

# HUBUNGAN STRATEGI MANAJEMEN STRESS KERJA BERUPA TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES KERJA DAN TINJAUANNYA MENURUT ISLAM

*Azmi Nadia Farah Iffah<sup>1</sup>, Aryenti<sup>2</sup>, Zuhroni<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>3</sup> Dosen Agama Islam, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

## ABSTRAK

### **Latar Belakang**

Di dalam lingkungan kerja, terdapat stress kerja yaitu ketegangan yang sering dialami oleh karyawan yang dapat mengganggu situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan tugas. Menurut penelitian terbaru, stress kerja mempengaruhi 50-60% dari kehilangan hari kerja. Stress kerja dianggap berbahaya bila respon fisik dan emosional terjadi ketidakcocokan antara persyaratan kerja dan kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan pekerja.

### **Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah menerapkan terapi musik pada beberapa pekerja sebagai upaya untuk menemukan manajemen stress yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress pada pekerja.

### **Metode**

Studi ini merupakan penelitian analitik dengan studi eksperimental dimana pada penelitian ini peneliti berupaya mencari hubungan antara terapi musik dengan tingkat stress kerja pada pekerja di Kawasan konveksi Kecamatan Pondok Aren.

### **Hasil dan Diskusi**

Jumlah responden perlakuan terapi musik sebanyak 6 orang. Terjadi penurunan tingkat stress pada satu orang responden (16,6%). Penurunan poin juga terjadi pada semua stressor tetapi tidak semua responden mengalaminya, seperti beban kerja kualitatif semua responden mengalami penurunan poin dengan rata-rata penurunan 32,4%, sedangkan penurunan paling sedikit terjadi pada konflik peran yang terjadi pada dua responden dengan rata-rata perubahan sebesar 46,8%.

### **Kesimpulan**

Disimpulkan bahwa terapi musik berupa musik klasik dan murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stress kerja. Efek relaksasi yang ditimbulkan dapat menenangkan jiwa sebagaimana Islam telah menganjurkan untuk menjaga kesehatan jiwa.

Kata kunci : stress kerja, terapi musik klasik, murotal Al-Qur'an.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CLASSICAL MUSIC THERAPY AND  
MUROTAL AL-QUR'AN AS WORK STRESS MANAGEMENT  
STRATEGY WITH CHANGE OF WORK STRESS LEVEL  
AND IT'S REVIEW ACCORDING TO ISLAM**

Azmi Nadia Farah Iffah<sup>1</sup>, Aryenti<sup>2</sup>, Zuhroni<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student, YARSI University Medical School

<sup>2</sup> Lecturer, Faculty of Medicine, YARSI University

<sup>3</sup> Lecturer, Islamic Religion, YARSI University

**ABSTRACT**

**Background**

*In the work environment, work stresses are tensions that are often experienced by employees that can disturb work situations and concentration in completing tasks. According to the latest research, work stress affects 50-60% of lost workdays. Work stress is considered dangerous if the physical and emotional incompatibility with work requirements and abilities, resources, or worker needs.*

**Aim**

*The purpose of this study is apply music therapy to several workers in an effort to find stress management that is expected to reduce stress levels on workers.*

**Method**

*This study is an analytical research method with experimental studies where researchers try to find a relationship between music therapy and work stress levels in workers in the Pondok Aren Sub-district convection area.*

**Results and Discussion**

*The number of respondents is 6 people. There was a decrease in stress levels in one respondent (16.6%). The decline in points also occurs in all stressors but not all respondents experience it, such as qualitative workloads of all respondents experiencing a decline in points with an average decline of 32.4%, while the least decrease occurred in role conflict that occurred in two respondents with an average change amounting to 46.8%.*

**Conclusion**

*Classical music therapy and murotal Al-Qur'an can reduce work stress levels. The effect of relaxation can caused soul became calm as Islam has advocated for maintaining soul health.*

*Keywords: work stress, classical music therapy, murotal Al-Qur'an.*