

Islamic Religion-Focused Coping Method as a Strategy to Manage Work Stress

Metode *Islamic Religion-Focused Coping* sebagai Strategi Mengatasi Stres Kerja

Atikah Triwahyuni^{1*}, Anissa Lestari Kadiyono²

^{1,2} Universitas Padjadjaran, Bandung

Received Oktober 12, 2020 | Accepted December 22, 2020 | Published Desember, 28 2020

Abstract: Islamic Religion-Focused Coping is a strategy as an effort to manage work stress by using religious belief and demonstrating religious behavior in order to prevent or reduce the consequences of work stress. Work stress in companies has become an important issue to observe due to the emergence of demand to be more efficient at work. This research was conducted to describe the Islamic religion-focused coping in garment company employees who experienced work stress. The research design used was quantitative-descriptive method through questionnaire. The participants of this study were 82 employees who went through screening stage with a stress diagnostic survey to measure work stress. The result showed that the most prominent source of stress among 75 employees with work stress at moderate and high levels resulted from group of colleagues. The instrument used was a questionnaire developed by Pargament to examine employee Islamic religion-focused coping. The final result showed that a total of 86% employees used Islamic religion-focused coping in managing their work stress. On its dimension, employees often used religious belief (believing that Allah SWT would help solve every problem) and religious behavior (praying and reciting Al-Quran). Demographic factors in this research also affected how an employee used the coping, namely age development. This indicates that the elder the employees are, the more they use Islamic religion-focused coping to reduce work stress and maintain productivity at work.

Keywords: Islamic Religion-Focused Coping; Productivity; Work Stress

Abstrak: *Islamic religion-focused coping* merupakan strategi yang berlangsung sebagai bentuk usaha mengelola stres kerja dengan cara menggunakan kepercayaan agama (*religious belief*) dan melakukan kegiatan keagamaan (*religious behavior*) untuk mencegah atau mengurangi konsekuensi stres kerja. Masalah stres kerja di dalam perusahaan menjadi gejala yang penting diamati sejak tuntutan gejala yang lebih efisien di dalam pekerjaan. Penelitian ini dilakukan untuk memaparkan *Islamic religion-focused coping* pada karyawan perusahaan garmen yang mengalami stres kerja. Rancangan penelitian ini yakni metode kuantitatif dengan metode deskriptif melalui kuesioner. Partisipan penelitian yakni karyawan sebanyak 82 orang, yang kemudian melalui tahap screening dengan *stres diagnostic survey* untuk mengukur stres kerja. Didapatkan data sebanyak 75 karyawan

* Corresponding Author: Atikah Triwahyuni, atikah14001@mail.unpad.ac.id, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Kec. Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363.

yang merasakan stres kerja di taraf moderat dan tinggi, sumber stres yang paling menonjol berasal dari kelompok rekan kerja. Alat ukur yang digunakan yakni kuesioner yang dikembangkan oleh Pargament untuk melihat bagaimana gambaran *Islamic religion-focused coping* terhadap karyawan. Hasil akhir menunjukkan bahwa sebanyak 86% karyawan menggunakan *Islamic religion-focused coping* dalam menanggulangi stres kerja yang dialami. Pada dimensinya, karyawan sering menggunakan *religious belief* (percaya bahwa Allah SWT akan membantu setiap masalah yang datang) dan *religious behavior* (shalat, berdoa, dan membaca Al-Quran). Faktor demografi pada penelitian ini juga memengaruhi cara seseorang melakukan *coping*, yaitu perkembangan usia karyawan. Semakin dewasa usia karyawan, semakin sering menggunakan *Islamic religion-focused coping* untuk mengurangi stres kerja dan menjaga produktivitas saat bekerja.

Kata Kunci: Islamic Religion-Focused Coping; Produktivitas; Stres Kerja



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International-CC BY-NC-SA 4.0](#)

Pendahuluan

Pertumbuhan sektor industri semakin menjadi fokus utama Pemerintah Indonesia karena dapat menyerap tenaga kerja dalam jumlah banyak. Pertumbuhan sektor industri ini sudah ditandai dengan banyaknya perusahaan-perusahaan negeri maupun swasta yang baru berdiri di Indonesia sejak beberapa tahun lalu. Perusahaan harus mampu memenuhi kebutuhan pasar dengan kualitas yang baik agar mampu bersaing dan memiliki keunggulan tersendiri. Perusahaan-perusahaan ini hadir untuk menjawab permasalahan yang ada di antara konsumen, mencari solusi dengan berinovasi dan menjadikannya sebagai peluang bisnis.

Upaya untuk dapat terus meningkatkan produktivitas organisasi dan menghadapi tantangan yang terjadi saat ini memberikan beban pada SDM untuk terus meningkatkan kinerja dan meningkatkan keterampilannya. Tidak jarang, tantangan dan hambatan yang dihadapi akan menimbulkan stres pada karyawan. Stres yang berlebihan tentu akan berakibat pada penurunan performa kerja dan pada akhirnya akan mengurangi produktivitas perusahaan. Respon dalam menghadapi stres dapat menggunakan beberapa strategi penanggulangan, yang dinamakan dengan *coping stress*. Terdapat berbagai macam bentuk *coping stress*, dan salah satunya adalah mengenai *Islamic Religion-Based Focused Coping*. Hal ini adalah upaya yang dapat dilakukan diri dalam mengatasi stres dengan landasan religi agama Islam. Pengembangan penanggulangan stres berbasis religi Islam ini akan membantu individu dalam mengatasi stres secara umum sehingga dapat memberdayakan diri dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Pada konteks perusahaan yang memiliki pegawai, upaya untuk meningkatkan kinerja perusahaan harus dilakukan secara maksimal, salah satu caranya dengan memerhatikan pengelolaan dan pengkoordinasian sumber daya manusia yang lebih baik. Tenaga kerja selaku sumber daya manusia yang dinamis berkemungkinan mengalami stres saat proses bekerja. Lingkungan kerja modern seringkali ditandai dengan banyaknya tantangan yang dinamis bagi karyawan karena ekspektasi yang tinggi dari manajemen, persaingan, dan sejumlah faktor lainnya. Hal ini membuat karyawan

mengalami beberapa gangguan emosional dan psikologis (seperti stres, kecemasan, dan mudah tersinggung) yang memerlukan intervensi eksistensial dan psikologis di tempat kerja (Abdul Razak et al., 2018). Stres kerja ditentukan oleh kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan pekerjaannya, kesanggupan lingkungan kerja dalam memenuhi kebutuhan dan harapannya. Setiap aspek di lingkungan kerja dapat menjadi penyebab stres. Karyawan yang menentukan sejauh mana situasi yang dihadapi merupakan situasi stres atau tidak.

Berdasarkan pengambilan data awal yang telah dilakukan, terdapat beberapa aspek yang menjadi tuntutan-tuntutan bagi karyawan perusahaan sehingga menimbulkan stres dalam bekerja. Tuntutan itu di antaranya adalah beban kerja yang berat dalam kurun waktu yang dibatasi, bekerja di bawah tekanan untuk selalu produktif, kreatif dalam menghasilkan produk, dan beberapa kesalahan dalam komunikasi diantara rekan kerja di dalam divisi maupun satu perusahaan. Beberapa *stressor* yang dirasakan karyawan bisa berasal dari diri sendiri, kelompok maupun organisasi tempat ia bekerja. Tuntutan tersebut dapat memberikan efek kepada performa karyawan dalam bekerja. Dampak dari *stressor* yang dirasakan karyawan yakni rendahnya semangat dan motivasi saat bekerja. Hal ini tentunya akan berakibat negatif terhadap perusahaan. Tidak hanya berdampak pada lingkup perusahaan saja namun juga akan berdampak lebih luas kepada perekonomian Indonesia (Ivancevich et al., 2013).

Dahulu para peneliti dan ahli teori telah mengabaikan peran agama dalam mengatasi atau melihatnya masalah. Namun belakangan ini, gambaran tersebut mulai berubah. Selama beberapa dekade terakhir, telah terjadi peningkatan tajam dalam jumlah studi agama dan *coping* oleh para peneliti (Pargament, Falb, et al. 2013). Metode tersebut merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan, misalnya berdoa, sembahyang, atau pergi ke rumah ibadah. Metode *Islamic religion-focused coping* ini didasari oleh adanya keyakinan bahwa Allah SWT akan membantu seseorang yang mempunyai masalah (Pargament, Feuille, et al., 2011). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa tingkat spiritualitas yang dimiliki karyawan berhubungan dengan prestasi kerja yang dihasilkan (Petchsawang and Duchon, 2012).

Begitu juga halnya dengan karyawan dalam perusahaan garmen yang memerhatikan dan menjunjung tinggi nilai-nilai Islam di seluruh rantai proses pembuatan produk-produknya. Perusahaan garmen ini berdiri karena landasan suatu ayat Al-quran. Kegiatan keagamaan sering diterapkan dalam bekerja, seperti membaca Al-Quran bersama sebelum memulai pekerjaan, ceramah setiap minggu di hari Jumat, dan istirahat waktu shalat dhuha. Kegiatan keagamaan ini dapat memengaruhi bagaimana reaksi karyawan dalam menanggulangi masalah yang terjadi saat bekerja. Peneliti mengambil data awal melalui kuesioner dan wawancara kepada karyawan dalam menghadapi stres kerja. Hasilnya, sebagian karyawan berdoa ketika menghadapi stres kerja, menurut pernyataan salah satu karyawan tersebut: "ketika stres saya tenang dalam berpikir dan terus ikhtiar berdoa kepada Allah SWT, meminta petunjuk-Nya". Sebagian karyawan lainnya berserah diri kepada Allah SWT dan percaya bahwa masalah yang dihadapi pasti ada jalan keluarnya dengan beribadah. Karyawan perusahaan garmen memiliki beberapa kegiatan keagamaan ketika mengalami masalah yaitu melaksanakan shalat jika butuh pencerahan, dan berzikir ketika sulit

berpikir. Kemudian, karyawan lainnya mencoba menyelesaikan stres dengan menceritakan masalahnya kepada rekan kerja atau orang terdekat yang dipercaya.

Metode *Islamic religion-focused coping* ini merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan misalnya berdoa, sembahyang, atau pergi ke rumah ibadah. Metode ini didasari oleh adanya keyakinan bahwa Allah SWT akan membantu seseorang yang mempunyai masalah. Dahlan (dalam Primaldhi, 2006) juga menemukan hasil yang sama, bahwa *religion-focused coping* selalu dilakukan oleh subjek orang Indonesia ketika mereka menghadapi *stressor* (Primaldhi 2006). Pada beberapa tahun terakhir, peneliti-peneliti telah menemukan hubungan yang signifikan antara *religion*, spiritualitas dan kesehatan mental. Spiritual di tempat kerja menjadi isu yang penting karena tempat kerja telah menjadi lingkungan yang impersonal dan bahkan tidak aman untuk *work-life balance*. Perusahaan kini harus memahami tentang manfaat spiritualitas, bukan malah menghindari hal ini. Perusahaan akan mengalami hasil yang lebih baik jika hal ini dapat ditanamkan dalam organisasi perusahaan (Dehaghi et al., 2012). Pada kenyataannya, karyawan akan lebih banyak menghabiskan waktu di lingkungan kerja. Spiritualitas di tempat kerja menjadi penting karena berpengaruh secara langsung terhadap kepuasan kerja sehingga menurunkan persepsi stres di tempat kerja (Fanggidae et al., 2016). Hal ini terjadi karena karyawan menilai pekerjaan sebagai panggilan dari dalam diri, bukan hanya sebuah tugas yang harus diselesaikan. Mereka benar-benar ingin melakukan yang terbaik untuk sesuatu yang mereka senangi. Oleh karena itu, penelitian ini lebih berfokus membahas *Islamic religion-focused* sebagai salah satu jenis *coping* yang digunakan oleh sampel untuk menjaga produktivitas kerja dalam menghadapi stres kerja. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk memberikan gambaran tentang stres kerja karyawan dan mengenai gambaran *Islamic religion-focused coping* yang terdiri dari *religious belief* dan *religious behavior* pada karyawan perusahaan garmen yang mengalami stres kerja.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif-deskriptif melalui kuesioner. Populasi pada penelitian ini yakni seluruh karyawan tetap yang bekerja di perusahaan garmen. Peneliti melakukan screening kepada seluruh populasi untuk mengukur derajat stres menggunakan *Stress Diagnostic Survey (SDS)*. Hal ini bertujuan melihat kondisi tingkat stres kerja yang diperoleh dari penilaian individu terhadap *stressor* kerja. Dari 82 total karyawan, sebanyak 92% karyawan mengalami derajat stres kerja tingkat tinggi dan moderat. Pada 8% karyawan lainnya mengalami tingkat stres yang rendah, hal ini berarti bahwa tuntutan tersebut tidak akan mengganggu dan memengaruhi produktivitas karyawan. Maka, ukuran sampel yang peneliti gunakan yakni 92% karyawan yang mengalami stres kerja pada tingkat tinggi dan moderat. Kemudian sampel diberikan kuesioner mengenai *Islamic religion-focused coping* dikembangkan oleh (Pargament, Feuille, et al., 2011). Data hasil penelitian diolah menggunakan statistika deskriptif, yakni mean, *standard deviation (SD)*, dan uji beda untuk mengetahui perbedaan gambaran *Islamic religion-focused coping* berdasarkan data demografi.

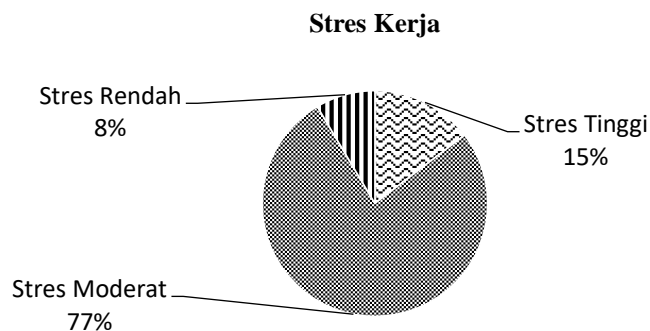
Hasil

Berikut ini merupakan gambaran data demografi berdasarkan data diri responden.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Data Demografi Responden		Frekuensi (f)	Percent
Usia	15-24	33	37.3%
	25-44	40	50.7%
	45-64	6	8%
	miss	3	4%
Jenis Kelamin	Perempuan	40	50.7%
	Laki-Laki	42	49.3%
Status Pernikahan	Sudah	39	44%
	Belum	43	56%
Pendidikan Terakhir	SD	2	2.7%
	SMP	2	2.7%
	SMA/SMK	25	26.7%
	Diploma/S1	41	52%
	S2	8	10.7%
	miss	4	5.3%
Jabatan	Manager	17	78.7%
	Staff	64	20%
	miss	1	1.3%

berdasarkan hasil *screening* kepada seluruh karyawan perusahaan garmen, diperoleh data sebanyak 15% karyawan mengalami stres tinggi, 77% karyawan mengalami stres sedang dan 8% karyawan mengalami stres rendah. Hasilnya tertuang pada diagram di bawah ini.



Gambar 1. Hasil Pengukuran Stres Kerja

Menurut Teori Ivancevich dan Matteson (1989), seseorang dengan derajat stres rendah memiliki tuntutan yang tidak akan mengganggu dan memengaruhi produktivitas karyawan. Oleh karena itu, 8% karyawan dengan tingkat stres rendah tidak akan dibahas lebih lanjut pada pembahasan ini. 77% karyawan dengan stres kerja pada tingkat moderat, akan merangsang tubuh untuk meningkatkan kemampuan bereaksi. Pada saat tersebut, karyawan sering melakukan tugasnya dengan lebih baik, lebih intensif atau lebih cepat sehingga meningkatkan *performance* yang baik dalam bekerja (Jum'ati & Wusma 2013). Jadi tekanan yang dirasakan dapat menghasilkan dinamika perilaku yang lebih membangun atau sebaliknya malah merusak. Membangun jika karyawan merespon tekanan dengan positif sehingga dapat meningkatkan dinamika perilaku menjadi

produktif. Merusak jika karyawan merespon tekanan dengan negatif sehingga dapat mengganggu aktivitas karyawan (Wartono & Mochta 2015).

Selanjutnya, 15% karyawan yang mengalami stres kerja tingkat tinggi akan menilai tuntutan dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas karyawan. Karyawan yang merasakan stres pada tingkat tinggi ini akan memicu perubahan fisik dan mental ke arah yang lebih lemah. Mengakibatkan kinerja yang menurun dan *performance* akan buruk dalam bekerja (Hm et al., 2012). Karyawan menjadi tidak mampu mengambil keputusan dengan bijak, konsentrasinya akan cepat buyar sehingga menampilkan produktivitas yang rendah. Diketahui dimensi stres kerja dengan rata-rata skor paling tinggi yakni dimensi dari *stressor* kelompok. Faktanya karyawan merasakan kurangnya kekompakan antar divisi dalam perusahaan dan kurangnya dukungan rekan kerja saat bekerja dapat menyebabkan stres. Ketika proses bekerja, kurang ada keterikatan satu sama lain sehingga sering terjadi *miss* komunikasi dan *miss* koordinasi antara karyawan. Hal ini sejalan dengan data awal yang peneliti kumpulkan, masalah yang paling banyak ditemui saat itu adalah kurangnya koordinasi di antara karyawan perusahaan.

Berdasarkan hal tersebut, upaya untuk mengurangi dampak stres kerja yang dirasakan oleh karyawan, maka dibutuhkan *coping stress* untuk mencegah dan mengurangi konsekuensi stres. Hasil penelitian yang diperoleh secara umum, sebanyak 64% yang mengalami stres kerja masuk ke dalam kategori sering menggunakan *Islamic religion-focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan kerap mengelola tuntutan internal dan eksternal di lingkungan kerja atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, dengan cara menggunakan kepercayaan agama atau perilaku keagamaan. Kemudian sebanyak 23% yang mengalami stres kerja masuk ke dalam kategori jarang menggunakan *Islamic religion-focused coping* untuk mengelola tuntutan yang dirasakan. Hasil akhir sebanyak 13% yang mengalami stres kerja masuk ke dalam kategori tidak pernah menggunakan *Islamic religion-focused coping* untuk mengelola stres kerja. Karyawan yang menggunakan *Islamic religion-focused coping* akan memiliki aura positif menanggapi tuntutan eksternal dan internal yang datang saat bekerja.

Karyawan akan terus berusaha menyelesaikan permasalahan yang terjadi sembari meminta pertolongan kepada Allah SWT, seperti rajin berdoa untuk meminta petunjuk, mendirikan shalat lima waktu, dan membaca Al-Quran. Oleh karenanya, masalah yang dihadapi tidak akan mengganggu pekerjaan dan karyawan akan bisa tetap produktif saat bekerja.



Gambar 2. Hasil Pengukuran Stres Kerja dan *Islamic Religion Focused Coping*

Diskusi

Islamic religion-focused coping merupakan perilaku yang berlangsung sebagai bentuk usaha mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai sebagai sesuatu yang berat atau melebihi sumber daya yang dimilikinya. Tujuan usaha tersebut, untuk mengatasi stres dengan cara menggunakan kepercayaan agama atau perilaku keagamaan dalam mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif atau keadaan kehidupan yang penuh dengan tekanan (Pargament, Feuille, et al., 2011). Bentuk *coping* dilakukan apabila karyawan mendapat tuntutan yang melebihi kapasitasnya, baik yang bersumber dari dalam diri maupun luar diri karyawan. Ketika karyawan sudah merasa memiliki beban yang berlebihan secara psikologis dan fisik, ia akan mengalami stres. Stres adalah respon adaptif, yang diantara oleh perbedaan individual dan/atau proses psikologis. Merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan) situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan berlebihan secara psikologis dan fisik kepada individu. Stres dapat bersumber dari individu, kelompok dan organisasi (Ivancevich et al., 2013).

Tenaga kerja selaku sumber daya manusia yang dinamis dalam proses bekerja, berkemungkinan mengalami stres. Tidak dapat dipungkiri, karyawan yang bekerja di perusahaan garmen dapat mengalami stres kerja akibat tuntutan-tuntutan yang ada selama bekerja. Stres kerja yang dirasakan karyawan dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal yang terjadi di lingkungan perusahaan. Pada faktor eksternal, sumber stres yang paling dirasakan oleh karyawan adalah *stressor* kelompok atau rekan kerja didalam divisi maupun perusahaan. Karyawan merasa kurangnya kekompakan dalam suatu divisi, akibatnya komunikasi dan koordinasi minim dalam melaksanakan suatu *project* atau pekerjaan. Pada faktor internal, karyawan perusahaan merasa memiliki beban yang cukup banyak untuk dikerjakan dalam kurun waktu yang dibatasi. Faktor internal lainnya, karyawan merasa tidak memiliki karir di perusahaan ini. Hal ini disebabkan karena perusahaan garmen membutuhkan usaha yang keras untuk mempertahankan eksistensi dan bisa bertahan di persaingan pasar industri.

Islamic religion-focused coping akan muncul ketika individu menghadapi situasi negatif yang menimbulkan stres. Semakin besar sumber stres yang dialami oleh seseorang, maka semakin besar pula tingkat religius yang digunakan untuk menanganinya (Ward, 2010). Sebanyak 77% karyawan perusahaan sering mengelola stres kerja dengan *Islamic religion-focused coping*. Karyawan memiliki sejumlah keyakinan kepada Allah SWT, seperti karyawan percaya Allah SWT akan selalu membantu dalam berbagai masalah yang dihadapinya, karyawan percaya bahwa setiap masalah yang datang dalam pekerjaan merupakan suatu bentuk ujian Allah SWT kepadanya, dan Allah SWT tidak akan memberikan ujian diluar kemampuan yang dimiliki. Karyawan akan terus berusaha menyelesaikan permasalahan yang terjadi sembari meminta pertolongan kepada Allah SWT, seperti rajin berdoa untuk meminta petunjuk, mendirikan shalat lima waktu, dan membaca Al-quran. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa melalui berdoa, ibadah dan keyakinan agama dapat membantu seseorang untuk *coping* pada saat mengalami stres karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Purnama, 2017). *Islamic religion-focused coping* sering digunakan umat Islam untuk mengatasi stres dengan efektif melalui keyakinan, percaya kepada Allah SWT, doa, kesabaran, pengajian, kesabaran dan rasa syukur (Achour et al., 2016)

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang menggunakan *Islamic religion-focused coping*. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua kelompok yaitu faktor internal, sesuatu faktor yang muncul dari dalam diri seperti usia, jenis kelamin, keyakinan positif. Faktor kedua yaitu faktor eksternal, suatu faktor yang muncul dari luar diri seseorang seperti tingkat pendidikan, status pernikahan dan jabatan. Beberapa faktor tersebut disajikan dalam bentuk data demografi responden dalam penelitian ini. Peneliti juga melakukan uji beda terhadap data demografi responden seperti usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status pernikahan, dan jabatan karyawan. Uji beda ini dilakukan untuk mendapatkan hasil pada *Islamic religion-focused coping* yang lebih jelas dan melihat temuan baru dalam penelitian ini yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Hasil temuan menunjukkan hanya faktor perkembangan usia sebagai faktor internal yang memengaruhi seseorang menggunakan *Islamic religion-focused coping* pada karyawan. Perkembangan usia juga memengaruhi seseorang dalam melakukan *coping*. Pada karakteristik usia, mayoritas karyawan perusahaan didominasi oleh usia 25-44 tahun sebanyak 50,7%. Disusul oleh karyawan yang berusia 15-24 tahun yaitu sebanyak 37,3%. Kemudian yang berusia 45-66 tahun sebanyak 8%. Mayoritas karyawan perusahaan masuk dalam tahapan pematangan diri melalui pengalaman-pengalaman selama menjalani karir tertentu. Pada penelitian ini ditemukan perbedaan *Islamic religion-focused coping* pada kriteria perkembangan usia yang berarti perbedaan usia memungkinkan karyawan menampilkan *Islamic religion-focused coping* yang berbeda sesuai dengan tingkatan usianya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan (Utaminingsias et al., 2016). Pada faktor-faktor dan karakteristik lainnya tidak memengaruhi penggunaan *Islamic religion-focused coping*.

Jika *Islamic religion-focused coping* dilihat pada kedua dimensi, mayoritas karyawan berada pada kategori sering pada kedua dimensi tersebut. Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa karyawan menampilkan dimensi tertinggi pada *religious belief* dan kemudian diikuti *religious behavior*. *Religious belief* adalah sejauh mana keyakinan karyawan tentang hal-hal yang dogmatis dalam ajaran agama yang dianutnya, misalnya keyakinan tentang Allah SWT. Keyakinan karyawan memahami hubungan spiritual dengan Allah SWT dapat dipercaya dan penuh kasih. *Religious behavior* adalah aktivitas-aktivitas tertentu dalam agama yang diwajibkan dan dianjurkan untuk dilakukan oleh penganutnya. Misalnya berdoa, shalat, membaca/mendalami kitab suci, ke tempat ibadah (Pargament, Feuille, et al., 2011).

Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam mengelola stres yang dirasakan karyawan lebih didominasi oleh keyakinan pada agama dan Allah SWT, baru diikuti dengan pelaksanaan kegiatan keagamaan. Sejalan dengan Pargament (2011), agama bekerja dalam proses *coping* bila sumber daya yang umum (*generalized resources*) diubah menjadi aktivitas spesifik terhadap situasi (*situation-specific activities*). Di hadapan *stressfull life event*, kepercayaan umum dalam beragama dan pengamalannya harus diubah menjadi bentuk *coping* yang spesifik. Sebagai upaya untuk membantu karyawan dalam menanggulangi stres kerja dengan *Islamic religion-focused coping*, karyawan tidak hanya harus memiliki kepercayaan kepada Allah SWT (*religious belief*), namun kepercayaan tersebut

harus diubah menjadi bentuk *coping* yang spesifik seperti beribadah, berdoa, sholat kepada Allah SWT (*religious behavior*).

Hal ini didukung oleh data penunjang yang peneliti ambil, hasilnya menunjukkan bahwa ada beberapa kegiatan keagamaan yang paling sering dilakukan karyawan saat menghadapi masalah yaitu, mendirikan shalat sebanyak 47%, berdoa meminta petunjuk sebanyak 27%, zikir sebanyak 18%, dan membaca Al-quran sebanyak 8%. Demikian, *Islamic religion-focused coping* akan lebih memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan karyawan dalam menghadapi stres kerja. Berdasarkan hasil data penunjang, 100% jawaban dari responden mengatakan bahwa kegiatan-kegiatan agama tersebut dianggap efektif ketika menghadapi stres kerja. Penelitian yang dilakukan oleh McMahon dan Biggs (2012) menyatakan bahwa karyawan yang sering menggunakan *religion-focused coping* adalah seseorang dengan tingkat spiritual yang lebih tinggi, hal ini menyebabkan karyawan akan lebih tenang dalam menghadapi masalah hidup. Maka dari itu, kekuatan spiritual atau kerohanian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi penggunanya (McMahon et al., 2012). Menurut Dahlan (dalam Khoiroh, 2013) *religion-focused coping* selalu dilakukan oleh subjek orang Indonesia, ketika mereka menghadapi *stressor* tertentu (Khoiroh, 2013).

Budaya yang ditumbuhkan di dalam perusahaan juga sangat mendukung penggunaan *coping* ini. Perusahaan garmen ini memerhatikan dan menjunjung tinggi nilai-nilai Islam di seluruh rantai proses pembuatan produk-produknya. Kegiatan keagamaan sering diterapkan dalam bekerja, sehingga dapat memengaruhi bagaimana reaksi karyawan dalam menanggulangi masalah yang terjadi. Kegiatan agama tersebut meliputi adanya ritual tadarus Al-quran di pagi hari, ini akan membantu menumbuhkan semangat positif karyawan dalam bekerja. Adanya waktu istirahat di jam 10 pagi yang memfasilitasi karyawan untuk melaksanakan ibadah sholat sunnah selagi menghadapi pekerjaan. Kemudian dua kali seminggu setiap hari Jumat ada siraman rohani atau kultum di pagi hari. Kegiatan-kegiatan keagamaan tersebut tentu bisa menjadi kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya. Ada data penunjang yang peneliti ambil saat pengambilan data mengenai frekuensi kegiatan keagamaan dijadikan jalan keluar saat memiliki masalah. Hasilnya menjelaskan bahwa rata-rata karyawan sering menjadikan kegiatan spiritual agama sebagai jalan keluar saat memiliki masalah.

Menurut pendapat salah satu karyawan, ia sering beribadah seperti berdoa dan berzikir ketika mendapatkan masalah yang benar-benar tidak dapat diselesaikan lagi, maka hatinya akan menjadi tenang dalam menghadapi masalah. Karyawan menggunakan pendekatan agama *Islamic religion-focused coping* sebagai bagian kegiatan yang bermakna tidak hanya untuk mengatasi stres mereka tetapi juga sebagai bagian dari pendekatan religius dalam mengingat Allah SWT, memikirkan kembali kesalahan masa lalu mereka sebagai bagian dari proses muhasabah. Oleh karena itu, karyawan percaya bahwa pendekatan *Islamic* menjadi pertimbangan dalam memberikan ketenangan dan mengelola masalah stres (Tahir et al., 2018). Pembahasan lanjut diketahui bahwa ajaran Islam, merupakan suatu pedoman hidup atau tolak ukur dalam menjalani kehidupan yang diwajibkan bagi umat muslim. Tuntunan dan petunjuk tersebut tertuang dalam hadits dan kitab suci Islam yaitu Al-Qur'an. Oleh karena itu, muslim dengan berbagai lingkungan dan kepribadian akan

menjadikan *Islamic religion-focused coping* sebagai mekanisme alam bawah sadar untuk menghadapi masalah yang terjadi (Angganantyo, 2014).

Data penelitian berikutnya menyatakan terdapat 23% karyawan yang mengalami stres kerja masuk kedalam kategori jarang menggunakan *Islamic religion-focused coping* untuk mengelola tuntutan yang dirasakan. Hal ini bisa terjadi karena karyawan menilai bahwa dirinya tidak memiliki taraf religiusitas yang tinggi. Bahwa keyakinan yang dimiliki karyawan masih kurang terhadap kepercayaannya, masih belum mendalami agama dengan sepenuhnya, dan masih belum mampu melaksanakan ibadah dengan baik. Hasil akhir sebanyak 13% yang mengalami stres kerja masuk kedalam kategori tidak pernah menggunakan *Islamic religion-focused coping* untuk mengelola stres kerja. Dari data penunjang menunjukkan bahwa terdapat karyawan yang menilai bahwa frekuensi kegiatan keagamaan dijadikan jalan keluar saat mengalami masalah masih rendah di angka 1. Dari pernyataan terbuka yang diberikan, beberapa responden yang menjawab bahwa akan melaksanakan ibadah ketika masalah yang dihadapi benar-benar tidak dapat diselesaikan lagi. Jadi karyawan yang masuk dalam kategori tidak pernah, akan terlebih dahulu berusaha menyelesaikan tuntutan yang ada dengan kembali ke akar permasalahan.

Kesimpulan

Penggunaan *Islamic religion-focused coping* dalam menanggulangi stres di lingkungan kerja dapat memberikan efek positif dan meringankan konsekuensi stres kerja. Jadi keseluruhan karyawan yang masuk dalam kategori stres tinggi dapat menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dihadapi dengan *Islamic religion-focused coping*. Nyatanya budaya-budaya yang sudah diterapkan di dalam perusahaan akan membantu karyawan dalam meringankan beban yang melebihi sumber daya yang dimiliki. Karyawan tersebut akan menenangkan diri, beribadah dan tetap ikhtiar kepada Allah SWT, dengan menggunakan kepercayaan atau perilaku keagamaan dalam penyelesaian masalah. Hal tersebut dapat mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional yang negatif atau keadaan kehidupan yang penuh dengan tekanan. Apabila konsekuensi dari stres kerja bisa dihindari, maka karyawan akan memiliki harga diri yang tinggi, kesabaran dalam bekerja, bijak dalam mengambil setiap keputusan yang ada, berkonsentrasi dan bisa memusatkan perhatian dalam waktu yang lama. Hal tersebut dapat memengaruhi produktivitas karyawan yang tinggi dan menimbulkan perasaan bahagia. Karyawan memiliki ketertarikan dan loyalitas terhadap perusahaan. Pada akhirnya, produktivitas karyawan akan terjaga selama bekerja dan memberikan dampak positif untuk produktivitas perusahaan.

Peneliti menyarankan bagi penelitian berikutnya dapat melihat faktor-faktor penyebab stres yang dirasakan oleh karyawan dan adanya pengaruh dari sumber stres dengan penggunaan *Islamic religion-focused coping* yang mungkin digunakan oleh karyawan dalam menanggulangi stres. Dari hasil penelitian didapatkan banyak sumber stres yang paling menonjol adalah dari kelompok rekan kerja. Oleh karena itu, setiap karyawan baik dalam divisi maupun keseluruhan perusahaan harus meningkatkan hubungan kerja yang baik satu sama lain. Hal tersebut bisa ditumbuhkan dengan kegiatan *bonding* bersama. Bagi pihak perusahaan, dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa sekitar 92% karyawan merasakan stres kerja baik ditaraf moderat dan tinggi, dan sekitar 86%

menggunakan *Islamic religion-focused coping* dalam menanggulangi stres kerja. Karyawan akan memiliki keyakinan dan spiritualitas dalam bekerja sehingga memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan karyawan dalam menghadapi stres kerja. Implikasi dari penelitian, perusahaan diharapkan tetap menjunjung tinggi budaya keislaman dan mempertahankan kegiatan keagamaan pada perusahaan.

Daftar Rujukan

- Abdul Razak, A. L., Abdul Razak, M. A., & Salami, M. (2018). The Impacts of Religious Identity on the Relationship between Workplace Stress and Inner Meaning Fulfillment among Non-Academic Staff in Malaysia (Impak Identiti Keagamaan keatas Perkaitan antara Tekanan Tempat Kerja dan Memenuhi Makna Dalam Dikalangan). *Journal of Islam in Asia*, 15(3), 401–419. <https://doi.org/10.31436/jia.v15i3.711>
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied research in quality of life*, 11(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Angganantyo, W. (2014). *Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian* (Vol. 02, Issue 01, pp. (50–61).Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1769>
- Dehaghi, M., Goodarzi, M., Behavioral, Z. A.-P.-S. and, & 2012, U. (2012). The effect of spiritual values on employees' organizational commitment and its models. *Elsevier*.
- Fanggidae, R. E., Suryana, Y., Efendi, N., & Hilmiana. (2016). Effect of a Spirituality Workplace on Organizational Commitment and Job Satisfaction (Study on the Lecturer of Private Universities in the Kupang City -Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 219, 639–46.
- Hm, M., Syariah, F., Islam, E., Sultan, I., & Gorontalo, A. (2012). *STRES KERJA DAN KINERJA DALAM PERSPEKTIF TEORI DAN BUKTI EMPIRIK*. <https://doi.org/10.22219/jibe.v3i2.2234>
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., & Konopaske, R. (2013). *Organizational Behavior and Management*.
- Jum'ati, N., & Wusma, H. (2013). Stres Kerja (Occupational Stres) yang Mempengaruhi Kinerja Individu pada Dinas Kesehatan Bidang Pencegahan Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2P-PL) Di Kabupaten Bangkalan. *Jurnal NeO-Bis*, 7(2), 195–211.
- Khoiroh, Q. (2013). *Hubungan strategi coping dengan tingkat premenstrual syndrome pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- McMahon, B. T., & C. Biggs, H. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Vulnerable Groups & Inclusion*, 3(1), 14918. <https://doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918>
- Pargament, K. I., Falb, M. D., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B. (2013). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Petchsawang, P., & Duchon, D. (2012). Workplace Spirituality, Meditation, and Work Performance. *Journal of Management, Spirituality and Religion*, 9(2), 189–208.

- Primaldhi, A. (2008). Hubungan antara trait kepribadian neuroticism, strategi coping, dan stres kerja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(03).
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual (Vol. 12) No 1. *Jurnal Studi Lintas Agama*, DOI: <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>.
- Tahir, L. M., Khan, A., Musah, M. B., Ahmad, R., Daud, K., Al-Hudawi, S. H. V., Musta'Amal, A. H., & Talib, R. (2018). Administrative Stressors and Islamic Coping Strategies Among Muslim Primary Principals in Malaysia: A Mixed Method Study. *Community Mental Health Journal*, 54(5), 649–63.
- Utamingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2016). Coping Stres Karyawan dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2).
- Ward, A. M. (2010). The Relationship between Religiosity and Religious Coping to Stress Reactivity and Psychological Well-Being. *ProQuest Dissertations and Theses*, 103.
- Wartono, T., & Mochtar, S. (2017.). Stres Dan Kinerja di Lingkungan Kerja yang Semakin Kompetitif. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 2(2), 1–20.

This page is intentionally left blank