

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

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

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

Setiap pekerja pasti pernah mengalami stres kerja. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah gangguan atau ketegangan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor eksternal. Stres di tempat kerja dapat menimbulkan masalah yang terus berkembang bagi para pekerja.

Menurut (Tarwaka & Bakri, 2016) Stres secara umum adalah tekanan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai penyakit, baik fisik maupun mental. Stres kerja dapat terjadi kapan saja di lingkungan organisasi dan dapat dialami oleh siapa saja, dengan risiko yang bervariasi, mulai dari kejenuhan hingga gangguan kesehatan fisik dan mental. Dalam konteks pekerjaan, dampak stres seringkali menyebabkan penurunan kinerja, efisiensi, dan masalah lainnya.

Menurut (Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, 2018) stres kerja adalah kondisi ketegangan yang muncul akibat interaksi antara individu dan pekerjaan, yang menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis serta mempengaruhi emosi, pola pikir, dan kondisi karyawan.

Menurut (Ariska Damayanti, 2023) stres kerja adalah kondisi ketika seseorang merasa tertekan saat bekerja, yang dapat mengganggu kinerja dan mengakibatkan hasil kerja yang tidak optimal. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif bagi lingkungan. Seseorang yang

stres dapat mengancam kemampuan menghadapi lingkungan dan menurunkan kinerja. Stres kerja merupakan faktor yang dapat menyebabkan kelelahan dan meningkatkan tekanan psikologis, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikologis, dan mental (Rudyarti, 2021).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres kerja merupakan sebuah beban atau tekanan perasaan yang dialami pekerja dan siapa pun yang bekerja. Berupa gangguan mental dan emosional seseorang yang berasal dari kondisi lingkungan pekerjaannya baik itu berupa penggambaran ekspresi (marah, menangis jenuh, lelah) yang berdampak menurunnya produktivitas kerja.

### **2.1.2 Faktor yang mempengaruhi Stres Kerja**

Gejala stres muncul karena adanya faktor penyebab dan dapat diungkapkan dalam bentuk perasaan seperti emosi, ketidakpuasa, kekecewaan, kebosanan, dan kehilangan semangat.

1) Faktor Internal yang mempengaruhi stress kerja antara lain :

a. Umur

Pada usia muda kondisi fisik, ingatan, mental, dan sosial umumnya masih mendukung produktivitas kerja yang baik. Namun, meskipun usia tua membawa lebih banyak pengalaman, faktor fisik dan mental mulai mempengaruhi kinerja. Tuntutan diri sendiri atau tekanan eksternal, seperti masalah ekonomi dan kebutuhan keluarga, dapat berpengaruh pada kemampuan bekerja di usia lanjut (Ichsan Hidayat et al., 2019).

b. Jenis Kelamin

Perempuan mengalami siklus menstruasi yang dapat mempengaruhi suasana hati, tidak semua perempuan mengalami perubahan emosi yang signifikan. Siklus menstruasi dapat memengaruhi emosi, penting untuk menghindari generalisasi bahwa perempuan secara inheren lebih rentan terhadap stres daripada laki-laki. Pemahaman yang lebih dalam tentang stres kerja dan solusi berbasis inklusi gender akan membantu menciptakan lingkungan kerja lebih sehat dan produktif (Rosanna et al., 2021).

#### c. Masa Kerja

Masa kerja yang pendek dapat berkontribusi pada stres di tempat kerja. Memang benar bahwa karyawan dengan masa kerja pendek atau yang baru bergabung dalam sebuah organisasi, sering menghadapi tantangan spesifik yang dapat menyebabkan stres. Hal ini terkait kurangnya pengalaman dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Dengan dukungan yang tepat dari perusahaan, seperti program pelatihan, mentoring, dan budaya kerja yang inklusif, karyawan baru dapat beradaptasi lebih cepat dan mengelola stres dengan lebih baik. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mereka, tetapi juga produktivitas jangka panjang perusahaan (Ichsan Hidayat et al., 2019).

#### d. Jam kerja yang panjang

Secara umum, jam kerja normal adalah 8 jam per hari. Namun jika durasi kerja melebihi batas tersebut (>8 jam/hari) sesuai dengan Peraturan Menteri Tenaga Kerja No.5 Tahun 2018 tentang K3 Lingkungan Kerja, hal ini dapat menyebabkan kelelahan akibat kurangnya waktu istirahat, yang pada gilirannya juga dapat memicu stres kerja (Fatin et al., 2023).

2) Faktor Eksternal yang mempengaruhi Stress Kerja antara lain :

a. Beban Kerja

Setiap pekerjaan membawa beban tersendiri, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Setiap pekerja memiliki kemampuan berbeda dalam menghadapi jenis beban tersebut, ada yang lebih cocok dengan beban fisik, sementara yang lain lebih nyaman dengan beban mental atau sosial (Suma'mur, 2009).

b. Hubungan kerja

Hubungan yang buruk antar karyawan di tempat kerja dapat memicu stres kerja. Tanda-tanda yang sering terjadi seperti halnya kecurigaan, kekurangan komunikasi, dan ketidaknyamanan saat bekerja.

c. Lingkungan kerja

Paparan suhu tinggi di lingkungan kerja, terutama di bawah terik matahari dapat menyebabkan dampak psikologis seperti stres. Gejalanya meliputi mudah marah, kelelahan berkepanjangan, depresi, dan dehidrasi. Kondisi ini dapat mengganggu produktivitas, meningkatkan risiko penyakit akibat kerja, dan menyebabkan kecelakaan kerja.

d. Organisasi kerja

Pengaturan waktu kerja, jadwal istirahat, shift kerja, kerja malam, sistem upah, struktur organisasi, dan distribusi tugas serta tanggung jawab dapat memengaruhi tingkat stres kerja.

e. Status Gizi

Stres tubuh mengalami stres, hipotalamus memerintahkan kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kortisol dapat meningkatkan nafsu makan yang berpotensi menyebabkan perubahan pola makan. Stres dapat memengaruhi kondisi fisik, memicu gangguan seperti anoreksia nervosa atau obesitas dan berdampak pada status gizi seseorang (Devita Miliandani, 2021).

Menurut (Tarwaka & Bakri, 2016) mengelompokkan 6 penyebab stres, yaitu:

1. Faktor intrinsik pekerjaan mencakup kondisi fisik seperti gangguan, debu, bau, suhu, kelembapan, postur kerja tidak ergonomis, shift kerja, jam kerja panjang, beban kerja berlebih, dan pekerjaan berisiko tinggi
2. Faktor hubungan kerja, seperti interaksi antar pekerja dan ketidaknyamanan di lingkungan kerja, dapat menandakan stres kerja
3. Faktor peran individu dalam organisasi, seperti beban mental dan tanggung jawab berlebih, dapat menyebabkan stres lebih besar daripada beban fisik
4. Faktor pengembangan karir, seperti rasa tidak aman dalam pekerjaan
5. Faktor organisasi dan suasana kerja, seperti penempatan yang tidak sesuai, serta kurangnya komunikasi dan kebijakan yang jelas, dapat memicu stres
6. Faktor di luar pekerjaan, seperti kepribadian individu dan konflik pribadi

### **1.4.3 Gejala-gejala Stres Kerja**

Terry Beehr dan John Newman (dalam Latif, 2020) setelah mengkaji ulang berbagai penelitian terkait stres di lingkungan kerja, terdapat tiga kategori gejala utama stres yang dapat dialami individu. Berdasarkan penelitian, gejala ini meliputi:

- a. Gejala Psikologis

- 1) Kecemasan dan ketegangan: termasuk perasaan cemas, kebingungan, mudah kejang, dan tegang
- 2) Emosi negatif: ditandai dengan kekecewaan, kemarahan, dendam, serta kepekaan emosional yang berlebihan
- 3) Penarikan sosial dan depresi: mengacu pada kecenderungan memendam perasaan, menarik diri dari interaksi sosial, serta mengalami depresi
- 4) Masalah berkomunikasi: mencakup komunikasi yang tidak efektif dan perasaan terlindungi
- 5) Ketidakpuasaan kerja: ditandai oleh kebosanan, perasaan tidak puas dengan pekerjaan, serta kehilangan spontanitas dan kreativitas
- 6) Gangguan kognitif: seperti kelelahan mental, penurunan fungsi kognitif, serta kesulitan berkonsentrasi
- 7) Penurunan kepercayaan diri: mengalami penurunan rasa percaya diri akibat tekanan kerja yang berlebihan

Gejala-gejala ini menunjukkan betapa pentingnya dampak stres kerja terhadap aspek psikologis individu dan pentingnya intervensi yang tepat untuk mengelolanya.

b. Gejala fisiologis yang utama dari stres kerja antara lain:

- 1) Gangguan kardiovaskular
- 2) Stres hormon
- 3) Masalah pencernaan
- 4) Cedera fisik
- 5) Kelelahan kronis
- 6) Gangguan pernapasan
- 7) Masalah kulit

- 8) Nyeri tubuh
- 9) Gangguan otot
- 10) Penurunan imunitas

Gejala-gejala ini menunjukkan dampak stres kerja yang signifikan terhadap kesehatan fisik individu

c. Gejala perilaku, yang utama dari stres kerja adalah:

- 1) Prokrastinasi dan penghindaran tugas: termasuk kecenderungan menunda pekerjaan, menghindari tanggung jawab, serta sering absen dari tempat kerja
- 2) Penurunan kinerja: ditandai dengan menurunnya produktivitas dan prestasi kerja
- 3) Perubahan konsumsi zat: mencakup peningkatan atau penurunan konsumsi alkohol dan penggunaan obat-obatan
- 4) Tindakan negatif di tempat kerja: seperti perilaku sabotase yang merugikan lingkungan kerja
- 5) Gangguan pola makan: bisa berupa makan berlebihan sebagai pelampiasan (berisiko obesitas)
- 6) Berisiko perilaku: meningkatnya aktivitas berbahaya
- 7) Agresitas dan tindakan kriminal: termasuk perilaku agresif, vandalisme, atau keterlibatan dalam aktivitas kriminal
- 8) Masalah hubungan sosial: ditandai dengan penurunan kualitas hubungan dengan keluarga maupun teman dekat

Gejala-gejala ini mencerminkan dampak serius dari stres kerja terhadap perilaku seseorang, yang tidak hanya mempengaruhi individu tetapi juga lingkungan di sekitarnya.

Menurut Jin L (dalam Rofi & Purwanda, 2022) menuturkan indikator untuk stres kerja ada 4 (empat), disebutkan sebagai berikut: 1) Kekhawatiran: ketakutan terhadap hal-hal yang belum jelas dalam pekerjaan, yang timbul karena berbagai faktor dari dalam pekerjaan tersebut; 2) Gelisah: perasaan tidak tenang yang muncul saat pekerja menjalankan tugas, biasanya disebabkan oleh pekerjaan yang berbahaya; 3) Tekanan: perasaan tertekan yang dirasakan saat mengerjakan tanggung jawab dan beban kerja, sering kali dipicu oleh sifat pekerjaan itu sendiri; dan 4) Frustrasi: rasa kecewa akibat kegagalan atau kegagalan mencapai tujuan, yang sering disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap pekerjaan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala stres kerja meliputi gejala psikologis, fisiologis, dan perilaku. Faktor-faktor tersebut dapat digunakan sebagai indikator atau skala untuk mengukur tingkat stres kerja yang dialami seseorang.

#### **2.1.4 Cara mengatasi stres**

Menurut Sauter, (dalam Tarwaka & Bakri, 2016) memberikan rekomendasi tentang bagaimana cara untuk mengurangi atau meminimalisasi stress akibat kerja sebagai berikut:

- 1) Beban kerja baik fisik maupun mental harus disesuaikan dengan kemampuan atau kapasitas kerja pekerja yang bersangkutan dengan menghindari adanya beban berlebih maupun beban yang terlalu ringan.
- 2) Jam kerja perlu disesuaikan dengan tuntutan tugas dan tanggung jawab di luar pekerjaan



- 3) Setiap pekerja harus memiliki peluang untuk mengembangkan karir, mendapatkan promosi, dan meningkatkan keterampilan
- 4) Menciptakan lingkungan sosial yang positif, dengan hubungan yang baik antar pekerja
- 5) Desain tugas pekerjaan harus memberikan stimulasi dan peluang bagi pekerja untuk mengembangkan keterampilannya. Rotasi tugas dapat diterapkan untuk mendukung pengembangan karir

## **2.2 Konsep Kelelahan Kerja**

### **2.2.1 Definisi Kelelahan Kerja**

Menurut KBBI, kelelahan adalah kondisi lelah, penat dan tidak bertenaga. Kelelahan emosional ditampilkan dengan rasa kecewa, putus asa, terjebak, dan apatis terhadap pekerjaan. Kelelahan fisik ditandai dengan keletihan, ketegangan otot, perubahan pola makan dan tidur, serta rendahnya energi. Sementara itu, kelelahan mental berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaan, dan kehidupan serta munculnya perasaan tidak kompeten atau rendah diri.

Menurut (Tarwaka & Bakri, 2016) kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dan memungkinkan pemulihan setelah istirahat. Meskipun dapat bervariasi pada setiap individu, kelelahan umumnya mengakibatkan penurunan efisiensi, kapasitas kerja dan daya tahan tubuh.

Menurut Handayani (dalam Sari, 2019) kelelahan kerja adalah kondisi kompleks yang melibatkan kelelahan fisiologis dan psikologis, namun lebih

dominan terkait dengan penurunan kinerja fisik. Hal ini ditandai dengan perasaan lelah, berkurangnya motivasi, dan menurunnya produktivitas kerja.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja adalah penurunan daya tahan tubuh akibat beban kerja yang berat, yang mengakibatkan individu tidak dapat bekerja secara maksimal dan berisiko membuat kesalahan karena hilangnya konsentrasi.

### **2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja**

Faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada kelelahan kerja yaitu faktor dari dalam (Internal) dan faktor dari luar (Eksternal).

#### **a. Faktor Internal**

##### **1. Umur**

Perubahan jaringan tubuh pada orang lanjut usia menyebabkan penurunan kekuatan fisik, sehingga mereka lebih mudah lelah saat bekerja. Seiring bertambahnya usia, kapasitas tubuh dalam menjalani aktivitas menurun. Orang yang lebih muda cenderung mampu melakukan pekerjaan berat, sedangkan kemampuan tersebut menurun seiring bertambahnya usia. Berdasarkan penelitian (Boekoesoe et al., 2021) bahwa semakin bertambah usia maka resiko untuk mengalami kelelahan kerja sangat besar karena kapasitas fisik yang mulai menurun dibandingkan dengan usia < 35 tahun.

##### **2. Status Gizi**

Status gizi mempengaruhi kelelahan kerja karena pekerjaan memerlukan energi yang cukup. Kekurangan energi akan membuat tubuh lebih cepat lelah, sehingga mengganggu kinerja pekerja

##### **3. Psikologis**

Seringkali pekerja merasa lelah meskipun tidak melakukan pekerjaan fisik apapun. Hal ini disebabkan oleh konflik mental yang terkait dengan pekerjaan mereka baik dengan rekan kerja maupun atasan (Mulyaningrum, 2019).

#### 4. Jenis Kelamin

Secara umum, kemampuan wanita hanya mempunyai 2/3 dari kemampuan fisik atau kerja otot laki-laki. Oleh karena itu, perbedaan tugas antara laki-laki dan perempuan diperlukan untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Secara biologis, perempuan cenderung lebih mudah mengalami kelelahan kerja dibandingkan laki-laki, karena faktor-faktor seperti siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause yang mempengaruhi kondisi fisik mereka.

#### 5. Masa Kerja

Masa kerja adalah durasi seorang karyawan yang bekerja di suatu organisasi, yang dapat mempengaruhi kinerja secara positif maupun negatif. Semakin lama masa kerja, pengalaman dalam melaksanakan tugas akan meningkat, namun sebaliknya, hal ini juga dapat berdampak negatif pada kinerja (Suma'mur dalam Mulyaningrum, 2019).

#### 6. Lama Kerja

Umumnya seseorang dapat bekerja dengan efektif antara 6-10 jam per hari. Memperpanjang waktu kerja melebihi batas waktu tersebut cenderung tidak efisien, dapat menurunkan produktivitas, serta kualitas dan hasil kerja. Kerja yang terlalu lama juga meningkatkan risiko

kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit, kecelakaan dan ketidakpuasan (Suma'mur dalam Mulyaningrum, 2019).

## 7. Waktu Tidur

Kementerian Kesehatan RI merekomendasikan individu usia 40-60 tahun tidur sekitar 7 jam per hari, sementara mereka yang berusia 18-40 tahun disarankan tidur 7-8 jam per hari (Kemenkes, 2018). Tidur yang cukup membantu meningkatkan imunitas tubuh dan mengurangi kelelahan.

### b. Faktor Eksternal

#### 1. Suhu atau cuaca

Faktor lain yang dapat menjadi penyebab dari kelelahan kerja adalah cuaca lingkungan tempat bekerja yang panas. Pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pekerja yang bekerja pada lingkungan dengan cuaca yang ekstrem dapat meningkatkan terjadinya kelelahan (Zaharia et al., 2018). Menurut Granjean (dalam Wijaya, 2021) berpendapat bahwa kondisi tempat bekerja yang panas akan dapat membuat seseorang menjadi lebih lelah dan mengantuk.

#### 2. Beban Kerja

Setiap pekerjaan membawa beban fisik, mental, atau sosial bagi pekerja. Setiap individu memiliki kapasitas berbeda dalam mengangai beban kerja. Pembebanan yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara kemampuan dan beban yang diterima, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kelelahan, penurunan kesehatan, serta

risiko penyakit, cacat atau bahkan kematian (Suma'mur dalam Mulyaningrum, 2019).

Berdasarkan (Tarwaka & Bakri, 2016) berbagai faktor dapat menyebabkan kelelahan, seperti aktivitas fisik, pekerjaan mental, lingkungan kerja yang tidak ergonomis, sikap kompulsif, pekerjaan yang bersifat statis, kondisi psikologis yang ekstrem di tempat kerja, pekerjaan monoton, kekurangan kalori, serta jadwal kerja dan istirahat yang tidak seimbang.

### 2.2.3 Jenis Kelelahan Kerja

Berdasarkan proses dalam otot, kelelahan di bagi menjadi:

#### a. Kelelahan Otot

Kelelahan otot ditandai dengan tremor atau nyeri pada otot. Penurunan kinerja otot terjadi setelah menerima tekanan fisik, dan gejala yang muncul berupa kekurangan gerakan, yang akhirnya menambah kemampuan fisik pekerja. Hal ini meningkatkan kemungkinan kesalahan dalam pekerjaan dan mengurangi produktivitas kerja (Suma'mur dalam Mulyaningrum, 2019).

#### b. Kelelahan Umum

Kelelahan umum menurut (Suma'mur dalam Mulyaningrum, 2019) kelelahan umum adalah hilangnya motivasi untuk bekerja yang disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat atau kondisi psikoogis. Gejala utamanya berupa perasaan lelah yang sangat intens dan tidak biasa. Aktivitas terganggu karena kelelahan yang menyebabkan hilangnya semangat untuk bekerja, baik fisik maupun

mental serta timbulnya rasa berat dan kantuk (Budiono dalam Mulyaningrum, 2019).

Berdasarkan penyebabnya, kelelahan dibagi menjadi dua yaitu (Maurits dalam Mulyaningrum, 2019):

a. Kelelahan Fisiologis

Kelelahan fisik di tempat kerja dapat dipicu oleh faktor seperti suhu lingkungan, gangguan dan penumpukan racun seperti asam laktat dalam darah yang memperlambat waktu reaksi. Kelelahan biasanya menyebabkan penurunan kekuatan fisik, suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, laju pernapasan, dan produksi adrenalin.

b. Kelelahan Psikologis

Kelelahan psikologis disebabkan oleh faktor psikologis atau konflik yang menyebabkan stres berkepanjangan. Gejalanya antara lain penurunan prestasi dan motivasi kerja, rasa lelah, serta hubungan dengan faktor psikososial.

Berdasarkan waktu terjadinya kelelahan dibagi menjadi dua macam yaitu (Sari, 2019):

a. Kelelahan Kerja Akut

Kelelahan yang terjadi akibat kerja berlebihan pada organ atau seluruh tubuh.

b. Kelelahan Kerja Kronis

Kelelahan yang disebabkan oleh kerja berlebihan pada organ atau seluruh tubuh terjadi secara terus-menerus. Kelelahan ini disebabkan oleh berbagai faktor yang terakumulasi dalam jangka panjang. Gejala yang terlihat akibat

kelelahan kronis termasuk sikap apatis, peningkatan emosi negatif, rasa tidak toleran terhadap orang lain.

Dampak Kelelahan Kerja:

- a) Motivasi kerja turun
- b) Kualitas kerja rendah
- c) Banyak terjadi kesalahan
- d) Stress akibat kerja
- e) Masalah kesehatan akibat kerja
- f) Cedera akibat kerja (Tarwaka & Bakri, 2016)

#### **2.2.4 Gejala Kelelahan**

Menurut Ningsih (dalam Latif, 2020) gejala kelelahan meliputi penurunan aktivitas, kurangnya motivasi, dan kelelahan fisik.

- a) Penurunan aktivitas ditandai dengan kepala terasa berat, tubuh lemas, kaki berat, sering menguap, pikiran kacau, mengantuk, mata terasa terbebani, dan kehilangan keseimbangan saat berdiri.
- b) Penurunan motivasi ditandai dengan kesulitan berpikir, kelelahan saat berbicara, rasa gugup, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang percaya diri, cemas, sulit mengontrol sikap, dan kurang kehati-hatian.
- c) Pelemahan fisik pada individu ditandai dengan gejala seperti sakit kepala, bahu kaku, nyeri punggung, sesak napas, rasa haus, pusing dan merasa tidak sehat.

Dari parafase di atas, kelelahan kerja mencerminkan respon tubuh terhadap aktivitas dan paparan saat bekerja. Setelah bekerja selama 8 jam, tubuh menjadi rentan terhadap kelelahan, ditandai dengan gejala seperti sering

menguap, haus, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi. Kelelahan kerja dapat diketahui melalui tiga indikasi utama: penurunan aktivitas, penurunan motivasi, dan kelelahan fisik. Indikasi ketiga ini membantu mengidentifikasi kelelahan kerja.

### **2.2.5 Pencegahan Kelelahan**

Menurut (Tarwaka & Bakri, 2016) untuk menjaga atau meningkatkan produktivitas kerja, pencegahan kelelahan kerja menjadi faktor penting.

Beberapa cara mengatasi kelelahan kerja meliputi:

1. Menyesuaikan dengan kapasitas fisik
2. Menyesuaikan dengan kapasitas mental
3. Mendesain ulang stasiun kerja secara ergonomis
4. Menjaga sikap kerja alami
5. Model kerja dinamis
6. Menambah variasi pekerjaan
7. Mendesain ulang lingkungan kerja
8. Mereorganisasi tugas kerja
9. Memenuhi kebutuhan kalori seimbang
10. Beristirahatlah setiap 2 jam

## **2.3 Konsep Guru**

### **2.3.1 Definisi Guru**

Guru adalah komponen kunci dalam proses belajar dan berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Menurut para ahli, guru profesional adalah guru individu yang memiliki wewenang dan



tanggung jawab dalam mendidik, baik secara individu maupun klasial, di dalam atau di luar sekolah. Guru membantu membimbing dan membina siswa. Latar belakang pendidikan guru bervariasi dan dapat mempengaruhi aktivitas mereka dalam mengajar. Oleh karena itu, pentingnya peran guru profesional dalam dunia pendidikan dan pembelajaran tidak dapat diabaikan.

Undang-Undang No.14 Tahun 2005 menyatakan bahwa profesi guru adalah pekerjaan khusus yang dijalankan sesuai prinsip tertentu, termasuk perlindungan hukum saat menjalankan tugas. Perlindungan ini mencakup hak kekayaan intelektual, rasa aman, dan keselamatan kerja. Guru juga memiliki kebebasan dalam menilai, memberi izin, menghadiahkan, dan memberi sanksi kepada siswa sesuai aturan pendidikan dan kode etik yang berlaku.

Guru sebagai tenaga profesional menentukan yang terbaik bagi siswa sesuai dengan keahliannya. Kualitas pendidikan di sekolah ditentukan oleh profesionalisme guru. Oleh karena itu, sekolah berupaya meningkatkan kompetensi guru untuk meningkatkan mutu pendidikan (Pupuh dan Suryana, 2012: 25).

Guru dihormati karena kontribusinya yang besar dalam keberhasilan pembelajaran di sekolah. Mereka berperan penting dalam mendukung perkembangan siswa agar mencapai potensi terbaiknya. Saat orang tua mendaftarkan anaknya ke sekolah, mereka menaruh harapan besar kepada guru untuk memberikan pendidikan, bimbingan dan pelatihan. Tujuannya adalah agar anak dapat berkembang secara optimal dalam berbagai aspek.

### 2.3.2 Masalah Guru

Kelelahan dan stres kerja tidak hanya dialami oleh pekerja industri, tetapi juga oleh guru dan dosen di dunia pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan mempengaruhi kinerja pendidik, dan mereka juga rentan mengalami stres kerja (Yogisutanti, 2018).

Dampak kelelahan kerja yang mungkin akan dirasakan oleh setiap pekerja di sektor pendidikan adalah masalah dalam berkonsentrasi, cepat bingung, batas berkurang sekorelasi dengan korespondensi relasional yang kuat, tingkat ketajaman yang berkurang, respons terhadap peningkatan ternyata lebih lambat dan dalam rentang waktu lama akan timbul gangguan pencernaan, hipertensi serta kecemasan dan depresi (Suma'mur, 2014).

### 2.4 Kajian Integrasi Keislaman

Kajian integrasi keislaman ini menggunakan pendekatan tafsir. Pendekatan tafsir digunakan untuk memahami dan menjelaskan makna teks-teks agama, khususnya Al-Quran yang dibahas secara mendalam dan komprehensif. Ilmu tafsir mempelajari dan menguraikan isi Al-Quran, termasuk makna, hukum, dan hikmahnya. Tafsir berperan sebagai mubayyin atau penjelas, terutama untuk ayat-ayat yang sulit dipahami.

Al-Quran harus selalu ditafsirkan seiring dengan akselerasi perubahan dan perkembangan zaman. Hal ini tidak terlepas dari perkembangan-perkembangan metodologi yang digunakan oleh para mufassir. Salah satu mufassir yang terkenal hingga saat ini dan karyanya banyak digunakan yaitu Tafsir Ibn Katsir.

Tafsir Ibn Katsir ditulis oleh ulama yang biasa dikenal dengan nama Abu al-Fida'. Sedangkan nama lengkapnya adalah Imam ad-Din Abu al-Fida' Ismail bin

al-Khatib Syihab ad-Din Abi Hafsa Umar bin Katsir al-Wuraisy Asy-Syafi'i. Dalam bidang tafsir ia menulis kitab tafsir 20 juz yang berjudul *Tafsir al-Quran al-Adzim* atau yang disebut juga *Tafsir Ibnu Katsir* (Anwar., 1999).

Dalam penyajian tafsir Ibn Katsir ini menggunakan metode analitis (*Ijmali*), metode *ijmali* dalam menafsirkan Al-Quran adalah pendekatan yang ringkas, menyeluruh, dan tidak bertele-tele. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang singkat dan mudah dicerna, khususnya bagi pemula dan orang awam yang ingin memahami isi Al-Quran. Ibn Tafsir dalam tafsirnya menyusun penafsiran secara berurutan dari surah Al-Fatihah hingga An-Nas, sesuai dengan urutan dalam mushaf Usmani. Beliau tetap memperhatikan aspek asbab al-nuzul dan keterkaitan antar ayat (munasabah) dalam Al-Quran (Nurhaedi et al., 2013). Metode penafsiran dalam kitab ini dapat dikatakan semi tematik, karena dalam pembahasannya ayat-ayat yang dianggap saling berhubungan terkait bersama, baik itu dua, tiga atau bahkan empat ayat, sesuai dengan urutan ayatnya (Maliki., 2018).

#### **2.4.1 Konsep Stres Kerja Menurut Al-Quran**

Dalam bahasa arab, stres dikenal dengan istilah mujahdatu, iz'aj-waswas (kecemasan), dan aghamma (tertekan). Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat digolongkan sebagai beban atau tekanan hidup yang mencakup perasaan cemas, sedih, takut atau gelisah yang muncul karena ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Sedangkan kata "bekerja" dalam bahasa arab umumnya disebut 'amila-ya'malu, dan dalam Al-Quran ada empat istilah yang digunakan untuk menggambarkan pekerjaan, yaitu al-'Amal, as-San'u, al-Fi'il, al-Kasbu,

dan as-Sa'yun. Kata kerja tersebut disebutkan sebanyak 602 kali dalam Al-Quran.

Dalam islam, “bekerja” tidak hanya berarti mencari rezeki untuk diri sendiridan keluarga dengan bekerja keras sepanjang hari, tetapi juga mencakup segala bentuk amalam atau pekerjaan yang membawa kebaikan dan keberkahan bagi diri, keluarga, dan masyarakat. Dalam Al-Quran, surah Az-Zumar atat 39 menyebutkan kata “bekerja” sebagai لِمُاعِ وَا. Islam sebagai agama yang sempurna mengatur etos kerja, mendorong umatnya untuk bekerja dengan baik, seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini mengajarkan agar kaum muslimin tidak bersikap lemah atau bersedih hati, meskipun mereka menghadapi kekalahan dan penderitaan dalam perang uhud. Kemenangan atau kekalahan dalam peperangan adalah bagian dari takdir Allah dan harus dijadikan pelajaran. Kaum muslimin sebenarnya memiliki kekuatan mental dan semangat yang tinggi, serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman. Derajat mereka lebih tinggi jika mereka adalah orang-orang yang beriman.

Dengan demikian, tafsir ayat ini dalam kaitannya dengan stress kerja yakni mengajarkan bahwa dalam menghadapi stress kerja, seseorang harus menjaga kekuatan mental, spiritual, dan tetap berpegang pada keimanan. Ini bisa

membantu individu untuk menghadapi tekanan kerja dengan lebih tenang, fokus, dan penuh harapan, tanpa merasa terlalu terbebani atau putus asa.

Berikut (Athar, 1991; Athar, 2008; Hawari, 1997; Heru, 2006) niat ikhlas, setiap usaha yang dilakukan oleh individu dipengaruhi oleh berbagai motivasi, yang menentukan bagaimana seseorang bertindak dan merespons jika tujuan tidak tercapai. Islam mengajarkan untuk selalu berniat ikhlas dalam berusaha, agar usaha tersebut bernilai tinggi di hadapan Allah swt dan memberikan ketenangan meskipun hasilnya tidak sesuai harapan, seperti yang dijelaskan dalam surah At-Taubah ayat 91:

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ  
حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: *“Tidak ada dosa (karena tidak pergi berperang) bagi orang-orang yang lemah, sakit, dan yang tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan, jika mereka ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan apa pun untuk (menyalahkan) orang-orang yang berbuat baik. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”*.

#### 1. Sabar dan Shalat

Sabar dalam islam berarti tetap berpegang teguh pada ajaran agama untuk menghadapi atau menanggulangi dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar dapat mengambil keputusan dengan bijak saat menghadapi stres. Seperti yang dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, kesabaran akan membantu seseorang mengatasi cobaan yang diberikan.

Melalui sholat individu dapat merasakan kehadiran Allah swt, melepaskan kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi dengan khusyuk. Shalat menjadi obat bagi ketakutan yang muncul akibat stres. Selain itu, shalat yang teratur dan khusuk mendekatkan individu kepada Tuhan, memperkuat hubungan dengan Allah swt, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Keyakinan ini memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam.

## 2. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)

Salah satu kunci menghadapi stres adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala anugerah Allah swt. Hal ini diajarkan dalam Al-Quran, yaitu Surah Al-Fatihah ayat 2 dan Surah Al-Baqarah ayat 156.

### 2.4.2 Konsep Kelelahan Kerja Menurut Al-Qur'an

Kelelahan kerja adalah kondisi yang kompleks, melibatkan kelelahan fisik dan psikologis, namun lebih dominan berhubungan dengan penurunan kinerja fisik. Hal ini ditandai dengan perasaan lelah, berkurangnya motivasi, dan menurunnya produktivitas kerja. Konsep ini juga dijelaskan dalam Al-Quran dan Hadis Rasulullah saw, seperti dalam Surah Al-Furqan ayat 47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ٤٧ )

(الفرقان/25: 47)

Artinya: *“Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha”*.

Menurut tafsir Ibnu Katsir mengenai ayat ini, menggambarkan keseimbangan yang Allah ciptakan antara malam dan siang, serta fungsi tidur sebagai waktu istirahat yang Allah berikan kepada manusia. Malam

memberikan ketenangan dan kesempatan untuk beristirahat, sementara siang adalah waktu yang dikhususkan untuk bekerja dan beraktivitas. Ayat ini juga menekankan bahwa semua ini adalah tanda-tanda kebesaran dan rahmat Allah kepada manusia. Dengan demikian, dia dapat beristirahat dengan sempurna seperti dalam firman Allah: Q.S Al-An'am: 60

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَقَّكُمْ بِاللَّيْلِ

Artinya: *“Dan Dialah yang menidurkan kamu pada malam hari”*.

Kemudian pada Q.S Az-Zumar: 42

اللَّهُ يَتَوَقَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا

Artinya: *“Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur”*.

Allah menjadikan siang untuk berusaha dan beraktivitas. Sebagaimana tidur pada malam hari yang diserupakan dengan mati, maka bangun pada siang hari diserupakan dengan bangun lagi dari mati. Demikian pula manusia setelah berakhir masa hidupnya di dunia ini dan mati, akan dibangkitkan kembali setelah matinya, untuk diadili oleh Allah segala yang telah mereka kerjakan selama hidup di dunia.

Dalam tafsir (Syaiikh Shafiyurrahman al- Mubarakfuri dalam Latif menjelaskan bahwa “Dan tidur untuk istirahat” artinya berhenti beraktifitas, semata-mata untuk menenangkan badan, mulai lelah dengan banyak beraktifitas mencari rizki di siang hari jika begitu malam tiba, seluruh aktivitas berhenti dan manusia juga beristirahat, maka manusia pun tidur untuk mengistirahat kan badan sekaligus rohani/ruh. “Dan dia menjadikan siang untuk bangun berusaha ” maksudnya manusia bangkit pada siang hari untuk

mencari kehidupan, pencaharian dan mengais rezeki, (Syaikh Shafiyurrahman al- Mubarakfuri dalam Latif, 2020).

Maksud ayat di atas yaitu di antara bukti-bukti kekuasaan-Nya adalah Allah jadikan sifat tidur di waktu malam dan di waktu siang yang dengannya dapat mencapai istirahat dan ketenangan, serta menghilangkan rasa lemah dan lelah. Serta menjadikan untuk kalian upaya bertebaran mencari nafkah dan melakukan perjalanan di waktu siang (Abdullah, 2004).

Allah menciptakan siang dan malam secara silih berganti. Hal ini menjadikan manusia dapat beristirahat di malam hari dan bekerja di siang hari. Ayat ini juga mengingatkan kita akan faktafakta yang perlu diketahui. Di antara bukti-bukti yang menunjukkan kesempurnaan kekuasaan-Nya adalah disediakannya segala sesuatu yang memberikan ketenangan tidur kalian, dan memudahkan kalian dalam mencari rezeki dari karunia-Nya yang luas pada malam dan siang hari. Sesungguhnya di dalam hal itu semua terdapat bukti-bukti bagi kaum yang dapat mengambil manfaat dari apa yang didengarnya (Akbar, 2021).

Problematika kelelahan akhirnya membawa manajemen untuk selalu berupaya mencari jalan keluar, karena apabila kelelahan tidak segera ditangani secara serius akan menghambat produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan kerja. Adapun upaya untuk mengurangi kelelahan, yaitu:

1. Konsumsi makanan yang mengandung kalori secukupnya sebagai masukan untuk tubuh.
2. Bekerja menggunakan metode kerja yang baik, misalnya bekerja dengan menggunakan prinsip efisien gerakan.



3. Memperhatikan kemampuan tubuh, artinya mengeluarkan kalori tidak melebihi nilai gizi dari pemasukannya dengan memperhatikan batasannya.
4. Memperhatikan waktu kerja yang teratur, harus dilakukan pengaturan jam kerja, waktu istirahat dan sarannya, serta masa libur dan rekreasi.
5. Mengatur lingkungan fisik sebaik-baiknya, seperti suhu, kelembaban, pergantian udara, pencahayaan, kebisingan, getaran, wangi-wangian dan lainlain.
6. Kurangi monoton kerja, pemberian warna dan dekorasi ruangan kerja, music saat bekerja, waktu olahraga dan lain-lain (Soedirman dan Suma'mur P.K., 2014:152).

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh HR. Al-Bukhari No.5642 dan Muslim No.2573, dijelaskan bahwa setiap manusia pasti akan mengalami kelelahan. Adapun dalam hadis dari kelelahan kerja ditemukan bahwa yakni:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

*Dari Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah radhiyallahu'anhuma dari Nabi shallallahu alaihi wasallam bahwa beliau bersabda "tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran, atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya"* (HR. Al - Bukhari No. 5642 dan Muslim No. 2573).

Dari hadis tersebut dapat disimpulkan bahwa kelelahan dalam mencari nafkah dapat berubah menjadi sebuah bentuk kerinduan. Sebagai balasannya, Allah swt akan menghapus dosa-dosa seseorang yang menghadapi kelelahan

atau musibah dalam bekerja. Jika dia bersabar dalam menghadapinya, maka Allah swt akan memberikan tambahan kebaikan kepadanya.

Bagi seorang muslim yang tertimpa musibah sekecil apapun maka Allah memberikan imbalan berubah terhapusnya kesalahan-kesalahannya. Begitu pula pada individu yang mengalami kelelahan dalam bekerja untuk menafkahi keluarganya, maka Allah akan memberikan kebaikan dan dihapuskannya kesalahan-kesalahan mereka

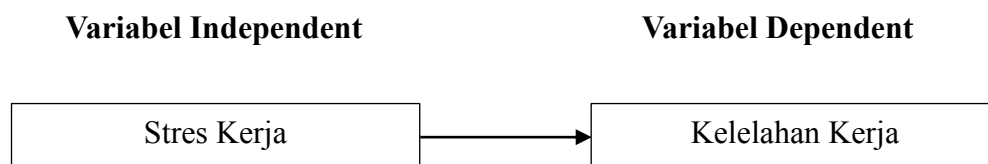
## 2.5 Kerangka Teori



**Gambar 2. 1** Kerangka Teori

## 2.6 Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini, variabel bebas (dependen) adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja, sedangkan variabel terikat (independen) adalah kelelahan kerja.



**Gambar 2. 2** Kerangka Konsep

## 2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini yakni ada hubungan stres kerja terhadap kelelahan kerja pada guru di Kecamatan Babalan.

