

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1 SD Negeri 056640 Pelawi Dalam

SD Negeri 056640 Pelawi Dalam adalah sekolah dasar negeri yang terletak di Jl. Tanjung Pura Gg. Umar, Kabupaten Langkat. Berdiri sejak tahun 1981, sekolah ini memperoleh SK izin Operasional pada tahun 1910. Saat ini, sekolah menerapkan Kurikulum 2013 dan pimpinan oleh Kepala Sekolah Siti Ogun Siregar, dengan Tria Wulandari sebagai operator sekolah. Fasilitasnya meliputi 12 ruang kelas dan 1 perpustakaan, namun belum memiliki laboratorium IPA, bahasa, komputer, atau IPS.

SD Negeri 056640 Pelawi Dalam telah meraih berbagai prestasi berkat proses belajar yang didukung oleh dedikasi dan profesionalisme para guru. Kinerja guru yang optimal telah berhasil membentuk generasi terbaik di sekolah ini. Saat ini, SD Negeri 056640 Pelawi Dalam memiliki akreditasi B.

4.1.2 MIS Islamiyah Pangkalan Brandan

MIS Islamiyah Pangkalan Brandan adalah sebuah instituit pendidikan islamiyah yang lokasinya berada di Jl. Tanjung Pura Pelawi Utara P. Berandan yang didirikan pada tahun 1996 dengan No. Sk. Ijin Operasional 539 Tahun 2017, Mis Islamiyah Pangkalan Berandan saat ini dikepalai oleh seorang kepala sekolah bernama H. Daud, S.Pd.I. Saat ini Mis Islamiyah duduk dengan akreditasi B. Sarana yang dimiliki sekolah meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pembelajaran, buku, sumber belajar lainnya,

bahan habis pakai, serta perlengkapan lain yang mendukung proses belajar mengajar secara teratur dan berkelanjutan.

4.2 Visi Misi Sekolah

4.2.1 Visi Misi SD Negeri 056640 Pelawi Dalam

VISI

Mewujudkan pendidikan yang berkualitas, berakhlak mulia yang dilandasi iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi

MISI

Dalam upaya mengimplementasikan visi sekolah SDN 056640 P. Dalam menjabarkan misi sebagai berikut:

1. Meningkatkan sumberdaya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan yang berkualitas
2. Mengembangkan pembinaan secara optimal melalui pendidikan akhlak budi pekerti
3. Meningkatkan pembinaan bakat dan keterampilan melalui kegiatan ekstrakurikuler
4. Menumbuhkembangkan kerjasama antara sekolah dengan lingkungan masyarakat

4.2.2 Visi Misi MIS Islamiyah

VISI

Menggapai Mutu Berlandaskan Agama Terwujudnya Insan – Insan Yang Bertaqwa, Berakhlakul Karimah dan Berilmu Pengetahuan

MISI

- a. Melaksanakan Pembelajaran dan Bimbingan Sesuai dengan Kemampuan Siswa
- b. Menciptakan Madrasah Bersih dan Nyaman
- c. Melaksanakan Pembelajaran dan Bimbingan Gerakan – Gerakan Sholat dalam Suasana yang Menyenangkan dan Saling Menghargai
- d. Membudayakan Pengucapan Salam Ketika Bertemu dan Berpisah dengan Santun dan Sopan
- e. Menempatkan Guru Sesuai dengan Keahliannya
- f. Menumbuhkembangkan Prilaku Religius Sehingga Siswa dapat Mengamalkan dan Menghayati Ajaran Islam Secara Nyata
- g. Menyelenggarakan Kegiatan Hari Besar Agama dan Memperingati Hari – Hari Besar Nasional di Lingkungan Sekolah
- h. Membiasakan Hidup Sehat dengan Menjaga Lingkungan Bersih, Baik di Sekolah Maupun Dirumah
- i. Menciptakan dan Melestarikan Lingkungan Sekolah yang Aman, Sejuk, Rapi dan Indah Secara Berkelanjutan.

4.3 Karakteristik Responden Penelitian

4.3.1 Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	11	26,8
Perempuan	30	73,2
Total	41	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa jumlah responden di SD Negeri 056640 P.

Dalam dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat berjumlah 41 orang. Terdiri dari 11 laki-laki dan 30 perempuan.

4.3.2 Umur Responden

Tabel 4. 2 Karakteristik Umur Responden

Kategori Usia	N	%
Remaja	5	12,2
Dewasa	33	80,5
Lansia	3	7,3
Total	41	100

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden guru dalam kategori remaja (20-23 tahun) sebanyak 5 orang, kategori dewasa (26-41 tahun) sebanyak 33 orang, dan kategori lanjut usia (47-60 tahun) berjumlah 3 orang.

4.3.3 Masa Kerja

Tabel 4. 3 Masa Kerja Responden

Masa Kerja	N	%
Sedang	35	85,4
Lama	6	14,6
Total	41	100

Dari tabel diatas guru yang menjadi responden dengan masa kerja (Sedang) berjumlah 35 orang, kemudian dengan masa kerja (Lama) berjumlah 6 orang.

4.3.4 Lama Kerja

Tabel 4. 4 Lama Kerja Responden

Lama Kerja	N	%
Baik	10	24,4
Tidak Baik	31	75,6
Total	41	100

Berdasarkan tabel diatas guru yang menjadi responden dengan lama kerja

(Baik) berjumlah 10 orang, kemudian dengan lama kerja (Tidak Baik) berjumlah 31 orang.

4.3.5 Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat

Tabel 4. 5 Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

		Kelelahan Kerja								Total	<i>P value</i>	
		Ringan		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi				
		N	%	N	%	n	%	N	%	n	%	0.001
Stress Kerja	Sedang	3	42,9	4	57,1	0	0	0	0	7	100	
	Tinggi	1	3,2	27	87,1	3	9,7	0	0	31	100	
	Sangat Tinggi	0	0	2	66,7	0	0	1	33,3	3	100	
Total		4	9,8	33	80,5	3	7,3	1	2,4	41	100	

Berdasarkan uji *Chi-Square* terdapat pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja dengan nilai *p* sebesar 0,001.

4.4 Analisis Data Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa kelelahan kerja rendah paling banyak ditemukan pada responden dengan stres kerja tinggi dengan kelelahan kerja sedang sebanyak 27 guru (87,1%). Hasil uji Chisquare menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja, dengan *p-value* 0,001 ($p < \alpha$

0,05). Ini berarti terdapat hubungan signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja di SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat.

4.5 Pembahasan

Stres adalah kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, pemikiran, dan kondisi seseorang ketika dihadapkan pada peluang, hambatan, atau tuntutan yang melebihi kemampuannya, sehingga dapat mengancam kemampuannya dalam beradaptasi dengan lingkungan. Stres kerja terjadi ketika interaksi seseorang dengan pekerjaannya menyebabkan perubahan yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka. Ada tiga indikator yang terjadi selama stres terkait pekerjaan, seperti stres fisik, stres motivasi, dan stres aktif. Indikator yang terjadi selama stres terkait pekerjaan, seperti stres fisik, stres motivasi, dan stres aktif (Wulandari., 2023).

Penelitian ini terdapat beberapa karakteristik responden yang diduga dapat memicu terjadinya kelelahan kerja pada guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah seperti umur, jenis kelamin, masa kerja dan lama kerja.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chisquare* diperoleh nilai *p value* = 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD Negeri 056640 dan MIS Islamiyah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada guru SD IT Yabis Bontang pada tahun 2023 dengan *p value* 0,000 (Wulandari., 2023).

Stres kerja dapat memicu kelelahan fisik, terutama di lingkungan kerja yang tidak sehat, dengan jam kerja yang panjang, waktu istirahat yang minim, dan ritme kerja yang

tidak sesuai dengan kondisi fisik. Guru yang mengalami stres kerja cenderung lebih rentan mengalami kelelahan dibandingkan guru yang tidak mengalami stres (Yogisutanti et al., 2020).

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja tinggi mempengaruhi kelelahan kerja sedang sebesar 27 orang (87,1%), kemudian kategori stres sedang mengalami kelelahan ringan sebanyak 3 orang (42,9%). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan olah data terindikasi 1 tenaga pendidik mengalami stress kerja sangat tinggi sehingga berpengaruh pada kelelahan kerja sangat tinggi pula. Jika hal ini diabaikan tanpa ada perhatian ataupun penanganan oleh pihak yang berwenang dikhawatirkan akan merusak mental serta menurunnya kinerja tenaga pendidik tersebut.

Adapun point-point pertanyaan terkait terjadinya stres kerja pada guru, seperti sebagian guru masih merasa sulit untuk tenang pada saat kesal, guru merasa terganggu fokusnya karena menghadapi banyak siswa, dan guru sering mengalami kelelahan seperti sering mengantuk, sering menguap dan sering merasa pusing.

Kelelahan kerja menggambarkan keseimbangan antara kondisi fisik dan mental, yang menyebabkan penurunan produktivitas serta berkurangnya daya tahan tubuh dalam bekerja (Mulianingrum et al., 2020). Mengurangi kelelahan kerja, seperti minum air yang cukup untuk meminimalisir dehidrasi pada tubuh, sehingga mengurangi terjadinya gejala-gejala kelelahan kerja, melakukan istirahat yang cukup dalam mengurangi terjadinya gejala-gejala kelelahan kerja, dan membiasakan diri melakukan peregangan otot disela-sela pekerjaan atau pada waktu istirahat.

Berdasarkan kajian integrasi keislaman dan melalui pendekatan tafsir Ibn Katsir ditemukan keterkaitan antara kelelahan kerja dan stress kerja. Islam dan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, seringkali menjadi fokus dalam menjaga kesehatan fisik. Namun sering kali mengabaikan dan tidak menyadari

pentingnya menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik sangat penting dalam menjalani hidup yang seimbang dan bahagia. Yang tertuang dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya : *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*

Dalam riwayat, nabi Muhammad SAW mengajarkan kepada sahabatnya, Abdullah bin Abbas, berdoa “Ya Allah aku mencari perlindungan kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat penegcut, sifat tamak dan aku mencari perlindungan kepada-Mu dari penyakit gila, depresi, penyakit tua dan siksa kubur”.

Menurut Ibnu Katsir dalam ayat tersebut menegaskan bahwa kedamaian hati yang sejati hanya dapat dicapai melalui dzikir kepada Allah. Mengingat Allah tidak hanya menenangkan hati tetapi juga memperkuat iman dan membawa seseorang lebih dekat kepada-Nya. Ayat ini mengajarkan bahwa dalam setiap keadaan, baik dalam suka maupun duka, mengingat Allah adalah sumber ketenangan yang paling utama.

Cobaan yang datang dalam hidup sering dirasakan sebagai stres atau tekanan, yang dianggap sebagai beban. Dalam kehidupan sehari-hari, cobaan dapat berupa peristiwa seperti kematian, penyakit, atau kehilangan. Namun, tidak hanya situasi sulit yang menjadi cobaan, melainkan juga hal-hal seperti kekayaan, anak, kepandaian, dan jabatan menjadi ujian bagi manusia.

Surah Al-Baqarah: 10 menggambarkan kondisi stres dan gangguan psikologis yang dialami manusia sebagai penyakit hati, seperti yang dijelaskan berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya : *Dalam hati mereka ada penyakit,6) lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.*

Penyakit hati yang dimaksud adalah keraguan tentang kebenaran agama Islam, kemunafikan, atau kebencian terhadap kenabian Rasulullah saw. Melihat dampak besar sari stres, diperlukan kemampuan untuk mengelolanya. Stres tidak bisa dihilangkan sepenuhnya karena ujian dan cobaan dari Allah swt tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Langkah terbaik adalah mempersiapkan sikap dan perilaku untuk mengelola stres agar dapat mengurangi dampaknya.

Anjuran Allah swt mengenai cara menghindari dan mengelola stres sangat jelas, seperti yang tercantum dalam surah Ali-Imran: 139 yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۗ ١٣٩

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

Menurut tafsir Ibnu Katsir mengenai ayat tersebut menekankan pentingnya keteguhan iman dan semangat juang dalam menghadapi cobaan. Ayat ini mengajarkan bahwa kaum Muslimin harus tetap kuat, optimis, dan yakin akan pertolongan Allah, meskipun mereka menghadapi kesulitan atau kekalahan dalam hidup.

Menurut peneliti, dari kedua ayat di atas (Surah Ar-Ra'd ayat 28 dan Surah Ali 'Imran ayat 139) dalam kaitannya dengan pengelolaan kelelahan kerja dalam Islam, dapat disimpulkan bahwa dalam konteks kelelahan kerja, ini berarti bahwa

salah satu cara efektif untuk mengelola stress dan kelelahan adalah dengan senantiasa mendekati diri kepada Allah. Dzikir dan ibadah memberikan ketenangan batin, yang sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional di tengah tekanan kerja. Selain itu, kedua ayat tersebut secara bersama-sama menunjukkan bahwa pengelolaan stress, termasuk yang disebabkan oleh kelelahan kerja, harus didasarkan pada kekuatan spiritual. Kesehatan mental dan ketahanan emosional dalam Islam berkaitan erat dengan hubungan yang kuat dengan Allah. Mengelola kelelahan kerja tidak hanya melibatkan strategi fisik atau manajemen waktu, tetapi juga melibatkan pendekatan spiritual seperti dzikir, doa, dan menjaga iman yang kuat.

Ayat-ayat ini juga menggarisbawahi pentingnya optimisme dan keyakinan. Seseorang yang yakin akan pertolongan dan rahmat Allah tidak akan mudah terpuruk oleh kelelahan kerja. Sebaliknya, dia akan melihat setiap tantangan sebagai ujian yang bisa diatasi dengan bantuan Allah, sehingga mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kesehatan mental. Sehingga secara keseluruhan, pengelolaan kelelahan kerja dalam Islam bukan hanya tentang teknik manajemen duniawi, tetapi juga tentang memperkuat iman, memperbanyak dzikir, dan menjaga hubungan yang dekat dengan Allah untuk mencapai ketenangan dan keteguhan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.