

MAKNA MUHASABAH DALAM MENGELOLA STRES (STUDI FENOMENOLOGI PADA PENJUALAN KHARIPAP DI YALA THAILAND)

Dhela Fadhillah Natsir¹⁾, Rukiana Novianti Putri²⁾, Sandi Pratama³⁾
Universitas Muhammadiyah Makassar

Email: dhelafad.91@gmail.com

Abstrak

Pekerja sektor informal, seperti penjual kharipap di Yala, Thailand, menghadapi tekanan psikologis yang signifikan akibat ketidakpastian pendapatan dan tanggung jawab ekonomi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif penjual kharipap dalam mengelola stres kerja melalui praktik muhasabah. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap informan yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres utama informan berasal dari faktor ekonomi dan kelelahan fisik. Muhasabah diterapkan sebagai strategi coping religius yang melibatkan refleksi diri, doa, dan dzikir. Praktik ini memberikan dampak positif berupa ketenangan batin, penurunan kecemasan, serta peningkatan sikap sabar dan ikhlas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dimensi spiritualitas, khususnya muhasabah, memiliki peran krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan motivasi kerja bagi pekerja sektor informal.

Kata kunci: muhasabah, stres, penjualan kharipap, Yala Thailand

Article History

Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 661
Prefix DOI :
10.8734/Tashdiq.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Tashdiq



This work is licensed under
a [Creative Commons](#)
[Attribution-NonCommercial](#)
[4.0 International License](#)

PENDAHULUAN

Pekerja informal, seperti pedagang kaki lima, buruh harian, dan pekerja sektor jasa, menghadapi berbagai tekanan, seperti ketidakpastian pekerjaan, rendahnya kontrol terhadap pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, serta tuntutan ekonomi keluarga sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi pekerja sektor ini.¹ Salah satu bentuk pekerjaan sektor informal yang masih banyak dijumpai adalah penjual makanan tradisional, yang menjalankan usaha secara mandiri sebagai sumber utama penghidupan keluarga.

Penjual kharipap di Yala, Thailand, termasuk dalam kelompok pekerja sektor informal yang menghadapi berbagai tantangan dalam aktivitas berdagang. Pendapatan yang bergantung pada jumlah pembeli, lokasi penjualan yang terbatas, serta faktor musiman seperti hari libur sekolah menjadi kondisi yang memengaruhi stabilitas ekonomi mereka. Dalam situasi tersebut, penjual kharipap tidak hanya menghadapi tuntutan pekerjaan, tetapi juga tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga dari hasil usaha yang dijalani.

¹ Hary Abdul Hakim, "The Urgency on Designing The Legislation for Informal Worker Protection Law : Analisis on Right to Health," *Fundamental : Jurnal Ilmiah Hukum* 12, no. 2 (2023): 334-53.

Tekanan ekonomi dan kelelahan fisik yang dialami secara terus-menerus berpotensi menimbulkan stres. Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi tenaga kerja di berbagai sektor dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, fisik, serta produktivitas pekerja. Lebih dari setengah pekerja mempunyai stres kerja dengan kategori sedang dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan produktivitas kerja.² Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi emosional, motivasi kerja, serta kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan stres yang sesuai dengan konteks kehidupan dan nilai yang dianut oleh individu, khususnya pada pekerja sektor informal.

Dalam kehidupan masyarakat Muslim, spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan hidup. Praktik keagamaan tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sumber ketenangan dan kekuatan batin. Salah satu bentuk praktik spiritual dalam Islam adalah muhasabah, yaitu proses refleksi diri terhadap pengalaman hidup, niat, dan usaha yang telah dijalani.³ Muhasabah memungkinkan individu untuk menilai diri, menerima keadaan, serta menumbuhkan sikap sabar dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif informan dalam mengelola stres kerja melalui praktik muhasabah. Pendekatan fenomenologi dipilih karena berfokus pada pengungkapan makna pengalaman sadar individu sebagaimana dialami dalam kehidupan sehari-hari.⁴

Informan penelitian dipilih secara purposive dengan kriteria pekerja sektor informal yang menjadikan aktivitas berdagang sebagai sumber utama penghidupan keluarga. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman wawancara fenomenologis guna menggali pengalaman, perasaan, dan makna subjektif informan.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan esensi pengalaman informan. Keabsahan data dijaga melalui ketekunan peneliti dan konsistensi interpretasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mengalami stres kerja yang cukup signifikan selama menjalani aktivitas berdagang sebagai penjual kharipap. Stres terutama bersumber dari ketidakstabilan pendapatan akibat sepi pembeli, faktor musiman seperti libur sekolah, serta besarnya tanggung jawab ekonomi keluarga yang bergantung pada hasil penjualan. Kondisi ini menimbulkan perasaan cemas, sedih, dan tertekan karena informan harus memikirkan pemenuhan kebutuhan keluarga, termasuk biaya pendidikan.

² Wahyuni Wahyuni, Muhammad Islam Nasution, and Cynthia Vanessa Djodjoko, "Analisis Gambaran Stres Kerja Pada Pekerja Informal Di Kota Tangerang," *Journal of Health Reserch Science* 5, no. 1 (2025): 103-109.

³ Asmara Wijaya et al., "Muhasabah Diri Dalam Perspektif Hadis," *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2025): 13-109.

⁴ Abdul Nasir et al., "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif," *Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445-51.

Temuan ini sejalan dengan teori stres kerja pada pekerja sektor informal yang menyatakan bahwa ketidakpastian penghasilan, minimnya kontrol terhadap kondisi kerja, serta ketiadaan jaminan sosial merupakan faktor utama pemicu stres.⁵ Dalam perspektif teori stres dan coping, stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan lebih besar dibandingkan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Muhasabah sebagai Cara Menghadapi Masalah dan Stres Kerja

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, informan mempraktikkan muhasabah sebagai bentuk refleksi diri dan pendekatan spiritual. Muhasabah dimaknai sebagai proses mengingat kembali niat bekerja, mengevaluasi usaha yang telah dilakukan, serta menumbuhkan rasa syukur atas rezeki yang diberikan Allah SWT. Praktik muhasabah dilakukan melalui doa, dzikir, dan perenungan, baik pada malam hari setelah beraktivitas maupun saat dagangan sedang sepi.

Berdasarkan hasil wawancara dan selaras dengan kajian fenomenologis, cara informan menghadapi masalah dan stres dalam berdagang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pendekatan spiritual, yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui doa, dzikir, dan muhasabah untuk memperoleh ketenangan batin.
2. Pemaknaan ulang terhadap pekerjaan, dengan memandang aktivitas berdagang sebagai bentuk ibadah dan amanah untuk membantu keluarga.
3. Strategi adaptif dalam berdagang, seperti memberikan diskon atau bonus kepada pembeli ketika dagangan sepi sebagai upaya mempertahankan pendapatan.
4. Pemanfaatan dukungan keluarga, yang memberikan penguatan emosional dan motivasi ketika informan merasa lelah atau tertekan.
5. Pengembangan sikap sabar dan ikhlas, sebagai hasil dari proses muhasabah yang membantu informan menerima kondisi kerja dengan lebih tenang.

Makna dan Dampak Muhasabah terhadap Sikap Kerja

Praktik muhasabah memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis dan sikap kerja informan. Setelah melakukan muhasabah, informan merasakan ketenangan batin, penurunan kecemasan, serta meningkatnya kesabaran dan keikhlasan dalam menjalani pekerjaan. Muhasabah membantu informan mengelola stres secara emosional dan spiritual, sehingga tetap memiliki semangat untuk terus berjualan meskipun menghadapi keterbatasan.

Temuan ini menunjukkan bahwa muhasabah berperan sebagai strategi coping religius yang efektif dalam membantu pekerja sektor informal mengelola stres kerja dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

⁵ M Riza Setiawan, "Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja Pada Pekerja Sektor Formal Dan Sektor Informal Di Kota Semarang," *Medica Arteriana* 1, no. 1 (2019): 29-36.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penjual kharipap sebagai pekerja sektor informal menghadapi stres kerja yang bersumber dari ketidakstabilan pendapatan dan tanggung jawab ekonomi keluarga. Muhasabah dimaknai sebagai proses introspeksi diri yang dilakukan melalui doa, dzikir, dan perenungan, serta berperan sebagai strategi coping religius dalam mengelola stres. Praktik muhasabah memberikan dampak positif berupa ketenangan batin, peningkatan kesabaran, keikhlasan, dan semangat kerja. Dengan demikian, muhasabah memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pekerja sektor informal.

Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak.

1. Bagi pekerja sektor informal, muhasabah dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pengelolaan stres yang bersifat religius dan reflektif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih banyak informan agar diperoleh gambaran pengalaman yang lebih beragam.
3. Bagi praktisi bimbingan dan konseling Islam, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis muhasabah dalam membantu individu menghadapi stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, Hary Abdul. "The Urgency on Designing The Legislation for Informal Worker Protection Law : Analisis on Right to Health." *Fundamental : Jurnal Ilmiah Hukum* 12, no. 2 (2023): 334-53.
- Nasir, Abdul, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif." *Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445-51.
- Setiawan, M Riza. "Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja Pada Pekerja Sektor Formal Dan Sektor Informal Di Kota Semarang." *Medica Arteriana* 1, no. 1 (2019): 29-36.
- Wahyuni, Wahyuni, Muhammad Islam Nasution, and Cynthia Vanessa Djodjobo. "Analisis Gambaran Stres Kerja Pada Pekerja Informal Di Kota Tangerang." *Journal of Health Reserch Science* 5, no. 1 (2025): 103-109.
- Wijaya, Asmara, Repa Hudan Lisalam, Universitas Islam, Negeri Sultan, and Maulana Hasanuddin. "Muhasabah Diri Dalam Perspektif Hadis." *Ikhlās : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2025): 13-19.