

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### 1. Stres

###### a. Pengertian

Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis (Hawari, 2016). Stres merupakan sindrom spesifik yang terdiri dari perubahan tidak tentu dalam sistem biologis tubuh (Townsend, 2015). Stres dapat berupa kejadian yang mengancam pada kondisi fisik, psikis, dan kesejahteraan spiritual dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi (Murharyati *et al.*, 2021).

###### b. Mekanisme Stres

Stres dapat dialami ketika seseorang merasakan adanya tekanan dan tidak dapat mengatasinya (Musradinur, 2016). Seseorang yang mengalami stres dipengaruhi oleh sistem kerja saraf baik dari stresor internal maupun eksternal. Stresor tersebut mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh, terutama pada otak. Hormon dan kelenjar yang dihasilkan bekerja sama untuk mengaktifkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan detak jantung, menurunkan nafsu makan, dan mengatur produksi kelenjar keringat (Mahmud & Uyun, 2016).

### c. Jenis Stres

Stres tidak selalu menjadi hal yang buruk, namun stres juga memiliki nilai positif ketika seseorang dapat mengubah masalah menjadi motivasi untuk berkembang. Jenis stres menurut (Selye dalam Asih *et al.*, 2018) dibagi menjadi 4 yaitu:

#### 1) *Eustres (good stres)*

Jenis stres ini memiliki dampak positif bagi individu yang mengalaminya. Bentuk dari *eustres* adalah tantangan yang timbul dari tanggung jawab yang tinggi.

#### 2) *Distres*

Stres yang menimbulkan dampak membahayakan bagi individu, seperti tuntutan berlebih sehingga dapat menguras energi yang menyebabkan individu mudah sakit.

#### 3) *Hyperstres*

Stres yang bersifat positif dan/atau negatif dengan dampak luar biasa bagi individu, namun tekanan tersebut melebihi kemampuannya. Bentuk *hyperstres* adalah stres akibat serangan teroris.

#### 4) *Hypnostres*

Stres yang muncul karena adanya stimulasi seperti aktivitas yang rutin dan membosankan.

#### d. Tingkatan Stres

Tingkatan stres adalah rentang dari respon seseorang terhadap stres dimulai dari ringan hingga berat yang akan menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu (Adryana *et al.*, 2020). Tingkat stres menurut (Psychology Foundation of Australia, 2022) dibagi menjadi beberapa bagian:

##### 1) Stres Normal

Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Tingkatan stres ini terjadi pada situasi kelelahan mengerjakan tugas, rasa ketakutan tidak lulus ujian, dll.

##### 2) Stres ringan

Stres ringan terjadi jika stres yang muncul secara teratur dan tidak menyebabkan gangguan pada hidupnya. Stres ringan terjadi beberapa menit hingga beberapa jam. Pada stres ringan mulai timbul adanya gejala.

##### 3) Stres sedang

Stres sedang terjadi jika stres berlangsung lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres sedang terjadi lebih lama dari stres ringan. Tanda dan gejala yang muncul adalah mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabar, sulit istirahat, kelelahan, dan rasa cemas.

#### 4) Stres berat

Stres berat terjadi dalam waktu beberapa minggu hingga bulanan. Pada stres berat individu akan merasa tertekan, tidak adanya perasaan positif, mudah menyerah.

#### 5) Stres Sangat Berat

Stres sangat berat adalah stres yang terjadi dalam waktu bulanan hingga tahunan. Seseorang akan merasakan hidup yang tidak berguna dan akan menimbulkan gejala kronis lainnya.

#### e. Reaksi terhadap Stres

Reaksi terhadap stres adalah penentuan makna dan pemahaman seseorang terhadap pengaruh dari kondisi yang menekan terhadap dirinya. Reaksi respon meliputi (Murharyati *et al.*, 2021) :

##### 1) Respon kognitif

Respon kognitif merupakan respon sentral dalam adaptasi pada kondisi menekan, memilih pola coping yang akan digunakan, emosional, fisiologis, perilaku, dan reaksi sosial pada seseorang.

##### 2) Respon afektif

Respon afektif berupa respon dengan membangun perasaan. Respon afektif utama adalah reaksi yang terjadi

tidak spesifik dan lebih umum sebagai reaksi kecemasan. Respon afektif meliputi perasaan sedih, takut, marah, tidak percaya, bingung, dan antisipasi.

### 3) Respon fisiologis

Respon fisiologis merupakan refleksi interaksi dari neuroendokrin yang meliputi hormon, prolaktin, hormon adrenokortikotropik (ACTH), oksitosin, epineprin norepineprin, dan neurotransmitter lain yang ada di otak.

### 4) Respon perilaku

Respon perilaku adalah hasil dari respon emosional dan fisiologis.

### 5) Respon sosial

Respon sosial didasarkan pada aktivitas dalam mencari arti, atribut sosial, dan perbandingan sosial.

## f. Faktor Penyebab Stres

Faktor yang menyebabkan terjadinya stres menurut (Stuart, G. W, 2016) adalah:

### 1) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi menurut disebut juga dengan faktor penyebab yaitu faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya stres baik secara biologis, psikososial, maupun sosiokultural:

#### a) Biologis

Faktor biologis merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari kondisi tubuh seseorang, meliputi: latar belakang genetik seseorang, status nutrisi seseorang, kesehatan umum, dan paparan dari racun.

b) Psikologi

Faktor psikologis seseorang merupakan hubungan dari individu dengan lingkungan yang berdampak pada kehidupan seseorang seperti pengalaman masa lalu, kecerdasan, keterampilan verbal, moral, konsep diri, motivasi, dan pertahanan psikologis individu.

c) Sosiokultural

Stresor sosiokultural berasal dari keadaan sosial yang memicu terjadinya stres pada seseorang yang meliputi: tingkat pendidikan, pendapatan, pekerjaan, usia, jenis kelamin, budaya, keyakinan, politik, pengalaman, dan tingkatan sosial.

2) Faktor presipitasi

Faktor presipitasi adalah rangsangan stres bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural yang mengancam kondisi seseorang. Faktor presipitasi yang terjadi adalah:

a) Kejadian yang mengancam

Terdapat tiga kategori yang meliputi kejadian mengancam yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial.

b) Ketegangan hidup

Ketegangan hidup dapat menyebabkan tingkat stres semakin meningkat karena kondisi kronis yang berlangsung lama. Ketegangan hidup meliputi ketegangan keluarga, ketidakpuasan dalam pekerjaan, perselisihan dalam pernikahan, perekonomian, dan beban berlebih yang dirasakan oleh individu.

g. Faktor-faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Faktor pencetus stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan penelitian dari (Hamid, 2022) adalah:

1) Faktor biologis

Faktor stresor biologis merupakan reaksi fisiologis yang muncul karena keadaan yang mengancam, hal tersebut berupa masalah genetik, pola hidup, status kesehatan, dan riwayat kesehatan.

Faktor biologis dapat dikatakan sebagai faktor internal yang meliputi kondisi fisik, minat,

kecerdasan intelektual maupun emosional, kecerdasan spiritualitas yang signifikan memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi (Sudary dalam Hamid, 2022).

## 2) Faktor psikologis

### a) Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah kondisi stres yang mengganggu proses berpikir pada individu, ketika seseorang mengalami stres maka akan cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan penurunan konsentrasi (Stuart, G. W, 2016).

Kecerdasan intelektual merupakan faktor yang paling dominan dari pengaruh munculnya stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hal ini disebabkan karena tidak efektifnya motivasi, kepercayaan diri sendiri, dan teknik penyelesaian masalah yang tidak baik sehingga faktor psikologis adalah stresor yang paling utama (Sudary dalam Hamid, 2022).

### b) Emosi

Stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu yang menyebabkan individu mudah marah,



kecemasan berlebih, sedih, takut, dan depresi (Sudary dalam Hamid, 2022).

c) Tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku yang cenderung negatif sehingga dapat menimbulkan masalah hubungan interpersonal dengan perilaku yang agresif, menurunkan kualitas hubungan sosial, dan tidak mampu mengontrol perilaku (Sudary dalam Hamid, 2022).

h. Tanda dan Gejala

Gejala stres yang sering muncul pada seseorang adalah (Dwidiyanti *et al.*, 2017):

1) Gejala fisik

Gejala fisik yang sering terjadi adalah sakit kepala, jantung berdebar, keringat dingin berlebih, gangguan pola istirahat dan tidur, nafsu makan menurun, dan penyakit fisik lainnya.

2) Gejala emosional

Gejala emosional yang muncul adalah kesulitan berkonsentrasi, sulit dalam pengambilan keputusan, perasaan cemas dan khawatir, mudah marah tanpa alasan, dan gejala lainnya.

3) Gejala sosial

Gejala sosial yang terjadi adalah perasaan untuk menarik diri, cenderung untuk berdiam diri, hingga melakukan pembunuhan.

i. Penatalaksanaan Stres

Penatalaksanaan stres dilakukan untuk menurunkan tingkat stres dengan metode pendekatan yang bersifat menyeluruh yaitu mencakup fisik, psikologis, psikososial, dan psikoreligius (Hawari, 2016).

1) Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka adalah pengobatan yang dilakukan dengan pemberian obat-obatan oleh dokter seperti obat cemas yaitu *anxiolytic* dan obat anti depresan disebut dengan *anti depressant*.

2) Terapi Somatik

Terapi somatik merupakan pemberian terapi untuk menghilangkan keluhan fisik yang disebabkan oleh kondisi psikis seseorang dengan pemberian obat-obatan.

3) Psikoterapi

Psikoterapi adalah pemberian terapi pada seseorang dengan metode umum untuk menangani masalah kejiwaan yang bertujuan untuk memperkuat kepribadian, rasa percaya diri, dan kekebalan mental. Adapun jenis psikoterapi yaitu psikoterapi suportif, psikoterapi reedukatif, psikoterapi

rekonstruktif, psikoterapi kognitif, psikoterapi psikodinamik, psikoterapi perilaku, dan psikoterapi keluarga.

#### 4) Terapi Psikoreligius

Terapi psikoreligius adalah terapi dengan pendekatan keagamaan yang mengandung kekuatan spiritual sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme pada seseorang.

#### 5) Terapi Psikososial

Terapi psikososial adalah terapi yang digunakan untuk memulihkan kemampuan adaptasi agar berfungsi kembali dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Terapi Psikoreligius

### a. Pengertian

Terapi psikoreligius adalah terapi di dunia kedokteran dengan pendekatan unsur spiritual yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dalam menghadapi masalah yang merupakan stresor psikososial tanpa pemberian obat-obatan dan tindakan medis lainnya (Hawari, 2016). Pengobatan dengan terapi psikoreligius dapat diartikan sebagai terapi melalui pendekatan keagamaan yang dianut oleh klien dan cenderung menyentuh sisi spiritualitas manusia (Waluyo & Nabella, 2022).

### b. Jenis Terapi Psikoreligius

#### 1) Zikir

Secara etimologi zikir berasal dari Bahasa Arab, kata zikir dari kata “*dzakara, yadzuru dzikron*” yang memiliki arti mengingat (Bunyamin, 2021). Istilah dari kata zikir menurut Al Mahfani (2006) merupakan proses komunikasi dengan Allah untuk selalu ingat dan tunduk kepada-Nya. Berzikir adalah bentuk mengingat Allah dengan segala sifat-Nya (Handayani, 2016).

Berzikir merupakan cara untuk mendapatkan kedamaian dalam kehidupan, seperti yang dituangkan pada ayat suci Al-Quran dalam surat Ar Ra’ad ayat 28 “Orang yang beriman dan hati yang menjadi tentram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan berzikir (mengingat) Allah hati akan menjadi tentram.” (Rohmadani & Setiyani, 2019). Bentuk psikoterapi yang efektif dalam penurunan stres dan meningkatkan kenyamanan salah satunya dengan cara mendengarkan zikir, hal tersebut merupakan faktor pendukung kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan (Budiyati & Sufi, 2022).

## 2) Murottal Al-Qur’an

Murottal merupakan rekaman suara pembacaan Al-Qur’an yang dilagukan dengan irama (Apriyeni & Patricia, 2021). Lantunan ayat Al-Qur’an atau disebut dengan murottal merupakan suara manusia yang merupakan

instrumen penyembuhan yang menakjubkan (Lasalo & Narmin, 2016).

Lantunan Al-Qur'an mengandung unsur suara manusia, dimana suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan sebagai alat yang mudah untuk dijangkau (Bahrir & Komariah, 2020a). Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu metode terapi psikoreligius yang memiliki hubungan positif bagi pendengar dan berguna untuk menurunkan tingkat stres (Apriyeni & Patricia, 2021). Stimulasi dengan lantunan Al-Qur'an dikuasai oleh gelombang delta yang ada di daerah frontal dan sentral yang berfungsi sebagai pengontrol emosi dan pengontrol pusat gerakan, sehingga dengan stimulasi lantunan Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan seseorang (Bahrir & Komariah, 2020a).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah jenis terapi nonpsikofarmaka yang dapat menurunkan tingkat stres karena mampu menciptakan respon relaksasi bagi pendengarnya (Simamora & Daulay, 2021). Al-Qur'an disebut juga dengan *As-Syifa* artinya penyembuh dan memiliki kekuatan untuk menangani tekanan jiwa yang dituliskan dalam surat Yunus ayat 57 yang artinya: "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-

Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit dan petunjuk, serta rahmat bagi orang yang beriman.” (Nugraheni et al., 2018). Surat yang ada pada Al-Quran memiliki efek terapeutik, salah satunya adalah surat Ar-Rahman ayat 1-78 yang memiliki arti tentang sifat pemurah dan kasih sayang Tuhan kepada hamba-Nya, dan telah terbukti dapat menyembuhkan dari sakit pada penelitian (Wahida *et al.*, dalam Lasalo & Narmin, 2016).

### 3) Sholat

Sholat memiliki pengaruh besar untuk penurunan rasa cemas, perasaan gaundah yang ada pada diri manusia. Sholat yang dilakukan secara bersungguh-sungguh dengan niat menghadap Allah dan berserah diri maka orang tersebut akan tenang, hati tentram, dan damai. Hubungan manusia dengan Allah ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual besar yang berpengaruh pada fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini dapat menghilangkan stres dan menyembuhkan penyakit lainnya (Hasanah, 2019).

#### c. Manfaat Terapi Psikoreligius

Suara manusia dapat menurunkan hormon penyebab stres dan mengaktifkan hormon *endorphine* alami sehingga mampu untuk mengalihkan perhatian dari rasa tegang, memperbaiki sistem kerja tubuh dengan menurunkan tekanan darah, mengontrol

detak jantung, dan aktivitas gelombang otak (Bahrir & Komariah, 2020a). Mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an memiliki efek medis dan psikologis yang menyebabkan imbangnya kadar serotonin dan norepinephrine dalam tubuh manusia, sehingga dapat memunculkan perasaan dan pikiran menjadi tenang (Kuswandari dalam Sari, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al Khadi direktur utama dari *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida Amerika Serikat dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika menyebutkan bahwa mendengarkan lantunan Al-Qur'an berpengaruh dalam menurunkan ketegangan saraf reflektif. Hasil penelitian ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif dengan alat berbasis komputer (Sari, 2019). Terapi psikoreligius dapat memberikan ketenangan hati dan menyembuhkan berbagai penyakit karena memiliki pengaruh religiusitas dan keimanan yang terlibat pada penurunan kecemasan, stres, dan depresi, serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Suryani & Salmiyati dalam Nugroho & Kusrohmaniah, 2019).

Stimulasi dengan mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai pengobatan nonpsikofarmaka yang efektif karena dapat meningkatkan perasaan nyaman dan tenang (Bahrir & Komariah, 2020a). Murottal Al-Qur'an merupakan pengobatan

yang murah, praktis, dan tanpa efek samping karena memiliki intensitas 50 dB yang dapat memberikan pengaruh positif bagi pendengarnya (Yuni Fitri Hamidiyanti, Poltekkes Kemenkes Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia, et al., 2019).

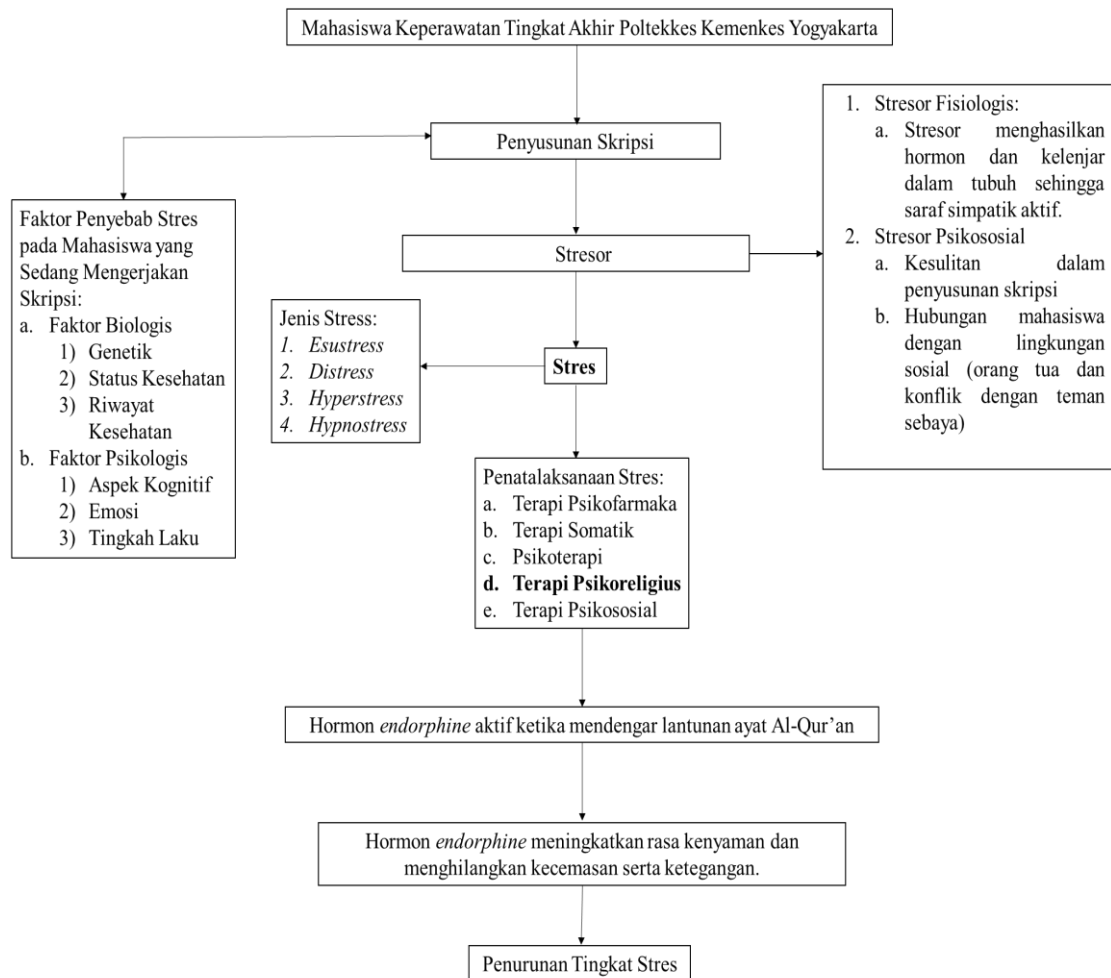
#### d. Mekanisme Kerja Terapi Psikoreligius

Mekanisme kerja terapi psikoreligius pada manusia dengan melalui perambatan suara yang akan diterima oleh hipotalamus pada otak yang mengatur emosi dan memiliki potensi untuk merespon perasaan melalui perubahan negatif ke arah positif (Sari, 2019). Melafalkan dan/atau mendengarkan lantunan Al-Qur'an secara fisiologis otak akan bekerja untuk memberikan kenyamanan dengan memproduksi zat kimia yang disebut dengan neuropeptida, molekul tersebut akan memberikan ketenangan dan kenyamanan (Lukman dalam Romadoni & Shofroh, 2017). Suara yang didengar oleh manusia memiliki efek terapeutik pada otak dan tubuh, serta dapat mempengaruhi fisiologi manusia pada aktivasi korteks sensori (Allina, 2020). Aktivasi sekunder pada neurokorteks akan berjalan ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan terakhir ke dalam sistem saraf otonom (Djohan dalam Sari, 2019).



Kondisi hati yang tenang maka fungsi saraf otonom akan mengeluarkan neurotransmitter serotonin yang terhubung pada akson akan membawa ke sistem limbik dan diolah oleh otak menjadi emosi yang stabil, sehingga individu akan merasa tenang dan nyaman (Syaifuddin, 2009). Terapi psikoreligius merupakan salah satu stimulus untuk menjalankan fungsi dari saraf serotonin, ketika saraf serotonin aktif hati akan merasa tenang dan tingkat stres otomatis akan menurun (Hideho, 2016).

## B. Kerangka Teori



Keterangan :

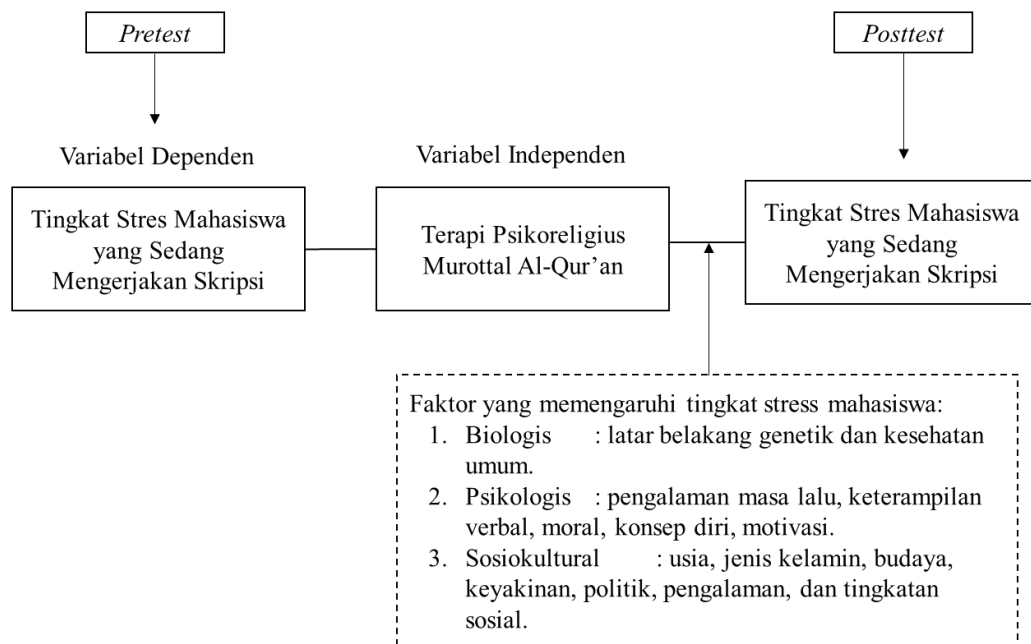
Diteliti : Tulisan dicetak tebal

Tidak diteliti : Tulisan yang tidak dicetak tebal

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Asih et al., 2018; Dwidiyanti et al., 2017; Hawari, 2016; Mahmud & Uyun, 2016; Sari, 2019)

### C. Kerangka Konsep



Keterangan :

: diteliti

: tidak diteliti

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

### D. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, didapatkan hipotesis statistik dalam penelitian ini:

$H_0$  : Tidak adanya pengaruh dari terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

$H_1$  : Adanya pengaruh dari terapi terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.