

Universitas Pembangunan Jaya

# Seberapa Penting Istirahat Siang Saat Bekerja?

🕒 10-12-2019 Universitas Pembangunan Jaya



Bekerja merupakan salah satu cara manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup seseorang, memenuhi kesejahteraan keluarga, memperoleh kehidupan yang layak serta memberi identitas diri. Disamping itu bekerja merupakan proses penciptaan atau pembentukan nilai baru pada suatu unit sumber daya, perubahan atau penambahan nilai pada suatu unit alat pemenuhan kebutuhan yang ada.

Dengan kata lain, bekerja merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan atau mengerjakan sesuatu yang menghasilkan alat pemenuhan kebutuhan yang ada seperti barang atau jasa dan memperoleh bayaran atau upah.

Saat bekerja, manusia membutuhkan energi yang positif dari tubuh agar pekerjaan tersebut dapat terselesaikan dengan baik. Ketika tidak ada energi positif, pekerjaan yang seharusnya diselesaikan akan terbengkalai karena tidak adanya energi dari tubuh. Untuk menghindari hal-hal tersebut, pekerja membutuhkan istirahat sejenak. Hal ini dilakukan agar pekerja tidak mengalami stres kerja.

Baca Juga: [Kesehatan Jantung, Kematian Mendadak, Olahraga dan Tidur](#)

Stres merupakan kondisi dinamik yang didalamnya individu menghadapi peluang kendala, atau tuntutan yang terkait dengan apa yang sangat diinginkannya dan hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti tetapi penting.

Stres kerja adalah kondisi ketergantungan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dari seseorang. Di sisi lain stres kerja merupakan reaksi-reaksi

Stres kerja adalah kondisi ketergantungan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dari seseorang. Di sisi lain stres kerja merupakan reaksi-reaksi emosional dan psikologis yang terjadi pada situasi dimana tujuan individu mendapat halangan dan tidak bisa mengatasinya.

Setiap perusahaan memberikan jatah istirahat siang untuk pekerja agar dapat mengembalikan stamina sehingga bekerja bisa menjadi maksimal. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, organisasi atau perusahaan biasanya akan memberikan kompensasi secara tidak langsung (*indirect compensation*) berupa istirahat *on the job* yang terdiri dari periode istirahat, periode makan, periode waktu cuti, hari-hari sakit, liburan, cuti, dan lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, istirahat di siang hari menjadi hal yang penting. Istirahat dapat membantu kita untuk memberikan waktu bagi tubuh mengisi tenaga, sehingga dapat kembali produktif. Perusahaan seperti Google dan Facebook, bahkan memberikan ruang dan waktu untuk istirahat. Mari simak manfaat istirahat di siang hari:

1. **"Menyegarkan" otak.** Saat tubuh lelah dan otak lelah, otak membutuhkan waktu beristirahat. Daya kerja otak akan meningkat setelah Anda beristirahat, walaupun hanya sekitar 15 menit. Dengan otak yang lebih segar, kita lebih bisa menghasilkan ide kreatif.
2. **Kinerja Jadi Lebih Baik.** Tidur siang yang singkat dapat meningkatkan kinerja motorik. Tubuh yang sudah beristirahat akan lebih mudah berespon. Individu juga dapat bekerja dengan lebih fokus setelah beristirahat.
3. **Mengurangi kepenatan.** Istirahat sejenak atau tidur siang singkat dapat membuat kita lebih tenang, dan mengurangi rasa lelah. Saat tidak lelah, tubuh akan lebih segar dan dapat beraktivitas dengan lebih baik. Individu juga dapat berpikir dengan lebih tenang dan tepat.

Nah, setelah kita tahu manfaat-manfaat positif dari tidur siang saat istirahat kerja, diharapkan para pekerja dapat memanfaatkan waktu istirahatnya dengan baik yang benar agar kinerja di tempat kerja tetap stabil dan produktif. Ayo pertahankan performa kerja dengan istirahat yang benar ya!

Tim Penulis:

Clara Moningka, Nindira Shadrina Ghassani, Sebian Salsabila  
Program Studi Psikologi Fakultas Humaniora dan Bisnis  
Universitas Pembangunan Jaya

#### Daftar Referensi

- Hasibuan, M. S. P. (2009). *Manajemen: Dasar, Pengertian dan Masalah Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara. <https://www.goodreads.com/book/show/6324571-manajemen-dasar-pengertian-dan-masalah>
- Ndraha, T. (1991). *Dimensi-Dimensi Pemerintahan Desa*. Jakarta: Bumi Aksara. <https://www.goodreads.com/book/show/3396433-dimensi-dimensi-pemerintahan-des>
- Robbins S. P. (2007). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat. <https://www.bukukita.com/Ekonomi-dan-Manajemen/Manajemen/57377-Perilaku-Organisasi-1-Ed-12.html>
- Rivai V, Mulyadi D. (2003). *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: Rajawali Pers. <http://www.rajagrafindo.co.id/produk/kepemimpinan-dan-perilaku-organisasi/>

## Berita Terkait:

- Lazada Gelar Mid Year Super Sale, Hadirkan Kebutuhan Sehari-hari dengan Harga Banting
  - Body Battery: Cara Sederhana Pahami Kondisi Tubuh
  - Bantu Penuhi Kebutuhan Aktivitas Kenormalan Baru dari Rumah, Shopee Hadirkan 8.8 Mid Year Sale
  - Cari 7 Warna Skuter yang Cocok Sama Kepribadian Kamu
  - KALBE Nutritionals Luncurkan PRENAGEN LOVA, susu untuk Ibu Hamil dan Menyusui
  - Tips untuk Bekerja atau Belajar dari Rumah
  - Merasa Tidak Produktif Selama di Rumah? Yuk, Tingkatkan Motivasi diril!
  - Rayakan Hari Anak Nasional, Dancow Luncurkan 'Dongeng Aku dan Kau' untuk Anak Unggul Indonesia
  - Pencernaan Sehat Awal Daya Tahan Tubuh Si Kecil
  - Tetap Terhidrasi Selama Berpuasa dengan Kemurnian Air Mineral yang Terlindungi
-