

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Pengajian

a. Pengertian Pengajian

Pengajian menurut para ahli berbeda pendapat dalam mendefinisikan pengajian ini, diantara pendapat-pendapat mereka adalah: Menurut Muhzakir mengatakan bahwa pengajian adalah Istilah umum yang digunakan untuk menyebut berbagai kegiatan belajar dan mengajar agama.¹ Menurut Sudjoko Prasodjo mengatakan bahwa pengajian adalah kegiatan yang bersifat pendidikan kepada umum.² Adapun pengajian sebagai bentuk pengajaran kyai terhadap para santri.³ Sedangkan arti kata dari ngaji adalah wahana untuk mendapatkan ilmu.⁴ Jadi pengajian adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekumpulan orang untuk mendapatkan suatu ilmu atau pencerahan.

Pengajian merupakan salah satu bentuk dakwah, dengan kata lain bila dilihat dari segi metodenya yang efektif guna menyebarkan agama Islam, maka pengajian merupakan salah satu metode dakwah. Di samping itu pengajian juga merupakan unsur pokok dalam syi'ar dan pengembangan agama Islam. Pengajian merupakan salah satu unsur pokok dalam syiar dan pengembangan agama Islam. Pengajian ini sering juga dinamakan dakwah Islamiyah, karena salah satu upaya dalam dakwah Islamiyah adalah lewat pengajian. Dakwah

¹ Pradjarta Dirdjosanjoto, *Memelihara Umat (Kiai Pesantren-Kiai Langgar di Jawa)*, LKIS, Yogyakarta: 1999, hlm. 3.

² M. Bahri Ghazali, *Pesantren Berwawasan Lingkungan*, CV. Prasasti, Jakarta: 2003, hlm. 40.

³ Team Proyek Peningkatan Pendidikan Luar Sekolah Pada Pondok Pesantren, *Pola Pengembangan Pondok Pesantren*, Departemen Agama RI, Jakarta, 2003: hlm. 24.

⁴ Ahmad Idris Marzuqi, *Ngaji*, Santri Salaf Press, Kediri: 2015, hlm. ix.

islamiyah diusahakan untuk terwujudnya ajaran agama dalam semua segi kehidupan.⁵

Dengan demikian, maka pengajian merupakan bagian dari dakwah Islamiyah yang menyeru kepada yang ma'ruf dan mencegah yang mungkar. Sehingga keduanya harus seiring sejalan, dan kedua sifat ini merupakan satu-kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. melaksanakan dakwah wajib bagi mereka yang mempunyai pengetahuan tentang dakwah islamiyah, hal ini merupakan perintah Allah dalam surat Ali Imran ayat 104 yang berbunyi:

وَلَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
 وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: "Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar ; merekalah orang-orang yang beruntung,"⁶

Sebagaimana seperti yang disebutkan, bahwa pengajian adalah satu wadah kegiatan yang mempunyai tujuan untuk membentuk muslim yang baik, beriman dan bertakwa serta berbudi luhur. Dalam penyelenggaraan pengajian, metode ceramah adalah cara-cara tertentu yang dilakukan oleh seorang da'i kepada mad'u untuk mencapai suatu tujuan atas dasar hikmah dan kasih sayang.⁷ Sebagai seorang da'i supaya ceramah agamanya dapat berhasil, maka harus betul-betul mempersiapkan diri.

Pada hakekatnya, dakwah atau pengajian adalah mengajak manusia kepada kebaikan dan petunjuk Allah SWT, menyeru mereka

⁵ Skripsi dari Siti Nur Khamadah, *Pengaruh Mengikuti Pengajian An Nasikhatul Islamiyah Terhadap Peningkatan Silaturahmi Jamaahnya Di Kabupaten Kebumen*, IAIN Wali Songo: 2008, hlm. 9.

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, Sygma, Jakarta :2005, hlm. 63.

⁷ Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, PT Rajawali Press, Jakarta: 2012, hlm. 234.

kepada kebiasaan yang baik dan melarang mereka dari kebiasaan buruk supaya mendapatkan keberuntungan di dunia dan di akhirat.⁸

Sedangkan pengertian dakwah itu sendiri adalah pekerjaan atau ucapan untuk memengaruhi manusia supaya mengikuti Islam.⁹

Dakwah menurut Hidayat Nurwahid adalah kegiatan mengajak, mendorong dan memotivasi orang lain berdasarkan *bashirah* untuk meneliti jalan Allah dan *Istiqomah* di jalan-Nya, serta berjuang bersama meninggikan agama Allah.¹⁰ dakwah adalah denyut nadi Islam. islam dapat bergerak dan hidup karena dakwah.¹¹

Sebagaimana dikemukakan oleh Syaikh Abdullah Ba'alawi mengatakan bahwa dakwah adalah mengajak membimbing, dan memimpin orang yang belum mengerti atau sesat jalannya dari agama yang benar untuk dialihkan ke jalan ketaatan ke pada Allah, menyuruh mereka berbuat baik dan melarang mereka berbuat buruk agar mereka mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹²

Sedangkan menurut Mubasyaroh, esensi dakwah Islam adalah ajakan dan tindakan membangun kehidupan manusia secara utuh, baik sebagai individu ataupun masyarakat untuk memperoleh keselamatan, kesejahteraan dan kedamaian di dunia dan di akherat yaitu kualitas yang menyangkut kehidupan sosial ekonomi, politik, budaya, dan agama.¹³

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa pengajian merupakan salah satu wadah pendidikan keagamaan yang di dalamnya ditanamkan aqidah dan akhlaq sesuai dengan ajaran-ajaran agama, sehingga diharapkan timbul kesadaran pada diri mereka untuk mengamalkannya dalam konteks kehidupan sehari-hari, baik dalam

⁸ Munzier Suparta, *Metode Dakwah*, Kencana, Jakarta: 2009, hlm. 28.

⁹ Wahyu Ilahi, *Komunikasi Dakwah*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung: 2013, hlm. 14.

¹⁰ Hidayat Nurwahid, *Pengantar Sejarah Dakwah*, Kencana, Jakarta: 2012, hlm. 2.

¹¹ Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, Kencana, Jakarta: 2012, hlm. 5.

¹² Wahidin Saputra, *Op.Cit*, hlm. 2.

¹³ Mubasyaroh, *Dakwah Kolaboratif*, STAIN Kudus dan Idea Press, Yogyakarta: 2011, hlm.

hubungannya dengan Allah maupun dengan sesama manusia, agar bahagia di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Pengajian

Untuk mencapai tujuan dakwah, maka penyelenggaraan pengajian perlu disesuaikan dengan situasi dan kondisi obyek yang dihadapinya demi tercapainya proses dakwah secara baik dan benar. Tujuan pengajian merupakan tujuan dakwah juga, karena di dalam pengajian antara lain berisi muatan-muatan ajaran Islam. Oleh karena itu usaha untuk menyebarkan Islam dan usaha untuk merealisasikan ajaran di tengah-tengah kehidupan umat manusia adalah merupakan usaha dakwah yang dalam keadaan bagaimanapun harus dilaksanakan oleh umat Islam. Adapun tujuannya yakni menjadikan umat Islam konsisten dalam me

murnikan *tauhidullah*, mengingatkan akhirat dan kematian, serta menegakkan risalah Nabi Muhammad SAW atau berdakwah.¹⁴

c. Unsur-Unsur Pengajian

Sebagaimana dikatakan bahwa pengajian merupakan dakwah islamiyah maka unsur pengajian sama dengan unsur dakwah di mana terdiri dari da'i, mad'u, materi, media dan metode.

1) Da'i (subyek pengajian)

Ialah orang yang melakukan dakwah atau menyampaikan pesan kepada orang lain.¹⁵ Orang yang melakukan Da'i merupakan unsur terpenting dalam pelaksanaan dakwah, dengan demikian diperlukan karakteristik-karakteristik sebagai berikut:

a) Lemah Lembut, Toleran, dan Santun

Wajib bagi seorang da'i untuk mengikuti jejak langkah dan tuntutan Rasulullah Saw dan sunnahnya di dalam sisi ini. Kita melihat dalam petunjuknya, beliau selalu mengedepankan cara-cara lembut dan menolak kekerasan,

¹⁴ Asep Muhyidin, dkk, *Kajian Dakwah Multiperspektif*, PT Rosdakarya Perss, Bandung: 2004, hlm. 123.

¹⁵ Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, Kencana, Jakarta: 2012, hlm. 216.

dengan cara rahmat dan tidak dengan kekejaman, cara halus dan bukan dengan vuganisme.

b) Kemudahan dan Membuang Kesulitan

Hendaknya seorang da'i menjadikan jalan mudah, dan menyingkirkan kesulitan sebagai metodenya dalam berdakwah kepada Allah. Jangan sampai terjadi munculnya pendapat yang menentang dank eras, sebagai pertanda bahwa dakwah yang dilakukan tidak mendapatkan respons. Agama ini datang dengan mudah dan menyingkirkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi umat ini.

c) Memerhatikan Sunnah Tahapan

Sesungguhnya seorang da'i tidak akan pernah sukses dalam dakwahnya sepanjang dia tidak mengetahui siapa orang yang di dakwahnya, tahu bagaimana cara berdakwah kepada mereka, tahu apa yang mesti didahulukan dan mana yang mesti diakhirkan.

d) Kembali pada Al-Qur'an dan Sunnah dan Bukan Kepada Fanatisme Mazhab

Salah satu musibah besar yang menimpa kita di zama ini dalam hal pengajaran dan fatwa adalah adanya semacam paksaan agar anusia beribadah hanya dengan satu madzhab dalam semua masalah ibadah dan mu'amalah. Hendanya dalam menyampaikan dakwah hanya untuk mencapai ridho_Nya bukan mencari kebenaran, karena sejatinya kebenaran hanya milik Allah semata.

e) Sesuaikan Dengan Bahasa Mad'u

Salah satu petunjuk Al-Quran bagi mereka yang mnejalankan dakwah hendaknya para da'i melakukan dakwah itu sesuai dengan kadar kemampuan akal orang

yang didakwahi dan sesuai dengan bahasa yang dipahami oleh mad'unya.¹⁶

2) Obyek pengajian (*Mad'u*)

Mad'u adalah manusia yang menjadi mitra dakwah atau menjadi sasaran dakwah atau manusia penerima dakwah, baik secara individu, kelompok, baik yang beragama Islam maupun tidak, dengan kata lain manusia secara keseluruhan.¹⁷

Seperti halnya tugas yang diperintahkan Allah SWT kepada Rasul, Agar seorang juru dakwah dapat mencapai hasil yang efektif dalam mencapai dakwahnya, maka sudah barang tentu dia harus mengetahui kondisi sasaran da'wahnya. Hal ini bisa ditinjau dari pemikiran mereka, berikut Muhammad Abduh membagi mad'u menjadi tiga golongan yaitu:

- a) Golongan cerdik cendekiawan yang cinta kebenaran dan dapat berpikir secara kritis, cepat menangkap persoalan.
- b) Golongan awam, yaitu kebanyakan orang yang belum dapat berpikir secara kritis dan mendalam, belum dapat menangkap pengertian-pengertian yang tinggi.
- c) Golongan yang berbeda dengan golongan di atas adalah mereka yang senang membahas sesuatu, tetapi hanya dalam batas tertentu, tidak sanggup mendalami benar.¹⁸

3) Materi pengajian

Materi pengajian adalah isi pesan atau materi ajaran Islam itu sendiri.¹⁹ Pada pokoknya materi pengajian mengandung 3 (tiga) prinsip yaitu:

Pada dasarnya materi pengajian itu adalah ajaran Islam itu sendiri. Secara umum dapat dikelompokkan menjadi:

¹⁶ Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, Rajawali Press, Jakarta: 2012, hlm, 264-277.

¹⁷ Wahyu Illahi, *Komunikasi Dakwah*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung: 2013, hlm. 19-21.

¹⁸ Wahyu Illahi, *Ibid*, hlm. 20.

¹⁹ Wahidin Saputra, *Ibid*, hlm. 288.

- a) *Akidah*, meliputi Iman kepada Allah Swt. Iman kepada Malaikat-Nya, Iman kepada kitab-kitab-Nya, Iman kepada rasul-rasulnya, Iman kepada hari akhir, Iman kepada Qadha-Qadhar.
- b) *Syariah* meliputi ibadah thaharah, shalat, zakat, puasa, dan haji, serta mu'amalah.
 - (1) Hukum perdana meliputi: hukum niaga, hukum nikah, dan hukum waris.
 - (2) Hukum publik meliputi: hukum pidana, hukum negara, hukum perang dan damai.
- c) *Akhlaq* meliputi akhlak kepada Allah Swt., akhlak terhadap makhluk meliputi: akhlak terhadap manusia, diri sendiri, tetangga, masyarakat lainnya, akhlak terhadap bukan manusia, flora, fauna dan sebagainya.²⁰

4) Media Pengajian

Media dapat diartikan sebagai sesuatu yang dapat dijadikan sebagai alat yang menjadi perantara penyampaian pesan atau perantara untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dengan demikian media pengajian adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan pengajian yang telah ditentukan²¹

Untuk menyampaikan ajaran Islam kepada umat, pengajian dapat menggunakan berbagai media dakwah.

- a) Lisan, dakwah yang menggunakan lidah atau suara, dakwah dengan media ini dapat berbentuk pidato, ceramah, kuliah, bimbingan, penyuluhan dan sebagainya.
- b) Media visual yaitu bahan-bahan atau alat yang dapat dioperasikan melalui indera penglihatan. Seperti film slide, gambar, foto.

²⁰ Wahyu Illahi, *Op.Cit*, hlm. 20.

²¹ Tata Sukayat, *Quantum Dakwah*, PT Rineka Dakwah, Jakarta: 2009, hlm. 84.

- c) Media audio yaitu alat-alat yang dapat dioperasikan sebagai sarana penunjang kegiatan dakwah yang ditangkap melalui indera pendengaran. Contohnya radio, telepon.
- d) Media audio visual yaitu media penyampaian informasi yang dapat menampilkan unsur gambar dan suara secara bersamaan pada saat mengkomunikasikan pesan dan informasi. Seperti televisi, film atau sinetron, video.²²

5) Metode Pengajian

Metode pengajian merupakan cara-cara tertentu yang dilakukan oleh seorang da'i untuk mencapai suatu tujuan atas dasar hikmah dan kasih sayang.²³ Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat An-Nahl ayat 125 yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِّ لَهُمْ
 سَبِيلَهُ ۗ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ
 وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan berbantahlah kepada mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk” (Q.S. An-Nahl: 125).²⁴

Berdasarkan ayat di atas terdapat tiga pokok metode dakwah yaitu:

- a) Dengan hikmah, yaitu bijaksana yakni suatu pendekatan sedemikian rupa sehingga pihak objek dakwah mampu melaksanakan apa yang didakwahkan, atas kemauannya

²² Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah*, Amzah, Jakarta: 2009, hlm. 122-125.

²³ Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, Rajawali Press, Jakarta, 2012, hlm. 246

²⁴ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, Sygma, Jakarta :2005, hlm. 281.

sendiri, tidak ada merasa ada paksaan, konflik atau rasa tertekan.²⁵

- b) Dengan *Al-Maudzatil Hasanah*, adalah berdakwah dengan memberikan nasihat-nasihat yang baik kepada orang lain sesuai dengan tingkat pemikiran mad'u atau menyampaikan ajaran Islam dengan petunjuk-petunjuk kearah yang baik, dengan bahasa yang baik, dan rasa kasih sayang, sehingga nasihat dan ajaran Islam yang disampaikan itu dapat menyentuh hati mad'u.²⁶
- c) Dengan *Al-Mujadalah* adalah tukar pendapat yang dilakukan dua pihak secara sinergis, yang tidak melahirkan permusuhan dengan tujuan agar lawan menerima pendapat yang diajukan dengan memberikan argumentasi dan bukti yang kuat.²⁷

Pengajian pagi yang dilakukan oleh karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus merupakan upaya untuk membentuk pribadi yang sesuai dengan ajaran Islam yakni menjauhi apa yang dilarang_Nya dan menjalankan apa yang diperintahkan-Nya, agar terhindar dari Stres yang berkepanjangan.

²⁵ Siti Muriah, *Metode Dakwah Kontemporer*, Mitra Pustaka, Yogyakarta: 2000, hlm. 39.

²⁶ Wahyu Ilahi, *Komunikasi Dakwah*, Remaja Rosdakarya, Bandung: 2010, hlm. 49.

²⁷ M. Munir, *Metode Dakwah*, Kencana, Jakarta: 2009, hlm. 19.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Dalam terminology Indonesia, stres disebut cemas. Secara terminologis Stres berasal dari istilah Yunani yaitu merimno sebagai perpaduan antara dua kata, yaitu meriza (membelah, bercabang) dan naos (pikiran). Dari kedua istilah ini pengertian Stres berarti membagi antara minat-minat yang layak dengan pemikiran yang merusak. Oleh karena itu, orang yang mengalami Stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikiran, sebab pikirannya bercabang antara minat-minat yang layak dan pikiran-pikiran yang merusak. Jadi Stres merupakan ungkapan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami olehnya dan merupakan mobilisasi atau gerakan pembelaan tubuh manusia. Pembelaan tubuh tersebut untuk memungkinkan adaptasi terhadap peristiwa-peristiwa keharusan atau ancaman yang menimpa diri seseorang dan juga merupakan adaptasi terhadap peristiwa-peristiwa yang menyenangkan yang dialami seseorang.²⁸

Stres menurut Khairul Umam merupakan persepsi yang dinilai seseorang dari sebuah situasi atau peristiwa.²⁹

Sedangkan menurut Selye dalam bukunya Armand T. Fabella menjelaskan bahwa Stres adalah respon tubuh tidak spesifik terhadap sesuatu tuntutan yang dihadapi.³⁰

Stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang.³¹

Dalam buku manajemen stres dan emosi karangan Jingga Gemilang, Stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seorang

²⁸ Muzdalifah Rahman, *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hlm. 115.

²⁹ Khairul Umam, *Perilaku Organisasi*, CV Pustaka Setia, Bandung: 2012, hlm. 205.

³⁰ Armand T. Fabella, *Anda Sanggup Menghadapi Stres*, Indonesia Publishing House, Bandung: 1993, hlm. 12.

³¹ Sondang P. Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara, Jakarta: 2006, hlm. 300.

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.³²

Menurut seorang pelopor penelitian mengenai Stres yang dilahirkan di Australia, almarhum Hans Selye, Stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Berapapun kejadian dari lingkungan atau stimulus akan menghaikkan respon Stres yang sama pada tubuh. Selye mengamati pasien yang memiliki masalah yang berbeda-beda: kematian seseorang yang dekat, kehilangan pekerjaan, ditangkap karena melakukan pelanggaran.³³

Berdasarkan uraian di atas, pengertian stres adalah ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berpengaruh terhadap keseimbangan fisik maupun emosional, sehingga menimbulkan reaksi fisiologis maupun psikologis.

Adapun pengertian dari stres kerja menurut Kolonel Kal. Susilo Martoyo, SE., adalah setiap reaksi keadaan jasmani dan rohani terhadap setiap perubahan, yang penting adalah bagaimana sikap kita dalam menghadapi Stres tersebut yakni dengan tenang baik atau tidak. Kalau berhasil kita menghadapinya dengan tepat akan bermanfaat berarti Stres berubah menjadi diStres atau tidak ada Stres.³⁴

Sedangkan menurut Khaerul Umam Stres kerja dapat diartikan sebagai sumber atau *Stresor* kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. *Stresor* kerja merupakan segala kondisi pekerjaan yang dipersepsikan karyawan sebagai suatu tuntutan dan dapat menimbulkan Stres kerja.³⁵

³² Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 9.

³³ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, Erlangga, Jakarta: 2003, hlm. 560

³⁴ Susilo Martoyo, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, BPFE, Yogyakarta, 1997, hlm. 146.

³⁵ Khaerul Umam, *Perilaku Organisasi*, CV Pustaka Setia, Bandung: 2012, hlm. 211

Dari urain di atas dapat disimpulkan Stres kerja adalah suatu kondisi yang mempengaruhi tubuh dalam melakukan suatu pekerjaan.

b. Manifestasi atau Aspek-Aspek Gejala Stres

Menurut Mahfud An gejala atau symptom Stres ditemukan dalam segala segi kehidupan manusia yang penting, yaitu fisik, emosi, intelektual dan interpersonal. Gejala itu berbeda-beda ada setiap manusia karena Stres itu sifatnya subyektif dan merupakan pengalaman pribadi. Namun, setidaknya kita dapat menemukan gejala-gejala tertentu yang menunjukkan bahwa diri manusia mengalami Stres.³⁶

Gejala-gejala fisik yang dapat dilihat pada orang yang terkena Stres antara lain adalah sakit kepala, pusing, pening, susah tidur, bangun terlalu awal (bukan karena biasa), sakit punggung, terutama di bagian bawah, mencret-mencret dan radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, terganggu pencernaan, bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energy, banyak melakukan kekeliruan dan kesalahan dalam kerja dan gugup.³⁷

Gejala fisik antara lain sakit kepala, jantung berdetak kencang, tekanan darah tinggi, seks bermasalah, masalah berat badan, tidur bermasalah, banyak berkeringat, kulit bermasalah, masaah lambung, gigi, rahang, sakit punggung, nyeri otot, sesak nafas dan sebagainya.³⁸

Gejala semosional akibat Stres antara lain yaitu sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa, mudah marah, mudah panas, gelisah, cemas, rasa harga diri menurun, merasa tidak aman, terlalu peka,

³⁶ Muzdalifah M. Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press Yogyakarta, hlm. 118-119.

³⁷ *Ibit*, hlm. 119.

³⁸ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm 11.

mudah tersinggung, marah-maraha, gampang menyerang orang, bermusuhan dan sebagainya.

Gejala intelektual antara lain sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan mudah lupa pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi menurun dan dalam bekerja banyak melakukan kekeliruan.

Gejala hubungan interpersonal antara lain kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata, atau mengambil sikap terlalu membenteng atau mempertahankan diri, mendiamkan orang lain dan sebagainya.³⁹

Terry Beehr dan John Newman mengkaji ulang beberapa kasus Stres pekerjaan dan menyimpulkan tiga gejala dari Stres pada individu.

1) Gejala Psikologis

Berikut ini gejala-gejala psikologis mengenai Stres pekerjaan:

- a) Kecemasan, ketegangan, bingung, dan mudah tersinggung;
- b) Perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian);
- c) Sensitive dan *hyperreactivity*;
- d) Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi;
- e) Komunikasi yang tidak efektif;
- f) Perasaan terkunci dan terasing;
- g) Kebosanan dan ketidakpuasan kerja;
- h) Kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi;
- i) Kehilangan spontanitas dan kreativitas;

³⁹ Muzdalifah M. Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press Yogyakarta, hlm. 119.

j) Menurunnya rasa percaya diri.

2) Gejala fisiologis

Gejala-gejala fisiologis yang utama dari Stres kerja adalah:

- a) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular;
- b) Meningkatnya sekresi dari hormon Stres;
- c) Gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung);
- d) Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan;
- e) Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis;
- f) Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada;
- g) Gangguan pada kulit;
- h) Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot;
- i) Gangguan tidur;
- j) Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker.

3) Gejala Perilaku

Gejala-gejala perilaku yang utama dari Stres kerja adalah:

- a) Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan;
- b) Menurunnya prestasi dan produktivitas;
- c) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan;
- d) Perilaku sabotase dalam pekerjaan;
- e) Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas;
- f) Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi;

- g) Meningkatnya kecenderungan berperilaku berisiko tinggi, seperti menyetir secara tidak hati-hati dan berjudi; Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas;
- h) Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman;
- i) Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri;⁴⁰

Jingga Gemilang mengungkapkan gejala-gejala Stres adalah sebagai berikut:

1) Gejala Fisik

Gejalanya termasuk sakit kepala, dada sakit, jantung berdetak kencang, tekanan darah tinggi, seks bermasalah, masalah berat badan, tidur bermasalah, banyak berkeringat, kulit bermasalah, masalah lambung, gigi, rahang, sakit punggung, nyeri otot, sesak nafas.

2) Gejala Pada Perasaan dan Pikiran

Seseorang yang mengalami Stres menemui gejala-gejala seperti berpikiran negatif, susah berkonsentrasi, merasa bersalah, marah, lalai, bingung, perasaan tidak aman, ketidakpuasan bergairah, gairah menurun, sedih, depresi, mudah terluka, khawatir dan gelisah.

3) Gejala Pada Perilaku

Gejala Stres dalam perilaku dapat ditemu seperti makan terlalu banyak, tidak cukup makan, marah sambil berteriak, memakai narkoba, mabuk-mabukan, merokok, menarik diri dari lingkungan, menangis tanpa sebab, menyalahkan yang lain, penurunan produktivitas dan asalah dengan hubungan.⁴¹

c. Sumber-sumber Stres

Pada dasarnya berbagai sumber Stres dapat digolongkan pada yang berasal dari pekerjaan dan dari luar pekerjaan seseorang.

⁴⁰ Khaerul Umam, *Perilaku Organisasi*, CV Pustaka Setia, Bandung: 2012, hlm. 216.

⁴¹ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 11-

Berbagai hal yang dapat menjadi sumber Stres yang berasal dari pekerjaan pun dapat beraneka ragam seperti beban tugas yang terlalu berat, desakan waktu, iklim kerja yang menimbulkan rasa tidak aman, kurangnya informasi dari umpan balik tentang prestasi kerja seseorang, ketidakseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab, ketidakjelasan peranan karyawan dalam keseluruhan kegiatan organisasi, frustrasi yang ditimbulkan oleh intervensi pihak lain yang terlalu sering sehingga seseorang merasa terganggu konsentrasinya, konflik antara karyawan dan dengan pihak lain di dalam dan di luar kelompok kerjanya, perbedaan sistem nilai yang dianut oleh karyawan yang dianut oleh organisasi dan perubahan yang terjadi yang pada umumnya memang menimbulkan rasa ketidakpastiaan.⁴²

Sumber lain dari Mahfud An mengatakan bahwa sumber Stres ada dua, yaitu berasal dari diri sendiri (*Internal Sources*) dan yang berasal dari lingkungannya (*External Sources*). Stres yang berasal dari orang yang mengalami Stres dapat disebabkan oleh penyakit yang diderita (*illness*) dan dapat terjadi karena konflik batin. Berat ringannya suatu penyakit akan mempengaruhi berat ringan Stres yang diderita individu, walaupun ini dipengaruhi juga oleh cara pandang orang terhadap sakit yang diderita. Namun, semakin berat sakit yang diderita maka semakin berat pula Stres yang diderita.⁴³

Situasi lingkungan di luar pekerjaan pun dapat menjadi sumber Stres. Berbagai masalah yang dihadapi oleh seseorang, seperti masalah keuangan, perilaku negatif anak-anak, kehidupan keluarga yang tidak atau kurang harmonis, pindah tempat tinggal, ada anggota

⁴² Sondang P. Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara, Jakarta: 2006, hlm. 301.

⁴³ Muzdalifah M. Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press Yogyakarta, hlm. 127.

keluarga yang meninggal, kecelakaan penyakit gawat adalah beberapa contoh sumber Stres tersebut.⁴⁴

Adanya sumber-sumber dari Stres kerja mengakibatkan timbulnya gejala-gejala dari Stres kerja sendiri, antara lain: tampak dari tiga hal yaitu fisik, psikis, dan perilaku. Gejala fisik antara lain sakit kepala, kesulitan tidur, sakit maag, lesu, letih, nafsu makan turun dan sebagainya. Gejala psikis yang tampak seperti mudah cemas, pelupa, mudah gelisah, sukar mengambil keputusan dan sebagainya. Sedangkan gejala perilaku adalah malas bekerja, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan lain sebagainya.⁴⁵

Sumber Stres yang berasal dari lingkungannya, antara lain dari lingkungan kerja, lingkungan hidup dan terutama lingkungan keluarga yang paling dekat. Keluarga merupakan sebagai satu kesatuan sosial terkait yang dimiliki manusia sebagai makhluk sosial, yang ditandai adanya kerja sama ekonomi.⁴⁶

Sumber Stres yang berasal dari lingkungannya, antara lain dari lingkungan kerja, lingkungan hidup dan terutama lingkungan keluarga yang paling dekat. Keluarga merupakan masyarakat kecil yang hanya terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak yang tinggal dalam satu atap. Stres yang timbul dari faktor keluarga, antara lain disebabkan perbedaan-perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga yang akan menjadikan konflik, bahkan permusuhan.

d. Tingkatan Stres

Tahapan stres dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg sebagai berikut⁴⁷:

⁴⁴ Sondang P. Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara, Jakarta: 2006, hlm. 301.

⁴⁵ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, Rineka Cipta, Jakarta, 2005, hlm. 110.

⁴⁶ A. Hanafi, *Pengantar Teologi Islam*, Pustaka Al-Husna, Jakarta: 1987, hlm. 12.

⁴⁷ Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hlm. 120.

1) Stres tingkat I

Tahapan ini paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat besar
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya
- c) Energik dan gugup yang berlebihan

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari sebenarnya cadangan energinya menipis.

2) Stres Tingkat II

Dalam tahap ini dampak Stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energy tidak cukup sepanjang hari, keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- b) Merasa lelah sewaktu bangun siang
- c) Merasa lelah sepanjang hari
- d) Terkadang gangguan sistem pencernaan
- e) Perasaan tidak bisa santai

3) Stres Tingkat III

Pada tahap ini keluhan keletihan semakin Nampak disertai dengan gejala-gejala:

- a) Gangguan usus lebih terasa
- b) Otot-otot terasa tegang
- c) Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d) Gangguan tidur

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi ke dokter, kecuali kalau beban Stres dikurangi dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat dan relaksasi meningkatkan suplai energy.

4) Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b) Kegiatan-kegiatan yang terasa menyenangkan kini terasa sulit
- c) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering terbangun dini hari
- d) Perasaan negativistik
- e) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- f) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan

5) Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu:

- a) Kelelahan yang mendalam
- b) Untuk pekerjaan yang sederhana kurang mampu
- c) Gangguan sistem pencernaan
- d) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panic

6) Stres Tingkat VI

Tahapan ini adalah tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini cukup mengerikan:

- a) Debaran jantung teramat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan karena Stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b) Nafas sesak
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan Stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang psikis berupa kecemasan dan

depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik dan mental yang mengalami deficit terus menerus. Sering keluar air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda depresi.⁴⁸

Tingkatan-tingkatan Stres menurut Jingga Gemilang yaitu:

1) Stres Tingkat I

Tingkatan ini merupakan tingkatan Stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar, berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energy semakin menipis.

2) Stres Tingkat II

Dalam tingkatan ini dampak Stres yang semula menyenangkan mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang 3 hari.

3) Stres Tingkat III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada Stres tingkat II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu.

4) Stres Tingkat IV

Adapaun tingkatan stres tingkat IV yakni untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit. Aktivitas pekerjaan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit karena ketidakmampuan kegiatan rutin sehari-hari.

5) Stres Tingkat V

Bila keadaan berlanjut, seseorang akan berlanjut pada tahap V, dengan tanda-tanda: kelelahan fisik dan mental yang semakin

⁴⁸ Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009. hlm. 122.

mendalam, ketidak mampuan untuk menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana sehari-hari, gangguan sistem pencernaan semakin berat, serta timbul perasaan ketakutan, kecemasan semakin meningkat, mudah bingung dan panic.

6) Stres Tingkat VI

Tahapan klimaks, dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati.⁴⁹

Menurut Hardjana Sesuai dengan beratringannya Stres dan lama singkatnya Stres itu berlangsung, tubuh menanggapi lewat beberapa tingkat.

1) Tingkat pertama, tanggapan tubuh terhadap Stres di sebut *tanggapan terhadap bahaya (alarm reaction)*.

Tanggapan ini berfungsi untuk menggerakkan sumber daya tumbuh melawan Stres. Pada awalnya tanggapan terhadap bahaya itu, untuk sesaat reaksi tubuh turun di bawah normal. Misalnya, tekanan darah, detak jantung, pernapasan berkurang. Tetapi reaksi tubuh terbalik naik, darah mengalir lebih cepat, jantung berdetak lebih tinggi. Masuk-keluarnya napas lebih kerap. Keringat mengucur lebih deras. Hal ini kita alami, misalnya sewaktu kita menghadapi keadaan darurat, seperti: anak kita nyaris tersulut api, atau kita hampir terkena musibah, seperti hampir terlanggar sepeda motor yang berjalan kencang ketika kita sedang menyebrang di jalan raya. Pada tahap tanggapan ini biasanya orang yang mengalami Stres juga mengambil tindakan atau berjuang mengatasi (*fight*) atau lari dari (*flight*) sumber Stres. Reaksi tubuh terhadap Stres yang tinggi tak mungkin bertahan lama. Maka bila Stres terlalu keras dan tak terhindarkan, serta reaksi tubuh yang intens tetap tak

⁴⁹ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 15-17.

berkurang, organism tubuh dapat hancur dalam beberapa saat, jam atau hari.

- 2) Tingkat kedua, tanggapan fisik terhadap Stres adalah *tahap perlawanan (stage of resistance)*

Tahap tanggapan yang kedua ini terjadi bila stress itu tetap kuat, namun tidak mematikan orang yang terkena. Karena tidak dapat di atasi dan di hindari, orang yang mengalami Stres menyesuaikan diri dengan hal yang menjadi penyebab Stres. Pada tahap tanggapan perlawanan itu, reaksi tubuh dapat lebih rendah daripada reaksi pada tahap pertama, tahap reaksi terhadap bahaya. Meskipun demikian, lebih tinggi dari pada reaksi tubuh dalam keadaan normal, tanpa Stres. Pada tahap perlawanan, tubuh tidak banyak menunjukkan gejala Stres, seolah-olah biasa saja, tak ada apa-apa. Tetapi tubuh yang sudah menahan Stres itu menjadi lemah bila menghadapi Stres baru. Salah satu dari akibat dari hilangnya kemampuan tubuh menghadapi Stres baru itu adalah mudah terkena penyakit. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan Stres ini di sebut penyakit penyesuaian (*diseases of adaptation*). Penyakit yang timbul dari tahap tanggapan perlawanan terhadap Stres antara lain, bisul, tekanan darah tinggi, asma, dan penyakit penyakit lain yang berkaitan rusaknya fungsi kekebalan atau imunitas tubuh.

- 3) *Tingkat ketiga*, tanggapan tubuh terhadap Stres adalah *tahap kelelahan (stage of exhaustion)*.

Stres yang berat dan berlangsung lama dapat menghabiskan sumber daya tahan tubuh. Bila berkepanjangan, Stres dapat membuat orang yang terkena hanya menyisahkan sedikit saja sumber dayanya. Pada saat itu, penderita Stres mencapai tahap kelelahan. Bila Stres tak teratasi, penyakit dan kerugian fisik dapat bertambah, dan tak mustahil kematian terjadi.

Ketiga tahap tanggapan tubuh terhadap Stres itu secara keseluruhan disebut sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome*). Ketiga tahap tanggapan itu merupakan tahap yang secara obyektif dapat terjadi. Tetapi apakah setiap Stres pasti membawa orang yang menderitanya melewati tiga tahap tanggapan tubuh itu? tentu saja tidak selalu. Hal ini tergantung dari daya tahan mental orang yang mengalami dan kecakapannya untuk menghadapi dan mengalahkannya. Maka ketiga tahap tanggapan Stres terhadap tubuh itu sekedar merupakan pengetahuan yang berguna tentang perkembangan dampak negative Stres pada tubuh. Selanjutnya pengetahuan itu diharap menjadi peringatan bagi kita untuk mencari segala cara guna untuk mengatasi Stres yang kita alami atau paling sedikit untuk mampu bertahan hidup dengan Stres yang tak mampu kita atasi dan kita lenyapkan.⁵⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala Stres meliputi fisik, intelektual, emosional dan interpersonal, namun, manusia harus waspada manakali manifestasi gejala-gejala stress mulai merambah di bidang fisik dan psikologis, sebab bila bidang fisik maupun psikologis sudah mulai terkena maka individu sulit bangkit untuk mengatasi masalahnya.

e. Jenis-Jenis Stres

Jenis Stres ditinjau dari hal yang menyebabkannya atau Stresor menurut Lazarus dibedakan menjadi tiga yaitu:

- 1) *Cataliysmic Stresor* yaitu Stres yang terjadi pada sekumpulan orang-orang pada saat yang sama. *Cataliysmic Stresor* tidak dapat diprediksikan, mempunyai kekuatan yang berpengaruh pada komunitas, contoh: bencana alam, perang, bencana teknologi.

⁵⁰ Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hal. 124.

- 2) *Personal Stresor* yaitu Stres yang berpengaruh pada individu. *Personal Stresor* tidak dapat didefinisikan, kadang-kadang lebih sulit untuk diatasi dari pada *Cataliysmic Stresor* karena *Personal Stresor* membutuhkan motivasi diri, contoh: perceraian, pengangguran, tidak lulus ujian.
- 3) *Background Stresor*, lebih berbahaya daripada *Cataliysmic Stresor* dan *Personal Stresor*. Jika individu gagal mencari penyelesaian maka dampaknya akan berbahaya, contoh: tempat kerja yang gaduh, kegelapan.⁵¹

Orang yang terkena Stres akan membawa dampak pada pikiran, emosi dan perilakunya, kerja pikirannya akan terganggu dan sulit berkonsentrasi. Kerja yang terhambat akan berakibat pada prooduktivitas kerja.

Akibat Stres yang dialami individu, Taylor melempokkan Stres menjadi tiga macam, antara lain:

- 1) *EuStres* yaitu dampak positif yang ditimbulkan dari Stresor, contoh: karyawan mengalami Stres berpengaruh terhadap hasil kerjanya yang cenderung naik.
- 2) *DiStres* yaitu dampak negatif yang ditimbulkan dari Stresor. DiStres biasanya menyebabkan organ-organ terganggu.
- 3) *Neutral* yaitu Stresor yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari tidak berdampak apa-apa.⁵²

Menurut dunia media diketahui bahwa dampak yang ditimbulkan Stres bagi orang yang mengalami adalah terjangkitnya banyak penyakit, baik secara langsung (direct) maupun tidak langsung (indirect). Berkaitan dengan kesehatan fisik ini yang menurut Jemmot dkk membedakan Stres menjadi dua:

- 1) Stres akut yaitu Stres yang bercampur antara gangguan fisik, emosi dan kognitif.

⁵¹ Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hlm. 125.

⁵² *Ibid*, hlm. 125.

- 2) Stres Khronik yaitu Stres yang dihubungkan dengan kemerosotan kesehatan, penyakit, naiknya sistem pernafasan, dingin, alergi, tekanan darah tinggi dan resiko terbesar pada jantung dan hati.⁵³

Quick dan Quick mengkategorikan jenis Stres menjadi dua:

- 1) *EuStres*, yaitu hasil dari respon terhadap Stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- 2) *DiStres*, yaitu hasil dari respons terhadap Stres yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi, seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.⁵⁴

f. Respons stres

Taylor, menyatakan Stres dapat menghasilkan berbagai respons. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respons-respons tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya Stres pada individu, dan mengukur tingkat Stres yang dialami individu. Respons Stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- 1) *Respons fisiologis*; dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan;
- 2) *Respons kognitif*; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar;

⁵³ Mudzdalifah M Rahman, *Op.Cit*, hlm. 126.

⁵⁴ Khaerul Umam, *Perilaku Organisasi*, CV Pustaka Setia, Bandung: 2012, hlm. 205.

- 3) *Respons emosi*; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah dan sebagainya;
- 4) *Respons tingkah laku*; dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.⁵⁵

g. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres atau Stresor menurut Hawari disebut psikososial yaitu setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja dan dewasa), sehingga orang menuntut penyesuaian terhadap Stresor tersebut. Psikososial ini secara umum menimbulkan efek negatif bagi yang mengalaminya.⁵⁶ Pada umumnya jenis Stresor psikologi antara lain: masalah perkawinan, problema orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik maupun cedera dan faktor keluarga.

Adapun adalah timbulnya keadaan Stres menurut Maramis bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan dan krisis.

- 1) Frustrasi timbul bila aral melintang antara individu dan maksud atau tujuan. Ada frustrasi datangnya dari individu, misalnya cacat tubuh, kegagalan dalam usaha dan lain-lain. frustrasi yang datangnya dari luar diri individu, misalnya bencana alam.
- 2) Konflik terjadi apabila individu tidak memilih antara dua lebih macam pilihan dan memilih yang satu berarti frustrasi yang lain sehingga dapat menimbulkan masalah penyesuaian.
- 3) Tekanan sehari-hari biarpun kecil tapi bila bertumpuk dapat menjadi Stres. Tekanan dapat berasal dari luar misalnya cita-cita yang terlalu tinggi dan tekanan yang berasal dari luar misalnya tuntutan orang tua yang berlebihan.

⁵⁵ Khaerul Umam, *Op.Cit*, hlm. 207.

⁵⁶ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental*, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang: 2002, hlm. 131.

- 4) Krisis adalah keadaan mendadak yang menimbulkan Stres pada individu atau kelompok misalnya kematian, kecelakaan dan sebagainya.⁵⁷

Ilfeld menjelaskan situasi dan kondisi peran sosial sehari-hari dapat menjadi sebagai masalah atau sesuatu yang tidak dikehendaki, dan karena itu dapat berfungsi sebagai Stresor sosial (*social Stressors*). Meskipun kekuatan pengaruhnya terhadap kondisi mental (depresi, misalnya) Stresor sosial itu kuat atau lemah ada kontribusinya.⁵⁸ Sering keluar air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda depresi.

Faktor-faktor yang menyebabkan Stres atau disebut Stresor di atas distimulus oleh individu secara berbeda, karena pada dasarnya setiap individu itu memang berbeda. Penyesuaian diri individu terhadap hal-hal yang menyebabkan Stres itu ada yang bisa ditempuh dalam jangka pendek dan ada yang ditempuh dalam jangka panjang, ada yang rentan terhadap Stres dan ada yang tahan terhadap Stres.

Daya tahan Stres seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) *Physical Resources*, meliputi keuletan, kesehatan, ketertarikan. *Physical Resources* adalah sumber dukungan sosial.
- 2) *Interpersonal Resource*, meliputi kemampuan ego dan perasaan dalam menghadapi Stresor.
- 3) Information dan Education Resource adalah sumber yang paling berharga dengan informasi dan pendidikan maka siswa dapat mengerti tentang nutrisi, pengetahuan, keselamatan dan kesehatan serta cara mengatasi Stres.

⁵⁷Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hlm. 126-127.

⁵⁸ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang: 2001, hlm. 129.

- 4) Material Resources, meliputi uang, barang-barang yang dibeli seperti: makanan, baju, obat-obatan.⁵⁹

h. Pengaruh Stres Pada Pikiran, Emosi Dan Perilaku

Untuk menciptakan tanggapan tubuh tertentu, Stres juga membawa dampak pada pikiran, emosi, dan perilaku kita.

1) *Pikiran dan Stres*

Stres, entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suara bising atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasinya. Sudah bukan rahasia lagi ruangan kerja yang buruk, misalnya, kotor dan panas, menghambat kerja pikiran dan produktivitas kerja. Banyak orang yang mengalami bahwa dalam ujian sekolah atau kenaikan pangkat, mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami soal dan kerap sulit menjawab pertanyaan yang dalam keadaan normal merupakan pertanyaan biasa dan jawaban ada di ujung jari. Bahkan tak jarang mereka lupa akan jawaban yang sudah dihafalkan malam sebelumnya.⁶⁰

Jika pikiran diisi dengan hal yang positif, maka dapat mengatur Stres itu sendiri dan tidak peduli apa penyebab Stres yang sedang dialami.

2) *Emosi dan Stres*

Pengalaman Stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami Stres menggunakan emosi itu dalam menilai Stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai Stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah.

⁵⁹ Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hlm. 126-129.

⁶⁰ *Ibid*, hlm. 131.

Sedangkan pengertian dari emosi sendiri adalah perasaan intens yang ditunjukkan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian.⁶¹

Stres juga dapat mendatangkan rasa sedih (*despression*). Rasa sedih digambarkan dengan berbagai istilah seperti kelabu “kelabu”, “biru”, “penuh awan”. Sedih adalah rasa sakit atau pilu yang diakibatkan adanya perubahan, seperti perubahan dalam hubungan pribadi (cinta, dukungan, dan lain sebagainya), perubahan dalam kemampuan diri (daya tangkap, kekuatan dan lain sebagainya), perubahan materi (gaji, kepemilikan tempat tinggal, dan lain sebagainya), atau bahkan perubahan perkembangan diri (pendewasaan, promosi, penurunan pangkat, dan lain sebagainya).⁶²

Orang yang menderita penyakit sedih atau depresi pada umumnya tidak bahagia, dirundung rasa putus asa terhadap masa depan, cenderung pasif dalam kehidupannya, dan memiliki rasa harga diri yang rendah. Kesedihan atau rasa duka dapat menumbuhkan emosi yang dapat menyebabkan Stres.

Rasa lain yang menyertai stres adalah rasa amarah. Rasa ini muncul terutama bila orang berhadapan dengan keadaan, kejadian, peristiwa dan orang yang menurunkan harga diri, nama baik, atau merugikan dan mengecewakan. Marah adalah emosi yang kuat yang ditandai dengan adanya reaksi sistem saraf yang akut dan dengan adanya sikap melawan, baik secara terang-terangan ataupun tersembunyi.⁶³

Orang akan marah bila di ejek secara keterlaluan, diambil dengan paksa harta bendanya, di tolak permintaannya tanpa sebab yang wajar. Kemarahan membawa banyak akibat dalam

⁶¹ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 10.

⁶² Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, IRCiSoD, Jogjakarta: 2013, hlm. 210.

⁶³ Mudzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*, Idea Press, Yogyakarta: 2009, hlm. 209.

kehidupan. Dari marah muncul sikap dan tindakan agresif dalam kehidupan dari sikap melawan dengan mulut sampai tindak kekerasan bersenjata yang bermuara pada pembunuhan.

3) Respon Tubuh Terhadap Stres

Sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome/ GAS*) adalah konsep yang dikemukakan oleh Selye yang menggambarkan efek umum pada tubuh ketika ada tuntutan yang ditempatkan pada tubuh tersebut. GAS terdiri dari tiga tahap: peringatan, perlawanan, dan kelelahan. Pertama, pada tahap peningkatan *alarm*, individu memasuki kondisi *shock* yang bersifat sementara, suatu masa di mana pertahanan terhadap stres ada di bawah normal. Individu mengenali keberadaan Stres dan mencoba menghilangkannya. Otot menjadi lemah, suhu tubuh menurun, dan tekanan darah juga turun. Kemudian terjadi apa yang disebut dengan *countershock*, di mana pertahanan terhadap Stres mulai muncul, korteks adrenal mulai membesar, dan pengeluaran hormone meningkat. Tahap alarm berlangsung singkat. Tidak lama individu, bergerak memasuki tahap perlawanan (*resistance*), di mana pertahanan terhadap Stres menjadi semakin intensif, dan semua upaya dilakukan untuk melawan Stres. Pada tahap pertahanan, tubuh individu dipenuhi oleh hormon Stres, tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan semua meningkat. Bila semua upaya yang dilakukan untuk melawan Stres ternyata gagal dan Stres tetap ada, individu pun memasuki tahap kelelahan (*exhausted*), di mana kerusakan pada tubuh semakin meningkat.⁶⁴

Mengurangi tingkatan stres mengakibatkan berkurangnya resiko terkena penyakit. Selain itu kondisi stres seringkali menimbulkan perasaan tidak nyaman. Oleh karena itu, manusia

⁶⁴ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, Erlangga, Jakarta: 2003, hlm. 560.

termotivasi untuk melakukan sesuatu untuk mengurangi stres yang disebut juga dengan *coping*.

i. Strategi Manajemen Stres Kerja

Stres dalam pekerjaan dapat dicegah timbulnya dan dapat dihadapi tanpa memperoleh dampaknya yang negatif. Manajemen Stres lebih daripada sekadar mengatasinya, yakni belajar menanganulangnya secara adatif dan efektif.

Sebagian pengidap Stres di tempat kerja akibat persaingan, sering melapiaskan dengan cara bekerja lebih keras yang berlebihan. Ini bukanlah cara efektif, bahkan tidak menghasilkan apa-apa untuk memecahkan sebab dari Stres, melainkan akan menambah masalah lebih jauh. Sebelum masuk ke cara-cara yang lebih spesifik untuk mengatasi *Stresor* tertentu, beberapa pedoman umum untuk memacu perubahan dan penanganulangan harus dilakukan.

Pemahaman prinsip dasar, menjadi bagian penting agar seseorang mampu merancang solusi terhadap masalah yang muncul, terutama yang berkaitan dengan penyebab Stres alam hubungannya dengan tempat kerja. Dalam hubungannya dengan tempat kerja, Stres dapat timbul pada beberapa tingkat, berawal dari ketidakmampuan bekerja dengan baik dalam peranan tertentu karena kesalahpahaman atasan atau bawahan. Bahkan, dari sebab tidak adanya keterampilan (khususnya keterampilan manajemen) hingga sekadar tidak menyukai seseorang yang harus bekerja secara dekat.⁶⁵

Tingkat Stres yang tinggi atau Stres ringan yang berkepanjangan akan menurunkan kinerja karyawan. Stres ringan mungkin akan memberikan keuntungan bagi organisasi, tetapi dari sudut pandang individu, hal tersebut bukan merupakan hal yang diinginkan. Oleh karena itu, manajemen mungkin akan berpikir untuk memberikan tugas yang mnyertakan Stres ringan bagi karyawan untuk memberikan dorongan bagi karyawan, namun sebaliknya, itu akan

⁶⁵ Khaerul Umam, *Perilaku Organisasi*, CV Pustaka Setia, Bandung: 2012, hlm. 217.

dirasakan sebagai tekanan oleh si pekerja. Untuk itu, diperlukan pendekatan yang tepat dalam mengelola Stres. Ada dua pendekatan yaitu:

1) *Pendekatan Individual*

Seorang karyawan dapat berusaha sendiri untuk mengurangi level stresnya. Strategi yang bersifat individual yang cukup efektif, yaitu pengelolaan waktu, latihan fisik, latihan relaksasi, dan dukungan sosial. Dengan pengelolaan waktu yang baik, seorang karyawan dapat menyelesaikan tugas dengan baik, tanpa adanya tuntutan kerja yang tergesa-gesa. Latihan fisik dapat meningkatkan kondisi tubuh agar lebih prima sehingga mampu menghadapi tuntutan tugas yang berat. Selain itu, untuk mengurangi Stres, pekerja perlu melakukan kegiatan-kegiatan santai. Strategi terakhir untuk mengurangi Stres adalah dengan mengumpulkan sahabat, keluarga yang dapat memberikan dukungan dan saran-saran bagi dirinya.

2) *Pendekatan organisasional*

Beberapa penyebab Stres adalah tuntutan dari tugas dan peran serta struktur organisasi yang semuanya dikendalikan oleh manajemen, sehingga faktor-faktor itu dapat diubah. Oleh karena itu, strategi-strategi yang mungkin digunakan oleh manajemen untuk mengurangi Stres karyawannya adalah melalui seleksi dan penempatan, penetapan tujuan, redesain pekerjaan, pengambilan keputusan partisipatif, komunikasi organisasional, dan program kesejahteraan. Melalui strategi tersebut, karyawan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya dan mereka bekerja untuk tujuan yang mereka inginkan serta adanya hubungan interpersonal yang sehat dan perawatan terhadap kondisi fisik dan mental.⁶⁶

⁶⁶ Khaerul Umam, *Perilaku Organisasi*, CV Pustaka Setia, Bandung: 2012, hlm. 217-218.

j. Beberapa Alasan Stres di Tempat Kerja

Berikut beberapa alasan seseorang mengalami Stres ditempat kerja: kondisi kerja yang selalu berada di bawah tekanan, ketidakjelasan tugas yang diberikan, permintaan barang yang sangat tinggi, kurangnya perencanaan kerja, adanya ancaman di kalangan karyawan, teriakan dan makian para konsumen, teman kerja yang selalu mengganggu, ketidaknyamanan fisik, seperti suara mesin yang ribut, ventilasi yang kurang, paling buruk, tidak adanya perbaikan untuk mengatasi masalah-masalah di atas⁶⁷

Hal-hal tersebut dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental seperti: depresi, gelisah, gugup, tidak dapat fokus untuk waktu yang lama dan keletihan yang berkepanjangan.

k. Stres Kerja dalam Islam

Stres dari sudut pandang bahasa ialah ketegangan mental.⁶⁸ Ketegangan adalah suatu dari fitrah kehidupan manusia. Firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 155 yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah: 155)⁶⁹

Islam tidak melihat puncak Stres itu dari tekanan mental semata-mata. Bahkan puncak tekanan itu sebenarnya berpuncak dari kelemahan hati (*qalb*), ruh, nafsu, dan akal. Berikut penjelasannya:⁷⁰

1) Kelemahan Hati

⁶⁷ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 137.

⁶⁸ Fikri Aditya, *Kamus Bahasa Indonesia*, CV Cahaya Agency, Surabaya: 2013, hlm. 389.

⁶⁹ Al-Qur'an, Surat Al-Baqarah Ayat 103, Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Jakarta: 2012, hlm. 16.

⁷⁰ S.S Dato'seri dan Harussani, *Pengurusan Stress-Suatu Tinjauan Menurut Perspektif Islam*, IKIM, 2004, hlm. 2-4.

Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit, seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap rinci masalah. Hati yang baik mempunyai unsur yang sangat halus (*lathifah*), ketuhanan (*rabbaniyah*), dan kerohanian (*ruhaniyah*). Firman Allah Surat Thoha ayat 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤﴾

Artinya: “Dan siapa yang berpaling ingkar dari ingatan dan petunjuk-Ku, maka sesungguhnya adalah baginya kehidupan yang sempit, dan Kami akan himpulkan dia pada hari kiamat dalam keadaan buta.” (Q.S. Thaha: 124)⁷¹

2) Kelemahan Roh

Roh diberi istilah *jawahir*, nyawa dan jiwa. Firman Allah SWT dalam surat Al-Israa’ Ayat 85:

وَدَسَّأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾

Artinya: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: “roh itu dari perkara urusan Tuhanku; dan kamu tidak diberikan ilmu pengetahuan melainkan sedikit sahaja”. (Q.S. Al-Israa’: 85)⁷²

Maka kekuatan roh itu dinilai dari sudut mengenali Allah SWT. Semakin ia kenal Allah, semakin kuat dan mantap ruh itu. jika tidak jadilah ruh itu yang lemah yang akan diganggu oleh iblis san syaitan.

⁷¹ Al-Qur’an, Surat Thoha Ayat 124, Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsir Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Jakarta, 2012, hlm. 491.

⁷² Al-Qur’an, Surat Al-Isra’ Ayat 85, Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsir Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Jakarta, 2012, hlm. 437.

3) Pengaruh Nafsu

Imam Ghazali memberi peringatan al-nafs itu sebagai satu unsur yang halus yang mana dialah hakikat manusia. Ia mempunyai bermacam-macam sifat dan bermacam-macam keadaan. Apabila kecelakaan dan keburukan menguasai hati itulah yang dikatan *nafs lawwamah* atau *nafs al-ammratu bissu*'. Firman Allah surat Yusuf ayat 53:

﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

Artinya: “Dan tidaklah aku berani membersihkan diriku, sesungguhnya nafsu manusia itu sangat menyuruh melakukan kejahatan, kecuali orang-orang yang telah diberi rahmat oleh Tuhanku (maka terseamatkanlah ia dari hasutan nafsu itu). sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Lagi Maha Mengasihi.” (Q.S. Yusuf: 53)⁷³

4) Kelemahan Akal

Imam Al-Ghazali telah memberikan mkana akal yaitu sesuatu yang memperoleh ilmu atau tempat pengetahuan. Kelemahan akal berpuncak dari kejahilan atau sedikit ilmu seseorang. Para hukama' mengandaikan ilmu itu adalah makanan bagi akan. Tanpa ilmu akal akan mati. Akal yang mati tidak akan berfungsi dengan baik.

I. Cara Menghilangkan Stres

Adapun cara-cara untuk mengatasi Stres yang dialami oleh seseorang:

- 1) Analisa masalah, yaitu mencari sumber masalah, dengan mengajukan berbagai pertanyaan pada diri sendiri.

⁷³ Al-Qur'an, Surat Yusuf Ayat 53, Yayasan Penyelenggara Penterjemah dan Penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Jakarta, 1992, hlm. 357.

- 2) Menemukan inti masalah, yaitu menemukan masalah yang paling mendasar.
- 3) Mencari jalan keluar seperti mencari alternative penyelesaian masalah.
- 4) Konsultatif memutuskan untuk berbicara dengan orang lain yang bisa diajak bicara.
- 5) Menata ulang kondisi hidup sebagai implementasi dari tahap konsultatif yaitu bergerak atau mulai menata kembali segala sesuatunya.
- 6) Meditasi atau menenangkan diri, bisa dengan merenung, meditasi, relaksasi, atau melakukan ritual-ritual sesuai dengan agama yang dianut.
- 7) *Primary prevention*, yaitu merubah cara kita melakukan sesuatu.
- 8) *Tertiary prevention*, yaitu strategi menangani dampak Stres yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan professional
- 9) Memakan makanan sehari-hari yang menyehatkan serta olah raga secara teratur.
- 10) Berlatih beberapa teknik rileksasi seperti yoga, meditasi, latihan pernapasan, atau meditasi.⁷⁴

Setiap manusia pasti mengalami stres dan berada dalam kondisi yang kurang mendukung dimana tekanan, hambatan dan masalah menjadi bagian dari aktivitas yang sedang dijalannya, walaupun dengan demikian bukan berarti tidak ada solusi untuk mengatasinya, dengan cara diatas dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan Stres yang sedang oleh individu termasuk karyawan.

m. Mengatasi Stres di Tempat Kerja

Adapun cara-cara untuk mengatasi Stres yang dialami oleh seseorang di tempat kerja yaitu sebagai berikut:

⁷⁴ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 18.

1) Rencanakan Secara Baik Aktivitas

Apa, mengapa, bagaimana, kapan, dan siapa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugas. Penting sekali untuk membuat perencanaan bukan hanya jangka panjang tapi juga jangka pendek (rencana bulanan, rencana harian).

2) Ingat Pengalaman Kerja Masa Lalu

Pasti di masa lalu pernah mengalami masalah-masalah di tempat kerja. Coba ingat-ingat kembali adakah cara-cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi saat ini.

3) Bangun Iklim Kerja yang Menyenangkan

Ikutlah membangun iklim kerja yang menyenangkan, yaitu dengan bersikap terbuka dan berkomunikasi dengan sesama rekan kerja.

4) Lakukan Break

Lakukan beberapa kali *break* untuk beberapa menit selama bekerja. Santai dan jangan melakukan apapun. Ambil nafas dalam-dalam.

5) Memiliki Sikap Toleransi

Ingatlah bahwa masing-masing orang adalah pribadi yang unik.

6) Delegasikan Sebagian Tanggung Jawab pada Anak Buah

Pertahankan semangat tim, misalnya dengan melakukan perayaan-perayaan kecil, berolahraga atau berkreasi bersama. Sediakan lingkungan kerja yang baik. Minimalkan gangguan-gangguan seperti suara, ventilasi, cahaya dan suhu.⁷⁵ Dengan mengikuti saran yang telah dipaparkan di harapkan dapat mengurangi tingkat Stres karyawan.

⁷⁵ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi*, Mantra Books, Yogyakarta: 2013, hlm. 137-239.

3. Pengaruh Pengajian Pagi terhadap Penurunan Tingkat Stres Karyawan

Tidak dapat disangkal bahwa stres yang tidak teratasi pasti berpengaruh terhadap prestasi kerja. Hanya saja dalam kaitan ini ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian. Pertama, kemampuan mengatasi sendiri Stres yang dihadapi tidak sama pada semua orang. Ada orang yang memiliki daya tahan yang tinggi menghadapi Stres dan oleh karenanya mampu mengatasi sendiri Stres tersebut. Sebaliknya tidak sedikit orang yang daya tahan dan kemampuannya menghadapi stres rendah. Yang jelas ialah bahwa Stres yang tidak teratasi dapat berakibat pada apa yang dikenal dengan “burnout”, suatu kondisi mental dan emosional serta kelelahan fisik karena stres yang berlanjut dan tidak teratasi. Jika hari ini terjadi, dampaknya terhadap prestasi kerja akan bersifat negatif. Kedua, pada tingkat tertentu Stres itu perlu. Kalangan ahli berpendapat bahwa apabila tidak ada Stres dalam pekerjaan, para karyawan tidak akan merasa ditantang dengan akibat bahwa prestasi kerja akan menjadi rendah. Sebaliknya dengan adanya Stres, karyawan merasa perlu mengerahkan segala kemampuannya untuk berprestasi tinggi dan dengan demikian dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Pada gilirannya situasi demikian dapat menghilangkan salah satu sumber Stres. Yang penting di amati ialah agar Stres tersebut jangan menjadi demikian kuatnya sehingga karyawan tidak lagi memandangnya sebagai tantangan yang masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya. Sebab apabila itu terjadi, Stres berubah sifatnya dari stimulasi yang positif menjadi negatif. Kedua, pada tingkat tertentu Stres itu perlu. Kalangan ahli berpendapat bahwa apabila tidak ada Stres dalam pekerjaan, para karyawan tidak akan merasa ditantang dengan akibat bahwa prestasi kerja akan menjadi rendah. Sebaliknya dengan adanya Stres, karyawan merasa perlu mengerahkan segala kemampuannya untuk berprestasi tinggi dan dengan demikian dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Pada gilirannya situasi demikian dapat menyelesaikan tugas

dengan baik. Pada gilirannya situasi demikian dapat menghilangkan salah satu sumber Stres. Yang penting di amati ialah agar Stres tersebut jangan menjadi demikian kuatnya sehingga karyawan tidak lagi memandangnya sebagai tantangan yang masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya. Sebab apabila hal itu terjadi, Stres berubah sifatnya dari stimulus yang positif menjadi negatif.⁷⁶

Pengajian pagi yang diikuti oleh karyawan diharapkan dapat menurunkan tingkat Stres yang di alami ditempat kerja. Adapun jumlah karyawan yang ada di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus adalah 258 karyawan.

B. Penelitian Terdahulu

Berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, terdapat hasil penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini.

Pertama, Skripsi dari Atik Sugiarti, STAIN Kudus dengan judul “Pengaruh Kegiatan Pengajian Pagi Terhadap Etos Kerja Karyawan-Karyawati di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus” pada tahun 2009. Hasil penelitiannya adalah kegiatan pengajian pagi di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus dikategorikan baik dan tingkat etos kerja Karyawan-Karyawati dikategorikan cukup baik. Jadi, kegiatan pengajian ini mempunyai pengaruh sebesar 26,6% terhadap etos kerja Karyawan-Karyawati di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.⁷⁷

Persamaannya dengan judul yang akan diteliti adalah sama-sama meneliti di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus serta sama-sama meneliti karyawan juga menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah skripsi yang sudah dilakukan memfokuskan pada etos kerja sedangkan penulis memfokuskan pada penurunan tingkat stres.

⁷⁶ Sondang P. Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bumi Aksara, Jakarta: 2003, hlm. 301-302.

⁷⁷ Atik Sugiyarti, *Pengaruh Kegiatan Pengajian Pagi Terhadap Etos Kerja Karyawan-Karyawati di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus pada tahun 2009*, Skripsi Jurusan Dakwah dan Komunikasi Program Studi BKI STAIN Kudus, Kudus, 2009.

Kedua, skripsi dari Umi Chuzaimah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus dengan judul “Pengaruh Desain Organisasi dan Konflik Kerja dengan Perilaku Beragama sebagai Variabel Moderating Terhadap Stres Kerja Karyawan” pada tahun 2009. Hasil penelitiannya adalah secara parsial variabel desain organisasi dan konflik kerja dengan perilaku beragama sebagai variabel *moderating* berpengaruh terhadap Stres kerja karyawan, dibuktikan dengan tingkat signifikansi masing-masing variabel $< 0,05$.

Persamaannya dengan judul yang akan diteliti adalah objek penelitiannya sama-sama membidik tentang Stres karyawan. Sedangkan perbedaannya adalah metode yang digunakan, jika penulis menggunakan kualitatif maka penulis menggunakan metode kuantitatif.⁷⁸

Ketiga, Skripsi dari Nofian Rahman Amar, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul “ Peran Bimbingan Rohani dalam Mengatasi Stres Perawat di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang” pada tahun 2010. Hasil penelitiannya adalah Pola yang diterapkan oleh petugas bimbingan rohani di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang hanyalah sekedar penyampaian materi. Materipun disesuaikan pada kemampuan para petugas bimbingan rohani. Peranan bimbingan rohani yang ada di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang untuk perawat belum efektif, dapat dilihat dari absensi para perawat mengikuti bimbingan rohani baik dalam apel pagi ataupun yang lain khusus dalam bidang bimbingan rohani.⁷⁹

Persamaannya dengan judul yang akan diteliti adalah sama-sama meneliti di Rumah Sakit Islam serta membahas tentang stres. Sedangkan perbedaannya yaitu metode yang digunakan, jika penulis menggunakan metode kualitatif maka penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif .

⁷⁸ Umi Chuzaimah, Pengaruh Desain Organisasi dan Konflik Kerja dengan Perilaku Beragama sebagai variabel Moderating Terhadap Stres Kerja Karyawan pada tahun 2009, Skripsi Jurusan Syari’ah Prodi Ekonomi Islam STAIN Kudus, 2009.

⁷⁹ Nofian Rahman Amar, *Peran Bimbingan Rohani dalam Mengatasi stres Karyawan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2010*, Skripsi Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam IAIN Semarang, Semarang, 2010.

Keempat, Skripsi dari Rizky Dianita Segarahayu Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang dengan judul “Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lpw Malang”. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pemberian manajemen stres terhadap penurunan stres (diperoleh Asymp.Sign sebesar 0.068 dimana $0,068 > 0,05 =$ tidak signifikan). Kekurangan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol waktu pemberian treatment dan peneliti tidak dapat mengontrol subjek yang *dropout*.⁸⁰

Persamaannya dengan judul yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan ingin mengetahui penurunan tingkat Stres terhadap objek yang akan diteliti. Sedangkan perbedaannya yaitu objek yang diteliti, jika penulis memfokuskan pada Narapidana Di Lpw, maka objek yang akan diteliti adalah karyawan.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁸¹

Berdasarkan landasan teori di atas, maka dapat dibuat model penelitian sebagai berikut. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan dalam mengkaji permasalahan tentang “Pengaruh Pengajian Pagi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Karyawan di Rumah Sakit Sunan Kudus”



Dari kerangka berpikir tersebut terbentuklah pola, di mana variabel X (pengajian pagi) mempengaruhi variabel Y (penurunan tingkat Stres karyawan).

⁸⁰ Rizky Dianita Segarahayu, Skripsi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang., tahun :2013.

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung: 2014, hlm. 388.

D. Hipotesis Penelitian

Agar penelitian yang menggunakan data statistik ini dapat terarah maka perumusan hipotesis perlu ditempuh. Hipotesis adalah sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji atau rangkuman simpulan teoretis yang diperoleh dari tinjauan pustaka.⁸²

Sedangkan menurut Husaini Usman, hipotesis adalah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan.⁸³ Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus”. Berarti semakin tinggi aktivitas pengajian karyawan maka akan semakin tinggi pula penurunan tingkat stresnya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah pengajian karyawan maka semakin tinggi tingkat stres karyawan.

Jenis-jenis hipotesis ada dua yaitu:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis ini mempunyai bentuk dasar atau memiliki statement yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel X dan variabel Y yang akan diteliti, atau variabel independen X tidak mempengaruhi variabel dependen Y.⁸⁴ Jadi tidak ada hubungan antara pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif dapat langsung dirumuskan apabila ternyata pada suatu penelitian, hipotesis nol di tolak. Hipotesis ini dinyatakan ada hubungannya antara variabel X dan variabel Y.⁸⁵ Jadi ada hubungannya antara pengajian pagi terhadap penurunan tingkat stres karyawan di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.

⁸² Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta: 2014, hlm. 67.

⁸³ Husaini Usman, *Metode Penelitian Sosial*, Bumi Aksara, Jakarta: 2011, hlm. 38.

⁸⁴ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Kencana Prenadamedia Grup, Jakarta, 2005, hlm. 89

⁸⁵ *Ibid*, hlm. 90.