

HUBUNGAN PENERAPAN MUSIK KERJA ISLAMI DENGAN KEJADIAN STRES KERJA DI SAKINAH SUPERMARKET

THE CORRELATION OF ISLAMIC JOB MUSIC IMPLEMENTATION WITH JOB STRES IN SAKINAH SUPERMARKET

Jiana Rofik Baitur Rozaq

PT. Dua Putra Sehati Engineering
Jl. Polowijen 2 No.479, Polowijen, Blimbing
Kota Malang, Jawa Timur 65126
E-mail: tutur.jiana@gmail.com

ABSTRACT

Job stress is a physical and emotional disturbance as a result of a mismatch between capability, resources or the needs of workers coming from the worker's environment. Job stress is one of the most important issues discussed in the world of health, as some studies found its impacts on workers and productivity. To reduce the incidence of this work stress one of the Health Safety Environment (HSE) program was created. One of the Health Safety Environment (HSE) program which applied by Sakinah Supermarket is Islamic job music. The purpose of this study is to determine the relationship between Islamic music work with the incidence of job stress at Sakinah Supermarket. Quantitative research approach with cross sectional research design. The population in this research consist 68 workers, where research sample counted 40 workers. The variables studied were acceptance of Islamic music work and stressful work events. The data collection instrument used a questionnaire modification of the NIOSH Job Generic Stress Questionnaire. To test the relationship between variables Spearman correlation test used. The result of the research shows that workers' acceptance on Islamic music work in the high category (52.5%) is very high (45%) and the incidence of work stress does not exist where majority of respondents are in light work stress category (72.5%). Based on the Spearman correlation test the relationship between the two significant variables.

Keywords: HSE program, islamic job music, job stress

ABSTRAK

Stres kerja merupakan gangguan fisik dan emosional sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kapabilitas, sumber daya atau kebutuhan pekerja yang berasal dari lingkungan pekerja. Stres kerja merupakan salah satu topik yang penting dan patut dibahas dalam dunia kesehatan, pasalnya beberapa studi mengatakan bahwa dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres kerja tidak dapat dianggap remeh, karena berdampak nyata pada pekerja dan produktivitas perusahaan. Untuk mengurangi kejadian stres kerja ini program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) diterapkan yakni menciptakan untuk suasana kerja yang nyaman dan aman. Salah satu program Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang diterapkan oleh Sakinah Supermarket adalah musik kerja islami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja di Sakinah Supermarket. Pendekatan penelitian secara kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh karyawan sebanyak 68 pekerja, sampel penelitian sebanyak 40 pekerja. Variabel yang diteliti adalah penerimaan musik kerja islami dan kejadian stres kerja. Instrumen pengumpulan data menggunakan modifikasi kuesioner dari *NIOSH Job Generic Stress Questionnaire*. Untuk menguji hubungan antar variabel digunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan penerimaan pekerja pada musik kerja islami dalam kategori tinggi (52,5%) bahkan sangat tinggi (45%) dan kejadian stres kerja tidak ada mayoritas responden dalam kategori stres kerja ringan (72,5%). Berdasarkan uji korelasi *Spearman* hubungan antara kedua variabel signifikan.

Kata kunci: musik kerja islam, program K3, stres kerja

PENDAHULUAN

Perusahaan merupakan salah satu dari bentuk organisasi yang menghimpun orang-orang untuk

menjalankan kegiatan rumah tangga produksi guna mencapai tujuan umum dari perusahaan tersebut. Hampir seluruh perusahaan akan menyadari bahwa Sumber Daya Manusia (SDM) yang profesional,

terpercaya, berkompeten dan tekun merupakan kunci bagi perusahaan dalam pencapaian tujuannya (visi misinya). Karima (2014) berpendapat bahwa kunci kesuksesan sebuah perusahaan bukan hanya terletak pada keunggulan teknologi dan ketersediaan dana saja, tapi faktor Sumber Daya Manusia merupakan salah satu faktor yang terpenting pula.

Mengingat seberapa pentingnya kinerja SDM bagi terwujudnya visi dan misi perusahaan, maka sudah menjadi kewajiban bagi perusahaan tersebut untuk memperlakukan pekerjaannya dengan perlakuan yang baik. Aspek suasana kerja dan lingkungan kerja yang nyaman dan sesuai dengan pekerja adalah salah satu perlakuan yang dapat dilakukan oleh perusahaan tersebut. Salah satu upaya untuk menciptakan suasana kerja dan lingkungan kerja yang nyaman dan aman adalah dengan menerapkan program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam organisasi atau perusahaan tersebut.

Penerapan program Keselamatan dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) ini tergantung organisasi atau perusahaan itu sendiri. Ketika organisasi atau perusahaan tersebut menganut asas islami dalam beroperasi maka dapat dipastikan bahwa program K3 yang ada di dalamnya pun juga akan sarat dengan unsur islami. Program bertajuk islami yang dimaksud adalah usaha-usaha dalam bentuk program maupun kebijakan yang bertujuan untuk menjamin keselamatan pekerja dengan membuat suasana dan lingkungan kerja yang aman dan nyaman guna untuk mencegah terjadi kecelakaan dan penyakit akibat kerja yang penerapannya tidak hanya dilandaskan atas aturan-aturan K3 umum namun juga menerapkan prinsip atau syariat islam sebagai penyempurnaannya.

Q.S. Al-Qoshosh ayat 77 dijelaskan bahwa "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan".

Ayat tersebut disebutkan bahwa manusia tidak boleh berbuat kerusakan di muka bumi. Ini berarti bahwa manusia diutus untuk menjaga lingkungan, tidak mencemarinya, berbuat dan berperilaku sehat, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang merusak alam ciptaan-Nya. Sama halnya dalam bekerja di perusahaan berarti perlu adanya

Keselamatan dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja agar dapat dipelajari hal-hal apa saja yang dapat merusak lingkungan untuk kemudian dihindari sehingga tercipta lingkungan yang aman dan pekerja dapat terhindar dari risiko bahaya yang ditimbulkan.

Salah satu organisasi ataupun perusahaan yang menerapkan program bertajuk Islami dalam pelaksanaannya adalah Sakinah Supermarket. Sakinah Supermarket merupakan supermarket yang terletak di daerah Keputih, Surabaya, Jawa Timur. Hingga saat ini Supermarket Sakinah sudah memiliki beberapa cabang di daerah Surabaya, yakni di daerah Manyar, di Keputih Perintis, dan lainnya.

Program islami yang diterapkan di Sakinah Supermarket adalah adanya musik kerja islami, jam istirahat sesuai dengan waktu sholat, kewajiban untuk mengutamakan sholat meskipun di saat kerja, adanya tambahan ceramah setelah sholat, berpakaian yang rapi dan bersih sesuai syariat islam, bersikap ramah, beretika sesuai syariat islam, dan lainnya. Berbagai kebijakan yang berbau islam ini merupakan salah satu dakwah nyata yang dimaksudkan oleh pemiliknya, yakni tidak hanya memberikan kesempatan bekerja dan membentuk pekerja dengan etos kerja yang baik namun juga membentuk pekerja dengan penerapan prinsip ajaran islam dalam setiap lini kehidupannya, demi meningkatkan spiritualitas individu dan menjadikan individu yang memegang teguh prinsip islami. Pekerja diberikan pengajaran dengan ilmu agama maka dapat dipastikan kinerja pekerja akan semakin membaik hal ini dikarenakan prinsip islam menuntut seorang muslim untuk memiliki integritas dan etos kerja yang tinggi guna mewujudkan visi hidupnya.

Penerapan Program K3 bertajuk Islami ini bertujuan untuk membentuk suasana kerja dan lingkungan kerja yang aman dan nyaman bagi pekerja guna meningkatkan produktivitas pekerja. Namun tidak semua perusahaan atau organisasi yang menerapkan program ini, kemungkinan keluhan kerja akan lebih banyak dibanding dengan perusahaan yang menerapkan kebijakan islami ini. Sebagai hasil atau akibat lain dari keluhan bekerja yakni tenaga kerja dapat mengalami stres kerja yang dapat berkembang menjadikan tenaga kerja sakit, baik fisik maupun mental sehingga tidak dapat bekerja lagi secara optimal yang nantinya akan berefek buruk terhadap kinerja dan produktivitas pekerja, kerugian ini pun juga akan dirasakan oleh perusahaan itu sendiri (Karima, 2014).

Penelitian Agung (2014) menunjukkan bahwa, stres kerja pada karyawan Alfamidi cabang Tidar Kota Malang sering terjadi dan pernah dialami oleh hampir dari semua responden yang diteliti, yakni karyawan Alfamidi itu sendiri (Hampir 30 responden). Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi dan analisa yang dilakukan oleh Peneliti, pada saat pengisian kuesioner penelitian, semua responden menyatakan pernah mengalami stres kerja.

Stres kerja merupakan suatu gangguan fisik dan emosional sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kapabilitas, sumber daya atau kebutuhan pekerja yang berasal dari lingkungan pekerja itu sendiri (Karima, 2014). Penyebab stres kerja sangat banyak, mulai dari faktor internal yang berasal dari pekerja itu sendiri hingga faktor eksternal yakni faktor yang berasal dari luar, baik dari lingkungan kerja, manajemen perusahaan, variasi beban kerja dan faktor eksternal lainnya (Ardiansyah, 2014). Beberapa penelitian yang sudah dilaksanakan faktor eksternal menjadi penyebab yang lebih dominan bisa dibandingkan dengan faktor internal (Karima, 2014).

Menurut NIOSH, stres kerja ini menjadi masalah umum yang saat ini terjadi di tempat kerja di Amerika. Berdasarkan dari penelitian dari *Northwestern National Life*, satu dari empat pekerja di Amerika berpendapat bahwa hal yang menjadi penyebab stres kerja dalam hidup mereka adalah pekerjaan. Sebuah survei yang dilakukan oleh *Princeton Survey Research Associates* disebutkan bahwa, tiga dari empat pekerja di Amerika berpendapat bahwa pekerja pada saat ini memiliki tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi beberapa tahun sebelumnya (Karima, 2014).

Kerugian yang dialami perusahaan akibat stres kerja pun tidak sedikit. Setiap tahunnya industri di Amerika Serikat mengalami kerugian lebih dari 300 miliar *US dollar* sebagai akibat biaya penanggulangan kecelakaan, *absenteisme*, *turnover* pekerja, dan kompensasi asuransi akibat stres kerja yang dialami pekerjaannya (AIS, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Karima (2014) menyebutkan bahwa 48,6% dari 35 pekerja tidak mengalami stres kerja, 48,6% mengalami stres kerja tingkat rendah, dan 2,9% mengalami stres kerja tingkat tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ismar (2011) pada pekerja *call center* dari 73 responden, 87,7% mengalami stres tingkat tinggi, dan 12,3% mengalami stres tingkat rendah.

Data RISKESDAS di tahun 2013 terdapat 6,0% mengalami gangguan mental emosional (*Distres psikologik*).

Stres kerja merupakan salah satu topik yang penting dan patut dibahas dalam dunia kesehatan. Pasalnya beberapa studi mengatakan bahwa dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres kerja tidak dapat dianggap remeh, karena dampak negatif stres kerja dapat dialami oleh individu bahkan organisasi atau perusahaan tersebut. Kemudian terdapat beberapa alasan lain yang memperkuat bahwa topik stres kerja layak untuk diteliti, antara lain stres memiliki efek yang berbahaya bagi fisik dan psikologi pekerja, Stres merupakan alasan utama dari *turn over* dan ketidakhadiran, stres dapat mempengaruhi kinerja dari pekerja lain, dapat mengontrol stres kerja, maka perusahaan dapat lebih efektif dalam mengontrol kinerja perusahaan agar tidak menurun (Behesthifar, 2013).

Pekerjaan di Sakinah Supermarket yang dituntut untuk cekatan dan terampil serta ramah dalam melayani pembeli merupakan pekerjaan terberat yang menuntut kinerja maksimal dari pekerja. Belum lagi ditambah dengan berbagai karakteristik dari setiap pembeli yang berbeda, memberikan tekanan tersendiri bagi para pekerja. Tuntutan supermarket untuk tetap memberikan pelayanan dengan senyuman membuat tekanan yang dialami pekerja semakin besar. Tidak mengherankan bahwa angka kejadian stres kerja pada pekerja di supermarket relatif tinggi. Hal ini dibuktikan dengan berbagai penelitian yang ada, salah satunya penelitian Agung (2014) bahwa stres kerja pada karyawan alfamidi cabang Tidar Kota Malang sering terjadi dan pernah dialami oleh hampir dari semua responden yang diteliti, yakni karyawan Alfamidi itu sendiri (hampir 30 responden).

Untuk menanggulangi masalah tersebut, maka manajer dari JSakinah Supermarket memberlakukan sebuah program K3 yang diberikan kepada pekerja dengan menyisipkan unsur islami didalamnya. Program bertajuk islami yang diterapkan di Sakinah Supermarket adalah adanya musik kerja islami. Program musik kerja islami ini merupakan suatu program dari Sakinah Supermarket yang memutar musik islami di saat jam kerja. Musik islami yang diputar bermacam-macam, mulai dari murotal, sholawatan, musik islami kontemporer, dan sebagainya. Musik ini diputar pada waktu-waktu tertentu secara bergantian, yakni pada waktu pagi, siang, dan sore pada setiap *shift* mendapatkan setiap jenis musik kerja islami ini.

Apriyana (2010) meneliti bahwa musik kerja memiliki pengaruh yang nyata dalam produktivitas karyawan. Karena musik mempengaruhi otak kanan manusia yang dapat memicu kinerja pekerja secara maksimal. Penelitian musik yang digunakan bukan musik Islami melainkan musik pada umumnya, namun dijelaskan juga dalam penelitian ini bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara produktivitas pekerja tanpa diputar musik dengan yang diputar musik, produktivitasnya lebih tinggi pada pekerja dengan diputar musik (apapun jenis musiknya). Kinerja dan produktivitas ini merupakan hasil dari rendahnya tingkat stres pekerja itu sendiri (Ruliya dkk, 2016).

Penerapan program bertajuk Islami ini diduga masih banyak yang meragukan keefektifan dan juga keefisiensannya dalam menurunkan kejadian stres pada pekerja. Hal ini karena masih belum adanya penelitian lebih lanjut perihal penerapan program bertajuk Islami dalam sebuah organisasi atau perusahaan. Terlebih lagi perihal penelitian mengenai “Hubungan penerapan musik kerja islami dengan kejadian stres kerja di Sakinah Supermarket” memang masih jarang sekali untuk diteliti lebih dalam.

Peneliti menilai penelitian ini layak untuk diteliti karena memang melihat dari berbagai data yang menunjukkan angka kejadian stres kerja di Indonesia masih relatif tinggi pada pekerja di supermarket konvensional serta dampak yang ditimbulkan tidak dapat diremehkan. Penelitian ini akan terlihat unik karena memang masih belum banyak penelitian mengenai pengaruh diterapkannya program K3 bertajuk Islami di suatu perusahaan. Memperhatikan hal tersebut, maka penelitian menjadi semakin penting untuk dikaji, karena faktor tersebut memberikan pengaruh bagi perusahaan untuk mencapai visi dan misi perusahaan.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerapan program musik kerja islami dengan kejadian stres kerja pada pekerja di Sakinah Supermarket. Secara khusus yaitu untuk mengetahui gambaran penerimaan program musik kerja islami dan gambaran kejadian stres kerja pada pekerja Sakinah Supermarket.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian secara kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi berada di Sakinah Supermarket yang beroperasi di Surabaya, Jawa

Timur. Waktu pelaksanaan pada Mei hingga April 2018.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh karyawan di bagian produksi pada Sakinah Supermarket. Total populasi pegawai pada perusahaan tersebut adalah sebanyak 68 pegawai (semua pegawai di Sakinah Supermarket beragama Islam). Besar sampel yang akan dijadikan objek penelitian sebanyak 40 orang pekerja. Penentuan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Simple Random Sampling* dari *Lameshow*.

Rumus:

$$n = \frac{N \cdot Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

n : Besar sampel

N : Besar populasi

$Z_{1-\alpha/2}^2$: Statistik Z ($Z=1,96$ untuk $\alpha = 0,05$)

p : Perkiraan proporsi

q : $1 - p$

d : Limit dari *error* atau presisi absolut (10%)

Total sampel 68 pekerja, maka jumlah sampel sebesar:

$$n = \frac{N \cdot Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{68 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,1)^2(68-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$n = 40$ pekerja (Hasil pembulatan dari 40,05)

Sampel pekerja yang akan menjadi responden dalam penelitian ini sebanyak 40 pekerja, responden diambil dari dua *shift* kerja yang ada, yakni 20 responden pada *shift* kerja pagi dan 20 responden pada *shift* kerja malam. *Shift* kerja di sakinah sendiri terdiri dari 2 *shift* kerja, yakni *shift* kerja pagi yang memiliki jam kerja dari jam 07.30 WIB sampai 15.30 WIB dan *shift* malam yang memiliki jam kerja dari jam 14.30 WIB sampai 22.30 WIB. Pengambilan sampel dengan melibatkan kedua *shift* kerja dan pada jumlah yang sama adalah untuk meminimalisir faktor gangguan penelitian tentang stres kerja, *shift* kerja merupakan salah satu faktor kuat yang mempengaruhi stres kerja itu sendiri.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber data, yakni data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian disini

didapatkan dari metode wawancara langsung kepada pihak strategis (*manager* Sakinah Supermarket dan beberapa pekerja di kantor Sakinah Supermarket) dan juga pengajuan pertanyaan melalui kuesioner kepada responden penelitian. Data sekunder didapatkan dari catatan atau dokumentasi perusahaan, informasi, jurnal, atau bahan kepustakaan baik dari media *offline* maupun *online* yang berhubungan dengan topik yang menjadi pembahasan.

Variabel yang diteliti adalah penerimaan musik kerja islami dan stres kerja. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner modifikasi dari *NIOSH Job Generic Stress Questionnaire*. Hal ini didasarkan karena instrument ini merupakan instrumen yang lengkap dan sesuai dengan topik permasalahan dalam penelitian ini. Selanjutnya akan dilakukan modifikasi instrumen ini sehingga akan lebih sesuai dan cocok untuk melakukan pengambilan data terkait sebagai bahan analisis data.

Instrumen *NIOSH Generic job Stress Questionnaire* merupakan instrumen pengukuran stres kerja berdasarkan perubahan fisiologis dan psikologis dari responden, hal ini diketahui dari cara responden menjawab pertanyaan dalam instrumen ini. Pertanyaan dalam kuesioner ini ada sebanyak 37 pertanyaan, meliputi 17 pertanyaan mengenai perubahan fisiologis dan 20 pertanyaan mengenai perubahan psikologis. Akan diberi skor sesuai dengan standar instrumen tersebut dan nantinya akan diketahui kondisi stres responden sesuai dengan hasil skor total mereka. Terdapat tiga kategori stres kerja, yakni stres kerja ringan, stres kerja sedang dan stres kerja berat.

Responden hanya bertugas untuk mengisi kuesioner yang berjumlah 45 pertanyaan. Penilaian, *skoring* dan kategori peneliti menggunakan perhitungan dari metode *NIOSH*. Untuk menguji hubungan antara musik kerja islami dan kejadian stres kerja. Peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman*.

HASIL

Gambaran Umum Sakinah Supermarket

Sakinah merupakan supermarket yang terletak di daerah Keputih. Hingga saat ini Supermarket Sakinah sudah memiliki banyak cabang di daerah Surabaya, yakni di Manyar dan di Keputih Perintis yang pada mulanya adalah bisnis dari Pondok Hidayatullah.

Sakinah Supermarket memiliki Visi yakni “Menjadi jaringan bisnis ritel modern syariah terkemuka di Indonesia dalam peran serta pembangunan ekonomi umat”. Untuk mewujudkan visi tersebut, maka misi Sakinah Supermarket yakni memberikan pelayanan berkualitas dan unggul; menjadi yang terbaik dalam menegakkan etika bisnis syariah; menciptakan usaha ritel modern syariah berbasis masyarakat; memberikan manfaat sebanyak-banyaknya bagi para *stakeholder*; pemberdayaan UKM bidang ritel dalam bentuk kemitraan dan pengembangan usaha.

Sakinah memiliki nilai-nilai perusahaan dalam menjalankan usaha berbasis syariahnya yang biasa disebut FAST, meliputi: Fathonah (Cerdas): Senantiasa menunjukkan dan mengembangkan sikap keteladanan yang prestatif; Amanah (Kepercayaan): Senantiasa menunjukkan dan mengembangkan sikap dapat dipercaya; Sidiq (Kejujuran): Pengutamaan pada nilai-nilai kejujuran dalam setiap hubungan bisnis dan sosial kemasyarakatan, baik ke luar maupun ke dalam; Tabligh (Menyampaikan): Senantiasa menyampaikan dan menyebarluaskan nilai-nilai muamalah syariah.

Karakteristik Responden

Distribusi Kelompok Usia Responden

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi usia responden maka dapat disimpulkan bahwa dari total 40 responden, terdapat 30 (75%) responden berusia pada rentang 20-25 tahun, 7 (17,5) responden berusia pada rentang 26-30 tahun, 3 (7,5%) responden berusia pada rentang 31-35 tahun, dan tidak ada responden berusia pada rentang 36-40 tahun.

Distribusi Frekuensi Jumlah Anak Responden

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi Jumlah anak dari responden maka dapat disimpulkan bahwa dari total 40 responden, terdapat 36 (90%) responden

Tabel 1. Distribusi Kelompok Usia Responden di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Kelompok Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20 – 25 tahun	30	75
26 – 30 tahun	7	17,5
31 – 35 tahun	3	7,5
36 – 40 tahun	0	0
Total	40	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jumlah Anak Responden di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Jumlah Anak	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0 anak	36	90
1 anak	4	10
Total	40	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Pernikahan Responden di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Status Pernikahan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sudah menikah	8	20
Belum menikah	32	80
Total	40	100

yang belum memiliki anak dan 4 (10%) responden memiliki seorang anak.

Distribusi Frekuensi Status Pernikahan Responden

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi status pernikahan responden maka dapat disimpulkan bahwa dari total 40 responden, terdapat 8 (20%) responden yang sudah menikah dan 32 (80%) responden yang belum menikah.

Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi masa kerja responden maka dapat disimpulkan bahwa dari total 40 responden, terdapat 34 (85%) responden yang sudah bekerja pada rentang 1–5 tahun dan 6 (15%) responden yang sudah bekerja pada rentang 6–10 tahun, sementara masa kerja diatas 15 tahun tidak ada.

Distribusi Frekuensi Pendapat Responden Mengenai Musik Kerja Islami

Instrumen penilaian persepsi responden perihal pemberian musik kerja islami selama mereka bekerja (Pagi, siang, dan Sore pada waktu yang telah ditentukan oleh pihak manajemennya). Instrumen merupakan modifikasi dari *NIOSH Job Generic Stres Questionnaire* yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas sehingga mendapatkan 8 pertanyaan dari 10 pertanyaan yang lolos uji. Instrumen terdiri dari 4 kode dan skoring yakni minimal 1 dan maksimal 4. Jadi dari total 8 pertanyaan maka didapatkan

Tabel 4. Distribusi Masa Kerja Responden di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Kelompok Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 – 5 tahun	34	85
6 – 10 tahun	6	15
11 – 15 tahun	0	0
16 – 20 tahun	0	0
> 20 tahun	0	0
Total	40	100

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pendapat Responden Mengenai Musik Kerja Islami di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0 – 6,4	Sangat Rendah	0	0
6,5 – 12,8	Rendah	0	0
12,9 – 19,2	Sedang	1	2,5
19,3 – 25,6	Tinggi	21	52,5
25,7 – 32	Sangat Tinggi	18	45
Total		40	100

skor maksimal sebesar 32 dan minimal sebesar 0. Kemudian akan dikategorikan menjadi 5 kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi tingkat penerimaan terhadap program musik kerja islami. Rumus pengkategorian tinggi rendahnya atau interval penerimaan program yang digunakan:

$$Interval = \frac{Skor Tertinggi - Skor Terendah}{5}$$

$$Interval = \frac{32 - 0}{5} = 6,4$$

Berdasarkan Tabel 5 maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden, 18 (45%) responden termasuk dalam kategori sangat tinggi, 21 (52,5%) responden kategori tinggi, 1 (2,5%) responden kategori sedang, dan tidak ada responden dalam kategori rendah dan sangat rendah dalam menerima program musik kerja islami tersebut. Dapat diketahui bahwa dari seluruh responden rata-rata memberikan nilai yang baik, yakni dapat dilihat dari mayoritas responden (52,5%) masuk dalam “Kategori Tinggi dalam Penerimaan” adanya program musik kerja islami ini, menunjukkan bahwa mereka berpendapat bahwa pemberian program musik kerja islami selama

bekerja merupakan hal yang dianggap baik oleh mereka.

Distribusi Kejadian Stres Kerja

Penggambaran mengenai stres kerja ini merupakan hasil dari pengukuran tingkat keluhan stres yang dialami responden berdasarkan perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama beberapa waktu sebelumnya. Instrumen ini merupakan instrumen baku yang diambil dari *NIOSH Job Generic Stres Questionnaire* yang validitas dan realibilitasnya sudah terbukti. Dalam instrumen ini terbagi menjadi 2 perubahan, yakni dalam perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Terdiri dari 37 pertanyaan yang berisi 17 pertanyaan mengenai perubahan fisiologis dan 20 pertanyaan psikologis. Skor untuk masing-masing pertanyaan terdiri atas 0–4, skor minimal sebesar 0 dan skor maksimal adalah sebesar 128. Untuk kategorinya ada tiga, stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{5}$$

$$\text{Interval} = \frac{120 - 0}{3} = 43 \text{ (Hasil Pembulatan)}$$

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Stres Kerja di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
0 – 43	Rendah	29	72,5
44 – 86	Sedang	11	27,5
87 – 128	Tinggi	0	0
Total		40	100

Tabel 7. Hubungan Musik Kerja Islam dengan Kejadian Stres Kerja di Sakinah Supermarket Tahun 2018

Kategori Penerimaan Musik Kerja Islami	Kategori Stres Kerja						P Value	Koefisien Korelasi
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0		
Rendah	0	0	0	0	0	0		
Sedang	1	2,5	0	0	0	0	0,001	
Tinggi	13	32,5	8	20	0	0		
Sangat Tinggi	16	40	2	5	0	0		

Berdasarkan Tabel 6, distribusi frekuensi tersebut maka dapat dilihat bahwa dari 40 responden, 29 (72,5%) responden termasuk dalam kategori stres ringan, 11 (27,5%) responden kategori stres sedang, dan tidak ada responden dalam kategori stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata dan mayoritas responden hanya mengalami stres ringan yang menunjukkan gejala awal bahwa program islami yang ada memiliki hubungan dengan kondisi stres kerja di Sakinah Supermarket.

Hubungan Penerapan Musik Kerja Islami dengan Kejadian Stres Kerja

Berdasarkan uji statistik untuk menguji hubungan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja menggunakan uji korelasi *Spearman* diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 (< 0,05) dan koefisien korelasi sebesar -0,508, maka hipotesis statistiknya “Ditolak (Ho ditolak)” sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja. Kemudian jika dilihat dari hasil koefisien korelasi sebesar -0,508 (antara 0,51–0,75) maka dapat diketahui bahwa kekuatan korelasinya dalam “Kategori Kuat” dan arah korelasi yang “Tidak searah (Bernilai negatif)”.

PEMBAHASAN

Musik Kerja Islami

Manajemen Sakinah Supermarket memang memiliki ciri khas dari supermarket pada umumnya, yakni dengan menggunakan prinsip Islami di dalamnya. Hal ini dilandasi karena Sakinah Supermarket pada dahulunya adalah koperasi dari suatu pondok yang lambat laun berkembang menjadi Supermarket. Tuntutan zaman tidak mempengaruhi prinsip dasar dari Sakinah Supermarket ini. Salah

satu program islami yang diterapkan adalah adanya program musik islami.

Program musik islami ini merupakan suatu program dari Sakinah Supermarket yang memutar musik islami di saat jam kerja. Musik islami yang diputar bermacam-macam, mulai dari *murottal*, sholawatan, musik islami kontemporer, dan lainnya. Musik ini diputar pada waktu tertentu secara bergantian, yakni pada waktu pagi, siang, dan sore.

Penelitian Apriyana (2010) bahwa musik kerja memiliki pengaruh yang nyata dalam produktivitas karyawan. Musik mempengaruhi otak kanan manusia yang dapat memicu kinerja pekerja secara maksimal. Penelitian musik yang digunakan bukan musik Islami melainkan musik pada umumnya, namun dijelaskan juga dalam penelitian ini bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara produktivitas pekerja tanpa diputar musik dengan yang diputar musik, produktivitasnya lebih tinggi pada pekerja dengan diputar musik (apapun jenis musiknya). Kinerja dan produktivitas ini merupakan hasil dari rendahnya tingkat stres pekerja itu sendiri (Ruliya, 2016).

Berdasarkan data yang diambil dari kuesioner menggambarkan bahwa dari 40 responden, 18 (45%) responden termasuk dalam kategori sangat tinggi, 21 (52%) responden kategori tinggi, 1 (2,5%) responden kategori sedang, dan tidak ada responden dalam kategori rendah dan sangat rendah dalam menerima program musik kerja islami tersebut. Dapat diketahui bahwa dari seluruh responden rata-rata memberikan nilai yang baik, yakni dapat dilihat dari mayoritas responden (52%) masuk dalam “Kategori Tinggi dalam Penerimaan” adanya program musik kerja islami ini. Hal ini menunjukkan bahwa program musik kerja ini mendapatkan dukungan positif dari pekerja

Kejadian Stres Kerja

Hasil penelitian yang didapat dari kuesioner menyatakan bahwa dari 40 responden 29 atau 72,5% responden termasuk dalam kategori stres ringan, 11 atau 27,5% responden kategori stres sedang, dan tidak ada responden dalam kategori stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata dan mayoritas responden hanya mengalami stres ringan. Perlu diketahui sebelumnya bahwa dalam pengukuran stres dengan menggunakan *NIOSH Job Generic Stress Questionnaire* yang validitas dan reliabilitasnya sudah dibuktikan, pengukuran stres kerja ini didasarkan pada dua aspek perubahan manusia, yakni perubahan psikologis dan fisiologis.

Terdiri dari 37 pertanyaan yang berisi 17 pertanyaan mengenai perubahan fisiologis dan 20 pertanyaan psikologis. Skor untuk setiap pertanyaan terdiri atas 0–4, skor minimal sebesar 0 dan skor maksimal nanti adalah sebesar 128. Untuk kategorinya ada tiga, stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Jadi dalam pengukuran stres kerja hanya terdiri dari 3 kategori, kategori stres kerja ringan merupakan kategori terendah yang mengindikasikan bahwa responden dalam keadaan normal, karena sejatinya tidak ada orang yang terhindar dari stres selama kehidupannya, dan kategori stres ringan merupakan kategori bagi orang yang normal. Mayoritas responden di Sakinah Supermarket dalam keadaan normal dan terbebas dari stres kerja yang berat.

Pengukuran stres kerja dilakukan dengan melihat hubungan dengan berbagai faktor pekerjaan. Fokus variabel penelitian ini pada faktor eksternal yakni 3 faktor eksternal, antara lain musik kerja islami, pemberian ceramah, dan kewajiban mendahulukan sholat dibanding pekerjaan. Memang diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi stres kerja sangat banyak, namun faktor dominan yang mempengaruhi stres kerja adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar pekerja itu sendiri (Karima, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pekerja yang dalam keadaan normal (Stres kerja ringan) merupakan hasil dari berbagai kebijakan Sakinah itu sendiri memang desain manajemen Islami merupakan desain yang dipandang baik dan cocok bagi pekerja disana.

Hubungan Musik Kerja Islami dengan Kejadian Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja di Sakinah Supermarket yang ditunjukkan dari pengukuran stres kerja menggunakan uji korelasi *Spearman*. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai *Signifikansi (2-tailed)* lebih kecil dari standar (0,05) yakni sebesar 0,001 yang mengartikan bahwa hipotesis statistiknya “Ditolak (H_0 ditolak)” sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara musik kerja islami dengan kejadian stres kerja.

Hasil koefisien korelasi sebesar -0,508 (antara 0,51–0,75) maka dapat diketahui bahwa kekuatan korelasinya dalam “Kategori Kuat” dan arah korelasi yang “Tidak searah” karena bernilai negatif. Menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya masuk dalam kategori kuat yang menandakan bahwa kejadian stres kerja di Sakinah supermarket yang

mayoritas dalam kondisi normal (stres kerja ringan) merupakan hasil dari diterapkannya kebijakan musik kerja Islami.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayad dkk (2013) dalam jurnalnya yang berjudul Studi Pengembangan Terapi Musik Islami sebagai Relaksasi untuk Lansia yang menyatakan bahwa penggunaan musik islami sebagai media relaksasi sangat efektif yang menunjukkan hasil akhir skoring sebesar 83,33% produk musik islami sangat baik. Jurnal tersebut juga disebutkan bahwa manfaat dari terapi musik islami ini bisa langsung berdampak pada kondisi emosi lansia yang mereka menyatakan bahwa setelah diterapkannya program ini mereka merasa lebih tenang dalam hal emosi dan perasaan, tema islami ini juga memberikan kesadaran rohani bagi para lansia di Posyandu tersebut. Jurnal lain (Ardiansyah, 2014) menyatakan bahwa pemberian musik *murottal* dapat menurunkan stres mahasiswa akhir semester, yakni dibuktikan dengan nilai uji statistik *Wilcoxon test* 0,18 lebih dari 0,05 yang berarti adanya pengaruh pemberian terapi musik *murottal* terhadap penurunan tingkat stres.

Kondisi yang sama juga terlihat pada pekerja di Sakinah Supermarket, pekerja terlihat lebih menikmati pekerjaannya karena diselingi musik islami yang menenangkan hati tentunya. Beberapa pekerja yang Peneliti ajak berbincang singkat (wawancara singkat dengan sekitar 10 dari 40 responden) juga mengaku sangat menikmati. Hal ini juga telah digambarkan oleh hasil kuesioner yang dibagikan yang mayoritas tingkat penerimaan responden terhadap pemberian musik kerja islami ini dalam kategori tinggi dan sangat tinggi di tempat kedua.

Sebuah artikel dijelaskan bahwa musik islami berkembang secara pesat pada masa keemasan Islam, tak hanya sebagai unsur hiburan namun juga sebagai alat terapi kesehatan pada masa tersebut. Penemu terapi dengan musik islami tersebut ialah para musisi islami legendaris seperti Al-Kindi (801-873 M) dan Al-Farabi (872-950 M). Hal ini dibuktikan kebenarannya dari tulisan Sound yang berjudul “*The Arab Contribution to the Music of the Western World*” bahwa sejak abad ke-9 M, Al-Kindi telah menjadikan musik sebagai alat terapi kesehatan yang pada masa tersebut Beliau hendak menyembuhkan seorang anak yang mengalami *quadriplegic* atau lumpuh total dengan menggunakan terapi musik islami.

Tulisan yang bertajuk “*Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim*

Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists”, *Journal of Religion and Health*, mengungkapkan dalam manuskripnya itu bahwa Al-Farabi telah membahas efek musik terhadap jiwa manusia. Kemudian perkembangan musik islami ini meluas menuju Turki pada era kejayaan Ottoman, menurut Sari, masyarakat Turkey pra-Islam meyakini bahwa kosmos diciptakan oleh Sang Pencipta (Tuhan) dengan kata “Ku atau Kok” yakni berasal dari suara. Hal ini pun juga dipercayai oleh Islam yang difirmankan dalam Al-Qur’an Al-Baqarah ayat 117.

بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا

يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ﴿١١٧﴾

Artinya : “(Allah) Pencipta langit dan bumi. Apabila Dia hendak menetapkan sesuatu, Dia hanya berkata kepadanya, ‘Jadilah! (Kun!)’. Maka jadilah sesuatu itu” (Q.S. Al-Baqarah : 117)

Betapa menakjubkannya kekuatan suara/musik ini, pada masa lampau musik sudah dijadikan sebagai media dalam kesehatan, jika untuk terapi anak yang lumpuh total saja bisa maka akan lebih mudah lagi jika hanya untuk menghilangkan stres kerja. Hal ini juga sudah dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner stres kerja.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan program K3 islami yakni musik kerja islami untuk menurunkan kejadian stres kerja di Sakinah Supermarket mendapatkan timbal balik yang positif dari pekerja, hal ini dapat dilihat dari tingkat penerimaan program musik kerja islami tersebut dalam kategori tinggi, bahkan sangat tinggi. Penerapan program musik kerja islami memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian stres kerja di Sakinah Supermarket.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada manager beserta seluruh karyawan Sakinah Supermarket yang telah membantu penelitian ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik tanpa ada gangguan sedikit pun. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen dan

karyawan beserta jajarannya di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga atas ilmu dan bantuan yang diberikan selama ini kepada Penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyana, N., 2010. Pengaruh Musik Terhadap Produktivitas Perusahaan Furniture. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Ardiyansyah, G., 2014. Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Murotal terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Astuti, R. D., Tarwaka., Sri, D., 2015. Pengaruh Musik Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan dan Produktivitas Kerja Karyawan Unit Filling PT. Indo Acidataman Tbk. Kemiri, Kebakramat, Karanganyar. *Artikel Penelitian*, [online]: pp. 1-15
- Behestifar, M., Rahele, N., 2013. Role of Occupational Stres in Organization. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, [e-Journal] 4(9): pp. 648-657
- Karima, A., 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. X tahun 2014. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta
- Khazanah., 2009. *Terapi Musik dalam Peradaban Islam*, [Online]. Jakarta: Republika
- The American Institute of Stress (AIS)., 2013. *Workplace Stres*, [online]. New York: The American Institute of Stress
- Utomo, A.W., Agus S., 2013. Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi untuk Lansia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* [e-Journal] 3(1): pp. 62-75