

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **2.1 Konsep Stres Kerja**

##### **2.1.1 Definisi Stres Kerja**

Seperti yang dinyatakan dalam penelitian Tarwaka (2004), Stres, dalam arti luas, berkaitan dengan tekanan emosional dan mental yang dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan. NIOSH telah merilis temuannya. (NIOSH, 1999), stres kerja terjadi saat tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan apa yang dapat dilakukan karyawan, apa yang mereka miliki, dan apa yang mereka butuhkan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional mereka.

Stres kerja dapat menyebabkan memburuknya masalah kesehatan dan cedera. Jika tidak dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, stres yang terkait dengan pekerjaan mungkin mengganggu dan merusak tujuan bisnis. Jika tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya, atau tujuan, mungkin mengalami reaksi yang membahayakan atau membahayakan secara emosional dan fisik ini.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stres di tempat kerja adalah kapasitas individu untuk menemukan solusi atas tantangan yang unik bagi mereka. Fakta bahwa stres juga terkait dengan kondisi orang normal dan bahwa stres tidak selalu merupakan hal yang buruk menunjukkan bahwa stres bukanlah sesuatu yang luar biasa. Stres yang dirasakan pekerja akibat lingkungan kerja mereka berdampak pada kinerja dan tingkat kepuasan kerja mereka.

Situasi yang menegangkan dan tidak menyenangkan bagi seseorang dapat diartikan sebagai stres secara umum. Hal ini terjadi karena individu secara subjektif meyakini bahwa ada sesuatu yang membebani dirinya. Stres dapat dianggap sebagai ketidaknyamanan. Kondisi yang dikenal sebagai stres kerja ditandai dengan adanya ketegangan, serta ketidakseimbangan fisik dan psikologis, yang berdampak pada perasaan dan cara berpikir karyawan (Maha et al, 2022)

### 2.1.2 Gejala Stres Kerja

Seseorang ketika diberi kesempatan untuk menerima promosi atau penghargaan, ia akan mengalami gejala stres positif, dan akan mengalami gejala stres negatif apabila seseorang merasa terhambat dalam mencapai tujuannya karena berbagai alasan diluar kendalinya. Gejala stres kerja meliputi -gejala fisik, psikis dan perilaku (Supriyoso et al, 2021)

Menurut Tarwaka (2004) stres kerja dapat mengakibatkan gejala-gejala diantaranya, sebagai berikut:

1. Reaksi Psikologis. Stress merupakan perasaan subjektif individu yang biasanya bermanifestasi dalam bentuk rasa lelah, cemas dan depresi. Respon psikologis terhadap stress dapat dinilai dari tekanan psikologis, kelelahan dan perilaku.
2. Reaksi dari masyarakat. Ketika seseorang dihadapkan pada kecemasan, depresi, konflik, dan stres berkepanjangan di tempat kerja, dampak dari kondisi tersebut akan meluas ke keluarga dan konteks sosial tempat tinggalnya.
3. Reaksi fisiologis terhadap stres sebagai respons terhadap kondisi kesehatan. Sebagai akibat dari reaksi tubuh terhadap stres, perubahan

fisiologis terjadi setiap kali tubuh mengalami stres.

Supriyoso et al, 2021 menjelaskan tentang gejala stres meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Gejala Fisiologis

Perubahan pada laju metabolisme, tekanan darah, laju pernapasan, dan curah jantung merupakan efek samping yang mungkin terjadi akibat stres. Lebih jauh lagi, ketegangan dapat menyebabkan migrain dan bahkan serangan jantung.

2. Gejala Psikologis

Sejumlah kondisi psikologis, termasuk ketegangan, kecemasan, ketidaksabaran, kebosanan, dan penundaan, merupakan manifestasi stres.

3. Gejala Perilaku

Hilangnya produktivitas, absensi, dan pergantian staf merupakan indikasi perilaku stres. Gejala perilaku lainnya termasuk perubahan pola makan, peningkatan asupan rokok atau alkohol, bicara cepat dan gugup, dan kesulitan tidur.

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja**

Menurut (Tarigan,2021) terdapat tiga faktor penyebab stres, -yaitu:

1. Faktor Individual , Aspek ini terkait dengan kehidupan pribadi pekerja atau karyawan dan mencakup hal-hal seperti kesulitan keuangan, tuntutan kebutuhan, dan stres karena masalah keluarga.
2. Faktor Organisasi, Elemen ini terkait dengan stres yang dirasakan karyawan akibat faktor terkait pekerjaan seperti tenggat waktu yang

ketat, tugas yang menantang, dan jumlah pekerjaan berlebihan yang diberikan oleh organisasi atau perusahaan.

3. Faktor Lingkungan, Keadaan kerja pekerja atau karyawan, termasuk hal-hal seperti struktur organisasi perusahaan yang membingungkan, ketidakpastian seputar kenaikan gaji, dan kurangnya perhatian manajerial terhadap pekerja, terkait dengan elemen inill

Menurut Desrani (2022), stres yang dialami pengemudi bus saat bekerja disebabkan oleh sejumlah variabel, antara lain banyaknya beban kerja yang harus mereka lakukan dan tekanan mental yang muncul akibat meningkatnya rasa tanggung jawab pengemudi terhadap kesejahteraan dan keamanan penumpang. Satu hal lagi yang dapat menyebabkan stres bagi pengemudi adalah ketika rekan kerja mereka memiliki hubungan yang kurang mesra satu sama lain.

Selain itu, Badan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Eropa menggambarkan berbagai sumber stres yang dialami oleh mereka yang bekerja di industri transportasi. Keterasingan, jadwal yang tidak dapat diprediksi, ketidakpedulian, stres di tempat kerja, klien atau kolega yang bermusuhan, dan prioritas yang saling bertentangan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi.

#### **2.1.4 Dampak Stres Kerja**

Beberapa dampak stres ini ada yang menguntungkan, ada pula yang merugikan. Beberapa manfaat positif dari stres kerja antara lain meningkatkan motivasi kerja atau sebagai stimulan untuk meningkatkan produktivitas di tempat kerja. Dampak negatif stres kerja antara lain menurunnya motivasi kerja. Di sisi lain, sebagian besar dampak stres ini merugikan, dan bisa jadi merugikan sekaligus berbahaya.

Dampak stres kerja yang mungkin muncul antara lain, menurut Fahruzzaman (2023), sebagai berikut.

1. Dampak Subjektif dapat menimbulkan berbagai emosi negatif, termasuk kegelisahan, kesedihan, kelelahan, ketidaksabaran, kecemasan, kesepian, dan kebosanan.
2. Dampak perilaku memiliki potensi menyebabkan perilaku tidak menentu dan penuh kekerasan.
3. Dampak kognitif dapat menyebabkan masalah dalam membuat pilihan yang baik, fokus, memperhatikan, mudah terluka oleh kritik, dan mengalami hambatan mental.
4. Dampak fisiologis dapat mengakibatkan kecanduan glukosa, hipertensi, detak jantung dan tekanan darah cepat, bibir kering, keringat berlebih, pupil membesar, dan suhu ekstrem.
5. Dampak kesehatan yaitu mimpi buruk, sulit tidur, masalah psikosomatis, serta sakit kepala dan migrain merupakan efek samping yang mungkin terjadi.
6. Dampak organisasi dapat menyebabkan karyawan menjadi tidak termotivasi, tidak puas dengan pekerjaannya, kurang berdedikasi pada pekerjaannya, dan kurang berkomitmen pada perusahaan.¶

## **2.2 Beban Kerja**

### **2.2.1 Defenisi Beban Kerja**

Menurut Tarwaka, beban kerja adalah jumlah dan kompleksitas tugas yang harus diselesaikan oleh seorang individu dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, Tarigan (2021) memberikan pandangan mengenai beban kerja yang menyatakan

bahwa beban kerja adalah serangkaian langkah-langkah berurutan yang, dalam keadaan tertentu, harus diselesaikan oleh seorang individu atau tim dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2000 tentang Beban Kerja, beban kerja mendefinisikan beban kerja yang dibutuhkan untuk pekerjaan atau departemen tertentu. Setelah menghitung waktu yang dibutuhkan, kalikan beban kerja dengan jumlah total pekerjaan. Selain itu, sesuai dengan Hardiansyah (2022), pengertian beban kerja adalah kebiasaan pekerja untuk melakukan kerja tambahan. Kemampuan fisik, kemampuan kognitif, dan keterbatasan manusiawi seseorang harus diperhatikan dalam menentukan apakah beban kerja yang diterimanya sesuai atau tidak dengan kemampuannya. Maka dapat menarik kesimpulan bahwa suatu skenario dianggap sebagai beban kerja ketika seorang individu dihadapkan pada tugas menyelesaikan suatu tugas pekerjaan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.\.

### **2.2.2 Jenis Beban Kerja**

Menurut Handika dkk. (2020), beban kerja didefinisikan sebagai rata-rata frekuensi tindakan yang dilakukan dalam suatu pekerjaan dalam kurun waktu tertentu. Istilah "beban kerja" mengacu pada setiap tugas atau kegiatan yang memerlukan energi mental (otak) dan fisik (otot) untuk menyelesaikannya.

1. **Beban Kerja Fisik** Tugas yang memerlukan penggunaan energi otot tubuh manusia dikenal sebagai beban kerja fisik. Jumlah energi yang digunakan adalah metrik utama untuk menentukan berat atau ringannya suatu pekerjaan (Handika dkk., 2020).

## 2. Beban Kerja Mental

Beban mental pekerja adalah selisih antara kapasitas mental mereka dan kerja mental yang dibutuhkan. Ada hasil yang beragam ketika mencoba mengukur upaya mental dengan melacak perubahan fungsi fisiologis. Dari perspektif fisiologis, aktivitas mental dipandang sebagai jenis kerja ringan, oleh karena itu jumlah kalori yang dibutuhkan untuk itu juga lebih rendah. Dalam hal etika dan akuntabilitas, ia mengklaim bahwa kerja mental jelas lebih sulit daripada kerja fisik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa aktivitas mental memerlukan lebih banyak fungsi otak dibandingkan dengan aktivitas fisik (Handika et al,2020)

### 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja

Besarnya beban kerja yang dibebankan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Evi Sofiana (2020), ada dua faktor yang berperan dalam menentukan beban kerja, yaitu:

#### 1. Faktor eksternal

Tugas yang berasal dari sumber selain tubuh fisik pekerja dikenal sebagai faktor beban kerja eksternal. "Stresor" adalah istilah umum untuk faktor luar yang memengaruhi beban kerja. Tugas yang diberikan oleh pihak lain meliputi :

##### a. Tugas-tugas (tasks)

Tugas meliputi penataan area kerja, meja, peralatan, fasilitas, lingkungan kerja, sikap pekerja, dan bantuan apa pun yang diperlukan. Tugas mental tambahan meliputi penilaian kerumitan pekerjaan dan tanggung jawab atas pekerjaan seseorang.

##### b. Organisasi kerja

Faktor organisasi di tempat kerja yang berdampak pada beban kerja meliputi, tetapi tidak terbatas pada, waktu istirahat, penjadwalan shift, tingkat gaji, shift malam, tanggung jawab, dan tingkat kekuasaan.

c. Lingkungan kerja

Segala faktor di tempat kerja yang berpotensi menambah atau mengurangi beban kerja dianggap sebagai bagian dari beban lingkungan.

3. Faktor internal

Istilah "faktor internal" mengacu pada faktor-faktor yang muncul dari dalam diri pekerja sebagai akibat dari respons mereka terhadap tuntutan dari luar. Tekanan menggambarkan jenis respons ini. Singkatnya, variabel internal meliputi:

a. Faktor somatic, ini mencakup hal-hal seperti kondisi gizi, usia, jenis kelamin, dan ukuran fisik.

b. Faktor psikis, khususnya, faktor-faktor seperti inspirasi, wawasan, keyakinan, kerinduan, kepuasan, dan masih banyak lagi.

#### **2.2.4 Dampak Beban Kerja Mental**

Menurut Anggraini (2019), beban kerja fisik dan mental yang berlebihan akan mengakibatkan seringkali timbulnya ketegangan dan rasa jengkel. Hal ini pada akhirnya akan mengakibatkan menurunnya tingkat konsentrasi pekerja, turunya produktivitas kerja, bahkan kemungkinan terjadinya kerugian bagi organisasi.

Jumlah pekerjaan yang tidak mencukupi juga akan mengakibatkan menurunnya mobilitas sehingga mengakibatkan kegiatan yang dilakukan menjadi membosankan. Pekerja dapat mengalami risiko apabila tidak memperhatikan



pekerjaannya karena merasa bosan dengan pekerjaan yang dilakukan atau karena pekerjaan yang kurang.

### **2.2.5 Cara Pengukuran Beban Kerja Mental**

Metode yang subjektif dan objektif dapat digunakan untuk mengukur beban mental secara akurat. Perhitungan denyut jantung setiap pekerja dan analisis data selanjutnya berdasarkan peningkatan denyut jantung pekerja merupakan contoh teknik evaluasi subjektif. Sementara itu, teknik objektif diterapkan dengan menggunakan metodologi tertentu, salah satunya adalah metode NASA-TLX (Mufrida Meri et al, 2023)

Metode untuk mengukur usaha mental mungkin beragam. Di antara pendekatan ini, seseorang dapat menemukan teknik NASA-TLX subjektif yang dikembangkan oleh Sandra G. Hart. Teknik ini menggunakan enam dimensi sebagai subskala usaha mental dalam perhitungannya. Berikut ini adalah dimensi-dimensinya: Kesehatan mental dan fisik pekerja, serta produktivitas mereka di tempat kerja, tingkat usaha mereka, dan tingkat frustrasi mereka adalah semua faktor yang berkontribusi terhadap permintaan mereka (Putri & Handayani, 2017).<sup>11</sup>

## **2.3 Angkutan Umum**

Ketersediaan transportasi merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan darinya. Terdapat hubungan yang kuat antara lokasi berbagai aktivitas manusia dengan lokasi tempat itu sendiri. Mengingat semakin meningkatnya kebutuhan akan layanan transportasi untuk memperlancar pergerakan orang dan barang dari dan ke seluruh pelosok negeri, serta dari dan ke negara lain, jelaslah bahwa transportasi memiliki arti penting

yang sangat penting (Jumain et al, 2021). Dalam kerangka sistem transportasi kota, transportasi umum tidak berdiri sendiri dalam sistem; ia merupakan bagian penting dari sistem. Seperti bagian lainnya, ia memiliki tujuan penting dalam sistem. Karena merupakan layanan yang diandalkan oleh sebagian besar penduduk kota, transportasi umum merupakan komponen penting dari sistem perkotaan yang efektif. Oleh karena itu, mustahil suatu kota dapat berfungsi tanpa aksesibilitas angkutan umum. Ada sekelompok orang yang mengandalkan transportasi umum untuk memenuhi kebutuhan mobilitasnya karena mereka tidak dapat menggunakan kendaraan pribadi karena berbagai alasan, termasuk alasan fisik (seperti terlalu kecil atau sakit), alasan hukum (seperti tidak memiliki SIM), atau alasan keuangan. Dikatakan bahwa mayoritas penduduk kota tidak dapat beraktivitas tanpa transportasi umum.

Berlokasi di Provinsi Sumatera Utara, Kota Medan berfungsi sebagai ibu kota provinsi sekaligus kota terbesar di provinsi tersebut. Menurut Biro Statistik Penduduk (2018), kota ini menampung sekitar 2 juta orang dengan total luas wilayah 265,1 kilometer persegi. Preferensi masyarakat terhadap sepeda motor sebagai moda transportasi sebanding dengan kota-kota besar dan padat penduduk lainnya di Indonesia. Kebutuhan akan angkutan umum tetap ada, meskipun saat ini sepeda motor sudah jauh lebih mudah didapatkan dan transportasi berbasis aplikasi sedang dalam proses pengembangan yang pesat.

Karena sifat operasi dan administrasinya masih agak fleksibel, angkutan kota, yang juga biasa disebut angkutan umum, merupakan moda transportasi yang tergolong paratransit. Transportasi informal, yang merupakan sarana mobilitas

utama, terutama di tempat-tempat dengan tingkat ekonomi rendah, adalah tempat asal paratransit dapat ditelusuri ( Siahaan et al,2021 )

#### **2.4 Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja**

Beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan berbagai jenis tempat kerja telah membahas topik beban mental dan stres kerja. Misalnya, menurut penelitian Trisminingsih tahun 2019, masinis memiliki tekanan mental yang cukup berat, dan mayoritas masinis melaporkan tingkat stres kerja yang tinggi. Menurut temuan penelitian tersebut, upaya mental dan stres kerja saling berkorelasi kuat.

Tingkat signifikansi sebesar 0,001 ditetapkan oleh studi Symbolon pada tahun 2024. Dengan nilai p kurang dari 0,05, hipotesis nol ( $H_0$ ) dapat ditolak. Meskipun penelitian semacam itu memberikan wawasan yang berharga, belum ada penelitian khusus yang mengkaji hubungan ini dalam konteks pengemudi angkot, khususnya kota Medan.

Beban kerja yang harus diselesaikan oleh karyawan, baik secara intelektual maupun fisik, termasuk salah satu sumber stres potensial di tempat kerja. Di antara sekian banyak penyebab stres kerja, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kecelakaan di tempat kerja, beban kerja yang berlebihan merupakan salah satu penyebabnya. Tekanan di tempat kerja dapat disebabkan oleh banyak hal, dan masalah kesehatan mental hanyalah salah satunya. Memenuhi tenggat waktu merupakan sumber stres yang umum di tempat kerja. Produktivitas yang berkurang dan penyakit yang berhubungan dengan tempat kerja dapat terjadi akibat menerima lebih banyak pekerjaan daripada yang dapat dilakukan secara wajar dalam jangka waktu tertentu.

Penghitungan beban kerja bagi suatu perusahaan merupakan hal yang sangat penting. Pekerja dapat mengalami stres akibat beban kerja yang dibebankan, yang ditentukan oleh tuntutan atau beratnya tugas pekerjaan. Menurut Chen (2019), akibat reaksi terhadap situasi yang terjadi di tempat kerja dapat membahayakan dan menimbulkan ancaman, seperti perasaan takut, khawatir, kesal, marah, sedih, putus asa, dan stres.

Penulis penelitian (Tinambunan et al, 2022) mengidentifikasi kelebihan atau kekurangan pekerjaan sebagai sumber stres. Beban kerja mengacu pada keadaan kerja yang menguraikan tugas-tugas yang perlu diselesaikan dalam batas waktu tertentu. Selain itu, ada dua jenis beban kerja yang berbeda: kelebihan atau kekurangan beban "kuantitatif", yang terjadi ketika karyawan diberi tugas yang berlebihan atau tidak cukup waktu untuk menyelesaikannya, dan kelebihan atau kekurangan beban "kualitatif", yang terjadi ketika karyawan kewalahan dengan jumlah pekerjaan yang harus mereka lakukan atau merasa kemampuan mereka kurang dimanfaatkan (Permana et al,2020).

## **2.5 Kajian Integrasi Keislaman**

### **2.5.1 Bekerja dalam Perspektif Islam**

Secara etimologis, pengertian kata "kerja" adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia. Selain itu, istilah "kerja" dapat berarti segala sesuatu yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka atau mencapai tujuan mereka dalam pengertian yang lebih formal. Kerja dianggap sebagai salah satu bentuk ibadah dalam pandangan dunia Islam. Kerja merupakan sesuatu yang dilakukan oleh seorang muslim selain untuk beribadah karena ia ingin memperoleh penghasilan agar dapat mempersiapkan diri menghadapi

berbagai peristiwa dan masalah yang terjadi di dunia saat ini. Allah berfirman dalam QS. At-Taubah :105

وَأَمَّا أُولُو الْأَعْيُنِ فَأَمْرُهُمْ إِلَى اللَّهِ فَهُوَ سَعِيدٌ  
 لِّمَنْ أَعْمَلُ

وَأَمَّا أُولُو الْأَعْيُنِ فَأَمْرُهُمْ إِلَى اللَّهِ فَهُوَ سَعِيدٌ  
 لِّمَنْ أَعْمَلُ

Artinya: Dan katakanlah, -Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan

Berikut hadits yang menjelaskan pentingnya bekerja dalam Islam :

كَذَلِكَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 عَنِ النَّبِيِّ -

-Tidaklah seorang pun memakan makanan yang melebihi makanan yang dihasilkan dari jerih payahnya sendiri. Karena Nabi Daud 'alaihissalam pun memakan makanan yang merupakan hasil jerih payahnya sendiri (HR. Bukhari, no. 2072, dari Al-Miqdad)

Bahkan, seseorang dapat diampuni dosanya jika ia bekerja. Lebih jauh, orang yang melakukan pekerjaan kasar untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri, serta kebutuhan anak dan pasangannya, dianggap telah melakukan jihad sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Islam.

**2.5.2 Konsep Beban Kerja dalam Perspektif Islam**

Allah menjelaskan dalam firman Nya dalam Q.S Al-Baqarah Ayat 286

bahwa

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا وِجْدَانًا مِن دُونِهَا



Artinya : -Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya. Baginya, ada balasan atas kebaikan yang diusahakannya, dan ada siksa atas kejahatan yang dilakukannya. (Mereka memohon,) Ya Tuhan kami, janganlah Engkau siksa kami jika kami lalai dan melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, jauhkanlah kami dari tanggung jawab berat yang telah Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau tanggung untuk kami apa yang tidak sanggup kami tanggung. Mohon ampunilah kami, dan semoga Engkau mengasihani kami. Pelindung kami adalah Engkau. Oleh karena itu, kami memohon bantuan-Mu untuk menghadapi orang-orang yang kafir|(Q.S Al-Baqarah:286)

Kitab suci dan penafsiran di atas memberi pelajaran tentang bagaimana melakukan pekerjaan. Umat Islam harus bekerja sesuai keadaannya, tidak memaksakan diri melebihi kemampuannya, dan bekerja dengan niat ikhlas kepada Allah SWT karena mencapai keridhaan Allah SWT adalah terbaik bagi pekerja dalam meningkatkan hasil akhirnya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Q.S Al Baqarah ayat 155.

وَمَا كُنَّا بِمُعَذِّبِكُمْ لَوْلَا فَتْرَتْنَا لَهُمْ وَمَا كُنَّا بِمُؤْتِرِيهِمْ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ  
 وَمَا كُنَّا بِمُعَذِّبِكُمْ لَوْلَا فَتْرَتْنَا لَهُمْ وَمَا كُنَّا بِمُؤْتِرِيهِمْ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ  
 وَمَا كُنَّا بِمُعَذِّبِكُمْ لَوْلَا فَتْرَتْنَا لَهُمْ وَمَا كُنَّا بِمُؤْتِرِيهِمْ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ

Artinya: -Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar| (Q.S Al Baqarah : 155).

Umat beriman, khususnya umat Islam, meyakini bahwa Islam adalah agama yang agung dan sistem keimanan serta kepercayaan yang mereka anut. Selain itu, ia bertanggung jawab untuk mengatur etika kerja, serta mendorong dan

menanamkan semangat kerja keras dan perbuatan baik tanpa harus mengeluh kepada stafnya, yang menunjukkan rasa puas.

وَقَالَ يَا أَيُّهَا الْمَأْمُورُونَ أَعْمَلُوا بِمَا أَمَرْتُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ  
 وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: -Katakanlah, Hai kaumku, Bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, Sesungguhnya aku akan bekerja (pula), Maka kelak kamu akan mengetahui (QS Az-Zumar: 39).

-Wahai kaumku, lakukanlah apa yang menurutmu benar, gunakanlah kekuatan dan kecerdasanmu untuk menyusun rencana dan tipu dayamu; aku juga bekerja untuk memperkuat dan menyebarkan agamaku; kalian akan melihat siapa yang lebih baik pada akhirnya setelah Rasulullah SAW mengemukakan argumen yang tidak dapat dibantah lagi oleh kaum musyrik. Ini adalah cara Allah untuk mengirimkan ancaman kepada para pengikutnya (Al-Qur'an dan Tafsir Kementerian Agama RI)

### 2.5.3 Konsep Stres Kerja dalam Perspektif Islam

Mujahhadatu, izjj- sjwsjw(tjkat) ,djn jghjmmj )tekjnjn (jdljh kjtj- kjtj Arjb yjng berjrti wtrew .Berdjwrkjn definiwi ini ,wtrew jdljh bebjn yjng weljla dipikal weweorjng djn dijlmj ketikj hjrjpnnyj tidjk terpenahi ,yjng menyebjbkn emowi negatif seperti takut, khawatir, dan depresi.

Menurut (Syahfira,2021), setiap orang pernah mengalami kegagalan atau kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi seperti itu, ia jatuh ke dalam keadaan tidak nyaman,cemas, timbul keraguan dan kebingungan.

Setiap orang tidak terlahir tanpa masalah dan tantangan, tetapi dengan mengatasi tantangan tersebut, setiap orang memiliki kesempatan untuk





yang tidak ada untuk menghasilkan hal-hal yang luar biasa. Lupakan pertolongan Allah dalam hal ini; mereka tidak tahu apa itu. Orang-orang yang hidup dalam peradaban yang banyak bergerak dan yang kebiasaan serta rutinitasnya berlaku, berada dalam situasi ini.

Dalam Q.S Al Isra ayat 83 dijelaskan :

اِنَّ اِرْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ وَ اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ  
 اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ وَ اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ  
 اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ وَ اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ  
 اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ وَ اِنَّ اِسْرَارًا عَرَّوْا غُجُوًّا ۚ

-Dan apabila Kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah dia; dan membelakang dengan sikap yang sombong; dan apabila dia ditimpa kesusahan niscaya dia berputus asal (Q.S Al Isra': 83).

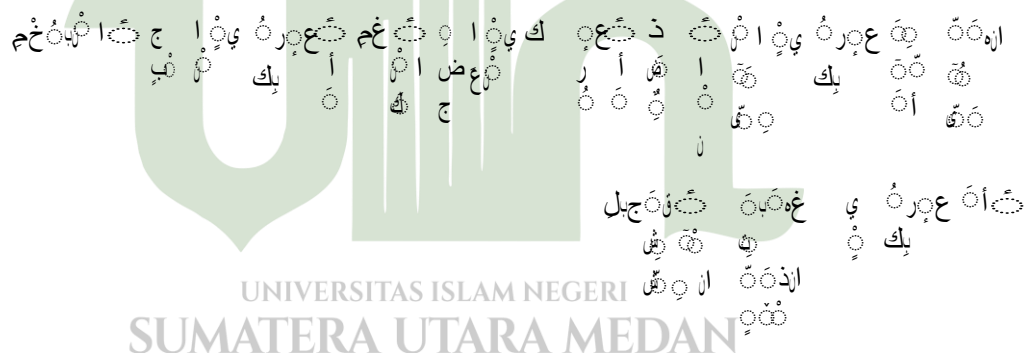
Menurut Rohmat (2023) Perasaan bangga dan sengsara merupakan karakternya, menurut bagian ini. Menurut ayat ini, sifat ini dicontohkan oleh ayat berikut: "Dan jika Kami berikan kepada manusia kenikmatan berupa kekuatan fisik, kekayaan, dan keluasan hidup, niscaya mereka akan melupakan Allah, Pemberi semua kenikmatan itu, dan menjadi orang yang jauh dan sombong." Begitu pula ketika menghadapi tantangan seperti kemiskinan atau penyakit, manusia cenderung kehilangan harapan dan putus asa, mengabaikan limpahan karunia Allah SWT. Di antara sekian banyak sifat manusia yang disebutkan dalam bagian tersebut adalah kenyataan bahwa mereka yang sedang dalam kesulitan pasti akan kehilangan harapan. Orang seperti ini akan begitu tergila-gila dengan keinginannya sendiri sehingga mereka akan melupakan penciptanya jika mereka mendapatkannya, dan mereka akan terjermus ke dalam jurang kesengsaraan jika mereka kecewa.

Adapun Hadis Mengenai Stres yaitu: Rasulullah SAW. Bersabda:

“ Keadaan orang mukmin sungguh terpuji: seluruh usahanya adalah untuk meningkatkan kebajikan. Ia bersyukur atas kenikmatan apa pun yang diterimanya, karena kenikmatan itu memungkinkannya untuk mengambil manfaat darinya. Ia juga sabar saat mengalami kelonggaran, karena pada akhirnya hal itu akan membantunya.” (H.R Muslim)

Stres dipertimbangkan dengan gangguan mental yang memerlukan perawatan sesuai dengan prinsip-prinsip yang diuraikan dalam Al-Qur'an dan Hadits. Kesabaran, Disertai dengan rasa syukur, Ciptakan semangat positif dalam diri, Doa dan Dzikir: Islam, dalam semua kemurniannya, hadir dengan pesan bagi keberadaan manusia.

Ada sebuah kisah tentang Nabi Muhammad SAW. Ketika ditanya oleh Abdullah bin Abbas apakah dia ingin mempelajari doa yang isinya memohon ampunan kepada Allah dan meringankan bebannya, Nabi pernah berkata:

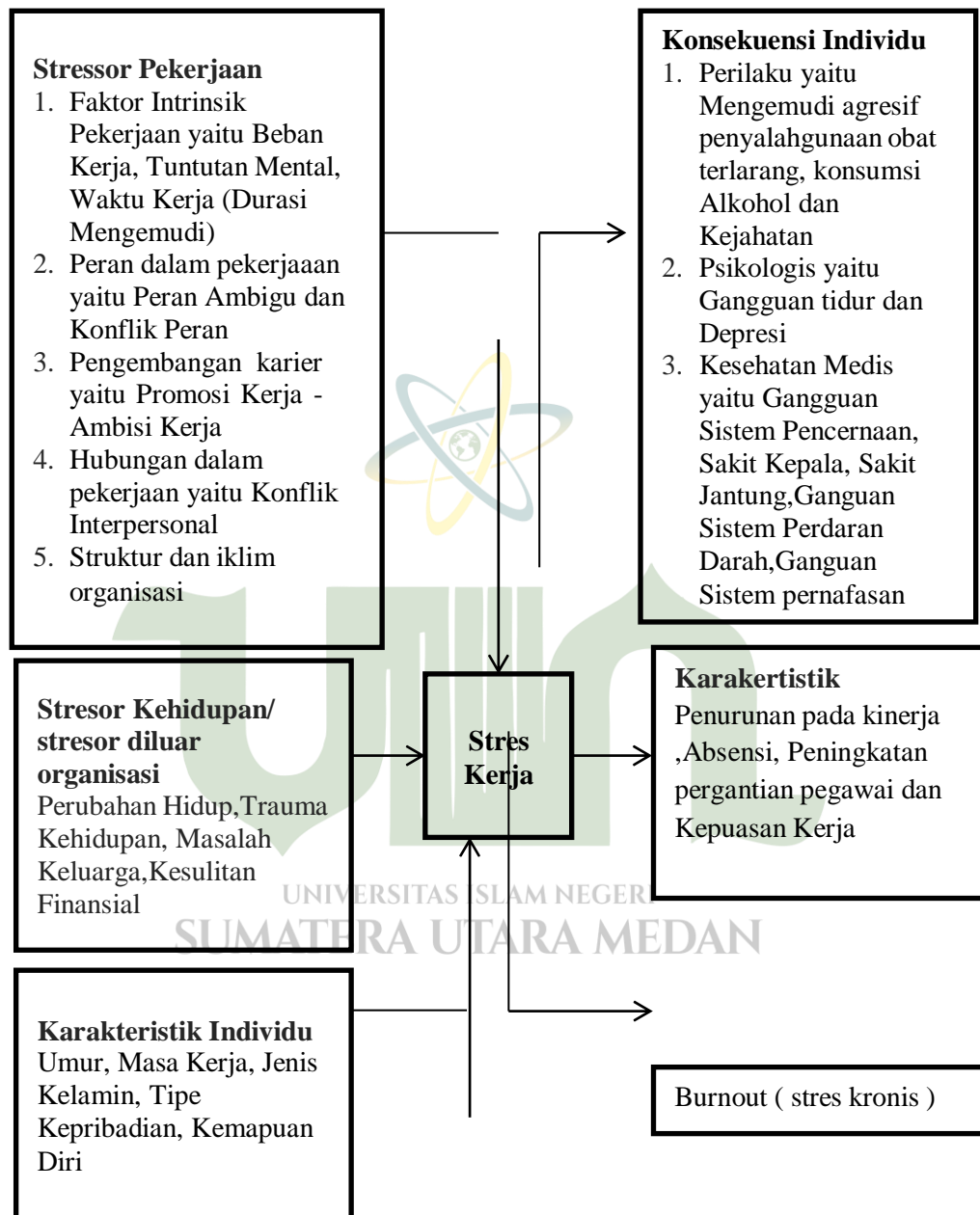


Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari sedih dan penindasan manusia. Aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut dan pemaarah, kemalasan dan kelemahan, kesedihan dan kegelisahan.

Banyak sekali penderitaan manusia yang disebabkan oleh unsur-unsur yang disebutkan dalam doa tersebut. Oleh karena itu, Nabi Muhammad saw. memperingatkan para pengikutnya untuk menjauhi sifat-sifat tertentu yang tercantum dalam doa tersebut.

## 2.6 Kerangka Teori

Berdasarkan uraian diatas, dapat digambarkan kerangka teori penelitian berjudul Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja pada Pengemudi angkot di PT Rahayu Medan Ceria .



**Gambar 2.1 Sumber : Teori —occupational stress model” Jerold S. Greenberg (2002) dan Teori Penyebab dan Konsekuensi Stres Quick (1984) dimodifikasi).**

## 2.7 Kerangka Konsep

Baik kerangka teori maupun kerangka konseptual berasal dari satu sama lain. Kerangka konseptual dibangun berdasarkan teori yang ditemukan selama tinjauan jurnal. Kerangka konseptual penelitian menunjukkan penjelasan konseptual tentang hubungan antara variabel penelitian, hubungan antara setiap teori, dan penjelasan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih, seperti variabel independen dan variabel dependen. Selain menyediakan materi yang mudah dipahami bagi peneliti, penyusunan kerangka konseptual yang memuaskan juga dapat memberikan gambaran umum tentang pilihan desain yang akan digunakan (Adiputa dkk., 2021).



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**

## 2.8 Hipotesis Penelitian

Dalam Penelitian ini, Peneliti mengajukan hipotesa yaitu sebagai berikut:

Ho : Tidak ada terdapat hubungan antara beban kerja mental terhadap stres kerja pada pengemudi angkot 103 kota Medan

Ha : Terdapat hubungan antara beban kerja mental terhadap stres kerja pada pengemudi angkot 103