

PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QURAN TERHADAP TINGKAT STRESS KERJA PADA PEKERJA DEBT COLLECTOR DI PT ADIRA MULTI FINANCE CABANG MAKASSAR

Oleh:

Muh. Khidri Alwi, Samsualam, Zulfikar Lating
Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia (UMI)

ABSTRAK:

Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk menganalisis tingkat Stress kerja sebelum dan sesudah terapi murottal Al-Qur'an pada pekerja debt collector kelompok intervensi. (2) Untuk menganalisis tingkat Stress kerjasebelum dan sesudahpada pekerja debt collector kelompok kontrol. (3) Untuk menganalisis perbedaan tingkat Stress kerja pada pekerja debt collectorsebelum dan sesudah terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi dan kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 64 pekerja di PT ADIRA Multi FinanceCabang Makassar. Dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 32 eksperimen dan 32 kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Hasil penelitian pada kelompok intervensi untuk pengukuran DASS dengan nilai $p = 0,000$ dan pada alat ukur Smart pulse analisis stress dengan nilai $p = 0,000$ dengan hasilnya signifikan, pada kelompok kontrol untuk pengukuran DASS dengan nilai $p = 0,025$ hasilnya signifikan, pada alat ukur Smart pulse analisis stress dengan nilai $p = 0,253$ dengan hasil yang tidak signifikan. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$.

Untuk peneliti selanjutnya, perlu ada pengembangan lebih lanjut terhadap pemberian terapi murottal al-qur'an terhadap stress kerja.

Kata kunci : *Murottal Al-Qur'an, Stress Kerja, Smarte Pulse, DASS*

PENDAHULUAN

Stress kerja adalah merupakan salah satu perhatian utama bagi keselamatan dan kesehatan kerja terhadap tenaga kerja. Stress kerja dapat mempengaruhi pekerja, baik pada masalah dibidang kesejahteraan maupun kesehatan. Telah diperkirakan bahwa sekitar setengah dari semua pekerjaabsen dalam bekerja diakibatkan oleh gangguan yang berhubungan dengan Stress akibat pekerjaan (Ferrante. 2016). Stress juga merupakan suatu respon adaptif, melalui karakteristik individu dan atau proses psikologis secara langsung terhadap tindakan, situasi dan kejadian eksternal yang bersangkutan. Stress juga merupakan kondisi dinamis dimana seorang individu

dihadapkan dengan kesempatan, keterbatasan atau tuntutan yang tidak sesuai dengan harapan yang ingin dicapai dalam kondisi penting dan tidak menentu (Febriandini, et al. 2016).

Permasalahan Stress kerja sampai saat ini masih menjadi tren di berbagai belahan bumi. Di Eropa, permasalahan Stress kerja menempati urutan ke-2 setelah gangguan muskuloskeletal (Petreanu dkk.,2013). Laporan EU-OSHA (2013) menjelaskan bahwa 51% pekerja melaporkan Stress yang berhubungan dengan pekerjaan merupakan hal umum di tempat kerja dan 4 dari 10 pekerja menyatakan bahwa permasalahan Stress kerja tidak dikelola dengan baik di lingkungan organisasi mereka. Tingginya angka Stress

kerja di Eropa menyebabkan pemerintah anggota UNI Eropa turut mengambil bagian untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Berdasarkan rapat anggota parlemen dihasilkan sebuah undang-undang tata kelola permasalahan, pembuatan standar praktik kerja terbaik, perjanjian antara pemangku kepentingan dalam membuat strategi umum, promosi melalui dialog sosial, penyebaran pengetahuan ilmiah terkait dengan pekerjaan, dan faktor-faktor psikososial, yang kemudian diadopsi sebagai langkah-langkah dalam pengambilan tindakan serta bahan untuk mengevaluasi dan mengelola risiko yang terjadi (European Parliament, 2013).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 450 juta orang di Dunia mengalami Stress. Hasil penelitian Labour Force Survey pada tahun 2014 menemukan adanya 440.000 kasus Stress akibat kerja di Inggris dengan angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja yang mengalami Stress akibat kerja. Sebesar 35% Stress akibat kerja berakibat fatal dan diperkirakan hari kerja yang hilang sebesar 43%. Di kawasan Asia Pasifik tren Stress kerja melebihi rata-rata global yang berkisar 48%. Berdasarkan hasil survei Regus pada tahun 2012 yang diperoleh dari CFO Innovation Asia Staff (2016), tingkat Stress kerja di negara-negara seperti Malaysia mencapai 57%, Hongkong 62%, Singapura 63%, Vietnam 71%, Cina 73%, Indonesia 73%, dan Thailand 75%. Indonesia mengalami peningkatan sebesar 9% dari tahun sebelumnya yang hanya berada di tingkat 64%. Tingginya persentase Stress kerja di Indonesia, selain dipengaruhi oleh faktor di dalam negeri, juga terkait dengan faktor individu dan pekerjaan (Timah, 2014).

Kejadian Stress kerja erat kaitannya dengan faktor pekerjaan, seperti jadwal kerja, beban kerja, konflik peran, dan konflik interpersonal. Pertama, menurut Winarsunu (2008, dalam Marchelia, 2014) jadwal kerja yang selalu berubah-ubah dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental atau Stress kerja. Kedua, beban kerja dapat

menyebabkan Stress kerja ketika proporsi tugas yang diberikan terlalu berlebihan dan target kerja yang diberikan oleh pimpinan kepada pekerja kurang adil atau tidak wajar (Hatmawan, 2015). Ketiga, Konflik peran merupakan konflik yang terjadi akibat pertentangan tanggung jawab dan tugas yang harus dikerjakan, dalam kondisi tertentu hal ini dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan pekerja seperti Stress kerja (Giovanni dkk., 2015). Keempat, konflik interpersonal merupakan perselisihan akibat perbedaan pendapat dan pandangan yang dapat melibatkan semua unsur individu di dalam organisasi kerja. Menurut Sliter (2011), konflik interpersonal merupakan salah satu di lingkungan kerja yang dapat menyebabkan Stress kerja.

Menurut Goldfried dan Davidson, kesulitan dalam konsentrasi bekerja banyak disebabkan oleh ketegangan otot dan juga ketegangan pikiran. Apabila kondisi tegang atau Stress kerja dapat membuat aktivitas pekerjaan tidak maksimal sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam bekerja. Goldfried dan Davidson menyatakan bahwa salah satu teknik terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan Stress adalah relaksasi. Relaksasi sendiri adalah kembalinya satu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau peregangan atau suatu keadaan tegangan rendah tanpa emosi yang kuat (Julianto, 2014).

Menurut Abdurrochman, perkembangan terbaru menunjukkan bahwa relaksasi bisa dikombinasi dengan dzikir atau membaca dan mendengarkan bacaan Al-Quran, metode ini dikenal dengan relaksasi religious (Julianto, 2014). Relaksasi dan terapi musik dapat digunakan sebagai pelengkap obat dalam pengobatan gejala psikologi yang berhubungan dengan Stress (Funda Kavak dkk., 2016). Abdurrochman berpendapat bahwa alunan bacaan Al-Quran yang merdu mampu memberikan rasa nyaman dan tenang

(Yaqub,2016). Lantunan murotal Al-Quran mengandung unsur suara manusia yang merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon Stress, mengaktifkan hormon endofrin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks(Apriyani, 2015).

Mendengarkan murotal Al-Quran dapat menurunkan Stress kerja yang dialami oleh seseorang maka diharapkan dapat meningkatkan produktivitas pekerja dalam bekerja. Hal ini diperkuat oleh Dr. Al Qadhi melalui penelitiannya yang panjang di Klinik Besar Florida Amerika, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, baik mereka yang bisa berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar.(Syakir, 2014).

Penelitian Dr. Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan yang disampaikan dalam Konferensi Kodekteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984 disebutkan, Al-Qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya. Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan di Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan Al-Qur'an dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an(Syakir, 2014). Hal ini sesuai dengan firman Allah, *"Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, makadengarkanlah baik-baik, dan*

perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapatrahmat. (QS. 7:204)".

Murotal Al-Qur'an yang paling sering digunakan adalah surah Ar-Rahman beserta terjemahannya yang berisi 78 ayat, Ar-Rahman berarti (Allah) yang maha pengasih berasal dari kata Ar-Rahman yang terdapat pada ayat pertama surah ini, Ar-Rahman adalah salah satu dari nama-nama Allah. Pada surah Ar-Rahman terdapat ayat *fabiayyi alaa i rabbi kuma tukadzdzi banyang* artinya "maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" yang diulang sebanyak 33 kali yang terletak diakhir setiap ayat, yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia, tujuannya untuk mengingatkan manusia bahwa nikmat Allah itu luar biasa, tidak ada satupun yang dapat kita dustakan (syaamil, 2010)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wahida dan andraini (2015), menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup bermakna antara diberikan audio murotal Q.s Ar-Rahman terhadap peningkatan kadar β -endorphin. Terapi dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an murotal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon Stress penyebab depresi, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PT ADIRA Multi FinanceCabang Makassar pada bulan agustus 2018terhadap 15 pekerja dari 64 pekerja debt collector dengan metode wawancara dengan hasil dimana terdapat target yang harus dipenuhi oleh pekerja debt collecotor dalam waktu 1 bulan, apabila target yang ditentukan oleh Perusahaan tidak terpenuhi maka pekerja akan diberikan sanksi pertama berupa surat peringatan (SP1) tertulis, bila kesalahan masih berlanjut akan ada SP2 dan SP3 atau surat peringatan terakhir dan akan merembes pada

pemecatan selain dihadapkan dengan target, adapun beban lain yang dialami yaitu beban sosial simpati dan empati terhadap pelanggan dimana menurut pernyataan debt collector bahwa mereka juga merasakan simpati dan empati terhadap pelanggan tetapi ada beban tanggung jawab yang diberikan oleh perusahaan. Selain itu terdapat beberapa gejala Stress pada pekerja debt collector yang ditandai dengan perubahan psikologis dan fisiologis. Secara psikologis, pekerja mengalami penurunan motivasi kerja, kurang percaya diri, berbicara lebih sedikit dari biasanya. Secara fisiologis, pekerja sering merasa pusing, sakit kepala, otot terasa kaku dan tegang, dan mulut terasa kering.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti perlu untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Debt Collector Di PT ADIRA Multi Finance Cabang Makassar".

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan Desain penelitian quasi-eksperimental. Quasi eksperimen adalah eksperimen yang memiliki perlakuan (treatments), pengukuran-pengukuran dampak (outcome measures) dan unit-unit eksperimen namun tidak menggunakan penempatan secara acak. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimen, namun pemilahan kedua kelompok tersebut tidak dengan teknik random. (Wiratha, I made, 2006).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain dengan model pretest-posttest control group, hal ini sejalan dengan pendapat sugiyono (2012:112) yang menyatakan desain penelitian eksperimen semu diantaranya adalah pretest-posttest control group design. Dengan menggunakan

desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama. Dalam desain ini kedua kelompok terlebih dahulu diberi test awal (pretest) dengan test yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus yaitu terapi murotal Al-qur'an, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi setelah itu kedua kelompok ditest dengan test yang sama sebagai test akhir (posttest) hasil kedua akhir dibandingkan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PT ADIRA Multi Finance Cabang Makassar Pada Bulan September–Oktober 2018.

Jenis Dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder.

1. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukur. Data diperoleh dengan wawancara dan memberikan koesioner dan alat pengukur stress pada pekerja debt collector.
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh pihak peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal, dan buku-buku penelitian

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di PT Adira Dinamika Multi Finance Cabang pada tanggal 17 September 2018 s/d 06 Oktober 2018. semua pekerja debt collector PT Adira Dinamika Multi Finance Cabang Makassar sebanyak 64 pekerja. Penelitian ini dilakukan setiap hari selama kurang lebih 3 pekan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 orang, 32 untuk group eksperimen dan 32 untuk group kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan punggukur Alat stress. Hasil analisis data disajikan dalam

bentuk tabel yang dilengkapi dengan penjelasan sebagai berikut :

a. Analisis Univariat

1. Analisis Distribusi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Dan Umur Pekerja Debt Collector PT. Adira Multi Finance Makassar Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Analisis distribusi karakteristik pekerja debt collector berdasarkan jenis kelamin dan umur, pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dijelaskan dalam tabel berikut ini :

Berdasarkan tabel 1 proporsi pekerja debt collector berdasarkan jenis kelamin laki-laki pada kelompok intervensi sebanyak 32 dan kelompok kontrol sebanyak 32 sedangkan umur tertinggi pada kelompok Intervensi yaitu pekerja yang berumur antara 26-30 tahun sebanyak 56,3% dan terendah yaitu pekerja yang berumur >35 tahun sebanyak 3,1%. Sedangkan berdasarkan umur tertinggi pada kelompok kontrol yaitu pekerja yang berumur antara 20-25 tahun sebanyak 43,8% dan terendah yaitu pekerja yang berumur >35 tahun sebanyak 0,0%.

b. Analisis Bivariat

Sebelum penelitian dilakukan uji analisis statistik, syarat data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Data yang dianalisis berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dan uji mann-whitney test.

1. Uji Normalitas Data

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **DASS** dapat diketahui bahwa variabel *pre-test* didapatkan hasil dengan nilai normal sedangkan pekan pertama, pekan kedua dan pekan ketiga mempunyai nilai tidak normal karena lebih diatas dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan kelompok intervensi berdistribusi tidak normal. Dan pada variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **Smarte Pulse** dapat diketahui bahwa variabel *pre-test* dan pekan pertama, pekan kedua dan pekan ketiga mempunyai nilai

tidak normal karena lebih diatas dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan kelompok intervensi berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **DASS** dapat diketahui bahwa variabel *pre-test*, pekan pertama, pekan kedua dan pekan ketiga mempunyai nilai tidak normal lebih diatas dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan kelompok kontrol berdistribusi tidak normal. Dan pada variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **Smarte Pulse** dapat diketahui bahwa variabel *pre-test*, pekan pertama, pekan kedua dan pekan ketiga mempunyai nilai tidak normal karena lebih diatas dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan kelompok kontrol berdistribusi tidak normal.

2. Uji Kelompok Intervensi (Wilcoxon Signed Ranks Test)

Berdasarkan tabel 4 hasil uji wilcoxon signed ranks test variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **DASS** dapat diketahui bahwa *pre-test-post-test* pekan pertama dan *pre-test-post-test* pekan kedua dan *pre-test-post-test* pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan. Sama halnya dengan variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **Smarte Pulse** dapat diketahui bahwa *pre-test-post-test* pekan pertama, *pre-test-post-test* pekan kedua dan *pre-test-post-test* pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan.

Berdasarkan tabel 5 hasil uji wilcoxon signed ranks test variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **DASS** dapat diketahui bahwa *pre-test-post-test* pekan pertama dengan nilai 0,242 yang berarti tidak signifikan dan *pre-test-post-test* pekan kedua dengan nilai 0,035 sedangkan *pre-test-post-test* pekan ketiga dengan nilai 0,025 yang berarti Signifikan. Sedangkan dengan variabel penelitian dengan menggunakan alat ukur **Smarte Pulse** dapat diketahui bahwa *pre-test-post-test* pekan

pertamadengan nilai 0,419 dan pre-test-post-test pekan kedua dengan nilai 0,141 sedangkan pre-test-post-test pekan ketiga dengan nilai 0,253 yang berarti tidak Signifikan.

3. Analisis Perubahan Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress Kerja.

a. Kelompok DASS

Berdasarkan tabel 6 analisis pretest pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress berat 25 responden (48,1), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress berat 27 responden (51,9). Sedangkan pada pekan pertama ada perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress sedang 29 responden (100), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress berat 29 responden (100). Sedangkan pada pekan kedua ada perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress sedang 30 responden (100), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress berat 32 responden (100). Dan pada pekan ketiga ada perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress sedang 30 responden (100), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress berat 32 responden (100) yang berarti terdapat perubahan yang signifikan

a. Kelompok Alat Stress

Berdasarkan tabel 7 analisis pretest pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress tinggi 16 responden (34,8) begitupun dengan tingkat stress sangat tinggi 16 responden (88,9), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress tinggi 30 responden (65,2). Sedangkan pada pekan pertama ada perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi pada

variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress normal 32 responden (100), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress tinggi 30 responden (100). Sedangkan pada pekan kedua ada perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress normal 32 responden (100), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress tinggi 32 responden (100). Dan pada pekan ketiga ada perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress normal 24 responden (100), sedangkan pada kelompok kontrol pada variabel tertinggi terdapat pada tingkat stress tinggi 32 responden (100). yang berarti terdapat perubahan yang signifikan.

4. Analisis Perbandingan Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress Kerja Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 8 analisis perbandingan pada alat ukur DASS pretest pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (37,44) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (27,56) yang berarti terdapat nilai tidak signifikan, dan pada post-test pertama pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (16,50) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (48,50) yang berarti terdapat nilai signifikan. Dan pada post-test kedua pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (16,50) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (48,50) yang berarti terdapat nilai signifikan. dan pada post-test ketiga pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (16,50) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (48,50) yang berarti terdapat nilai signifikan.

Sedangkan pada alat ukur stress smart pulse pretest pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (40,47) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (24,53) yang berarti terdapat nilai

signifikan, dan pada post-test pertama pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (16,50) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (48,50) yang berarti terdapat nilai signifikan. dan pada post-test kedua pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (16,50) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (48,50) yang berarti terdapat nilai signifikan. dan pada post-test ketiga pada kelompok intervensi 32 responden dengan nilai mean (16,50) dan kelompok kontrol 32 responden dengan nilai mean (48,50) yang berarti terdapat nilai signifikan.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Stress Debt Collector sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan Hasil penelitian diatas pada pengukuran dengan menggunakan alat ukur DASS dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pre-test-post-test pekan pertama mempunyai nilai 0,000 dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan.

Sama halnya dengan penggunaan pada alat ukur Stress yaitu Smart Pulse Analisis Stres dapat diketahui bahwa pre-test-post-test pekan pertama mempunyai nilai 0,000 dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan.

Didapatkan dari total 32 responden pada kelompok intervensi mengalami perubahan penurunan tingkat stres setelah dilakukan intervensi terapi murottal al-quran dan setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test dari α -Value (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian terapi murottal al-Quran terhadap penurunan tingkat stres kerja pada debt collector di PT Adira Finance Kota Makassar.

Sesuai dengan penjelasan Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi (2016:

210) menjelaskan bahwa membaca maupun mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an secara berulang-ulang atau dengan jumlah tertentu mampu mensugesti diri pada setiap orang. ketika individu mendengar terapi murottal, input murottal akan Mempengaruhi persepsi pikiran (ini dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam individu, seperti kepercayaan dan penilaian) dan dialog batin yang Terjadi akan Mempengaruhi emosi. Bila pikiran dan emosi terkontrol, maka outputnya adalah harmoni dan kesehatan yang baik (Oriordan, 2002). Hal ini membuat individu menjadi tenang dan mempengaruhi subjektivitas individu dalam mengatasi rasa stress dan kecemasan.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti seorang direktur utama Islamic Medicine for Education and Research yang berpusat di Amerika Serikat serta Konsultan Ahli di sebuah klinik di Panama City, Florida yaitu Ahmad Al-Qadhi. Al-Qadhi telah meneliti pengaruh al-Qur'an bagi kondisi manusia baik dari aspek fisiologi maupun psikologisnya. Adanya pengaruh terhadap aspek fisiologi seseorang dilakukan dengan jalan meminta responden baik muslim maupun non muslim baik yang mengerti bahasa Arab maupun sebaliknya. Hasil eksperimen tersebut menyimpulkan bahwa al-Qur'an benar-benar memiliki pengaruh bagi tubuh serta mampu merelaksasi ketegangan urat-urat saraf. Eksperimen selanjutnya meminta responden untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an baik responden non-muslim dan tidak memahami bahasa Arab untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat al-Qur'an dan mendengarkan bacaan teks bahasa Arab yang dilantunkan dengan kesamaan instrumen yang hampir sama dengan lantunan al-Qur'an sehingga para respon tidak bisa membedakan keduanya. Alhasil, mendengarkan lantunan al-Qur'an menunjukkan 65%, berarti voltase listrik otot relatif menurun dan hal itu bisa menurunkan stres. Sementara itu, bacaan teks Arab hasilnya menunjukkan 33%. (Syakir, 2014).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wahida dan andraini (2015), menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup bermakna antara diberikan audio murotal Q.s Ar-Rahman terhadap peningkatan kadar β -endorphin. Terapi dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an murotal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon Stress penyebab depresi, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan.

Mengamati implikasi yang bisa dihasilkan dari pembacaan ayat-ayat dalam al-Qur'an, hal tersebut bisa dilihat pada saat seseorang mendengarkan musik. Musik pertama-tama akan diproses oleh auditory cortex dalam bentuk suara. Selanjutnya menikmati musik itu dengan otak kanan. Sedangkan otak kiri akan memproses lirik yang terdapat dalam musik atau lagu. Efek selanjutnya adalah pada sistem limbic atau otak mamalia. Selain menangani memori jangka panjang, sistem limbic juga menangani respons terhadap musik dan emosi. Itulah sebabnya belajar dengan mendengarkan musik yang tepat akan membantu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan juga dapat merubah keadaan situasi emosi seseorang dapat terkendali (Adi W. Gunawan, 2004 dalam Mas'udi, 2017).

Tentang implikasi mendengar musik atas kondisi psikologis seseorang sebagaimana dipaparkan Gunawan di atas juga ditegaskannya pula pada pembacaan dirinya terhadap hasil riset Frances Rauscher di Center for the Neurobiology of Learning and Memory University of California yang menunjukkan bahwa hanya dengan mendengarkan musik Mozart yang berjudul Mozart's Sonata for Two Pianos in D Major, selama 10 menit dapat meningkatkan hasil tes pada bidang spasial dan abstract reasoning. Efek dari mendengarkan musik mozart meningkatkan IQ dan dapat merubah

keadaan situasi emosi seseorang dapat terkendali (Adi W. Gunawan, 2004 dalam Mas'udi, 2017). Penjelasan atas implikasi mendengarkan musik ini menjadi sebuah catatan berharga, bahwa komposisi redaksi yang ada dalam susunan bait musik yang lebih bernilai sederhana bisa menjadikan penikmat lagu tersebut semakin terbantu baik aspek psikologis dan intelegensianya. Secara lebih spesifik, dapat disimpulkan pula bahwa muatan Al-Qur'an yang memiliki kandungan pesan, nasehat, wasiat, puisi, dan susunan bahasa Arab yang beraneka ragam, mustahil menjadikan pembacanya tidak mampu meraih hal-hal yang bisa diraih saat mereka menikmati alunan musik-musik semata.

2. Pengaruh tingkat stress kerjasebelum dan sesudah pada pekerja debt collector kelompok kontrol.

Berdasarkan Hasil penelitian diatas pada pengukuran dengan menggunakan alat ukur DASS dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,242 yang berarti tidak signifikan. dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,025 yang berarti signifikan.

Sedangkan penggunaan pada alat ukur Stress yaitu Smart Pulse Analisis Stres dapat diketahui bahwa pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,419 dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,253, yang berarti tidak Signifikan.

Didapatkan dari total 32 responden pada kelompok kontrol mengalami perubahan pada alat ukur DASS yang sebelumnya pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,242 yang berarti tidak signifikan sesudah pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,025 yang berarti signifikan. Sedangkan pada alat pengukuran Stress yaitu Smart Pulse Analisis Stress sebelumnya pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,419 yang berarti tidak signifikan sesudah pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,253 yang berarti tidak signifikan tanpa pemberian murotal al-

Qur'an pada kelompok kontrol dan setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test dari α -Value (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada alat ukur DASS tidak terjadi signifikan tanpa pemberian murottal al-Qur'an sedangkan pada alat ukur Smart Pulse Analisis Stres terjadi signifikan tanpa pemberian terapi murottal al-Quran terhadap tingkat stres kerja pada debt collector di PT Adira Finance Kota Makassar.

Pemberian terapi murottal al-Qur'an berpengaruh signifikan dalam mengurangi stress kerja dibandingkan dengan kelompok kontrol karena seperti yang kita ketahui bahwa rasa stress bersifat subjektif, maka diperlukan terapi yang dapat mempengaruhi subjektivitas dan perspektif seseorang dalam menanggapi rasa sakit dan stress. Orang Indonesia, terutama orang yang muslim, meyakini bahwa jika penyakit atau tragedi terjadi semua datang dengan izin Tuhan (Al-Quran). Jika seseorang mengalami bencana, seperti patah tulang atau penyakit lainnya, itu adalah masalah yang ditakdirkan oleh Tuhan. Dalam konsep Islam, bencana itu bisa jadi karena dosa yang telah dilakukan atau karena Tuhan ingin menguji kualitas kesabaran dan kepercayaan hamba-hambanya. Orang-orang Muslim juga percaya bahwa saat Anda stress, cemas ataupun depresi, maka ketika mengingat Tuhan dapat menenangkan hati, karena dalam ajaran Islam sendiri Tuhan menyatakan bahwa "hanya dengan mengingat AKU (Tuhan), hati akan tenang" (QS Ar-Raad: 28) dan satu cara untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Tuhan adalah dengan membaca atau mendengarkan Al-Quran. Jadi sebaliknya ketika seseorang hanya menyalahkan kehidupan dan jauh dari tuhan maka hanya kerugian yang ia dapatkan dan itu sesuai dengan sabda tuhan bagi orang-orang yang jauh dari tuhan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo dkk, 2017 tentang *The Effect of The Murottal Al-Qur'an Therapy on Blood Pressure of Pre Operative Cataract*

Patients with Hypertension in Tulip Inpatient Ward of dr. Soebandi Hospital. penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pretest posttest with control group design. Menggunakan quota sampling dengan jumlah sampel 30 responden (15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol). Dengan didapatkan hasil kelompok perlakuan didapatkan $p = 0,01$ dan kelompok kontrol didapatkan $p = 0,32$. $p \text{ value} < \alpha (0,05)$, terdapat perbedaan bermakna pada pemberian terapi dan tidak diberikan terapi.

Selain itu sesuai dengan penelitian lain pada penelitian yang dilakukan oleh Laras Pratiwi dkk, 2015 tentang Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Hipertensi Primer, penelitian Quasi experiment dengan pendekatan non equivalent control group yang dibagi menjadi kelompok eksperimen 15 dan kelompok kontrol 15. Dengan didapatkan hasil kelompok perlakuan didapatkan $p = 0,001$ dan kelompok kontrol didapatkan $p = 0,035$. $p \text{ value} < \alpha (0,05)$, terdapat perbedaan bermakna pada pemberian terapi dan tidak diberikan terapi.

Thahirah Annisa, 2017 Tentang Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa. penelitian Quasi experiment dengan rancangan *control grup pre-test* dan *post-test design* yang dibagi menjadi kelompok eksperimen 9 dan kelompok kontrol 9. Dengan didapatkan hasil kelompok perlakuan didapatkan $p = 0,001$ dan kelompok kontrol didapatkan $p = 0,395$. $p \text{ value} < \alpha (0,05)$, terdapat perbedaan bermakna pada pemberian terapi dan tidak diberikan terapi.

Dari penjelasan dan penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo dkk, 2017, Laras Pratiwi dkk, 2015, Thahirah Annisa, 2017 bahwa rata-rata tanpa pemberian efek murottal al-Qur'an terhadap kelompok kontrol tidak terdapat hasil yang bermakna atau tidak signifikan.

3. Pengaruh perbedaan tingkat Stress kerja pada pekerja debt collector

sebelum dan sesudah terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi dan control.

Analisis perbedaan pada alat ukur DASS untuk kelompok intervensi dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,000 dan pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan. Dan untuk kelompok kontrol dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,000 dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan.

Selanjutnya penggunaan pada alat pengukuran Stress yaitu Smart Pulse Analisis Stres untuk kelompok intervensi dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,000 dan pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan. Dan untuk kelompok kontrol dapat diketahui bahwa terjadi perubahan pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai 0,000 dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,000 yang berarti Signifikan.

Didapatkan dari total 64 responden pada kelompok intervensi 32 responden dan pada kelompok kontrol 32 responden didapatkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji mann-whitney test dari α -Value (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian terapi murottal al-Quran terhadap tingkat stres debt collector di PT Adira Finance Kota Makassar.

Sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Isra: 82 "Dan Kami turunkan Al-Quran sebagai obat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". Hal ini menunjukkan bahwa Al-Quran merupakan penawar penyakit dan rahmat bagi orang-orang yang mempercayainya dan hanya

menambah kerugian terhadap orang-orang yang mengabaikannya.

Al-Qur'an adalah pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seseorang hamba. Peneguhan atas hal ini bisa dikaji secara seksama dalam firman Allah Swt., QS. Az-Zumar, [39]: 23, "Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayat-Nya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya".

Ayat ini menegaskan bahwa dengan diulang-ulangnya mendengarkan dan membacakan suatu ayat dalam al-Qur'an akan membuat gemetar hati pembacanya. Bahkan ketika dilantunkan ayat-ayat suci al-Qur'an mampu membuat bergetar hati manusia meskipun manusia belum tentu mengerti maknanya, hingga air matapun menetes keluar sembari merenung atas kebesaran-Nya kemudian ketenangan menghampiri hati manusia tentu atas hidayah-Nya semata. Sedangkan sel-sel kulit orang mukmin akan merespon suara al-Qur'an. Kulit itu memberikan respon dan bergetar sedangkan orang kafir tidak bergetar karena tertutup sifat kemunafikan, kekufuran, perbuatan keji dan (Abdel Daem al-Kaheel, 2013).

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriyani, 2015) menjelaskan lantunan *murottal* Al-Quran dilagukan oleh qori' yang terdapat unsur suara manusia dan menjadi alat penyembuhan yang sangat menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endofrin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Ernawati (2013) menyebutkan bahwa Al-Quran mempunyai beberapa manfaat karena terkandung beberapa aspek yang dapat berpengaruh

terhadap kesehatan yaitu unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roma Vitra Tama (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara diberikan terapi mendengarkan Ayat Suci Al Quran Surat Ar-Rahman Terhadap perubahan stress. Terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi stress. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar dan musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanionim sehingga bisa merasa lebih rileks pada tubuh seseorang yang mengalami stress (Risnawati. 2017)

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi pada pre-test-post-test pekan pertama dan pekan ketiga mempunyai nilai ($\alpha = 0,000$). Sama seperti dengan penggunaan pada alat pengukuran Stress yaitu Smart Pulse Analisis Stres dapat diketahui bahwa pre-test-post-test pekan pertama dan pekan ketiga mempunyai nilai ($\alpha = 0,000$).
2. Terdapat pengaruh pada kelompok kontrol pada pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai ($\alpha = 0,242$) yang berarti tidak signifikan. dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai ($\alpha = 0,025$) yang berarti signifikan. Sedangkan penggunaan pada alat pengukuran Stress yaitu Smart Pulse Analisis Stres dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada

pre-test-post-test pekan pertama dengan nilai ($\alpha = 0,419$) dan pre-test-post-test pekan ketiga mempunyai nilai 0,253 yang berarti tidak Signifikan.

3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai ($\alpha = 0,000$)

SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran/masukan sebagai berikut :

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi ilmiah dengan tujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca terkait terapi murotal Al-quran terhadap tingkat Stress pekerja.

2. Bagi PT Adira Finance Cabang Makassar

Menjadi bahan informasi tentang pengelolaan tingkat Stress pekerja yang baik serta aman dengan terapi murotal Al-quran sehingga produktivitas kinerja Karyawan menjadi lebih baik.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti mengenai terapi murotal Al-quran terhadap Tingkat Stress Pekerja dan dapat mengaplikasikannya ketika berada di lingkup Kerja yaitu sebagai Tenaga Kesehatan Masyarakat khususnya Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsin W., *Kamus Ilmu Al-Qur'an* (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 246.
- Abdul Syafei¹, Yogik Suryadi², (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio *Murottal* Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak *Senilis*. *Jurnal Kesehatan* Volume 9, Nomor 1, April 2018 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

- Anwar Rosihon, 2008. *Ulum Al-qur'an*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Alibasyah, P. 2002. *Bahan Renungan Kalbu, Penghantar Mencapai Pencerahan Jiwa*. Yayasan Mutiara Tauhid : Jakarta
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., Nisa K., 2015 Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Dan Tahun Akhir Pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J. Majority*. 4 (4): 50-56.
- Arum Faradina, 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stress Pada Pasien Di Ruang Icu Rs Pku Muhammadiyah Gombang. Thesis, Stikes Muhammadiyah gombang.
- Abraham & shanley. 1997. *Psikologi Sosial untuk Perawat*. EGC: Jakarta
- Atwater, H. (2009). Binaural beats and the regulation of arousal levels
- CoroiuPetruta-Maria, "The Role of Art and Music Therapy Techniques in the Educational System of Children with Special Problems", *Jurnal International Social and Behavioral Sciences*, (2015), 281.
- Carceres, Antonio .(2009). Hubungan Stres dan Prestasi Kerja. Diakses dari <http://kumpulantugasdili.blogspot.com/2009/03/hubungan-stres-dan-prestasi-kerja.html> diakses pada tanggal 10 September 2010.
- Crawford, JR & Henry, JD., 2003. The Depression Anxiety Stres Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111-113. <http://www.serene.me.uk/docs/asseass/dass-21.pdf>
- CFO, I. (2016). *With Integrated Risk Reporting in Place China's Insurance Industry Continued Strong Growth*. CFO Inovation
- Asian Staff Strategic Intelegence for Finance. Risk Managemen.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-qur'an Terjemahan*. Jakarta : PT.Syamil Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- EkoHadiWiyono, *KamusBahasa Indonesia Lengkap*(Jakarta: Palanta, 2007), hlm 599.
- EU-OSHA. (2013). *European Opinion Poll on Occupational Safety and Health*. European Agency for Safety and Health at Work, Bilbao.
- European Parliament. (2013). *Occupational Health Concerns: Stress-Related and Psychological Problems Associated with Work*. Bruxelles.
- Funda Kavak, SüheylaÜnal, and EmineYilmaz, "Effects of Relaxation Exercises andMusic Therapy on the Psychological Symptoms and Depression Levels of Patients withSchizophrenia", *Archives of Psychiatric Nursing*, xxx: xxx, (May, 2016).
- FitriyaniYaqub, Tesis Magister: "MeminimalisirPerilakuHiperaktifImpulsifAnakAutisMelaluiIntervensi Program Audio Murottal". (Surabaya: UNESA, 2016), hal. 3-4
- FitriyaniYaqub, Tesis Magister: "MeminimalisirPerilakuHiperaktifImpulsifAnakAutisMelaluiIntervensi Program Audio Murottal". (Surabaya: UNESA, 2016), hal. 3-4
- Ferrante, D., Cavallero, C., Blas. D. L., Luis, O.,Filon. L.F., Colautti, L., Marcatto, F. 2016. Work-related stress risk factors and health outcomes in public sector employees. *Journal safety science* (89), 274-278.
- Febriandini. A. E.,Ma`rufi, I.,Hartanti, I.R. 2016.(*Analysis of Individual Factors, Organization Factor and Occupational Fatigue With Work Stress at Nurses (Studies In Inpatient Unit 3rd Grade at General*

- Hospitals Dr. H Koesnadi, Bondowoso District*) e-Jurnal *Pustaka Kesehatan*, 4 (1), 175-180. Surabaya.
- Ganong, W. (2005). Buku ajar fisiologi kedokteran. Jakarta:EGC.
- Giovanni, T.M., Kojo, C., & Lengkong, V.P.K. (2015). *Pengaruh Konflik Peran, Konflik Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Air Manado*. Jurnal EMBA. Indonesian Publication Index. ISSN:2303-11. Vol.3 (3). Pages.91-92.
- Hatmawan, A.A. (2015). *Pengaruh Konflik Kerja, Beban kerja Serta Lingkungan Kerja Terhadap Stres Pegawai PT. PLN (Persero) Area Madiun Rayon Magetan*. Jurnal Akuntansi dan Pendidikan. Indonesian Publication Index. Vol.4 (1). Page.92.
- H.Ramli.2010.<http://ramliaw.com/2010/09/26/depresi-dalam-pandangan-islam/> diakses pada tanggal 15 mei 2013.
- Hisham Talbah.2009. *Ensiklopedi Mu'jizat Al-qur'an Psikoterapi Islam*. Jakarta : Perpustakaan Nasional RI.
- Ismail Muhammad.2011.*kumpulan hadits shahih al-bukhari*. Solo: As-salam Publishing
- Irham Fahmi, 2014, *Perilaku Organisasi Teori, Aplikasi, dan Kasus*. ALFABETA, cv: Bandung.
- January Prakoso, 2017 Skripsi "Pertanggung Jawaban Pidana Oleh *Debt Collector* Yang Melakukan Tindak Pidana Dalam Menagih Kredit Bermasalah" Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Laras Pratiwi¹, Yesi Hasneli², Juniar Ernawaty³, Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau.Jom Vol 2 No 2, Oktober 2015
- M. NatsirArsyad, *Seri Buku Pintar Islami Seputar Al Quran Hadis dan Ilmu*(Bandung:Al Bayan, 1996), hlm 13.
- M. Yusuf Musa, *Al Qur'an dan Filsafat*(Jakarta: Bulan Bintang, 1988), hlm1.
- Munandar, Ashar Sunyoto. 2008. *Psikologi industry dan organisasi*. Ul-press : Jakarta
- Mindlin. (2009). Brain Musik. <http://www.editinternational.com>. Tanggal akses: 15 Desember 2016.
- Murtisari. Y., Ismonah, & supriyadi. (2014). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan depresi pada pasien stroke non hemoragik di RSUD salatiga, 1-13.
- M. Quraish Shihab, *Al-Lubab Makna, Pelajaran dari Surah-Surah Al-Qur'an*(Tangerang: Lentera Hati, 2012), hlm. 129-130.
- Marchelia, V. 2014. Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2 (1), 130-143. Malang.
- Mariyam, siti., kartika ratna pertiwi., 2015. Factor determinan tingkat stress dan kelelahan kerja karyawan universitas negeri Yogyakarta. *Jurnal sains dasar* 2015 vol 4 (2): 114-121.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010.*Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nasution, H. R., 2000. *Modul Kuliah Psikologi Indutri*. Program Pascasarjana USU
- (Nur Aini, 2018). Pengaruh Terapi Audio Murotal Al Quran Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Pembelajaran Matematika. Thesis, UIN. Sunan ampel surabaya.
- Psychology Foundation of Australia. 2010. Depression anxiety stres scale. Available from: <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass> [online]

- Puspitha FC, 2017. Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Essay, Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Petreanu, V., Iordache R., & Seracin M. (2013). *Assessment of Work Stres Influence on Work Productivity in Romanian Companies*. Procedia-Social and Behavior Sciences. Vol.92. Page.420.
- Robbins, S.P dan Judge. 2016. *Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat.
- RizemAizid, 2016. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu (Pengaruh Irama Bacaan Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Daya Ingat dan Daya Tahan Tubuh)* (Yogyakarta: DIVA Press, 2016), 17-18.
- Robbins, S.P. 2007. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang
- Rina Rosanty, 2014. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stress pada Mahasiswa yang Sedang. *Journal of educational, health and community psychology* Vol. 3, No. 2, 2014.
- Risnawati HR, 2017. Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter VIII Uin Alauddin Makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Roma Vitra Tama*), Ns. Titik Suerni, S.Kep., Sp.Kep.J**), Ns. Sawab, M.Kep***), (2016). Pengaruh Terapi Mendengarkan Ayat Suci Al Quran Surat Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)*.
- Robbins, S.P. 1996. *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontrofesi, Aplikasi Jilid II* (AB. Hadayana Pujaatmaka). Jakarta. Prenhallindo.
- Sugiyono., *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sliter, M.T., Pui, S.Y., Sliter, K.A., Lex, S.M. (2011). *The Differential Effects of Interpersonal Conflict from Customers and Coworkers: Trait Anger As A Moderator*. *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol.16 (4). Pages.424-440.
- Sari RP, 2015. Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan Jambuluwuk Malioboro Boutique Hotel Yogyakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan). Program Strata Satu Ekonomi, Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Shihab, Quraish. 2011. *Membumikan al-Qur'an Jilid 2; Memfungsikan Wahyu dalam Kehidupan*. Jakarta : Lentera Hati.
- Syarbini amirulloh 2012. *Kedahsyatan Membaca Al-qur'an*. Bandung : Ruang Kata Imprint Kawan Pustaka.
- Siswoyo, Sulis Setyowati, Muhamad Zulfatul A'la, (The Effect of The Murottal Al-Qur'an Therapy on Blood Pressure of Pre Operative Cataract Patients with Hypertension in Tulip Inpatient Ward of dr. Soebandi Hospital, Jember). *e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.5 (no.1), Januari, 2017*.
- Sari, B., 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stress akibat kerja pada tenaga kerja perkebunan PT. Mega sawindo perkasa kabupaten bungo tahun 2016
- Sayyid Quthb, terj. As" adYasin, dkk., *Tafsir Fizhilalil Qur'an* (Jakarta:

- Gemalnsani,2010), Jilid 11, hlm. 117.
- Shihab, Quraish.2002. *Tafsir Al-mishbah : pesan dan kesan dan keserasian Al-Qur'an volume 5 dan 7*. Jakarta : Lentera Hati.
- Said.2012. *cara islami mencegah dan mengobati gangguan otak, stress dan depresi*. Jakarta : Qultum Media.
- Syarif Adnan.2008. *psikologi Qur'ani*. Jakarta : Pustaka Hidayah
- Syakir, S.,dkk. (2014). *Islamic Hypnoparenting: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka
- Thahirah Annisa, 2017. *Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Al Bayan Tafsir Penjelas Al-Qur'anul Karim*(Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002), Cet. II, Jilid. 2, hlm. 1263.
- Timah, E.N. (2014). *Analyzing The Influence of Job Stress on Employee Productivity at PT. Bank Tabungan Negara (persero) Tbk Manado*. Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen Bisnis, dan Akuntansi.Vol.2, No.3. ISSN:2303-1147. Pages.17-59.
- Very Julianto, dkk (2014) "Pengaruh Mendengarkan Murrotal Al Quran Terhadap Kemampuan Konsentrasi", *Jurnal Ilmiah Psikol*, 1: 2, (Juni, 2014), 121.
- Wahyono, S.I., 2010. *Perilaku Organisasi*. Graha Ilmu: Jakarta.
- Winarsunu. 2008. *Psikologi Keselamatan Kerja*. Malang. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wahida S1, M Nooryanto2, Sri Andarini3. (2015). *Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Meningkatkan Kadar B-Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif (Al Qur'an Surah Arrahman Recital Therapy Increase B-Endorphin Levels And Reduce Childbirth Pain Intensity On Active Phase In First Stage)*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol. 28, No. 3, Februari 2015;
- Yeni Apriyani, Skripsi Sarjana: "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Sd Muhammadiyah 2 Pontianak". (Pontianak: Universitas Tanjungpura, 2015), hlm. 5.

Lampiran :

Tabel 1 Analisis Distribusi Berdasarkan Karakteristik Umur Pekerja Debt Collector PT. Adira Multi Finance Makassar Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	32	100,0	32	100,0
Umur (Tahun)				
20-25 thn	6	18,8	14	43,8
26-30 thn	18	56,3	8	25,0
31-35 thn	7	21,9	10	31,3
>35 thn	1	3,1	0	0,0
Total	32	100,0	32	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress Kerja Pada Kelompok Intervensi

Variabel	$p=\alpha$ -value (0,05)	Keterangan
Alat Ukur DASS		
Pre-Test Kelompok Intervensi	0,177	Normal
Post-Test Kelompok Intervensi	0,008	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Intervensi	0,045	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Intervensi	0,048	Tidak Normal
Alat Ukur Smart Pulse Alat Stress		
Pre-Test Kelompok Intervensi	0,004	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Intervensi	0,012	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Intervensi	0,000	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Intervensi	0,024	Tidak Normal

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Pekerja Debt Collector Berdasarkan Stress Kerja Pada Kelompok Kontrol

Variabel	$p=\alpha$ -value (0,05)	Keterangan
Alat Ukur DASS		
Pre-Test Kelompok Kontrol	0,001	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Kontrol	0,000	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Kontrol	0,003	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Kontrol	0,005	Tidak Normal
Alat Ukur Smart Pulse Alat Stress		
Pre-Test Kelompok Kontrol	0,006	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Kontrol	0,023	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Kontrol	0,040	Tidak Normal
Post-Test Kelompok Kontrol	0,029	Tidak Normal

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress Kerja Pada Kelompok Intervensi

Alat Ukur DASS	<i>n</i>	$p=\alpha$ -value (0,05)	Keterangan
Alat Ukur DASS			
Pre-test - Post-Test 1			
Meningkat	32		
Menurun	0	0,000	Signifikan
Tetap	0		
Pre-test - Post-Test 2			
Meningkat	32		
Menurun	0	0,000	Signifikan
Tetap	0		
Pre-test - Post-Test 3			
Meningkat	32		
Menurun	0	0,000	Signifikan
Tetap	0		
Alat Ukur Smart Pulse Alat Stress			
Pre-test - Post-Test 1			
Meningkat	32		
Menurun	0	0,000	Signifikan
Tetap	0		
Pre-test - Post-Test 2			
Meningkat	32		
Menurun	0	0,000	Signifikan
Tetap	0		

Pre-test - Post-Test 3			
Meningkat	32		
Menurun	0	0,000	Signifikan
Tetap	0		

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress Kerja Pada Kelompok Kontrol

Alat Ukur DASS	n	p= α -value (0,05)	Keterangan
Pre-test - Post-Test 1			
Meningkat	14		
Menurun	8	0,242	Tidak Signifikan
Tetap	10		
Pre-test - Post-Test 2			
Meningkat	13		
Menurun	5	0,035	Signifikan
Tetap	14		
Pre-test - Post-Test 3			
Meningkat	16		
Menurun	8	0,025	Signifikan
Tetap	8		
Alat Ukur Smart Pulse Alat Stress			
Pre-test - Post-Test 1			
Meningkat	10		
Menurun	8	0,419	Tidak Signifikan
Tetap	14		
Pre-test - Post-Test 2			
Meningkat	12		
Menurun	8	0,141	Tidak Signifikan
Tetap	12		
Pre-test - Post-Test 3			
Meningkat	15		
Menurun	13	0,253	Tidak Signifikan
Tetap	4		

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 6 Analisis Perubahan Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress kerja pada Kelompok Intervensidan kontrol

Variabel	Intervensi				Kontrol			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	-	-	-	-	-	-	-	-
Ringan	-	-	3	100,0	-	-	0	0
Sedang	-	-	29	100,0	-	-	0	0
Berat	25	48,1	0	0	27	51,9	29	100,0
Sangat Berat	7	58,3	0	0	5	41,7	3	100,0
Normal	-	-	-	-	-	-	-	-
Ringan	-	-	2	100,0	-	-	0	0
Sedang	-	-	30	100,0	-	-	0	0
Berat	25	48,1	0	0	27	51,9	32	100,0
Sangat Berat	7	58,3	-	-	5	41,7	-	-
Normal	-	-	-	-	-	-	-	-
Ringan	-	-	2	100,0	-	-	0	0
Sedang	-	-	30	100,0	-	-	0	0
Berat	25	48,1	0	0	27	51,9	32	100,0
Sangat Berat	7	58,3	-	-	5	41,7	-	-

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 7 Analisis Perubahan Pekerja Debt Collector Berdasarkan Tingkat Stress kerja pada Kelompok Intervensi dan kontrol

Variabel	Intervensi				Kontrol			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	-	-	-	-	-	-	-	-
Normal	-	-	32	100,0	-	-	0	0
Tinggi	16	34,8	0	0	30	65,2	30	100,0
Sangat Tinggi	16	88,9	0	0	2	11,1	2	100,0
Rendah	-	-	-	-	-	-	-	-
Normal	-	-	32	100,0	-	-	0	0
Tinggi	16	34,8	0	0	30	65,2	32	100,0
Sangat Tinggi	16	88,9	-	-	2	11,1	-	-
Rendah	-	-	8	100,0	-	-	0	0
Normal	-	-	24	100,0	-	-	0	0
Tinggi	16	34,8	0	0	30	65,2	32	100,0
Sangat Tinggi	16	88,9	-	-	2	11,1	-	-

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 8 Analisis Perbandingan Tingkat Stress Kerja Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dengan Menggunakan Uji *Mann-Whitney Test*

Variabel	Kelompok	n	Mean	Sig.
Alat Ukur DASS	Intervensi	32	37,44	0,028
	Kontrol	32	27,56	
Pre Stress	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Post Stress Pertama	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Post Stress Kedua	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Post Stress Ketiga	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Alat Ukur Smart Pulse	Intervensi	32	40,47	0,000
Alat Stress	Kontrol	32	24,53	
Pre Stress	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Post Stress Pertama	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Post Stress Kedua	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	
Post Stress Ketiga	Intervensi	32	16,50	0,000
	Kontrol	32	48,50	

Sumber : Data Primer, 2018