

BACAAN SURAT AL-FATIHAH TERHADAP TINGKAT STRESS WANITA KARIER YANG BERKELUARGA DI PANDEMI COVID-19

Oleh

Anni Annisa¹, Rini Yudiati²

^{1,2}Universitas Wiraraja Madura

Email: ¹anniannisa@wiraraja.ac.id, ²rini.fkip@wiraraja.ac.id

Article History:

Received: 05-12-2024

Revised: 17-12-2024

Accepted: 07-01-2025

Keywords:

Al-Fatihah, Stress, Wanita
Karier Yang Berkeluarga,
Covid-19

Abstract: Wabah Covid- 19 telah melanda dunia, begitu pula Indonesia yang menjadi salah satu negara terkena wabah Covid-19, sehingga pemerintah mewajibkan program stay at home untuk menekan perluasan Covid-19. Salah satu efek dari aturan physical distancing oleh pemerintah yaitu sektor pendidikan. Berkaitan dengan hal tersebut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengambil sikap tegas melalui beberapa surat edaran berkaitan tentang kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Fatihah terhadap tingkat stress wanita karier yang berkeluarga di pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan Kuantitatif Diskriptif dengan populasi wanita karier di Desa Patean Kecamatan Batuan menggunakan kriteria Inklusi. Alat ukur yang digunakan adalah quisioner Stres kerja OSI-R (Occupational Stress Inventory- Revised Edition). Hasil dari penelitian ini adalah nilai p value= 0,023 ($p < 0,05$). Interpretasi dari hasil p Value kurang dari 0,05 ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah terapi surat Al-Fatihah.

PENDAHULUAN

Pakar ekonomi nasional maupun international memprediksi bahwa sektor ekonomi mengalami penurunan cukup parah karena dampak dari pandemi Covid-19. Prediksi ini dikuatkan oleh Doom ekonomi senior World Bank yang menyatakan bahwa adanya Covid-19 pada tahun 2020 ekonomi Indonesia mengalami penurunan cukup drastis hingga berada di bawah 5% bahkan ekonomi Indonesia tidak mengalami pertumbuhan sama sekali, hal ini disebabkan tingginya deficit, lambatnya pertumbuhan ekonomi, nilai tukar rupiah semakin depreciasi, tingginya suku bunga dan banyaknya pinjaman untuk pembiayaan paket stimulus. Ekonomi keluarga juga mengalami dampak cukup serius akibat terjadinya wabah Covid-19 yang meajibkan masyarakat social distancing (menjaga jarak, menggunakan masker, mencuci tangan, menghindari kerumunan massa). Menurunnya income penghasilan rumah tangga membuat turunnya konsumsi rumah tangga dalam jangka pendek. Hal ini diperkuat

dengan pernyataan Menteri Keuangan Indonesia bahwa dari sisi konsumsi sektor rumah tangga akan menurun dari 3,22% menjadi 1,60%. (Kontan, 2020)

Terpuruknya sektor ekonomi keluarga membuat tingkat stress semakin meningkat yang dialami wanita karier yang berkeluarga. Dalam Islam istri tidak wajib menafkahi keluarga, kewajiban ini menjadi tugas suami, namun Islam tidak pernah melarang wanita dalam mencari nafkah untuk membantu perekonomian keluarga, mengingat tujuan pernikahan adalah membangun rumah tangga yang sakinah, mawaddah wa rahma dan saling melengkapi. Allah berfirman dalam Surat Ar-Rum ayat 21 yang artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.” (Q.S. Ar-Rum: 21). Firman Allah menegaskan tujuan pernikahan membentuk keluarga bahagia di dunia dan akhirat, kebahagiaan ini bisa dicapai dengan cara saling melengkapi kekurangan dan kelebihan antara suami istri dan saling menghargai diantara keduanya sehingga mampu mencaai kesejahteraan spiritual material (Al-Anis, A. 2012).

Wanita karier yang berkeluarga mempunyai peranan ganda, sebagai istri yang berkewajiban melayani suami, sebagai ibu yang berperan sebagai pendidik dan pengasuh anak-anaknya, selain itu wanita juga berperan anggota masyarakat yang berkewajiban saling membantu, dan sebagai pencari nafkah untuk membantu perekonomian keluarga (Dadang Hawari, 2007). Beban spikis dan fisik ditimbulkan akibat banyaknya peran ganda yang dijalankan oleh wanita karier membuat wanita karier yang berkeluarga rentan mengalami stress, sumber stress yang menimpa wanita karier yang berkeluarga bermacam-macam, stress yang bersumber dari intrernal maupun stress yang bersumber eksternal. Stress yang dialami wanita karier yang berkeluarga bisa timbul karena faktor psikologis dalam diri wanita karier. Contohnya perasaan bersalah karena terlalu sibuk bekerja sehingga waktu untuk keluarga kurang optimal, tekanan jiwa karena banyaknya beban kerja dan situasi di tempat kerja kurang bersahabat kondisi seperti ini memicu gangguan mental dan pikiran wanita karier yang berkeluarga sehingga tidak bisa konsentrasi saat bekerja.

Melihat dari hasil pengamatan dilapangan, banyaknya wanita karier yang berkeluarga terlambat masuk kantor, bahkan meninggalkan kantor pada saat jam kerja karena ada urusan keluarga seperti menjemput dan mengantarkan anak sekolah. Apalagi di pandemi Covid-19 yang menghancurkan wanita karier mengajar anak-anak materi pelajaran yang ada di sekolah, karena sistem belajar mengajar secara daring. Tidak bisa dipungkiri bahwa wanita karier yang berkeluarga rawan mengalami *stressor* yang menimbulkan stress pada wanita karier yang berkeluarga. Terdapat berbagai macam cara untuk menanggulangi stress pada wanita karier yang berkeluarga diantaranya membaca surat al-Fatihah yang merupakan surat pembuka di dalam Al-Qur'an. Dimana surat al-Fatihah termasuk terapi stress yang bersifat religi. Karena surat al-Fatihah merangkum seluruh surat-surat yang ada dalam al-Qur'an, makna yang terkandung dalam surat Al-Fatihah mengajak seseorang lebih pasrah diri kepada Sang Pencipta (Shihab, Q. 2000). Penyerahan diri kepada Tuhan menciptakan ketenangan hati, sehingga menjadi landasan dasar penelitian ini untuk menerapkan bacaan Surat al-Fatihah untuk menurunkan stress pada wanita karier yang berkeluarga di masa Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Fatihah terhadap tingkat stress wanita karier yang berkeluarga di pandemi Covid-19. Penelitian ini Kuantitatif yang menggunakan metode pre eksperiment one grup pretest and posttest design untuk mengukur tingkat stress wanita karier yang berkeluarga di pandemi Covid-19. Sedangkan terapi stress yang digunakan adalah pembacaan surat Al-Fatihah yang merupakan salah satu terapi stress berkonsep religi.

Sebelum diterapkan intervensi dengan terapi surat Al-Fatihah, maka dilakukan pretest terhadap responden sebagai tahap awal untuk mengetahui tingkat stress. Tahap selanjutnya penerapan terapi surat Al-Fatihah yang dilakukan selama 7 hari sebelum responden melakukan aktifitas di tempat kerja dan sepulang dari tempat kerja. Sesampainya di rumah, responden juga diterapi surat al-Fatihah salami 5 menit sebelum melakukan aktifitas sebagai ibu rumah tangga. Terapi ini menggunakan HP (handpound) yang sudah diisi bacaan surat Al-Fatihah dan artinya, volume suara disesuaikan dengan kenyamanan responden. Responden juga mengikuti lantunan bacaan surat Al-Fatihah, agar responden lebih mudah menurunkan stress yang dialami. Tahap selanjutnya adalah posttest berupa angket yang berisi pertanyaan dan pernyataan yang diajukan kepada responden. Alat ukur yang digunakan adalah *quisioner* Stres kerja OSI-R (*Occupational Stress Inventory- Revised Edition*). Alat ukur ini dibuat oleh Osipow dan Spokane pada tahun 1998 namun mengalami modifikasi dengan skala ukur ordinal. Hal ini berlandaskan perolehan skor, skor tertinggi 125 didapati oleh responden yang mengalami stress tertinggi. Sedangkan skor terendah 25 didapati oleh responden yang tidak mengalami stress. (Nursalam, 2008). Skala Likert digunakan untuk mengukur hasil dari penilaian kuesioner stress pada wanita karier yang berkeluarga. Responden menggunakan tanda ($\sqrt{}$) dalam memberikan pernyataan yang bersifat positif maupun negatif pada kolom yang berada di sebelah pernyataan.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada salah satu desa yang berada di kecamatan Batuan kabupaten Sumenep. Pemilihan lokasi berdasarkan jumlah wanita karier yang berkeluarga cukup banyak sehingga tingkat stress juga tinggi. Tingkat stress yang tinggi yang dialami wanita karier di Desa Patean memicu keretakan rumah tangga. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Patean. Sedangkan sampel *Total sampling* sebanyak 50 wanita karier yang sesuai dengan kriteria Inklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Patean kecamatan Batuan selama 6 bulan, terhitung dari bulan April sampai bulan September tahun 2021 dengan sampel *Total sampling* sebanyak 50 wanita karier yang sesuai dengan kriteria Inklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu desa yang berada di kecamatan Batuan kabupaten Sumenep. Pemilihan lokasi berdasarkan jumlah wanita karier yang berkeluarga cukup banyak sehingga tingkat stress juga tinggi. Tingkat stress yang tinggi yang dialami wanita karier di Desa Patean memicu keretakan rumah tangga.

Stress yang dialami wanita karier yang berkeluarga sangatlah wajar terjadi disebabkan tuntutan beban pekerjaan yang sangat menumpuk di tempat kerja maupun di kantor, hal ini diiyakan oleh Robins (2008) yang menegaskan bahwa salah satu faktor meningkatnya stress adalah tuntutan peran ganda, tugas yang menumpuk dan tuntutan pribadi yang meningkat.

Seorang wanita karier yang berkeluarga mengalami stress tinggi jika wanita karier tidak mampu meminimalisir ketiga faktor tersebut.

Lingkungan kerja yang penuh dengan tuntutan tinggi serta pasangan hidup yang banyak menuntut menjadi sumber terjadinya stress bagi wanita karier yang berkeluarga. Stres kerja yang dialami wanita karier merupakan pengalaman emosional negative, sehingga wanita karier yang berkeluarga harus mampu berfikir kritis dan tanggap dalam menentukan sebuah keputusan.

Kreteria responden wanita karier yang berkeluarga akan diseleksi berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat dari segi umur, masa perkawinan dan masa kerja serta tingkat pendidikan responden.

a. Karakteristik Responden Berlandaskan Umur, Jenjang Pendidikan, Usia Pernikahan, Masa Kerja (n = 50)

Karakteristik responden dapat dilihat dari segi umur, masa perkawinan dan masa kerja serta tingkat pendidikan responden. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada dalam usia < 20-30 yaitu 62%. Memiliki tingkat pendidikan SLTA sebanyak 4%, SMA 40% dan terbanyak lulusan kuliah 56%. Sedangkan usia pernikahan responden mayoritas berada dalam kelompok < 5 yaitu 52%. Masa kerja responden kurang dari 5 tahun sebanyak 50%, masa kerja antara 6-10 14%.

b. Frequency Distribution Tingkat Stres Wanita Karier yang Berkeluarga Pada Responden Sebelum Terapi Surat Al-Fatihah (n=50)

Hal ini dapat dipahami bahwa sebelum diterapkan terapi surat Al-Fatihah terhadap wanita karier yang berkeluarga terdapat 18% wanita karier yang berkeluarga mengalami stress ringan. Sebanyak 52% mengalami stress sedang, dan yang mengalami stress berat cukup banyak dengan jumlah 28%, sedangkan sisanya berada pada posisi tingkat stress sangat berat yaitu sebanyak 2 %.

c. Frequency Distribution Tingkat Stres Wanita Karier yang Berkeluarga Pada Responden Setelah Terapi Surat Al-Fatihah (n=50)

Setelah Terapi surat Al-Fatihah dilakukan pada wanita karier yang berkeluarga, dapat diketahui bahwa *Frequency* stress wanita karier yang berkeluarga menurun. Wanita karier yang berkeluarga mengalami stress ringan sebanyak 26%, dan 64% berada pada tingkat stress sedang. Jumlah wanita karier yang berkeluarga dalam kondisi stress berat mengalami penurunan yaitu sebanyak 10% sedangkan yang mengalami stress sangat berat tidak ada seorangpun.

d. Perbedaan Tingkat Stres Wanita Karier Yang Berkeluarga Sebelum Dan Sesudah Terapi Surat Al-Fatihah (n=50)

Berdasarkan Uji statistik yang sudah dilakukan dapat dipahami bahwa hasil yang signifikan dengan nilai $p\text{ value} = 0,023$ ($p < 0,05$). Interpretasi dari hasil $p\text{ Value}$ kurang dari 0,05 ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah terapi surat Al-Fatihah. Tabel 4.5 diatas bisa dilihat bahwa terdapat 5 orang responden yang mengalami penurunan tingkat stress, awalnya 1 orang mengalami stress sangat berat menjadi tidak ada sama sekali. Yang pada awalnya sebelum terapi jumlah responden yang mengalami stres berat sebanyak 14 responden, tetapi setelah terapi menurun menjadi 5 responden. Responden yang mengalami stress sedang sebelum terapi berjumlah 26 orang kemudian bertambah 32 orang karena efek dari penurunan jumlah

stress berat responden setelah terapi surat Al-Fatihah. Begitu juga responden yang mengalami stress ringan yang awalnya sebelum terapi berjumlah 9 orang, namun setelah terapi surat Al-Fatihah meningkat menjadi 13 orang.

Umat muslim meyakini bahwa Al-Qur'an merupakan kitab suci yang didalamnya mengandung petunjuk dan pedoman bagi kehidupan manusia. Maka hanya dengan mendengarkannya akan dapat membawa kita merasa lebih dekat dengan Tuhan, dan akan mengingatkan dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki hanya kepada Tuhannya (Sahadan, 2009).

Hal ini sesuai dengan Firman Allah pada Q.S Al-anfal 8:2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُ رَأَدَّتْهُمْ إِيْمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Terjemahnya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan Hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

Dari karakteristik responden dapat dilihat dari segi umur, masa perkawinan dan masa kerja serta tingkat pendidikan responden. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada dalam usia < 20-30 yaitu 62%. Memiliki tingkat pendidikan SLTA sebanyak 4%, SMA 40% dan terbanyak lulusan kuliah 56%. Sedangkan usia pernikahan responden mayoritas berada dalam kelompok < 5 yaitu 52%. Masa kerja responden kurang dari 5 tahun sebanyak 50%, masa kerja antara 6-10 14%.

Setelah Terapi surat Al-Fatihah dilakukan pada wanita karier yang berkeluarga, dapat diketahui *Frequency* stress wanita karier yang berkeluarga menurun. Wanita karier yang berkeluarga mengalami stress ringan sebanyak 26%, dan 64% berada pada tingkat stress sedang. Jumlah wanita karier yang berkeluarga dalam kondisi stress berat mengalami penurunan yaitu sebanyak 10% sedangkan yang mengalami stress sangat berat tidak ada seorangpun.

Berdasarkan Uji statistik yang sudah dilakukan menunjukkan dalam Tabel 4.5 dapat dipahami bahwa hasil yang signifikan dengan nilai *p value* = 0,023 (*p* < 0,05). Interpretasi dari hasil *p Value* kurang dari 0,05 ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah terapi surat Al-Fatihah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada LPPM Universitas Wiraraja yang sudah membiayai penelitian ini, Kepala Desa Patean yang mendukung dan memberika izin dalam penelitian dan semua responden wanita Karier yang berkeluarga, saya ucapkan terima kasih banyak atas partisipasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al-Anis, A. 2019. Pelajaran Berharga Dari Rumah Tangga Rasulullah. Jakarta: Maknakata
- [2] Andy, Safria. 2017. Nilai-nilai Tasawuf dalam Surat Al-Fatihah, Jurnal Hikmah, Vol.V. No 1 Jan – Des 2017, Prodi. Agama dan Filsafat Islam, Fak. Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU,

- 2017.
- [3] Ar- Rifa`i, Muhammad Nasib. 2012. Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir. Jakarta: Gema Insani
 - [4] As-Suyuti, Imam Jalaluddin al-Mahalli dan Imam Jalaluddin. 2010. Tafsir Jalalain, Jilid.1, terj. Bahrin Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo
 - [5] Aizid Rizem. 2015. Melawan Stres dan Depresi. Yogyakarta: Saufa.
 - [6] Dadang Hawari. 2007. Al Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa & Kesehatan Jiwa. Jakarta: PT. Dana Bakti Prima.
 - [7] Fitri, F dan Julianty, W, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. 2005. Jakarta: UI Press
 - [8] Kontan, 2020. Prediksi Bank Dunia ekonomi Indonesia 2020 susah mengalamipertumbuhan positif.<https://nasional.kontan.co.id/news/prediksi-bank-duniaekonomi-indonesia-2020-susah-mengalami-pertumbuhan-positif>
 - [9] Nursalam. 2008. Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medik
 - [10] Robbins, S. P. 2008. Perilaku Organisasi, (Edisi 12). Jakara: Penerbit Salemba Medika.
 - [11] Shihab, Q. (2000). Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran.Ciputat: Penerbit Lentera Hati.
 - [12] Sri Rosita. 2012. Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Dosen Wanita Di Fakultas Ekonomi Universitas Jambi. Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 2. No.2. edisi Oktober 2012
 - [13] Silpa Hanoatubun. 2020. Dampak Covid –19 Terhadap Perekonomian Indonesia. edupscouns journal vol. 2 p.146
 - [14] Osipow & Spokane. 1998. OSI-R (Occupational Stress Inventory- Revised Edition