

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin

PT. Kalimas Kharisma adalah salah satu anak perusahaan PT. Wings yang pertama kali di bangun di Pulau Kalimantan pada tahun 1993, yang bertempat di JL. Pramuka RT 20 No 16, Sungai lutut Kec. Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. PT. Kalimas kharisma di bentuk sebagai distributor dan pemasaran dari produk-produk yang di produksi oleh Wings group, tujuan pemasaran tersebut di tujukan oleh Whole market, Modern market dan Pasar tradisional.¹

2. Visi, Misi dan Tujuan PT. Kalimas kharisma Banjarmasin

a. Visi

Menjadi perusahaan multinasional di bidang *consumer good* yang terbesar, yang disegani, yang paling menarik dan terkelola dengan baik di Indonesia, sekaligus dikenal di pasar internasional.

b. Misi

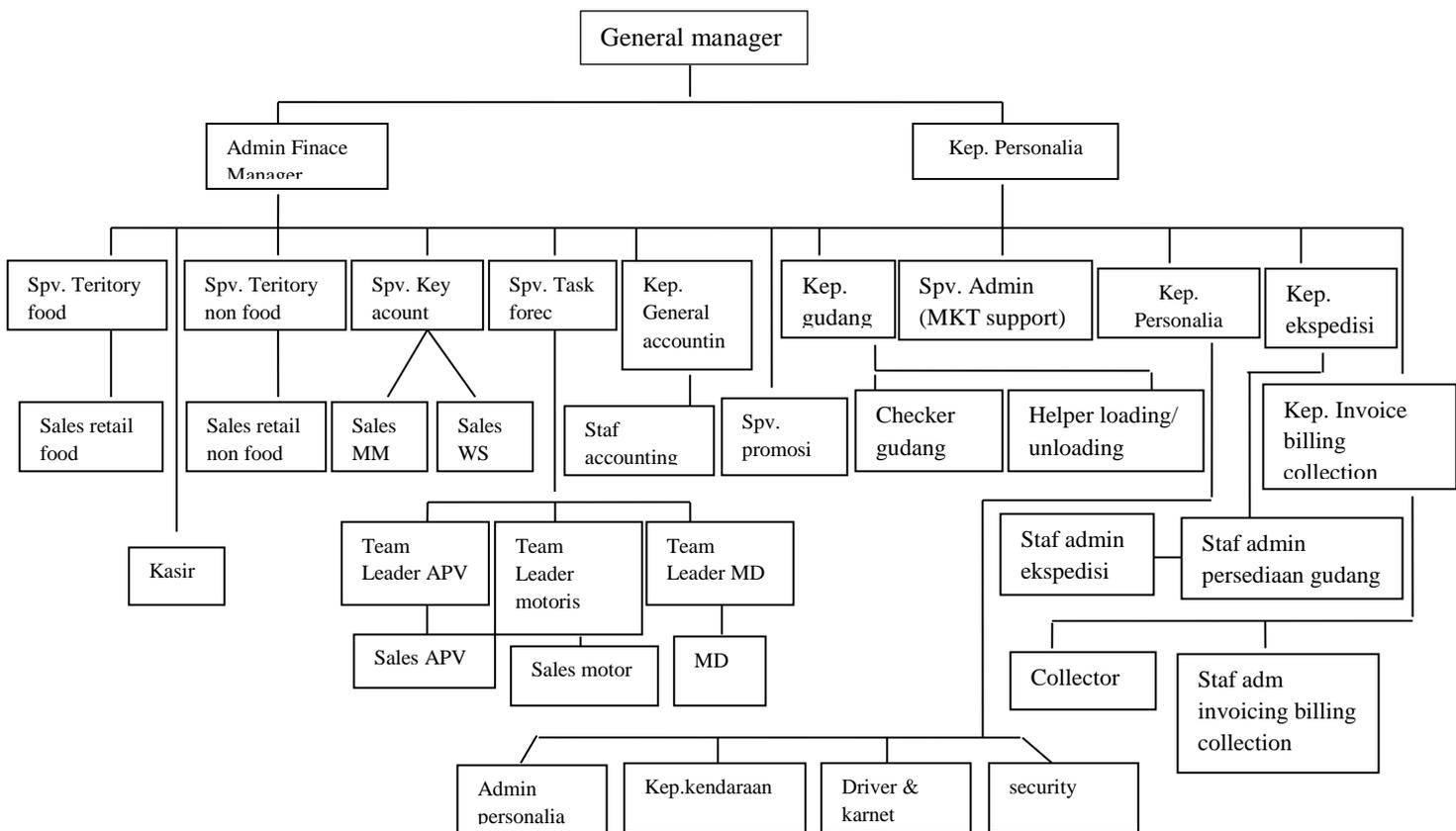
Menunjang kualitas hidup dan meningkatkan standart hidup masyarakat Indonesia.²

¹YBR, Karyawan, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 22 Desember 2018.

²YBR, Karyawan.

3. Susunan Kepengurusan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin

TABEL 4.1 STRUKTUR KEPENGURUSAN PT. KALIMAS KHARISMA BANJARMASIN.



Sumber: HRD PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin

B. Penyajian Data

1. Hasil Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen.³ Rumus yang digunakan untuk menguji validitas instrumen penelitian adalah rumus korelasi *Pruduct Moment* sebagai berikut:⁴

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi *Product Moment*.

N : Jumlah subyek

X : Jumlah skor item

Y : Jumlah skor total.

Uji validitas instrumen penelitian dengan menggunakan *Statistic Package For Social Sciences* (SPSS) 21.0. Ada 116 aitem pernyataan yang terdiri dari 54 aitem salat berjamaah dan 62 aitem stres kerja. Setelah diujikan hasilnya sebagai berikut.

³Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 211

⁴Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan* (Malang: UMM Press, 2012), 70.

a. Skala Aspek Terapi Salat

Skala ini dibuat berdasarkan 4 aspek salat berjamaah yang tersebar dalam 56 butir aitem. Uji validitas dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel = 0,30 dapat diketahui bahwa dari 56 butir aitem yang ada, terdapat 54 aitem yang valid dan 2 aitem yang gugur, untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 4.2 berikut:

TABEL. 4.2. UJI VALIDITAS SKALA ASPEK TERAPI SALAT

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jum
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek olah raga	Pengaruh gerak fisik	10, 26, 23,27, 31, 41*, 42, 48.	11, 16, 24, 25, 33, 34, 49, 51.	16
2.	Aspek meditasi	Konsentrasi	1, 15, 17*, 20, 29, 32, 35,	7, 9	9
		Fokus	37, 39, 45, 43, 50, 52, 54.	38	8
3.	Aspek auto sugesti	Rasa tenang	6, 8, 12, 21, 22,	2, 5, 18, 19, 30, 40, 43,	12
		Rasa nyaman	28, 44, 55	46, 56	5
4.	Aspek kebersamaan	Kekompakan	3, 14, 23	4, 13	5
		Keakraban	53		1
Jumlah			34	22	56

Keterangan:*=aitem gugur

Dari hasil uji validitas skala aspek salat berjamaah menurut Djamaludin Ancok yang tersebar dalam 56 aitem. Uji validitas dengan taraf signifikan 5% dengan r tabel=0, 30 terdapat 54 aitem

valid yang terdiri dari 32 aitem *Favorable* dan 22 aitem *Unfavorable* yang siap untuk digunakan sebagai uji data dalam penelitian, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

TABEL. 4.3. SKALA SESUDAH UJI VALIDITAS ASPEK TERAPI SALAT

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek olah raga	Pengaruh gerak fisik	10, 25, 26, 30, 32, 46, 47	11, 16, 23, 24, 33, 35, 49	14
2.	Aspek meditasi	Konsentrasi	1, 12, 15, 19, 28, 31, 34, 36	7, 9	10
		Fokus	52, 38, 40, 43, 45, 48, 50	37	8
3.	Aspek auto sugesti	Rasa tenang	6, 8, 20, 21, 27, 29	2, 5, 17, 18, 39	11
		Rasa nyaman	42, 53, 54	41, 44	5
4.	Aspek kebersamaan	Kekompakan	3, 14, 22	4, 13	5
		Keakraban	51		1
Jumlah			35	19	54

b. Skala Gejala Stres

Skala gejala stres terdiri dari 4 dimensi. Dari 4 dimensi tersebut tersebar dalam 66 aitem pernyataan. Uji validitas dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel = 0,30 dapat diketahui bahwa dari 66 butir aitem yang ada, terdapat 62 aitem yang valid dan 4 aitem yang gugur, untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 4.4 berikut:

TABEL 4.4 UJI VALIDITAS SKALA GEJALA STRES

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Gejala Fisik	Sakit kepala	1, 2 5, 9	3	5
		Gangguan Tidur	12, 13 34, 35	32, 35	6
		Lelah	49, 50 54	7	4
2	Gejala Emosional	Gelisah dan Cemas	10	4, 8	3
		Sedih	18	11, 20*	3
		Mudah Marah	26, 29	22	3
		Gugup		24	1
		Merasa Harga Diri Menurun	58	34, 41*	3
		Tidak Nyaman		44, 48 .	2

		Merasa Tidak Mampu		51, 52	2
3	Gejala Intelektual	Susah konsentrasi	25	6, 11	3
		Mudah Lupa	30	27	2
		Pikiran Kacau	42, 46	28 31, 36	5
		Melamun Berlebihan	53	40, 45 61	4
4	Gejala Hubungan Interpersonal	Mudah Menyalahkan Orang lain	14, 15 17, 21	16, 19 23*, 43	8
		Suka Mencari Kesalahan orang Lain	37, 38 57, 59	47, 55	6
		Mudah membatalkan janji	63, 64	56, 62 65*, 66	6
Total			31	35	66

Dari hasil uji validitas skala aspek stress kerja yang tersebar dalam 66 aitem. Uji validitas dengan taraf signifikan 5% dengan $r_{tabel} = 0,30$ terdapat 62 aitem valid yang terdiri dari 31 aitem *Favorable* dan 31 item *Unfavorable* yang siap untuk digunakan sebagai uji data dalam penelitian, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

TABEL. 4.5. SKALA SESUDAH UJI VALIDITAS GEJALA STRES

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Gejala Fisik	Sakit kepala	1, 2, 5, 9	3, 7	6
		Gangguan Tidur	12, 13, 37	30, 32, 33	6
		Lelah	46, 47, 51	57, 62	5
2	Gejala Emosional	Gelisah dan Cemas	10, 18	4, 8	4
		Sedih	21	11, 22	3
		Mudah Marah	24	31	2
		Gugup	27	41	2
		Merasa Harga Diri Menurun	55	45	2
		Tidak Nyaman		48	1
		Merasa Tidak Mampu		49	1
3	Gejala Intelektual	Susah konsentrasi	23, 28	6, 25	4
		Mudah Lupa	39	26, 29	3
		Pikiran Kacau	43	34, 38	3
		Melamun Berlebihan	50	42, 58	3

4	Gejala Hubungan Interpersonal	Mudah Menyalahkan Orang lain	14, 15, 17	16, 19, 40	6
		Suka Mencari Kesalahan orang Lain	20, 35, 36, 54	44, 52	6
		Mudah membatalkan janji	56, 60, 61	53, 59	5
Total			31	31	62

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi atau keakuratan hasil ukur. Seberapa konsistensi skor yang dihasilkan tersebut sama apabila diukur pada kurun waktu yang berbeda.⁵ Adapun yang digunakan untuk mengukur reliabilitas adalah menggunakan rumus *Alpha* sebagai berikut:⁶

$$r = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

Rn : Reliabilitas Instrumen (*Cronbach's Alpha*)

K : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_t^2 : Varians total.

⁵Jelfa Periantalo, *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 128.

⁶Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. 239.

Suatu alat tes dikatakan reliabel jika memiliki nilai $\alpha \geq r$ tabel. Dan dari uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 21.0 for windows*, diperoleh hasil untuk skala salat berjamaah= 0,968 dan skala stres kerja= 0,962 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

TABEL 4.6 NILAI KOEFISIEN A SKALA ASPEK TERAPI SALAT

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,968	54

TABEL 4.7 NILAI KOEFISIEN A SKALA GEJALA STRES

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,962	62

TABEL 4.8 HASIL UJI RELIABILITAS

Variabel	<i>Alpha</i>	rTabel	Keterangan	Kesimpulan
Apek Terapi Salat	0,968	0,30	$\alpha \geq$ Tabel	Reliabel
Gejala Stres	0,962	0,30	$\alpha \geq$ Tabel	Reliabel

Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas untuk variabel salat berjamaah dapat dikatakan reliabel karena nilai $\alpha \geq r$ tabel yaitu $0,968 \geq 0,30$, dan bahwa hasil uji reliabilitas untuk variabel stres

kerjadapat dikatakan reliabel karena nilai $\alpha \geq r$ tabel yaitu $0,962 \geq 0,30$.

C. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum generalisasi.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung kategori intensitas kedua variabel menggunakan rumus sebagai berikut :

Tinggi : $X > (\text{Mean} + \text{ISD})$

Sedang : $(\text{Mean} - \text{ISD}) < X \leq \text{Mean} + \text{ISD}$

Rendah : $X < (\text{Mean} - \text{ISD})$

Sedangkan rumus mean adalah:

$$\text{Mean} = \frac{\sum FX}{N}$$

Keterangan:

$\sum FX$: Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah subjek⁷

⁷Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012),147.

Adapun deskripsi hasil penelitian secara umum dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini:

TABEL 4.9 DESKRIPSI DATA HASIL PENELITIAN

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aspek Terapi Salat	26	133	216	173,77	24,601
Gejala Stres	26	162	248	186,88	23,672

1. Analisis Data Salat Berjamaah

Berdasarkan nilai dari mean pada angket aspek terapi salat adalah 173,77 dan standar deviasi adalah 24,601. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi, sedang maupun rendah dengan menggunakan pengkategorian intensitas variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut:

TABEL 4.10 TINGKAT SKALA ASPEK TERAPI SALAT

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Tinggi	17	65,39
Valid Sedang	9	34,61
Rendah	0	0
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat diketahui bahwa tingkat skala aspek terapi salat dengan kategori tinggi sebanyak 17 orang karyawan atau sebesar 65,39%, dan kategori sedang sebanyak 9 orang karyawan atau sebesar 34,61%.

2. Analisis Data Stres

Berdasarkan nilai dari *mean* pada angket stres kerja adalah 186,88 dan standar deviasi adalah 23,672. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi, sedang maupun rendah dengan menggunakan pengkategorian intensitas variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut:

TABEL 4.11 TINGKAT SKALA GEJALA STRES

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Tinggi	0	0
Valid Sedang	15	57,69
Rendah	11	42,31
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat diketahui bahwa tingkat skala stres kerja dengan kategori tinggi sebanyak 0 orang karyawan atau sebesar 0%, dan kategori sedang sebanyak 15 orang karyawan atau sebesar 57,69% dan kategori rendah sebanyak 11 orang karyawan atau sebesar 42,31% karyawan.

D. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *correlation product moment* dari Karl Pearson karena terdiri dari dua variabel, dengan bantuan *SPSS 21.0 for Windows*, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan yang sangat signifikan antara pembiasaan salat berjamaah terhadap gejala stres pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hipotesis alternatif (H_a)

Terdapat hubungan yang signifikan pada pembiasaan salat berjamaah terhadap gejala stres karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin.

b. Hipotesis nol (H_0)

Hipotesis nihil yang peneliti ajukan, bahwa tidak ada hubungan signifikan antara salat berjamaah terhadap gejala stres pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin.

Adapun hasil kesimpulan tersebut diambil berdasarkan:

- 1) Taraf signifikan $p < 0,05$
- 2) Taraf sangat signifikan $p < 0,001$
- 3) Apabila nilai $r_{xy} > r$ tabel

TABEL 4.12 HUBUNGAN ANTAR VARIABEL

		Aspek Terapi Salat	Gejala Stres
Aspek Terapi Salat	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.677**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	26	26
Gejala Stres	<i>Pearson Correlation</i>	-.677**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	26	26

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel 4.12 di atas diketahui bahwa signifikansi variabel salat berjamaah dan stres kerja sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) hal ini menyatakan bahwa

hipotesis penelitian ini dapat diterima dan diketahui bahwa nilai $r = -0,677$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel X (salat berjamaah) dengan variabel Y (gejala stres) dengan pengaruh negatif. Untuk lebih jelasnya tingkat hubungan antara variabel x dan y dapat dilihat dari gambaran pada tabel interpretasi nilai r di bawah ini:

TABEL 4.13 INTERPRETASI NILAI r^8

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Nilai r untuk interval koefisien pada tabel hubungan antar variabel sebesar $-0,694$ sehingga hubungan antara variabel x dan y tergolong kuat.

TABEL 4.14 RANGKUMAN *CORRELATION PRODUCT MOMENT* (RXY)

rXy	Sig	Keterangan	Kesimpulan
-0,677	0,000	$\text{Sig} \leq 0,05$	Signifikan

SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel hasil penghitungan uji korelasi dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment* di dapat nilai r hitung sebesar $-0,677$ dengan P value 0,000 sementara nilai r tabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 26$ sebesar 0,30 karena nilai r hitung yang didapat $-0,677 > r$ tabel ($\text{sig } 5\% = 0,30$) ($P \text{ value} < 0,05$), maka hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat “Hubungan

⁸Sugiono, *Statistik Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), 231.

yangnegatifantara salat berjamaah terhadap gejala stres karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin” diterima. Artinya semakin tinggi pembiasaan salat berjamaah maka semakin rendah pula gejala stres pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin.

E. Pembahasan

Salat berjamaah adalah salat yang dilakukan bersama, dipimpin oleh seorang imam yang diyakini mampu dan memenuhi syarat sebagai seseorang imam. Makna yang terkandung pada manfaat salat yang dilaksanakan berjamaah adalah disiplin, dan memupuk gotong royong. Salat berjamaah merupakan ibadah yang di dalamnya terkandung unsur kebersamaan yang sangat kuat. Di dalamnya terkandung suatu peluang yang sangat besar untuk saling berkenalan dan bersatu di antara muslimin, yakni saat mereka berjumpa untuk mengerjakan salat lima waktu dan saat masuk maupun keluar dari masjid.⁹

Salat ialah suatu ibadah yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam yang bertujuan untuk mengerjakan perintah dari Allah SWT serta membersihkan dan mensucikan diri agar dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Salah satu dalil mengenai salat di dalam Alquran sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Ankabut ayat 45:

⁹Rafita and Yuni dkk, “Pengaruh Kebijakan Wajib Shalat Berjamaah Terhadap Etos Kerja Pegawai Daerah Kabupaten Rokan Hulu,” *Jurnal Khazanah* 6, No. 1, Juni 2013, 54.

هِيَ الصَّلَاةُ إِنَّ الصَّلَاةَ وَأَقِمِ الْكُتُبِ مِنْ إِلَيْكَ أَوْحَى مَا آتَلُ
 نَعُونَ مَا يَعْلَمُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ وَلَذِكْرُ الْمُنْكَرِ الْفَحْشَاءِ عَنْ تَذَن



Artinya “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Ada beberapa macam aspek dalam terapi salat diantaranya :

Aspek olah raga yang merupakan gerakan dalam Salat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Diantaranya *takbiratul ihram* dengan mengangkat kedua tangan sampai posisi tangan sejajar di bahu lalu di dekapkan dibawah dada atau di samping perut. Hal ini dapat memperlancar aliran darah dan getah bening didalam tubuh.¹⁰ Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada karyawan juga membuktikan bahwa gerakan dalam salat mampu memberikan efek kesehatan dalam diri salah satunya dalam posisi sujud, karyawan menyatakan bahwa dalam posisi sujud juga dapat memperlancar aliran darah menuju otak yang menjadikan daya pikir seseorang jadi lebih ringan dan baik.¹¹

¹⁰Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2001), 62

¹¹YBR, Karyawan, , 22 Desember 2018.

Aspek meditasi dalam Salat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang mendalam. Setiap muslim dituntut untuk melakukan hal tersebut, yang di dalam salat tersebut adalah proses meditasi yang merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang yang sibuk, terutama stres.¹²beberapa karyawan menyatakn dengan kefokusannya dalam salat dapat membuat mereka merasa dalam ketenangan dan damai seakan hidupnya dalam keadaan baik saja.Walaupun masih ada beberapa beban kerja yang harus segera diselesaikan. Justru dengan tetap melaksanakan salat berjamaah dapat membuat diri ini merasa tenang dan lebih mudah menyelesaikan pekerjaan setelahnya.¹³

Aspek auto-sugesti yang diambil dari bacaan dalam melaksanakan salat adalah ucapan yang dipanjatkan kepada Allah. Disamping bacaan-bacaan itu yang berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hipnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Pengucapan hal-hal yang positif terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut.¹⁴

Selanjutnya aspek kebersamaan. Dalam mengerjakan salat sangat disarankan untuk melakukannya secara berjamaah (bersama orang lain). Pahala

¹²Haryanto, *Psikologi Shalat*. 81.

¹³Ay, Karyawan, *Wawancara Pribadi*, 22 Desember 2018

¹⁴Haryanto, *Psikologi Shalat*. 87.

salat berjamaah yaitu 27 kali lipat dari pada pahal salat sendiri. Ditinjau dari segi psikologi kebersamaan itu sendiri memberikan aspek terapi.¹⁵

Dengan adanya pembiasaan salat berjamaah di PT. Kalimas Kharisma ini dapat membuat karyawan menjadi lebih efektif dalam bekerja sama dan menjalin hubungan baik antar atasan dengan anggota karyawan lainnya yang menjadikan konsultasi dan keseharian dalam bekerja lebih mudah dan menyenangkan.¹⁶

Berdasarkan hasil olahan data pada variabel salat berjamaah diperoleh kategori salat berjamaah pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin, kategori tinggi sebanyak 17 orang karyawan atau sebesar (65,39%), kategori sedang sebanyak 9 orang remaja atau sebesar (34,61%), dan kategori rendah tidak ada. Hasil penelitian tersebut menunjukkan mayoritas pembiasaan salat berjamaah pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin dalam kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan salat berjamaah pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin memiliki hubungan dan pengaruh pada kinerja karyawan karena dengan pembiasaan salat berjamaah dapat membantu para karyawan dalam meningkatkan kualitas diri dalam beribadah dan juga dapat mengurangi tekanan dalam pekerjaan dan juga dapat memberi pengaruh positif bagi diri karyawan dalam menghadapi permasalahan- permasalahan dalam pekerjaan.

Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara penulis dengan salah satu karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin yang menyatakan bahwa:

¹⁵Suroso, Djamaludin Ancok, and Fuat Nashori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), 98-100.

¹⁶HA, Karyawan, *Wawancara Pribadi*, Banjarmasin, 22 Desember 2018

Dengan adanya kebijakan dalam pembiasaan salat berjamaah dapat membantu dalam mengurangi rasa tertekan terhadap pekerjaan dan juga menjadikan suasana hati merasa tenang dan nyaman, juga dapat menjadikan suasana kantor lebih rileks dan tidak menegangkan karena pembiasaan salat berjamaah yang diterapkan menjadikan peluang untuk para karyawan saling bertegur sapa dan berbagi canda tawa tanpa membedakan dengan status jabatan masing-masing sehingga rasa memiliki dengan perusahaan dapat lebih mendalam untuk bekerja sama membangun dan memajukan perkembangan perusahaan bersama.¹⁷

Disamping itu terdapat pula beberapa permasalahan yang sering ditemui dalam diri karyawan salah satunya ialah gejala stres, seperti hasil yang telah diteliti oleh peneliti bahwa tingkat gejala stres karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin, bahwa kategoritinggi tidak ada atau sebesar (0%), kategori sedang sebanyak 15 karyawan atau sebesar (57,69%), dan kategori rendah sebanyak 11 orang karyawan atau sebesar (42,31%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin tergolong sedang.

Menurut Heilriegel dan Slocum mengatakan bahwa stress kerja dapat disebabkan oleh empat faktor utama, yaitu konflik, ketidakpastian, tekanan dari tugas serta hubungan dengan pihak manajemen. Jadi stres kerja merupakan umpan balik atas diri karyawan secara fisiologis maupun psikologis terhadap keinginan atau permintaan organisasi. Kemudian, dikatakan pula bahwa stres

¹⁷HA, Karyawan, Banjarmasin, 22 Desember 2018

kerja merupakan faktor-faktor yang dapat memberi tekanan terhadap produktivitas dan lingkungan kerja serta dapat mengganggu individu tersebut. Stres kerja yang dapat meningkatkan motivasi karyawan dianggap sebagai stres positif (*eustress*). Sebaliknya, “*stressor*” yang dapat mengakibatkan hancurnya produktivitas kerja karyawan dapat disebut sebagai stres negatif (*distress*).¹⁸

Hans Selye mendefinisikan stres yaitu respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang pasti mengalaminya. Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan sosial.¹⁹

Menurut Selye, manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Stres tidak hanya menyangkut lahiriah, tapi juga batin kita. Maka tidak mengherankan bila gejala stres ditemukan dalam segala sisi dalam diri kita yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan hubungan interpersonal. Gejala stres yang muncul akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres sangat pribadi sifatnya.

Gejala fisik seperti sakit kepala, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, sakit pada pundak dan pinggang, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berubah selera

¹⁸Sutarto Wijono, *Psikologi Industri Dan Organisasi* (Jakarta: Kencana, 2010), 144.

¹⁹Hafiz Anshori, “Pengaruh Pelatihan Pemaknaan Dan Pembacaan Ayat-Ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Experimen Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin),” *Skripsi* (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2017), 18-19

makan, sering merasa kelelahan atau kehilangan daya energi, dan bisa menimbulkan jerawat. Seperti yang dirasakan beberapa karyawan urat tegang dibagian leher dan kepala yang membuat karyawan sulit dalam berpikir dan menyelesaikan pekerjaannya, juga merasa lelah dan mengantuk saat bekerja dikarenakan tekanan dalam pekerjaan.²⁰

Gejala emosional seperti gelisah, cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah dengan cepat marah, merasa gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, gampang menyerang orang dan bermusuhan. Tidak jauh dari keseharian karyawan yang terkadang mereka sering mendapatkan permasalahan atau konflik dari dalam diri atau dari lingkungannya, yang akhirnya dapat mempengaruhi kinerja karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan.²¹

Gejala intelektual seperti susah konsentrasi pada pekerjaan yang dikerjakannya, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun, dan kehilangan rasa humor yang sehat. Sering juga merasa tidak paham dengan soal pekerjaan yang diberikan.

Gejala hubungan interpersonal seperti mudah curiga kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengankata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan

²⁰AH, Karyawan, *Wawancara* Banjarmasin, 22 Desember 2018

²¹ HA, Karyawan,, 22 Desember 2018

diri.²² Dengan permasalahan ini karyawan yang sering dan rutin menjalankan salat berjamaah akan mampu mengatasi beberapa permasalahan yang terjadi, karena dengan pengaruh gerakan dan ketenangan dalam meditasi serta sugesti dalam diri baik dan mendorong untuk tetap dalam keadaan relaksasi diri baik menjadikan karyawan lebih mudah menyelesaikan beberapa permasalahannya dan demikian dikategorikan tinggi tingkat salat berjamaahnya.

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa hubungan pembiasaan salat berjamaah terhadap stres kerja karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan dengan jumlah responden 26 karyawan. Melihat hasil uji *correlation* menggunakan *Statistic Package For Social Sciences* (SPSS) 21.0. Pada variabel salat berjamaah, didapat nilai koefisien korelasi sebesar -0,677 dengan *p value* 0,000 sementara nilai *r* tabel pada taraf signifikansi 5% dengan *N* 26 adalah sebesar 0,30. Karena nilai *r* hitung yang didapat (-0,677) > nilai *r* tabel (sig 5% = 0,30) (*p value* < 0,05), maka hipotesis tidak nihil (*H_a*) yang menyatakan bahwa terdapat “hubungan yang negatif antara pembiasaan salat berjamaah terhadap gejala stres karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin” karena semakin tinggi pembiasaan salat berjamaah pada karyawan maka akan semakin rendah pula tingkat gejala stres pada karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin.

Maka dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pembiasaan salat berjamaah dapat mengurangi tingkat gejala stress karyawan PT. Kalimas Kharisma Banjarmasin.

²²Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 24-26

