

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kelelahan Kerja

2.1.1 Pengertian Kelelahan Kerja

Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja dengan sumber utama yaitu kelelahan visual, kelelahan fisik, kelelahan saraf, kelelahan akibat lingkungan monoton, serta kelelahan oleh lingkungan kronis sebagai faktor tetap (Innah et al., 2021).

Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas. Kelelahan merupakan kondisi yang menunjukkan keadaan tubuh baik fisik maupun mental yang semuanya berakibat pada penurunan daya kerja serta ketahanan tubuh (Firdani et al., 2023).

Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian pada semua jenis pekerjaan, baik sektor formal maupun disektor informal. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas (Kendaraan et al., 2022).

Kelelahan kerja adalah gejala yang berhubungan dengan penurunan efisiensi kerja, keterampilan, kebosanan, serta peningkatan kecemasan. Kelelahan kerja

merupakan suatu kondisi yang timbul karena aktivitas individu hingga individu tersebut tidak mampu lagi mengerjakannya. Kelelahan dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan di tempat kerja, serta dapat mengurangi kinerja dan produktivitas di tempat kerja (Rudyarti, 2020).

2.1.2 Gejala Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja pada umumnya dikeluhkan sebagai kelelahan dalam sikap, orientasi dan penyesuaian di tempat kerja yang dialami pekerja yang mengalami kelelahan kerja. Gejala kelelahan (fatigue symptoms) secara subyektif dan obyektif antara lain: Perasaan lesu, ngantuk dan pusing, kurang mampu berkonsentrasi, berkurangnya tingkat kewaspadaan, persepsi yang buruk dan lambat, berkurangnya gairah untuk bekerja, menurunnya kinerja jasmani dan Rohani. Beberapa gejala tersebut dapat menyebabkan penurunan efisiensi dan efektifitas kerja fisik dan mental. Sejumlah gejala tersebut manifestasinya timbul berupa keluhan oleh tenaga kerja dan seringkali tenaga kerja tidak masuk kerja (Ramadhanty et al., 2023).

Adapun gejala-gejala kelelahan kerja diantaranya adalah sebagai berikut: susah berfikir, lelah untuk berbicara, gugup, tidak berkonsentrasi, sulit memusatkan perhatian, mudah lupa, kepercayaan diri berkurang, merasa cemas, sulit mengontrol sikap, tidak tekun dalam pekerjaan, sakit di kepala, kaku di bahu, nyeri di panggung, sesak nafas, haus, suara serak, merasa pening, spasme di kelopak mata, tremor pada anggota badan, merasa kurang sehat sakit di kepala, kaku di bahu, nyeri di panggung, sesak nafas, haus, suara serak, merasa pening, dan tremor pada anggota badan dan merasa kurang sehat (Utami et al., 2020).

2.1.3 Jenis Kelelahan Kerja

Adapun jenis kelelahan adalah sebagai berikut.

a) Kelelahan fisik

Merupakan penurunan performa dari system muscular. Ditunjukkan melalui gejala sakit/nyeri atau akibat ketegangan otot/sendai. Gejala kelelahan otot dapat terlihat pada gejala yang tampak dari luar. Kinerja otot berkurang dengan meningkatnya ketegangan otot sehingga stimulasi tidak lagi menghasilkan respon tertentu yang diharapkan. Jika hal ini berlangsung lama, kelelahan fisik dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan perawat dalam melakukan pekerjaannya dan meningkatnya kesalahan yang terjadi dalam bekerja.

b) Kelelahan umum

Suatu perasaan letih yang luar biasa, disertai berkurangnya tingkat kewaspadaan dan menurunnya performa mental. Dapat disertai menurunnya gairah kerja. Dapat disebabkan adanya pekerjaan yang monoton, intensitas dan lamanya kerja mental dan fisik yang tidak sejalan dengan kehendak perawat, keadaan lingkungan yang berbeda dari estimasi semula, tidak jelasnya tanggung jawab, kekhawatiran, yang mendalam dan konflik batin serta kondisi sakit yang diderita perawat.

c) Patofisiologi Kelelahan

Keadaan dan perasaan kelelahan adalah reaksi fungsional dari pusat kesadaran yaitu korteks serebri, yang dipengaruhi oleh dua sistem antagonistik yaitu dan sistem penggerak (aktivasi) dan sistem penghambat (inhibisi). Sistem penghambat terdapat dalam thalamus yang mampu menurunkan kemampuan manusia bereaksi

dan menyebabkan kecenderungan untuk tidur. Adapun Sistem penggerak terdapat dalam formasio etikularis (formation reticularis) yang dapat merangsang organ dalam tubuh kea rah kegiatan beraktivitas. Apabila system penghambat berada pada posisi lebih kuat daripada system penggerak, seseorang berada dalam kondisi lelah. Sebaliknya, manakala system penggerak lebih kuat dari system penghambat, maka seseorang berada dalam keadaan segar untuk aktif dalam kegiatan termasuk bekerja (Sesrianty & Marni, 2021).



2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja, antara lain:

1. Faktor Biologis

- a. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kerja seorang individu. Pemakaian energi per-jam pada kondisi dari kerja otot untuk tiap orang itu berbeda, dan salah satunya dipengaruhi oleh faktor usia.
- b. Jenis kelamin, jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Perbedaan ini terjadi karena mereka memiliki alat-alat untuk meneruskan keturunan yang berbeda, yang disebut alat reproduksi (Naimah et al., 2020).

2. Faktor Pekerjaan

Beban Kerja, Beban kerja merupakan volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja, baik fisik maupun mental dan tanggung jawab (Firmansyah, 2021). Desmon (2021) menjelaskan tubuh manusia dirancang untuk dapat melakukan aktifitas pekerjaan sehari-hari. Adanya masa otot yang bobotnya hampir lebih dari separuh berat tubuh, memungkinkan kita untuk dapat menggerakkan tubuh dan melakukan pekerjaan. Pada

saat bekerja tubuh akan menerima beban secara fisik maupun mental. Setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut.

Pekerjaan yang terlalu berat dan berlebihan akan mempercepat kontraksi pada tubuh, sehingga hal ini dapat mempercepat kelelahan pada seseorang. Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan seberapa lama orang tersebut dapat melakukan pekerjaannya sesuai dengan kemampuan dan kapasitas kerja yang bersangkutan (Santriyana, 2022). Nugroho (2021) juga menjelaskan Semakin berat beban yang dikerjakan dan semakin tidak teraturnya pergerakan, sehingga menimbulkan kelelahan.

- a. Waktu Istirahat, pada saat bekerja otak dan tubuh saling terkait artinya yang satu memiliki efek pada yang lain. Bekerja berjam-jam membutuhkan kapasitas kognitif yang besar, yang menguras otak. Hal ini sering menyebabkan kelelahan, yang menyebabkan penurunan tingkat produktivitas ketika Anda berjam-jam bekerja.
- b. Lingkungan Kerja, Keadaan lingkungan dapat menimbulkan beban kerja tambahan kepada pekerja, seperti lingkungan kerja fisik (suhu, intensitas penerangan, intensitas kebisingan, vibrasi mekanis, dan tekanan udara), lingkungan kerja kimiawi, lingkungan kerja biologis (bakteri, virus, dan jamur), dan lingkungan kerja psikologis yang dapat berpengaruh terhadap kelelahan kerja (Kurniawati, 2021).

2.1.5 Penyebab Kelelahan Kerja

Beberapa penyebab kelelahan kerja, yaitu:

- a. Pekerjaan yang berlebihan, Kekurangan sumber daya manusia yang kompeten dapat mengakibatkan menumpuknya pekerjaan yang seharusnya dikerjakan dengan jumlah yang lebih banyak.
- b. Kekurangan waktu, Batas waktu yang diberikan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan terkadang tidak masuk akal. Pada saat karyawan hendak mendiskusikan masalah tersebut dengan atasan, atasan seringkali memberikan tugas baru untuk diselesaikan.
- c. Konflik peranan, Konflik peranan biasanya terjadi antar karyawan dengan jenjang posisi yang berbeda dan biasanya disebabkan oleh otoritas yang dimiliki oleh peranan atau jabatan tertentu.
- d. Ambigu Peranan, Tidak jelasnya deskripsi tugas yang dijelaskan seringkali membuat para karyawan mengerjakan suatu pekerjaan yang seharusnya tidak dikerjakan oleh karyawan tersebut kalau dilihat dari sisi keahlian maupun posisi pekerjaan (Paula, 2022).

2.1.6 Dampak Kelelahan Kerja

Kelelahan yang berkadar tinggi dapat menyebabkan seseorang tidak mampu lagi bekerja sehingga berhenti bekerja oleh karena merasa lelah bahkan yang bersangkutan tertidur oleh karena kelelahan. Jika pekerja telah mulai merasa lelah dan tetap ia paksa untuk terus bekerja, kelelahan akan semakin bertambah dan kondisi lelah demikian sangat mengganggu kelancaran pekerjaan dan juga berefek buruk kepada pekerja yang bersangkutan. Pada akhirnya kelelahan fisik ini dapat menyebabkan sejumlah hal yang kurang menguntungkan seperti : melemahnya

kemampuan pekerja dalam melakukan pekerjaannya dan meningkatnya kesalahan dalam melakukan kegiatan kerja dan akibat fatalnya adalah terjadinya kecelakaan kerja (Ariani, 2019).

2.1.7 Cara Mengatasi Kelelahan Kerja

Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Susunan saraf pusat, terdapat sistem inhibisi dan aktivasi. Kedua sistem ini saling mengimbangi tetapi terkadang salah satu dari padanya lebih dominan adalah parasimpatis. Agar tenaga kerja berada dalam keserasian dan keseimbangan, kedua sistem tersebut harus berada pada kondisi yang memberikan stabilitasi kepada tubuh. Mengelola kelelahan kerja bisa dilakukan oleh setiap individu atau secara terorganisasi. Tujuannya adalah meningkatkan kinerja individu melalui pemulihan kondisi fisik dan mental. Secara individu bisa dilakukan dengan prakarsa karyawan bersangkutan. Merekalah yang sangat mengetahui jenis dan bobot kelelahan yang dihadapinya; mulai dari yang ringan sampai yang berat (Ariani, 2019).

Kelelahan dapat dikurangi dengan berbagai cara, diantaranya:

- a. Sediakan kalori secukupnya sebagai input untuk tubuh.
- b. Bekerja dengan menggunakan metode kerja yang baik, misalnya bekerja dengan memakai prinsip ergonomi gerakan.
- c. Memperhatikan kemampuan tubuh, artinya mengeluarkan tenaga tidak melebihi pemasukannya dengan memperhatikan batasanbatasannya.
- d. Memperhatikan waktu kerja yang teratur. Berarti harus dilakukan pengaturan terhadap jam kerja, waktu istirahat dan sarana-sarananya masa-masa libur dan rekreasi.

- e. Mengatur lingkungan fisik sebaik-baiknya, seperti temperatur, kelembapan, sirkulasi udara, pencahayaan, kebisingan, getaran, bau atau wangi-wangian dan lain-lain (Paula, 2022).

2.2 Stres Kerja

2.2.1 Pengertian Stres Kerja

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Setiap aspek di pekerjaan dapat menjadi pembangkit stres. Stres di tempat kerja merupakan hal yang hampir setiap hari dialami oleh setiap pekerja. Mereka yang mengalami stress kerja ini dapat di sebabkan oleh pengaruh dari pekerjaan itu sendiri maupun lingkungan di tempat kerja (Issn et al., 2022).

Stres adalah kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidak mampuan seseorang berinteraksi secara positif. Stres kerja adalah kondisi ketergantungan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang (Makkira, 2022).

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja tersebut dapat terlihat dari emosi yang tidak stabil, perasaan yang tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rilkes, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat, dan mengalami gangguan pencernaan (Maswar et al., 2020).

Stres kerja dan kepuasan kerja dapat memengaruhi kinerja karyawan itu sendiri, jadi dapat disimpulkan jika stres kerja dapat dikelola dengan baik akan membuat karyawan merasa puas dalam bekerja yang berdampak pada pencapaian

kinerja karyawan mencapai maksimal. Stres kerja merupakan kondisi seseorang yang tertekan karena ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh Perusahaan (Steven & Prasetyo, 2020).

2.2.2 Gejala Stres Kerja

Beberapa gejala stress kerja, yaitu:

1. Gejala-gejala Fisiologis

Yang terbanyak menjadi perhatian kita tentang stress adalah gejala-gejala fisiologis. Hal ini secara menonjol disebabkan oleh kenyataan adanya berbagai topik penelitian yang dilakukan oleh para spesialis dalam ilmu kesehatan dan kedokteran. Penelitian ini berpendapat bahwa stress dapat menciptakan perubahan-perubahan dalam metabolisme, meningkatkan angka denyut jantung dan pernapasan, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, dan merangsang timbulnya serangan jantung. Hubungan antara stress dengan gejala-gejala fisik yang khusus tersebut tidak begitu jelas. Hanya sedikit, kalau ada, yang memiliki hubungan konsisten. Hal ini menunjukkan kompleksnya gejala-gejala dan kesukaran untuk mengukur gejala-gejala tersebut secara objektif.

2. Gejala-gejala Psikologis

Stress dapat menyebabkan timbulnya ketidakpuasan. Stress yang berhubungan dengan pekerjaan dengan sendirinya dapat menyebabkan ketidakpuasan kerja. Ketidakpuasan kerja, dalam kenyataannya adalah efek psikologi dari stress yang paling sederhana dan jelas. Tetapi stress menunjukkan dirinya dalam status psikologis tertentu, misalnya ketegangan, kecemasan, ketersinggungan, kebosanan, dan keras kepala. Bukti menunjukkan bahwa ketika orang ditempatkan dalam pekerjaan-pekerjaan yang membuat banyak tuntutan yang

mengandung konflik atau dalam pekerjaan yang kurang jelas tentang kewajibankewajiban, kewenangan dan tanggung jawab karyawan, maka baik stress maupun ketidakpuasan akan meningkat.

Demikian pula, makin sedikit orang-orang memiliki control terhadap waktu kerja mereka, makin besar pula stress dan ketidakpuasannya. Meskipun masih diperlukan penelitian-penelitian lagi untuk mengklarifikasi hubungan stress dengan pekerjaan, beberapa bukti telah menyatakan bahwa pekerjaan-pekerjaan yang hanya memberikan tingkat variasi, signifikansi, autonomi, umpan-balik dan identitas yang rendah untuk para karyawan, akan menciptakan stress dan mengurangi kepuasan dan keterlibatan dalam pekerjaan

3. Gejala-gejala Perilaku

Gejala-gejala stress yang berhubungan dengan perilaku termasuk perubahan-perubahan dalam produktivitas, absensi, dan pindah kerja, juga perubahan-perubahan dalam kebiasaan makan, lebih sering merokok dan bertambahnya minum alcohol, bicara menjadi cepat, bertambahnya gelisah, dan adanya gangguan tidur (Rahmawati & Irwana, 2020).

2.2.3 Tanda Stres Kerja

Tanda stres yaitu terjadi gangguan fisik dan gangguan mental. Gangguan fisik seperti sulit makan, sulit tidur, dan konstipasi. Sedangkan gangguan mental seperti rasa takut, cemas, gelisah, depresi, pusing, dan tidak semangat belajar (Setiawaty, 2021).

Tanda-tanda atau indicator stress kerja adalah:

1. Mudah marah.
2. Pelupa.

3. Isolasi sosial.
 4. Perubahan penampilan, seperti berpakaian tidak rapi atau menurunnya berat badan.
 5. Perubahan sifat, menjadi sangat tertutup atau sebaliknya menjadi hiper aktif
- Kadang kita tidak menyadari bahwa kita mengalami stress, kita merasa takut, atau sakit kepala bahkan gelisah, ini adalah tanda-tanda stress ringan. Sedangkan stress berat bisa mengakibatkan hilangnya kesadaran (Muslim, 2020).

Berbagai macam tantangan kehidupan yang dihadapi oleh individu menyebabkan tekanan-tekanan hidup baik fisik maupun emosional, begitu pula orang-orang yang berprofesi sebagai pegawai. Kegiatan-kegiatan dan beban kerja yang setiap hari dilakukan merupakan satu diantara tantangan kehidupan. Beberapa kesulitan yang terjadi mempengaruhi kinerja pegawai yang mampu mengakibatkan terjadinya stress pada pegawai itu sendiri, karena harus menghadapi masalah dan menyelesaikan dengan seluruh upaya, tenaga dan pikiran (Muslim, 2020).

2.2.4 Sumber Stres Kerja

Adapun sumber stres pada seseorang dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu umum dan khusus, mengenai penjelasannya sebagai berikut:

1. Sumber stres kerja secara umum, Sumber ini berkaitan dengan penyebab dari permasalahan pada pengambilan keputusan yang lama, serta kurangnya dukungan dari rekan kerja, jam kerja yang panjang, gaya dan promosi yang buruk, banyaknya prosedur dan kebiasaan yang tidak perlu, dan adanya perubahan.

2. Sumber stres kerja secara khusus, Sumber ini berkaitan dengan spesifikasi peran yang tidak jelas, konflik peran perfeksionis, hubungan dengan atasan yang buruk, terlalu banyak kerjaan, kurangnya variasi dalam bekerja. Kurangnya komunikasi, kepemimpinan yang buruk, dan konflik dengan rekan kerja (Riani, 2020).

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja

Menurut Maghfirah pada tahun 2023 faktor-faktor penyebab stress kerja adalah:

- a. Faktor Lingkungan, perubahan yang terjadi secara tidak pasti dalam lingkungan organisasi dapat mempengaruhi tingkat stres di kalangan karyawan.
- b. Faktor organisasional, tuntutan tugas yang berlebihan, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam kurung waktu tertentu.
- c. Faktor Individual, faktor ini mencakup kehidupan pribadi karyawan terutama persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik kepribadian bawaan (Maghfirah, 2023).

2.2.6 Penyebab Stres Kerja

Beberapa penyebab stress kerja, yaitu:

1. Frustrasi, terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan.
2. Cemas, terjadi pada individu disaat mengalami adanya stressor yang terjadi secara alamiah pada individu.
3. Krisis, yaitu keadaan mendadak yang dapat menimbulkan stress pada individu.

4. Jam kerja dan kontrol terhadap pekerjaan.
5. Ketidak mampuan dalam melakukan pekerjaan (Puspitasari et al., 2021).

2.2.7 Dampak Stres Kerja

Dampak stres kerja yang di antaranya dapat menurunkan kinerja seperti pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, apatis, kelelahan, kecelakaan kerja. Dampak dari stres yang paling sering muncul adalah sakit kepala, diikuti dengan gejala lain seperti kemarahan, turunnya 2 fungsi otak, koping yang tidak efektif, gangguan hubungan terhadap rekan kerja. Seseorang yang mengalami stres mempunyai 5 perilaku mudah marah, murung, gelisah, cemas dan semangat kerja yang rendah. Sehingga, ketika seorang perawat terkena stres maka kinerja dalam memberikan pelayanan keperawatan akan menurun, pada akhirnya akan mendatangkan keluhan dari pasien. (Puspitasari et al., 2021).

Faktor penyebab stres kerja adalah beban kerja yang sulit dan berlebihan, tekanan dan sikap pimpinan yang kurang baik dan wajar, Waktu dan peralatan kerja yang kurang memadai, konflik antara pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja, balas jasa yang terlalu rendah, dan masalah-masalah keluarga seperti anak, istri, mertua, dan lain-lain (Riani & Handayani, 2020).

Terdapat beberapa dampak dari stres kerja dan terdapat beberapa jenisnya. Namun terdapat sisi baik dari pengaruh stres kerja yaitu antara lain dapat lebih memotivasi diri, semangat tinggi untuk menyelesaikan pekerjaan, dan harapan agar lebih baik. Walaupun demikian terlalu banyak dampak buruk dan dapat berakibat buruk terhadap pelakunya (Husnalia et al., 2022).

Stres yang sering dihadapi tenaga kerja sangat erat dengan ciri-ciri, prestasi kerja yang menurun, sering tidak masuk untuk bekerja dan sering terjadi kecelakaan karena tidak berkonsentrasi saat bekerja. Begitupun jika di dalam suatu organisasi banyak karyawannya yang mengalami stress kerja sehingga mengganggu kinerja, kesehatan dan produktivitas dan akan berdampak pada organisasi (Husnalia et al., 2022).

2.2.8 Cara Mengatasi Stres Kerja

Ada beberapa cara untuk mengatasi stress kerja, sebagai berikut:

- a. Menetapkan tujuan dan standar kinerja yang masuk akal dan dapat dicapai tetapi tidak memaksakan beban yang mustahil pada karyawan adalah salah satu cara untuk merancang tempat kerja.
- b. Memperjelas peran, mengurangi risiko ambiguitas dan konflik, dan memberikan otonomi karyawan dalam struktur yang ditentukan.
- c. Penempatan, yaitu menempatkan pekerja pada pekerjaan yang masih sesuai dengan keahliannya. Pengembangan karir, yang memerlukan perencanaan karir berdasarkan keahlian karyawan.
- d. Sebuah metode untuk mengelola kinerja yang memungkinkan karyawan dan manajer berbicara tentang harapan dan kekhawatiran mereka.
- e. Penyuluhan untuk memberi karyawan kesempatan berbicara dengan orang HR tentang masalah (Wulandari, 2022).

2.3 Kajian Integrasi

A. Bekerja

Dalam al-Qur'an kata "kerja" digunakan beberapa istilah: 'amal (kerja), kasb (pendapatan), sakhkhara (untuk mempekerjakan atau mengguna), ajr (upah atau

penghargaan), *ibtigha'a fadl Allah* (mencari keutamaan Allah). Bekerja menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia melakukan suatu pekerjaan (perbuatan); berbuat sesuatu. Dalam kamus lain menyebutkan, bekerja ialah aktivitas yang merupakan usaha badan atau usaha akal yang digunakan untuk menghasilkan sesuatu, lebih dari sekedar hiburan. Dalam Ensiklopedi Indonesia bekerja diartikan sebagai pengerahan tenaga baik pekerjaan jasmani maupun rohani yang dilakukan untuk menyelenggarakan proses produksi. Jadi bekerja berarti aktivitas bertujuan memperoleh hasil, mencakup kerja lahir dan batin.

B. Stres Kerja

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional; tekanan. Dalam dalam al-Mu'jam al-Wasith, juga dari kata *kallafa- yukallifu* (beban/membeban), *hazina-yahzanu* (sedih), *dho'ifun* (lemah), *khoufun* (takut), *idhthoroba* (gelisah/keluh kesah/tidak tenang).

Dalam kehidupan sehari-hari tentu kita pernah mengalami stres, yang mendorong kita untuk melakukan coping stres supaya kita tidak terjebak dan terpuruk karenanya. Stres mendapat perhatian yang besar dalam psikologi. Kajian ini menfokuskan diri pada upaya mengkaji stres dan coping stres dalam perspektif al Qur'an, sebagai rujukan utama umat Islam. Pandangan Al Qur'an tentang stres, emosi negatif yang menyertai stres, sumber stres, dan mengetahui bagaimana

coping stres menurut al Qur'an, sebagai upaya untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Al Qur'an memandang stres sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT. Gejala stres seperti munculnya emosi negatif takut, sedih dan marah itu adalah suatu hal yang wajar bagi manusia atau pekerja, sebab marah atau stres adalah suatu hal yang lumrah terjadi. Allah SWT berfirman didalam Q.S Al Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,)

“Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah.

Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir”.

Stres merupakan penyakit jiwa yang perlu diobati dengan pendekatan yang tercantum dalam Al-Qur'an dan Hadits. Ada empat cara dalam menyembuhkan penyakit stres, antara lain:

1. Sabar

Sabar membuat seseorang selalu merasa tenang dan tenteram, hatinya selalu bersyukur terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, sehingga orang-orang yang sabar hidupnya selalu merasa berkecukupan. Dia tidak pernah meminta sesuatu yang bukan haknya, karena Allah SWT. akan memberikan balasan kepada orang-orang yang bersabar berupa kenikmatan surga, sebagaimana firman-Nya dalam surah (Q.S. An-Nahl 16 : 96) yang berbunyi:

مَا عَنْدُكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: Apa yang ada di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan Kami pasti akan memberi balasan kepada orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Sabar merupakan pondasi utama dalam menghadapi bermacam-macam ujian. Ujian yang menimpa diri kita harus dibarengi dengan positif thinking (berbaik sangka) kepada Allah SWT. Sebab dibalik ujian yang menimpa diri kita, tentu ada hikmah yang akan kita dapatkan.

2. Barengi dengan Rasa Syukur

Setelah jiwa kita dipenuhi dengan kesabaran, maka barengilah dengan jiwa syukur. Karena, Jiwa yang sabar akan melahirkan manusia yang pandai bersyukur. Syukur seringkali diartikan dengan “menggunakan nikmat Allah yang diterima sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh-Nya”. Misalnya, nikmat harta harus diinfakkan, ilmu harus diamalkan, umur untuk ibadah dan sebagainya.

Syukur juga bisa berarti mengungkapkan keringanan hati lantaran kenikmatan yang diberikan Allah SWT., dengan cara taat melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Syukur punya makna yang

luas. Tidak sekedar getaran terima kasih dalam hati, mengucapkan dalam lidah atau mengadakan syukuran, tetapi yang lebih penting ialah memanfaatkan semua karunia Allah pada jalan yang diridhai-Nya. Misalnya, Allah mengaruniai akal kepada manusia, maka gunakanlah akal itu untuk berpikir, mempelajari hingga mampu membuahkan pemikiran- pemikiran yang baik dan benar.

Allah mengkaruniakan manusia anggota tubuh yang sempurna, maka harus dimanfaatkan untuk ibadah dan melakukan hal-hal yang berguna bagi kesejahteraan hidup. Allah SWT berfirman dalam surah (Q.S. Lukman 31: 14) yang berbunyi:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Artinya: Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu.

3. Bangun Jiwa Optimis

Optimis adalah suatu sikap yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Sikap optimis ini merupakan sikap yang sangat dianjurkan dalam Islam, sebagaimana firman-Nya dalam Q.S. Ali Imran 3: 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Sikap optimis haruslah mengalahkan pesimis yang bisa jadi menyelinap dalam hati kita. Jika ingin hidup sukses, kita harus bisa membangun rasa optimis dalam diri. Optimis yang dihasilkan dari rasa tawakal inilah yang menjadikan Rasulullah SAW beserta sahabat mampu memenangkan peperangan yang tercatat dalam Sejarah dunia, mulai dari perang Badar hingga peperangan di masa kekhalifan Islam sampai berabad-abad lamanya. Optimisme adalah kemampuan untuk percaya bahwa hidup memang tidak mudah, tetapi dengan upaya baru, hidup akan menjadi lebih baik. Optimisme adalah kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif yang realistis, bahkan dalam situasi sulit sekalipun.

4. Panjatkan Doa dan Berzikir

Dalam mengatasi stres (beban hidup) adalah memperbanyak doa. Karena doa merupakan kekuatan yang Maha Dahsyat, yang mampu menyelesaikan setiap permasalahan hidup. Dalam Al-Quran, Allah SWT telah mengajarkan kepada kita tentang doa dalam mengatasi masalah, yaitu dalam potongan ayat Q.S. Al-Baqarah 2 : 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami

memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Selain itu Mengingat Allah (Zikrullah) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stres akan dapat diatasi. Menurut Huzaifah, bila Nabi bersedih atau menghadapi masalah, Beliau langsung melakukan shalat, sekalipun, sedang dalam perjalanan. Memperbanyak Zikrullah berupa salat sunnat, atau membaca Al-Quran, atau istighfar, atau membaca Lailaha Ilallah.

Peranan shalat bagi kesehatan jiwa telah banyak dikupas oleh beberapa penulis.

Ada 4 aspek trapeutik yang terdapat dalam shalat, antara lain :

1. Aspek Olah Raga, Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan “massege” pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi.
2. Aspek Meditasi, Shalat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam atau biasa disebut dengan khusuk. Kekhusukan di dalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap kecemasan jiwa telah dilaporkan oleh Eguene Walker dapat menghilangkan kecemasan. Kalau dikaitkan dengan shalat yang juga berisikan 15 meditasi maka shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan dan menenangkan jiwa.
3. Aspek Auto-sugesti, Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal-hal baik terhadap diri sendiri adalah

mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan “ self hypnosis “.

4. Aspek Kebersamaan, Dalam mengerjakan shalat dianjurkan secara berjamaah (bersama orang lain). Ditinjau dari segi psikologi kebersamaan itu sendiri memberikan aspek trapeutik. Beberapa ahli psikolog berpendapat bahwa perasaan “ keterasingan “ dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan Shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang.

C. kelelahan kerja

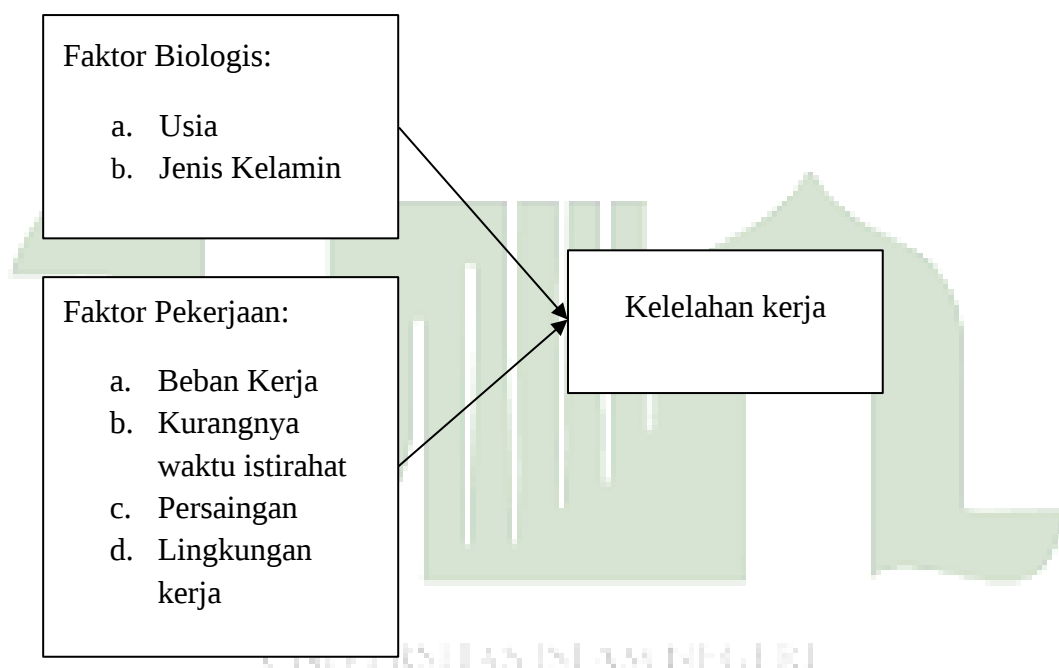
Kelelahan merupakan kondisi yang menunjukkan keadaan tubuh baik fisik maupun mental yang semuanya berakibat pada penurunan daya kerja serta ketahanan tubuh (Rahayu, 2021).

Setiap orang yang bekerja dengan cara yang baik dan tujuan baik, maka ia sudah melakukan hal yang halal. Segala sesuatu perkara yang halal ini punya balasan yang baik dari Allah SWT. Kabar baik ini juga akan disampaikan melalui Al-Qur'an surat An-Najm ayat 39-41 yang berbunyi:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ
وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ
ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ

Artinya: dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya,
dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya),
kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna,

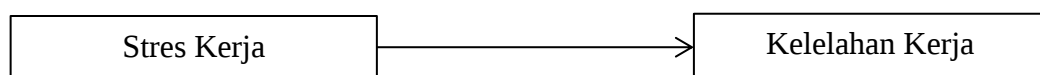
2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 kerangka teori berdasarkan teori Arbues (2020)

Sumber: (Ramón-Arbués et al., 2020)

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 kerangka konsep penelitian

2.5 Hipotesis

Ha: Ada pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja Depo Lokomotif Medan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN