

Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an pada Penurunan Tingkat Stress Kerja Guru

¹Chilvy Dezy Ayudya, ²Muhimmatul Hasanah, ³Ima Fitri Sholichah

^{1,3} Universitas Muhammadiyah Gresik

² Institut Pesantren Sunan drajat Lamongan

*chilvi12ayudya@gmail.com

Tanggal Submitt: 1 April 2022 Tanggal diterima: 1 Juli 2022 Tanggal Terbit: 31 Juli 2022

Abstract: This study was conducted to determine the effectiveness of murottal Al-Qur'an therapy to reduce the stress work toward the teachers at Muslimat NU 29 Mahkota Kindergarten. Work stress is a reaction or psychological process of someone toward the environmental demands which are considered an unpleasant situation with the abilities that exist in him. This study tried to use the experimental quantitative methods with pre-experimental design research with a population of 20 teachers. The research design used in this study was the One – Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. About the data analysis technique, this study used the Wilcoxon signed rank test. The results of statistical analysis showed that there was an effectiveness of murottal Al-Qur'an therapy to reduce work stress. The analysis showed that the experimental group had the experimental group with p-value = 0.012 or $p < 0.05$ that Z count is -2.524 and sig is 0.012 of the Wilcoxon Ranks Test. It means that there was a significantly difference in the experimental group before and after the treatment given.

Keywords: Murottal Al-Qur'an Therapy, Teacher, Work Stress

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al Qur'an pada penurunan tingkat stress kerja guru di TK Muslimat NU 29 Mahkota. Stres kerja merupakan reaksi atau proses psikologis seseorang terhadap tuntutan lingkungan, yang dipandang sebagai situasi yang tidak nyaman dengan kapasitas yang ada di dalamnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian berbentuk *One – Group Pretest-Posttest Design*. Teknik *purposive sampling*, digunakan untuk mendapatkan subjek penelitian yang berjumlah 20 Guru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi murottal Al Qur'an terhadap penurunan tingkat stress kerja. Kelompok eksperimen menunjukkan hasil perhitungan uji Wilcoxon Ranks Test didapatkan p-value=0.012 atau $p < 0.05$ bahwa Z hitung adalah -2,524 dan sig adalah 0,012 yaitu ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Kata Kunci: Guru, Stress Kerja, Terapi Murottal Al Qur'an

Pendahuluan

Peran guru PAUD sangat penting dalam memantau proses perkembangan anak didiknya. Pendidik anak usia dini dituntut terlibat aktif dalam aktivitas siswa, sehingga dapat mengetahui taraf perkembangan anak dalam kehidupan nyata. Observasi secara langsung akan membantu guru melengkapi data tentang aspek emosi, kognisi dan perilaku anak. Guru juga harus menjalin komunikasi dengan orang tua atau wali muridnya untuk mengetahui pola asuh dan implikasinya terhadap perkembangan anak. Sinergi ini akan membuat data lebih komprehensif sehingga lebih mudah untuk mengoptimalkan perkembangan anak. Pemenuhan pada tujuan ini membutuhkan ketahanan mental dan fisik yang baik.

Guru PAUD diharapkan mampu mengelola diri dalam menghadapi masalah di tempat kerja, pribadi maupun sosial. Ketika berada di sekolah, guru menjalankan tugas mengajar di kelas dan tugas administratif. Fenomena yang terjadi di lapangan, guru juga bertanggung jawab dalam mengemban berbagai kewajiban tugas yang berkenaan dengan kegiatan pengajaran seperti mendalami pengetahuan baru dan keterampilan baru, mampu menguasai kemajuan teknologi yang berkembang pesat, dan berhubungan dengan orang tua serta komunitas sekolah.

Selain itu para guru berkewajiban mengurus keluarganya. Mengurus orangtua, atau anak dan pasangannya. Sedangkan dalam masyarakat, biasanya para guru juga memiliki tugas dalam organisasi yang diikutinya. Keseimbangan dalam menjalankan berbagai peran akan menghindarkan guru terlibat dalam konflik peran yang dapat mengganggu kinerjanya.

Fatanya guru seringkali menghadapi kondisi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Guru memiliki keterbatasan, antara lain mengalami stres dan kelelahan. Persyaratan yang berbeda ini menunjukkan bahwa guru adalah bagian dari pekerjaan yang sangat menuntut, sehingga rentan terhadap stres, kelelahan, dan regulasi emosional yang rendah,¹ maupun kehancuran kebahagiaan pribadi.²

Berdasarkan fakta yang diperoleh melalui wawancara dengan sebagian pengajar pada lembaga TK menggambarkan sebuah kondisi pekerjaan Guru PAUD di TK yang penuh dengan beban kerja yang terlalu banyak, tuntutan keterampilan di luar bidang keahlian yang harus dimiliki oleh guru, keharusan memiliki inovasi dan mampu mengikuti perkembangan teknologi yang serba cepat, pekerjaan administrasi dan iklim sekolah, hubungan dengan teman sepekerjaan, orang tua peserta didik dan lingkungan sekitar, serta masalah pengelolaan kelas. Beberapa gejala-gejala stres kerja yang dialami oleh guru PAUD di TK memberikan dampak yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi kinerja dan perannya sebagai guru. Beberapa guru di TK mengalami simptom fisik, simptom mental dan simptom perilaku seperti sakit kepala, mudah tersinggung, marah, cemas bahkan gangguan tidur, makan secara berlebihan, menghamburkan uang untuk berbelanja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cooper, stres kerja sebagian besar terlihat pada individu yang memiliki latar belakang dalam sektor jasa yaitu individu yang berhubungan erat dengan masyarakat, seperti perawat, aparat kepolisian, dan pekerja sosial, guru, konselor dan dokter maupun bekerja di sektor pelayanan kemanusiaan.³ Flook, menyebutkan sebagian faktor utama stres secara umum yang dialami oleh pendidik ditemukan meliputi jam kerja yang tidak sesuai, beban pekerjaan yang berlebihan, serta perilaku peserta didik yang tidak terkendali, dan faktor organisasi.⁴ Selain itu, menurut McCallum & Price stres yang dialami pendidik disebabkan oleh standar tuntutan dalam pekerjaan lebih tinggi yang harus dicapai, beban pekerjaan yang berat dan tuntutan peserta didik yang semakin meningkat.⁵

¹ Retelstorf, J., Schiefele, U. Teachers goal orientation for teaching: Association with instructional practices, interest in teaching, and burnout. *Learning and Instruction*, 20 (2010), 30-40.

² Schoeberlein, Deborah. *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness*. (Somerville: Wisdom Publications, 2009), 54.

³ Cooper, C. L., Dewe, P. J., O; Driscoll, M. P. *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research and Applications*. (California: Sage Publications, Inc. 2001).

⁴ Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R., *Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy*. *Journal Compilation of International Mind, Brain, and Education*, 7, (2013). 182-195.

⁵ McCallum, F., & Price, D. Well Teachers, Well Student. *Journal of Student Wellbeing*, 4 (1), (2010). 19-34.

Khilmiyah melakukan penelitian pada tenaga pengajar wanita di Bantul Yogyakarta. Hasilnya menyebutkan sebagian pemicu stres pada guru, antara lain: mengerjakan pekerjaan rumah pada saat bersamaan.⁶ Dan pekerjaan kantor, persyaratan profesional yang ketat, situasi kantor yang kurang nyaman, atasan yang semena-mena atau otoriter dan berkaitan dengan promosi atau kedudukan. Berbagai sumber yang menyebabkan stres yang diteliti menunjukkan bahwa stres adalah permasalahan psikologis yang harus ditangani dengan segera, karena ditimbulkan dari berbagai faktor dan dapat berdampak pada nilai pengajaran yang dihasilkan. Jennings & Greenberg menunjukkan bahwa guru yang mengalami stres maupun tidak dapat mengatasinya akan merasa mudah lelah secara emosional, depresi, dan akan dipastikan berhenti dari karirnya.⁷

Ada banyak cara untuk meredakan tekanan kerja guru, salah satunya dengan memberikan metode terapi kepada guru. Dengan cara ini, guru dapat memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang tekanan yang guru alami, bagaimana mengontrol tekanan kerja guru, dan guru dapat mengelola emosi guru saat menjalankan tugasnya, dan membuat perubahan diri dalam kognisi dan emosi. Dengan cara ini, ketika ada masalah dalam proses kerja, guru dapat menyesuaikan emosinya dengan cara berpikir yang tenang dan aktif. Robbins menjelaskan bahwasanya metode terapi adalah cara yang cukup berhasil atau efektif dalam meningkatkan motivasi, memberikan perubahan struktur secara kognitif, memodifikasi perbuatan, dan menambah keahlian berperilaku.⁸

Penerapan terapi Murotal Al-Quran pada kasus stress kerja guru perlu diteliti sehingga akan menambah pengetahuan tentang alternatif solusi bagi peningkatan kemampuan mengelola stress kerja guru PAUD.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pra eksperimen. Desain pra eksperimen bukan merupakan eksperimen yang sebenarnya karena masih terdapat variabel eksternal yang juga mempengaruhi pembentukan variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre-test and post-test design* (*one-group pre-test* dan *post-test*), sehingga masih terdapat pre-test dalam desain ini sebelum dilakukan treatment. Dengan demikian hasil treatment dapat diketahui secara jelas karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum treatment.

Tabel 1. Skema Desain Penelitian

Kelompok	Pengukuran (Pretest)	Perlakuan	Pengukuran (Posttest)
KE	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

KE = Kelompok Eksperimen

O₁ = Stres kerja sebelum perlakuan

O₂ = Stres kerja sesudah perlakuan

X = Perlakuan

⁶Khilmiyah, Akif. Stres Kerja Guru Perempuan di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Lentera pendidikan*, 15 (2), (2012), 135-143

⁷Jennings, P. A., & Greenberg, M. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Child and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, (2009). 491-525

⁸Robbins, S.P. *Perilaku Organisasi*. (Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang, 2008).

Populasi penelitian meliputi seluruh guru Taman Kanak-kanak Muslimat NU 29 sebanyak 20 guru. Pelaksanaan terapi murotal Al-Qur'an diharapkan mampu meningkatkan kemampuan guru mengelola stressnya sehingga tingkat stress kerjanya akan menurun. Pengambilan *sample* menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu guru dengan tingkat stress berada pada kategori tinggi. Hasilnya, sejumlah 10 guru terpilih menjadi subyek penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Alat ukur disusun oleh peneliti sendiri dengan menggunakan skala stres kerja berdasarkan teori Robbins dan Judge yang mengacu pada aspek-aspek berikut: gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku.⁹

Uji validitas internal skala dilaksanakan melalui koreksi dari 3 expert judgement untuk memberikan saran atau kritik terkait alat ukur yang akan digunakan. Setelah itu, dilakukan tryout kepada 30 subjek dan dilakukan uji menggunakan aplikasi SPSS. Dari 46 aitem pada variabel stres kerja terdapat 33 aitem yang sah. Item dikatakan valid apabila nilainya lebih besar dari nilai *r* kriteria yaitu 0,30. Hasil uji validitas skala stres kerja terdapat 13 item yang gugur, sedangkan sejumlah 13 aitem memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,30. Sejumlah 33 aitem yang sah ditunjukkan dari nilai *corrected item-total correlation* yang berkisar antara 0,371–0,889. Sedangkan uji realibilitas skala memiliki *cronbach alpha* 0.923.

Teknik analisis data merupakan teknik analisa statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon (wilcoxon signed rank test)*. Pada penelitian ini akan membedakan skor subjek saat sebelum mendapatkan *treatment* (*pretest*) dengan skor subjek setelah mendapatkan perlakuan (*posttest*).

Data diolah menggunakan *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 26.0 for windows*. Terapi murotal Al-Qur'an dilakukan murottal dengan memperdengarkan beberapa murottal Al-Qur'an dalam durasi waktu 15 menit, yang disesuaikan dengan volume dan besarnya ruangan.

Kegiatan penelitian meliputi: Pemberian *pretest* berupa pemberian kuisioner tentang stres kerja bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja guru sebelum mendapatkan perlakuan. Dilanjutkan dengan pemberian perlakuan, perlakuan dalam penelitian ini adalah memperdengarkan murottal Al Qur'an kepada subjek penelitian selama 5 hari. Murottal Al Qur'an diberikan selama 3-5 hari telah terbukti memberikan efek *relax* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi yang mengalami stres.¹⁰ Penelitian Anshori & Komalasari, juga menunjukkan efek positif mendengarkan dengan khusyuk bacaan Al-Qur'an selama 2-7 hari disertai dengan ketepatan memahami maknanya.¹¹ Teknik ini dilaksanakan dengan durasi waktu 15 menit. Adapun surah yang digunakan dalam murottal Al Qur'an adalah: Surah Al fatihah, Surah Ar Rahman dan Surah Al Insyirah, tiga surah murottal Al Qur'an tersebut diputar secara bergantian selama 15 menit. Terapi murottal yang diberikan selama 15 menit telah menunjukkan efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi¹² dan penelitian ini juga dilakukan oleh Ashayeri, terdapat manfaat lebih efektif yaitu terapi murottal diberikan

⁹ Robbins, S. P., & Judge, T. A. *Perilaku Organisasi*. (Jakarta: Salemba Empat, 2017). 434-435.

¹⁰ Rochman Wahyu, Ernawati R pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur: Naskah Publikasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, (2018).

¹¹ Anshori, H., & Komalasari, S. Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Al-Quran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), (2018). 019-035

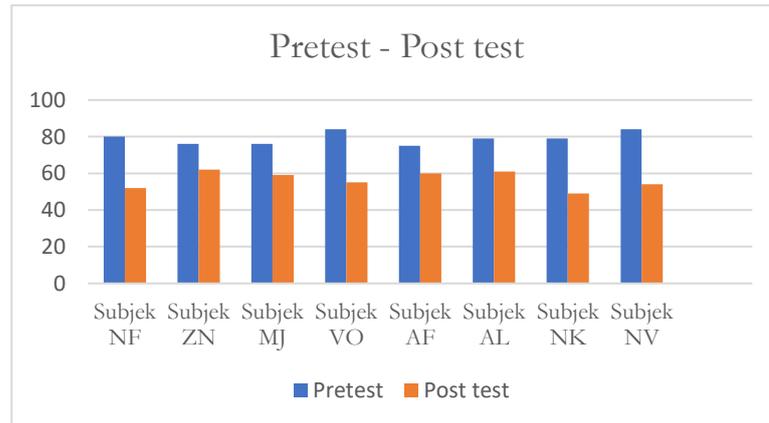
¹² Siswantinah, Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Semarang: Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang, (2011).

dengan jangka waktu 15-25 menit. Tahapan selanjutnya adalah melakukan *post test* berupa pemberian kuisioner tentang stres kerja bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja guru setelah mendapatkan perlakuan untuk menurunkan stres kerja guru.

Pembahasan

A. Deskripsi Data Penelitian

Hasil dari analisis statistik deskriptif mengenai tingkat stres kerja guru secara keseluruhan yang sesuai berdasarkan *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan untuk mengetahui antara tingkat stres kerja pada guru di TK X. Berikut adalah hasil dari tes sebelum dan sesudah treatment setiap guru:



Gambar 1. Hasil Tiap Guru Pada Kondisi *Pre-Test* dan *Post-Test*

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan stres kerja guru sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mendengarkan terapi murottal Al Qur'an. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 8 orang. Kemudian dilakukan pengujian perbedaan stres kerja guru dengan menggunakan uji Wilcoxon. Berikut adalah data penelitian :

Tabel 2. Data Penelitian

Subjek	Pre Test	Post Test	Gain (d)
1	80	52	28
2	76	62	14
3	76	59	17
4	84	55	29
5	75	60	15
6	79	61	18
7	79	49	30
8	84	54	30
Σ	633	452	181

Data tersebut di atas kemudian dianalisis menggunakan uji wilcoxon. Berikut ini adalah hasil pengujian wilcoxon menggunakan bantuan *software* SPSS :

Tabel 3. Uji Wilcoxon Menggunakan SPSS

Variabel	<i>p-value</i>
Pre test vs Post test	0,012

Hasil uji Wilcoxon stres kerja pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa Z hitung adalah -2,524 dan sig adalah 0,012, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada perbedaan hasil stres kerja kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

B. Diskusi

Hasil penelitian yang dilakukan pada guru di TK Muslimat NU 29 Mahkota Gresik menunjukkan bahwa hipotesis “terdapat efektivitas terapi murottal Al Qur’an untuk menurunkan stres kerja” diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang memberikan hasil perhitungan uji Wilcoxon Ranks Test diperoleh $p\text{-value}=0.012$ atau $p<0.05$ bahwa Z hitung adalah -2,524 dan sig adalah 0,012 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa terapi murottal Al Qur’an terbukti efektif untuk menurunkan stres kerja pada guru di TK Muslimat NU 29 Mahkota Gresik. Hasil ini senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ferawati dan Siti Amiyakun yang berjudul Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Stres Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Keperawatan Menghadapi Skripsi Di Perguruan Tinggi Husada Bojonegoro Ilmu kesehatan. Dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian ini yaitu 47 responden dan hasil penelitian ini adalah pemberian terapi murottal berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres siswa.¹³

Dari hasil penelitian pada kelompok terapi murottal didapatkan bahwa tingkat stres kerja menurun dari stres kerja tinggi menjadi stres kerja rendah setelah mendengarkan terapi murottal, tingkat stres kerja Subjek berangsur menurun secara signifikan, menunjukkan kondisi rileks secara mendalam. sikapnya, dan dia sepertinya merasakan terdapat energi baru di tubuhnya. Yaitu menggunakan tiga surah Al-Qur’an sebagai bahan tes/bukti seperti Al-Fatihah, Al Insyirah dan Ar Rahman, dimana pada huruf alfatihah ketika merasakan setiap dawai dari surat tersebut sinyalnya akan diterima oleh cuping telinga. Selain itu, impuls untuk membaca Al Fatihah diteruskan ke thalamus (batang otak). Dengan kata lain, jika kita menginternalisasikan setiap makna Al-Fatihah, maka kita akan mendapatkan ketenangan jiwa. Mendengarkan Al-Fatihah tanpa mengetahui artinya juga sangat memberi manfaat, namun tidak sebermanfaat mengetahui maknanya. Ketika seseorang merasa pembacaan Al-Fatihah dengan tartil dan mendengar dengan hati Ridha dan ketulusan, membaca Al-Fatihah akan menjadikan positif bagi pikiran, sehingga ketika kita mendengar surat ini dapat memperoleh perasaan bersemangat dan selalu berfikir positif bahwa dalam setiap ujian pasti ada jalan kemudahan. Selanjutnya Ar-rahman yang menggambarkan keagungan nikmat Allah yang diberikan. Al-Qur’an merupakan anugerah yang paling berharga bagi manusia.

Dari hasil menganalisis pada masing-masing subjek kelompok eksperimen, dapat diketahui bahwa terapi Murottal Al-Quran efektif untuk setiap subjek kelompok eksperimen.. Analisis subjek pada kelompok eksperimen ketika

¹³ Ferawati dan Siti Amiyakun. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insane Cendekia Husada Bojonegoro. Bojoegoro: Stikes ICSADA. Jurnal Jumakia, Vol. 1 No. 1 Juni 2015.

mendengarkan murottal Al Qur'an menunjukkan keadaan subjek merasa lebih tenang, lebih rileks, lebih fokus, tenang/damai, mendapat kemudahan di segala urusan, perasaan bersemangat kembali dalam bekerja, mengingat kembali pada Allah SWT, menghilangkan penyakit hati dan pikiran negatif, membuat diri sendiri untuk lebih berfikir positif dan badan menjadi lebih ringan setelah mendengarkan murottal Al Qur'an.

Potter dan Perry menyatakan metode yang dapat digunakan untuk mengelola stres diantaranya melalui sistem pendukung, meditasi dan murottal Al Qur'an atau keyakinan agama.¹⁴ Widayati mengatakan murottal Al Qur'an merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif untuk pendengarnya. Metode musik adalah salah satu cara untuk mengelola stres.¹⁵ Menurut Widyastuti, mengurangi stres kerja dapat dikurangi dengan berbagai teknik relaksasi fisik dan teknik relaksasi mental, termasuk mendengarkan musik.¹⁶ Hasil penelitian Anindita dan Hasanah juga menunjukkan bahwa relaksasi musik dapat memberikan efek relaksasi pada pendengarnya.¹⁷

Ayat-ayat Al-quran mengandung energi penyembuhan, hal ini dibuktikan dalam penelitian Rachman dan Ernawati pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. QS: Al Isra ayat 82 menerangkan Al-Qur'an sebagai obat bagi orang beriman dan penyebab kerugian bagi yang melanggarnya. Al-Qur'an apabila didengarkan akan memicu produksi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan detak jantung yang cepat¹⁸.

Studi pustaka yang dilakukan Rosyanti menggambarkan dampak positif mendengarkan murottal Al-qur'an bagi penyembuhan penyakit mental, fisik dan sosial. Mendengarkan Al-Qur'an membuat seseorang menjadi lebih tenang karena dikeluarkannya hormon endorfin dalam otaknya. Hal ini akan mempengaruhi suasana hatinya dalam mengelola memori dan pikirannya¹⁹.

Pengaruh mendengarkan Al-Qur'an berbeda dengan musik lainnya. Robb membandingkan hasil mendengarkan alunan musik berbahasa Arab yang berasal dari Al-qur'an dan bukan berasal dari Al-qur'an. Hasilnya, 65% lebih tenang ketika mendengarkan Murottal, bahkan ketika mereka tidak mengerti bahasa Arab dan tidak diberitahu bahwa mereka telah mendengar ayat-ayat Al-Qur'an. Responden hanya mendapatkan ketenangan 35% ketika mereka mendengar alunan bahasa Arab bukan berasal dari Al-Qur'an.²⁰

Pendidik lembaga pendidikan ini maupun lembaga pendidikan lainnya dapat menyadari manfaat mendengarkan murottal ini untuk menurunkan stres kerja sehingga dapat diimplementasikan oleh pendidik lembaga pendidikan ini maupun lembaga pendidikan lainnya. Jika stres kerja mulai muncul karena beban kerja yang

¹⁴ Potter, P.A. & Perry, A.G. *Fundamental of Nursing*. (7th ed). (Mosby: Elsevier Inc, 2009).

¹⁵ Widayati. *Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner akut di RS Hasan Sadikin*. Tesis: Universitas Padjajaran, (2011).

¹⁶ Widyastuti, P. (Ed). *Managemen stress*. (Jakarta: EGC. 2003).

¹⁷ Vidyawati, A. & Hasanah, M. Efektivitas Musik Klasik Untuk Menciptakan Suasana Hati Positif Pada Siswa SMP Semen Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*. 14 (1), (2019), 71-81.

¹⁸ Rachman, W., & Ernawati, R. *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018*.

¹⁹ Rosyanti, L., & Hadi, I. *The Immunity Response and Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 Cytokine Storm Literature Review*, (2020).

²⁰ Robb, S.L. *Murottal Assisted Progressive Muscle Relaxation, Progressive Musclerelaxation, Music Listening, And Silence: A Comparison on Relaxation Techniques*. *Journal of Music Therapy*, 37(1), (2000). 2-21.

bertambah, tuntutan pekerjaan yang bertambah, atau beban pekerjaan yang semakin bertambah, dapat mengimplementasikan dengan terapi murottal Al Qur'an ini sendiri baik dirumah maupun sekolah selama 15 menit atau lebih. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi stres karena pekerjaan sekolah atau kebosanan dengan pekerjaan yang selalu sama, kelelahan, keletihan, rasa tegang, kurang konsentrasi, kurangnya semangat bekerja karena beban kerja yang semakin bertambah, maupun kondisi ketidaknyamanan/bosan dengan situasi kerja, rekan kerja atau lingkungan kerja. Menurut Flook et al. menemukan beberapa sumber umum stres bagi guru, termasuk jam kerja, beban kerja yang berlebihan, perilaku siswa yang tidak terkendali dan faktor organisasi.²¹ Sedangkan menurut McCallum dan Price, stres guru disebabkan oleh standar kerja yang lebih tinggi yang harus mereka penuhi, beban kerja yang berat, dan tuntutan yang meningkat pada siswa. Mendengarkan Murottal Al Qur'an juga bisa dijadikan sebagai alternatif mendengarkan sepulang kuliah untuk merilekskan pikiran dan hati setelah bekerja agar selalu ada rasa nyaman dan tenang yang bisa membuat lebih positif. dan selalu ingat Allah.²²

Al-Qur'an merupakan obat yang paling lengkap untuk semua jenis penyakit, baik penyakit fisik maupun psikologis, baik penyakit di dunia maupun di akhirat.²³ Penelitian yang telah diteliti menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tempo lambat dapat meningkatkan perasaan tenang dan rileks.²⁴ Heru mengatakan bahwa murottal Al-Qur'an dengan irama 60 denyut/menit dapat menurunkan hormon stres (epinefrin, norepinefrin, kortisol) serta mengaktifkan endorfin, sehingga meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, memperbaiki sistem kimiawi dalam tubuh untuk mengurangi stres, tekanan darah, pernapasan menjadi lambat, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak dan memudahkan penyembuhan.²⁵

Catatan Akhir

Pada penelitian pengaruh terapi murottal Al Qur'an untuk menurunkan stres kerja pada guru di TK Muslimat NU 29 Mahkota Gresik ini mempunyai keterbatasan dalam penelitiannya, yaitu Ruangan yang tidak kedap suara, sekolah yang dekat dengan mushola sehingga saat ditengah-tengah pemberian treatment terdengar suara adzan dan membuat subjek bertabrakan mendengarkan suara murottal Al Qur'an dan suara adzan. Saran bagi peneliti selanjutnya supaya melaksanakan pengendalian variabel eksternal yang dapat mempengaruhi hasil validitas penelitian. Penambahan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding sehingga perbedaan efek antara kelompok yang diberi perlakuan dan tidak diberi perlakuan akan lebih jelas

Daftar Rujukan

Anastasi, Anne & Susana Urbina. *Tes Psikologi. Edisi ketujuh*. Terjemahan (Jakarta: PT. Indeks, 2006).

²¹ Robb, S.L. Murottal assisted progressive muscle relaxation, progressive musclerelaxation, music listening, and silence: A comparison on relaxation techniques. *Journal of Music Therapy*, 37(1), (2000). 2-21.

²² McCallum dalam penelitiannya tentang stress guru yang disebabkan oleh standar kerha yang tinggi dalam diturunkan dengan menggunakan terapi murrotal Quran. *Well Teachers, Well Student. Journal of Student Wellbeing*, 4 (1), (2010). 19-34

²³ Pedak, M. Mukjizat terapi Qur'an untuk hidup sukses, (Jakarta: Wahyumedia, 2009).

²⁴ Faradisi, Aktifah. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi. *Jurnal Profesi Islam*. Vol 15 No 2 (2018).

²⁵ Heru. *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*. (Yogyakarta: Nuha Medika. 2012).

- Anshori, H., & Komalasari, S. Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Al-Quran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), (2018). 019-035.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2010).
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., O; Driscoll, M. P. *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research and Applications*. (California: Sage Publications, Inc. 2001).
- Faradisi, Aktifah. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi. *Jurnal Profesi Islam*. Vol 15 No 2 (2018).
- Ferawati dan Siti Amiyakun. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilm Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insane Cendekia Husada Bojonegoro. Bojogoro: Stikes ICSADA. *Jurnal Jumakia*, Vol. 1 No. 1 Juni 2015.
- Heru. *Rugyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*. (Yogyakarta: Nuha Medika. 2012).
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Child and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, (2009). 491-525
- Khilmiyah, Akif. Stres Kerja Guru Perempuan di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Lentera pendidikan*, 15 (2), (2012). 135-143
- McCallum, F., & Price, D. *Well Teachers, Well Student*. *Journal of Student Wellbeing*, 4 (1), (2010). 19-34
- Pedak, M. *Mukjizat terapi Qur'an untuk hidup sukses*. (Jakarta: Wahyumedia, 2009).
- Potter, P.A. & Perry, A.G. *Fundamental of Nursing*. (7thed). (Mosby: Elsevier Inc, 2009).
- Rachman, W., & Ernawati, R. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018.
- Retelstorf, J., Schiefele, U. Teachers goal orientation for traching: Association with instructional practices, interest in teaching, and burnout. *Learning and Instruction*, 20 (2010), 30-40.
- Robb, S.L. Murottal assisted progressive muscle relaxation, progressive musclerelaxation, music listening, and silence: A comparison on relaxation techniques. *Journal of Music Therapy*, 37(1), (2000). 2-21.
- Robbins, S.P. *Perilaku Organisasi*. (Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang, 2008).
- Rosyanti, L., & Hadi, I. *The Immunity Response and Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 Cytokine Storm Literature Review*. (2020).
- Schoeberlein, Deborah. *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness*. (Somerville: Wisdom Publications, 2009).
- Sugiyono. *Statistik untuk Penelitian*. (Bandung: Alfabeta, 2010).
- Rochman Wahyu, Ernawati R pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa S1 keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur: *Naskah Publikasi*, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, (2018).
- Vidyawati, A & Hasanah, M. Efektivitas Musik Klasik Untuk Menciptakan Suasana Hati Positif Pada Siswa SMP Semen Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*. 14 (1), (2019), 71-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1>
- Widayarti. Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner akut di RS Hasan Sadikin. *Tesis*: Universitas Padjajaran (2011).

Widyastuti, P. (Ed). *Management stress*. (Jakarta: EGC. 2003).