

	<p><b>HEALTH MEDIA</b> ISSN. 2715-4378   Volume 3 Issue 1   (Desember) 2021   pages: 22-27 UrbanGreen Journal Available online at <a href="http://www.journal.urbangreen.ac.id">www.journal.urbangreen.ac.id</a></p>	
---	--	---

## The Effect Of Psychoreligius Therapy Of Listening To Yasin's Letter On Stress Level In The Elderly

**Dewi Nurhanifah \***

Jurusan Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

**Reza Herdian Fadilla**

Jurusan Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

**Wahyudin**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

### Keywords:

Stress Level,

Psychoreligious  
Therapy,

Yasin letter

### ABSTRACT

*The elderly are very susceptible to stress disorders because naturally they experienced a decrease in their ability to sustain life, adjust to their environment, bodily functions, and psychology naturally. Handling is done to overcome these impacts, namely encouraging activities such as religious activities, social interaction, communicating attention, group modalities and handling with drug therapy. This research aims to study psychoreligious therapy listening to Yasin letter on stress levels in the elderly at social institutions South Borneo Province. This research uses a research design "Quasi Experimental Pre-Post Test With one group" with psychoreligious therapy intervention listening to Yasin letter. The sample in this study amounted to 35 respondents using Simple Random Sampling technique. The results of the analysis with the Paired T Test get a p value of 0,000 this value is smaller than (0.05), then it can be concluded that  $H_0$  was rejected and accepted  $H_a$  which means there is a significant influence on psychoreligious therapy listening to Yasin letter on stress levels in the elderly at social institutions South Borneo Province.*

\*corresponding author: [dewi.nurhanifah@gmail.com](mailto:dewi.nurhanifah@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Penduduk yang berumur lebih dari 60 tahun dikategorikan sebagai lanjut usia (lansia). Peningkatan proporsi penduduk yang berusia 60 tahun terjadi peningkatan 11,7% pada tahun 2013, meningkatnya usia harapan hidup menjadi faktor yang berperan dalam peningkatan proporsi. Pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun dan mengalami peningkatan menjadi 72 tahun di tahun 2016. Proporsi jumlah lansia juga mengalami peningkatan, tercatat di tahun 2009 sejumlah 7,49% dan meningkat menjadi 8,1% pada tahun 2013. (WHO, 2016).

Jumlah populasi lansia peringkat pertama dimiliki oleh Asia sebesar 56% dari populasi lansia di dunia dan Indonesia ada di peringkat lima besar. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan jumlah lanjut usia sebesar 18,1 juta jiwa atau 7,6% dari jumlah penduduk di

Indonesia. Diperkirakan jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 36 juta jiwa pada 2025 (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2017 jumlah lansia ( $\geq 60$  tahun) di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 288.056 orang dan jumlah lansia di Kota Banjarmasin sebanyak 25.836 orang sedangkan di Kota Banjarbaru sebanyak 13.846 orang (BPS Provinsi Kalimantan Selatan, 2017). Hasil rekapitulasi laporan usia lanjut ( $\geq 60$  tahun) di Kabupaten Banjar pada tahun 2018 sebanyak 43.503 orang (Dinkes Kab. Banjar, 2018).

Penurunan dan perubahan kondisi fisik ini yang mempengaruhi kondisi mental psikologis pada lanjut usia dan menyebabkan lansia mudah stres (Azizah, 2011). Situasi budaya mempengaruhi angka prevalensi stres pada lanjut usia bervariasi dari 10% sampai dengan 20%. Tingkat keparahan berjenjang dari ringan ke berat (Sapkota & Pandey, 2013). Prevalensi lansia yang mengalami stres sebesar 4,7-16% (Barua, 2011). Di Indonesia mencapai 8,34 % (Badan Pusat Statistik, 2012).

Terapi psikoreligius merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius / keagamaan dimana bertujuan meningkatkan mekanisme coping / mengatasi masalah (Yosep, 2010 dalam Subandi, dkk, 2013). Salah satu terapi psikoreligius adalah terapi mendengarkan ayat suci Al Qur'an yang bisa berpengaruh signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif.

Salah satu panti sosial di Provinsi Kalimantan Selatan pada bulan Juli 2019 jumlah lansia 166 orang yang terbagi atas 2 lokasi, lokasi di pertama sebanyak 112 orang dan lokasi di kedua sebanyak 54 orang. Dari hasil wawancara pada tanggal 29 Juli 2019 dengan 10 orang lansia yang ada di panti social pertama di dapatkan bahwa 10 orang lansia tersebut mengatakan sedih berada di panti sosial tersebut dan ingin pulang berkumpul dengan keluarga di rumah. Selain itu para lansia juga sering mengeluhkan pusing, tidak nafsu makan, tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mudah lupa dan sering merasa lelah. Selain itu dari 10 orang lansia yang diwawancarai hanya ada 3 orang lansia yang mendengarkan atau membaca surat yasin setelah melakukan sholat lima waktu dan yang lainnya setelah sholat langsung beristirahat.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian pengaruh terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin terhadap tingkat stress pada lansia di Provinsi Kalimantan Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi psikologius dengan mendengarkan surat yasin terhadap tingkat stres pada lansia.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan one group pre and post test design yaitu rancangan jenis penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Teknik sampling yang peneliti gunakan adalah Simple Random Sampling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

Tingkat stres sebelum dan sesudah di lakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin

**Tabel 3.8 Perlakuan pertama tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Psikoreligius Mendengarkan Surat Yasin**

No.	Tingkat Stres	Jumlah Pre Test 1		Jumlah Post Test 1	
		Frekuensi (orang)	Presentasi (%)	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	Berat	4	11,4	0	0
2.	Sedang	27	77,2	10	28,6
3.	Ringan	4	11,4	25	71,4
	Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 3.8 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres lansia sebelum dilakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin yaitu stres sedang sebanyak 27 orang (77,2%) serta terdapat 4 orang (11,4%) yang mengalami stres berat dan tingkat stres lansia

sesudah dilakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin menjadi stres ringan sebanyak 25 orang (71,4%).

**Tabel 3.9 Perlakuan kedua tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Psikoreligius Mendengarkan Surat Yasin**

No.	Tingkat Stres	Jumlah Pre Test 2		Jumlah Post Test 2	
		Frekuensi (orang)	Presentasi (%)	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	Berat	0	0	0	0
2.	Sedang	29	82,9	5	14,3
3.	Ringan	6	17,1	30	85,7
	Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 3.9 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres lansia sebelum dilakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin yaitu stres sedang sebanyak 29 orang (82,9%) dan tingkat stres lansia sesudah dilakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin menjadi stres ringan sebanyak 30 orang (85,7%).

**Tabel 3.10 Perlakuan ketiga tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Psikoreligius Mendengarkan Surat Yasin**

No.	Tingkat Stres	Jumlah Pre Test 3		Jumlah Post Test 3	
		Frekuensi (orang)	Presentasi (%)	Frekuensi (orang)	Presentasi (%)
1.	Berat	0	0	0	0
2.	Sedang	28	80,0	5	14,3
3.	Ringan	7	20,0	30	85,7
	Jumlah	35	100	35	100

Berdasarkan tabel 3.10 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres lansia sebelum dilakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin yaitu stres sedang sebanyak 28 orang (80,0%) dan tingkat stres lansia sesudah dilakukan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin menjadi stres ringan sebanyak 30 orang (85,7%).

## B. Analisis Bivariat

**Tabel 3.11 Analisa penurunan tingkat stres pre test dan post test pada kelompok perlakuan pertama**

Penurunan tingkat Stres kelompok perlakuan	Mean	Std. Deviation	Signifikan n (2-tailed)
Pre Test 1	2,00	0,485	
Post Test 1	1,28	0,458	0,000

Tabel 3.11 pada kelompok perlakuan pertama menunjukkan nilai rerata penurunan tingkat stres sebelum pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin adalah 2,00 dengan standar deviasi 0,485. Sedangkan setelah pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin didapat rerata penurunan tingkat stres 1,28 dengan standar deviasi 0,458. Terlihat nilai perbedaan rerata penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin. Hasil uji statistik dengan uji statistik paired T-Test dengan derajat 95% menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara statistik antara perlakuan terapi terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin di panti sosial provinsi Kalimantan Selatan.

**Tabel 3.12 Analisa penurunan tingkat stres pre test dan post test pada kelompok perlakuan kedua**

Penurunan tingkat stres kelompok perlakuan	Mean	Std. Deviation	Signifikan n (2-tailed)
Pre Test 2	1,82	0,382	
Post Test 2	1,14	0,355	0,000

Tabel 3.12 pada kelompok perlakuan pertama menunjukkan nilai rerata penurunan tingkat stres sebelum pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin adalah 1,82 dengan standar deviasi 0,382. Sedangkan setelah pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin

didapat rerata penurunan tingkat stres 1,14 dengan standar deviasi 0,355. Terlihat nilai perbedaan rerata penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin. Hasil uji statistik dengan uji statistik paired T-Test dengan derajat 95% menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara statistik antara perlakuan terapi terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin di panti sosial provinsi Kalimantan Selatan.

**Tabel 3.13 Analisa penurunan tingkat stres pre test dan post test pada kelompok perlakuan ketiga**

Penurunan tingkat stres kelompok perlakuan	Mean	Std. Deviation	Signifikan n (2-tailed)
Pre Test 3	1,80	0,405	
Post Test 3	1,14	0,355	0,000

Tabel 3.13 pada kelompok perlakuan pertama menunjukkan nilai rerata penurunan tingkat stres sebelum pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin adalah 1,80 dengan standar deviasi 0,405. Sedangkan setelah pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin didapat rerata penurunan tingkat stres 1,14 dengan standar deviasi 0,355. Terlihat nilai perbedaan rerata penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin. Hasil uji statistik dengan uji statistik paired T-Test dengan derajat 95% menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara statistik antara perlakuan terapi terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan.

## PEMBAHASAN

- A. Tingkat stres sebelum diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin pada lansia di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat stres sebelum diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin pada lansia di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan cenderung stres sedang yaitu sebanyak 27 responden (77,1%) dan 4 responden (11,4%) dengan tingkat stres berat pada perlakuan pertama, 29 responden (82,9%) pada perlakuan kedua, dan 28 responden (80,0%) pada perlakuan ke tiga. Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat stres sedang. Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami (Deherba, 2015).

- B. Tingkat stres sesudah diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin pada lansia di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat stres setelah diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin pada lansia di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan tidak ada responden dengan tingkat stres berat, cenderung stres ringan yaitu sebanyak 25 responden (71,4%) pada perlakuan pertama, 30 responden (85,7%) pada perlakuan kedua, dan 30 responden (85,7%) pada perlakuan ke tiga. Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar lansia setelah diberikan perlakuan memiliki tingkat stres ringan.

Hal ini menunjukan bahwa terjadi penurunan tingkat stres sesudah dilakukan perlakuan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an surat Yasin. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lanjut usia antara lain keluarga, lingkungan, pekerjaan, kondisi kesehatan fisik, kondisi psiko, sosial dan spiritual. Faktor dari cenderung menurunnya tingkat stres lansia salah satunya disebabkan karena faktor religiusitas, salah satunya mendengarkan ayat suci Al-Qur'an surat Yasin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutia Putri Rahmayani (2018) melakukan penelitian tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada pasien abortus di RSUD dr. Soekardjo kota Tasikmalaya dengan 33 responden. Penelitian ini mengukur tingkat stres dengan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) 14 item. Uji statistik yang dilakukan menunjukan hasil yang signifikan dengan  $p$  value 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $\alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada pasien abortus di RSUD dr. Soekardjo kota Tasikmalaya.

Semakin religious seseorang semakin rendah tingkat stres yang dialami. Secara psikologis terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin dapat menenangkan pikiran seseorang dengan cara mengingat tentang kebesaran Tuhan Yang Maha Esa sehingga mampu meredakan stres maupun pikiran – pikiran yang negatif.

C. Pengaruh terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi psikoreligius responden cenderung memiliki tingkat berat dan sedang sebaliknya setelah diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin tingkat stres responden menurun menjadi ringan.

Hasil analisis dengan uji Paired T Test di dapatkan nilai p sebesar 0,000 nilai ini lebih kecil dari (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial milik pemerintah provinsi Kalimantan Selatan.

Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian Roma Vitra Tama (2016) yang berjudul Pengaruh Terapi Mendengarkan Ayat Suci Al – Qur'an Surat Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Rw 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga, hasil uji statistic p-value = 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) Hal ini menunjukkan bahwa terapi mendengarkan ayat suci Al-Qur'an surat Ar Rahman efektif untuk menurunkan tingkat stres.

Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara Menurut Prof Hamdani Anwar, M.A (2015) mengatakan jika religiusitas tinggi, cemas, stres, dan depresi yang dialami akan minim karena ketika ditimpa masalah langsung menghadap ke Allah dengan doa, dzikir, membaca dan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an, sholat dan menjadi lebih tenang

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres pada lansia sebelum diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin cenderung mempunyai tingkat stres sedang yaitu 27 responden (77,1%) dan 4 responden (11,4%) dengan tingkat stres berat pada perlakuan pertama, 29 responden (82,9%) pada perlakuan kedua, dan 28 responden (80,0%) pada perlakuan ke tiga.
2. Tingkat stres setelah diberikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin cenderung mempunyai tingkat stres ringan yaitu 25 responden (71,4%) pada perlakuan pertama, 30 responden (85,7%) pada perlakuan kedua, dan 30 responden (85,7%) pada perlakuan ke tiga.
3. Hasil analisis dengan uji Paired T Test di dapatkan nilai p sebesar 0,000 nilai ini lebih kecil dari (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi psikoreligius mendengarkan surat yasin terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial milik pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan.

## REFERENSI

- Al-Kaheel, A.D. (2012). Pengobatan Qur'aini manjurnya berobat dengan Al-Qur'an. Jakarta : Amzah
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). Keperawatan Lanjut Usia, Edisi I. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik RI. (2012). Sensus Penduduk Tahun 2011. Diakses tanggal 25 Mei 2019 dari <https://bps.go.id/>.
- Chandrawinata J. (2016). Tingkat pendidikan pengaruhi daya tahan stres. <http://www.pelita.or.id/baca.php?id=32220>. Diperoleh tanggal 14 Desember 2019..
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Yogyakarta: Deepublish,
- Hawari, D ., (2011). Manajemen Stres Cemas dan Depresi . Jakarta : Balai Penerbit FK UI.

- Hidayat, A Aziz Alimul. (2014). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Indriana Y. (2008). Gerontologi: Memahami kehidupan usia lanjut. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lukaningsih, L. L., & Bandiyah, S. (2011). Psikologi Kesehatan. PT Gramedia Widiasarana : Jakarta.
- Maryam, Siti dkk. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Roma, Vitra Tama. (2016). Pengaruh Terapi Mendengarkan Ayat Suci Al-Qur'an Surat Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga. Skripsi. STIKES Telogorejo Semarang.
- Sugiyono, (2017), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : PT Alfa Beta.
- Syarbini . (2012). Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an. Ruang Kata. : Bandung.
- Tamher & Noorkasiani. (2010). Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Wibowo, A. (2017). Surah-Surah Istimewa dalam Al-Qur'an. PT Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Yosep, I., & Sutini, T. (2014). Buku ajar keperawatan jiwa dan advance mental health nursing.