

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Wilayah Penelitian**

PT. Tenggeraja Jaya Teknik merupakan perusahaan yang bergerak di bidang usaha jasa konstruksi yang berbasis di Kota Medan, Indonesia. Berdiri sejak lama, PT. Tenggeraja Jaya Teknik telah menjadi salah satu pemimpin di industri konstruksi dengan spesialisasi utama dalam pembangunan infrastruktur dan proyek komersial skala besar. PT. Tenggeraja Jaya Teknik saat ini sudah memiliki kualifikasi. Sebagai bagian dari pelaksanaan usaha jasa konstruksi tersebut, PT. Tenggeraja Jaya Teknik dapat mengerjakan proyek-proyek dengan sub kualifikasi diantaranya jasa pelaksana untuk konstruksi bangunan gudang dan industri, pelaksana konstruksi insulasi dalam bangunan, pelaksana konstruksi pertambangan dan manufaktur, dan pelaksana instalasi fasilitas produksi, penyimpanan minyak dan gas (pekerjaan rekayasa).

Keunggulan pada PT. Tenggeraja Jaya Teknik ini terletak pada tim profesional yang sangat berpengalaman, teknologi konstruksi terkini yang digunakan, dan kemitraan strategis dengan pemasok dan mitra bisnis. Dengan pendekatan kolaboratif dan solusi yang terfokus membuat PT. Tenggeraja Jaya Teknik ini menjadi pilihan utama dalam industri.

#### 4.1.2 Hasil Analisis Univariat

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi penelitian pada 35 orang pekerja di PT. Tenggeraja Jaya Teknik didapatkan hasil analisis distribusi pada setiap variabel yakni :

##### a. Karakteristik Responden

Usia Pekerja dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu >35 Tahun yang dapat diartikan sebagai kategori Tidak Berisiko, dan  $\leq 35$  Tahun diartikan kategori kelompok Berisiko.

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden**

Variabel	N	%
<b>Usia Responden</b>		
>35 Tahun	20	57,1
$\leq 35$ Tahun	15	42,9
<b>Total</b>	35	100

Berdasarkan tabel 4.1 Diketahui bahwa rata-rata usia responden berusia 41,34 Tahun, dengan usia terendah 21 tahun dan tertinggi 65 tahun. Diketahui sebanyak 20 (57,1%) responden berusia >35 Tahun dan sebanyak 15 (42,9%) berusia  $\leq 35$  Tahun.

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Beban Kerja Responden**

Variabel	N	%
<b>Beban Kerja</b>		
Tinggi	20	57,1
Rendah	15	42,9
<b>Total</b>	35	100

Berdasarkan tabel 4.2 Diketahui bahwa rata-rata beban kerja responden Tinggi yaitu sebanyak 20 (57,1%) pada pekerja, dan beban kerja rendah/ringan sebanyak 15 (42,9%).

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Masa Kerja**

Variabel	N	%
<b>Masa Kerja</b>		
Pekerja Lama	31	88,6
Pekerja Baru	4	11,4
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 Diketahui pekerja lama pada PT tersebut sebanyak 31 orang (88,6%), dan sebanyak 4 orang (11,4%) diketahui sebagai pekerja baru.

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kebisingan Kerja**

Variabel	N	%
<b>Kebisingan Kerja</b>		
Titik 1 (83,9 dBA)	14	35,0
Titik 2 (93,6 dBA)	10	25,0
Titik 3 (124,8 dBA)	11	40,0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Berdasarkan Kategori</b>		
>85 dBA (tidak sesuai NAB)	21	65,0
≤ 85 dBA (Sesuai NAB)	14	35,0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui distribusi frekuensi kebisingan kerja berdasarkan 3 titik dan kategori Sesuai dan Tidak Sesuai Standar Ambang Batas. Pada hasil penelitian ini pada titik 1 : 83,9 dBA sebanyak 14 (35,0%) pekerja merasakan besar kebisingan tersebut, pada titik 2 : 93,6 dBA sebanyak 10 (25,0%) pekerja merasakan kebisingan, dan pada titik ke 3 : 124,8 dBA sebanyak 11 (40,0%) pekerja merasakan tingkat kebisingan tersebut. Berdasarkan kategori sebanyak 21 (65,0%) pekerja merasakan kebisingan tidak sesuai standar NAB yaitu >85 dBA. Dan sebanyak 14 pekerja merasakan kebisingan sesuai standar NAB yaitu ≤ 85 dBA.

**Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Stres Kerja**

Variabel	N	%
<b>Stres Kerja</b>		
Stres	21	60,0
Tidak Stres	14	40,0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 Diketahui Stres pada pekerja sebanyak 21 (60,0%) mengalami Stres, dan sisanya sebanyak 14 (40,0%) tidak mengalami Stres.

#### 4.1.3 Hasil Analisis Bivariat

Uji yang digunakan pada analisis bivariat yaitu Uji *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen dengan dependen adapun hasil analisis sebagai berikut :

##### 1. Hubungan antara Usia dengan Stres Kerja

**Tabel 4. 6 Hasil Analisis Usia dengan Stres Kerja**

Kelompok Usia	Stres Kerja				Jumlah		PR (CI 95%)	P-value
	Stres		Tidak Stres					
	N	%	N	%	N	%		
≤ 35 Tahun (Berisiko)	11	31,4	4	11,4	15	42,9	0,825 (0,484- 1,407)	0,296
>35 Tahun (Tidak Berisiko)	10	28,6	10	28,6	20	57,1		
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>60,0</b>	<b>14</b>	<b>40,0</b>	<b>35</b>	<b>100</b>		

Hasil Uji *Chi-Square* pada tabel 4. menunjukkan nilai signifikansi p-value sebesar 0,296 ( $>0,05$ ) sehingga tidak ada hubungan antara usia dengan stres kerja namun didapati nilai PR sebesar 0,825 sehingga responden berusia >35 tahun lebih besar 0,8 kali mengalami stres kerja. Dapat dilihat pada usia ≤ 35 Tahun (berisiko) sebanyak 11 (31,4%) mengalami stres kerja, dan sebanyak 4 (11,4%) tidak mengalami stres kerja. Pada pekerja yang berusia >35 Tahun (Tidak Berisiko)

sebanyak 10 (28,6%) mengalami stres kerja, dan sebanyak 10 (28,6%) pekerja tidak mengalami stres kerja.

## 2. Hubungan antara Masa Kerja dengan Stres Kerja

**Tabel 4. 7 Hasil Analisis Masa Kerja dengan Stres Kerja**

Masa Kerja	Stres Kerja				Jumlah		PR (CI 95%)	P-value
	Stres		Tidak Stres					
	N	%	N	%	N	%		
Pekerja Lama	19	54,3	12	34,3	31	88,6	1,226	1,00
Pekerja Baru	2	5,7	2	5,7	4	11,4	(0,422-	
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>60,0</b>	<b>14</b>	<b>40,0</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	3,396)	

Hasil Uji *Chi-Square* pada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 1,00 ( $>0,05$ ) sehingga tidak ada hubungan masa kerja dengan stres kerja namun didapati nilai PR 1,226 sehingga pekerja lama 1,2 kali lebih besar mengalami stres kerja. Dapat dilihat pekerja lama sebanyak 19 (54,3%) mengalami stres kerja, dan sebanyak 12 (34,3%) tidak mengalami stres kerja. Pada pekerja yang baru sebanyak 2 (5,7%) mengalami stres kerja, dan sebanyak 2 (5,7%) pekerja tidak mengalami stres kerja. Berdasarkan hasil *Odd Ratio* dapat dilihat Masa Kerja yang sudah lama 1,583 Kali berisiko untuk mengalami stres kerja dibandingkan dengan pekerja yang baru.

## 3. Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja

**Tabel 4. 8 Hasil Analisis Beban Kerja dengan Stres Kerja**

Beban Kerja	Stres Kerja				Jumlah		PR (CI 95%)	P-value
	Stres		Tidak Stres					
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	7	20,0	13	37,1	20	57,1	PR=9,750	0,002
Rendah	14	40,0	1	2,9	15	42,9	(1,492-	
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>60,0</b>	<b>14</b>	<b>40,0</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	66,546)	

Hasil Uji *Chi-Square* pada tabel 4. menunjukkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,002 ( $<0,05$ ) dimana dapat dikatakan adanya hubungan beban kerja terhadap stres pada pekerja. Lalu didapati nilai PR sebesar 9,750 sehingga pekerja dengan beban kerja tinggi 9,7 kali lebih besar mengalami stres kerja. Dapat dilihat pekerja yang beban kerjanya tinggi mengalami stres kerja sebanyak 7 (20,0%), dan sebanyak 13 (34,3%) tidak mengalami stres kerja. Pada pekerja yang memiliki beban kerja rendah sebanyak 14 (40,0%) mengalami stres kerja, dan sebanyak 1 (2,9%) pekerja tidak mengalami stres kerja.

#### 4. Hubungan Antara Kebisingan Kerja dengan Stres Pada Pekerja

**Tabel 4. 9 Hasil Analisis Kebisingan Kerja dengan Stres Kerja**

Kebisingan Kerja	Stres Kerja				Jumlah		PR (CI 95%)	P-value
	Stres		Tidak Stres					
	N	%	N	%	N	%		
> 85 dBA (Tidak sesuai NAB)	20	95,2	1	4,8	21	60,0	19,5 (2,864- 132,775)	0.000
≤ 85 dBA (Sesuai NAB)	1	7,1	13	92,9	14	40,0		
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>60,0</b>	<b>14</b>	<b>40,0</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>		

Berdasarkan hasil tabel 4.9 diketahui ada hubungan antara kebisingan kerja dengan stres kerja dengan *p-value* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) dan didapati nilai PR sebesar 19,5 sehingga responden yang terpapar kebisingan > 85 dBA (tidak sesuai NAB) 19,5 kali lebih besar mengalami stres kerja. Diketahui mayoritas pekerja sebanyak 20 responden (95,2%) terpapar kebisingan > 85 dBA (tidak sesuai NAB) berisiko mengalami stres kerja dan hanya 1 orang saja (4,8%) yang tidak mengalami stres kerja. Kemudian mayoritas pekerja sebanyak 13 responden (92,9%) yang

terpapar kebisingan  $\leq 85$  dBA (sesuai NAB) tidak mengalami stres kerja dan hanya 1 responden (7,1%) yang mengalami stres kerja.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Hubungan antara Usia dengan Stres Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,296 ( $>0,05$ ) yang mana dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan usia dengan stres kerja. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Azizah et al., 2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara umur dengan stres kerja pada pedagang *New Makassar Mall* Di Kota Makassar. Namun sejalan dengan penelitian (Ichsan Hidayat & Rachmi, 2019) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan stres kerja pada PT. Multi Garmentama Bandung Bagian Produksi.

Menurut (Azizah et al., 2023) Semakin tua usia seseorang maka kondisi fisik dan fungsi organ juga menurun, sehingga rentan untuk mengalami stres. Usia merupakan salah satu faktor yang penting, semakin tua usia seseorang maka akan semakin mudah mengalami stres. Menurut (Irkhami, 2015) pada usia 21-40 tahun dan usia 40-60 tahun merupakan usia yang rentan mengalami stres kerja. Teori ini tidak sejalan dengan hasil penelitian ini, dikarenakan pada penelitian ini, risiko stres terjadi pada usia  $< 35$  Tahun.

Penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan stres kerja dikarenakan pekerja yang berusia muda masih kurang dalam pemahaman dan pengalaman kerja. Sehingga ketika mereka dihadapkan dengan pekerjaan yang berat mereka merasa tertekan. Sedangkan di usia tua mereka sudah terbiasa dalam mengerjakan pekerjaan berat. Diperkuat dengan pendapat pada penelitian (Yulia Handayani et al., 2022) menjelaskan bahwa pada pekerja yang berumur muda ( $<$

40 tahun) masih memiliki minim pengalaman kerja dan belum terbiasa menghadapi tekanan pekerjaan.

Peneliti menyarankan agar pekerja usia muda dan tua untuk berkordinasi ketika bekerja, dan saling bekerja sama untuk menyelesaikan pekerjaan yang sulit. Saran diperkuat pada penelitian (Yulia Handayani et al., 2022) untuk melaksanakan dengan lebih terencana pola pengembangan karir dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan dan pendidikan serta diberikan kesempatan bagi mereka untuk berkembang dan memperoleh kemajuan, dan beri kesempatan untuk menyalurkan kemampuan diri masing-masing pegawai.

Di dalam Al-Qur'an, surah Al-Ankabut 57:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya: *"Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kemudian hanyalah kepada Kami kamu dikembalikan."*

Ayat ini mengingatkan bahwa setiap manusia akan menghadapi kematian dan kembali kepada Allah. Ini mengandung makna bahwa perjalanan hidup manusia termasuk masa kerja dan usia adalah sementara. Seiring bertambahnya usia, seseorang mungkin menghadapi berbagai tekanan dan stres kerja. Namun, dengan menyadari bahwa hidup ini sementara dan fokus pada tujuan akhir yaitu kembali kepada Allah, seseorang dapat mengurangi beban stres tersebut. Usia yang bertambah seharusnya menambah kebijaksanaan dan kemampuan untuk menghadapi tekanan dengan lebih bijak. Adapun Hadist Riwayat Al-Bukhari, yang berbunyi:

اعْتَنِمِ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ، وَفَرَاحَكَ

قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ



Artinya: *"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa fakirmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, dan hidupmu sebelum datang matimu."*

Hadist ini mengajarkan pentingnya memanfaatkan setiap fase kehidupan dengan sebaik-baiknya. Masa muda dan masa sehat adalah masa yang harus dimanfaatkan untuk bekerja keras dan meraih keberhasilan. Namun, seiring bertambahnya usia, seseorang mungkin akan menghadapi lebih banyak tantangan termasuk stres kerja. Hadist ini mengingatkan bahwa seiring bertambahnya usia, seseorang harus lebih bijak dalam mengelola waktu, kesehatan, dan sumber daya lainnya untuk mengurangi stres. Memanfaatkan setiap kesempatan yang ada sebelum datangnya masa sulit akan membantu mengurangi beban dan stres di usia yang lebih tua. Setiap fase kehidupan membawa tantangan dan peluangnya sendiri. Dengan kebijaksanaan dan pengelolaan yang baik, kita dapat menghadapi tekanan dan stres kerja dengan lebih baik seiring bertambahnya usia.

#### **4.2.2 Hubungan antara Masa Kerja dengan Stres Kerja**

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja, *p-value* sebesar 1,00 ( $>0,05$ ). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan (Manabung et al., 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja di PT. Pertamina TBBM Bitung. Namun Sejalan dengan hasil penelitian (Fatin et al., 2023), bahwa tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja pada pekerja proyek Manggarai "Mainline 1" PT Nindya Citra Kharisma KSO dengan nilai *p-value* ( $1,000 > 0,05$ ). Kemudian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2019) yang

menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan stres kerja dengan p value ( $0,37 > 0,05$ ).

Tidak ada hubungan antara lamanya masa kerja dengan tingkat stres kerja pada karyawan di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan, berdasarkan hasil wawancara, karyawan baru tidak perlu banyak melakukan penyesuaian diri terkait pemecahan masalah atau penyelesaian tugas yang diberikan sama seperti karyawan lama. Dikarenakan karyawan baru di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan memiliki pengalaman kerja yang mirip dengan pekerjaan dan tugas mereka sebelum bergabung dengan perusahaan.

Selain itu, faktor-faktor seperti rentang waktu kerja, budaya kerja, dan pembagian tanggung jawab kerja (tugas) tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara karyawan lama dan baru dalam hal penyesuaian diri dan pengerjaan tugas. Oleh karena itu, masa kerja tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres kerja yang dialami di tempat penelitian.

#### **4.2.3 Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Pada Pekerja**

Pada hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi p-Value sebesar 0,002 ( $<0,05$ ) yang mana dapat dikatakan adanya hubungan beban kerja terhadap stres pekerja. Pada penelitian (Salsabilla, 2019) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi pula stres kerja, sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah pula stres kerjanya. Sejalan dengan penelitian (Mohune et al., 2019) ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada Pekerja *Unit Airport Rescue And Fire Fighting* Di Bandar Udara Internasional Ratulangi Manado. Berdasarkan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

kuat antara beban kerja dengan stres kerja. Arah korelasi yang menunjukkan arah positif menunjukkan bahwa semakin berat beban kerja maka responden akan mengalami stres kerja yang semakin berat.

Pada penelitian ini pekerja yang beban kerjanya tinggi mengalami stres kerja sebanyak 7 (20,0%), dan sebanyak 13 (34,3%) tidak mengalami stres kerja. Pada pekerja yang memiliki beban kerja rendah sebanyak 14 (40,0%) mengalami stres kerja, dan sebanyak 1 (2,9%) pekerja tidak mengalami stres kerja. Menurut pendapat (Riznanda & Kusumadewi, 2023) hubungan beban kerja dengan stres kerja pada guru, bahwa tuntutan pekerjaan, baik yang berasal dari dalam atau luar pekerjaan, tuntutan tugas yang terlalu banyak, mampu menyebabkan individu merasakan stres kerja, hal ini dikarenakan oleh timbulnya persepsi bahwa beban kerjanya bertambah/meningkat. (Lestari & Fachrian, 2022) menjelaskan bahwa Penyebab stres salah satunya dipemicu oleh beban kerja yang berat, Yang berpengaruh pada tingkat stres, semakin banyak beban kerja maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami pegawai. Dimana hal ini sulit diatasi jika perusahaan atau kantor gagal menanganinya dengan baik. Berbeda dengan pengalaman dan kompetensi yang dimilikinya.

Adapun tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk perusahaan memperhatikan beban kerja pekerja, dan melakukan kegiatan *refreshing* di perusahaan. Diperkuat Saran penelitian (Sunarti et al., 2021) Pihak perusahaan dan responden untuk meningkatkan pengelolaan stres kerja melalui layanan konseling, pelatihan dan psikoedukasi manajemen stres.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa variabel beban kerja dengan stres kerja terdapat hubungan yang signifikan. Beban kerja yang berat akan

mempengaruhi stres kerja tinggi, begitu juga sebaliknya beban kerja yang ringan akan mempengaruhi stres kerja menjadi rendah. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif.

Dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar ayat 39 kata bekerja disebutkan:

فَلْيَقُومِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٣٩﴾

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

Seorang muslim diharuskan untuk bekerja sesuai dengan keadaan yang dimilikinya, tidak terlalu memaksakan yang tidak menjadi kesanggupan, serta bekerja dengan ikhlas karena Allah SWT. Sebaiknya seseorang yang bekerja meningkatkan hasil akhir dari pekerjaan yang dilakukan, karena hasil akhir dari bekerja dalam Islam adalah mendapatkan keridhaan Allah SWT.

Dalam pandangan islam stres kerja bukan sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Namun islam mengajarkan kepada manusia bahwa suatu tuntutan atau ujian dalam hidup ini yang harus dijalani sebagian dari proses kehidupan itu sendiri. Allah berfirman dalam Surat Al – Ankaboot (29) ayat 3 yang berbunyi:

وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

Artinya : *"Sungguh, Kami benar-benar telah menguji orang-orang sebelum mereka. Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui para pendusta."*

Beban kerja yang berat seharusnya dijadikan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah, bukan sebagai sumber stres bagi karyawan. Selama waktu istirahat dari pekerjaan, sebaiknya dimanfaatkan untuk melaksanakan shalat dan zikir.

Dengan cara ini, beban yang dirasakan dapat berkurang secara bertahap dan muncul bersyukur atas semua rahmat berasal dari Allah SWT.

Abdullah bin Abbas pernah belajar cara berdoa dari Nabi Muhammad. Maukah Anda saya ajarkan sebuah doa yang akan dikabulkan oleh Allah jika Anda membacanya, menghilangkan kesedihan Anda dan menghapus utang Anda, sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْحَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ  
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَتِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

*“Ya Allah ya Tuhan kami, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu daripada keluh kesah dan duka cita, aku berlindung kepada-Mu dari lemah kemauan dan malas, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat pengecut dan kikir, aku berlindung kepada-Mu daripada tekanan hutang dan kezaliman manusia.”* (HR Abu Dawud 4/353)

Delapan sifat yang disebutkan dalam doa Nabi adalah penyebab utama stres dan ancaman bagi banyak kehidupan. Oleh karena itu, Nabi menasihati para pengikutnya untuk menjauhi delapan sifat yang menyebabkan penyakit jantung pada manusia.

#### **4.2.4 Hubungan Antara Kebisingan Kerja dengan Stres Pada Pekerja**

Berdasarkan hasil temuan diketahui adanya kaitan antara kebisingan kerja dengan stres kerja, P-Value sebesar 0.000 (<0,05). Sejalan dengan penelitian (Tri Okta Ratnaningtyas et al., 2021) menjelaskan terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat kebisingan dan stres kerja pada karyawan di PT. X. Pada penelitian lainnya oleh (Sih Parmawati & Dyah Novia Nugraheni, 2023) diakui bahwa hasil perhitungan dengan uji Kandall Tau menunjukkan korelasi antara paparan

kebisingan dan stres kerja menunjukkan bahwa ada hubungan antara paparan kebisingan dan stres kerja di perusahaan tekstil.

Pada tahun 2013, Organisasi Buruh Internasional (ILO) melaporkan bahwa ada lebih dari 250 juta kecelakaan di tempat kerja dan lebih dari 160 juta penyakit yang diderita oleh pekerja sebagai akibat dari bahaya yang terjadi di tempat kerja. Penyakit dan kecelakaan kerja juga membunuh 1,2 juta orang. Kebisingan (NAB) adalah salah satu elemen fisik di tempat kerja yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja jika terpapar terlalu lama. Pada penelitian ini diketahui sebanyak 14 (40,0%) pekerja >85 dBA (tidak sesuai NAB) berisiko mengalami stres kerja, sebanyak 7 (20,0%) ≤ 85 dBA (Sesuai NAB) berisiko mengalami stres kerja

Menurut pendapat (Sinamude et al., 2022) Kebisingan sering menurunkan produktivitas di tempat kerja karena merupakan salah satu penyebab utama stres dan masalah kesehatan lainnya. Kebisingan dapat menyebabkan sakit kepala, insomnia, dan mudah marah, serta kecemasan, keputusasaan, dan kelelahan dini. Adapun tindakan preventif untuk pekerja agar menggunakan alat penutup telinga yang aman dan nyaman, agar tidak terpapar kebisingan secara terus menerus.

Kebisingan adalah suara yang tidak diinginkan yang dihasilkan oleh peralatan manufaktur yang dapat membahayakan kesehatan dan kenyamanan manusia. Surat Hud ayat 66-67 dalam Al Qur'an sebenarnya mengacu pada gagasan ini:

فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا نَجَّيْنَا صَالِحًا وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ بِرَحْمَةٍ مِنَّا وَمِن خِزْيِ يَوْمِئِذٍ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ ﴿٦٦﴾ وَأَخَذَ الَّذِينَ ظَلَمُوا الصَّيْحَةَ فَأَصْبَحُوا فِي دِيَارِهِمْ جِثْمِينَ ﴿٦٧﴾

Artinya: “Maka tatkala datang azab Kami, kami selamatkan Shaleh beserta orang-orang yang beriman bersama dia dengan rahmat dari Kami dan (kami selamatkan) dari kehinaan hari itu, sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang Maha

*perkasa (66). Dan suatu suara yang keras mengguntur menimpa orang-orang yang zalim itu, lalu mereka mati bergelimpangan dirumahnya (67)”*.

Kisah ini tidak hanya memberikan pelajaran tentang hukuman yang Allah sampaikan kepada mereka yang zalim, tetapi juga dari sudut pandang ilmiah, Allah telah memberitahukan bahwa bunyi atau suara merupakan bentuk energi yang dapat memengaruhi kondisi tubuh manusia, baik secara psikologis maupun fisik.

Kisah Nabi Shaleh ‘Alaihissalam menunjukkan bahwa bunyi dan suara merupakan jenis energi yang bisa menjadi sangat berisiko. Selain itu, bunyi guntur yang amat nyaring bisa dianggap sebagai sumber stres. Dalam Al-Qur'an, istilah "stres" sebenarnya digunakan sebagai sinonim dari tanggungan untuk menjelaskan masalah yang besar yang dihadapi. Ayat yang menjelaskan mengenai stres dalam Al-Qur'an dapat ditemukan dalam surat Al-Insyiroh, yaitu pada ayat 1 hingga ayat 3:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ  
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ

Berarti: “Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu.”

Ayat ini menunjukkan bahwa Alqur'an telah menggunakan perumpamaan yang berkaitan dengan prinsip mekanika beban. Integrasi kisah kaum Nabi Saleh, Allah menyebutkan melalui Al-Qur'an dengan risiko kebisingan terhadap pekerja menunjukkan bahwa bunyi dengan intensitas tinggi dapat memicu masalah kesehatan, baik secara psikologis maupun jasmani.