

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Stres Kerja

2.1.1 Pengertian Stres Kerja

Stres kerja merupakan kondisi psikologis dan fisik yang dialami oleh seorang individu akibat tekanan yang dihadapi di lingkungan kerja. Secara umum, stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki oleh pekerja untuk mengatasi atau menyeimbangkan tuntutan tersebut. Definisi stres kerja mencakup berbagai aspek, mulai dari perasaan ketegangan mental hingga manifestasi fisik seperti kelelahan dan masalah kesehatan lainnya. Stres kerja juga bisa timbul dari berbagai faktor, termasuk beban kerja yang berlebihan, ketidakpastian peran, konflik interpersonal di tempat kerja, dan ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan oleh organisasi atau diri sendiri. Dalam konteks psikologis, stres kerja dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan individu dengan kenyataan yang dihadapi di tempat kerja. Selain itu, stres kerja juga dapat dikaitkan dengan kurangnya kontrol atas pekerjaan, kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja, dan konflik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Seorang individu yang mengalami stres kerja seringkali menunjukkan gejala-gejala seperti mudah merasa cemas, sulit berkonsentrasi, penurunan motivasi, hingga munculnya masalah tidur seperti insomnia. Stres kerja juga berpengaruh pada kinerja individu di tempat kerja, di mana pekerja yang mengalami stres seringkali menunjukkan penurunan produktivitas, peningkatan angka ketidakhadiran, serta potensi untuk melakukan kesalahan yang lebih tinggi. Dalam

jangka panjang, stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi pada munculnya gangguan kesehatan yang serius, seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan berlebihan.

Dari perspektif organisasi, stres kerja merupakan isu penting yang harus diperhatikan karena berdampak langsung terhadap efektivitas dan efisiensi karyawan serta organisasi secara keseluruhan. Organisasi yang gagal mengenali atau mengelola stres kerja di antara para pekerjanya mungkin akan menghadapi berbagai masalah, termasuk peningkatan turnover, penurunan kualitas kerja, dan meningkatnya biaya kesehatan akibat klaim terkait stres atau kelelahan kerja. Oleh karena itu, banyak organisasi mulai memperkenalkan program-program manajemen stres dan kesejahteraan karyawan guna memastikan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Program-program ini dapat mencakup pelatihan pengelolaan stres, konseling, serta upaya-upaya untuk meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Secara teoritis, stres kerja bisa dijelaskan melalui berbagai model dan teori psikologi. Salah satu teori yang sering digunakan adalah Model Tuntutan-Kendali (Job Demand-Control Model) yang diperkenalkan oleh Robert Karasek. Teori ini menyatakan bahwa stres kerja terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kendali yang dimiliki oleh pekerja terhadap pekerjaannya. Ketika tuntutan pekerjaan tinggi dan kontrol pekerja terhadap pekerjaan rendah, tingkat stres akan meningkat secara signifikan. Selain itu, terdapat juga Model Ketidakcocokan (Person-Environment Fit Model), yang menjelaskan bahwa stres kerja muncul ketika ada ketidakcocokan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan atau lingkungan kerja.

Pada akhirnya, memahami definisi stres kerja sangat penting bagi individu maupun organisasi. Bagi individu, pengenalan dini terhadap tanda-tanda stres kerja memungkinkan mereka untuk mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengelola stres, seperti mencari dukungan sosial atau berpartisipasi dalam aktivitas relaksasi. Sementara itu, bagi organisasi, pemahaman mengenai stres kerja dapat membantu mereka dalam menciptakan strategi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengelola stres di tempat kerja, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan kinerja organisasi. Sebagai kesimpulan, stres kerja merupakan fenomena kompleks yang membutuhkan perhatian serius, baik dari perspektif individu maupun organisasi, untuk memastikan terciptanya lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

2.1.2 Gejala Stres di Tempat Kerja

Stres di tempat kerja merupakan fenomena yang umum dihadapi oleh karyawan di berbagai industri. Gejala stres dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan durasi paparan stres, serta kapasitas individu dalam mengelola tekanan tersebut. Salah satu gejala yang paling sering muncul adalah kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan. Kelelahan ini seringkali tidak hanya berdampak pada energi fisik karyawan tetapi juga pada kualitas kognitif dan emosional mereka. Karyawan yang mengalami stres berat cenderung merasa lesu, kehilangan motivasi, dan mengalami kesulitan untuk fokus pada tugas yang diberikan. Penurunan konsentrasi ini seringkali mengakibatkan penurunan produktivitas, karena individu yang tertekan tidak mampu memberikan performa terbaiknya. Ketidakmampuan untuk fokus ini dapat berlanjut menjadi pengambilan keputusan yang buruk, yang berdampak pada efisiensi dan efektivitas pekerjaan yang dijalankan.

Selain itu, gejala stres di tempat kerja juga dapat termanifestasi dalam bentuk perubahan perilaku. Karyawan yang mengalami stres berat seringkali menunjukkan perubahan dalam pola interaksi sosial mereka. Mereka mungkin menjadi lebih tertutup, kurang komunikatif, atau bahkan mudah tersinggung. Beberapa orang mungkin mengalami peningkatan iritabilitas, di mana hal-hal kecil yang sebelumnya tidak mengganggu mereka kini menjadi pemicu kemarahan atau frustrasi. Perubahan perilaku ini seringkali menimbulkan dampak negatif pada hubungan kerja, baik dengan rekan kerja, atasan, maupun bawahan. Dalam jangka panjang, ketegangan yang disebabkan oleh perubahan perilaku ini dapat menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat dan memengaruhi dinamika tim secara keseluruhan.

Gejala lain yang tak kalah penting adalah perubahan dalam pola tidur dan kebiasaan makan. Stres yang berkepanjangan seringkali mengganggu siklus tidur normal individu. Banyak karyawan yang mengalami kesulitan tidur atau bahkan insomnia akibat stres pekerjaan yang mereka hadapi. Hal ini kemudian berlanjut dengan perasaan lelah yang terus-menerus pada hari berikutnya, memperburuk kondisi fisik dan mental mereka. Di sisi lain, beberapa karyawan mungkin mengalami tidur berlebihan sebagai bentuk pelarian dari stres, namun ini juga berdampak negatif pada produktivitas karena mereka cenderung kehilangan waktu kerja yang produktif. Terkait dengan kebiasaan makan, stres seringkali memicu perubahan pola makan yang tidak sehat. Beberapa individu mengalami penurunan nafsu makan, sementara yang lain mungkin mencari pelampiasan melalui konsumsi makanan berlebihan, khususnya makanan yang tinggi lemak atau gula, sebagai bentuk kompensasi emosional.

Secara fisik, stres juga dapat memunculkan berbagai gejala yang berhubungan dengan kesehatan tubuh. Nyeri kepala, sakit perut, serta masalah pencernaan seperti maag adalah beberapa keluhan fisik yang umum dialami oleh karyawan yang stres. Selain itu, stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh, membuat individu menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Penyakit-penyakit seperti flu atau infeksi ringan mungkin menjadi lebih sering terjadi karena tubuh tidak mampu melawan virus dan bakteri dengan efektif saat sistem kekebalan tubuh melemah akibat tekanan mental yang terus-menerus. Dalam beberapa kasus yang lebih parah, stres kronis bahkan dapat memicu gangguan kesehatan yang lebih serius, seperti hipertensi, gangguan jantung, dan penyakit kronis lainnya.

Secara emosional, karyawan yang mengalami stres di tempat kerja sering kali merasakan perasaan cemas, gelisah, dan depresi. Kecemasan ini sering kali tidak hanya muncul selama jam kerja tetapi juga dapat berlanjut ke kehidupan pribadi mereka. Karyawan mungkin merasa terbebani oleh tanggung jawab kerja yang terus menumpuk dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Perasaan terjebak dalam situasi yang tidak bisa dihindari ini dapat memicu perasaan putus asa dan hilangnya kepercayaan diri. Seiring waktu, perasaan ini dapat berkembang menjadi depresi yang lebih serius, di mana individu kehilangan minat terhadap hal-hal yang sebelumnya mereka nikmati, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi.

Dampak dari gejala stres ini juga dapat terlihat dalam perubahan sikap terhadap pekerjaan itu sendiri. Karyawan yang mengalami stres berkepanjangan cenderung mengembangkan sikap sinis terhadap pekerjaannya. Mereka mungkin

mulai meragukan tujuan dan manfaat dari pekerjaan yang mereka lakukan, serta merasa bahwa upaya mereka tidak dihargai oleh atasan atau perusahaan. Sikap apatis ini sering kali berujung pada penurunan komitmen terhadap organisasi, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat ketidakhadiran (absenteeism) atau bahkan keinginan untuk keluar dari pekerjaan tersebut. Turnover yang tinggi menjadi salah satu dampak serius dari stres di tempat kerja yang tidak diatasi dengan baik oleh manajemen.

Secara keseluruhan, gejala stres di tempat kerja sangat kompleks dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan karyawan, mulai dari kondisi fisik, emosional, hingga performa profesional mereka. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk memiliki mekanisme pendukung yang kuat untuk membantu karyawan mengatasi stres, seperti program kesehatan mental, konseling, dan manajemen stres yang efektif. Tanpa adanya intervensi yang tepat, gejala-gejala ini tidak hanya akan merugikan individu yang bersangkutan tetapi juga akan memengaruhi produktivitas dan keberhasilan perusahaan dalam jangka panjang.

2.1.3 Tahapan Stres

Stres adalah suatu respon adaptif yang dihasilkan ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuannya untuk mengatasinya. Dalam perkembangannya, stres melalui beberapa tahapan yang dikenal dalam psikologi. Tahapan pertama adalah fase alarm, di mana tubuh mulai merespons stresor yang datang. Pada fase ini, sistem saraf simpatis diaktifkan dan menghasilkan hormon seperti adrenalin dan kortisol. Denyut jantung meningkat, tekanan darah naik, dan tubuh bersiap untuk menghadapi atau melarikan diri dari situasi yang mengancam. Ini sering disebut sebagai respons "fight or flight". Jika

stresor terus berlanjut tanpa adanya resolusi, tubuh akan memasuki fase resistensi. Pada tahap ini, tubuh berupaya untuk beradaptasi dengan stres dan menyesuaikan diri. Meskipun sistem tubuh terus bekerja keras, tubuh mulai berusaha untuk kembali ke keadaan normal. Namun, jika stres terus menerus tanpa istirahat atau solusi, tubuh akhirnya memasuki fase kelelahan, yaitu ketika sumber daya tubuh habis. Pada fase ini, seseorang mungkin mulai mengalami gejala fisik dan emosional yang lebih serius seperti kelelahan kronis, depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi imun yang dapat membuat individu rentan terhadap penyakit. Fase kelelahan ini menunjukkan betapa pentingnya pengelolaan stres yang efektif untuk mencegah dampak negatif yang lebih besar.

2.1.4 Tingkatan Stres

Stres dapat dikategorikan menjadi beberapa tingkatan yang menggambarkan intensitas dan dampaknya terhadap individu. Stres ringan adalah tingkatan pertama, di mana seseorang mungkin hanya merasakan sedikit tekanan yang masih dapat ditoleransi. Pada tahap ini, stres bisa menjadi pendorong positif atau eustress, yang membantu seseorang untuk meningkatkan produktivitas atau kinerja. Misalnya, tekanan sebelum presentasi penting bisa memotivasi seseorang untuk mempersiapkan diri lebih baik. Namun, ketika stres meningkat menjadi stres sedang, individu mulai merasakan tekanan yang lebih signifikan. Gejala fisik dan emosional seperti kecemasan, ketegangan otot, dan gangguan tidur bisa mulai muncul. Pada tahap ini, stres masih dapat diatasi dengan strategi coping yang tepat, namun mulai mempengaruhi kesejahteraan individu. Stres berat adalah tingkatan yang lebih parah, di mana individu mulai kehilangan kemampuan untuk mengatasi tekanan yang ada. Gejala-gejala seperti kelelahan emosional, gangguan kognitif,

dan penurunan kinerja menjadi lebih jelas. Pada tingkatan ini, seseorang mungkin memerlukan intervensi profesional untuk mencegah kerusakan lebih lanjut pada kesehatan mental dan fisiknya. Stres kronis adalah tingkatan tertinggi, di mana stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya resolusi. Pada tahap ini, stres tidak lagi berfungsi sebagai respons adaptif, tetapi menjadi destruktif. Gejala serius seperti gangguan depresi berat, hipertensi, atau penyakit jantung dapat muncul sebagai akibat dari paparan stres yang berkepanjangan tanpa penanganan yang memadai.

2.1.5 Faktor Penyebab Stres Kerja

Stres kerja dipicu oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Karyawan yang harus bekerja di bawah tekanan waktu yang ketat, beban kerja yang tinggi, atau target yang tidak realistis sering kali merasa tertekan karena mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut. Faktor kedua adalah kurangnya kontrol terhadap pekerjaan. Ketika individu merasa tidak memiliki wewenang atau kebebasan untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan pekerjaannya, ini dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan tidak berdaya. Lingkungan kerja yang tidak mendukung juga menjadi penyebab stres, seperti hubungan yang buruk dengan rekan kerja atau atasan, serta budaya kerja yang tidak sehat, seperti persaingan yang tidak sehat atau kurangnya dukungan emosional dari manajemen. Faktor lain yang signifikan adalah ketidakjelasan peran dan tanggung jawab. Ketika karyawan tidak yakin tentang apa yang diharapkan dari mereka, atau menerima instruksi yang bertentangan, mereka cenderung merasa cemas dan bingung. Konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga dapat menyebabkan stres kerja,

terutama ketika pekerjaan mengganggu waktu untuk keluarga atau aktivitas pribadi. Semua faktor ini saling berinteraksi, menciptakan situasi di mana individu merasa terbebani dan tidak mampu mengatasi tekanan yang ada.

2.1.6 Aspek - Aspek Stres Kerja

Stres kerja dapat dilihat dari berbagai aspek yang memengaruhi individu baik secara fisik maupun psikologis. Aspek fisik adalah salah satu yang paling tampak dan sering kali diabaikan sampai dampaknya menjadi serius. Gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan pencernaan, atau nyeri otot adalah manifestasi umum dari stres kerja. Stres kronis juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan gangguan tidur. Aspek emosional mencakup perasaan cemas, frustrasi, atau mudah marah yang sering kali dialami individu yang menghadapi stres. Karyawan yang mengalami stres emosional cenderung merasa tidak berdaya, putus asa, dan kurang termotivasi dalam pekerjaannya. Aspek berikutnya adalah aspek kognitif, yang melibatkan kemampuan berpikir dan mengambil keputusan. Stres kerja sering menyebabkan gangguan konsentrasi, masalah memori, dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang efektif. Aspek ini berdampak langsung pada produktivitas dan kualitas pekerjaan yang dilakukan oleh individu. Selain itu, terdapat aspek perilaku, di mana individu mungkin mulai menunjukkan perilaku negatif sebagai respons terhadap stres. Misalnya, beberapa karyawan mungkin mulai sering absen, menunda-nunda pekerjaan, atau bahkan terlibat dalam konflik dengan rekan kerja. Terakhir, aspek sosial dari stres kerja melibatkan hubungan interpersonal di tempat kerja. Stres dapat merusak hubungan dengan rekan kerja dan atasan, menciptakan suasana kerja yang tidak harmonis dan mempengaruhi kolaborasi tim.

2.1.7 Cara Mengatasi Stres Kerja

Mengatasi stres kerja memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, karena stres sering kali berakar pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Manajemen waktu yang baik adalah salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres. Dengan merencanakan tugas secara lebih efisien dan menghindari penundaan, karyawan dapat mengurangi beban kerja yang menumpuk dan mengelola tenggat waktu dengan lebih baik. Selain itu, komunikasi yang terbuka dengan atasan dan rekan kerja juga penting. Dengan mengungkapkan perasaan atau masalah yang dihadapi, karyawan dapat mencari dukungan atau solusi yang lebih baik dalam menangani tugas atau tekanan pekerjaan. Pengelolaan emosi, seperti melalui teknik relaksasi atau meditasi, juga dapat membantu meredakan stres. Teknik seperti pernapasan dalam, yoga, atau meditasi mindfulness dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Beristirahat secara teratur di sela-sela pekerjaan juga penting untuk mencegah kelelahan. Istirahat singkat dapat meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki mood, sehingga karyawan bisa kembali bekerja dengan energi yang lebih segar. Dukungan sosial juga memainkan peran besar dalam mengatasi stres. Memiliki teman atau keluarga yang dapat memberikan dukungan emosional atau bahkan sekadar menjadi tempat berbagi cerita dapat membantu seseorang merasa lebih ringan dalam menghadapi tekanan. Di tempat kerja, membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja juga dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung. Akhirnya, jika stres sudah dalam tingkat yang mengganggu kesejahteraan fisik atau mental, bantuan profesional dari psikolog atau konselor dapat menjadi pilihan yang sangat bermanfaat untuk mendapatkan solusi yang lebih terarah dan mendalam.

2.2 Kelelahan Kerja

2.2.1 Pengertian Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi fisik, mental, atau emosional yang ditandai dengan penurunan energi, kemampuan, dan motivasi dalam melakukan aktivitas atau tugas yang berkaitan dengan pekerjaan. Kondisi ini sering kali diakibatkan oleh beban kerja yang berlebihan, durasi kerja yang panjang, kurangnya istirahat yang memadai, atau lingkungan kerja yang tidak mendukung. Kelelahan kerja tidak hanya bersifat sementara, tetapi jika tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kinerja individu dalam jangka panjang. Dalam beberapa kasus, kelelahan kerja bahkan bisa berujung pada penurunan kesehatan fisik maupun mental, seperti peningkatan risiko cedera atau gangguan kesehatan mental seperti stres dan depresi. Kelelahan kerja juga bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan dari atasan, rekan kerja, atau tuntutan pekerjaan yang melebihi kapasitas individu. Seiring berjalannya waktu, akumulasi dari kelelahan ini akan memperburuk kualitas hidup individu dan berpotensi menurunkan produktivitas secara keseluruhan. Secara umum, kelelahan kerja adalah respons alami tubuh terhadap kondisi yang memaksa individu untuk bekerja di luar batas kemampuannya, sehingga penting untuk memahami akar penyebabnya dan mencari solusi yang efektif.

2.2.1 Jenis Kelelahan

Kelelahan dapat dibagi menjadi beberapa jenis yang berbeda, tergantung pada penyebab dan dampaknya pada individu. Pertama, terdapat kelelahan fisik, yang terjadi ketika tubuh mengalami penurunan kapasitas akibat aktivitas fisik yang berlebihan. Kelelahan fisik biasanya ditandai dengan rasa lelah yang berlebihan

pada otot-otot, penurunan kekuatan, serta ketidakmampuan untuk melanjutkan aktivitas fisik tanpa istirahat. Kedua, terdapat kelelahan mental, yang disebabkan oleh pekerjaan yang menuntut konsentrasi dan pemikiran yang intens selama periode waktu yang lama. Kelelahan mental biasanya mengarah pada kesulitan dalam berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, dan penurunan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas kognitif. Ketiga, kelelahan emosional terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan emosional yang berkepanjangan, seperti konflik interpersonal di tempat kerja atau beban pekerjaan yang terlalu berat secara emosional. Kelelahan emosional dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan perasaan putus asa. Masing-masing jenis kelelahan ini dapat terjadi secara terpisah atau bersamaan, dan jika tidak diatasi, mereka dapat saling memperburuk kondisi satu sama lain, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu.

2.2.2 Gejala Kelelahan Kerja

Gejala kelelahan kerja dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan jenis kelelahan yang dialami. Pada tahap awal, gejala kelelahan mungkin tidak begitu kentara dan sering kali diabaikan. Gejala fisik kelelahan kerja termasuk rasa lelah yang berlebihan, meskipun sudah mendapatkan istirahat yang cukup, nyeri otot, sakit kepala, dan peningkatan risiko cedera akibat penurunan koordinasi fisik. Gejala mental kelelahan kerja sering kali meliputi kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang lamban, kesulitan dalam memecahkan masalah, dan penurunan daya ingat. Di samping itu, gejala emosional yang muncul akibat kelelahan kerja meliputi perasaan cemas, mudah tersinggung, kehilangan motivasi, dan perasaan depresi. Kelelahan kerja juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti

meningkatnya ketergantungan pada stimulan (misalnya kafein) untuk tetap terjaga, absensi kerja yang meningkat, dan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Individu yang mengalami kelelahan kerja juga sering kali merasa kehilangan kepuasan terhadap pekerjaannya dan mulai meragukan kemampuan mereka sendiri dalam melaksanakan tugas, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas mereka secara keseluruhan.

2.2.3 Faktor yang Menyebabkan Kelelahan Kerja

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja, yang secara umum terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi kesehatan individu, seperti pola tidur yang tidak teratur, gaya hidup yang kurang sehat, dan gangguan kesehatan tertentu seperti anemia atau gangguan tiroid. Selain itu, faktor psikologis seperti tingkat stres, kecemasan, atau depresi juga dapat memperburuk kondisi kelelahan. Faktor eksternal yang menyebabkan kelelahan kerja biasanya berkaitan dengan lingkungan kerja, seperti beban kerja yang berlebihan, jam kerja yang panjang, dan tekanan dari atasan atau rekan kerja. Lingkungan kerja yang tidak mendukung, seperti kebisingan, suhu yang ekstrem, atau kurangnya ventilasi yang baik juga dapat mempercepat terjadinya kelelahan. Selain itu, ketidakjelasan peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakpuasan terhadap kondisi kerja juga merupakan faktor signifikan yang dapat memicu kelelahan kerja. Kombinasi dari berbagai faktor ini dapat menumpuk seiring waktu, menyebabkan individu menjadi lebih rentan terhadap kelelahan dan penurunan kinerja.

2.2.4 Aspek - Aspek Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja memiliki beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk memahami dampaknya secara menyeluruh. Pertama, aspek fisik dari kelelahan kerja mencakup penurunan kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal, yang ditandai dengan gejala seperti lemas, nyeri otot, dan penurunan daya tahan tubuh. Kedua, aspek mental atau kognitif, di mana kelelahan mengganggu kemampuan seseorang untuk berpikir secara jernih, membuat keputusan yang tepat, atau memecahkan masalah dengan efektif. Hal ini sering kali terlihat dari menurunnya konsentrasi, ketidakmampuan untuk fokus pada tugas yang rumit, dan meningkatnya kesalahan dalam pekerjaan. Ketiga, aspek emosional kelelahan kerja berkaitan dengan perasaan frustrasi, kelelahan emosional, dan kehilangan motivasi untuk bekerja. Individu yang mengalami kelelahan emosional cenderung mudah merasa tertekan, kehilangan rasa puas terhadap pekerjaan, dan sering kali merasakan perasaan cemas atau depresi. Aspek-aspek ini saling berkaitan dan dapat memperburuk satu sama lain jika tidak segera diatasi. Dengan memahami setiap aspek kelelahan kerja, upaya untuk mengatasi masalah ini dapat lebih terfokus dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja.

2.2.5 Cara Mengatasi Kelelahan Kerja

Mengatasi kelelahan kerja memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan perubahan gaya hidup, penyesuaian lingkungan kerja, serta strategi manajemen stres yang efektif. Pertama-tama, penting untuk memastikan bahwa individu mendapatkan istirahat yang cukup dan memiliki pola tidur yang teratur. Tidur yang berkualitas adalah kunci utama dalam memulihkan energi fisik dan mental yang terkuras akibat aktivitas kerja. Selain itu, penting bagi individu untuk

menjaga gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, serta menghindari konsumsi kafein atau stimulan berlebihan yang justru dapat memperburuk kondisi kelelahan dalam jangka panjang. Di tempat kerja, penyesuaian lingkungan kerja seperti mengurangi beban kerja yang berlebihan, menyediakan waktu istirahat yang cukup, serta menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dapat membantu mengurangi risiko kelelahan. Manajemen stres juga menjadi faktor penting dalam mengatasi kelelahan kerja. Individu perlu belajar teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam untuk membantu mengelola tekanan mental dan emosional. Selain itu, penting bagi perusahaan untuk memberikan dukungan bagi karyawannya, baik dalam bentuk konseling, pelatihan manajemen waktu, maupun program kesehatan mental yang membantu individu untuk menghadapi stres kerja dengan lebih baik.

2.3 Kajian Integrasi Keislaman

2.3.1 Konsep Stres Menurut Al-Qur'an Dan Hadist

Stres dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kondisi psikologis atau emosional yang dialami manusia akibat ketidakmampuan atau kesulitan dalam menghadapi suatu tantangan atau masalah. Dalam Al-Qur'an, stres tidak disebutkan secara eksplisit sebagai istilah, tetapi konsep mengenai kondisi psikologis ini banyak digambarkan melalui ajaran tentang kesabaran, tawakal (berserah diri kepada Allah), dan keimanan yang kuat. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan kondisi stres adalah Surah Al-Baqarah ayat 286 yang menyatakan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya. Ayat ini memberikan penegasan bahwa segala ujian atau beban yang diberikan oleh Allah kepada manusia, termasuk rasa stres atau tekanan mental, adalah sesuatu yang

sesuai dengan kapasitas individu tersebut untuk menghadapinya. Dalam hal ini, stres dianggap sebagai bagian dari ujian kehidupan yang seharusnya disikapi dengan kesabaran dan tawakal. Ketika seseorang mampu mempercayai bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah ketentuan Allah, beban stres dapat diredam dengan keyakinan bahwa Allah memiliki rencana terbaik untuk setiap hamba-Nya.

Selain itu, konsep stres dalam Islam juga dikaitkan dengan pentingnya menjaga hubungan yang kuat dengan Allah melalui ibadah. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, disebutkan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang. Ini berarti, salah satu cara mengatasi stres menurut ajaran Islam adalah dengan memperkuat ibadah dan selalu mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dengan demikian, Islam mengajarkan bahwa stres tidak seharusnya menjadi beban yang merusak, melainkan sebagai momen untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Di sisi lain, Hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak memberikan panduan dalam menghadapi stres. Salah satu hadis menyebutkan bahwa "tidaklah seorang Muslim ditimpa kelelahan, penyakit, kesedihan, ataupun kecemasan, kecuali Allah akan menghapus dosa-dosanya dengan itu." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa penderitaan, termasuk stres, bisa menjadi sarana penghapusan dosa jika dihadapi dengan kesabaran dan keikhlasan. Oleh karena itu, konsep stres dalam Islam bukan sekadar masalah psikologis, tetapi juga spiritual, di mana tekanan mental dan emosional dapat menjadi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperoleh pahala.

Stres dalam ajaran Islam tidak dipandang sebagai sesuatu yang negatif secara mutlak, melainkan sebagai ujian yang harus dihadapi dengan sikap positif. Dalam beberapa kasus, stres dapat menjadi sarana introspeksi diri dan mendekatkan

diri kepada Allah. Islam mengajarkan agar setiap manusia selalu memiliki keseimbangan dalam hidupnya, baik secara spiritual maupun fisik, karena ketidakseimbangan inilah yang sering kali menjadi pemicu stres. Misalnya, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan ibadah dapat menyebabkan seseorang merasakan tekanan yang berat. Oleh karena itu, penting bagi seorang Muslim untuk senantiasa menjaga hubungan dengan Allah, menjalankan ibadah dengan konsisten, serta mengelola waktu dan sumber daya dengan baik agar terhindar dari stres yang berlebihan. Dalam menghadapi stres, Islam menekankan pentingnya kesabaran (sabr) sebagai salah satu solusi utama. Kesabaran bukan hanya dalam menahan diri dari amarah atau frustrasi, tetapi juga dalam menghadapi tantangan hidup dengan ikhlas dan optimis. Oleh karena itu, dalam konteks ini, stres dapat dilihat sebagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas kesabaran dan tawakal kepada Allah.

2.3.2 Konsep Kelelahan Kerja Menurut Alqur'an dan Hadist

Kelelahan kerja adalah kondisi fisik dan mental yang dialami oleh seseorang akibat aktivitas pekerjaan yang berlebihan atau kurangnya istirahat yang memadai. Dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadis, kelelahan kerja merupakan bagian alami dari kehidupan manusia, terutama ketika individu berusaha memenuhi tanggung jawab dan kewajiban di dunia. Namun, Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan antara bekerja dan beristirahat, karena tubuh manusia memiliki hak atas istirahat. Dalam Surah Al-Jumu'ah ayat 10, Allah memerintahkan umat Islam untuk setelah menunaikan shalat Jumat kembali ke dunia untuk berusaha mencari rezeki, tetapi tidak melupakan Allah dalam aktivitas tersebut. Ini menunjukkan bahwa Islam menghargai kerja keras, namun juga mendorong agar pekerjaan

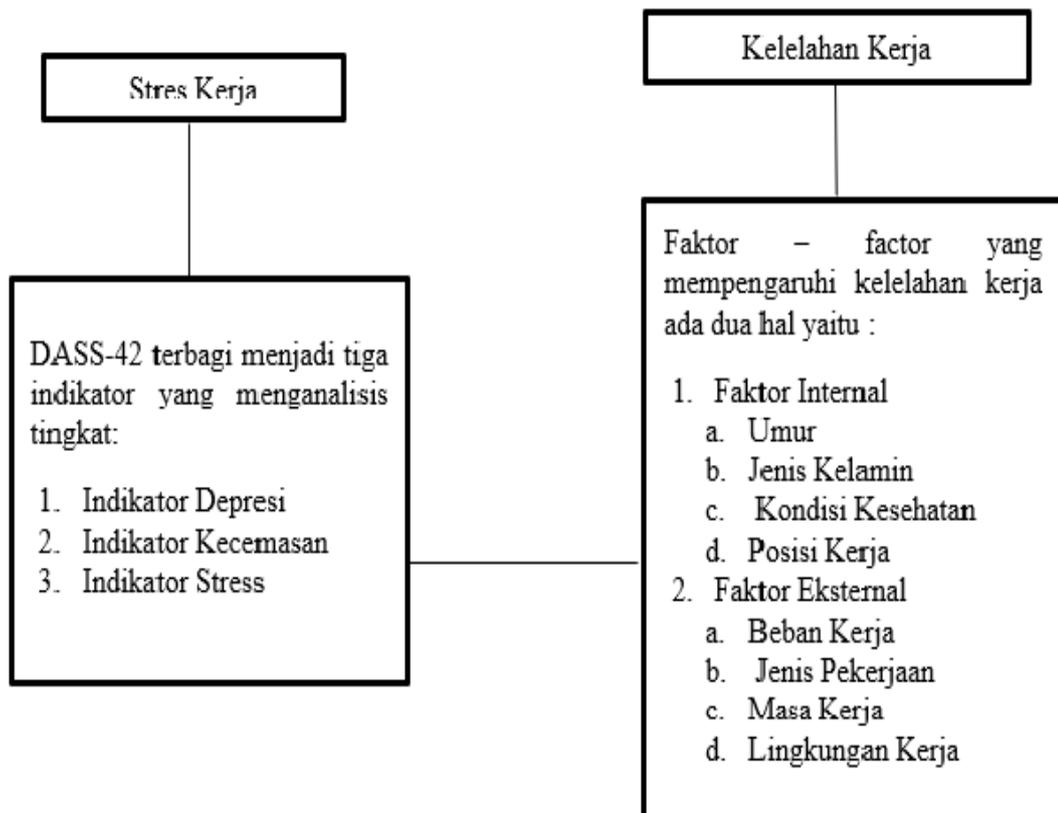
dilakukan dengan proporsi yang seimbang dan tidak berlebihan, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berdampak negatif pada fisik dan mental seseorang.

Dalam Al-Qur'an, Allah mengingatkan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan manusia, sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Mulk ayat 15 yang berbunyi: "Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya-lah (kamu kembali setelah) dibangkitkan." Ayat ini mengajarkan bahwa meskipun kita diperintahkan untuk bekerja dan mencari nafkah, kita juga harus menyadari bahwa ada batasan-batasan yang perlu dijaga agar tidak menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Islam menganjurkan agar manusia tidak hanya fokus pada pekerjaan, tetapi juga menjaga kesehatan fisik dan mental dengan beristirahat dan mengingat Allah. Konsep kelelahan kerja menurut Al-Qur'an dapat dipahami melalui ajaran tentang keseimbangan (tawazun) dalam hidup, di mana setiap manusia harus menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, antara kerja keras dan istirahat.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan panduan tentang pentingnya menjaga hak tubuh, termasuk dalam konteks kelelahan kerja. Salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menyebutkan bahwa "Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak atasmu, matamu mempunyai hak atasmu, dan keluargamu mempunyai hak atasmu." Hadis ini mengajarkan bahwa selain bekerja keras, manusia juga harus memperhatikan kebutuhan tubuh mereka, termasuk hak untuk beristirahat. Kelelahan kerja yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang lalai dalam menjalankan ibadah atau bahkan berdampak negatif pada kesehatannya, sehingga Islam mendorong keseimbangan antara bekerja, beribadah, dan beristirahat. Lebih lanjut, hadis ini juga mengajarkan bahwa

selain tubuh, keluarga juga memiliki hak atas perhatian dan waktu seseorang. Oleh karena itu, Islam mengajarkan agar umatnya tidak terlalu tenggelam dalam pekerjaan hingga melupakan tanggung jawab lainnya, baik kepada tubuh, keluarga, maupun kepada Allah.

2.4 Kerangka Teori



Sumber : Veronica, dkk (2023), Suma'mur (2009)

2.5 Kerangka konsep

Variabel Independen

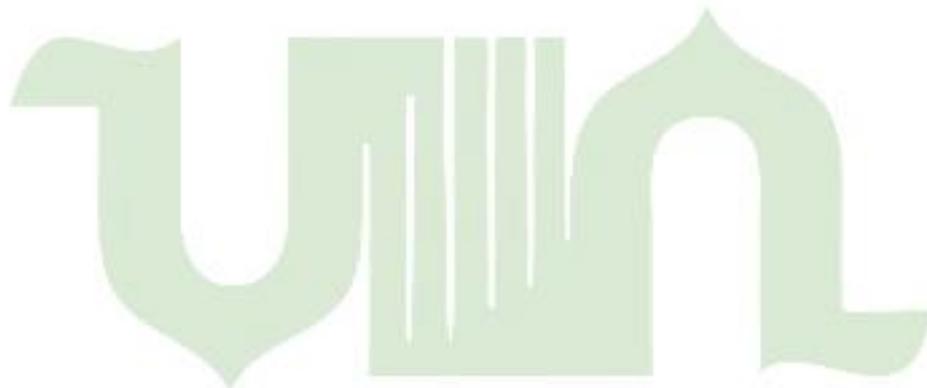
Variabel Dependen



2.6 Hipotesis Penelitian

(Ho) = Tidak terdapat korelasi antara stres kerja dengan kelelahan kerja di kalangan perawat yang bekerja di ruang rawat inap RSUD Haji Medan.

(Ha) = Terdapat korelasi antara stres kerja dengan kelelahan kerja di kalangan perawat yang bertugas di ruang rawat inap RSUD Haji Medan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN