



Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Terhadap Kinerja Dan Kesejahteraan Mental Advokat (Studi Kasus Kantor Hukum Advokat Kota Kisaran Barat Kabupaten Asahan)

Andri Nurwandri¹, Dewi Atikah², Napsiah Saragih³, Rifka Amanda⁴, Sundari⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Agama Islam Daar Al Uluuum Asahan, Indonesia

Corresponding Author: ✉ andrinurwandri42@gmail.com

ABSTRACT

Advocate performance is defined as the effectiveness of services provided by advocates and the efficiency of resources allocated and used to provide these services. There are several things that become obstacles for advocates in resolving cases, and there are certain burdens experienced by advocates. It is clear that becoming an advocate can be said to be easy or not easy, it all depends on the individual advocate. The aim of this research is to find out what influences workload and how to overcome this performance burden. This type of research is descriptive qualitative research using field research methods (empirical), namely research activities carried out at certain Advocates' homes. The data collection methods used by the author in this research were interviews, observation and documentation.

Kata Kunci

Workload, Performance, Well-Being, Advocate

PENDAHULUAN

Advokat bertugas untuk memberi bantuan jasa hukum kepada masyarakat yang memang membutuhkan. Pemberian bantuan Advokat ini dalam rangka memberi bantuan hukum demi tercapainya suatu keadilan, kemanfaatan, kepastian, keteraturan, penyeimbang berbagai kepentingan, kesejahteraan, dan kebahagiaan.

Walaupun tidak memiliki kekuatan seperti penegak hukum lainnya, kehadiran Advokat sangatlah penting bagi masyarakat untuk mempertahankan hak-hak seseorang. Saat seseorang dituduh melakukan kejahatan di negara yang memiliki polisi, jaksa, jaksa dan lembaga pemasyarakatan, maka diperlukan pengacara untuk membela mereka yang berstatus tersangka atau terdakwa kejahatan. penyidikan, penyidikan, penuntutan, dan wawancara pengadilan. Pembelaan tersangka atau tuntutan terhadap negara sudah cukup untuk menciptakan keseimbangan sistem peradilan sehingga keadilan dapat tercapai bagi semua orang. (Frans Hendra Winarta, 2009).

Dalam kebanyakan kasus, penasihat hukum tidak bisa berbuat apa-apa mengetahui bahwa proses penelitian yang dilakukan terhadap kliennya bertentangan sistem. Misalnya, pertanyaan pewawancara yang rumit,

menunjukkan bahwa dia tidak memberikan kebebasan kepada mereka yang bisa memberikannya menjawab. Kalau dalam hal ini diduga berkaitan dengan keamanan negara kawan Penasihat hukum dan metode penelitian tidak ada gunanya, karena penasihat aturan hanya bisa dilihat tanpa bisa mendengar proses tanya jawab didalamnya riset. Penasihat hukum harus mempunyai hak untuk memberikan pendapat atau nasihat langsung kepada tersangka penjahat Hak pelanggan untuk proses audit dilakukan oleh auditor atau jaksa penuntut umum. Apabila ada pejabat pemerintah yang melakukan kesalahan, maka pejabat yang berbuat salah itu harus dikenakan sanksi dan proses penyidikan yang dihasilkan dari proses penyidikan atau penyidikan dinyatakan batal demi hukum. (Agus Raharjo, 2014).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bercirikan penggunaan metode penelitian lapangan (efek), yaitu penelitian yang dilakukan di salah satu pengacara (Advokat) di wilayah Kisaran.

Penelitian deskriptif-kualitatif adalah jenis penelitian yang berupaya memahami peristiwa yang terjadi, yang meliputi kesadaran akan topik penelitian. Hasil berupa informasi deskriptif berupa informasi yang kata-kata dari masyarakat dianggap tinggi diketahui, serta tindakan dan hal-hal yang diamati. (Hadari Nawawi, 1998).

Dari Secara hukum, penelitian deskriptif adalah penelitian yang mencari mengumpulkan data atau informasi berguna tentang peristiwa yaitu tentang peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam ilmu pengetahuan. Data Yang harus dikumpulkan untuk penelitian ini adalah data epidemiologi penjelasan lisan atau tertulis dari pengacara.

Teks bagian yang relevan adalah sebagai berikut uraian fakta-fakta yang diperoleh pemeriksa selama pemeriksaan rumah Advokat Kisaran. Data sekunder diperoleh dari sumber lain yang dapat dipercaya data asli, seperti literatur dan media terkait lainnya dan permasalahan yang akan penulis pelajari penulis. (Lexy J, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Umum Tentang Advokat

Menurut Pasal 1 ayat 1 Undang – Undang Nomor 18 Tahun 2003 tentang Advokat, definisi atau pengertian Advokat adalah orang yang berprofesi memberi jasa hukum, baik didalam maupun diluar pengadilan yang memenuhi persyaratan berdasarkan ketentuan-ketentuan Undang – Undang ini.

Advokat berasal dari kata Advocaat (Belanda), yaitu yang dicalonkan untuk mencalonkan diri profesinya setelah mendapat gelar meester na de rechten (Mr). Jika Selanjutnya kata ini berasal dari kata latin advocatus. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika hampir semua bahasa dapat dipahami.

Penasihat hukum atau advokat berfungsi sebagai pihak yang membantu dan menjamin hak setiap orang yang bersengketa dengan hukum, serta untuk membantu mengungkapkan akar masalah yang sebenarnya agar dapat diberikan keputusan yang adil bagi kedua belah pihak. Kehadiran advokat dalam menangani kasus-kasus di pengadilan agama sangat penting untuk memastikan bahwa proses penyelesaian kasus berjalan lancar, serta untuk memastikan bahwa hak-hak setiap orang yang bersangkutan terpenuhi, hal ini juga dijelaskan dalam Al-qur'an surah At-Taubah : 71

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya:

“Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebahagian mereka adalah menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. Mereka menyuruh mengerjakan yang ma’ruf, mencegah dari yang mungkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan mereka taat kepada Allah dan Rasulnya. Mereka itu diberi rahmat oleh Allah, sesungguhnya Allah maha perkasa lagi maha bijaksana.”(QS. At-Taubah ayat 71)

Advokat berstatus sebagai penegak hukum, bebas dan mandiri yang dijamin oleh hukum dan peraturan perundang-undangan yang dapat kita lihat didalam pasal 5 ayat (1) Undang-undang Nomor 18 Tahun 2003 tentang Advokat, karena Advokat sebagai salah satu perangkat dalam proses peradilan yang mempunyai kedudukan setara dengan penegak hukum lainnya dalam mengakkan hukum dan keadilan. Kemudian dilengkapi dengan wilayah kerja Advokat meliputi seluruh wilayah negara Republik Indonesia seperti yang disebutkan dalam pasal 5 ayat (2).

Pada Pasal 3 Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2003 tentang Advokat, untuk dapat diangkat menjadi seorang Advokat harus memenuhi persyaratan sebagai berikut :

- a. Berkewarganegaraan Indonesia
- b. Berdomisili di negara Indonesia
- c. Tidak berstatus sebagai pegawai negeri atau pejabat negara
- d. Maksimal Berumur sekurang-kurangnya 25 tahun
- e. Memiliki ijazah sarjana yang berlatar belakang pendidikan tinggi hukum sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1)
- f. Lulus ujian yang diadakan oleh Organisasi Advokat

- g. Magang sekurang-kurangnya 2 tahun terus menerus pada kantor Advokat
- h. Tidak pernah dipidana karena melakukan tindak pidana kejahatan yang diancam dengan pidana penjara 5 tahun atau lebih
- i. Bertingkah laku baik, jujur, bertanggung jawab, adil dan mempunyai integritas yang tinggi.

Pengaruh Beban Kerja dan Stres Terhadap Kinerja dan Kesejahteraan Mental Advokat

Menurut Sunyoto, beban kerja adalah suatu keadaan di mana seseorang diharuskan untuk menyiapkan banyak tugas dalam kurun waktu yang terbatas, yang dapat menyebabkan ketegangan dan stres. Beban kerja adalah kebutuhan untuk melakukan banyak tugas atau tidak menghabiskan cukup waktu untuk menyelesaikan tugas.

Beban kerja yang berat dapat mempengaruhi kinerja para karyawannya karena dapat menimbulkan rasa kelelahan baik fisik maupun mental serta rasa emosional yang tinggi dapat berupa sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit seperti tidak adanya pekerjaan akan menimbulkan rasa bosan dan monoton, sama saja membuat pekerja merasa tidak nyaman, dan seperti menerima gaji buta saja.

Berdasarkan wawancara Dengan Ibu Asridah terkait tentang Bagaimana Beban Kerja yang Mempengaruhi Kesejahteraan Mental Advokat, Beliau menyatakan bahwa sebenarnya jika Advokat ini menikmati pekerjaannya sebagai Advokat maka tidak menjadi beban kerja bagi Advokatnya sendiri, karena setiap permasalahan-permasalahan yang datang itu sudah sesuai dengan ketentuan pasal-pasal. Karena sebelum menjadi Advokat sendiri kita harus banyak melakukan tahapan terlebih dahulu, itu si bagi diri saya sendiri, karena diri saya menjadi advokat perjuangannya besar, maka dari itu bagi saya tidak ada yang menjadi beban yang mempengaruhi, sebelum menjadi Advokat kita harus mengikuti suatu lembaga dahulu, saya sendiri masuk di Lembaga Bantuan Hukum (LBH), jadi di LBH ini kita banyak akan diberikan pengalaman, seperti terjun langsung kelapangan yang ada di pedesaan, kita membantu masyarakat bawah yang benarbenar membutuhkan kita. Saya mencintai pekerjaan saya maka dari itu saya tidak menjadikan beban sama sekali, jika kita tidak bisa menyelesaikan perkara ini, kita bisa minta tolong ke rekan-rekan kita, itulah kenapa nama plang saya di depan Asridah S.H dan rekan-rekan.

Arti Kesehatan bagi Advokat, Tips Apa yang dilakukan Advokat untuk Menjaga Kesehatan. Menurut pernyataan Ibu Asridah ia menjelaskan bahwa ia melakukan tips kesehatan untuk dirinya agar tidak ngedrop, ibu Asridah

sendiri setiap minggu pun meminum jamu demi menjaga stamina dalam tubuhnya, dan setiap bulan beliau suntik sangobion untuk menjaga kesehatannya, karena menjadi Advokat ini yang capek itu bukan badannya tetapi pikirannya, setiap perkara yang masuk kepada Advokat pasti langsung menjadi beban pikiran kita sendiri, tetapi kalau ibu Asridah sendiri tidak begitu memikirkan perkara-perkara yang dia hadapi, karena beliau sendiri mengambil perkara-perkara yang memang beliau bisa hadapi, kalau beliau tidak bisa akan meminta tolong kepada rekan-rekan kerjanya, ibu Asridah juga tidak ingin membebani pikirannya sendiri. Maka dari itu selama beliau menjadi Advokat ia tidak begitu stres, karena memang ia mengambil semua perkara sesuai dengan porsi pada dirinya sendiri.



Gambar 1.

Foto sesi wawancara dengan Ibu Asridah, S.H

Faktor apa saja yang dapat Mempengaruhi Beban Kerja Advokat, Ibu Asridah menjelaskan bahwa yang menjadi faktor beban kerja Advokat sendiri itu ialah kliennya, karena kliennya yang begitu mendesak agar perkara cepap selesai, kapan persidangan dimulai, padahal awal mula membuat gugatan aja itu tidak mudah. Para klien ini suka mendesak-mendesak Advokat, itu yang membuat stres Advokat sendiri, tapi kalau ibu Asridah pribadi jika klien ikut campur ataupun tidak sabar dengan kinerja ibu Asridah, beliau mau melepaskan tangan, karena itu dapat membuat ibu Asridah nya stres sendiri, Advokat ini tidak bisa di desak dalam bekerja.

Pertanyaan yang kami berikan kepada Ibu Asridah yaitu Apakah Stres dan Beban Kerja dapat Mempengaruhi Kesejahteraan Mental dan Fisik seorang Advokat?

Ibu Asridah menjelaskan bahwa mungkin mempengaruhi kesejahteraan mental, kalau untuk ibu Asridah sendiri tidak begitu menjadikan stres dan beban kerja, maka dari itu kesejahteraan mental ibu Asridah sendiri tidak begitu terganggu, jika dia tidak bisa menyelesaikan suatu perkara ia akan memberikannya kepada rekan kerjanya, itulah pentingnya seorang Advokat

tidak boleh menjadi orang yang sombong, harus bisa ramah, agar kinerja kitapun terbantu.

Cara Mengatasi Beban Kerja Dan Stres Terhadap Kinerja Advokat

Pertanyaan yang kami berikan kepada ibu Asrida SH yaitu Bagaimana cara mengatasi beban kerja dan stres?

Menurut pernyataan ibu asrida SH cara mengatasi beban kerja dan stres menurut beliau yaitu:

1. Mengetahui Batas Kemampuan

Mengetahui batas kemampuan dalam mengerjakan sesuatu adalah hal yang penting untuk dilakukan. Dengan mengetahui batasan ini, kamu bisa mengatur waktu dan strategi yang tepat untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan menghindari kelelahan berlebihan. Untuk membantu mengelola stres, penting untuk menetapkan dan menyatakan batasan dan batasan beban kerja Anda. Misalnya, jika Anda seorang Advokat tunggal, tetapkan batas realistis mengenai jumlah klien dan jumlah pekerjaan yang dapat seorang Advokat lakukan. Kemudian, pastikan Advokat tersebut menaatinya. Jika rekan kerja Anda terbiasa menelepon Anda larut malam, mengetahui sepenuhnya bahwa Anda akan menjawab, tentu saja mereka akan terus melakukannya. Lagipula, mereka juga punya tenggat waktu. Tetapkan batasan dengan kolega dan klien Anda, sehingga mereka tahu kapan saat yang tepat (dan tidak pantas) untuk berhubungan. Jika Anda menetapkan parameter, orang akan menghormatinya. Meskipun hal ini mungkin tampak tidak nyaman, mengetahui batasan Anda dapat membantu mencegah dampak buruk dari kelelahan Advokat.

2. Menjaga Pola Makan

Kita semua menyadari bahwa kebiasaan makan yang buruk akan berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan, dan juga dapat memengaruhi kinerja Anda dalam pekerjaan, seperti konsentrasi dan tingkat energi Anda. Maka seorang Advokat harus bisa menjaga kesehatan serta pola makan agar tetap fit saat akan menjalankan tugas-tugas nya. Makan Makanan yang sehat akan memberikan energi dengan cara yang lebih berkelanjutan dalam jangka waktu yang lebih lama, seperti memakan berbagai sayuran dan buah-buahan serta makanan yang menyehatkan dan mengandung banyak protein. Dan konsumsi air putih secukupnya agar terhindar dari dehidrasi Serta perbanyak meminum vitamin atau jamu agar kesehatan dan imunitas seorang Advokat tetap terjaga.

3. *Sharing* dengan Rekan Kerja

Seorang Advokat harus banyak berkolaborasi dengan advokat lain agar saat mereka mengalami stres atau beban kerja yang terlalu banyak mereka dapat bertukar pikiran sehingga dapat mengurangi beban kerja tersebut. Mereka bisa memilih waktu untuk *sharing* dan waktu tersebut tidak harus disaat jam bekerja melainkan diwaktu luang seperti saat *weekend* atau waktu senggang lainnya. Tersebut. Dan seorang advokat perlu mempunyai batasan terhadap advokat lain agar tidak timbul pemikiran bahwa kita mendekatinya karna ada niat tertentu. Tidak hanya rekan kerja seorang advokat juga harus banyak berteman dengan aparat hukum seperti polisi agar jika advokat kurang paham atau sedang mengalami kesulitan dalam pekerjaannya maka advokat bisa berkonsultasi dengan aparat hukum tersebut.

4. Lupakan Pekerjaan Sejenak

Pekerjaan yang terlalu banyak dapat membuat advokat menjadi kelelahan maka tinggalkan pekerjaan tersebut dan beristirahatlah secukupnya agar pikiran kembali tenang dan *fresh*. Kelelahan yang berlebihan dapat membuat pikiran menjadi tidak konsentrasi bahkan dapat membuat seorang advokat jatuh sakit, maka istirahat adalah solusi yang tepat agar kelelahan tersebut dapat berkurang dan setelah itu kamu bisa melanjutkan aktivitas kembali.

5. Liburan

Salah satu obat dari rasa lelah adalah liburan, Seorang advokat dapat menghilangkan beban kerja dan stres dengan cara liburan, Hal ini dapat mengurangi rasa lelah serta membuat pikiran menjadi lebih *fresh*. Mereka dapat melakukannya bersama keluarga, rekan kerja maupun yang lainnya.

6. Luangkan Waktu Bersama Keluarga

Hal ini sangat perlu dilakukan karena dengan berkumpul bersama keluarga bisa membuat hati kembali ceria dan bagi advokat yang sudah mempunyai suami ataupun istri bahkan anak ini sangat perlu dilakukan agar tetap terjalin nya hubungan yang romantis antara suami, istri dan anak.



Gambar 2.
Foto bersama dengan Advokat yaitu Ibu Asridah, S.H

KESIMPULAN

Penasihat hukum atau advokat berfungsi sebagai pihak yang membantu dan menjamin hak setiap orang yang bersengketa dengan hukum, serta untuk membantu mengungkapkan akar masalah yang sebenarnya agar dapat diberikan keputusan yang adil bagi kedua belah pihak. Kehadiran advokat dalam menangani kasus-kasus di pengadilan agama sangat penting untuk memastikan bahwa proses penyelesaian kasus berjalan lancar, serta untuk memastikan bahwa hak-hak setiap orang yang bersangkutan terpenuhi, hal ini juga dijelaskan dalam Al-qur'an surah At-Taubah : 71

Pada Pasal 3 Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2003 tentang Advokat, untuk dapat diangkat menjadi seorang Advokat harus memenuhi persyaratan sebagai berikut :

- a. Berkewarganegaraan Indonesia
- b. Berdomisili di negara Indonesia
- c. Tidak berstatus sebagai pegawai negeri atau pejabat negara
- d. Maksimal Berumur sekurang-kurangnya 25 tahun
- e. Memiliki ijazah sarjana yang berlatar belakang pendidikan tinggi hukum sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1)
- f. Lulus ujian yang diadakan oleh Organisasi Advokat
- g. Magang sekurang-kurangnya 2 tahun terus menerus pada kantor Advokat
- h. Tidak pernah dipidana karena melakukan tindak pidana kejahatan yang diancam dengan pidana penjara 5 tahun atau lebih

- i. Bertingklaku baik, jujur, bertanggung jawab, adil dan mempunyai integritas yang tinggi.

Ibu Asridah pun menjelaskan bahwa sebenarnya jika Advokat ini menikmati pekerjaannya sebagai Advokat maka tidak menjadi beban kerja bagi Advokatnya sendiri, karena setiap permasalahan- permasalahan yang datang itu sudah sesuai dengan ketentuan pasal- pasal.

Ibu Asridah pun menjelaskan bahwa ia pun melakukan tips kesehatan untuk dirinya agar tidak ngedrop, ibu Asridah sendiri setiap minggu pun meminum jamu demi menjaga stamina dalam tubuhnya, dan setiap bulan beliau suntik sangobion untuk menjaga kesehatannya, karena menjadi Advokat ini yang capek itu bukan badannya tetapi pikirannya, setiap perkara yang masuk kepada Advokat pasti langsung menjadi beban pikiran kita sendiri.

Yang menjadi faktor beban kerja Advokat sendiri itu ialah kliennya, karena kliennya yang begitu mendesak agar perkara cepat selesai, kapan persidangan dimulai, padahal awal mula membuat gugatan aja itu tidak mudah.

Untuk mengatasi beban kerja dan stress menurut Ibu Asridah S.H. yaitu :

1. Mengenal batas kemampuan
2. Menjaga pola makan
3. *Sharing* dengan rekan kerja
4. Lupakan pekerja sejenak
5. Liburan
6. Luangkan waktu bersama keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Hasil Wawancara dengan Asrida SH, Tanggal 28 Oktober 2023 di Kantor Hukum Jl.Sisingamangaraja Gg Subur Kisaran.

<https://e-journal.uajy.ac.id/18141/3/HK112262.pdf>, di akses pada 7 November 2023 pukul 02.40

Lexy J. Moleong, 2010, Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung : Remaja Rosdakarya.

Nawawi Hadari, 1998, Metode Penelitian Bidang Sosial, Yogyakarta : Gadjadarmas University Press.

Nurwandri Andri, Problematika Profesi Advokat Dalam Beracara di Lingkungan Pengadilan Agama, Vol. 9, No. 1, 2018, Diakses 17.51.

Raharjo Agus, Pengawas Kinerja Advokat dalam Pemberian Bantuan dan Pelayanan Jasa Hukum (Studi di Jawa Tengah), Vol. 14 No. 2 Mei 2014.

Winarta Frans Hendra, 2009, *Pro Bono Publico, Hak Konstitusional Fakir Miskin Untuk Memperoleh Bantuan Hukum*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.