

# Manajemen Stres Pada Lansia Dengan Penerapan QS. Al-Fatihah di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo

Oleh:

Argo Dwi Mardiantoro

Dospem Ramon Ananda Paryontri

Progam Studi Psikologi dan ilmu pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024

# Pendahuluan

## Masalah Umum

- Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 7,18% menjadi 9,77% dalam 10 tahun terakhir dan diproyeksikan meningkat sebesar 11,34% pada tahun 2020. Atau sekitar 28,8% orang. (Fierro, Iván; Pinto, Diego; Afanador, 2014). Semakin banyak orang tua di Indonesia akan mengalami masalah fisik dan psikososial yang cukup kompleks. Perasaan yang paling umum dialami oleh orang tua adalah kesepian, sedih, depresi, dan kecemasan. Efendi mengatakan bahwa menua bukan penyakit, tetapi merupakan fase kehidupan lebih lanjut di mana tubuh kehilangan kemampuan untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Laka et al., 2018).
- Adapun factor yang dapat mempengaruhi seperti factor Usia, kurang olah raga, merokok, dan hal lainnya. Ketika seseorang stres, hormon adrenalin dilepaskan, yang meningkatkan tekanan darah di arteri dan meningkatkan detak jantung.

# Pendahuluan

## Masalah Utama

- Manajemen stres adalah suatu metode untuk mengendalikan stres yang ada dalam diri seseorang sehingga tidak menjadi hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu: Terapi diskusi grup, terapi fokus masalah, terapi perilaku, terapi fokus emosional, dan terapi pengarahan gambar (Mentari et al., 2020).
- Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk melakukan manajemen stres, salah satunya adalah metode penenangan pikiran. Tujuannya adalah untuk mengurangi kegiatan pikiran seperti merencanakan, mengingat, berkhayal, dan menalar, yang kita lakukan secara bersamaan saat kita bangun dan dalam keadaan sadar. Jika Anda dapat mengurangi aktivitas berpikir, perasaan cemas dan khawatir Anda akan mereda, dan kewaspadaan Anda secara keseluruhan akan menurun. Ini menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Ada banyak cara untuk mengatasi stres. Salah satunya adalah psikoterapi Islami yang dapat digunakan untuk mengurangi stres melalui doa, dzikir, dan membaca Alquran. (Hasanah, 2019).

# Fenomena

- **Berdasarkan Penelitian yang pernah dilakukan**
- Berdasarkan penelitian sebelumnya (Nurhafizah et al., 2024) penelitian tersebut menunjukkan bahwa membaca QS. Al-Fatihah dapat menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi, dan stres. Jika Anda membaca QS. Al-Fatihah secara rutin dan konsisten setiap hari, maka efeknya akan permanen dan bertahan lama.
- Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya (Sharfina et al., 2023) dalam penelitian tersebut QS. Al-Fatihah digunakan untuk meredakan atau menenangkan rasa sakit. Efek keseluruhannya membuat sangat peka terhadap nuansa doa dan ibadah. Penjelasan QS. Al-Fatihah yang singkat dan jelas serta audio berkualitas tinggi membuatnya mudah dibaca dan diingat oleh semua kalangan. QS. Al-Fatihah merupakan surat yang paling banyak dibaca umat manusia, karena wajib dibaca pada setiap shalat.

# Fenomena

- **Berdasarkan survei lapangan**
- Berdasarkan hasil dari survey CNA (*Community Need Assessment*) yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 dengan melakukan wawancara pada salah satu pengurus dan anggota Posyandu Lansia Becirongengor mendapatkan hasil banyak terdapat lansia yang tidak dapat mengelola atau memanajemen stress yang dapat memberikan dampak pada kesehatan para lansia seperti hipertensi (darah tinggi). Dalam komunitas posyandu lansia Becirogeng Wonoayu, terdapat sekitar 110 lansia. Kepedulian akan kesehatan para lansia menjadi fokus utama, mengingat mereka sering menghadapi kesulitan dalam mengatasi stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka.

# Pendahuluan

- 2 Jenis Stresor menurut (Nurhafizah et al., 2024)
  - Stresor Internal
  - Stresor External
- Faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, seperti kebisingan, polusi, dan cahaya, serta lingkungan kerja, seperti tugas yang berulang. Lingkungan sosiokultural seperti kompetisi. Faktor internal bisa berupa emosi.

# Pendahuluan

Ada dua jenis peristiwa stres :

- Yang pertama adalah masalah sehari-hari, yaitu kejadian kecil yang terus menerus terjadi.
- Kedua, stressor pribadi berupa ancaman yang lebih besar atau gangguan atau kerugian yang signifikan akibat sesuatu yang terjadi pada tingkat individu, seperti duka, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, dan lain-lain.

# Variabel X

- **Variabel X (Manajemen Stres)**
- Manajemen stres adalah suatu metode untuk mengendalikan stres yang ada dalam diri seseorang sehingga tidak menjadi hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu: Terapi diskusi grup, terapi fokus masalah, terapi perilaku, terapi fokus emosional, dan terapi pengarahan gambar (Mentari et al., 2020).
- Manajemen stres mengacu pada eksplorasi dan analisis masalah yang menyebabkan stres dan penggunaan berbagai strategi untuk mengurangi penyebab stres dan pengalaman stres. Smith berbeda dengan Cotton dalam hal manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan stres yang disebabkan oleh ancaman atau kurangnya kapasitas adaptif (Hasanah, 2019)

# Variabel Y

## Variable Y ( Penerapan Al-Fatihah)

- Hasil penelitian (Nurhafizah et al., 2024) penelitian tersebut menunjukkan bahwa membaca QS. Al-Fatihah dapat menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi, dan stres. Jika Anda membaca QS. Al-Fatihah secara rutin dan konsisten setiap hari, maka efeknya akan permanen dan bertahan lama.
- Hasil penelitian (Sharfina et al., 2023) dalam penelitian tersebut QS. Al-Fatihah digunakan untuk meredakan atau menenangkan rasa sakit. Efek keseluruhannya membuat sangat peka terhadap nuansa doa dan ibadah. Penjelasan QS. Al-Fatihah yang singkat dan jelas serta audio berkualitas tinggi membuatnya mudah dibaca dan diingat oleh semua kalangan. QS. Al-Fatihah merupakan surat yang paling banyak dibaca umat manusia, karena wajib dibaca pada setiap shalat.
- Hasil penelitian (Ahmad Najmuddin Rafid, 2023). Dalam penelitian tersebut menyatakan peran sholat fardhu terhadap manajemen stres mahasiswa PSKPS ULM 2023. Dalam sholat fardhu terdapat kandungan QS. AL-Fatihah yang mana dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa dengan mengerjakan salat fardhu, hati mereka menjadi lebih tenang dan tentram serta lebih baik dalam memanajemen diri maupun memanajemen kontrol stres, terutama dari segi kesehatan mereka.

# Metode Penelitian

- **Desain Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen jenis Quasi-Exsperiment One-Group Pre-Test Post-Test (Hanum et al., 2016). Jenis penelitian ini menggunakan uji coba terkontrol non-acak karena penugasan kelompok tidak dilakukan secara acak.

- **Populasi/sampel**

Sebanyak 80 orang tua dari Desa Becirongengor Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo akan menjadi subjek penelitian. Empat puluh dari mereka akan digunakan sebagai variable kontrol dan empat puluh sebagai variable eksperimen. Semua peserta diminta untuk mengisi formulir persetujuan yang menyatakan kesediaan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela dalam intervensi yang diberikan (Syamson et al., 2021)

# Metode Penelitian

- **Instrumen Penelitian**

- Dalam penelitian ini, skala adopsi manajemen stres digunakan untuk mengumpulkan data. (Dio Lavarino & Wiyli Yustanti, 2016). Dengan menggunakan, skala manajemen stres terdiri dari 38 item dengan reliabilitas uji statistik Alpha Cronbach, dengan nilai reliabilitas item 0,901. Kuesioner terdiri dari 38 item dengan rentang jawaban SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai).(Dio Lavarino & Wiyli Yustanti, 2016).

# Metode Penelitian

- **Teknik Analisis Data**
- Penelitian ini menggunakan metode analisis data parametrik untuk mengevaluasi perbedaan skor skala manajemen stres antara hasil pretest dan posttest. Hasil pre-test dan post-test diuji dengan menggunakan Independent Samples Statistical Analysis Test T-test, dan kelompok eksperimen diuji dengan menganalisis perbedaan hasil pre-test dan post-test dengan menggunakan (Hanum et al., 2016).

# Hasil

**Tabel 1**  
Perbedaan mean skor total pre-test dan post test

Waktu pemberian	N	Mean	SD
<i>Pre-test</i>	40	15,55	2,03
<i>Post-test</i>	40	19,29	1,19

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui perbedaan mean skor total pre test terdapat nilai 40 dengan skor mean 15,55 dan SD 2,03. Sedangkan pada post test terdapat nilai 40 dengan skor mean 19,29 dan sd 1,19. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest

# Hasil

**Tabel 2**

Efek pemberian intervensi manajemen stres dengan penerapan QS Al – Fatimah pada lansia di Desa Becirongengor Sidoarjo.

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>T</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
<i>Pre-test dan Post-test</i>	40	3.725	2.331	10.105	39	0,000

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui efek pemberian intervensi manajemen stres dengan penerapan QS Al – fatimah pada lansia di desa Becirongengor Sidoarjo dengan sample pre test dan post test yaitu mendapatkan hasil perhitungan nilai 40, mean 3.725, SD 2.331, T 10.105, df 39, dan nilai sig 0,000. Hasil tersebut menunjukkan jika P value < 0,0 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perhitungan pre-test dan post-test.

# Hasil

**Tabel 3**

Perbedaan mean skor total pre-test dan post test kelompok kontrol

<b>Waktu pemberian</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<i>Pre-test</i>	40	10,00	1,41
<i>Post-test</i>	40	9,85	1,44

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui perbedaan mean skor total pre test pada kelompok kontrol yaitu nilai 40, mean 10,00, dan SD 1,41. sedangkan skor total post test pada kelompok kontrol yaitu nilai 40, mean 9,85, dan sd 1,44. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor total pre test dan post test pada kelompok kontrol.

# Hasil

**Tabel 4**

Hasil manajemen stress pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Becirongengor Sidoarjo

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>T</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>
<i>Pre-test dan Post-test</i>	40	0,146	1,931	0,485	40	0,630

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui hasil manajemen stress kelompok kontrol pada lansia di desa Bacirengengor Sidoarjo yaitu mendapatkan hasil perhitungan nilai 40, mean 0,146, T 0,485, df 40, sig 0,630. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perhitungan skor total sebelum dan sesudah tes pada kelompok kontrol dengan p-value < 0,05. Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perhitungan total skor pre-test dan post test dengan P value < 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi QS. Al-Fatihah terhadap pemahaman pada lansia untuk mengatasi manajemen stres yang mereka miliki. Sedangkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perhitungan total skor pre-test dan post test dengan P value <0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi QS. Al-Fatihah terhadap pemahaman pada lansia untuk mengatasi manajemen stress yang mereka miliki.

# Pembahasan

- Jumlah peserta penelitian yang mengikuti seluruh rangkaian program intervensi manajemen stres adalah 80 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan rentang usia 60 hingga 90 tahun: kelompok kontrol sebanyak 40 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 40 orang, ( $M = 64,14$   $SD=7,43$ ). Dari total responden tersebut, sebanyak 13 orang (16,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 67 orang (83,8%) berjenis kelamin Perempuan. Untuk mengevaluasi hasil implementasi program manajemen stres pada lansia di Desa Besilongengol Sidoarjo, peneliti menghitung rata-rata skor total stres responden sebelum dan sesudah tes.
- Tabel 1. Menampilkan hasil penghitungan rata-rata skor total dari kedua hasil tes pada kelompok eksperimen. Untuk memastikan keabsahan hasil pelaksanaan Program Pemahaman Manajemen Stres pada Lansia, peneliti juga menganalisis hasilnya dengan menggunakan uji T sampel berpasangan. Hasil perhitungan ini ditunjukkan pada Tabel 2. Sedangkan untuk analisis kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4.

# Kesimpulan

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Penerapan QS. Alfaltihah pada Lansia di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Sidoarjo sebelum diberikan tingkat menejemen stress mean 10,00, dengan SD 1,41 , setelah diberikan mean 9,85 dengan SD 1,44 . Penerapan QS. Alfaltihah diberikan pada lansia di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Sidoarjo. Diuji menggunakan Quasi-Exsperiment One-Group Pre-Test Post-Test dengan hasil perhitungan nilai 40, mean 0,146, T 0,485, df 40, sig 0,630. dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi QS. Al-Fatihah terhadap pemahaman pada lansia untuk mengatasi manajemen stres yang mereka miliki.

# Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia dalam mengelola stres secara mandiri tanpa bantuan orang lain, untuk itu posyandu lansia desa Becirongengor berkerjasama sama dengan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam melakukan pelatihan dan Edukasi dalam bidang psikologi. Psikoedukasi ini diharapkan nantinya dapat meminimalisir/menurunkan tingkat stres pada lansia dan di harapkan juga lansia dapat memanejemen stres secara mandiri. Sedangkan pada Kader lansia di harapkan program yang sudah berjalan di lakukan secara berkala dan aktif dalam melakukan kagiatan-kegiatan yang bersifat positif. Bagi Institusi Kelurahan agar lebih memonitoring program yang sudah berjalan dan memberikan refrensi pelatihan yang baru agar meningkatkan lebih meningkatkan kesehatan mental terutama pada lansia.

# Referensi

- [1] A. Z. B. Mentari, E. Liana, dan T. Y. R. Pristya, “Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review,” *J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy*, vol. 12, no. 4, hal. 191–196, 2020, doi: 10.52022/jikm.v12i4.69.
- [2] M. Hasanah, “Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam,” *J Ummul Qura*, vol. XIII, no. 1, hal. 104–116, 2019, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- [3] I. Khoirina, “Manajemen Stress Remaja dalam Mengatur Waktu Sehari-Hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja Broken Home ),” 2021.
- [4] M. R. Dewi, “Psikoedukasi Manajemen Stress Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Rangkah, Surabaya,” *JPPP - J Penelit dan Pengukuran Psikol*, vol. 8, no. 1, hal. 27–31, 2019, doi: 10.21009/jppp.081.04.
- [5] W. D. Intarti dan S. N. Khoriah, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia,” *JHeS (Journal Heal Stud*, vol. 2, no. 1, hal. 110–122, 2018, doi: 10.31101/jhes.439.
- [6] Kemenkes RI, “Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat,” *Kementerian Kesehat Indones*, hal. 16, 89, 2015.
- [7] D. Fierro, Iván; Pinto, Diego; Afanador, “PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA BUDHI DHARMA UMBULHARJO YOGYAKARTA,” no. August, hal. 1–43, 2014.
- [8] O. klaudius Laka, D. Widodo, dan W. R. H, “Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang,” *Nurs News (Meriden)*, vol. 3, no. 1, hal. 22–32, 2018.

# Referensi

- [9] F. Psychoeducation, T. Affects, F. Stress, M. In, T. Elderly, dan W. Disabilities, “Terapi Psikoedukasi Keluarga Mempengaruhi Manajemen Family Psychoeducation Therapy Affects Family Stress Management in,” vol. 17, hal. 72–79, 2023, doi: 10.36082/qjk.v17i1.990.
- [10] N. Nurhafizah, S. Putri, S. Hasri, dan S. Sohiron, “Manajemen Stress Dalam Perspektif Islam,” *Khazanah Pendidik*, vol. 18, no. 1, hal. 45, 2024, doi: 10.30595/jkp.v18i1.20673.
- [11] W. D. Fitria dan A. Candrasari, “Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dukung Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo,” *Warta*, vol. 13, hal. 28–36, 2010.
- [12] R. Putri, A. Rahmadhani, L. Rezky, D. Oktavia, W. D. Nurbadiyah, dan R. Fikriana, “Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai Effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly at Posyandu Delima Housing Puri Dampit Permai stress seran,” no. 16, 2023.
- [13] A. Z. W. Nugroho dan S. Kusrohmaniah, “Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta,” *Gadiah Mada J Prof Psychol*, vol. 5, no. 2, hal. 108, 2019, doi: 10.22146/gamajpp.50354.
- [14] F. Y. R. Ahmad Najmuddin Rafid, “Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023,” *J Penelit dan Karya Ilm*, vol. 1, no. 6, hal. 119–133, 2023.
- [15] N. Y. Naqiyya dan H. Muslim, “Karakteristik Tafsir Surat Al-Fatihah E. Abdullah,” *J Ulumul Qur’an Tafsir Stud*, vol. 1, no. 1, hal. 17–34, 2022, doi: 10.54801/juquts.v1i1.87.
- [16] D. Sharfina, S. Yunita, S. Idris, M. Melinda, dan Y. Adawiyah Harahap, “Terapi Murottal Qur’an Surah Al-Fatihah Terhadap Tingkat Nyeri Anak Usia Sekolah Pada Saat Pemasangan Infus,” *JINTAN J Ilmu Keperawatan*, vol. 3, no. 1, hal. 72–78, 2023, doi: 10.51771/jintan.v3i1.464.
- [17] D. Ekaviana, “Al fatiha: pengingat rutin implementasi perilaku etis pelaku bisnis,” *IMANENSI J Ekon Manaj dan Akunt Islam*, vol. 3, no. 2, hal. 31–37, 2019, doi: 10.34202/imanensi.3.2.2018.31-37.
- [18] L. Hanum, D. P. Daengsari, dan C. N. Kemala, “Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis,” *J Psikol*, vol. 43, no. 1, hal. 42, 2016, doi: 10.22146/jpsi.11501.
- [19] M. M. Syamson, A. H. Fattah, dan S. Nurdin, “Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19),” *J Ilm Kesehat Sandi Husada*, vol. 10, no. 1, hal. 177–182, 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i1.576.
- [20] Dio Lavarino & Wiyli Yustanti, *Pengaruh Religiusitas Terhadap Manejemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan*, vol. 152, no. 3. 2016.
- [21] V. R. Amalia dan F. Nashori, “Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi,” *Psychosophia J Psychol Relig Humanit*, vol. 3, no. 1, hal. 36–55, 2021, doi: 10.32923/psc.v3i1.1702.
- [22] Faqih Purnomosidi, “Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta,” *Psikoislamedia J Psikol*, vol. 3, no. 1, hal. 1–124, 2018.

