

HUBUNGAN STRATEGI MANAJEMEN STRESS KERJA BERUPA PENGATURAN POLA TIDUR DENGAN PERUBAHAN TINGKAT STRESS KERJA DAN TINJAUANNYA MENURUT ISLAM

Balqish Trisnania Rahma¹ , Aryenti² , Zuhroni³

1. Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
2. Dosen, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
3. Dosen Agama Islam, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

ABSTRAK

Latar Belakang:

Stress kerja mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi tenaga kerja sehingga dirasa perlu menemukan manajemen stress yang dapat mengurangi tingkat stress kerja. Kurangnya tidur dapat menyebabkan peradangan, emosi tidak stabil, marah, bahkan depresi, serta kesehatan tubuh yang buruk. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu. Islam juga memiliki anjuran untuk memanajemen stress.

Tujuan:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur yang baik dengan perubahan tingkat stress kerja dan bagaimana tinjauannya menurut Islam.

Metode Penelitian:

Metode penelitian analitik dengan studi intervensional atau eksperimental dengan menggunakan data primer dari kuesioner SDS hasil wawancara responden di Kampung Konveksi Kecamatan Pondok Aren dengan kriteria inklusi pekerja memiliki stress kerja dan tidur kurang dari 7 jam per hari.

Hasil dan Diskusi:

Responden yang telah mendapat perlakuan pola tidur minimal 7 jam per hari selama tiga minggu mengalami penurunan tingkat stress pada stressor beban kerja kuantitatif, beban kerja kualitatif, dan ketaksaan peran yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat perlakuan pola tidur. Hal itu dibuktikan dengan hasil uji statistik dimana didapatkan nilai $p < 0,05$ pada ketiga stressor tersebut yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengaturan pola tidur dengan penurunan tingkat stress kerja pada ketiga stressor tersebut.

Kesimpulan:

Tidur selama minimal 7 jam per hari dapat dijadikan manajemen stress kerja untuk mengurangi stress kerja akibat beban kerja kuantitatif, beban kerja kualitatif, dan ketaksaan peran dalam pekerjaan. Dalam Islam, tidur merupakan kekuasaan Allah untuk mengurangi stress.

Kata Kunci: Manajemen Stress Kerja, Pola Tidur, Islam

**THE RELATIONSHIP BETWEEN REGULATION OF SLEEP PATTERNS
AS WORK STRESS MANAGEMENT STRATEGY WITH CHANGE
OF WORK STRESS LEVEL AND IT REVIEWS
ACCORDING TO ISLAM**

Balqish Trisnania Rahma¹ , Aryenti² , Zuhroni³

1. Student, Faculty of Medicine YARSI University
2. Lecturer, Faculty of Medicine YARSI University
3. Lecturer, Islamic religion YARSI University

ABSTRACT

Background:

Work stress affects emotions, thinking, and labor conditions so it is necessary to find stress management that can reduce work stress levels. Lack of sleep can cause inflammation, emotional instability, anger, even depression, and poor body health. So, sleep can help the development of individual behavior. Islam also has recommendations for managing stress.

Aim:

This study aims to determine the relationship between good sleep patterns and change of work stress levels and how it reviews according to Islam.

Research Methods:

Analytical research methods with interventional or experimental studies using primary data from SDS questionnaire interviewed by respondents in Kampung Konveksi Pondok Aren with workers that have work stress and sleep less than 7 hours per day as inclusion criteria.

Result and Discussion:

Respondents who had been treated with sleep for at least 7 hours per day for three weeks got a decrease in stress levels in overload quantitative stressors, overload qualitative stressors, and personal ambiguity stressors compared to respondents who did not receive treatment of sleep patterns. This was evidenced by the results of statistical tests where $p < 0.05$ in those three stressors that showed there was a significant relation between regulating sleep patterns and decreasing work stress levels in those three stressors.

Conclusion:

Sleeping for at least 7 hours per day can be used as work stress management to reduce work stress due to overload quantitative stressors, overload qualitative stressors, and personal ambiguity stressors in job. In Islam sleep is Allah's power to reduce stress.

Keywords: *Work Stress Management, Sleep Pattern, Islam*