

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk Allah yang lain. Karena manusia diberi kelebihan berupa akal dan fikiran agar dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk. Dengan keistimewaan tersebut diharapkan manusia dapat hidup bahagia di dunia dan di akhirat.¹ Mengetahui kodrat dari manusia itu sendiri begitu mulia di hadapan Allah, bukan berarti dalam menjalankan kehidupan dapat berjalan dengan mulus, ada kalanya manusia membutuhkan motivasi serta perlu mengikuti acara-acara yang bermanfaat, salah satunya dengan mengikuti pengajian untuk menguatkan iman dan upaya untuk mengurangi tingkat stres.

Keistimewaan manusia di lukiskan Allah Swt dalam QS At Tin. 95/4-6,

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh, maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya*”.²

Namun, di era globalisasi seperti sekarang seakan sudah tidak bisa dibendung lagi lajunya. Persaingan yang menjadi esensi dari globalisasi sering memiliki pengaruh dan dampak yang negatif.

Ahmad Anas mengatakan era globalisasi merupakan masa peradaban gelombang ketiga yang menggantikan gelombang industrial. Ciri dari era globalisasi adalah adanya proses revolusi informasi yang mengalihkan jutaan pekerjaan kantor dan pabrik (sentralisasi) ke rumah-rumah yang menjadi

¹ Aidh Al Qarni, *La-Tahzan (terjemahan Samson Rahman)*, Qitsi Perss, Jakarta: 2004, hlm. 345.

² Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, Sygma, Jakarta: 2005, hlm. 597.

pondok-pondok elektronik (desentralisasi). Hal ini menimbulkan efek negatif dimana manusia dalam keadaan terisolasi dari lingkungan sosial.³

Ada beberapa dampak negatif globalisasi diantaranya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menghendaki setiap individu harus mampu bersaing satu sama lain baik antar anggota maupun kelompok ditempat kerja. Bekerja adalah suatu keharusan bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, begitupun dengan karyawan. Banyak tuntutan dan tekanan yang dialami oleh karyawan diantaranya deadline pekerjaan, hubungan antar teman kerja maupun atasan sampai melayani masyarakat.

Pengembangan karir Seorang karyawan perlu dilakukan karena seorang karyawan bekerja tidak hanya ingin memperoleh apa yang dipunyainya hari ini, tetapi juga mengharapkan ada perubahan, kemajuan, kesempatan, yang diberikan kepadanya untuk maju ke tingkat yang lebih tinggi dan lebih baik. Setiap orang akan merasa bosan bekerja pada tempat yang itu-itu saja, ia selalu mengharapkan akan ada perubahan dan jaminan bahwa ia dari waktu ke waktu mendapat pengakuan yang lebih besar dari lingkungan kerjanya.⁴

Karyawan yang tidak dapat menghadapi stresor yang ada dan merasa tertekan akan pekerjaannya rentan mengalami stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distres*.⁵ Menurut Selye dalam bukunya Mudzdalifah mengatakan reaksi stres dapat menimbulkan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya.⁶

Stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang.⁷ Stres juga berpengaruh besar dalam memengaruhi aktifitas-aktifitas lainnya misalnya dalam hal bekerja.

³ Ahmad Anas, *Paradigms Dakwah Kontemporer*, Pustaka Rizki Putra, Semarang: 2002, hlm. 208.

⁴ M. Kadarisman, *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Rajagrafindo Persada, Jakarta: 2013, hlm. 341.

⁵ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Boooks, Yogyakarta: 2013, hlm. 9.

⁶ Mudzdalifah, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press Yogyakarta, hlm. 117.

⁷ Sondang P. Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara, Jakarta: 2006, hlm. 300.

Stres adalah bagian yang normal dalam kehidupan kita, hanya sedikit orang yang terluput dari stres, kadang mengalami kekecewaan dan kehilangan muka atau mengalami ketakutan dan ketidakpastian. Meskipun demikian Stres dapat menjadi serius bahkan menjadi ancaman dalam hidup. Pada beberapa tahun terakhir, para dokter menitikberatkan perhatiannya pada kedua hal tersebut sebagai suatu penyakit yang dapat terjangkit, sekitar 10% penduduk dunia mengalami penderitaan ini secara serius dan membutuhkan pertolongan yang insentif serta sungguh-sungguh.⁸ Sayangnya masih saja ada orang yang berpikir bahwa Stres bukan benar-benar suatu penyakit. Padahal masalah ini merupakan penyakit orang modern.

Selama ini, reaksi stres yang seringkali dialami oleh karyawan yang sedang menjalankan pekerjaannya adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian pekerjaannya ataupun kurang optimalnya karyawan menjalankan pekerjaannya. Agar stres yang dialami karyawan yang sedang bekerja tidak mengarah pada disstres atau stres negatif maka dibutuhkan penanganan agar stres yang dialami karyawan berkurang atau hilang, sehingga dampak negatif dari stres dalam menjalankan pekerjaannya dapat teratasi. Salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah dengan mengikuti pengajian. Pengajian merupakan pendidikan non formal yang khusus dalam bidang agama.⁹

Peranan agama sangat penting dan diperlukan, sebab agama Islam akan berperan sehingga pondasi dan benteng dari hidup selanjutnya tetap berpijak pada jalan yang benar dan tidak lepas kontrol, maka diperlukan penghayatan dan pemahaman ajaran Islam sebagai motivasi bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai ajaran yang lengkap dan solusi terhadap berbagai persoalan kehidupan seperti hal pekerjaan.¹⁰

⁸ Robert Priest, *Stres & Depresi*, Dahara Prize, Jakarta, hlm. 7.

⁹ Niamul Huda, (2011),(online). Tersedia: <http://www.pengertianpengertian.com/2011/12/pengertian-pengajian.html>. (29 januari 2016).

¹⁰ Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Cet ke-2, Y Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2002, hlm. 13.

Bekerja adalah suatu upaya yang sungguh-sungguh, dengan mengerahkan seluruh aset, pikiran dan dzikirnya untuk mengaktualisasikan atau menampakkan arti dirinya sebagai hamba Allah yang harus menundukkan dunia dan menempatkan dirinya sebagai bagian dari masyarakat yang terbaik atau dengan kata lain dapat juga kita katakana bahwa hanya dengan bekerja manusia itu memanusiakan dirinya.¹¹

Dalam hal ini karyawan yang bekerja di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus telah memiliki tekanan psikis yang di akibatkan oleh suatu pekerjaan, sehingga dapat menimbulkan stres.

Mereka ada yang tertekan dalam kejenuhan atau monoton dalam ruangan, apalagi kepada perawat (karyawan) yang berada di ruangan dari golongan menengah ke bawah yang dominan dari masyarakat dari pedesaan pasien sedikit- sedikit memanggil perawat. Ada juga tekanan dari atasan yang terlalu banyak tuntutan dan aturan, banyaknya tugas yang diberikan, berbeda pendapat dengan teman kerjanya, maupun kurang cocok dengan atasan.

Dari situlah Rumah Sakit Islam Sunan Kudus mengadakan kegiatan pengajian pagi yang ditujukan kepada semua karyawan yang bekerja di Rumah Sakit Islam tersebut yang bertujuan agar tercipta rasa saling menghormati dan menghargai satu sama lain sehingga tercipta kerukunan, kenyamanan dan kedamaian untuk mengemban amanat dalam bekerja. Lewat pengajian ini diharapkan pula dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengamalan keagamaan dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga dalam pelaksanaan segala yang diperintahkan oleh agama dapat dilakukan dengan ikhlas dan kesungguhan hati.

Tentunya untuk menciptakan hal ini perlu dikaji lebih mendalam, mengapa muncul stres tersebut, bagaimana latar belakang dan sebab-sebab munculnya stres tersebut, serta upaya mengatasinya.

¹¹K.H. Toto Tasmara, *Membudayakan Etos Kerja Islami*, Gema Insani Press, Jakarta: 2002, hlm. 25.

Berangkat dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian “Pengaruh Pengajian Pagi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengungkapkan beberapa masalah yang dibahas dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang diambil adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan pengajian pagi di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus?
2. Bagaimana penurunan tingkat Stres Karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus?
3. Adakah pengaruh pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus?

C. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan pengajian pagi di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.
2. Untuk mengetahui penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.
3. Untuk mengetahui pengaruh pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan oleh penulis dalam penyusunan proposal tentang Pengaruh Pengajian Pagi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus ini adalah:

1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Dapat dijadikan pedoman baru dalam memecahkan permasalahan yang hampir sama atau sepadan.

- b. Dapat menerapkan teknik atau metode penelitian dalam penyelesaian suatu masalah.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Sebagai sumbangan pemikiran dalam Ilmu Pengetahuan terutama yang berhubungan dengan tingkat stres karyawan.
- b. Sebagai upaya pencerahan pemahaman tentang Pengaruh Pengajian Pagi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus

E. Sistematika Penulisan

Secara sistematis penulisan skripsi terdiri dari tiga bagian yaitu:

1. Bagian muka

Bagian ini berisi tentang: halaman judul, halaman nota persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman kata pengantar, halaman persembahan, halaman motto, halaman daftar isi, halaman daftar tabel.

2. Bagian isi, pada bagian ini terdiri dari :

BAB I : Pendahuluan, dalam bab ini akan diuraikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : Landasan teori dimulai dari problematika yang disajikan pada bab pendahuluan di bahas secara teoritis berdasarkan literatur-literatur yang relevan.

Dalam bab ini berisi tentang pengajian pagi dan penurunan tingkat stres karyawan.

Bagian pertama tentang pengajian pagi yang mencakup pengertian, tujuan, dan unsur-unsur pengajian.

Bagian kedua tentang stres karyawan yang meliputi pengertian, manifestasi atau aspek-aspek gejala stres, tingkatan stres, jenis-jenis stres, responden stres, faktor-faktor yang mempengaruhi stres, pengaruh stres pada pikiran, emosi dan perilaku, strategi manajemen stres kerja, beberapa alasan

stres di tempat kerja, stres kerja dalam Islam, cara menghilangkan stres, mengatasi stres di tempat kerja.

Bagian ketiga tentang pengaruh pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan.

BAB III: Berisi mengenai metodologi penelitian meliputi jenis penelitian, pendekatan penelitian, populasi dan sampel, sumber data, variabel dan indikator penelitian, definisi operasional, teknik pengumpulan data, uji instrumen data, uji asumsi klasik, analisis data.

BAB IV: Kondisi umum tempat penelitian dan analisis pengaruh pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan, dengan melalui tiga tahap: analisis pendahuluan, analisis uji hipotesis, analisis lanjut.

BAB V : Adalah penutupan dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran

3. Bagian Akhir

Pada bagian skripsi ini berisi daftar pustaka, daftar lampiran, data dokumentasi dan data riwayat pendidikan penulis.