

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Pengertian stres menurut Laurence Siegel dan Irving M. Lane, adalah sebagai keadaan yang bisa mengancam organisme, tantangan yang dibuat oleh lingkungan kondisi dimana organisme merasa bisa mengatasinya, sedangkan stres dimunculkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa tidak bisa menanggulangnya²². Stres ini memunculkan berbagai gejala seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan, dan juga kecemasan yang berlebihan berakibat pada terganggunya aktivitas sehari - hari.

Stres menurut pandangan islam merupakan salah satu cobaan dan ujian dari Allah SWT yang berpotensi menimbulkan emosi negatif, seperti timbulnya rasa takut, marah, gelisah, bingung yang berakibat timbulnya penyakit di dalam tubuh²³. Dalam Al Qur'an dijelaskan agar manusia senantiasa bersabar dalam menghadapi musibah termasuk stres yang sering terjadi pada kehidupan sehari hari.

Sedangkan menurut Hans Selye, stres merupakan respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap segala tuntutan yang berat, gejala yang dikeluarkan oleh penderita stres kebanyakan oleh keluhan somatik alias fisik dan psikis, stres bisa bersifat positif dan negatif²⁴. Bila sanggup mengatasi respon tersebut artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan tidak mengalami stres. Tetapi jika ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih pada organ tubuh yang tidak bisa menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka bisa dianggap mengalami stres.

²² Siegel, Laurence dan Irving M. Lane. (1987). *Personnel and Organizational Psychology*. Illionis: Irwin.

²³ Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1-16.

²⁴ Hans Selye, (2018), *Selye's Guide to Stress Research*, New York: Van Nostrand Rainhold.

Para Psikolog juga menjelaskan stres dalam beragam bentuk. Stres bisa juga menguntungkan, tetapi juga bisa sangat merugikan, semua tergantung masing – masing penderita. Menurut Fitri Fausiah dan Julianti Widury, stres merupakan suatu proses yang menilai suatu kejadian sebagai sesuatu yang menantang, mengancam, atau membahayakan, dan individu merespon kejadian itu pada level kognitif, fisiologis, dan emosional, peristiwa yang menimbulkan stres bisa juga dari hal positif (contoh : rencana liburan, rencana perkawinan), atau hal negatif (kematian anggota keluarga), sesuatu dijelaskan sebagai hal yang menekan atau tidak, tergantung respon yang diberikan oleh individu²⁵. Jadi kesimpulan dari stres adalah suatu keadaan penuh tekanan yang timbul ketika melakukan kegiatan sehari – hari yang mengakibatkan timbulnya berbagai dampak positif dan negatif, baik secara fisik atau psikis yang mempengaruhi aktivitas sehari hari.

2. Faktor Penyebab Stres

Terdapat beragam hal yang menyebabkan munculnya stress terhadap setiap individu, adanya sumber stres adalah berasal dari keadaan yang bisa memicu stres. Menurut Luthans, stres bisa disebabkan oleh beragam hal yaitu²⁶ :

a. Stresor Organisasi

Stresor organisasi yaitu penyebab stres yang bersumber dari dalam organisasi. Intervensi perubahan strategi bisnis untuk bersaing mengakibatkan kebijakan otoriter terhadap karyawan yang membuat karyawan tertekan dan tidak nyaman dalam bekerja. Ketidaktepatan tugas yang dibebankan kepada karyawan membuat karyawan bingung karena bukan porsi dan keahliannya sebab tuntutan perusahaan yang tinggi.

²⁵ Fitri Fausiah & Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: UI Press, 2007), 9-10.

²⁶ Luthans, Fred. (2006). *Perilaku Organisasi*. Alih bahasa: Vivin Andhika Yuwono, Sekar Purwanti, Arie P, dan Winong Rosari. Yogyakarta: Andi.

b. Stresor Kelompok

Stres ketika bekerja terdiri dari rekan kerja yang tidak menyenangkan sangat memengaruhi karyawan dalam bekerja, sebab pekerja membutuhkan dukungan rekan kerja yang kohesif seperti saling berbagi kebahagiaan, bercerita kesedihan, dan hubungan sehat antar anggota kelompok. Kurangnya kebersamaan rekan kerja merupakan salah satu penyebab stress kerja karena kohevisitas atau kebersamaan merupakan hal penting bagi karyawan, dan jika dibatasi atau adanya eliminasi antar anggota kelompok maka bisa menjadi penyebab stres kerja.

c. Stresor Individu

Stresor individu merujuk pada faktor atau situasi tertentu yang dapat menyebabkan stres pada seseorang, dan merupakan stimulus atau tekanan yang dapat memicu respons stres dalam kehidupan individu, seperti masa kerja yang memicu beban kerja yang semakin bertambah, konflik di tempat kerja serta tuntutan waktu dan *deadline* yang semakin ketat. Masa kerja juga bisa berpengaruh dalam penanganan stres seorang pegawai, semakin lama pegawai bekerja, maka semakin baik penanganan stres ketika bekerja²⁷.

d. Stresor Ekstraorganisasi

Stresor ekstraorganisasi yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar perusahaan yang mencakup perubahan sosial yang diartikan bergesernya struktur atau tatanan dalam masyarakat meliputi kenyamanan dalam lingkungan, pikiran yang harus lebih inovatif, sikap serta kehidupan sosial untuk mendapatkan penghidupan yang lebih baik dan bermanfaat. Situasi keluarga seperti krisis singkat, pertengkaran, anggota keluarga sakit, hubungan yang buruk dengan orangtua, pasangan atau anak-anak menjadi stresor signifikan pada karyawan.

²⁷ Carson, J., & Kuipers, E. (1998). Stress management. *Occupational stress: Personal and professional approaches*, 157.

3. Jenis Stres

Stres dapat dibagi menjadi dua jenis, tergantung pada sumber atau penyebabnya. Jenis stres terdiri dari *eustress* dan *distress* yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. *Eustress*

Menurut Selye, *eustress* adalah stres positif atau stres yang bermanfaat yang muncul sebagai respons terhadap tantangan atau perubahan yang memberikan dorongan motivasional dan kepuasan ketika individu berhasil mengatasi atau beradaptasi dengan situasi tersebut²⁸.

b. *Distress*

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *distress* sebagai pengalaman stres yang dianggap sebagai ancaman atau kerugian bagi kesejahteraan individu. *Distress* dapat muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengatasi atau beradaptasi dengan situasi yang menimbulkan tekanan berlebihan²⁹.

B. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Pendapat Richard Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa *coping stress* merupakan suatu proses yang diiringi usaha bertujuan mengubah kognitif dan perilaku secara teratur untuk mengendalikan tuntutan dan tekanan dari internal dan eksternal yang dianggap bisa menjadi beban yang melampaui kemampuan dan ketahanan setiap individu³⁰. Strategi *coping* yang berasal dari emosi berfungsi mengurangi respon emosional terhadap suatu masalah. Strategi *coping stress* ini mayoritas terdiri dari segala proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional, bertujuan untuk penghindaran atau pembuatan jarak, perhatian penuh dan membuat penilaian positif terhadap peristiwa negatif

²⁸ Hans Selye, (2018), *Selye's Guide to Stress Research*, New York: Van Nostrand Reinhold

²⁹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

³⁰ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Coping stress menurut Islam adalah suatu usaha yang bertujuan mengatasi stres menggunakan cara bimbingan, dukungan, dan pemberian harapan secara islami, seperti dukungan emosi, berdoa, wiridan dan keyakinan terhadap ajaran agama bisa membantu seseorang dalam penyelesaian stres yang sedang dihadapi, karena bisa memunculkan pengharapan dan kenyamanan³¹. *Coping stress* memang tidak selalu berhasil, untuk mengatasinya, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, yaitu bersabar, bersyukur, dan memberi maaf.

a. Sabar

Sabar yaitu mempunyai ketabahan dan kekuatan untuk menghadapi cobaan dengan selalu berharap dengan penuh keyakinan kepada Allah SWT. Serta mempunyai kemampuan menerima realita hidup yang terkadang kurang menyenangkan dan menyakitkan dengan lapang dada agar seseorang akan bisa menghadapi berbagai cobaan dengan tenang. Kesabaran adalah kemampuan menahan diri dan menerima sesuatu yang tidak disenangi dan tidak diharapkan³²

b. Bersyukur

Islam telah mengajarkan cara untuk mengendalikan diri dengan bersyukur. Bersyukur yaitu segala kenikmatan berasal dari Allah SWT dan akan kembali kepada-Nya kapan saja. Hal ini mengajarkan seseorang bisa hidup lebih tenang dalam berbuat dan tidak berlebihan dalam menyikapi sesuatu, seperti sombong, marah, dan melakukan perbuatan tercela lainnya.

c. Pemberian maaf.

Salah satu ciri hamba yang beriman adalah ketika bisa menahan amarah dan mudah memberikan maaf. Hal ini merupakan simbol ketakwaan kepada Allah SWT. Seseorang yang mempunyai sikap tersebut dapat hidup dengan mental yang sehat dan tenang tanpa beban, penuh kedamaian³¹.

³¹ Samsul Munir Amin & Haryanto Al Fandi, *Kenapa Harus Stres, Terapi Stres Ala Islam* (Jakarta: AMZAH 2007), 168.

³² Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Didalam Al Qur'an* (Surabaya: Erlangga, 2006), 280-283

Jadi kesimpulan dari *coping stress* yaitu tindakan yang dilakukan oleh setiap orang untuk menanggulangi dan mengatasi situasi yang penuh tekanan (stres) yang sedang dihadapi

2. Aspek *Coping Stress*

Coping stress merupakan bentuk usaha yang dilakukan oleh setiap orang dalam mengelola dan menyelesaikan segala bentuk tuntutan yang berakibat stres yang berguna untuk menciptakan pertahanan terhadap dampak stres. Terdapat berbagai aspek *coping stress*, yaitu :

a. Berfokus pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Menurut pendapat Lazarus dan Folkman, *emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengontrol emosional terhadap situasi yang sangat menekan³³. *Emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi penuh tekanan. *Emotion Focused Coping* terdiri dari berbagai aspek, yaitu

1. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional dan sosial dari orang lain.
2. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah dan membuat harapan positif
3. *Escape avoidance* yaitu menghindari dari situasi tidak menyenangkan
4. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan dalam rangka penyelesaian masalah
5. *Accepting responsibility*, yaitu bertanggung jawab atas masalah yang terjadi tanpa menyalahkan orang lain
6. *Positive reappraisal* , yaitu mencari makna positif dari permasalahan³⁴.

³³ Richard, Lazarus S & Susan Folkman. *Stress, Appraisal, And Coping*. (New York; Springer Publishing Company 1984), hal 150.

³⁴ Ibid, hal 151

b. (*Problem Focused Coping*)

Menurut pendapat Lazarus dan Folkman, bahwa *problem focused coping* difungsikan sebagai strategi kognitif untuk menangani stres yang difungsikan oleh setiap individu yang sedang menghadapi masalah dan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi³⁴. *Problem Focused Coping* terdiri dari berbagai aspek, yaitu :

1. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain.
2. *Confrontive coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret
3. *Planful problem solving* , yaitu menganalisa situasi yang menimbulkan masalah serta mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi³⁵.

C. Pegawai

1. Pengertian Pegawai

Pegawai menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2013 adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat umum³⁶. Sedangkan menurut Suryadi dan Effendi, pegawai yaitu individu yang bekerja padapemberi kerja, dengan sistem pegawai tetap atau kontrak , berdasarkan kesepakatan yang telah dibuat dengan pemberi kerja secara tertulis atautidak tertulis, bertujuan untuk melaksanakan pekerjaan dalam posisi atau aktivitas tertentu yang telah diatur oleh pemberi kerja³⁷.

³⁴ Ibid, hal 152.

³⁵ Ibid, hal 153

³⁶ Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2013 Tentang Ketenagakerjaan.

³⁷ Suryadi, I., & Efendi, S. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik, Kepuasan Kerja Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Biro Kepegawaian Di Badan Kepegawaian Negara (Bkn) Jakarta. *Oikonomia: Jurnal Psikologi*, 14(2).

Berdasarkan beberapa setelah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa pegawai adalah orang-orang yang bekerja di perusahaan tertentu, dengan cara mengerjakan beberapa tugas yang diberikan oleh perusahaan sesuai dengan posisi atau jabatan, agar mendapatkan imbalan dari perusahaan berdasarkan perjanjian yang telah dibuat, yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan keluarga.

2. Hak dan kewajiban Pegawai

Agar kesejahteraan lahir dan batin di tempat kerja bisa tercapai tanpa melanggar norma – norma yang berlaku, berikut ini beberapa hak yang telah diatur dalam undang – undang³⁸. yaitu :

a. Hak memperoleh upah yang layak

Salah satu alasan seseorang rela bekerja dan mengorbankan waktunya adalah bertujuan untuk mendapatkan upah dari pekerjaannya secara layak dan sesuai dengan posisi yang ditempati dalam pekerjaan.

b. Hak mendapatkan kesempatan dan perlakuan yang sama

Salah satu hak pegawai yang paling penting selain mendapatkan gaji adalah hak mendapatkan keadilan di tempat kerja, yaitu berupa mendapatkan kesempatan dan perlakuan yang sama saat bekerja tanpa memandang fisik, jabatan, dan masa kerja.

c. Hak mendapatkan pelatihan kerja

Untuk mencapai produktivitas kerja yang baik, perlu adanya pelatihan kerja yang diadakan oleh perusahaan kepada pegawai, pegawai tidak boleh langsung bekerja jika belum mempunyai keterampilan dalam suatu posisi di perusahaan, maka dari itu perlunya perusahaan mengadakan pelatihan kerja bagi pegawai dalam suatu periode, selain bisa meningkatkan produktivitas, juga bisa meningkatkan skill dan kepercayaan diri pegawai.

³⁸ Alkasim, M. A., & Prahara, S. A. (2020). Perceived organizational support dengan employee engagement pada karyawan. *Psikososialmedia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 185 – 194.

d. Hak memiliki waktu kerja yang manusiawi

Setiap perusahaan yang memperkejakan pegawainya harus memberikan jam kerja yang manusiawi, agar tidak menimbulkan permasalahan besar di perusahaan pada suatu saat nanti akibat mengeksploitasi pegawai secara berlebihan dan kurang manusiawi dalam bekerja³⁹.

Sedangkan kewajiban yang harus dipatuhi oleh pegawai ialah wajib menaati peraturan perusahaan, wajib menjaga kerahasiaan perusahaan, bekerja secara profesional dan mempunyai loyalitas yang tinggi pada perusahaan.

³⁹ Ibid, hal 189.