hari dalam cahaya terang dan tidur di malam hari dalam keadaan gelap gulita. Dengan asumsi sesuai dengan kecenderungannya, kehidupan yang dijalani akan menjadi khas. Meskipun demikian, bekerja di malam hari adalah pelatihan yang saat ini luas dan normal, terutama di wilayah modern atau metropolitan. Sebagian besar asosiasi, misalnya, yang menangani pabrik mengantisipasi bahwa para delegasi harus bekerja di malam hari dengan mempertimbangkan cara agar efektivitas terus dilakukan secara terus-menerus. Allah swt menyebutkan bahwa seandainya Dia menjadikan siang hari selamanya, maka akan sangat melelahkan mereka dan tubuh mereka akan terkuras dan merasa lelah mengingat fakta bahwa mereka bergerak banyak sekali untuk menyelesaikan pekerjaan mereka yang berteriak-teriak, itulah penjelasan yang diberikan Allah swt pada malam hari agar mereka dapat beristirahat dari aktivitas dan amarah sehingga terhindar dari kelelahan. Target penciptaan setiap hari harus diselesaikan oleh semua perwakilan makhluk pada waktu malam. Hal ini dengan alasan bahwa daun teh yang bergulir dari ladang harus ditangani secara konsisten. Jika ada daun teh basah yang belum ditangani atau dibiarkan sampai malam, mereka akan dirugikan dan organisasi tidak akan memiliki pilihan untuk membuat teh darinya, yang akan merugikan organisasi. Tentu saja, hal ini menjadi beban bagi

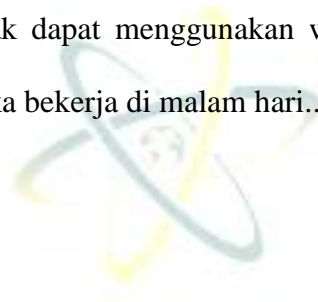
pekerja produksi shift malam, yang menyebabkan gejala kelelahan. Menurut Suma "mur (2018), monotonitas, beban kerja dan durasi kerja fisik dan mental, keadaan tempat kerja, tanggung jawab, rasa sakit, dan kondisi gizi adalah beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan. Suma "mur (2018) memberikan penjelasan untuk sudut pandang ini. Mengingat beban psikologis yang ditanggung di sekitar delegasi shift malam, delegasi sebagian waktu merasa khawatir, resah, sulit berpikir, sulit memfokuskan pikiran dan benar-benar lalai untuk mengingat sesuatu. Salah satu komponen yang terkait dengan justifikasi kelelahan kerja adalah gangguan istirahat yang antara lain dapat dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya kebutuhan waktu istirahat pada jam normal tubuh (circadian rhythm) sebagai akibat dari shift kerja. Hal ini sejalan dengan teori Kroemer dan Granjean yang menyatakan bahwa gangguan pada ritme sirkadian, yang mengganggu pola tidur seseorang dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, merupakan salah satu penyebab kelelahan kerja di industri. Ketidakberdayaan perwakilan untuk tertidur selama lebih dari 30 menit saat beristirahat, terbangun di tengah malam, terbangun untuk pergi ke kamar kecil, merasa kedinginan atau kepanasan di malam hari, dan lainnya yang mengacu pada faktor ekstra, (misalnya, anak-anak muda khususnya di malam hari) adalah tanda istirahat yang kurang baik. Para karyawan rata-rata tidur 4-5 jam setiap malam..

Suma "mur mengakui bahwa tenaga dokter spesialis yang bekerja pada malam hari akan lebih terkuras dibandingkan dengan mereka yang bekerja pada paruh waktu atau siang hari. Hal ini disebabkan karena pekerja shift malam hanya memiliki waktu istirahat yang terbatas untuk beristirahat dan bersantai. (2018 Suma "mur) Pelaksanaan shift kerja yang mengerikan membawa kekurangan yang

seharusnya dikontrol dengan baik, mengingat kelelahan dapat menyebabkan kemalangan tenaga kerja. Karena beberapa masalah di tempat kerja disebabkan oleh kecelakaan di tempat kerja, maka perusahaan harus melakukan upaya berkelanjutan untuk mengendalikan kelelahan pekerja. Kelelahan kerja dapat disebabkan oleh berbagai elemen, termasuk tekanan, rencana kerja yang tidak tepat, tempat kerja yang berantakan, sistem kerja yang tidak ergonomis, dan mengambil jalur pergerakan yang terlalu panjang dan boros (Toar, 2019). Temuan dari penelitian ini mendukung hipotesis Suma "mur (2018) yang menyatakan bahwa kelelahan akibat kerja biasanya lebih sering muncul di malam hari. Elemen fisik dan metabolisme yang tidak terkendali adalah penyebabnya. Penjelasan penting lainnya adalah bahwa saraf parasimpatis bekerja lebih keras di malam hari daripada saraf berpikir. Agar dapat bekerja, saraf parasimpatis harus memiliki kekuatan yang lebih besar daripada saraf cepat. Hal ini juga dipertahankan oleh Yulinda (2020) yang berfokus pada hubungan antara perpindahan kerja dan kelemahan terkait kata di keamanan Sun Court Medan, yang mengungkapkan bahwa shift kerja pada dasarnya memiliki kekuatan yang lebih besar dalam hal konsumsi kata. The Circadian Learning Spot menyelesaikan sebuah penelitian di Amerika Serikat, dan Josling menggambarkan hasilnya dalam artikelnya yang berjudul "Shift Work and III-Prosperity." Pemeriksaan tersebut menemukan bahwa pekerja shift, terutama individu yang bekerja di sekitar waktu malam, tidak diragukan lagi akan mengalami pengelompokan masalah klinis, mengkonsolidasikan masalah dengan istirahat, kelelahan, penyakit jantung, hipertensi, dan masalah pencernaan. Kondisi-kondisi ini sering kali meningkatkan risiko kecelakaan bagi pekerja shift malam (Sitompul, 2020). Karena PTPN IV Kebun Teh Bah Butong merupakan titik konvergensi



penilaian, maka sebagian besar perwakilan yang mengalami aturan kelemahan kelelahan bekerja pada shift malam. Hal ini menguras tenaga bagi para pekerja malam. Hal ini dikarenakan perwakilan yang bekerja pada shift malam mengalami berbagai faktor yang berkontribusi pada ketidakcukupan kerja yang membuat tidur menjadi tidak nyaman. Keadaan sebenarnya dari para pekerja, yang kadang-kadang melakukan tugas-tugas kasar, harus menjadi ilustrasi dari hal ini. Hal ini dikarenakan para agen tidak dapat menggunakan waktu istirahat mereka, yang membuat mereka lelah ketika bekerja di malam hari..



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN