

## Hubungan Antara Membaca Alquran, Karakteristik Individu, dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Kerja Pekerja Muslim pada Sektor Informal

Muhamad Iqbal<sup>1</sup>, Raihana Nadra Alkaff<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Raihana Nadra Alkaff,  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan 15419, Indonesia.

E-mail:

[raihana.alkaff@uinjkt.ac.id](mailto:raihana.alkaff@uinjkt.ac.id)

DOI:

<https://doi.org/10.70304/jmsi.v2i01.32>

Copyright © 2023, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia  
E-ISSN: 2828-1381  
P-ISSN: 2828-738X

**Abstrak:** Alquran sebagai kitab suci umat Muslim juga dapat bermanfaat sebagai media terapi non-medis untuk menangani masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara membaca Alquran, karakteristik individu, dan dukungan sosial dengan tingkat stres kerja pekerja muslim sektor informal di Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi tahun 2022. Pendekatan penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan metode pengambilan data *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling* serta jumlah responden berdasarkan perhitungan sampel dengan uji beda dua proporsi yaitu sebanyak 118 pekerja informal di wilayah Kabupaten Bekasi, Indonesia. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan 7 variabel yang dilakukan analisis statistik pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat 3 variabel yang memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pekerja muslim sektor informal yaitu membaca Alquran ( $Pvalue = 0,008$ ), masa kerja ( $Pvalue = 0,010$ ), dan dukungan sosial ( $Pvalue = 0,000$ ). Masa kerja, membaca Alquran, dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kejadian stres kerja pada pekerja muslim sektor informal. Saran bagi pekerja tersebut dapat meningkatkan kegiatan religi dengan rutin membaca Alquran dan meningkatkan hubungan sosial yang berbasis kepada kegiatan keagamaan.

**Kata kunci :** Dukungan sosial, karakteristik individu, membaca alquran, pekerja sektor informal, stres kerja.

**Abstract:** *Al-Qur'an as the holy book of Muslims can also be useful as a medium for non-medical therapy to treat mental health problems. This study aims to determine the relationship between reading the Koran, individual characteristics, and social support with work stress levels of informal sector Muslim workers in Cibarusah District, Bekasi Regency in 2022. The research approach is quantitative with a cross-sectional design and non-probability data collection methods sampling using accidental sampling technique and the number of respondents based on sample calculations with a difference test of two proportions, namely 118 informal workers in the Bekasi Regency, Indonesia. The data analysis used was univariate and bivariate using the Chi-Square test. Based on the 7 variables that were carried out statistical analysis in this study, it was found that there were 3 variables that had a significant relationship with the work stress level of informal sector Muslim workers, namely reading the Koran ( $Pvalue = 0.008$ ), years of service ( $Pvalue = 0.010$ ), and social support ( $Pvalue = 0.010$ ), and social support ( $Pvalue = 0.008$ ).  $Pvalue = 0.000$ ). Working period, reading the Koran, and social support have an influence on the incidence of work stress in informal sector Muslim workers. Suggestions for these workers can increase religious activities by regularly reading the Koran and improve social relations based on religious activities.*

**Keywords:** *Social Support, Individual Characteristics, Reading the Koran, Informal Sector Workers, Work Stress*

## Pendahuluan

*International Labour Organization* (ILO) memaparkan sebanyak dua milyar penduduk dunia dengan usia 15 tahun ke atas memiliki profesi sebagai pekerja pada sektor informal atau jika dipresentasikan sebesar 61,2%. Sedangkan proporsi pekerja informal jika menurut wilayah utama yaitu pada Afrika sebesar 85,8%, Asia dan Pasifik sebesar 68,2%, negara-negara Arab sebesar 68,8%, Amerika sebesar 40%, serta Eropa dan Asia Tengah sebanyak 25,1% <sup>(1)</sup>.

Stres kerja merupakan sebuah bentuk respon dari seorang individu baik dari segi fisik, fisiologis, psikologis, maupun perilaku yang dapat bersumber dari lingkungan pekerjaannya. Stres kerja juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi pekerja yang mendapatkan banyak tekanan dari pekerjaan yang sedang dikerjakannya <sup>(2)</sup>. Pekerja sektor informal diketahui memiliki kualitas sumber daya manusia dan penghasilan yang cenderung lebih rendah sehingga kesadaran akan manajemen kesehatannya kurang memadai. Oleh karena itu, beberapa aspek tersebut menjadi suatu risiko psikososial bagi pekerja informal <sup>(3)</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti & Mardiyah kepada pekerja informal dalam sektor jasa yaitu pekerja garmen yang berlokasi di Kampung Konveksi menyatakan bahwa sebanyak 46% pekerjanya mengalami tingkat stres kerja sedang <sup>(4)</sup>. Riset yang dilakukan kepada 180.260 pekerja informal di 13 negara Iberoamerika memaparkan bahwa pekerja informal rentan untuk memiliki kesehatan mental yang buruk dengan risiko 1,19 kali dibandingkan dengan pekerja formal <sup>(5)</sup>.

Karakteristik individu merupakan ciri khas yang melekat di dalam seseorang. Karakteristik individu ini akan berpengaruh kepada pekerja dalam menjalani pekerjaannya, termasuk bagaimana mereka menghadapi tekanan di tempat kerja. Sebagaimana pada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa beberapa faktor individu seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja, dan jumlah tanggungan keluarga diketahui berkontribusi terhadap kejadian stres kerja pada pekerja <sup>(6-10)</sup>.

Atas bentuk rasa percaya dengan adanya Tuhan, manusia diwajibkan agar melaksanakan ibadah kepada-Nya sebagai suatu bentuk keimanan. Membaca Alquran salah satu rangkaian ibadah dengan melantunkan ayat-ayat suci yang ada di dalamnya. Penelitian Sholihah & Sawitri juga memaparkan bahwa responden yang rutin membaca Alquran cenderung dapat mengendalikan stresnya dengan baik sehingga dibuktikan dengan perolehan nilai *Pvalue* sebesar 0,040 yang bermakna signifikan <sup>(11)</sup>.

Selain dengan melaksanakan serangkaian ibadah sebagai bentuk pengendalian stres kerja, pada dasarnya pekerja juga memerlukan sebuah afeksi yang dapat diwujudkan dalam bentuk dukungan sosial untuk meningkatkan motivasi kerja. Penelitian yang dipaparkan oleh Pradini *et al.*, memaparkan bahwa pekerja informal dalam lingkup sektor petani tembakau yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, maka stres yang mereka dapatkan akan berubah menjadi rendah<sup>12</sup>.

Atas hal tersebut, pekerja pada sektor informal tentunya juga akan memiliki berbagai tekanan untuk mempertahankan usahanya dan jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak pada kesehatan mental seperti stres kerja. Akan tetapi, pekerja pada sektor informal memiliki keuntungan berupa keluwesan waktu untuk melakukan kegiatan lain, seperti halnya keluwesan waktu dalam melakukan beribadah dan juga kemudahan untuk berinteraksi dengan orang disekitar tempat kerja. Berdasarkan beberapa urgensi tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara membaca alquran, karakteristik individu, dan dukungan sosial dengan tingkat stres kerja pekerja muslim pada sektor informal di wilayah kecamatan cibarusah, kabupaten bekasi tahun 2022.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara membaca Alquran, karakteristik individu, dan dukungan sosial dengan tingkat stres kerja pekerja muslim pada sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Metode pengambilan datanya menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*.

Populasi dalam penelitian ini yaitu pekerja muslim sektor informal dan untuk sampel penelitian yaitu pekerja muslim sektor informal dalam sub-kegiatan sektor perdagangan dan jasa. Berdasarkan perhitungan sampel dengan uji beda dua proporsi didapatkan sampel minimal yaitu sebanyak 112 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner serta teknik analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat.

Instrumen stres kerja menggunakan skala tingkat stres kerja *The Marlin Company, North Haven, CT, and the American Institute of Stress, Yonkers, NY* dengan kategori normal (total skor  $\leq 15$ ), stres kerja rendah (total skor 16 – 20), stres kerja sedang (total skor 21 – 25), stres kerja parah (total skor 26 – 30), dan stres kerja sangat parah (total skor 31 – 40)<sup>13</sup>.

Instrumen karakteristik individu yang meliputi variabel usia menggunakan 4 kategori yaitu 20 – 24 tahun, 25 – 29 tahun, 30 – 34 tahun, dan >34 tahun<sup>9</sup>. Variabel terbagi ke dalam 2 kategori yaitu laki-laki dan perempuan<sup>(9)</sup>. Variabel status pernikahan dibagi menjadi 2 kategori yaitu menikah dan belum menikah<sup>(14)</sup>. Variabel masa kerja terdapat 3 kategori yaitu <5 tahun, 5 – 10 tahun, dan >10 tahun<sup>(9)</sup>. Variabel jumlah tanggungan keluarga terdapat 2 kategori yaitu  $\leq 4$  orang dan > 4 orang<sup>(12)</sup>.

Instrumen membaca Alquran menggunakan sistem skoring menjadi 2 kategori yaitu yaitu rendah ( $X < 1,96$ ), sedang ( $1,96 \leq X < 3,64$ ), dan tinggi ( $X \geq 3,64$ )<sup>(15)</sup>. Sedangkan pada variabel dukungan sosial menggunakan instrumen *Oslo Social Support Scale (OSSS-3)*. Pada skala ini memiliki pemberian dan pembagian skor dengan menggunakan kategori dukungan sosial buruk (skor 3 – 8), dukungan sosial sedang (skor 9 – 11), dan dukungan sosial kuat (skor 12 – 14)<sup>(16)</sup>.

## HASIL

### Gambaran Distribusi dan Frekuensi

**Tabel 1.**

Distribusi Tingkat Stres pada Pekerja Muslim Pada Sektor Informal

Tingkat Stres Kerja	n	%
Normal	17	14,4
Rendah	44	37,3
Sedang	38	32,2
Parah	10	8,5
Sangat Parah	9	7,6

Tabel 1 menunjukkan sebaran distribusi dan frekuensi dari tingkat stres kerja pada responden. Berdasarkan tabel tersebut diperoleh informasi bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres kerja rendah sebanyak 44 orang (37,3%) dan tingkat stres kerja sedang sebanyak 38 orang (32,2%).

Tabel 2 menunjukkan sebaran distribusi dan frekuensi dari tingkat kebiasaan responden membaca Alquran. Berdasarkan tabel tersebut diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden memiliki kategori membaca Alquran pada level sedang dengan frekuensi 85 responden (72%). Distribusi dan frekuensi karakteristik individu pada responden. Untuk variabel usia sebagian besar responden berusia >34 tahun sebanyak 77 orang (65,3%), variabel jenis kelamin mayoritas pada laki-laki sebanyak 67 orang (56,8%), variabel status

pernikahan mayoritas responden telah menikah sebanyak 103 orang (87,3%), variabel masa kerja sebagian besar responden telah bekerja <5 tahun sebanyak 57 orang (48,3%), serta variabel jumlah tanggungan keluarga responden pada  $\leq 4$  Orang sebanyak 105 orang (89%). Sebaran distribusi dan frekuensi dari dukungan sosial responden. Berdasarkan tabel tersebut diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden memiliki kategori dukungan sosial sedang dengan frekuensi 59 orang (50%).

**Tabel 2.**

Distribusi Frekuensi Variabel Independen dan Hubungannya dengan Tingkat Stres Kerja Pekerja Muslim Pada Sektor Informal

Variabel	Kategori	n	%	P-value
Membaca Alquran	Tinggi	31	26,3%	0,008
	Sedang	85	72%	
	Rendah	2	1,7%	
Usia (tahun)	20 – 24 Tahun	16	13,6%	0,095
	25 – 29 Tahun	11	9,3%	
	30 – 34 Tahun	14	11,9%	
	>34 Tahun	77	65,3%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	51	43,2%	0,936
	Perempuan	67	56,8%	
Status Pernikahan	Belum Menikah	15	12,7%	0,116
	Menikah	103	87,3%	
Masa Kerja	<5 Tahun	57	48,3%	0,010
	5 – 10 Tahun	50	42,4%	
	>10 Tahun	11	9,3%	
Jumlah Tanggungan Keluarga	>4 Orang	13	11%	0,122
	$\leq 4$ Orang	105	89%	
Dukungan Sosial	Dukungan Sosial Kuat	21	17,8%	0,000
	Dukungan Sosial Sedang	59	50%	
	Dukungan Sosial Buruk	38	32,2%	

Tabel 2 juga menunjukkan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dengan menggunakan uji *Chi-square*. Variabel independen yang diketahui berhubungan dengan tingkat stres kerja yakni membaca Alquran dengan perolehan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,008, masa kerja dengan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,010, dan dukungan sosial dengan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,000. Sedangkan untuk variabel independen yang diketahui tidak berhubungan yaitu usia dengan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,095, jenis kelamin dengan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,936, status pernikahan dengan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,116, serta jumlah tanggungan keluarga dengan nilai *Pvalue* (CI = 95%) sebesar 0,122.

## Pembahasan

Berdasarkan kepada hasil penelitian ini terdapat adanya hubungan yang signifikan antara membaca Alquran dengan tingkat stres kerja pekerja muslim sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi yang dibuktikan dengan perolehan nilai *Pvalue* = 0,008. Alquran memiliki peranan sebagai sebuah media yang dapat menciptakan suasana tenang, mengurangi tingkat kelelahan, depresi, serta kebosanan. Dalam hal tersebut, maka Alquran akan memberikan sebuah efek relaksasi bagi yang mengamalkannya. Dampak positif dari membaca Alquran ini sifatnya menetap dan bertahan dalam jangka waktu yang panjang jika diimplementasikan secara terus menerus setiap harinya<sup>(17)</sup>.

Perilaku individu ketika sedang membaca Alquran akan menunjukkan bahwa ayat-ayat yang terdapat dalam Alquran penuh akan dengan perintah yang menekankan untuk bersikap relaksasi (tenang) dan bagaimana caranya agar dapat mencapai ketenangan dengan

menghadirkannya cerita tentang orang-orang terdahulu <sup>(18)</sup>. Selain itu, dalam kajian yang telah dipaparkan oleh Alsaboney (dalam Nayef & Wahab, 2007) menjelaskan bahwa Alquran dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, dan dapat menjauhkan manusia dari rasa kekhawatiran serta kecemasan. Hal tersebut tidak dapat dipungkiri bahwa mencegah untuk tidak memiliki perasaan khawatir dan cemas secara berlebihan merupakan salah satu dasar dalam konsep kesehatan mental dan psikoterapi saat ini. Pendekatan tersebut secara tegas, terintegrasi, dan akurat tertera di dalam Alquran sebagaimana dalam firman Allah SWT yang menyatakan bahwa dengan melakukan zikir kepada-Nya akan membuat hati mereka terasa tenang, zikir akan menjaga mereka untuk selalu mengingat kepada Allah SWT dan salah satu cara berzikir yaitu dengan membaca Alquran <sup>(19)</sup>. Perintah ini sudah jelas tertuang dalam QS. Ar-Rad ayat 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ - ٢٨

*Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang” (QS. Ar-Rad : 28).*

Meninjau kepada teori yang telah dikembangkan dan dikemukakan oleh Koenig bahwa adanya kaitan antara tingkat kesehatan mental seseorang dengan kegiatan spiritual yang mereka jalankan menurut kepercayaannya kepada Tuhan. Dalam pandangan agama dimana terdapatnya sebuah hubungan antara sang pencipta dengan makhluknya sehingga akan menghasilkan sebuah kekuatan yang diberikan oleh Tuhan dan dirasakan makhluknya sebagai energi positif. Dari energi positif inilah kemudian terciptanya tingkat emosional seseorang menjadi lebih kuat. Hubungan antara seseorang dengan Tuhan tersebut dapat diinterpretasikan dengan berbagai bentuk tindakan, salah satunya yaitu dengan cara berdoa dengan meyakini bahwa segala sesuatu yang belum atau yang telah terjadi merupakan kehendak dan di bawah kendali Tuhan <sup>(20)</sup>.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres kerja pekerja muslim pada sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai  $Pvalue = 0,095$ . Terdapat perbedaan hasil dengan penelitian serupa sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri, dimana terdapatnya hubungan antara usia dengan tingkat stres kerja pekerja informal dalam lingkup pekerja penggilingan padi. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa pada rentang usia 36 – 45 tahun lebih berisiko untuk mengalami stres kerja. Jika dibandingkan dengan penelitian ini terdapat hal yang serupa bahwa pekerja dengan kelompok usia >34 tahun memiliki persentase stres kerja yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia di bawahnya <sup>(21)</sup>.

Tingkat stres kerja yang dialami oleh pekerja dengan kategori usia muda (<35 tahun) relatif memiliki tingkat stres yang rendah dan mulai terjadinya peningkatan stres ketika mereka telah memasuki usia 36 – 45 Tahun. Perbedaan tingkat stres ini dapat disebabkan karena adanya tuntutan pekerjaan yang berbeda tergantung kepada kelompok usia sehingga akan menghasilkan tingkat stres kerja yang berbeda pula <sup>(22)</sup>.

Pekerja yang telah memasuki usia tua pada umumnya sudah memiliki jenis pekerjaan yang berbeda dari segi kuantitas dan tanggungjawab yang lebih besar jika dibandingkan dengan pekerja usia muda. Dalam riset ini dijelaskan secara jelas bahwa faktor tanggungjawab pekerjaan dan beban kerja yang diberikan oleh pemberi kerja atau perusahaan porsinya harus sama besar antara pekerja usia muda ataupun pekerja usia tua. Hal ini didasarkan kepada faktor fisiologis yaitu pekerja dengan usia muda cenderung memiliki fisik yang lebih kuat jika dibandingkan dengan pekerja usia tua <sup>(23)</sup>.

Meninjau kepada riset lain yang berbeda pendapat terkait usia tua yang cenderung rentan untuk terkena stres kerja. Dalam kajian ini dijelaskan pula bahwa pekerja dengan usia muda juga dilaporkan memiliki tingkat stres kerja yang tinggi bahkan memiliki proporsi yang lebih besar. Hal ini dapat didasari kepada adanya konflik di keluarga dan pengaruh diskriminatif di tempat kerja. Selain itu, pekerja dengan usia muda relatif masih menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja yang baru dan merasa segan dengan pekerja usia tua, bahkan pekerja usia tua sering merasa untuk memiliki hak otonomi lebih di tempat kerja sehingga terjadinya konflik emosional bagi pekerja usia muda <sup>(24)</sup>.

Aspek jenis kelamin dalam penelitian ini mengacu kepada jenis kelamin responden sebagaimana yang tercantum di dalam kartu tanda penduduk (KTP). Menurut hasil analisis dalam penelitian ini, jenis kelamin diketahui tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja pekerja muslim di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi yang dibuktikan dengan nilai  $Pvalue = 0,936$ . Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya oleh Harjana *et al.*, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara jenis kelamin pekerja migran dengan kejadian stres kerja <sup>(25)</sup>.

Meninjau kepada penelitian serupa lainnya yang dikaji oleh Lubis terkait faktor psikososial terhadap stres kerja pada penjahit *home industry* memiliki hasil yang sama dengan penelitian ini. Dalam penelitian tersebut pada aspek jenis kelamin diketahui pula bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres kerja. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki variasi yang kurang, sehingga variabel jenis kelamin ini tidak memberikan dampak yang berarti terhadap kejadian stres kerja <sup>(26)</sup>.

Ansori & Martiana mengungkapkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami stress <sup>(9)</sup>. Hal ini kemudian di dukung juga oleh pendapat Leka & Houdmont, yang menjelaskan bahwa jenis kelamin perempuan yang memiliki risiko tinggi untuk terkena stres. Perempuan pada umumnya memiliki peran ganda di dalam kehidupan sehari-hari. Peran ganda tersebut dapat terjadi ketika perempuan memiliki pekerjaan yang mana sekaligus bertanggungjawab sebagai seorang ibu dalam melakukan urusan rumah tangga. Selain itu, tingkat stres pada perempuan akan tinggi bila mana pekerja perempuan tersebut bekerja di lingkungan kerja dengan proporsi laki-laki yang lebih banyak dibandingkan dengan perempuan <sup>(26)</sup>.

Hasil penelitian menghasilkan temuan bahwa tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara status pernikahan dengan tingkat stres kerja pada pekerja muslim sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai  $Pvalue = 0,116$  dan sebagian responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki status sudah menikah dengan frekuensi sebanyak 103 responden (87,3%). Hasil penelitian mengenai hubungan antara status pernikahan dengan tingkat stres kerja yang tidak signifikan ini dapat disebabkan karena responden yang terlibat di dalam penelitian ini bersifat homogen karena sebagian besar telah memiliki status menikah.

Penelitian ini memaparkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kerja rendah dan sedang pada kelompok responden yang belum ataupun sudah menikah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Oktari *et al.*, yang mengungkapkan bahwa tingkat stres kerja perawat mayoritas pada kedua kelompok responden juga yaitu yang belum menikah maupun yang sudah menikah dengan tingkat stres sedang. Status pernikahan berkaitan langsung dengan adanya tanggungjawab yang harus dipikul oleh individu sebagai pemegang peran ganda yaitu berperan langsung sebagai pasangan hidup dan pekerja. Adanya tanggungjawab yang tinggi tersebut memiliki kontribusi besar terhadap individu untuk terkena stres ringan hingga berat <sup>(27)</sup>.

Individu yang telah menikah berpotensi untuk memiliki masalah dalam keluarga, kekerasan pada anak, ataupun tindakan kekerasan antara suami dan istri yang berakhir dengan

tindakan perceraian. Beberapa hal tersebut dapat berkontribusi dalam hal mengacaukan tingkat emosional individu dan akan berkontribusi pula sebagai stressor<sup>(28)</sup>.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara masa kerja dengan tingkat stres kerja pekerja muslim pada sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi memiliki hubungan yang signifikan dengan perolehan nilai  $Pvalue = 0,010$ . Hal ini disebabkan karena semakin lamanya individu melakukan pekerjaan atau bekerja di bidang tertentu maka akan mempermudah untuk terkena stres kerja. Sehingga dari temuan ini akan sejalan dengan penelitian pada karyawan di PT. Elnusa Tbk, dimana terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan stres kerja. Pekerja dengan masa kerja >3 tahun cenderung mengalami stres kerja yang tinggi jika dibandingkan pada pekerja yang memiliki masa kerja  $\leq 3$  tahun<sup>(23)</sup>.

Menurut Setiawan menjelaskan bahwa individu yang memiliki masa kerja lebih lama pada umumnya akan memiliki berbagai permasalahan terkait pekerjaannya di tempat kerja. Pekerja dengan masa kerja singkat tidak akan memiliki permasalahan yang kompleks mengingat waktu kerja yang masih sedikit. Masa kerja yang lama dapat memicu tindakan bosan dan jenuh pada pekerja karena melakukan satu jenis pekerjaan yang sama dalam kurun waktu yang lama. Pada umumnya pekerja akan merasa jenuh dengan pekerjaannya setelah melampaui masa kerja >5 tahun. Sifat jenuh dan bosan tersebut memiliki peran sebagai stresor di tempat kerja yang memicu untuk terjadinya stres akibat pekerjaan<sup>(6)</sup>.

Hasil analisis statistik menunjukkan perolehan nilai  $Pvalue = 0,122$  yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara jumlah tanggungan keluarga dengan tingkat stres kerja pekerja muslim pada sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi. Temuan dalam penelitian ini serupa dengan kajian yang dilakukan oleh Pradini *et al.*, , dimana pekerja informal dalam lingkup sektor pertanian dengan jumlah anggota keluarga 4 orang akan memiliki pengaruh dalam hal memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Ketika kebutuhan meningkat, maka upaya dalam bekerja harus lebih giat kembali. Akibat adanya tuntutan pekerjaan tersebut, maka dapat meningkatkan beban kerja pekerja sehingga berpotensi untuk menyebabkan stres kerja<sup>(12)</sup>.

Tuntutan pekerjaan berkaitan erat dengan upaya individu untuk melakukan pekerjaan dengan frekuensi yang tergesa-gesa dan dalam kurun waktu yang singkat. Tuntutan pekerjaan tersebut selain tanggungjawab dalam hal pekerjaan yang sedang dijalankan, juga mencakup kepada pekerjaan di rumah, mengurus anak yang besarnya ditentukan oleh jumlah tanggungan keluarga di dalamnya, serta anggota keluarga lain yang bergantung kepada individu itu sendiri<sup>(29)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres kerja pekerja muslim pada sektor informal di wilayah Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi yang mengacu kepada perolehan nilai  $Pvalue$  sebesar 0,000. Hal tersebut senada dengan teori Koenig yang menjelaskan bahwa individu yang taat beragama cenderung akan memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang disekitarnya. Perilaku tersebut tercermin dari adanya perintah agama yang senantiasa untuk mengajarkan kasih dan sayang terhadap sesamanya, dimana salah satunya dapat diimplementasikan dalam bentuk kegiatan sosial yang berbasis kepada kegiatan keagamaan. Bentuk dari perilaku tersebut secara tidak langsung dapat menumbuhkan dukungan-dukungan dari individu sekitar apabila terdapat individu lain yang sedang mengalami kesulitan dalam hidupnya<sup>(20)</sup>.

Dukungan sosial merupakan modal penting yang dapat berfungsi untuk menguatkan dukungan psikologis serta motivasi untuk para pekerja<sup>(30)</sup>. Jika dilakukan perbandingan hal ini akan sejalan dengan teori Goffin (dalam Pradini *et al.*) yang menyatakan bahwa jika dukungan sosial tinggi, maka tingkat stres kerja yang dialami oleh pekerja akan berada pada level rendah<sup>(12)</sup>.

Sebuah riset yang dilakukan di Norwegia yang membahas peranan dukungan sosial terhadap stres kerja menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan sosial akan membantu untuk mengurangi tingkat stres, gelisah, depresi. Selain itu, dukungan sosial tersebut juga akan meningkatkan harga diri, ketentraman, dan kualitas hidup. Begitu pula sebaliknya, dukungan sosial yang kurang akan memberikan dampak negatif dan mempengaruhi mental seseorang. Dampak positif dari dukungan sosial tersebut apabila tertanam dalam waktu yang relatif berkelanjutan dapat meningkatkan kesejahteraan dan kenyamanan sehingga kehidupan seseorang tersebut lebih berarti<sup>(31)</sup>.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik individu pada aspek masa kerja, membaca alquran dan dukungan sosial dengan tingkat stres kerja pekerja muslim sektor informal di Kecamatan Cibusah, Kabupaten Bekasi.

## Daftar Pustaka

1. ILO. Women and Men in the Informal Economy: a Statistical Picture. In ILO Cataloguing in Publication Data (Third Edit, p. 164); 2018.
2. Waluyo M. Psikologi Teknik Industri. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2009.
3. Schreibauer EC, Hippler M, Burgess S, Rieger MA, & Rind E. Work-related psychosocial stress in small and medium-sized enterprises: An integrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(20), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207446>
4. Widiandi D, & Mardhiyah D. Stres Kerja yang Dialami oleh Pekerja Garmen di Kampung Konveksi Pondok Aren Tangerang. *Seminar Nasional Riset Inovatif*. 2017; 159–163.
5. Silva-Peñaherrera M, Santiá P, & Benavides FG. Informal Employment and Poor Mental Health in a Sample of 180,260 Workers from 13 Iberoamerican Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022; 19, 7883.
6. Setiawan MR. Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja Pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. *MEDICA ARTERIANA (Med-Art)*. 2019; 1(1), 29. <https://doi.org/10.26714/medart.1.1.2019.29-36>
7. Safitri D. Pengaruh Kebisingan Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Industri Penggilingan Padi. *Ruwa Jurai: Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 2021; 15(2), 77. <https://doi.org/10.26630/rj.v15i2.2803>.
8. Sari DM, Zainuddin A, & Saptaputra SK. Hubungan Status Perkawinan, Kelelahan Kerja, dan Beban Kerja dengan Stres Kerja di Proyek Jembatan Teluk Kendari Sulawesi Tenggara Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*. 2021; 1(4), 146–152.
9. Ansori RR & Martiana T. Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2017; 12(1), 75. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84>
10. Wicaksono PD. Hubungan Jumlah Tanggungan Keluarga dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di PT Iskandar Indah Printing Textile Surakarta [Universitas Sebelas Maret]; 2019. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/abstrak/76327/Hubungan-Jumlah-Tanggungan-Keluarga-dengan-Stres-Kerja-pada-Pekerja-Bagian-Produksi-di-PT-Iskandar-Indah-Printing-Textile-Surakarta>.
11. Sholihah KU & Sawitri DR. Tingkat Stres Narapidana ditinjau dari Masa Tahanan dan Frekuensi Membaca Alquran. 2021; 4(2), 95–106.
12. Pradini SA, Kurniawan EH, & Wuryaningsih EW. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja pada Petani Tembakau di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*. 2020; 8(1), 24. <https://doi.org/10.19184/pk.v8i1.11117>.
13. The Marlin Company, & American Institute of Stress. *The Workplace Stress Scale. The Seventh Annual Labor Day Survey*. 2021; 20, 1–11. <https://www.stress.org/wp-content/uploads/2011/08/2001Attitude-in-the-Workplace-Harris.pdf>
14. Mustika Suci IS. Analisis Hubungan Faktor Individu Dan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2018; 7(2), 220. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i2.2018.220-229>
15. Azwar S. *Penyusunan Skala Psikologis Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012.
16. Bøen H, Dalgard OS, & Bjertness E. The importance of social support in the associations between psychological distress and somatic health problems and socio-economic factors among older adults living at home: a cross sectional study. *BMC Geriatrics*. 2012; 12, 27. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-12-27>

17. Khan N, Ahmad N, Abdullah AA & Nubli M. Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of The Holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development; 2010. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>.
18. Mottaghi M, Esmaili R & Rohani Z. Effect of Quran recitation on the level of anxiety in athletics. Quarterly of Quran & Medicine. 2011; 1(1), 1-4.
19. Nayef EG, & Wahab MNA. The Effect of Recitation Quran on the Human Emotions. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 2018; 8(2). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i2/3852>
20. Koenig HG. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. 2012; 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
21. Safitri D. Pengaruh Kebisingan Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Industri Penggilingan Padi. Ruwa Jurai: Jurnal Kesehatan Lingkungan. 2021; 15(2), 77. <https://doi.org/10.26630/rj.v15i2.2803>.
22. Rauschenbach C, Krumm S, Thielgen M, & Hertel G. Age and work-related stress: A review and meta-analysis. Journal of Managerial Psychology. 2013; 28(7), 781–804. <https://doi.org/10.1108/JMP-07-2013-0251>
23. Zulkifli Z, Rahayu ST, & Akbar SA. Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT. ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2019; 5(1), 46–61. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i1.831>
24. Hsu HC. Age differences in work stress, exhaustion, well-being, and related factors from an ecological perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019; 16(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph16010050>
25. Harjana NPA, Januraga PP, Indrayathi PA, Gesesew HA, & Ward PR. Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress Among Repatriated Indonesian Migrant Workers During the COVID-19 Pandemic. Frontiers in Public Health. 2021; 9(May), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.630295>
26. Lubis SRH. Pengukuran Faktor Psikososial Terhadap Stres Kerja Pada Penjahit Konveksi Home Industry. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2022; 2, 101–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v11i02.1084>
27. Oktari T, Nauli FA, & Deli H. Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era New Normal. Health Care : Jurnal Kesehatan. 2021; 10(1), 115–124. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.98>
28. Emmanuel AO, & Collins A. Relationship between Occupational Stress and Demographic Variables : A Study of Employees in a Commercial Bank in a Commercial Bank in Ghana. British Journal of Applied Science & Technology. 2015; 12(2), 1–9. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2016/21460>
29. Yang N, Chen CC, Choi, J, & Zou Y. Sources of work-family conflict: A sino-U.S. Comparison of the effects of work and family demands. Academy of Management Journal. 2000; 43(1), 113–123. <https://doi.org/10.2307/1556390>
30. Lambert EG, Minor KI, Wells JB, & Hogan NL. Social support's relationship to correctional staff job stress, job involvement, job satisfaction, and organizational commitment. Social Science Journal. 2016; 53(1), 22–32.
31. Weken ME, Mongan AE, & Kekenusa JS. Relationship between Workload, Role Conflict, and Social Support with Work Stress on Teachers at Manado 1 State High School During the Covid-19 Pandemic. Journal of Public Health and Community Medicine. 2020; 1(80–88).