

**PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL-QUR'AN
SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA
PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI**

JEMBER

SKRIPSI



Oleh:

**SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM. 21102292**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL-QUR'AN
SURAH AR- RAHMAN TERHADAP STRES KERJA
PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI**

JEMBER

SKRIPSI

Untuk memenuhi Persyaratan
Memperoleh gelar S1 keperawatan



**Oleh:
SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM. 21102292**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

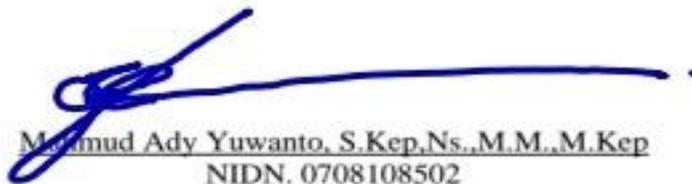
Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

Jember, 24 Mei 2023

Pembimbing I


Dr. Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked
NIDN. 0716126703

Pembimbing II

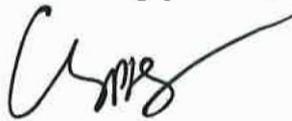

Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.Ns.,M.M.,M.Kep
NIDN. 0708108502

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Murottal Al Qur’an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember pada:

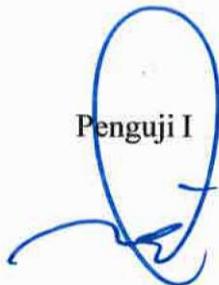
Hari : Rabu
Tanggal : 24 Mei 2023
Tempat : Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji Ketua,



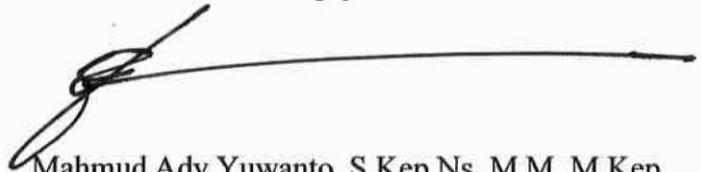
Dr. Iis Rahmawati, S.Kep,Ns, M.Kes
NIDN. 0011097506

Penguji I



Dr. Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked
NIDN. 0716126703

Penguji II



Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep
NIDN. 0708108502

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas dr. Soebandi Jember




apt. Lindawati Setyaningrum.,M.Farm
NIK. 19890603 201805 2 148

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sulih Utami Sukmawati

Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 16 Agustus 1982

Nim : 21102292

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi/ laporan tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau hasil orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi/ laporan tugas akhir ini adalah karya orang lain atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi/ laporan tugas akhir ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya.

Jember, 24 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



(Sulih Utami Sukmawati)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- 1) Kedua orang tuaku tercinta yaitu ayah dan ibu tercinta yang telah mendidik, mencurahkan cinta, kasih sayang serta mendoakan dalam kelancaran pelaksanaan skripsi ini.
- 2) Suami dan anakku yang menjadi penyemangat dan pendukung dalam proses belajar yang saya jalani.
- 3) Saudaraku yaitu kedua adikku yang selalu membantu dan mendukungku dalam pelaksanaan skripsi ini.
- 4) Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, dukungan dan mendoakan dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
- 5) Keluarga besar RSD dr. Soebandi khususnya teman-teman rauang Catleya yang telah memberikan ijin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
- 6) Almamater yang kubanggakan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember yang memberikan kesempatan kepada saya untuk melanjutkan program transfer S1 Keperawatan, semoga ilmu yang saya dapatkan bisa bermanfaat dan barokah.

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

« Al-Baqarah 153 »

“Jangan pernah menyerah sebelum memulai, sebab apa yang kita lihat sepertinya sangat berat untuk dijalani, namun dengan tekad serta semangat pantang menyerah pasti kita bisa melewatinya”

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember; Sulih Utami Sukmawati, 21102292; 2023:94 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

Latar Belakang: Stres kerja merupakan konsekuensi dari interaksi antara stimulus dan respon, dalam hal ini stimulus yang dimaksud adalah berbagai sumber yang menyebabkan stres kerja di lingkungan kerja, seperti beban kerja, lingkungan kerja, dan termasuk masalah lain yang relevan, yang selanjutnya dihadapkan pada respon tubuh pekerja berupa ketidaksesuaian kemampuan pekerja. Terapi murottal secara empiris ditawarkan sebagai salah satu strategi yang untuk mengatasi stress yang telah banyak diterapkan oleh para ahli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Pengaruh Pemberian Murottal Al Qur'an Surah Ar Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di ruang rawat inap Catleya Rumah Sakit RSD dr. Soebandi Jember dengan total populasi 18 perawat beragama Islam pada Desember 2022. Pengambilan sampel (*sampling*) menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan statistic Nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Tes*. **Hasil penelitian:** menyatakan bahwa stres kerja perawat sebelum diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember yaitu tingkat stres ringan sebanyak 3 orang (20,0%), tingkat stres sedang sebanyak 9 orang (60,0%), dan tingkat stres berat sebanyak 3 orang (20,0%). Stres kerja perawat setelah diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember yaitu tingkat stres ringan sebanyak 10 orang (66,7%) dan tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (33,3%). Dan, ada pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember.

Kata Kunci: *Stres Kerja, Perawat dan Terapi Murrotal*

ABSTRACT

The Effect of Giving Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on Nurse Work Stress at RSD dr. Soebandi Jember; Sulih Utami Sukmawati, 21102292; 2023:94 pages; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr.Soebandi Jember

Background: Job stress is a consequence of the interaction between stimulus and response, in this case the stimulus intended is variety of sources that cause job stress in the job environment, such as workload, job environment, including other relevant problems, then encountered with worker's response form of workers' ability mismatch. Murrotal therapy is empirically offered as a strategy to deal with stress that has been widely applied by experts. This study aims to know how the effect of giving Murottal Al Qur'an in Surah Ar Rahman on job stress of nurses at RSD dr. Soebandi Jember. **Methods:** This study used a pre-experimental design. Population in this study are nurses who work in the Catleya room at RSD dr. Soebandi Jember with a total population of 18 Muslim nurses in December 2022. Sampling used Non-Probability Sampling with the Purposive Sampling technique. Data analysis using Nonparametric statistic that is Wilcoxon Signed Rank Test. **Research results:** The results of the research stated that job stress of nurses before being given murottal Al-Qur'an in Surah Ar-Rahman to nurses at RSD dr. Soebandi Jember, are 3 people (20.0%) mild stress levels, 9 people (60.0%) moderate stress levels, and 3 people (20.0%) severe stress levels. Job stress of nurses after being given murottal Al-Qur'an in Surah Ar-Rahman to nurses at RSD dr. Soebandi Jember, that is mild stress level of 10 people (66.7%) and moderate stress level of 5 people (33.3%). So, there is an effect of giving murottal Al-Qur'an in Surah Ar-Rahman on the job stress of nurses at RSD dr. Soebandi Jember. **Conclusion:** There is an effect of giving murottal Al-Qur'an in Surah Ar-Rahman on the job stress of nurses at RSD dr. Soebandi Jember.

Keywords: *job Stress, Nurse and Murrotal Therapy*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan proposal skripsi *Original Research* ini dapat terselesaikan. Proposal skripsi *Original Research* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul **“PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL QUR’AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI JEMBER.** Selama proses penyusunan proposal skripsi *Original Research* penelitian ini peneliti dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Andi Eka Pranata, S.ST., S. Kep.,Ners.,M.Kes selaku Rektor Universitas dr. Soebandi.
2. apt. Lindawati Setyaningrum., M.Farm selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.
3. Prestasianita Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

4. Dr. Iis Rahmawati S.Kep.,M.Kes selaku penguji yang memberikan masukan, saran, bimbingan dan perbaikan pada penulis demi kesempurnaan *Original Research* ini.
5. Dr. Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked pembimbing I dan penguji I yang membantu bimbingan dan memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan *Original Research*.
6. Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep selaku pembimbing II dan penguji II yang membantu bimbingan dan memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan *Original Research*.

Dalam penyusunan proposal skripsi *Original Research* ini peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 24 Mei 2023

Peneliti

Sulih Utami Sukmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Stres Kerja.....	8
2.1.1 Definisi Stres Kerja	8
2.1.2 Jenis – Jenis Stres	10
2.1.3 Gejala – gejala stres kerja.....	16
2.1.4 Faktor – Faktor yang mempengaruhi stres kerja	23
2.1.5 Indikator Stres Kerja.....	33
2.1.6 Tingkat Stres Kerja.....	34
2.1.7 Dampak Stres Kerja.....	37
2.1.8 Patofisiologi Stres.....	39
2.1.9 Penatalaksanaan stres	40
2.1.10 Instrumen Pengukuran Stres Kerja	41
2.2 Konsep Relaksasi Murottal	42
2.2.1 Pengertian Relaksasi.....	42
2.2.2 Pengertian Murottal	44
2.2.3 Manfaat Murottal Al-Qur’an	45
2.2.4 Surah Ar-Rahman	46
2.3 Kerangka Teori.....	48
BAB 3 KERANGKA KONSEP	49
3.1 Kerangka Konsep	49

3.2	Hipotesis Penelitian.....	49
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	50
4.1	Desain Penelitian.....	50
4.2	Populasi Dan Sampel	51
	4.2.1 Populasi	51
	4.2.2 Sampel	51
	4.2.3 <i>Sampling</i>	52
	4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian.....	52
4.3	Variabel Penelitian	53
	4.3.1 Variabel Independen (Bebas)	53
	4.3.2 Variabel Dependen (Terikat)	54
4.4	Tempat Penelitian.....	54
4.5	Waktu Penelitian	54
4.6	Definisi Operasional.....	55
4.7	Pengumpulan Data	55
	4.7.1 Sumber Data	55
	4.7.2 Teknik pengumpulan data	56
	4.7.3 Instrumen Penelitian	58
4.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	60
	4.8.1 Uji Validitas.....	60
	4.8.2 Uji Reliabilitas	60
4.9	Pengolahan Data.....	60
4.10	Etika Penelitian	62
BAB 5	HASIL PENELITIAN	65
5.1	Hasil Penelitian	65
	5.1.1 Data Demografi Responden.....	65
	5.1.2 Tingkat Stres Kerja	65
5.2	Analisis Data	69
BAB 6	PEMBAHASAN	71
6.1	Data Demografi Responden	71
6.2	Pemberian Murrotal Al-Quran Surah Ar-Rahman.....	74
6.3	Stres Kerja Perawat	76
6.4	Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat	76
6.5	Keterbatasan Penelitian	78
6.6	Implikasi Keperawatan.....	79
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	82
7.1	Kesimpulan	82
7.2	Saran.....	82
	DAFTAR PUSTAKA	85
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain Penelitian	55
Tabel 4.2 Definisi Operasional	60
Tabel 4.3 <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian	65
Tabel 4.4 <i>Coding</i>	67
Tabel 5.1 Distribusi Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, Pendidikan, status tingkatan kerja, lama bekerja, status pernikahan, penghasilan Perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember	71
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Stres kerja perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember	72
Tabel 5.3 Distribusi hasil statistik stres kerja Perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember.....	73
Tabel 5.4 Distribusi Tingkat stres kerja perawat sebelum eksperimen di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember	74
Tabel 5.5 Distribusi Tingkat stres kerja Perawat sesudah eksperimen di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember	74
Tabel 5.6 Ringkasan Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori pengaruh Murottal Al Qur'an Terhadap Stress Kerja Perawat	42
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Informen Consent
- Lampiran 3. Lembar Karakteristik responden
- Lampiran 4. Kuesioner Tingkat Stres Kerja Perawat
- Lampiran 5. SOP Terapi Murottal Al-Qur'an
- Lampiran 6. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Fakultas
- Lampiran 7. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Bakesbangpol
- Lampiran 8. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Rumah Sakit
- Lampiran 9. Surat Permohonan Etik
- Lampiran 10. Layak Etik
- Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian Fakultas
- Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin Penelitian Bakesbangpol
- Lampiran 13. Surat Permohonan Ijin Penelitian Rumah Sakit
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan
- Lampiran 15. Foto Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 16. Data Penelitian
- Lampiran 17. Rekapitulasi Data Demografi Responden dengan SPSS
- Lampiran 18. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test
- Lampiran 19. Hasil Distribusi stres Kerja berdasarkan Demografi responden

DAFTAR SINGKATAN

%	: persen
GAS	: General Adaptation Syndrome
dkk	: dan kawan-kawan
ACTH	: Adrenocorticotrophic Hormone
CRF	: Corticotropin Releasing Factor
>	: lebih besar
WHO	: Word Health Organization
RSD	: Rumah Sakit Daerah

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres kerja merupakan konsekuensi dari interaksi antara stimulus dan respon, dalam hal ini stimulus yang dimaksud adalah berbagi sumber yang menyebabkan stres kerja di lingkungan kerja, seperti beban kerja, lingkungan kerja, dan termasuk masalah lain yang relevan, yang selanjutnya dihadapkan pada respon tubuh pekerja berupa ketidaksesuaian kemampuan pekerja (Fahmi, 2017). Stres kerja didefinisikan sebagai serangkaian respon fisiologis dan psikologis karena dampak dari satu atau lebih tekanan dalam menyelesaikan pekerjaan. Jumlah pekerjaan, tuntutan pekerjaan, kondisi dan situasi pekerjaan, tidak sebanding dengan kemampuan pelaksana, waktu pelaksanaan, dan keahlian dari pelaksana dapat menjadi sumber stress (Chandra and Adriansyah, 2017). Stres kerja memiliki dampak negatif pada perawat. Ketika perawat tidak dapat menangani efek stres secara efektif, banyak efek negatif yang muncul, seperti kelelahan, klaim kompensasi pekerja yang lebih banyak, kepuasan kerja yang rendah, konflik dan kekerasan dan sebagainya. Jika stres kerja tidak dapat ditangani tepat waktu, tingkat kepuasan perawatan pasien akan menurun. Stres kerja perawat berdampak pada emosi internal dan masalah psikologis perawat seperti gangguan kesejahteraan psikologis, kelelahan emosional, gangguan mood atau suasana hati dan depresi (Asih et al., 2018). Stres kerja dapat menimbulkan ketidaksuksesan organisasi dalam menyelesaikan tugasnya karena terjadi cedera

atau kecelakaan kerja, ketidakhadiran, tidak tepat waktu, dan pekerjaan kurang optimal (Ningrat and Mulyana, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) pekerja yang stress terdapat 450 juta di berbagai negara yang mengalami stress kerja (Tim Riskesdas 2018, 2019). Prevalensi mengenai stress kerja pada perawat ditemukan bervariasi di berbagai dunia, di Vietnam 18,5%, dan di Hongkong sebesar 41,1% (Haryono et al., 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menemukan kenaikan pada gangguan emosional sebesar 9,8% yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 6% (Tim Riskesdas 2018, 2019). Riset Kesehatan Dasar menemukan 11,6% stres kerja dialami oleh penduduk Indonesia (Ardiyany Ilyas et al., 2020). Penelitian Rahmat et al. (2019) menyatakan bahwa terdapat 26 (56,5%) perawat mengalami stres rendah, 12 (26,1%) stres sedang dan 8 (17,4%) mengalami stres tinggi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Temuan yang sama diperoleh Dewi et al. (2020) yang menyatakan di ruang rawat inap RSD dr. Soebandi Jember terdapat 61 dari 71 responden mengalami stres ringan (85,9%) sedangkan sisanya 10 (14,1%) responden mengalami stres sedang, baik ringan maupun sedang. Pada wilayah Jember stres kerja perawat Puskesmas di wilayah Jember paling banyak berada pada tingkat stres ringan 21 (28,8%) dan paling sedikit berada pada tingkat stres berbahaya 6 (8,2%) yaitu suatu kondisi stres yang dialami lebih lanjut seperti yang diungkapkan Asih, Widhiastuti and Dewi (2018) serta Hamindhana (2022).

Berdasarkan survey awal pada bulan Desember 2022 yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa jumlah perawat yang berada di ruang rawat inap yaitu Ruang Catleya 18 orang. Berdasarkan hasil survei dan penghitungan berdasarkan BOR

dengan metoda gillies yang seharusnya jumlah perawat di Ruang Catleya adalah 28, dengan kapasitas tempat tidur 26 yang terbagi 14 tempat tidur Catleya bawah dan 12 tempat tidur catleya atas. Stres kerja yang dialami perawat di ruang rawat inap Catleya sangat bervariasi, hal itu disebabkan karena Ruang Catleya adalah ruangan kelas 2 yang merawat pasien dengan kasus penyakit yang bervariasi diantaranya anak, bedah anak, bedah umum, bedah saraf, bedah orthopeadi, saraf, jantung, penyakit dalam. Hal ini yang menyebabkan stres kerja karena dilihat dari jumlah perawat yang kurang, jumlah kunjungan yang banyak, beban kerja sehingga menimbulkan kecemasan dan takut pekerjaan tidak terselesaikan. Hal ini yang menyebabkan stres kerja yang dialami perawat sangat wajar terjadi tetapi jika stres yang dialami perawat tidak diatasi dapat berakibat menimbulkan masalah psikologis, kelelahan emosional, gangguan *mood* (suasana hati) dan depresi. Gejala yang ditunjukkan ketika perawat mengalami stres kerja diantaranya sering pusing, lelah, tidak bisa beristirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu, gaji rendah tanpa insentif yang memadai (Asih et al., 2018).

Terapi murrotal secara empiris ditawarkan sebagai salah satu strategi yang untuk mengatasi stress yang telah banyak diterapkan oleh para ahli (Septianingrum et al., 2019). Dalam pelaksanaannya, salah satu cara menurunkan stres melalui terapi murrotal dilakukan dengan memperdengarkan Al qur'an (Rahmayani et al., 2019). Menurut Ardiansyah (2022), membaca Al-Qur'an dapat membantu meredakan stres, melepaskan hormon endorfin, meningkatkan ketenangan, menghilangkan rasa takut, cemas, dan tegang, meningkatkan sistem kimiawi tubuh untuk menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan irama

pernapasan. Bacaan Murrotal Qs. Ar-Rahman adalah metode relaksasi mutakhir yang mengungguli audioterapi lain dalam hal manfaat (Anni Annisa, 2019). Menurut Rahmayani et al. (2018), Murottal adalah rekaman Alquran yang dinyanyikan oleh seorang Qori', atau pembaca Alquran. Membaca Al-Qur'an dengan cara murottal memiliki irama yang mantap, standar dan tidak ada perubahan yang tidak terduga. Bisa juga dengan irama Toha yaitu irama bayyati yang digunakan untuk membaca Al-Qur'an. I. Tempo murottal Alquran yang berkisar antara 60 hingga 70 ketukan per menit dan memiliki nada rendah, memiliki efek menenangkan dan berpotensi menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Apriyeni and Patricia, 2021). Pengobatan murrotal berhasil selama kurang lebih 2 hari berturut-turut dengan lama 15 menit, surah yang digunakan adalah surah Ar-Rahman (C. D. Ayudya et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Harisa et al. (2020) memperoleh temuan bahwa pengobatan murottal dapat menurunkan skor depresi pada pasien CHF (*Congestive Heart Failure*) yang dilakukan selama 2 hari (et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti sangat tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Murrotal Al Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Pemberian Murottal Al Qur'an Surah Ar Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Pengaruh Pemberian Murottal Al Qur'an Surah Ar Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah

- 1) Mengidentifikasi stres kerja perawat sebelum diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember.
- 2) Mengidentifikasi stres kerja perawat setelah diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember.
- 3) Menganalisis pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kemajuan di bidang ilmu keperawatan terutama tentang pengaruh murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi jember

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Instansi Pelayanan kesehatan Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pertimbangan perawat dalam mengurangi stres kerja perawat baik di Rumah Sakit atau instansi kesehatan yang lainnya.

2) Bagi Instansi Pendidikan

Dalam konteks kontribusi positif untuk kemajuan pendidikan, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan atau bahan pustaka bagi dosen dan mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Kontribusi penelitian ini untuk penelitian selanjutnya berhubungan dengan pengembangan berbagai metode dan pendekatan, dimana penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau referensi. Penelitian sejenis di masa depan mengenai analisis pengaruh pemberian murrottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat dinilai penting untuk dilakukan sebagai bentuk pengembangan atas penelitian yang ada saat ini.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Perbedaan	Peneliti sebelumnya	Peneliti sebelumnya	Peneliti sekarang
Judul	Pengaruh Terapi Murottal terhadap Depresi Pada Pasien Congestive Heart Failure Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo	Tingkat Stres Kerja Perawat Puskesmas Selama Masa Pandemi COVID-19	Pengaruh Pemberian Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember
Tempat Penelitian	Pusat Jantung Terpadu RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo	Puskesmas Kabupaten Jember	Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi di Kabupaten Jember
Peneliti	Akbar Harisa, Putri Wulandari, Syahrul Ningrat, Yodang-Yodang	Galuh Ajeng Hamindhana	Sulih Utami Sukmawati

Tahun Penelitian	2020	2022	2023
Desain Penelitian	<i>Quasi Eksperiment Time Series with Control Group Design</i>	Deskriptif kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Pre eksperimen dengan <i>one group pre-test and post-test</i>
Teknik Sampling	Total Sampling	<i>Purposive Sampling</i>	<i>Purposive Sampling</i>
Instrument	Kuesioner <i>Pre dan Post HADS (Hamilton Anxiety and Depression Scale)</i>	Kuesioner	Kuesioner

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres Kerja

2.1.1 Definisi Stres Kerja

Stres dapat digambarkan sebagai kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki seorang individu. Individu yang memiliki tekanan dan beban berlebih akan menimbulkan reaksi negatif yang dinyatakan sebagai suatu keadaan stress (Robbins and Coulter, 2010). Stres adalah reaksi emosional yang menandakan ketidakmampuan individu untuk mengelola atau mengendalikan situasi. Individu merasa kewalahan atau di bawah tekanan yang luar biasa dan tidak yakin tentang masa depan. Penyebab stres yang biasa termasuk masalah keuangan, pekerjaan, hubungan, keluarga berencana, dan sumber daya. Stres memengaruhi pikiran, tetapi juga berdampak pada tubuh.

Handoko (2016) mengungkapkan seseorang akan menunjukkan kondisi ketegangan yang dapat berupa emosi, psikologi, dan psikis ketika mengalami stres. Stres berlebihan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan, dimana akan muncul gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik. Hal ini merupakan hasil dari ketidaksesuaian seorang individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif yaitu dalam arti kepribadiannya, bakat, dan kecakapan (Fincham & Rhodes dalam Munandar, 2014). Stres kerja dapat pula dimaknai sebagai reaksi individu baik reaksi

fisiologis, psikologis, maupun perilaku sebagai respon dari sumber atau stressor kerja diantaranya lingkungan kerja. Sebagai ilustrasi, kondisi pekerjaan yang dimata karyawan atau pekerja dipersepsikan sebagai beban atau tuntutan, pada titik inilah lingkungan kerja berperan sebagai stresor kerja yang dapat memicu munculnya stres kerja (Asih et al., 2018).

Stres adalah fenomena yang tersebar luas di sekitar selama manusia atau individu sepanjang umur. Semua orang pernah mengalami stress, sepanjang sejarah mereka dan sepanjang sejarah manusia. Stres adalah salah satu ciri khusus kehidupan dan sifat kehadirannya sudah banyak ditonjolkan dalam berbagai literatur. Hal ini tidak terlepas dari meluasnya kehadiran dan inklusivitas stres pada manusia atau masyarakat sebagai konsekuensi dari kompleksitas kehidupan sosial, pribadi, dan lingkungan ekologis, multipel dan serentak dari interaksi manusia dengan isu-isu di sekitarnya, dan keragaman dalam ekspresi stres. Stres kerja mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik dan mental karyawan semuanya dipengaruhi oleh stres kerja, dimana keadaan tegang yang dirasakan akan memunculkan ketidakseimbangan baik fisik maupun psikis. Pengalaman stres yang disebabkan oleh pekerjaan dikenal sebagai stres di tempat kerja (King, 2017). Menurut Munandar (2014), stres kerja merupakan konsekuensi dari kebutuhan atau tidak adanya kesamaan antara individu (dalam karakter/bakat, kemampuan, dan kemampuan) dengan lingkungannya. Hal ini dapat membuat individu tidak mungkin untuk memenuhi banyak tuntutan hidupnya. Menurut Handoko (2016), stres kerja adalah suatu kondisi buruk yang dialami individu saat bekerja yang diakibatkan oleh keadaan tegang yang

mempengaruhi perasaan, pandangan/proses berpikir, dan keadaan fisik seseorang. Menurut Luthans (2012), adalah respon adaptif pekerja yang dimediasi oleh proses psikologis, kondisi lingkungan, dan perbedaan individu yang disebabkan oleh tuntutan fisik atau psikologis individu yang berlebihan (Riadi, 2018).

Karyawan yang berada di bawah banyak tekanan di tempat kerja mengalami stres kerja. Tekanan ini harus terlihat dari efek samping termasuk kegoyahan di sekitar rumah, merasa tidak nyaman, seperti jauh dari orang lain, kesulitan tidur, merokok berlebihan, tidak dapat bersantai, gelisah, tegang, cemas, denyut nadi meningkat dan menghadapi masalah terkait gangguan pencernaan (Mangkunegara, 2017). Menurut Vanchapo (2020), stres kerja adalah keadaan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kemampuan seseorang dalam menangani tekanan dengan beban kerjanya (Muchlisin Riadi, 2022).

2.1.2 Jenis – Jenis Stres

Stres tidak hanya dimaknai sebagai suatu hal yang buruk, meskipun sering dianalisis dalam lingkungan yang negatif, karena ketika stres dikelola secara baik, maka akan memiliki nilai positif dimana akan memunculkan potensi hasil yang mungkin. Misalnya, banyak ahli profesional melihat tekanan dari tanggung jawab yang berat dan batas waktu yang ketat sebagai ujian positif yang mengangkat sifat pekerjaan mereka. Stres dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai suatu hal yang positif atau negatif. Perasaan tekanan dan ketegangan

mental dikenal sebagai stres dalam psikologi. Tingkat stres yang rendah mungkin diinginkan, menguntungkan, atau bahkan sehat. Stres positif dapat meningkatkan kinerja dan meningkatkan kesehatan biopsikososial. Selain itu, stres jelas dipandang penting sebagai komponen inspirasi, kondisi, dan respons terhadap iklim umum. Namun, stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial serta kerugian yang parah bagi individu. Menurut para peneliti, ada perbedaan antara stres tantangan yang datang bersamaan dengan kesulitan di tempat kerja dan stres penghambat yang mencegah pencapaian tujuan. Bahkan, tantangan terkadang diciptakan dengan maksud untuk memotivasi karyawan agar segera menyelesaikan pekerjaannya di suatu organisasi. dengan memperpanjang batas waktu. Berney dan Selye (Dewi et al., 2020) mengungkapkan ada empat jenis stres (Asih et al., 2018).

1) *Eustres (good stres)*

Eustress mengacu pada stres yang mengarah pada respons positif. Kebalikan dari kesusahan dan dapat mengacu pada semua jenis stres yang bermanfaat, baik fisik maupun psikologis. *Eustress* cenderung bersifat jangka pendek dan sering kali terasa menggairahkan. Orang menganggap jenis stres ini dapat dikelola dan bahkan memotivasi.

Orang dapat mengalami *eustress* ketika mereka merasa percaya diri dengan kemampuannya untuk memecahkan masalah atau mengatasi suatu situasi. Misalnya, mereka mungkin merasa stres menghadapi ujian tetapi tahu bahwa mereka telah cukup siap untuk dapat melakukannya. Setelah itu, mereka mungkin merasakan pencapaian atau kebanggaan.

Eustress dikaitkan dengan hasil positif, untuk memahami jenis stres yang bermanfaat ini, akan sangat membantu jika kita mempertimbangkan beberapa contoh berbeda tentang kapan hal itu mungkin terjadi. Contohnya: adanya tantangan sebagai konsekuensi dari tanggungjawab pekerjaan, tekanan waktu, dan pengalaman baru dalam penugasan.

2) *Distress*

Distress menggambarkan jenis stres negatif yang diasosiasikan kebanyakan orang dengan perasaan “stres”. *Distress* cenderung menyebabkan orang merasa kewalahan, cemas, dan mengalami gejala fisik dan psikologis seperti sakit kepala, tegang, susah tidur, kurang perhatian atau mudah tersinggung. Stres yang sering, intens, atau kronis adalah racun bagi tubuh dan otak dan terkait dengan sejumlah penyakit fisik dan mental, serta merusak kemampuan seseorang untuk berfungsi seperti: tuntutan beban kerja yang tinggi atau berlebihan, tempat kerja yang tidak nyaman, *financial insecurity*, perubahan jadwal kerja yang mendadak, dan lainnya.

3) *Hyperstress*

Hyperstress mengacu pada ketegangan mental atau psikologis yang ekstrem yang mungkin dirasakan seseorang ketika kewalahan oleh pekerjaan atau tanggung jawab. Meskipun tidak berbahaya dalam episode jangka pendek, namun dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan jika diderita dalam jangka panjang.

Hyperstress terjadi ketika seseorang didorong melampaui apa yang dapat ditangani. Hasil *hyperstress* dari kelebihan beban atau terlalu banyak bekerja.

Saat seseorang mengalami hiperstres, hal-hal kecil pun dapat memicu respons emosional yang kuat. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

4) *Hypostress*

Hypostress adalah salah satu jenis stres yang dialami oleh seseorang yang selalu merasa bosan dan gelisah. Seseorang dalam pekerjaan yang tidak menantang, seperti pekerja pabrik yang melakukan tugas yang sama berulang kali, akan sering mengalami hipostres. Efek hipostres adalah perasaan gelisah dan kurang inspirasi.

Hypostress adalah kebalikan dari *hyperstress*. *Hypostress* terjadi ketika seseorang bosan atau tidak tertantang. Orang yang mengalami hipostres seringkali gelisah dan tidak bersemangat. Seorang pekerja pabrik yang melakukan tugas berulang mungkin mengalami hipostres. Meskipun jenis stres ini umumnya tidak dianggap berbahaya dalam jangka pendek, namun dapat memiliki dampak negatif yang signifikan dalam jangka panjang, memengaruhi motivasi, kinerja, serta kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Contohnya: stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Selye (dalam Davidson, 2010) mengidentifikasi kondisi stres sebagai *general adaptation syndrome* (GAS) dimana terdapat tiga tahap respon sistemik tubuh meliputi:

1) Pada fase pertama, yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*)

Respons pada tahap alarm, juga dikenal sebagai *fight-or-flight*, adalah tahap pertama stres dan ditandai dengan gairah yang intens, telapak

tangan berkeringat, tangan gemetar, detak jantung berdebar, mulut kering, pusing, dan sesak napas. Serangan panik adalah respons menonjol lainnya terhadap tahap alarm. Reaksi-reaksi ini berasal dari yang berikut:

- a) Peningkatan detak jantung dan tekanan darah
- b) Peningkatan pernapasan
- c) Membanjiri adrenalin di seluruh tubuh
- d) Sensasi kesejahteraan diikuti oleh keadaan darurat atau risiko

Selama tahap alarm, individu dapat mengalami apa saja mulai dari tingkat energi yang meningkat hingga perasaan tenang dan datang dengan efek positif dan negatif tergantung pada situasinya. Misalnya, seorang pria yang mengalami tingkat stres tinggi dalam pekerjaannya kemungkinan besar tidak dapat pulang dan bersantai sementara orang yang dicintainya dapat menikmati kebersamaan dengan pasangannya tanpa mengalami stres.

2) Pada fase kedua, resistensi (*resistance*),

Setelah kejutan awal dari peristiwa yang membuat stres dan memiliki respons *fight-or-flight*, tubuh mulai memperbaiki dirinya sendiri. Ini melepaskan jumlah kortisol yang lebih rendah, dan detak jantung serta tekanan darah. Meskipun tubuh memasuki fase pemulihan ini, ia tetap waspada untuk sementara waktu.

Beberapa situasi stres berlanjut untuk waktu yang lama. Jika tidak mengatasi stres dan tubuh tetap waspada, pada akhirnya tubuh akan beradaptasi dan belajar bagaimana hidup dengan tingkat stres yang lebih

tinggi. Pada tahap ini, tubuh mengalami perubahan yang tidak disadari dalam upaya mengatasi stres. Tubuh terus mengeluarkan hormon stres dan tekanan darah tetap tinggi. Jika tahap resistensi berlanjut terlalu lama tanpa jeda untuk mengimbangi efek stres, ini dapat menyebabkan tahap kelelahan.

3) Fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan (*exhaustion*)

Tahap ini adalah hasil dari stres yang berkepanjangan atau kronis. Berjuang melawan stres dalam waktu lama dapat menguras sumber daya fisik, emosional, dan mental hingga tubuh tidak lagi memiliki kekuatan untuk melawan stres dan kemungkinan menyerah atau merasa situasi tidak ada harapan. Tanda-tanda kelelahan meliputi:

- a) kelelahan
- b) habis terbakar
- c) depresi
- d) kecemasan
- e) penurunan toleransi stres

Efek fisik dari tahap ini juga melemahkan sistem kekebalan dan membuat berisiko terkena penyakit yang berhubungan dengan stres.

Quick dan Quick (dalam Waluyo, 2013) mengategorikan jenis stress menjadi dua, yaitu:

- 1) *Eustress*, yaitu merupakan konsekuensi dari reaksi dorongan yang solid, positif, dan membantu. Ini menggabungkan kesejahteraan individu dan organisasi yang terkait dengan pengembangan,

kemampuan beradaptasi, fleksibilitas, dan tingkat kinerja yang lebih tinggi.

Untuk mengidentifikasi *eustress*, akan terlihat melalui lonjakan motivasi. Sesuatu menginspirasi untuk terus bekerja, dan sesuatu itu adalah *eustress*. *Eustress* membuka seseorang untuk belajar, seperti memulai peran baru atau memperkuat hubungan interpersonal, yang secara keseluruhan berdampak pada peningkatan kinerja.

- 2) *Distress*, yang terjadi ketika respons stres yang tidak sehat, negatif, dan destruktif terjadi. Ini termasuk hasil individu dan organisasi, seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang terkait dengan penyakit, penurunan, dan kematian.

Untuk mengidentifikasi distress, dapat dilihat dari kondisi yang rasanya tidak bisa fokus pada apa pun, dan tidak puas dengan hasil usaha, tidak peduli seberapa keras bekerja. Peneliti telah menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi dan prestasi yang buruk saling terkait.

2.1.3 Gejala – gejala stres kerja

Jika seseorang diberi kesempatan untuk dipromosikan atau menerima hadiah (*reward*), pada kondisi ini seseorang akan mengalami gejala stres yang positif. Di sisi lain, seseorang akan mengalami gejala stres negatif jika mereka percaya bahwa pencapaian tujuan mereka terhalang oleh berbagai faktor yang berada di luar kendali mereka.

Saat merespons tekanan, tubuh melepaskan hormon stres, seperti epinefrin dan norepinefrin. Hal ini menyebabkan peningkatan detak jantung,

tekanan darah, dan kadar gula darah, yang seharusnya membantu menghindari ancaman langsung. Akibatnya, stres memengaruhi banyak sistem tubuh, dan memengaruhi setiap orang secara berbeda. Tingkat keparahan tergantung pada penyebab dan orangnya. Beberapa gejala-gejala stress sebagaimana dikemukakan Beehr dan Newman (dalam Asih et al., 2018), yaitu:

- 1) Gejala kognitif atau terkait pemikiran, meliputi:
 - a) Kesulitan fokus
 - b) Masalah memori
 - c) Pikiran negatif
 - d) Kurang percaya diri
 - e) Mengkhawatirkan
 - f) Kesulitan mengambil keputusan
- 2) Gejala emosional dapat meliputi:
 - a) Perubahan suasana hati
 - b) Sifat lekas marah
 - c) Keputusan
 - d) Merasa tegang, cemas, atau gugup
 - e) Ketidakhahagiaan
 - f) Ketidakmampuan untuk rileks
- 3) Gejala fisik lain yang disebabkan oleh stres antara lain:
 - a) Sakit kepala
 - b) Ketegangan otot
 - c) Masalah pencernaan, seperti mual, muntah, atau diare

- d) Berkurangnya minat pada seks
 - e) Peningkatan detak jantung
 - f) Tekanan darah tinggi
 - g) Kelelahan
- 4) Perubahan perilaku juga bisa terjadi. Gejala tersebut antara lain:
- a) Perubahan pola makan atau tidur
 - b) Menarik diri dari kehidupan sosial
 - c) Kebiasaan gugup, seperti gelisah, menggigit kuku, menggertakkan gigi
 - d) Peningkatan penggunaan kafein, alkohol, tembakau, atau obat-obatan lainnya
 - e) Penurunan produktivitas kerja atau akademik

Robbins & Coulter (2010) mengungkapkan tentang gejala-gejala stres sebagai berikut (Asih et al., 2018):

1) Fisik

Peningkatan detak jantung yang konsisten dan berkelanjutan, serta peningkatan kadar hormon stres dan tekanan darah, dapat berdampak buruk pada tubuh. Stres jangka panjang yang berkelanjutan ini dapat meningkatkan risiko hipertensi, serangan jantung, atau stroke.

2) Perilaku

Stres perilaku bermanifestasi sebagai strategi koping yang tidak sehat. Lima efek perilaku dari stres termasuk makan berlebihan, penggunaan alkohol untuk mengatasinya, penyalahgunaan zat, menyerang orang lain, atau menurunkan produktivitas di tempat kerja.

3) Psikologis

Efek fisiologis atau fisik stres dapat bermanifestasi sebagai masalah perut, sulit tidur, atau bahkan sakit punggung. Sakit punggung adalah cara sistem saraf mempersiapkan tubuh untuk melawan atau lari.

Robbins & Judge (2019) mengemukakan gejala stres meliputi hal-hal sebagai berikut (Asih et al., 2018):

1) Gejala Fisiologis

Gejala fisiologis adalah gejala fisik yang terjadi saat stres, dimana seseorang merasa cemas atau kurang *perform*. Dalam hal ini terjadi reaksi perubahan di dalam metabolisme tubuh. Gejala fisiologis dapat ditandai dengan detak jantung meningkat, jantung berdebar; sesak napas, napas cepat; nyeri atau tekanan dada; sensasi tersedak; pusing, pusing; berkeringat, hot flashes, menggigil; mual, sakit perut, diare; gemetar; kesemutan atau mati rasa di lengan dan kaki; kelemahan, goyah, pingsan; otot tegang, kekakuan; dan mulut kering.

2) Gejala Psikologis

Stres memperlihatkan dirinya sendiri dalam keadaan psikologis seperti takut kehilangan kendali; takut cedera fisik atau kematian; takut “menjadi gila”; takut akan evaluasi negatif oleh orang lain; pikiran menakutkan, gambaran mental, atau ingatan; persepsi ketidaknyamanan atau detasemen; konsentrasi buruk, kebingungan, mudah teralihkan; penyempitan perhatian, kewaspadaan berlebihan terhadap ancaman; ingatan yang buruk; dan kesulitan berbicara.

3) Gejala Perilaku

Gejala stres yang terkait dengan perilaku meliputi menghindari isyarat atau situasi ancaman; melarikan diri, terbang; mengejar keamanan, kepastian; kegelisahan, agitasi, mondar-mandir; hiperventilasi; membeku, tidak bergerak; dan kesulitan berbicara.

Gejala lain juga disebutkan oleh Wirawan (2009) mengungkapkan tentang gejala stres kerja adalah sebagai berikut:

1) Fisik

Gejala fisik termasuk nyeri muskuloskeletal, kelelahan kronis, masalah pernapasan, jantung berdebar, kembung, sakit perut, dan perubahan kebiasaan buang air besar. Beberapa gejala fisik lainnya termasuk sakit kepala dan migrain dan rambut rontok, serta jerawat dan masalah mata.

2) Kognitif

Aspek kognitif mencakup gejala-gejala berikut: konsentrasi buruk, masalah ingatan, kekhawatiran dan kecemasan terus-menerus, dan hanya melihat hal-hal negatif. Secara lengkap gejala kognitif ditandai dengan pikun, penilaian buruk, konsentrasi buruk, kreativitas menurun, kinerja menurun, kemampuan memecahkan masalah menurun, menarik diri, ceroboh, marah dan cemas, menggerutu, tidak toleran terhadap orang lain, mimpi buruk, mudah dikalahkan, tidak kreatif atau inovatif

a. Afektif

Gejala emosional termasuk depresi dan ketidakbahagiaan, kecemasan dan agitasi, perasaan kesepian dan isolasi, kemurungan, lekas marah,

dan kemarahan, dan jika ada masalah kesehatan mental atau emosional lainnya.

b. Perilaku

Gejala perilaku meliputi: mengabaikan tanggung jawab, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, merokok, menggunakan alkohol atau obat-obatan, dan berbagai tindakan saraf seperti menggigit kuku.

Munandar (2014) menyatakan gejala stres yang konsisten termasuk *somnambulisme* (ketidakmampuan untuk tidur), minum berlebihan dan merokok, khawatir, lekas marah, gelisah, kesulitan membuat keputusan, dan kelelahan yang berkepanjangan.

Everly dan Girdano (dalam Munandar, 2014), mengatakan gejala stres akan berpengaruh pada suasana hati (*mood*), otot rangka (*musculoskeletal*), dan organ tubuh (*vesceral*). Gejala-gejala *distress* yaitu (Asih et al., 2018):

1) Ciri-ciri suasana hati (*mood*), diantaranya:

- (1) merasa kewalahan, tidak berdaya, atau putus asa
- (2) merasa bersalah tanpa sebab yang jelas
- (3) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir
- (4) mengalami kesulitan berpikir atau mengingat
- (5) tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit
- (6) mengalami perubahan nafsu makan
- (7) lebih mengandalkan zat yang mengubah suasana hati, seperti alkohol
- (8) mengisolasi diri dari orang atau aktivitas

- (9) mengalami kemarahan atau lekas marah yang tidak biasa
 - (10) mengalami kelelahan
 - (11) mengalami kesulitan mengikuti tugas sehari-hari
 - (12) mengalami rasa sakit baru yang tidak dapat dijelaskan
- 2) Ciri-ciri otot kerangka (*musculoskeletal*)
- (1) sakit dan kaku
 - (2) sensasi terbakar di otot
 - (3) kelelahan
 - (4) otot berkedut
 - (5) nyeri yang memburuk dengan gerakan
 - (6) gangguan tidur
 - (7) nyeri leher atau bahu
 - (8) nyeri ekstremitas atas
 - (9) nyeri punggung bawah
- 3) Ciri-ciri organ-organ dalam badan (*vesceral*)
- (1) Sindrom iritasi usus besar (IBS)
 - (2) Dispepsia fungsional
 - (3) Nyeri dada nonkardiak
 - (4) Anismus
 - (5) sistitis interstisial
 - (6) Fibromyalgia
 - (7) Dismenore
 - (8) Gangguan kecemasan

- (9) Depresi
- (10) Riwayat keluarga dengan gangguan nyeri fungsional.
- (11) Sejarah “kolik” sebagai bayi
- (12) Sistem reproduksi wanita
- (13) Mengalami kedinginan (*cold chills*)
- (14) Mendengar bunyi berdering dalam kuping
- (15) Mengalami rasa akan tenggelam dalam perut (*sinking filling*)

2.1.4 Faktor – Faktor yang mempengaruhi stres kerja

Sebagian besar penyebab stres dalam kehidupan sehari-hari bersifat psikososial. Meskipun demikian, jika cedera fisik mengancam atau telah terjadi, adalah tepat untuk merespons dengan cepat menggunakan sumber daya tubuh. Stresor serupa dapat dilihat dengan cara yang tidak terduga, yaitu cenderung menjadi kejadian yang positif dan tidak berbahaya, atau kejadian yang berisiko dan merusak. Evaluasi mental orang atau perwakilan secara signifikan akan memutuskan apakah stressor membuat perbedaan positif atau pesimis. Respon yang akan muncul sangat dipengaruhi oleh penilaian kognitif (Selye dalam Waluyo, 2013).

Ada kejadian tertentu yang menimbulkan tekanan bagi seseorang, namun bagi orang lain ada yang biasa saja dan bisa dikendalikan dengan baik. Persepsi membuat perbedaan. bagaimana suatu kejadian dalam hidupnya dapat dipersepsikan berbeda oleh setiap orang. Sutherland dkk menyimpulkan konsep dasar dalam stres yaitu (Asih et al., 2018):

1) Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*)

Penilaian kognitif menentukan apakah dan sejauh mana setiap individu mengalami stres. Selanjutnya, seseorang tidak dapat menyangkal peran individu sebagai agen aktif dalam mengalami stres, karena penilaian dan kognisi subjektif individu adalah yang mempengaruhi persepsi dan dampak stres.

2) Pengalaman (*experience*)

Stres dan kecemasan adalah pengalaman pribadi. Setiap orang memiliki pemicu atau situasi berbeda yang dapat membuat mereka merasa stres atau cemas. Inilah yang disebut emosi normal sehari-hari yang unik untuk diri kami sendiri. Pengalaman tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, paparan sebelumnya, proses pembelajaran (*previous exposure*), kemampuan aktual, dan teori penguatan (*reinforcement*) semuanya berperan dalam.

3) Tuntutan (*demand*)

Tuntutan adalah tugas mental, emosional, atau fisik yang membutuhkan usaha untuk menyelesaikannya. Mereka juga dapat dibagi menjadi dua kategori: Tuntutan yang menghalangi menguras energi dan mencegah mencapai tujuan yang diinginkan.

4) Pengaruh interpersonal (*interpersonal influence*)

Hadir atau tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang memengaruhi pengalaman subjektif, respons, dan perilaku coping melalui pengaruh antarpribadi (*interpersonal influence*). Hal ini

berpotensi menimbulkan dampak positif dan negatif. Meskipun kehadiran orang lain dapat menjadi sesuatu yang dapat memberikan dukungan, meningkatkan harga diri, dan memberikan penegasan terhadap nilai dan identitas pribadi seseorang, hal itu juga dapat menjadi sumber kekacauan dan kebingungan yang tidak diinginkan.

5) Keadaan stres (*a state of stress*)

Seseorang dinyatakan dalam keadaan stres adalah dimana ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Dalam hal ini seorang individu diberikan tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu, sehingga akan memunculkan tekanan yang dinamakan keadaan stress. Proses selanjutnya adalah proses koping dan hasil dari penggunaan strategi koping.

Interaksi dan komunikasi individu dengan lingkungannya berkontribusi terhadap stres di tempat kerja. Selain itu, respons emosional, fisiologis, dan mental individu terhadap kondisi, situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan khusus pada mereka di tempat kerja adalah penyebab stres (Wijono, 2015). Menurut Handoko (2016), karyawan sering mengalami stres akibat beberapa kondisi kerja. Stres kerja sebagai respons fisik dan emosional yang berbahaya yang terjadi ketika persyaratan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan pekerja. Stres kerja dapat menyebabkan kesehatan yang buruk dan bahkan cedera. Konsep stres kerja sering dikacaukan dengan tantangan, padahal konsep ini tidak sama. Tantangan memberi

energi pada seseorang secara psikologis dan fisik, dan itu memotivasi seseorang untuk mempelajari keterampilan baru dan menguasai pekerjaan. Saat menghadapi tantangan, seseorang merasa santai dan puas. Dengan demikian, tantangan merupakan unsur penting untuk kerja yang sehat dan produktif. Pentingnya tantangan dalam kehidupan kerja mungkin adalah apa yang orang maksud ketika mengatakan “sedikit stres baik untuk Anda”. Namun, situasinya berbeda-tantangan berubah menjadi tuntutan pekerjaan yang tidak dapat dipenuhi, beban kerja tinggi dengan waktu terbatas, pengawasan yang buruk, hubungan dalam organisasi yang buruk, keberadaan konflik, relaksasi berubah menjadi kelelahan, dan rasa puas berubah menjadi perasaan stres. Singkatnya, panggung diatur untuk penyakit, cedera, dan kegagalan pekerjaan (Asih et al., 2018):

Stres karyawan juga dapat disebabkan masalah-masalah yang terjadi di luar organisasi/perusahaan. Penyebab stres “*off-the-job*” ada banyak yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Jadi perlu untuk mencoba memahami apa penyebab utama stres di luar tempat kerja, dimana masalah keuangan (masalah/kekhawatiran uang, utang, hipotek/sewa) adalah penyebab utama stres. Selanjutnya, hubungan (hubungan yang sulit, pernikahan/perceraian), citra tubuh penyakit (masalah fisik), masalah perubahan di sekitar tempat tinggal, atau kehilangan (kematian orangtua, saudara, dan anak).

Cooper (dalam Umam, 2012) faktor yang mempengaruhi stres kerja diantaranya:

1) *Stressor* kondisi pekerjaan

Seperti beban kerja berlebihan secara kuantitatif dan kualitatif, putusan yang dibuat seseorang, kecelakaan fisik, pembagian jadwal.

2) *Stressor* stres peran

Ketidakpastian peran, adanya kecurigaan dalam membedakan jenis kelamin dan *stereotype* (pandangan terhadap suatu kelompok) peran gender, kekerasan seksual.

3) *Stressor* faktor interpersonal

Stresor interpersonal sebagai episode stres antara dua orang atau lebih yang melibatkan pertengkaran, argumen, sikap atau perilaku negatif, suasana tidak nyaman selama percakapan atau aktivitas, dan kekhawatiran tentang menyakiti perasaan orang lain.

4) *Stressor* perkembangan karir

Contohnya termasuk promosi yang lebih rendah dari keahlian mereka, promosi yang lebih tinggi dari keahlian mereka, keamanan kerja, dan ambisi berlebihan yang menyebabkan frustrasi.

5) *Stressor* struktur organisasi

Menggabungkan desain organisasi yang kaku dan kontradiktif, pelibatan aspek politik, *controlling* dan *training* yang tidak konsisten, minimnya partisipasi atau pelibatan dalam pengambilan keputusan organisasi.

6) *Stressor* tampilan rumah pekerjaan

Misalnya, mencampuradukkan masalah pekerjaan dengan masalah individu, tidak adanya bantuan dari pasangan hidup, pertengkaran suami istri, tekanan memiliki dua posisi.

Hurrell, dkk (dalam Munandar, 2014) mengungkapkan bahwa faktor pembuat stres dalam lingkungan kerja adalah sebagai berikut:

1) Faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan

Seseorang terkadang mengalami stres akibat terlalu banyak atau terlalu sedikit pekerjaan. Kelebihan pekerjaan terkait dengan kemampuan untuk menyelesaikan hampir semua hal dengan hasil terbaik. Sementara tidak cukup terkait dengan kurangnya tugas yang bisa dikerjakan. Tergantung bagaimana individu menangani situasi tersebut, sejauh mana hal ini dapat menimbulkan stres.

(1) Tuntutan fisik dalam hal kondisi lingkungan kerja yang dinilai mempengaruhi psikologis pekerja dan berdampak fatal dalam menciptakan stres meliputi tingkat kebisingan, exposure/paparan, getaran, dan lingkungan kerja yang kotor *hygiene*.

(2) Tuntutan tugas sebagai suatu faktor stres yang mempengaruhi secara emosional dan biological, meliputi kerja malam, beban kerja baik yang berlebih maupun terlalu sedikit atau *workload*.

2) Peran individu dalam organisasi, meliputi:

(1) Konflik peran

Konflik peran terjadi ketika karyawan berjuang untuk menyeimbangkan nilai dan keyakinan pribadi mereka saat melaksanakan tanggung jawab pekerjaan mereka dengan tuntutan yang bertentangan dari atasan, rekan kerja, bawahan, atau individu lain yang dianggapnya penting, serta antara tugas yang harus diselesaikan dan tanggung jawab yang mereka miliki. Ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan dan harapannya membuat pekerja mengalami stres.

(2) Ketidakjelasan peran, meliputi (Asih et al., 2018):

Seorang karyawan mengalami ambiguitas peran jika dia tidak memiliki informasi yang cukup untuk melakukan tanggung jawabnya atau tidak memahami tanggung jawab peran tertentu. Tujuan dan sasaran kerja yang ambigu, tanggung jawab yang ambigu, prosedur kerja yang ambigu, harapan orang lain, dan kurangnya umpan balik atau ketidakpastian tentang kinerja pekerjaan merupakan faktor-faktor yang dapat mengakibatkan peran yang ambigu.

(3) Pengembangan karier

Promosi yang berlebihan atau kurang, ketidakpastian pekerjaan, dan pengembangan karir merupakan sumber stres yang potensial. Pengembangan karir didalamnya meliputi

kemungkinan untuk memanfaatkan posisi dengan sebaik-baiknya, kemungkinan untuk mempelajari keterampilan baru, konseling karir untuk membantu pengambilan keputusan karir termasuk ketidakamanan pekerjaan, promosi yang berlebihan dan tidak memadai, dan masalah lainnya.

3) Hubungan dalam pekerjaan

Terjalannya hubungan yang baik dengan kelompok kerja dianggap sebagai kontributor yang positif bagi kesehatan individu dan organisasi. Tingkat dukungan yang rendah, tingkat kepercayaan yang rendah, dan kurangnya minat untuk menyelesaikan masalah dalam organisasi merupakan indikator hubungan kerja yang tidak menguntungkan. Kepuasan kerja yang rendah, kesehatan yang memburuk, dan perasaan terancam oleh atasan dan rekan kerja adalah semua gejala ketidakpercayaan, yang berhubungan positif dengan ambiguitas peran yang tinggi. Komunikasi interpersonal yang tidak tepat di antara karyawan juga merupakan hasil dari ketidakpercayaan.

4) Struktur dalam organisasi

Memahami potensi sumber stres sebagai akibat dari partisipasi karyawan dalam organisasi tergantung pada bagaimana mereka memandang budaya, rutinitas, dan iklim tempat kerja: Iklim dan struktur organisasi terkait dengan kepuasan dan ketidakpuasan kerja. Faktor-faktor stres yang diakui dalam klasifikasi ini difokuskan pada sejauh mana tenaga kerja dapat terlibat atau mengambil bagian dan pada *support* sosial.

5) Tuntutan dari luar pekerjaan

Semua aspek kehidupan seseorang yang berinteraksi dengan peristiwa kehidupan dan pekerjaan dalam suatu organisasi dan dengan demikian memberikan tekanan pada individu termasuk dalam kategori stresor potensial ini. Masalah keluarga, krisis hidup, kesulitan keuangan, ketidaksepakatan antara keyakinan pribadi dan organisasi, dan ketidaksepakatan antara tuntutan dari keluarga dan tuntutan dari perusahaan semuanya dapat memberikan tekanan pada individu di tempat kerja, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan pribadi dan keluarga mereka. . Namun, penting untuk mengakui bahwa kejadian dalam kehidupan pribadi seseorang dapat mengurangi dampak stresor organisasi.

Sedangkan menurut Robbins (2003) dalam (Berliana Suroso, 2021) faktor yang menyebabkan stres kerja pada individu adalah:

1) Individu

Masalah dalam keluarga, seperti perselisihan perkawinan, kesulitan ekonomi, ketidakmampuan mengelola keuangan, dan masalah kepribadian dengan cara seseorang menanggapi perubahan atau tuntutan dari pekerjaan merupakan faktor individu yang terkait dengan stres kerja. Ada lima sifat pribadi yang dapat berkontribusi terhadap stres di tempat kerja:

(1) Usia

Usia dapat memengaruhi kapasitas individu untuk memutuskan, berpikir secara waras, mengendalikan perasaan, dan terbuka untuk perspektif orang lain.

(2) Gender (Jenis Kelamin)

Tidak ditemukan perbedaan gender yang signifikan dalam hal beradaptasi di tempat kerja, keterampilan berpikir, kemampuan memecahkan masalah, atau keterampilan lainnya. Dengan tujuan agar semua jenis orang dapat menghadapi tekanan kerja yang bergantung pada strategi bertahan hidup dalam menangani masalah.

(3) Tingkat Pendidikan Pengetahuan dan pemahaman seseorang akan semakin luas dengan semakin tinggi tingkat pendidikannya. Seseorang yang dididik akan mempengaruhi daya pikir dan juga kualitas menarik sehingga ketika dihadapkan pada suatu masalah dia dapat melacak pengaturan yang tepat, menyesuaikan diri dengan pertunjukan yang dia miliki dan memiliki kendali atas tekanan yang dia hadapi.

(4) Status Perkawinan

Perkawinan memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan seseorang terutama dalam menjalani kewajibannya sebagai pekerja karena pasangan selalu memberi dukungan sehingga dapat meminimalkan stres kerja.

(5) Lama Kerja

Individu yang mempunyai pengalaman kerja lebih lama akan berdampak terhadap skill yang lebih baik pula. Jika individu semakin muda dalam

menyesuaikan diri dengan pekerjaan sehingga akan lebih mudah dalam menghadapi berbagai tekanan dalam menjalani pekerjaan.

2) Organisasi

Dalam organisasi keadaan atau situasi yang dapat meningkatkan stres kerja bisa berasal dari berbagai macam karakter pekerja seperti adanya konflik antar individu, kurangnya kebersamaan antar pekerja dan kurangnya dukungan sosial yang didapatkan.

b) Lingkungan

Dalam lingkungan kerja penyebab stres bisa berasal dari ketidakpastian, kondisi ekonomi yang menyebabkan pekerja menjadi cemas, ketidakpastian dalam memahami teknologi yang digunakan.

2.1.5 Indikator Stres Kerja

Indikator stres kerja menurut Robbins (2006) dalam (Rachel Natalya Massie, William A. Areros, 2018) ada lima yaitu:

1) Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas merupakan sesuatu yang dikaitkan dengan pekerjaan seseorang seperti keadaan kerja (beban kerja berlebihan secara kuantitatif dan kualitatif), aturan kerja (pembagian jadwal), keadaan tubuh (kecelakaan fisik).

2) Tuntutan Peran

Tuntutan peran merupakan sesuatu yang berkaitan dengan konflik yang dijalani oleh individu sebagai kewajiban dari kedudukan yang dilakukan

dalam organisasi seperti ketidakpastian peran, pertentangan antara tugas-tugas yang dilakukan dengan tanggung jawab yang dimiliki.

3) Tuntutan antar pribadi

Tuntutan antar pribadi merupakan konflik yang didatangkan oleh seorang pekerja seperti kecemburuan sosial, kemarahan.

4) Struktur Organisasi

Struktur organisasi merupakan pengakuan organisasi terhadap kebiasaan keinginan untuk mengorganisasikan antar hubungan kelompok perkumpulan resmi seperti pengawasan dan pelatihan yang tidak sebanding, ketidakikutsertaan dalam membuat keputusan.

5) Kepemimpinan Organisasi

Kepemimpinan organisasi dapat mendorong, menguasai dan menyelesaikan Tindakan lainnya yang menyertakan hubungan dengan orang lain.

2.1.6 Tingkat Stres Kerja

Tingkat stres kerja yaitu

1) Akut

Merupakan bentuk stres kerja yang menjadi efek utama dan terjadi dalam waktu pendek atau singkat. Akibat yang ditimbulkan oleh stres akut adalah hanya berlangsung beberapa waktu dan hilang sendiri jika stresor hilang. Stres akut bisa menjadi berat dari akibat yang dirasakan dari stressor sehingga seseorang akan mengalami efek yang berat disertai dengan paparan dalam periode waktu yang berkepanjangan tanpa henti (Olpin, 2016).

Gejala stres akut dibagi menjadi tiga yaitu gejala psikologis, fisiologis dan perilaku. Gejala psikologis berupa adanya ketegangan/kegawatan, gugup, sensitif (mudah tersinggung), kekhawatiran. Gejala fisiologis diketahui dengan capek atau tidak bersemangat, sakit perut, tidak bisa tidur, meningkatnya denyut jantung, dan merasa kepala berputar. Gejala perilaku bisa berupa menurunnya prestasi dan produktivitas serta menurunnya hubungan kerja secara profesional.

2) Kronis

Stres kronis dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Salah satu risikonya adalah tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa stres kronis dikaitkan dengan hipertensi (atau tekanan darah tinggi). Selain itu, beberapa risiko dapat berubah menjadi bola salju lainnya: Hipertensi, misalnya, dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya, seperti serangan jantung atau stroke.

Stres yang merupakan tekanan yang didelegasikan yang terjadi selama lebih dari 90 hari dan jarang terjadi tetapi membuat seseorang kesal. Tekanan ini dapat dilakukan oleh seseorang dengan asumsi adanya stressor yang terjadi cukup lama dan sulit untuk dihilangkan tanpa masalah. Kesehatan tubuh dirugikan, dan sebagai akibatnya, perspektif dan kemungkinan seseorang sering berubah menjadi tekanan mental (Olpin, 2016).

3) Tidak ada Stres

Menurut Asih et al. (2018) stres di kelompokkan menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. Pada tingkat stres yang tidak ada stres termasuk dalam *eustress*, yaitu reaksi terhadap stres yang bersifat sehat, benar, dan membaik. Hal ini termasuk dalam keselamatan seseorang dan kelompok yang dapat dilihat dengan kemampuan penyesuaian, keluwesan, dan tingkat pelaksanaan yang tinggi (Asih et al., 2018).

4) Ringan

Stres yang tidak mengakibatkan kerusakan aspek fisiologi seseorang disebut stres ringan. Stres ini rata-rata dialami seseorang dan terjadi dalam waktu beberapa menit atau jam. Menurut Asih et al. (2018) tingkat stres ringan memiliki tanda dan gejala yaitu:

- (1) Memiliki motivasi yang besar
- (2) Memiliki pandangan yang tajam tidak seperti biasanya
- (3) Memiliki kekuatan dan gelisah yang berlebih serta kesanggupan dalam menyelesaikan tugas lebih cepat dari perkiraan.

5) Sedang

Stres ini terjadi lebih lama dan dalam jarak waktu yang beberapa jam sampai beberapa hari (Riza Mahmud, 2016). Tanda stres sedang antara lain capek, kaku pada tengkuk, mudah gelisah, sensitive, sulit tidur, dan kualitas kerja yang menurun.

6) Berat

Stres berat termasuk dalam stres kronis, yaitu stres yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun (Riza Mahmud, 2016). Stres berat memiliki tanda gejala yaitu (Asih et al., 2018):

- (1) Gangguan pencernaan, seperti sakit perut, mules, perasaan sering ingin ke belakang
- (2) Otot kaku
- (3) Rasa khawatir yang berlebih
- (4) Rasa ingin Pingsan
- (5) Tidak bisa tidur, sering terbangun malam hari

7) Berbahaya

Stres dalam keadaan ini adalah stres yang mendalam dengan gejala sebagai berikut (Asih et al., 2018):

- (1) *Physical and psychological exhaustion* (kelelahan mendalam)
- (2) Merasa tidak mampu melakukan pekerjaan yang sederhana (ringan)
- (3) Mengalami gangguan sistem pencernaan seperti maag, susah buang air besar atau sering diare dan sering ke belakang
- (4) Ketakutan yang berlebih

2.1.7 Dampak Stres Kerja

Dampak stres dalam pekerjaan menurut Tarwaka (2019) yaitu:

1) Pengaruh secara individu

Bisa berupa mudah tersinggung, gelisah, dan curiga. Merokok, minuman beralkohol, dan kebiasaan penggunaan narkoba semuanya berubah. Sakit

kepala, sulit tidur, hipertensi, serangan jantung, dan perubahan fisiologis lainnya.

2) Pengaruh pada organisasi

Stres di tempat kerja dapat menyebabkan ketidakhadiran karyawan, pergantian yang tinggi, kualitas pekerjaan yang buruk, dan hubungan kerja yang tegang. Hal ini dapat mengganggu kinerja kerja dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja, serta menurunkan produksi.

Jika stress kerja tidak dikelola dengan tepat dan efisien, maka akan berdampak pada individu. Dampak stres kerja menurut Robbins & Judge (2019) dapat dibagi menjadi tiga bagian (Muhammad Panji Asmoro, 2022), yaitu:

1) Dampak Fisiologis

Bentuk fisiologis stres, seperti perubahan metabolisme, peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan, hipertensi, sakit kepala, dan penyakit jantung mendapat perhatian yang lebih.

2) Dampak Psikologis

Staf tidak puas dengan pekerjaannya akibat dari stres kerja. Gejalanya berupa kecemasan, kebosanan, permusuhan, keputusasaan, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, murka, dan penundaan.

3) Dampak Perilaku

Perubahan produktivitas, ketidakhadiran, pergantian staf, perubahan pola makan, kecemasan dan insomnia.

2.1.8 Patofisiologi Stres

Kelenjar adrenal akan terpicu untuk melepaskan kortisol dan adrenalin saat terjadi stres. Zat kimia adrenalin akan meningkatkan denyut nadi, sedangkan zat kimia tekanan kortisol akan meningkatkan glukosa, sehingga otak dapat bekerja lebih maksimal. Dalam kondisi khusus, bahan kimia bertekanan dipancarkan dalam jumlah terbatas sepanjang hari, namun di bawah tekanan, kadar bahan kimia meningkat secara signifikan. Stres baik fisik maupun psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang selanjutnya dapat meningkatkan hormon kortisol jika setiap respon tubuh adalah stres. Sekresi Corticotropin Releasing Factor (CRF) memulai pelepasan hormon stres pada awalnya. CRF pertama-tama dibebaskan dari pusat saraf di otak ke dalam sistem peredaran darah, kemudian sampai ke organ hipofisis yang terletak tepat di bawah pusat saraf. Di lokasi ini, CRF menyebabkan hipofisis melepaskan ACTH yang menyebabkan kelenjar adrenal melepaskan berbagai hormon, termasuk kortisol. Tubuh mengedarkan kortisol dan berkontribusi pada mekanisme koping. Sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal dan rangsangan yang diterima oleh kelenjar pituitari keduanya meningkat seiring dengan peningkatan stressor yang diterima hipotalamus dari stressor yang kuat. Jika keadaan emosi tetap sama dan mekanisme koping membaik, otak akan mengirimkan sinyal yang menghentikan pelepasan CRF, dan siklus hormon stres akan berlanjut. Produksi kortisol meningkat saat kondisi gelisah, cemas, atau tertekan (Dianti and Indrawijaya, 2021).

Ketika seseorang mengalami stres, efek samping yang terjadi adalah fisik, (seperti peningkatan denyut nadi, peningkatan tekanan darah, migrain), mental (seperti tekanan, kegelisahan, kejengkelan, tingkah laku (seperti bicara cepat, cerewet, tidur gelisah). pengaruh, perubahan pola makan) dapat diatasi dengan pengobatan murottal Al Qur'an yang merupakan pengobatan non farmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk mempercepat sistem penyembuhan dengan memperhatikan lantunan Al Qur'an yang diberkahi dengan suasana hati. bayati dapat mengurangi tekanan kecemasan intelektual, mengurangi bahan kimia tekanan, mengaktifkan endorfin normal, meningkatkan rasa rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, gugup, stres dan bekerja pada sistem substansi tubuh (Dianti and Indrawijaya, 2021).

2.1.9 Penatalaksanaan stres

Penatalaksanaan stres terdiri dari farmakologis dan non farmakologis

1) Farmakologis

Terapi farmakologis yaitu dengan memberikan obat anti cemas dengan golongan obat *benzodiazepine* (*diazepam, lorazepam, alprazolam,*) dan anti depresan seperti *fluoxetine, sertaline* (Wiyani et al., 2019).

2) Non Farmakologis

Perawatan non-obat bersifat terbuka pikiran dan perasaan dengan diri sendiri dan orang lain. Tuliskan pemikiran dan perasaan anda tentang situasi atau orang tersebut ke buku harian pribadi, makan sehat, berolahraga secara teratur dan terlibat dalam terapi relaksasi. Pengobatan non medis selalu menjadi pilihan karena alasan biaya, obat-obatan yang diberikan untuk pengobatan

relatif lebih mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yaitu dapat memperburuk kondisi dan kehendak penyakit menyebabkan efek samping ketergantungan obat. Ada begitu banyak teknik untuk pengobatan stres non farmakologis, salah satunya terapi relaksasi. Relaksasi adalah membebaskan tubuh dari perasaan tegang dan tekanan, setiap individu memiliki caranya masing – masing untuk relaksasi, seperti melakukan aktivitas motorik seperti senam, jogging, olahraga, latihan fisik lainnya. Atau bisa menggunakan teknik nafas dalam atau terapi murrotal (Wiyani et al., 2019).

2.1.10 Instrumen Pengukuran Stres Kerja

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Workplace Stress Scale* yaitu instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stres kerja dikembangkan oleh *The Marlin Company, North Haven, CT*, dan *American Institute of Stress, Yonkes, NY* ini adalah skala laporan diri untuk mengukur tingkat stres kerja di tempat kerja, yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Instrument ini telah digunakan oleh Diana (2011) dan Hamindhana (2022) yaitu menggunakan 8 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban, yaitu jawaban. Selanjutnya jawaban atas instrument dilakukan interpretasi dengan ketentuan sebagai (Hamindhana, 2022b) :

- 1) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Kurang dari 15 (< 15)”, maka dinyatakan sebagai “Tidak ada stres”;
- 2) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 16 sampai dengan 20 (16 s/d 20)”, maka dinyatakan sebagai “Stres ringan (*fairly low*)”;

- 3) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 21 sampai dengan 25 (21 s/d 25)”, maka dinyatakan sebagai “Stres sedang (*moderate stress*)”;
- 4) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 26 sampai dengan 30 (26 s/d 30)”, maka dinyatakan sebagai “Stres berat (*severe stress*)”;
- 5) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 31 sampai dengan 40 (31 s/d 40)”, maka dinyatakan sebagai “Stres berbahaya (*dangerous stress*)”;

2.2 Konsep Relaksasi Murottal

2.2.1 Pengertian Relaksasi

Ketegangan fisik, yang memengaruhi relaksasi mental, pertama-tama dihilangkan dengan relaksasi (Septianingrum et al., 2019). Dalam konsep psikologi, relaksasi dinyatakan sebagai kondisi ketegangan rendah yang biasa terjadi di rumah, di mana tidak ada kegembiraan, terutama dari sumber negatif seperti kemarahan, kegelisahan, atau ketakutan. Ketika pikiran dan tubuh bebas dari ketegangan dan kecemasan, itulah relaksasi. Teknik relaksasi adalah latihan terapi berbasis fisik dan psikologis yang bertujuan untuk meredakan ketegangan dan kecemasan. Psikoterapi telah lama memasukkan teknik untuk menghilangkan stres melalui relaksasi; namun, mereka dapat digunakan di seluruh lingkungan perawatan medis sebagai pengobatan korelatif untuk merawat pasien yang mengalami berbagai jenis penderitaan, termasuk namun tidak terbatas pada kegugupan, kesuraman, penderitaan, dan stres. Berbagai strategi disertakan dalam teknik relaksasi untuk meningkatkan perasaan tenang dan meredakan stres. Sensasi stres dapat mencakup reaksi fisiologis seperti

peningkatan denyut nadi, sesak napas, dan tekanan otot, bersamaan dengan pengalaman mendalam yang abstrak; dan cara untuk bersantai dapat membantu meringankan gejala ini. Ada banyak teknik relaksasi yang dapat dipelajari secara mandiri atau dipandu oleh berbagai ahli kesehatan.

Teknik relaksasi adalah cara yang bagus untuk membantu manajemen stres. Relaksasi tidak hanya tentang ketenangan pikiran atau menikmati hobi. Ini adalah proses yang mengurangi efek stres pada pikiran dan tubuh. Teknik relaksasi dapat membantu mengatasi stres sehari-hari. Dan teknik tersebut dapat membantu mengatasi stres jangka panjang atau stres yang berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung dan nyeri.

Secara umum, teknik relaksasi melibatkan pemusatan kembali perhatian pada sesuatu yang menenangkan dan meningkatkan kesadaran akan tubuh. Tidak masalah teknik relaksasi mana yang dipilih, dimana yang penting adalah mencoba berlatih relaksasi secara teratur untuk mendapatkan manfaatnya.

Terapi murottal adalah penyembuhan spiritual yang dapat dilakukan sebagai pengobatan komplementer yang efisien dan mudah berlaku untuk setiap individu. Terapi murottal Al-Qur'an memiliki elemen meditasi, autosugesti, dan relaksasi yang akan menimbulkan respons emosional yang tenang dan positif yang sangat berpengaruh dalam membangkitkan persepsi positif dan berpengaruh pada tekanan darah (Rahmayani et al., 2019). Distraksi musik dapat mengalihkan perhatian dari nyeri dan juga dapat menurunkan tingkat nyeri yang dialami klien. Teknik distraksi sangat efektif dan memberikan efek terbaik untuk mengatasi nyeri intensif secara perlahan. Salah satu terapi teknik distraksi yang

efektif adalah dengan mendengarkan musik yang dapat mengurangi nyeri fisiologis, stres dan kecemasan yang dapat mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri.

2.2.2 Pengertian Murottal

Istilah Al-Murottal berasal dari kata *Ratlu As-syaghiri*, yang berarti “tumbuhan yang bagus dengan masaknyanya dan merekah”. Ini juga berarti “bacaan yang tenang”, yang berarti bahwa surat-surat makhroj dikeluarkan dengan cara yang seharusnya disertai dengan perenungan makna. Demikian Al-Murottal, khusus merekam Al-Qur'an di pita suara, berpegang pada hukum membaca, menulis surat, dan mengamati wakaf (tanda berhenti) (Septianingrum et al., 2019). Al-Murottal adalah rekaman ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan bersama dengan maksud untuk melestarikan Al-Qur'an. Saat membaca Al-Qur'an, sudah menjadi rahasia umum bahwa aturan bacaan tertentu (tajwid) harus diperhatikan. Oleh karena itu, media rekam digunakan untuk memperkuat (tahqiq) pelestarian Al-Qur'an (Rahmayani et al., 2019). Saat ini sudah terbayangkan media dan alat perekam suara sehingga media tersebut dapat dimanfaatkan untuk merekam bacaan Al-Qur'an dan hasil rekaman bacaan tersebut dapat diputar ulang. Dalam konteks mengembangkan Al-Qur'an dan mempromosikan penyebarannya ke seluruh dunia Islam, khususnya di negara-negara yang tidak memiliki ahli (Harisa et al., 2020).

Murottal adalah rekaman Al-Qur'an yang dinyanyikan oleh seorang qori', atau pembaca Al-Qur'an. Suara manusia hadir dalam beberapa aspek bacaan fisik Al-Qur'an. Menurut Dianti and Indrawijaya (2021) “Suara dapat

mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang.” Irama bayyati yang memiliki gerak lambat, suara goyangan lembut, pergeseran nada yang tajam saat naik turun, dan sering terjadi berturut-turut, dapat digunakan untuk membaca Al-Qur'an (Fathurrohman Husen, 2021).

Penggunaan terapi Murottal Al-Quran bertujuan untuk menstimulasi saraf visual dan pendengaran. Suara manusia adalah instrumen penyembuhan yang luar biasa dan alat yang paling mudah diakses dalam melantunkan suara Al-Quran yang secara fisik mengandung unsur manusia. Suara memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak, mengurangi hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat biasanya sangat baik untuk menyebabkan ketenangan, kontrol dekat dengan rumah, penalaran lebih lanjut, dan pencernaan yang lebih baik.

2.2.3 Manfaat Murottal Al-Qur'an

Berikut ini adalah manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an menurut (Aini et al., 2017) antara lain:

- 1) Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.
- 2) Lantunan Al-Qur'an yang dibaca secara fisik dengan elemen suara manusia, yang merupakan instrumen penyembuhan yang paling mudah diakses dan efektif. Dengan ritme yang lambat dan bacaan Al-Qur'an yang damai dapat

mengurangi bahan kimia tekanan, memicu endorfin alami, meningkatkan sensasi relaksasi, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, gelisah dan tegang, selanjutnya mengembangkan kerangka kerja tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan meredakan ketegangan. pernapasan, denyut nadi, detak jantung, dan gerakan gelombang otak. Manfaat dari pernapasan yang lebih lambat atau lebih dalam ini meliputi peningkatan metabolisme, pengendalian emosi, ketenangan, dan kejernihan pikiran.

Terapi membaca Al-Qur'an berpotensi mengubah detak jantung, peredaran darah, dan arus listrik otot. Arteri rileks dan detak jantung melambat sebagai akibat dari perubahan ini, yang menunjukkan bahwa ketegangan saraf refleksif telah rileks atau menurun. Seperti dalam terapi Al-Qur'an, terapi murottal bekerja pada otak dengan menyebabkannya menghasilkan zat kimia yang disebut neuropeptida ketika dipicu oleh rangsangan eksternal. Atom ini memperkuat ke dalam reseptor dalam tubuh dan akan memberikan kritikan sebagai kesenangan atau pelipur lara (Harisa et al., 2020).

2.2.4 Surah Ar-Rahman

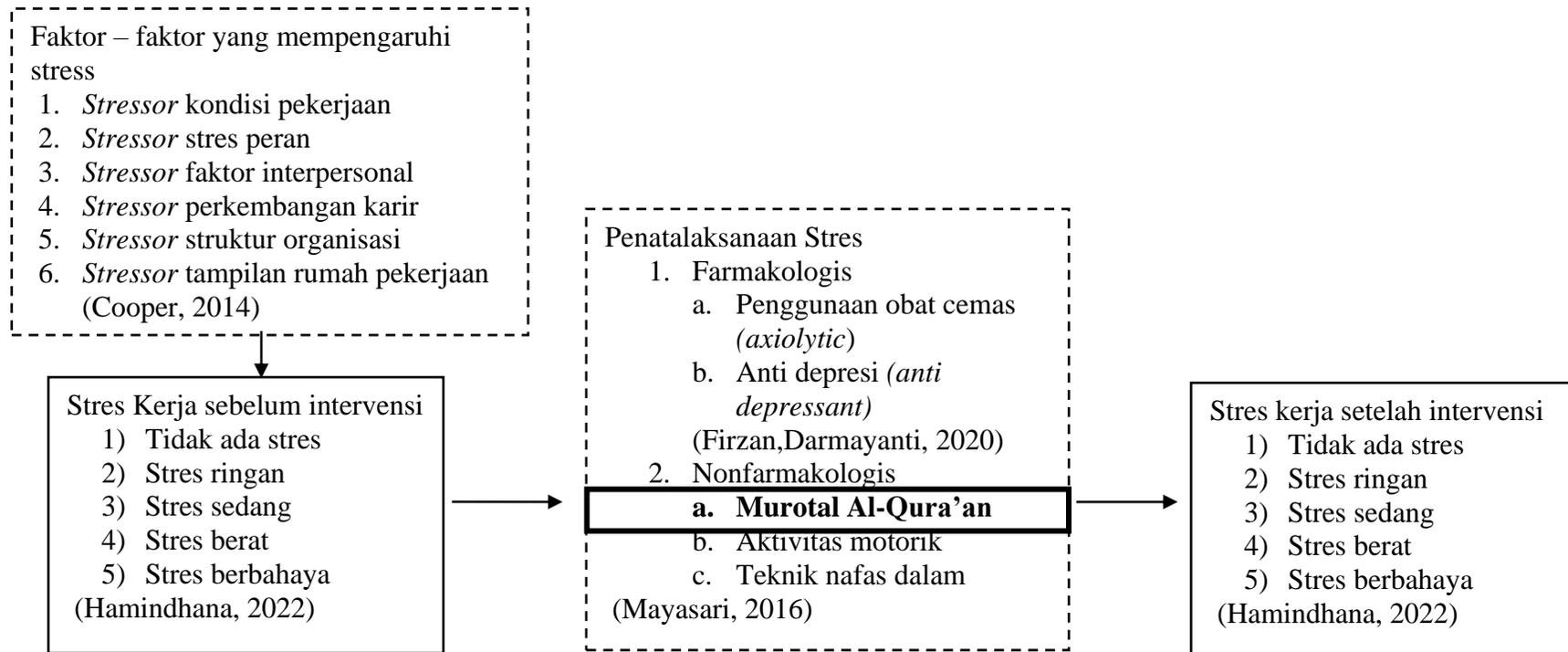
Surat Ar-Rahman merupakan salah satu surat yang digunakan dalam murottal. Menurut Departemen Agama RI (2017), Surat Ar-Rahman yang artinya "Maha Penyayang" merupakan surat ke-55 dalam Al-Qur'an dan memuat 78 ayat. Surat-surat Makiyah yang menyusun ayat-ayat dalam Surat Ar-Rahman semuanya adalah ayat-ayat pendek sehingga enak untuk didengarkan dan berpotensi menenangkan pendengarnya. Surah Ar-Rahman juga memiliki banyak bagian yang dibaca berulang-ulang agar bisa mempertegas atau

menonjolkan suara bagi para penontonnya. Membaca kalimat yang sama berulang-ulang dapat bertindak sebagai pengalih perhatian dan salah satu bentuk hipnotis, yang mengakibatkan penurunan gelombang otak saat didengarkan. Hormon serotonin dan endorfin yang dapat membuat seseorang merasa nyaman, tenang, dan bahagia diproduksi dalam keadaan ini (Dianti and Indrawijaya, 2021).

Rasulullah memberi surah Ar-Rahman julukan *Al-A'rus Al Qur'an* yang berarti pengantin dari Al-Qur'an, karena di salah satu bagian ayatnya terdapat kalimat *فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ* yang berarti Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan. Maksud dari ayat singkat ini adalah untuk mengingatkan manusia akan anugerah Tuhan yang luar biasa. Ketika seseorang meningkatkan apresiasi, kesederhanaan dapat meningkat (Annisa and Suprayitno, 2019). Surat Ar-Rahman memiliki panjang kalimat yang pada umumnya akan pendek dalam bait. Seseorang yang memperhatikan Al-Qur'an dengan strategi murottal pada surah Ar-Rahman tidak menghabiskan sebagian besar waktunya, yaitu hanya 15 menit (C. D. Ayudya et al., 2022).

2.3 Kerangka Teori

Pengaruh Murrotal Al-Qur'an Terhadap Stres Kerja Perawat dapat dilihat pada kerangka teori dibawah ini :



Keterangan:

: Diteliti

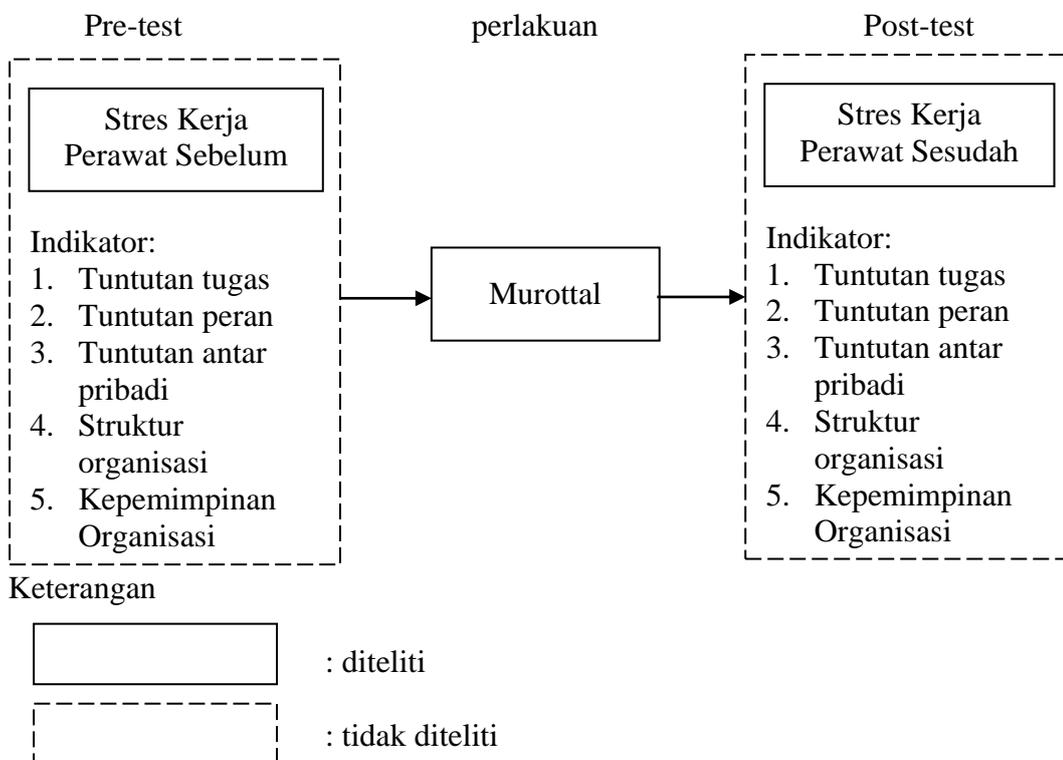
: Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Murrotal Terhadap Stres Kerja Perawat

BAB 3
KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti mengkonstruksi teori atau menghubungkan secara logis faktor-faktor yang dianggap penting bagi suatu masalah (Nursalam, 2020).



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember

Ho : Tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan cetak biru dari suatu penelitian ilmiah. Ini mencakup metodologi penelitian, alat, dan teknik untuk melakukan penelitian. Desain penelitian membantu untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang mungkin muncul selama proses penelitian dan analisis. Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang digunakan sebagai alat bantu dalam menyusun dan mengarahkan pemeriksaan untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab pertanyaan pemeriksaan sehingga dapat melaksanakan rencana penelitian untuk lebih mengembangkan kualitas dan hasil yang akan digunakan (Nursalam, 2020).

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental. Rancangan penelitian pra-eksperimen adalah metode untuk menentukan bagaimana perlakuan mempengaruhi kelompok yang menerima perlakuan pra dan pasca tes. Menurut Sugiyono (2010), *one-group pre-test and post-test design* digunakan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol atau pembanding. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengukur perbedaan antara dua kelompok data berpasangan pada skala ordinal atau interval yang tidak terdistribusi normal. Ini adalah tes nonparametrik.

Tabel 4.1 Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan/intervensi	Post-test
eksperiment	ya	ya	ya

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi penelitian adalah sekelompok besar orang yang menjadi subjek dari semua pertanyaan penelitian. Orang-orang ini disebut sebagai populasi penelitian. Populasi ujian sebagian besar adalah kumpulan besar orang atau item yang merupakan titik fokus utama dari penyelidikan logis. Penelitian dilakukan untuk kepentingan masyarakat. Populasi adalah kumpulan dari semua orang dalam batas waktu tertentu. Handayani (2020) mendefinisikan populasi sebagai kumpulan yang terdefinisi dengan baik dari individu atau benda yang dikenal dengan karakteristik yang sebanding. Dalam kebanyakan kasus, semua individu atau benda dalam populasi tertentu memiliki karakteristik yang sama atau serupa, menjadikannya mengikat. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di ruang rawat inap Catleya Rumah Sakit RSD dr. Soebandi Jember dengan total populasi 18 perawat beragama Islam pada Desember 2022.

4.2.2 Sampel

Dalam suatu penelitian, ketikadihadapkan pada kondisi ukuran populasi sangat besar, analisis seringkali tidak dapat menguji setiap orang dalam populasi karena terlalu mahal dan membosankan. Peneliti mengandalkan metode pengambilan sampel untuk alasan ini. Contohnya hanya sebagian kecil dari populasi. Fakta bahwa para peneliti tidak dapat menguji setiap anggota populasi tertentu mengarah pada pengembangan gagasan sampel. Agar memenuhi syarat untuk analisis statistik, sampel harus mewakili populasi dari mana ia diambil, dan harus cukup besar (Nursalam, 2020). Sampel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di ruang rawat inap Catleya yang memenuhi kriteria inklusi.

4.2.3 Sampling

Menurut Nursalam (2020), *sampling* adalah metode yang memperkirakan karakteristik seluruh populasi dengan memilih anggota individu atau himpunan bagian dari populasi dan menarik kesimpulan statistik dari populasi. Dalam riset, peneliti sering menggunakan berbagai teknik pengambilan sampel untuk menghindari keharusan memeriksa seluruh populasi untuk mendapatkan wawasan yang berguna.

Prosedur pengambilan sampel (*sampling*) dalam penelitian ini adalah *Non-Probability Sampling* yang merupakan metode *sampling* yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada individu dari populasi untuk dipilih sebagai tes. Metode yang digunakan adalah dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu dalam menentukan sampel adalah menggunakan pertimbangan khusus atau ketentuan yang sesuai ditetapkan oleh peneliti (Sandu Siyoto, 2015). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 perawat.

4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian

Penentuan suatu subjek penelitian haruslah mudah dan tidak menimbulkan bias, sehingga peneliti haruslah membuat suatu kriteria. Kriteria dalam penelitian dibagi dua yaitu: kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Masturoh, 2018).

1) Kriteria Inklusi

Kriteria dimana individu dapat memenuhi persyaratan untuk ikut serta dalam

penelitian (Irfannuddin, 2019)

- (1) Bersedia menjadi responden penelitian
- (2) Perawat dengan Pendidikan minimal D III Keperawatan
- (3) Perawat yang sedang aktif dalam pelayanan kesehatan

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria dimana individu sudah masuk kriteria inklusi tetapi memiliki kondisi tertentu sehingga tidak masuk dalam penelitian (Irfannuddin, 2019).

- (1) Perawat yang sedang cuti
- (2) Perawat yang tidak masuk karena sakit
- (3) Kepala ruangan

4.3 Variabel Penelitian

Peneliti saat melakukan eksperimen dalam penelitian ilmiah seringkali menggunakan berbagai pendekatan dan variabel. Pada dasarnya, suatu variabel penelitian merepresentasikan atribut terukur yang berubah atau berbeda pada keseluruhan proses eksperimen, baik pada pengujian perbedaan atau pengaruh dengan melibatkan objek tunggal maupun dalam bentuk kelompok serta pengujian yang melibatkan waktu yang berbeda (Nursalam, 2020). Variabel terdapat 2 jenis yaitu:

4.3.1 Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang peneliti manipulasi atau variasikan dalam studi eksperimental untuk mengeksplorasi pengaruhnya. Disebut “independen” karena tidak dipengaruhi oleh variabel lain dalam

penelitian atau disebut sebagai variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pemberian Murrotal Al-Quran Surah Ar-Rahman.

4.3.2 Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang berubah sebagai akibat dari manipulasi variabel independen. Ini adalah hasil yang ingin peneliti ukur, dan itu "bergantung" pada variabel independen (Nursalam, 2020). Variabel ini bergantung pada variabel bebas terhadap perubahan yang terjadi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Stres Kerja Perawat

4.4 Tempat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini berlokasi di Rumah Sakit dr. Soebandi Jember yaitu Ruang Rawat Inap Catleya.

4.5 Waktu Penelitian

Penelitian ini rencana akan dilaksanakan pada Maret-Mei 2023 dengan uraian, penyusunan proposal pada bulan Desember 2022-Januari 2023. Studi pendahuluan bulan Desember 2022-Januari 2023 dilanjutkan presentasi proposal pada bulan Februari 2023.

4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional

No	Variabel pengertian	Indikator	Alat Ukur dan car Cara ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Variabel independent : Pemberian Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman: suatu kegiatan mendengarkan rekaman suara Al Qur'an Surah Ar-Rahman yang dilagukan oleh qori' dengan menggunakan irama bayyati dalam waktu 15 menit	-	SOP (Standar Operasional Prosedur) dengan menggunakan MP3 atau Handpone dengan headset dilakukan pada jam istirahat selama 2 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit	-	-
2.	Variabel dependen: Stres Kerja Perawat : stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku	1. Tuntutan tugas 2. Tuntutan peran 3. Tuntutan antar pribadi 4. Struktur organi sasi 5. Kepemimpinan organisasi	Kuesioner melalui: <i>The Workplace Stress Scale</i> Cara ukur: skala Likert pertanyaan dengan pilihan jawaban: tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), sangat sering (5).	<15 ada stres 16-20 ringan 21-25 sedang 26-30 berat 31-40 berbahaya(Hamindhan a, 2022b)	Ordinal

4.7 Pengumpulan Data

4.7.1 Sumber Data

Data adalah tulang punggung dari setiap pekerjaan analisis data yang dilakukan dalam proses penelitian. Data adalah kumpulan fakta dan angka yang tidak terorganisir dari berbagai sumber. Sumber data adalah segala sesuatu yang

memberikan informasi mengenai data. Sumber data dapat berbeda-beda tergantung kebutuhan penelitian. Berdasarkan sumbernya data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder.

1) Data primer

Data primer adalah data yang belum pernah dihasilkan sebelumnya, dalam hal ini data dikumpulkan pada saat penelitian oleh peneliti sendiri. Sehingga, dapat dikatakan sumber data primer sebagai metode penelitian primer (Musyriqoh, 2016). Data primer pada penelitian ini yaitu data hasil pengisian kuisioner yang berisi beberapa item pertanyaan dan data demografi yang terdiri dari usia, lama kerja, pendidikan, dan status perkawinan.

2) Data sekunder

Berbeda dengan data primer, data sekunder adalah data yang sudah ada pada saat penelitian. Peneliti tidak harus menghasilkannya sendiri, melainkan cukup menyusun atau menganalisis data yang telah dikumpulkan (Musyriqoh, 2016). Yang dimaksud data sekunder dalam penelitian ini berupa studi empiris dan literatur yang relevan dengan tema penelitian, data pegawai/perawat serta profil RSD dr. Soebandi Jember. Data penelitian sekunder yaitu jumlah perawat yang bekerja di RSD dr. Soebandi Jember terutama Ruang Catleya.

4.7.2 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini didapatkan dari proses pengumpulan data hingga tahap pelaksanaan dari beberapa tahap berikut yakni adalah:

1) Tahap Administratif

Pada tahap ini peneliti mengajukan surat permohonan studi pendahuluan kepada pihak Fakultas Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan nomor surat 0104/FIKES-UDS/U/I/2023, kemudian diteruskan ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Bangkesbangpol) dengan nomor surat 074/0172/415/2023. Peneliti menyampaikan surat tersebut ke bagian Diklat RSD dr. Soebandi dan setelah itu peneliti mendapatkan surat studi pendahuluan dengan nomor 423.4/2507/610/2023 selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan dan wawancara di RSD dr. Soebandi Ruang Catleya. Kemudian peneliti melengkapi proposal sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke pihak Fakultas Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan nomor surat 1777/FIKES-UDS/U/III/2023, selanjutnya diteruskan ke LP2M dengan nomor surat yang didapat 059/KEPK/UDS/III/2023 dan diteruskan ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Bangkesbangpol) dengan nomor surat 074/1101/415/2023. Surat tersebut ke bagian Diklat RSD dr. Soebandi dan peneliti mendapatkan surat izin penelitian untuk melakukan penelitian.

2) Tahap Skrining

Peneliti akan melakukan pengecekan terhadap kriteria yang dikehendaki peneliti dengan responden yang akan menjadi kriteria responden.

3) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti akan menjelaskan maksud dan apa yang hendak diteliti oleh peneliti serta manfaatnya bagi responden. Responden akan dibagikan

kuesioner oleh peneliti sebelum dilakukan intervensi. Setelah itu dijelaskan SOP tentang murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman. Hari pertama sebelum dilakukan intervensi perawat diberikan kuesioner untuk diisi kemudian responden diberikan terapi murottal menggunakan Handpone dengan hadset selama 15 menit. Pada hari kedua dengan jadwal shift yang sama responden diberikan intervensi menggunakan handpone dengan hadset selama 15 menit setelah itu diberikan kuesioner untuk penilaian. Intervensi yang berikan selama 2 hari berturut-turut dilakukan dijam istirahat secara bergantian. Kuesioner yang digunakan meliputi data demografi dan kuesioner tentang tingkat stres kerja (*The workplace Stress Scale*).

4.7.3 Instrumen Penelitian

1) Instrumen Terapi Murrotal

Instrumen yang digunakan dalam Pemberian Murrotal Al-Qur'an adalah berupa audio atau MP3, dengan headset, pada jam istirahat setiap shift dinas selama 2 hari berturut-turut.

2) Instrumen Stres

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Workplace Stress Scale* yaitu instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stres kerja dikembangkan oleh *The Marlin Company, North Haven, CT*, dan *American Institute of Stress, Yonkes, NY* ini adalah skala laporan diri untuk mengukur tingkat stres kerja di tempat kerja, yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (*The Marlin Company and the American Institute of Stress, 2011*).

Instrumen ini telah digunakan oleh Diana (2011) dan Hamindhana (2022). Pilihan jawaban yang digunakan dalam instrumen ini adalah skor 1 jawaban tidak pernah, skor 2 jarang, skor 3 kadang-kadang, skor 4 sering, skor 5 sangat sering. Interpretasi jawaban instrumen yaitu:

- (1) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Kurang dari 15 (< 15)”, maka dinyatakan sebagai “Tidak ada stres”;
- (2) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 16 sampai dengan 20 (16 s/d 20)”, maka dinyatakan sebagai “Stres ringan (*fairly low*)”;
- (3) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 21 sampai dengan 25 (21 s/d 25)”, maka dinyatakan sebagai “Stres sedang (*moderate stress*)”;
- (4) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 26 sampai dengan 30 (26 s/d 30)”, maka dinyatakan sebagai “Stres berat (*severe stress*)”;
- (5) Jika nilai skor dari 8 pertanyaan “Antara 31 sampai dengan 40 (31 s/d 40)”, maka dinyatakan sebagai “Stres berbahaya (*dangerous stress*)”

Tabel 4.3 *Blueprint* Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jumlah pertanyaan
Stres kerja	1. Tuntutan Tugas	1,3	8
	2. Tuntutan peran	2,4	
	3. Tuntutan antar pribadi	5,6	
	4. Struktur organisasi	7	
	5. Kepemimpinan organisasi	8	

4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

4.8.1 Uji Validitas

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah yang sudah baku berdasarkan literatur sehingga tidak perlu lagi diuji validitas dan reabilitasnya. Alat ukur Stres Kerja menggunakan *The Workplace Stress Scale* instrumen ini merupakan instrument baku yang telah digunakan oleh Soltan et al. (2020) dan Hamindhana (2022b) dengan hasil uji validitas $r = > 0,50$ artinya instrumen valid digunakan sehingga tidak menggunakan uji validitas dan reabilitas.

4.8.2 Uji Reliabilitas

Dalam penelitian sebelumnya telah dilakukan uji reliabilitas yaitu $> 0,727$ artinya instrumen telah reliabel sehingga instrument yang digunakan merupakan instrumen baku sehingga tidak perlu menggunakan uji reliabilitas (Donsu, 2016).

4.9 Pengolahan Data

Teknik Analisa data pada penelitian dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut :

1) *Editing*

Metode pengolahan data ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh benar, terlepas dari apakah tanggapan setiap responden akurat. Setelah informasi terkumpul, kemudian dilakukan pemeriksaan pemenuhan polling yang telah disesuaikan dan diperbaiki item-item survey yang telah didapatkan dan dilakukan penyempurnaan terhadap informasi yang hilang. *Editing* dilakukan

di lokasi pengambilan data, sehingga jika ada yang kurang bisa langsung diperbaiki.

2) *Coding*

Pemberian kode numerik (angka) pada data yang berisi berbagai kategori dikenal dengan istilah coding. Untuk memudahkan peneliti melakukan tabulasi dan analisis data, berikan kode pada setiap variabel (Masturoh, 2018).

Tabel 4.4 *Coding*

No	Pilihan Jawaban	Coding
1.	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	1
	Perempuan	2
2.	Pendidikan	
	D III Keperawatan	1
	S1 Keperawatan	2
	S2 Keperawatan	3
3.	Status tingkatan kerja	
	PNS	1
	Non PNS	2
4.	Lama bekerja	
	5 Bulan - 1 Tahun	1
	1 Tahun - 5 Tahun	2
	>5 Tahun	3
5.	Status pernikahan	
	Belum menikah	1
	Menikah	2
6.	Penghasilan	
	< Rp. 1.000.000,00	1
	Rp. 1.000.000,00 – Rp. 2.000.000,00	2
	Rp. 2.000.000,00 – Rp. 3.000.000,00	3
	Rp. 3.000.000,00	4

Pada kuesioner tingkat stres interpretasi penilaian: tidak ada stres (kode 1), stres sedang (kode 2), stres sedang (kode 3), stres berat (kode 4) dan stres berbahaya (kode 5) adalah lima kategori stres. Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti mengolah data dan meminta lembar kuesioner yang merinci hasil terapi. Dalam

menangani informasi, ilmuwan memasukkan sisi atas dari setiap daftar pertanyaan dan kemudian memasukkannya ke dalam klasifikasi (*coding*).

3) *Entry data*

Proses memasukkan data ke dalam tabel master komputer dan membuat distribusi frekuensi langsung dikenal sebagai entri data. Pada bagian ini peneliti menginput data responden kelompok sebelum diberikan perlakuan dan sesudah perlakuan satu persatu.

4) *Tabulating*

Setelah informasi dikumpulkan dan diperiksa puncaknya, kemudian klasifikasikan informasi berdasarkan faktor-faktor atau variabel yang diteliti.

5) *Cleaning Data*

Cleaning data adalah proses verifikasi keakuratan data yang dimasukkan dan diteliti sebelumnya. Untuk mengurangi jumlah kesalahan yang terjadi saat data dimasukkan ke komputer, semua data sebelum analisis dibersihkan. Peneliti kemudian melakukan pemeriksaan satu per satu terhadap data yang telah dimasukkan ke dalam komputer untuk dianalisis datanya.

4.10 Etika Penelitian

Peneliti akan berusaha membangun hubungan baik dengan responden dan berusaha meyakinkan responden bahwa semua data yang diserahkan akan dirahasiakan (*Confidentially*), peneliti juga akan menjaga identitas pribadi selama dan setelah penelitian (*Privacy*) selama proses penelitian pemeriksaan responden akan ditangani sesuatu sama sesuai nomor sebagai pengganti nama

responden (*Anonymity*) dan selama pengambilan data dan informasi peneliti mencoba untuk memberikan rasa nyaman kepada responden (*Protection from discomfort*).

Ada beberapa etika yang dilakukan untuk mendukung kelancaran penelitian ini antara lain sebagai berikut (Nursalam, 2020):

1) *Informed consent* (Lembar Persetujuan)

Informed consent berarti bahwa tujuan penelitian dijelaskan kepada responden, termasuk apa peran responden nantinya dan bagaimana penelitian akan berjalan. Bagian sentral dari proses *informed consent* adalah dokumen *informed consent*. *Informed consent* dimana peneliti memberikan lembar persetujuan dan mendapatkan persetujuan dari responden. Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada perawat sebagai responden, selanjutnya meminta kesediaan perawat dengan menandatangani lembar persetujuan.

2) *Anonimity* (Kerahasiaan Identitas)

Memberikan anonimitas informasi yang dikumpulkan dari peserta penelitian berarti bahwa proyek tidak mengumpulkan informasi identitas individu (misalnya, nama, alamat, alamat email, dan lain-lain.), atau proyek tidak dapat menghubungkan tanggapan individu dengan identitas peserta.

Anonimity sebagai bentuk dari etika penelitian yang ditujukan untuk menjaga privasi dan kerahasiaan responden. Anonimitas berarti peneliti tidak tahu siapa pesertanya, peneliti hanya dapat menjamin anonimitas dengan tidak

mengumpulkan informasi pengenalan pribadi misalnya, nama, nomor telepon, alamat email, alamat IP, karakteristik fisik, foto, atau video.

3) *Confidentiality* (Kerahasiaan Informasi)

Confidentiality merupakan kesepakatan yang terbentuk antara peneliti dan partisipan, melalui proses persetujuan tertulis, yang memastikan identitas partisipan, informasi pribadi, tanggapan, dan lain-lain. tidak akan diungkapkan kepada siapa pun di luar tim peneliti kecuali jika disepakati lain.

BAB 5
HASIL PENELITIAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Data Demografi Responden

Hasil dari pengumpulan data dan analisis data akan disajikan berupa data demografi responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, Pendidikan, status tingkatan kerja, lama bekerja, status pernikahan, penghasilan.

Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, Pendidikan, status tingkatan kerja, lama bekerja, status pernikahan, penghasilan Perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember (n=15)

No	Variabel	Kriteria	Jumlah	Presen tase (%)
1.	Usia	24 – 35 Tahun	10	66,7
		35 – 42 Tahun	5	33,4
2.	Jenis kelamin	Laki – laki	3	20,0
		Perempuan	12	80,0
3.	Pendidikan	D III Keperawatan	8	53,3
		S1 Keperawatan	7	46,7
		S2 Keperawatan	-	-
4.	Status tingkatan kerja	PNS	-	-
		Non PNS	15	15
5.	Lama bekerja	6 Bulan – 1 Tahun	1	6,7
		1 – 5 Tahun	6	40,0
		> 5 Tahun	8	53,3
6.	Status pernikahan	Belum menikah	1	6,7
		Menikah	14	93,3
7.	Penghasilan	< Rp. 1.000.000,00	-	-
		Rp. 1.000.000,00 – Rp. 2.000.000,00	8	53,3
		Rp. 2.000.000,00 – Rp. 3.000.000,00	7	46,7
		>Rp. 3.000.000,00	-	-

Sumber: Data Primer, diolah Tahun 2023

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik demografi usia perawat Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember paling banyak berusia 24 – 35 Tahun 10 orang (66,7%) dengan jenis kelamin mayoritas perempuan 12 orang (80,0%) tingkat Pendidikan paling banyak D III Keperawatan 8 orang (53,3%) status tingkatan kerja perawat paling banyak Non PNS 15 orang (100,0%) dengan lama kerja lebih dari 5 Tahun sebanyak 8 orang (53,3%), status pernikahan paling banyak rata-rata sudah menikah 14 orang (93,3%) dengan jumlah penghasilan paling banyak Rp. 1.000.000,00 – Rp. 2.000.000,00 8 orang (53,3%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi stres kerja perawat Ruang Catleya berdasarkan karakteristik demografi di RSD dr. Soebandi Jember (n=15)

No	Karakteristik Responden	Tingkat Stres Kerja		
		Ringan	Sedang	Berat
1.	Usia			
	24 – 35 Tahun	3	6	1
	35 – 42 Tahun	-	3	2
	Total	3	9	3
2.	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	-	2	1
	Perempuan	3	7	2
	Total	3	9	3
3.	Pendidikan			
	D III Keperawatan	3	2	3
	S1 Keperawatan	-	7	-
	S2 Keperawatan	-	-	-
	Total	3	9	3
4.	Tingkatan kerja			
	PNS	-	-	-
	Non PNS	3	9	3
	Total	3	9	3
5.	Lama Bekerja			
	6 Bulan -1 Tahun	-	1	-
	1 Tahun-5 Tahun	2	4	-
	> 5 Tahun	1	4	3
	Total	3	9	3
6.	Status Pernikahan			

	Belum menikah	1	-	-
	Menikah	2	9	3
	Total	3	9	3
7.	Penghasilan			
	<Rp.1.000.000,00	-	-	-
	Rp.1.000.000,00-Rp.2.000.000,00	2	2	3
	Rp. 2.000.000,00-Rp. 3.000.000,00	1	7	-
	>Rp. 3.000.000,00	-	-	-
	Total	3	9	3

Sumber data Primer, diolah tahun 2023

Dari tabel di atas mayoritas usia 24-35 Tahun mengalami stres sedang 6 orang, jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres sedang sebanyak 7 orang dengan tingkat Pendidikan yang mengalami stres sedang adalah S1 keperawatan 7 orang, tingkatan kerja Non PNS yang mengalami stres sedang 9 orang dan status pernikahan yang sudah menikah mengalami stres sedang 9 orang, dari segi penghasilan Rp.2.000.000,00 – Rp. 3.000.000,00 lebih banyak mengalami stres sedang 7 orang.

Tabel 5.3 Distribusi hasil statistik Stres Kerja Perawat Catleya di RSD dr. Soebandi Jember berdasarkan karakteristik Demografi (n=15)

	Usi a	Jenis Kela min	Pendidi kan	Tingka tan Kerja	Lam a Beke rja	Status pernika han	Penghas ilan
Chi-Square	2.800	1.037	8.167	.000	2.938	4.000	8.167
df							
Asymp. Sig.	.247	.595	.017	1.000	.230	.135	.017

Sumber dara Primer, diolah tahun 2023

Pada tabel 5.3 diperoleh uji statistik stres kerja perawat Catleya berdasarkan karakteristik demografi Pendidikan nilai signifikansi (*p value*) 0,017 dan penghasilan nilai signifikansi 0,017, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa yang berpengaruh terhadap stres kerja perawat ruang Catleya di RSD dr.

Soebandi Jember adalah dari karakteristik demografi yaitu tingkat Pendidikan dan penghasilan.

Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Stres Kerja Perawat Sebelum Eksperimen di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret – April 2023 (n=15)

No	Tingkat Stres Kerja	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1.	Tidak ada stres	-	-
2.	Stres ringan	3	20,0
3.	Stres sedang	9	60,0
4.	Stres berat	3	20,0
5.	Stres berbahaya	-	-
Total		15	100,0

Sumber: Data Primer, diolah Tahun 2023

Berdasarkan Tabel 5.4 diperoleh gambaran mengenai tingkat stres perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sebelum eksperimen, yaitu tingkat stres ringan sebanyak 3 orang (20,0%), tingkat stres sedang sebanyak 9 orang (60,0%), dan tingkat stres berat sebanyak 3 orang (20,0%). Mengacu pada gambaran tersebut, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sebelum eksperimen mengalami stres sedang sebanyak 9 orang (60,0%).

Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Stres Kerja Perawat Sesudah Eksperimen di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember Bulan Maret – April 2023 (n=15)

No	Tingkat Stres Kerja	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1.	Tidak ada stres	-	-
2.	Stres ringan	10	66,7
3.	Stres sedang	5	33,3
4.	Stres berat	-	-
5.	Stres berbahaya	-	-
Total		15	100,0

Sumber: Data Primer, diolah Tahun 2023

Berdasarkan Tabel 5.5 diperoleh gambaran mengenai tingkat stres perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sesudah

eksperimen, yaitu tingkat stres ringan sebanyak 10 orang (66,7%) dan tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (33,3%). Mengacu pada gambaran tersebut, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sesudah eksperimen dimana perawat mendapatkan perlakuan terapi murrotal mengalami stres ringan sebanyak 10 orang (66,7%).

5.2 Analisis Data

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember. Pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah variabel independen dan stres kerja perawat adalah variabel dependen. Uji bivariat dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan 0,05 ($\alpha = 5\%$). Hasil analisis pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember akan disajikan pada Tabel 5.6.

Tabel 5.6 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember (n=15)

Variabel	Mean	Std. Dev	Z _{hitung}	Sig	Keterangan
Pre-Test	23,00	2,976	-3,423	0,001	Ha diterima
Post-Test	18,87	3,907			

Sumber: Lampiran 14, data diolah 2023

Berdasarkan Tabel 5.6 didapatkan hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai Z_{hitung} sebesar -3,423 dan nilai signifikansi (*p-value*) yaitu 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test dan dalam hal ini artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga, hipotesis yang menyatakan ada

pengaruh pemberian murottal Al-qur'an surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember terbukti kebenarannya (H_a diterima). Hasil pengujian menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 23,00 sedangkan nilai rata-rata post-test sebesar 18,87. Hal ini berarti adanya pemberian murottal Al-qur'an surah Ar-Rahman mampu menurunkan stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember dari kategori sedang ke kategori rendah.

BAB 6

PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan tentang pembahasan atas hasil penelitian Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember. Pembahasan pada penelitian ini mengacu pada tujuan penelitian, adapun pembahasannya akan kami uraikan sebagai berikut.

6.1 Stres kerja perawat sebelum diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember

Dari hasil penelitian stress kerja perawat sebelum diberikan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman pada perawat di RSD. Soebandi Jember didapatkan hasil tingkat stres perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sebelum eksperimen, yaitu tingkat stres ringan sebanyak 3 orang (20,0%), tingkat stres sedang sebanyak 9 orang (60,0%), dan tingkat stres berat sebanyak 3 orang (20,0%). Sebagian besar perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sebelum eksperimen mengalami stres sedang sebanyak 9 orang (60,0%). Mayoritas usia 24-35 tahun mengalami stres sedang 6 orang. Jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres sedang sebanyak 7 orang dengan tingkat Pendidikan yang mengalami stres sedang adalah S1 keperawatan 7 orang, tingkatan kerja Non PNS yang mengalami stres sedang 9 orang dan status pernikahan yang sudah menikah mengalami stres sedang 9 orang, dari segi penghasilan Rp.2.000.000,00 – Rp. 3.000.000,00 lebih banyak mengalami stres sedang 7 orang.

Stres dapat digambarkan sebagai kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki seorang individu. Individu yang memiliki tekanan dan beban berlebih akan menimbulkan reaksi negatif yang dinyatakan sebagai suatu keadaan stress (Robbins and Coulter, 2010). Menurut Munandar (2014), stres kerja merupakan konsekuensi dari kebutuhan atau tidak adanya kesamaan antara individu (dalam karakter/bakat, kemampuan, dan kemampuan) dengan lingkungannya. Hal ini dapat membuat individu tidak mungkin untuk memenuhi banyak tuntutan hidupnya. Menurut (Nasyuddin, 2013) hubungan antara Jenis Kelamin responden dengan Stres Kerja menggunakan uji korelasi Biserial, p-value yang diperoleh sebesar 0,805 ($>0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara jenis Kelamin dengan stres kerja. Hal ini mungkin disebabkan karena perbedaan jenis kelamin tidak begitu memberikan kontribusi yang besar bagi stres kerja bila dibandingkan dengan perbedaan gender. Perbedaan gender yang dimaksud disini adalah perbedaan kondisi psikologis individu yang dibedakan menjadi maskulin dan feminim. Sebuah penelitian yang berjudul *The Effects of gender role on perceived Job Stress* yang dilakukan pada karyawan bank di Taiwan pada tahun 2010, mengungkapkan bahwa perbedaan *gender* mempengaruhi tingkat stres individu yang dirasakan di tempat kerja.

Menurut (Anggraeni et al., 2017) dari hasil penelitian upah atau penghasilan yang diterima oleh pekerja setiap minggunya tidak sama, tergantung dari kerja tambahan yang diterima pekerja tiap harinya dengan bekerja lembur, sehingga pendapatan pekerja bertambah. Begitupun sebaliknya pekerja hanya

mendapatkan upah atau penghasilan pokok yang sudah ditetapkan perusahaan tiap bulannya, hal ini disebabkan karena jenis pekerjaan dan beban pekerjaan yang diterima individu setiap hari sudah terlalu berat dan kondisi fisik pekerja yang kurang baik. Bila individu yang menerima gaji kecil dipersepsikan terlalu kecil atau terlalu besar akan mengalami ketidakpuasan. Jika gaji dipersepsikan adil berdasarkan tuntutan pekerjaan, tingkat ketrampilan individu dan standar gaji yang berlaku untuk kelompok pekerjaan tertentu maka akan ada kepuasan kerja.

Menurut pendapat peneliti stres kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor intrinsik seperti kondisi lingkungan kerja yang tidak nyaman, situasi kerja yang tidak ergonomis, kerja shift, pekerjaan berisiko tinggi dan berbahaya pembebanan berlebih, pemakaian teknologi baru, dan lain sebagainya. Selain itu karakteristik individu pekerja seperti: umur, jenis kelamin, dan jenis kepribadian juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi timbulnya stres kerja.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Puspita and Atmaja, 2020) Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan, hal tersebut memperlihatkan bahwa karyawan yang memiliki kecenderungan stres kerja yang tinggi maka akan menurunkan perasaan puas mereka pada pekerjaan, namun sebaliknya kepuasan kerja karyawan akan meningkat apabila stres kerja yang dirasakan rendah. Karyawan pada industri perhotelan sering kali harus dapat mengelola stres mereka terutama pada saat dimana wisatawan yang menginap tinggi. Indikator kepuasan kerja diperlihatkan pada penelitian ini sudah dikelola dengan baik oleh perusahaan, hal ini dapat

dilihat dari semangat karyawan dalam menyelesaikan beban kerja yang diberikan.

6.2. Stres Kerja sesudah pemberian murottal Al-qur'an Surah Ar-Rahman

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sesudah eksperimen, yaitu tingkat stres ringan sebanyak 10 orang (66,7%) dan tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (33,3%). Mengacu pada gambaran tersebut, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember pada tahap sesudah eksperimen dimana perawat mendapatkan perlakuan terapi murrotal mengalami stres ringan sebanyak 10 orang (66,7%).

Terapi membaca Al-qur'an berpotensi mengubah detak jantung, peredaran darah, dan arus listrik otot. Perubahan ini menunjukkan relaksasi atau penurunan ketegangan pada saraf refleksif yang menyebabkan arteri menjadi rileks dan detak jantung melambat. Perawatan murottal berhubungan dengan pikiran, dimana ketika digerakkan dengan dorongan luar (pengobatan Al-qur'an), otak besar menciptakan sintesis yang disebut neuropeptide. Saat molekul ini berikatan dengan reseptor tubuh, maka akan memberikan umpan balik berupa rasa senang atau nyaman (Harisa et al., 2020). Menurut (Utama and Surya, 2019) Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidak mampuan seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Manusia akan cenderung mengalami stres apabila ia kurang mampu menyesuaikan antara keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Stres kerja yang dialami

oleh karyawan tentunya akan merugikan organisasi yang bersangkutan karena kinerja yang dihasilkan menurun, tingkat absensi tinggi serta *turn over* yang tinggi yang pada akhirnya menyebabkan biaya yang bertambah besar. Religiusitas mempunyai peran penting dalam mengelola stres dalam bekerja, Religiusitas dalam diri seseorang dapat memberikan individu pengarahan atau bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam saat mengalami stres kehidupan, dan stres saat bekerja karena adanya pengharapan dan kenyamanan. Menurut (Harisa et al., 2020) terapi membaca Al-qur'an berpotensi mengubah detak jantung, peredaran darah, dan arus listrik otot. Perubahan ini menunjukkan relaksasi atau penurunan ketegangan pada saraf refleksif yang menyebabkan arteri menjadi rileks dan detak jantung melambat. Perawatan murottal berhubungan dengan pikiran, dimana ketika digerakkan dengan dorongan luar (pengobatan Al-qur'an), otak besar menciptakan sintesis yang disebut neuropeptide. Saat molekul ini berikatan dengan reseptor tubuh, maka akan memberikan umpan balik berupa rasa senang atau nyaman.

Menurut pendapat peneliti *stressor* merupakan tuntutan, situasi maupun keadaan yang dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan sehingga memicu respon stress dari peningkatan dorongan otonom. Salah satu faktor penyebab stress kerja adalah lingkungan kerja yang merupakan segala kondisi yang berada disekitar karyawan yang berhubungan dengan terjadinya perubahan psikologis dalam diri karyawan yang bersangkutan. Terapi murottal Al-Qur'an sangat efektif dalam menurunkan stress kerja karena efek dari suara lantunan ayat

Al-Qur'an dapat memberikan efek menenangkan sehingga menyebabkan pengaktifan *system opioid endogen* tetapi mekanisme supraspinal lainnya dapat berkontribusi pada efek hipoalgesik.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (C. D. A. Ayudya et al., 2022) terdapat efektifitas terapi murottal AL-Qur'an tingkat stress kerja tinggi menjadi stress kerja rendah dengan menggunakan tiga surah dalam Al-Qur'an yaitu Al-fatihah, Al Insyiroh, dan Ar Rahman. Dimana setiap dawai lantunan ayat dari surat tersebut akan diterima oleh cuping telinga. Selain itu impuls akan diteruskan ke thalamus (batang otak) sehingga mendapatkan ketenangan jiwa.

6.3 Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat

Didapatkan hasil dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05 ($\alpha = 5\%$) dibandingkan *p-value* dengan signifikan *alpha* 0,05. Apabila *p-value* lebih kecil dari *alpha* (0,05) artinya ada pengaruh yang bermakna antara variabel independen terhadap variabel dependen yaitu ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stress kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember. Hasil pengujian menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 23,00 sedangkan nilai rata-rata post-test sebesar 18,87. Hal ini berarti adanya pemberian murottal Al-qur'an surah Ar-Rahman mampu menurunkan stress kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember dari kategori sedang ke kategori rendah.

Menurut (Septianingrum et al., 2019) salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stress diantaranya adalah melalui terapi murottal

Mendengarkan murrotal Al Qur'an merupakan salah satu cara menurunkan stres. Menurut (Ardiansyah, 2022) Lantunan Al Qu'ran bermanfaat menurunkan stres, mengaktifkan hormon endorfin, sehingga meningkatkan ketenangan menghilangkan rasa takut, cemas hingga ketegangan , memperbaiki sistem kimia dalam tubuh hingga dapat menurunkan tekanan darah, membuat pernafasan lebih teratur. Murrotal dengan bacaan Qs. Ar-Rahman merupakan terapi pilihan yang baru sebagai tehnik relaksasi yang memiliki kelebihan lebih tinggi dari pada terapi audio lainnya. Menurut (Annisa and Suprayitno, 2019) sumber stres atau penyebab stres dibedakan sebagai pemicu stres, termasuk fisik, mental/psikis, dan sosial. Dalam hal ini, perawat mengalami kecemasan dan keputusasaan akibat stres di tempat kerja. Tindakan relaksasi diperlukan perawat untuk meredakan ketegangan nyata, relaksasi ini nantinya akan berpengaruh terhadap penurunan ketegangan mental. Mendengarkan ayat-ayat Alquran sebagai bagian dari terapi murottal akan bermanfaat bagi kesehatan mental perawat serta sistem tubuh mereka. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang mengisyaratkan pengobatan, karena pada umumnya Al-Qur'an sendiri diturunkan sebagai obat dan kebaikan bagi para penganutnya. Salah satu bagian dalam Al-Qur'an yang menenangkan ruh adalah surah Ar-Rahman, yang dalam surah ini dikordinir agar manusia terus menerus mengingat nikmat fenomenal Allah.

Menurut pendapat peneliti teknik relaksasi murottal Al-qur'an merupakan mendengarkan bacaan al-Qur'an secara murottal yang mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal al-Qur'an juga berada antara 60-70/menit, serta nadanya rendah sehingga

mempunyai efek relaksasi yang dapat menurunkan stress dan kecemasan. Kandungan dalam surah Ar-Rahman yang diperdengarkan Ar-Rahman yang berarti maha pemurah merupakan surah ke 55, surah ini terdiri atas 78 ayat yang termasuk surah-surah makkiyyah. Ar-Rahman sendiri adalah nama Allah yang berarti “maha pemberi nikmat dunia dan akhirat”. Begitu rahmatnya Allah sampai Allah mengkhususkan Ar-Rahman dalam satu surat yang indah.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmat et al., 2019) didapatkan hasil setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik Sample paired T-Test diperoleh $p=0,000$ dengan nilai dari Asymp. Sig (2-tailed) = $0.025 < 0.05$, maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan setelah terapi murottal Al-Qur'an. Rata-rata tingkat stres kerja menunjukkan adanya penurunan tingkat stres kerja pada perawat, sehingga terdapat pengaruh terapi murottal Al- Qur'an terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat di IGD RS Al Islam Bandung, hal ini bererti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan setelah terapi murottal al-Qur'an sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal AlQur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat IGD RS Al Islam Bandung.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk memastikan bahwa hasil penelitian ini benar-benar valid atau bebas dari bias. Namun peneliti masih

menghadapi kendala sehingga harus disempurnakan lagi. Berikut adalah beberapa keterbatasan peneliti:

6.4.1 Keterbatasan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam mengukur tingkat stres kerja diadaptasi dari instrumen *The Workplace Stress Scale* yaitu instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stres kerja dikembangkan oleh *The Marlin Company, North Haven, CT*, dan *American Institute of Stress, Yonkes, NY*. Adaptasi instrumen dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh peneliti dan disesuaikan dengan kondisi dan keadaan perawat, sehingga ada potensi ketidaksesuaian dengan apa yang dimaksudkan dalam kuisisioner aslinya.

6.4.2 Keterbatasan dalam Pengumpulan Data

Penelitian ini hanya melibatkan sampel 15 perawat di Ruang Catleya RSD dr. Soebandi Jember saja, sehingga tidak mewakili keseluruhan perawat RSD dr. Soebandi Jember atau lebih luas lagi perawat di Kabupaten Jember. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana yang dimiliki oleh peneliti.

6.5 Implikasi Keperawatan

Sebagaimana temuan yang telah dihasilkan pada penelitian ini, bahwa ada pengaruh pemberian murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat. Adanya kajian dalam penelitian ini memberikan implikasi sebagai berikut.

6.5.1 Implikasi bagi keperawatan

Hasil penelitian yang membuktikan bahwa terdapat ada pengaruh pemberian murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat. Stres kerja perawat saat menjalankan tugas dan kewajibannya menimbulkan respon individu sebagai respon fisiologis, mental/psikis dan sosial. Salah satu upaya mengatasi stres dalam pekerjaan adalah dengan melonggarkan diri melalui penyelenggaraan pengobatan nonfarmakologi, untuk hal ini terapi murottal surah Ar-Rahman. Terapi murottal surah Ar-Rahman dapat mempengaruhi pendengarnya menjadi lebih rileks dan akan memberikan *feedbck* dalam bentuk kesenangan atau kenikmatan, sehingga ampuh dalam meredam stres.

6.5.2 Implikasi bagi manajemen keperawatan

Institusi pelayanan kesehatan dalam hal ini Rumah Sakit hendaknya memperhatikan faktor yang berkaitan dengan stres kerja. Rumah Sakit harus mampu secara optimal menjalankan fungsi manajemen berkaitan tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan antar pribadi, struktur organisasi, dan kepemimpinan organisasi. Manajemen Rumah Sakit harus memperhatikan tingkat Pendidikan dan penghasilan karena hal itu dapat mempengaruhi stres kerja sehingga dengan mendengarkan murottal Al-qur'an akan berdampak pada penurunan tingkat stres perawat dan dapat mendorong kinerja perawat yang optimal.

Selain itu perlu pula salah satu upaya untuk menekan stres kerja perawat adalah dengan sistem kerjasama/kolaborasi antara perawat dengan tim kesehatan lain (khususnya pembimbing rohani). Perawat diberikan kesempatan mengidentifikasi dan merumuskan masalah kebutuhan spiritual perawat, melakukan

intervensi (baik intervensi mandiri maupun kolaborasi dengan pembimbing rohani), dan mengevaluasi hasilnya.

6.5.3 Pendidikan keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan perlu memberikan perhatian lebih terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa keperawatan akan aspek spiritualitas dan pemberian asuhan spiritual sehingga lulusannya memiliki kompetensi yang memadai untuk melakukan asuhan spiritual.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan sebagaimana yang telah diuraikan dalam Bab 5 dan Bab 6, maka diperoleh kesimpulan sebagai jawaban permasalahan penelitian sebagai berikut:

- 1) Stres kerja perawat sebelum diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember yaitu tingkat stres ringan sebanyak 3 orang (20,0%), tingkat stres sedang sebanyak 9 orang (60,0%), dan tingkat stres berat sebanyak 3 orang (20,0%).
- 2) Stres kerja perawat setelah diberikan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada perawat di RSD dr. Soebandi Jember yaitu tingkat stres ringan sebanyak 10 orang (66,7%) dan tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (33,3%).
- 3) Ada pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat di RSD dr. Soebandi Jember.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang didasarkan atas data-data yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi bidang keperawatan

Adanya pengaruh pengaruh pemberian murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan

pengetahuan dalam bidang keperawatan, sehingga akan lebih mudah dalam mengatasi atau menurunkan stres kerja. Hasil penelitian ini diharapkan dalam bidang keperawatan khususnya bagi manajemen keperawatan lebih memperhatikan penghasilan dengan memberikan reward yang sesuai dengan tupoksi masing – masing perawat, dan dari segi Pendidikan diharapkan manajemen keperawatan lebih selektif dalam memberikan pelatihan maupun seminar yang bisa menambah pengetahuan dan pengalaman bagi perawat sehingga bisa meminimalkan stres kerja perawat dalam mengambil keputusan dalam proses keperawatan.

2) Bagi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru dalam bidang dasar keperawatan, diharapkan institusi pendidikan memberikan perhatian lebih terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa keperawatan akan aspek spiritualitas dan pemberian asuhan spiritual sehingga lulusannya memiliki kompetensi yang memadai untuk melakukan asuhan spiritual

3) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap stres kerja perawat. Maka dari itu, untuk penelitian yang akan datang disarankan dapat membuat penelitian yang topiknya tentang stres kerja perawat dari karakteristik demografi Pendidikan dan penghasilan dengan waktu yang berbeda agar bisa membandingkan hasil penelitian, selain itu penelitian yang akan datang

melibatkan sampel yang lebih luas serta variabel/faktor lain yang mempengaruhi stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D.N., Wulandari, P., Astuti, S.P., 2017. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *J. Ners* 1–10.
- Anggraeni, A.D., Setyaningsih, Y., Suroto, 2017. Hubungan Antara Karakteristik Individu dan Intrinsik dengan Stres Kerja pada Pekerja Sandblasting. *J. Kesehatan. Masy.* 5, 226–233.
- Anni Annisa, 2019. Terapi Murottal Surat Ar Rahman menurunkan stres kehamilan. *J. Ilmu Kesehatan.* 4, 1.
- Annisa, A., Suprayitno, E., 2019. Terapi Murattal Surat Ar-Rahman Menurunkan Stres Kehamilan. *J. Ilmu Kesehatan.* 4, 38–41.
<https://doi.org/10.24929/jik.v4i1.700>
- Apriyeni, E., Patricia, H., 2021. Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. ... *Jiwa Persat. Perawat Nas.* ... 9, 523–528.
- Ardiansyah, 2022. Manfaat Terapi Murottal Bagi Kesehatan [WWW Document]. Kementeri. Kesehatan. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Ardiyany Ilyas, L., Rahim, M.R., Awaluddin, A., 2020. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sayang Rakyat Makassar. *Hasanuddin J. Public Heal.* 1, 191–200.
<https://doi.org/10.30597/hjph.v1i2.10940>
- Asih, G.Y., Widhiastuti, H., Dewi, R., 2018. Stres kerja. Semarang University Press, Semarang.
- Ayudya, C.D., Hasanah, M., Sholichah, I.F., 2022. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an pada Penurunan Tingkat Stress Kerja Guru. *AL-MURABBI J. Stud. Kependidikan dan Keislam.* 9, 1–10.
- Ayudya, C.D.A., Hasanah, M., Fitri Sholichah, I., 2022. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an pada Penurunan Tingkat Stress Kerja Guru. *J. Stud. Kependidikan dan Keislam.* 9, 1–10.
- Berliana Suroso, 2021. PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) DI RSUD LANTO DG. PASEWANG KABUPATEN JENEPONTO. *Tugas Akhir* 41–44.

- Chandra, R., Adriansyah, D., 2017. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Mega Auto Central Finance Cabang Di Langsa. *J. Manaj. dan Keuang.* 6, 670–678.
<https://doi.org/10.37751/parameter.v4i2.37>
- Davidson, R.J., 2010. Empirical Explorations of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums. *Emotion* 10, 8–11.
<https://doi.org/10.1037/a0018480>
- Departemen Agama RI, 2017. *al-Qur'an dan Terjemahannya: Juz 1-30*. PT. Kumudasmoro Grafindo, Jakarta.
- Dewi, E.I., Kurniyawan, E.H., Rosalia, A., 2020. Correlation Between Locus of Control With Stress Care of Nurses in Hospital At Soebandi Hospital Jember. *J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci.* 8, 80–86.
<https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.02.3>
- Diana, A.U., 2011. Pengaruh stres kerja dan ambiguitas peran terhadap komitmen afektif melalui kepuasan kerja (Studi pada karyawan pabrikasi PG Krebet baru Bululawang Malang). Universitas Negeri Malang.
- Dianti, M.R., Indrawijaya, Y.Y.A., 2021. Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Stres Mencit (Mus Musculus). *J. Islam. Pharm.* 6, 28–34.
<https://doi.org/10.18860/jip.v6i1.10668>
- Donsu, J.D.T., 2016. *Metodologi penelitian keperawatan*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Fahmi, S., 2017. Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan Pada Pt. Omega Mas Pasuruan. *J. Ekon. Mod.* 12, 107.
<https://doi.org/10.21067/jem.v12i3.1462>
- Fathurrohman Husen, 2021. *Membangun Resiliensi Masyarakat di Masa Pandemi*.
- Hamindhana, G.A., 2022a. *Tingkat Stres Kerja Perawat Puskesmas Kabupaten Jember Selama Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Jember.
- Hamindhana, G.A., 2022b. *Tingkat Stres Kerja Perawat Puskesmas Kabupaten Jember Selama Masa Pandemi COVID-19*. Universitas jember.
<https://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/110537>. Universitas jember. <https://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/110537>.
- Handayani, R., 2020. *Metodologi Penelitian Sosial*. Trussmedia Grafika, Yogyakarta.
- Handoko, T.H., 2016. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia / T. Hani Handoko*. BPFE, Yogyakarta.

- Harisa, A., Wulandari, P., Ningrat, S., Yodang, Y., 2020. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Depresi Pada Pasien Congestive Heart Failure Di Pusat Jantung Terpadu RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Dunia Keperawatan J. Keperawatan dan Kesehat.* 8, 269. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8324>
- Haryono, R., . T., . S., 2020. The effect of meditation and murotal hearing combination therapy on reduction of stress and blood pressure in hypertension. *Int. J. Community Med. Public Heal.* 7, 3343. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20203890>
- Irfannuddin, 2019. *Cara Sistematis Berlatih Meneliti.* Jakarta Timur.
- King, L.A., 2017. *Psikologi umum : sebuah pandangan apresiatif*, 3rd ed. Salemba Humanika, Jakarta.
- Luthans, F., 2012. *Perilaku Organisasi.* Edisi Sepuluh. Andi, Yogyakarta.
- Mangkunegara, A.. A.P., 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, PT. Remaja Rosdakarya. Bandung. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Masturoh, N.A., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, 2018th ed. kementerian kesehatan Republik Indonesia.
- Muchlisin Riadi, 2022. *Stres Kerja (Pengertian, Gejala, Penyebab dan Cara Mengatasi).*
- Muhammad Panji Asmoro, T.S., 2022. *Terapi self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk mengatasi Stres Kerja Perawat.*
- Munandar, A.S., 2014. *Psikologi industri dan organisasi.* UI Press, Jakarta.
- Nasyuddin, M.F., 2013. ` *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT 2013*, Volume 2, Nomor 1, Tahun 2013 Online di. *Fakt. Risiko Kejadian Penyakit Demam Tifoid Pada Penderita Yang Dirawat Di Rumah Sakit Umum Drh. Ung.* 2, 1–10.
- Ningrat, Q.S., Mulyana, O.P., 2022. Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja. *Character J. Penelit. Psikol.* 9, 99–108.
- Nursalam, 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 5).* Salemba Medika, Jakarta.
- Olpin, M. dan M. hHesson, 2016. *Stress Management for Life A Research-Based Experiential Approach.*
- Puspita, N.M.D., Atmaja, N.P.C.D., 2020. Pengaruh Kompensasi terhadap Stres kerja dan Kepuasan Kerja Karyawan. *J. Bakti Sar.* 9, 112–119.

- Rachel Natalya Massie, William A. Areros, W.R., 2018. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pengelola It Center Manado. *Adm. Bisnis* 6.
- Rahmat, R., Mustikaningsih, D., Haryanto, M., 2019. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *J. Keperawatan Prof.* 7, 48–69. <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i2.600>
- Rahmayani, M.P., Rohmatin, E., Wulandara, Q., 2018. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada pasien Abortus Di RSUD Soerkardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *J. Bidan "Midwife Journal"* 4, 36–41.
- Rahmayani, R.D., Liza, R.G., Syah, N.A., 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J. Kesehat. Andalas* 8, 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019>
- Riadi, M., 2018. Penyebab, Gejala dan Terapi Stres Akademik [WWW Document].
- Riza Mahmud, dan Z.U., 2016. Studi Deskriptif mengenai pola stres pada Mahasiswa Praktikum.
- Robbins, S.P., Coulter, M., 2010. *Manajemen*, 10th ed. Erlangga, Jakarta.
- Robbins, S.P., Judge, T.A., 2019. *Organizational Behavior*, 18th Edition. Pearson, New York.
- Sandu Siyoto, M.A.S., 2015. *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*.
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N.M., Fitriyanti, A., 2019. the Effect of Murottal Qur'an on Menstrual Pain in Nursing Student of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *J. Nurse Heal.* 8, 8–15. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v8i1.55>
- Soltan, M.R., Al-Hassanin, S.A., Soliman, S.S., Gohar, S.F., 2020. Workplace-related stress among oncologists: Egyptian single-centered observational study. *Middle East Curr. Psychiatry* 27. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00026-z>
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Tarwaka, 2019. *Ergonomi Industri (2022) : Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Harapan Press, Surakarta.

- The Marlin Company and the American Institute of Stress, 2011. The Workplace Stress Scale. *Seventh Annu. Labor Day Surv.* 20, 1–11.
- Tim Riskesdas 2018, 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018.
- Umam, K., 2012. *Perilaku Organisasi*. Pustaka Setia, Bandung.
- Utama, I.K.A.B., Surya, I.B.K., 2019. Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja. *E-Jurnal Manaj. Univ. Udayana* 8, 3138. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2019.v08.i05.p20>
- Vanchapo, A.R., 2020. *Beban Kerja dan Stress Kerja*. CV. Penerbit Qiara Media, Pasuruan.
- Waluyo, M., 2013. *Psikologi Industri*. Akademia Permata, Jakarta.
- Wijono, S., 2015. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Kencana, Jakarta.
- Wirawan, 2009. *Evaluasi Kinerja Sumber Daya Manusia Teori Aplikasi dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat, Jakarta.
- Wiyani, C., K, I., Dewi, A.A.M.A.S., 2019. Terapi Non Farmakologi Terhadap Stress Karyawan Universitas Respati Yogyakarta. *Pros. Semin. Nas. Pemanfaat. Literasi Digit. Dalam Publ. Ilm.* 1, 476–487.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Calon responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulih Utami Sukmawati

NIM : 21102292

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Perum Istana Tegal Besar Cluster Singosari U-3
Kecamatan Kaliwates, Tegal Besar

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja Perawat di RSD dr. Soebandi Jember”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden maupun keluarga. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman bagi anda maupun keluarga. Jika anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya sertakan. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Sulih Utami Sukmawati

Lampiran 2. Lembar Informen Consent

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Sulih Utami Sukmawati

Pekerjaan : Mahasiswa

NIM : 21102292

Alamat : Perum Istana Tegal Besar Cluster Singosari U-3
Kecamatan Kaliwates Tegal Besar

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Jember, 14 Februari 2023

(.....)

Lampiran 3. Lembar Karakteristik responden

DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

Keterangan: Responden diminta mengisi kuesioner dengan memberi tanda *checklist* (√) pada pertanyaan dengan pilihan sesuai karakteristik responden

1.	Usia tahun
2.	Jenis Kelamin	(...) Laki-Laki (...) Perempuan
3.	Pendidikan	(...) DIII Keperawatan (...) S1 Keperawatan/Ners (S. Kep) (...) S2 Keperawatan/Ners (M. Kep)
4.	Status Tingkatan Kerja	(...) PNS (...) Non PNS
5.	Lama Bekerja	(...) 6 Bulan - 1 Tahun (...) 1 Tahun – 5 Tahun (...) > 5 Tahun
6.	Status Pernikahan	(...) Belum Menikah (...) Menikah
7.	Penghasilan	(...) < Rp. 1.000.000,00 (...) Rp. 1.000.000,00 - Rp. 2.000.000,00 (...) Rp. 2.000.000,00 - Rp. 3.000.000,00 (...) > Rp. 3.000.000,00

Lampiran 4. Kuesioner Tingkat Stres Kerja Perawat

KUESIONER

THE WORKPLACE STRESS SCALE

PETUNJUK:

- a. Berilah tanda *checklist* (✓) pada pilihan pernyataan yang menurut pendapat Anda sesuai dengan kenyataan yang Anda rasakan sebagai perawat di Rumah Sakit dr. Soebandi Jember.
- b. Bacalah pernyataan dengan baik sebelum menjawab, kemudian pilihlah salah satu pernyataan yang sesuai:
 - 1) **Tidak pernah**, artinya pernyataan tersebut tidak pernah dirasakan/dialami.
 - 2) **Jarang**, artinya pernyataan tersebut pernah dirasakan/dialami namun tidak pernah menyebabkan stres.
 - 3) **Kadang-kadang**, artinya pernyataan tersebut dirasakan/dialami namun kadang-kadang menyebabkan stres.
 - 4) **Sering**, artinya pernyataan tersebut dirasakan /dialami namun sering menyebabkan stres.
 - 5) **Sangat sering**, artinya pernyataan tersebut dirasakan /dialami namun sangat menyebabkan stres.

Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jumlah pertanyaan
Stres kerja	1. Tuntutan Tugas	1,3	8
	2. Tuntutan peran	2,4	
	3. Tuntutan antar pribadi	5,6	
	4. Struktur organisasi	7	
	5. Kepemimpinan organisasi	8	

No	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
		1	2	3	4	5
1.	Kondisi kerja yang tidak menyenangkan					
2.	Saya merasa bahwa pekerjaan saya berpengaruh buruk terhadap fisik atau perkembangan emosi saya					
3.	Saya memiliki terlalu banyak pekerjaan atau terlalu banyak batas waktu pekerjaan yang tidak sesuai					
4.	Saya kesulitan mengekspresikan pendapat atau perasaan saya mengenai kondisi pekerjaan saya kepada atasan					
5.	Saya merasa bahwa pekerjaan saya mempengaruhi kehidupan keluarga atau pribadi					
6.	Saya mempunyai pengawasan penuh terhadap pekerjaan saya					
7.	Saya memperoleh penghargaan yang sesuai terhadap kinerja baik yang saya lakukan					

8.	Saya mampu menggunakan kemampuan dan bakat saya					
----	---	--	--	--	--	--

Interpretasi Penilaian

Tingkat	Nilai
Tidak ada stres	< 15
Stres ringan	16-20
Stres sedang	21-25
Stres berat	26-30
Stres berbahaya	31-40

Lampiran 5

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Murotal Al-Quran

		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI MUROTAL AL-QURAN
1	PENGERTIAN	<p>Terapi murottal Al-Quran adalah suatu terapi yang menggunakan metode alunan suara, ritme, dan harmonisasi lantunan ayat suci Al-Quran dengan tepat. Terapi murotal Al-Quran dapat membuat tubuh bereaksi dan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat menimbulkan rasa rileksasi dan tenang, sehingga tubuh dapat meningkatkan antibodi.</p> <p>Surah Ar-Rahman berarti Maha Pemurah, merupakan surat ke 55 dalam Al-Qur'an dan terdiri dari 78 ayat yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga enak didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi.</p>
2	TUJUAN	<p>Tujuan terapi ini adalah untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan pikiran serta memperbaiki kondisi fisik, emosional, dan kesehatan spiritual pasien. Dengan terapi murottal Al-Quran dapat membuat hati dan perasaan seorang menjadi senang dan terhibur.</p>
3	INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> a. Pasien dengan hipertensi b. Pasien dengan nyeri

		<ul style="list-style-type: none"> c. Pasien dengan stress kerja d. Pasien dengan ansietas e. Pasien ibu hamil f. Pasien pasca operasi g. Pasien pasien dengan depresi h. Pasien dengan gangguan tidur
4	KONTRAINDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Pelaksanaan terapi murottal Al-Quran berkaitan dengan indra pendengaran yaitu telinga karena stimulus atau gelombang suara dari murottal Al-Quran akan masuk ke otak melalui telinga, sehingga pasien dengan gangguan pendengaran menjadi kontraindikasi dari pelaksanaan terapi murottal Al-Quran ini. b. Pasien beragama selain islam
5	PERSIAPAN PASIEN	<p>Persiapan pasien pada terapi murottal Al-Quran meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kaji apakah pasien ingin mendengarkan murottal Al-Quran Surah Ar Rahman menggunakan headset atau speaker suara secara langsung. b. Tawarkan beberapa jenis ayat atau surah Ar Rahman yang sudah disediakan oleh peneliti kepada responden. c. Tanyakan apakah responden ingin menggunakan <i>headphones</i> atau lainnya untuk meminimalkan distraksi. d. Untuk meningkatkan kualitas pemberian murottal Al-Quran Surah Ar Rahman, sebaiknya menyesuaikan rencana pengobatan setiap pasien berdasarkan:

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Tipe penyakit dan jenis gangguan 2. Tujuan pasien yang ingin dicapai 3. Tingkat kemampuan fungsional pasien <p>e. Monitor perkembangan secara terus menerus dan memodifikasi rencana tindakan keperawatan berdasarkan respon pasien</p>
6	PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> a. Handphone/ MP3 b. Ayat/Surah Al-Quran Ar-Rahman c. Headset/headphone d. Kursi/Sofa yang nyaman
7	CARA KERJA	<p>Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cek catatan keperawatan atau catatan medis pasien (jika ada) b. Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk terapi c. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi (status pendengaran pasien) d. Cuci tangan <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya b. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada pasien atau keluarga (15 menit fase kerja) c. Jaga privasi pasien dan memulai kegiatan dengan cara yang baik <p>Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berikan kesempatan pasien bertanya sebelum kegiatan dilakukan b. Menanyakan keluhan utama pasien dan respon

		<p>pasien diawal proses terapi</p> <ul style="list-style-type: none">c. Identifikasi pilihan ayat/surah murotal Al-Quran yang pasien kehendaki (pilihan yang sudah disediakan oleh perawat)d. Bantu pasien untuk memilih posisi yang nyamane. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan murotal Al-Quranf. Dekatkan perlengkapan dengan pasien.g. Jelaskan bahwa seluruh proses mendengarkan murotal Al-Quran akan dibantu oleh perawat, sehingga pasien tidak perlu bingung untuk ikut menyalakan atau mematikan murotal Al-Quran yang sedang berlangsung, sehingga tidak mengganggu proses konsentrasi pasien selama mendengarkan murotal Al-Quranh. Nyalakan murotal Al-Quran, kemudian tanyakan kepada pasien apakah suara yang didengar terlalu keras/mengganggu pendengaran.i. Apabila pasien menyatakan suara/volume murotal Al-Quran sudah nyaman, maka lanjutkan proses mendengarkan murotal Al-Quran.j. Awasi dan monitoring selama proses berlangsung ± 15 menit.k. Apabila waktu selesai matikan murotal Al-Quran atau ingatkan pasien secara pelan-pelan bahwa proses mendengarkan murotal Al-Quran telah berakhir.
--	--	---

		<p>Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Evaluasi hasil kegiatan dan kenyamanan pasien b. Beri waktu pasien untuk beradaptasi dengan lingkungan kembali setelah kegiatan berlangsung c. Simpulkan hasil kegiatan d. Berikan umpan balik positif e. Kontrak pertemuan selanjutnya f. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik, memberi salam g. Merapikan alat-alat kembali.
8	HASIL	Aspek dari hasil yang dievaluasi adalah kemampuan pasien sesuai dengan terapi. Untuk terapi stimulasi sensori mendengar murotal Al-Quran, kemampuan pasien yang diharapkan adalah mengikuti kegiatan, respons terhadap murotal Al-Quran, memberi pendapat tentang murottal Al-Quran yang didengar dan perasaan saat mendengarkan murottal Al-Quran.
9	HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Pastikan pasien tidak mengalami gangguan pendengaran dan beragama islam b. Hindari interupsi, cahaya, suara dan gangguan eksternal. c. Usahakan tidak dengan posisi tidur, karena memungkinkan pasien untuk tidur dan tidak mendengarkan terapi murottal Al-Quran d. Gunakan pilihan murottal Al-Quran yang berirama lembut dan jelas dalam pelafalannya, sehingga seirama dengan ritme jantung manusia.

Lampiran 6. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Fakultas



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail : fikes@uds.ac.id Website: <http://www.uds.di.ac.id>

Nomor : 0104/FIKES-UDS/U/I/2023
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

Bapak/ Ibu Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Jember

Di

TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa :

Nama : Sulih Utami Sukmawati
 Nim : 21102292
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Waktu : Desember 2022
 Lokasi : RSD dr.Soebandi Jember
 Judul : Pengaruh murottal Al Qur'an terhadap stress kerja perawat di Ruang rawat inap RSD dr.Soebandi

Untuk dapat melakukan Studi Pendahuluan pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 05 Januari 2023

Universitas dr. Soebandi
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Hella Melay Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep
 NIK. 19911006 201509 2 096

Lampiran 7. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Bakesbangpol

	PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember
	Kepada Yth. Sdr. Dir. RSD dr.Soebandi Kabupaten Jember di - Jember
	<u>SURAT REKOMENDASI</u> Nomor : 074/0172/415/2023
	Tentang STUDI PENDAHULUAN
Dasar	: 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian 2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember
Memperhatikan	: Surat FIKES UNIVERSITAS dr.SOEBANDI , 03 Januari 2023, Nomor: 0104/FIKES-UDS/U/I/2023, Perihal: Study Penelitian dan Penelitian
	<u>MEREKOMENDASIKAN</u>
Nama	: SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM	: 21102292
Daftar Tim	: 1. SULIH UTAMI SUKMAWATI 2. SHOFIATUL HANANI 3. UMI KULSUM
Instansi	: S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr.SOEBANDI JEMBER
Alamat	: Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax.(0331) 483536
Keperluan	: Melaksanakan kegiatan studi pendahuluan <i>dengan judul/terkait</i> PENGARUH MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr.SOEBANDI JEMBER
Lokasi	: RSD dr.Soebandi Jember
Waktu Kegiatan	: 13 Januari 2023 s/d 13 Februari 2023
Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.	
1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan.	
2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik.	
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.	

Lampiran 8. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Rumah Sakit



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
RUMAH SAKIT DAERAH dr. SOEBANDI
 Jl. dr. Soebandi No. 124 Telp. (0331) 487441 – 487564
 Fax. (0331) 487564 E-mail: rsd.soebandi@jemberkab.go.id
 Website: rsddrsoebandi.jemberkab.go.id Kode Pos: 68111
 JEMBER – 68111

Jember, 01 Februari 2023

Nomor : 423.4/ 2507/610/2023 Kepada
 Sifat : Penting Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
 Lampiran : - Universitas dr. Soebandi
 Perihal : Ijin Studi Pendahuluan

Di

JEMBER

Menindak lanjuti surat permohonan Saudara tanggal 03 Januari 2023 Nomor : 0104 / FIKES-UDS / U / I / 2023, seperti pada pokok surat, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui permohonan saudara untuk melakukan studi pendahuluan di RSD dr. Soebandi, kepada :

Nama : Sulih Utami Sukmawati
 NIM : 21102292
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
 dr. Soebandi Jember
 Judul Penelitian : Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Stress
 Kerja Perawat Ruang Rawat Inap
 RSD. dr. Soebandi Jember

Sebelum melaksanakan kegiatan tersebut harap berkoordinasi dengan Bidang Diklat.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Pjt. Direktur RSD Dr. Soebandi
 KABUPATEN JEMBER
 dr. LILIK LAILIYAH, M.Kes
 NIP. 19651028 199602 2 001
 Pembina Tk.I (IV/b)

Tembusan Yth:

1. Ka.Bag/Kabid/Ka.Inst.terkait
2. Ka.Ru terkait
3. Arsip

Lampiran 9. Surat Permohonan Etik



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail : fikes@uds.ac.id Website: <http://fikes.uds.ac.id>

Nomor : 1031/FIKES-UDS/U/II/2023
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Etik

Kepada :
 Yth. **Ketua Komisi Etik**
Universitas dr. Soebandi
 Di
 Tempat

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan perlindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin

Dalam rangka menjamin integritas serta kelayakan penelitian kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, maka bersama ini kami sampaikan permohonan etik untuk rencana penelitian mahasiswa, atas nama :

Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI
 NIM : 21102292
 Prodi : Ilmu Keperawatan
 Judul : PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr.SOEBANDI JEMBER

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.
Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 27 Februari 2023

Universitas dr. Soebandi
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Hella Meldy Tursina., S.Kep., Ns., M.Kep
 NIK. 19911006 201509 2 096

Lampiran 10. Layak Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.059/KEPK/UDS/III/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : SULIH UTAMI
 SUKMAWATI.AMD.KEP
Principal In Investigator

Nama Institusi : RSD dr.SOE BANDI
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH PEMBERIAN MUROTAL AL QURAN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD DR SOEBANDI JEMBER"

"THE EFFECT OF GIVING MUROTAL AL QURAN SURAH AR-RAHMAN ON NURSE'S WORK STRESS AT DR SOEBANDI HOSPITAL, JEMBER"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Maret 2023 sampai dengan tanggal 27 Maret 2024.

This declaration of ethics applies during the period March 27, 2023 until March 27, 2024.



March 27, 2023
Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian Fakultas



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail : fikes@uds.ac.id Website: <http://www.uds.di.ac.id>

Nomor : 1683/FIKES-UDS/U/III/2023
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/ Ibu Direktur RSD dr.Soebandi

Di

TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa :

Nama : SULIH UTAMI SUKMAWATI
 Nim : 21102292
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Waktu : Maret - April 2023
 Lokasi : RSD dr.SOEBANDI JEMBER
 Judul : PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr.SOEBANDI JEMBER

Untuk dapat melakukan Ijin Penelitian pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 28 Maret 2023

Universitas dr. Soebandi
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Hella Meldy Tursina., S.Kep., Ns., M.Kep
 NIK. 19911006 201509 2 096

Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin Penelitian Bakesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember

Kepada
 Yth. Sdr. Dir. RSD dr.SOE BANDI
 Kabupaten Jember.
 di -
 Jember

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 074/1101/415/2023

Tentang
PENELITIAN

Dasar : 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
 2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember

Memperhatikan : Surat UNIVERSITAS dr.SOE BANDI FAKULTAS ILMU KESEHATAN, 29 Maret 2023, Nomor: 1777/FIKES-UDS/U/III/20231, Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

MEREKOMENDASIKAN

Nama : SULIH UTAMI SUKMAWATI
 NIM : 21102292
 Daftar Tim : 1. Sulih Utami Sukmawati
 2. Shofiatul Hanani
 3. Umi Kulsum

Instansi : S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr.SOE BANDI
 Alamat : Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536
 Keperluan : Melaksanakan kegiatan penelitian *dengan judul/terkait* PENGARUH PEMBERIAN MUROTTAL AL QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr.SOE BANDI JEMBER

Lokasi : RSD dr. SOEBANDI JEMBER
 Waktu Kegiatan : 29 Maret 2023 s/d 29 April 2023

Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.

1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan.
 2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik.
 3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.
- Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Ditetapkan di : Jember
 Tanggal : 30 Maret 2023

**KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK
 KABUPATEN JEMBER**

Ditandatangani secara elektronik



j-krep.jemberkab.go.id

Dr. H. EDY BUDI SUSILO, M.Si
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19681214 198809 1 001

Tembusan :
 Yth. Sdr. 1. Dekan Fikes Universitas dr.Soebandi
 2. Mahasiswa Ybs

Lampiran 13. Surat Permohonan Ijin Penelitian Rumah Sakit



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
RUMAH SAKIT DAERAH dr. SOEBANDI
 Jl. dr. Soebandi No. 124 Telp. (0331) 487441 – 487564
 Fax. (0331) 487564 E-mail: rsd.soebandi@jemberkab.go.id
 Website: rsddrsoebandi.jemberkab.go.id Kode Pos: 68111
 JEMBER – 68111

Jember, 11 April 2023

Nomor : 423.4/5061 /610/2023
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas dr. Soebandi

Di

JEMBER

Menindak lanjuti surat permohonan Saudara tanggal 29 Maret 2023 Nomor : 1777/ FIKES-UDS/U/III/2023, seperti pada pokok surat, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui permohonan saudara untuk melakukan Penelitian di RSD dr. Soebandi, kepada :

Nama : Sulih Utami Sukmawati
 NIM : 21102292
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
 Judul : dr.Soebandi Jember
 Penelitian : Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an
 Surah Ar-Rahman terhadap Stres Kerja
 Perawat di RSD dr. Soebandi Jember

Sebelum melaksanakan kegiatan tersebut harap berkoordinasi dengan Bidang Diklat.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Pjt. Direktur RSD Dr. Soebandi
 KABUPATEN JEMBER
 dr. LILIK LAILIYAH, M.Kes
 NIP. 19651028 199602 2 001
 Pembina Tk.I (IV/b)

Tembusan Yth:

1. Ka.Bag/Kabid/Ka.Inst.terkait
2. Ka.Ru terkait
3. Arsip

Lampiran 14. Lembar Bimbingan


UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>
**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR
 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
 UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Nama Mahasiswa : Sulih Utami Sukmawati
 NIM : 21102292
 Judul : PENGARUH MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr. SOEBANDI

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	1/12 ²²	Konsul Topik dan Judul		1.	21/12 ²²	formul topik & judul	
2.	2/12 ²²	Acc Judul Lanjut BAB I		2.	2/12 ²²	Acc judul Samp - BAB I	


UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>
**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR
 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
 UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI
 NIM : 21102292
 Judul : PENGARUH MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr. SOEBANDI

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
3.	18/12 ²⁰²²	Formul Bab I, tambahan data yang ada di RSD dr. Soebandi Lanjut - BAB II		3	19/12 ²⁰²²	formul BAB I, tambah data di RSD dr. Soebandi Pembaca, tuga. Lanjut BAB II	
4.	20/12 ²⁰²²	Konsul BAB II, Revisi untuk Tinjauan pustaka, Lanjut - BAB II, IV		4.	21/12 ²²	formul BAB II Lanjut BAB III	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM : 21102292
Judul : PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr. SOEBANDI

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
5.	20/1/2023.	Konsul Bab I, II, III, IV perbaiki Tujuan & BAB I. Lanjut BAB III, IV		5.	20/1/23	konsep BAB III Lanjutan BAB IV	
6.	24/1/2023	Konsul BAB III, IV perbaiki kerangka Konsep, Diagram penelitian.		6.	18/1/23	konsep BAB IV. Cover diperbaiki tabel daftar isi	

perbaiki pendahuluan
perbaiki kerangka konsep
tabel daftar isi
perbaiki uraian



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM : 21102292
Judul : PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr. SOEBANDI

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
7.	30/1/2023	- perbaiki instrumen - perbaiki kriteria validasi instrumen		7	30/1/23	perbaiki uraian tabel 14 dan 20 Basis perbaiki tabel tabel 20	
8.	1/1/2023	- Tambahkan kriteria akurasi dan reliabilitas		8	3/2/23	perbaiki tabel & daftar isi Basis tabel 20	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI

NIM : 21102292

Judul : PENGARUH MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSD dr.
SOEBANDI

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
9/	7/2 2023	Revisi BAB III dan IV Kerangka Konsep		9	7/2 23	Acc sidang proposal	
10.	8/2 2023	Acc sidang Proposal					



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI

NIM : 21102292

Judul : PENGARUH PEMBERIAN MUROTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI JEMBER

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1	10/5 23	Konsul BAB V, VI, VII Tambahkan Data hasil penelitian.		1	10/5 23	Konsul BAB V, VI, VII Data yang ada disesuaikan dengan hasil penelitian yg dilakukan.	
2.	12/5 23	Konsul Revisi BAB V, VI, VII. Untuk kesimpulan formaton di sesuaikan dengan Tuj Khas.		2	13/5 23	Konsul BAB V, VI, VII dan Revisi. Kesimpulan disesuaikan dg tujuan khusus dan dijawab.	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM : 21102292
Judul : PENGARUH PEMBERIAN MUROTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI JEMBER

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan danMasukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan danMasukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
3	14/5 23	Konsul BAB V, VI, VII - BAB VI Pembahasan disesuai kan dengan tujuan khusus. menjawab dari Tuj. Khusus.		18/5 23	15/5 23	Konsul lanjutan BAB V, VI, VII - Pembahasan BAB VI menjawab. Hasil sesuai dg. tuj. khusus.	
4	17/5 23.	Konsul Revisi BAB V, VI, VII, Lanjutan. ACC BAB V, VI, VII		4.	18/5 23.	Konsul Revisi BAB V, VI, VII. - Ditengkapi hasil penelitian, untuk data spss ber dasarakan kriteria Data Demografi	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI
NIM : 21102292
Judul : PENGARUH PEMBERIAN MUROTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI JEMBER

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan danMasukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan danMasukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
5	18/5 23	Konsul Hasil Revisi an . BAB V, VI, VII - Tambahi data -data senai Data Demografi + Hasil spss.		5	19/5 23	Konsul. Hasil Revisi an . BAB V, VI, VII - Tambahi data lampiran . di lembar lampiran .	
6.	19/5 23.	ACC + Daftar Sidang		6	20/5 23	perbaiki & edit cara penulisan .	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : SULIH UTAMI SUKMAWATI

NIM : 21102292

Judul : PENGARUH PEMBERIAN MUROTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI RSD dr. SOEBANDI JEMBER

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
7	20/5 ²³	Acc .		7	20/5 ²³	Acc , Daftar untuk Sidang .	
8	22/5 ²³	Acc Sidang .		8	22/5 ²³	Acc Sidang , Daftar Untuk Sidang , Koordinas dengan Dosen Penguji & Dosen pembimbing Utama .	

Lampiran 15. Foto Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian





Lampiran 16. Data Penelitian

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Tingkatan Kerja	Lama Bekerja	Status Pernikahan	Penghasilan
1	AO1	40	2	1	2	3	2	2
2	AO2	24	2	1	2	2	1	2
3	AO3	35	2	1	2	3	2	2
4	AO4	27	2	2	2	2	2	3
5	AO5	27	2	2	2	2	2	3
6	AO6	42	2	1	2	3	2	2
7	AO7	26	2	2	2	2	2	3
8	AO8	39	2	2	2	3	2	3
9	AO9	34	2	1	2	3	2	2
10	AO10	37	2	1	2	3	2	2
11	AO11	35	1	1	2	3	2	2
12	AO12	26	2	1	2	2	2	2
13	AO13	27	1	2	2	2	2	3
14	AO14	27	1	2	2	1	2	3
15	AO15	39	2	2	2	3	2	3

Lampiran 13. Rekapitulasi stres kerja sebelum dan sesudah diberikan

Murottal Al-qur'an

No Responden	Sebelum diberikan murottal Al-qur'an	Sesudah diberikan murottal Al-qur'an
A01	21	19
A02	20	16
A03	20	13
A04	24	20
A05	25	18
A06	29	22
A07	23	22
A08	21	20
A09	21	10
A10	27	23
A11	27	24
A12	19	16
A13	24	23
A14	23	19
A15	21	18

Lampiran 17. Rekapitulasi Data Demografi Responden dengan SPSS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	15	24	42	32.27	6.204
Valid N (listwise)	15				

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 24	1	6.7	6.7	6.7
26	2	13.3	13.3	20.0
27	4	26.7	26.7	46.7
34	2	13.3	13.3	60.0
35	1	6.7	6.7	66.7
37	1	6.7	6.7	73.3
39	2	13.3	13.3	86.7
40	1	6.7	6.7	93.3
42	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	3	20.0	20.0	20.0
Perempuan	12	80.0	80.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Status Tingkatan Kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Non PNS	15	100.0	100.0	100.0

Lama Bekerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6 Bulan-1 Tahun	1	6.7	6.7	6.7
	1 Tahun-5 Tahun	6	40.0	40.0	46.7
	> 5 Tahun	8	53.3	53.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum menikah	1	6.7	6.7	6.7
	Menikah	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Penghasilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rp.1.000.000-Rp.2.000.000	8	53.3	53.3	53.3
	Rp.2.000.000-Rp.3.000.000	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DIII Keperawatan	8	53.3	53.3	53.3
	S1 Keperawatan/Ners	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics

		Pertanyaan 1	Pertanyaan 2
N	Valid	15	15
	Missing	0	0

Frequency Table

Pertanyaan 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	6.7	6.7	6.7
	20	2	13.3	13.3	20.0
	21	4	26.7	26.7	46.7
	23	2	13.3	13.3	60.0
	24	2	13.3	13.3	73.3
	25	1	6.7	6.7	80.0
	27	2	13.3	13.3	93.3
	29	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pertanyaan 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	6.7	6.7	6.7
	13	1	6.7	6.7	13.3
	16	2	13.3	13.3	26.7
	18	2	13.3	13.3	40.0
	19	2	13.3	13.3	53.3
	20	2	13.3	13.3	66.7
	22	2	13.3	13.3	80.0
	23	2	13.3	13.3	93.3
	24	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 18. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pertanyaan 2 - Pertanyaan 1	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Pertanyaan 2 < Pertanyaan 1

b. Pertanyaan 2 > Pertanyaan 1

c. Pertanyaan 2 = Pertanyaan 1

Test Statistics^a

	Pertanyaan 2 - Pertanyaan 1
Z	-3.423 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 19. Hasil Distribusi stres Kerja berdasarkan Demografi responden

Ranks

	Tingkat Stres	N	Mean Rank
Usia	Stres Ringan	3	5.50
	Stres Sedang	9	8.00
	Stres Berat	3	10.50
	Total	15	
Pendidikan	Stres Ringan	3	4.50
	Stres Sedang	9	10.33
	Stres Berat	3	4.50
	Total	15	
JK	Stres Ringan	3	9.50
	Stres Sedang	9	7.83
	Stres Berat	3	7.00
	Total	15	
Tingkatan_Kerja	Stres Ringan	3	8.00
	Stres Sedang	9	8.00
	Stres Berat	3	8.00
	Total	15	
Lama_Bekerja	Stres Ringan	3	6.83
	Stres Sedang	9	7.22
	Stres Berat	3	11.50
	Total	15	
Status_Pernikahan	Stres Ringan	3	6.00
	Stres Sedang	9	8.50
	Stres Berat	3	8.50
	Total	15	
Penghasilan	Stres Ringan	3	4.50
	Stres Sedang	9	10.33
	Stres Berat	3	4.50
	Total	15	

Test Statistics^{a,b}

	Usia	Pendidikan	JK	Tingkatan_Kerja	Lama_Bekerja	Status_Pernikahan	Penghasilan
Chi-Square	2.800	8.167	1.037	.000	2.938	4.000	8.167
df	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	.247	.017	.595	1.000	.230	.135	.017

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Tingkat_Stres