

**PENGARUH MENDENGARKAN AYAT-AYAT AL QURAN TERHADAP PENURUNAN
STRES PADA PASIEN KANKER SERVIKS**

Ringkasan Skripsi

Dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:

Iis Fitriatun

G0110031

Pembimbing:

dr. Nanang Wiyono, M.Kes

Arif Tri Setyanto, S.Psi., M.Psi., Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

2014

Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Al Quran terhadap Penurunan Stres pada Pasien Kanker Serviks

The Effect of Listening to The Verses The Quran to Decrease Stress on The Cervical Cancer Patients

Iis Fitriatun, Nanang Wiyono, Arif Tri Setyanto

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi harus menjalani hospitalisasi di rumah sakit. Intervensi medis, dampak yang ditimbulkan dari intervensi medis, proses hospitalisasi rentan menjadi sumber stres bagi pasien kanker serviks. Individu merespon stres melalui dua jalur yaitu respon psikologis dan fisiologis. Respon psikologis akan termanifestasikan dengan adanya ketakutan, ketidakberdayaan dan kecemasan. Sedangkan respon fisiologis terhadap stres akan mengaktifkan respon HPA aksis untuk mensekresikan hormon kortisol. Semakin tinggi stres yang dialami maka akan meningkatkan sekresi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal. Hormon kortisol dapat diukur dengan menggunakan sampel saliva individu dan dianalisis dengan teknik ELISA.

Pendekatan intervensi klinis bagi pasien hendaknya dilakukan secara holistik dengan mempertimbangkan aspek psikospiritual. Salah satu pendekatan psikologi yang mulai dikembangkan dalam bidang intervensi klinis adalah dengan menggunakan terapi musik. Terapi musik memiliki pengaruh yang efektif untuk menurunkan stres (Mucci & Mucci, 2002; O'Callaghan, 2006; Dewi, 2009) Ayat-ayat Al Quran yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid dapat memberikan efek relaksasi seperti terapi musik bagi yang mendengarkannya sehingga ayat-ayat Al Quran yang dibacakan sesuai kaidah tajwid dapat menurunkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan ayat-ayat Al Quran dalam menurunkan stres dan kadar kortisol pada pasien kanker serviks.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single case experimental design* dengan metode studi kasus. Perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran diberikan sebanyak lima kali dalam lima hari. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,022 untuk Skala Stres dan 0,090 untuk kadar kortisol dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al Quran memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan stres psikologis dan tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kadar kortisol pada pasien kanker serviks.

Kata kunci: Stress, ayat-ayat Al Quran, kortisol.

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan psikologis merupakan harapan setiap individu. Namun, tidak semua individu dapat menikmati kesehatan tersebut karena terjangkau suatu penyakit.

Penyakit kanker serviks merupakan salah satu penyakit kronis yang menyerang kaum hawa sehingga akan menjadi sumber stres pada individu yang menderita kanker serviks. Penyakit kanker serviks akan menimbulkan

kecemasan, ketakutan serta perasaan negatif bagi penderitanya karena penyakit kanker selalu diasosiasikan dengan penyakit yang sulit disembuhkan dan akan membawa seseorang pada kematian.

Stres yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi fungsi fisiologis individu tersebut (Takai, Yamaguchi, Aragaki, Eto, & Uchihashi, 2004). Salah satu respon fisiologis terhadap stres adalah melalui jalur HPA (Hypothalamus, pituitary adrenocortical) aksis

(Eck, Berkhof, Nicolson, & Sulon, 1996). Stres dapat memicu aktivasi HPA aksis. Aktivasi HPA aksis dapat meningkatkan sekresi hormon kortisol yang diproduksi oleh korteks adrenal sehingga dengan kata lain, stres dapat meningkatkan sekresi hormon kortisol oleh korteks adrenal (Boonen, Vervenne, Meersseman, Andrew, Mortier, Declercq, Berghe, dkk, 2013).

Dewasa ini, pendekatan psikologi dalam bidang kesehatan untuk menurunkan stres yang dialami pasien penderita penyakit kronis telah banyak dikembangkan. Salah satunya adalah pendekatan dengan memperhatikan dimensi spiritual. Pendekatan spiritual dengan menggunakan psikoreligius dipandang sebagai salah satu alternatif yang dinilai penting dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, optimisme dan kekebalan pasien. Pendekatan psikoreligius dengan menggunakan benda-benda yang dianggap suci oleh individu menunjukkan hasil yang signifikan untuk mengurangi stres (Miller, Gall & Corbeil, 2011).

Aktivitas mendengarkan bacaan Al Quran sebagai kitab suci umat Islam memiliki pengaruh positif dalam menurunkan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Yustisia (2012) menunjukkan bahwa bacaan Al Quran terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada subjek dengan gangguan mood (depresi) di Rumah Sakit Jiwa Malang.

Pasien kanker serviks yang menjalani proses hospitalisasi di rumah sakit rentan terhadap stres. Mendengarkan ayat-ayat Al Quran merupakan salah satu pendekatan spiritual yang mudah dilakukan kepada pasien karena dapat didengarkan dengan kondisi berbaring. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh mendengarkan ayat-ayat Al Quran terhadap penurunan stres pada pasien kanker serviks di Dr. Moewardi Surakarta.

DASAR TEORI

1. Gambaran Pasien Penderita Kanker Serviks
Pasien penderita kanker serviks rentan terhadap stres. Diagnosis yang diberikan oleh dokter bahwa seseorang menderita penyakit kanker akan menyebabkan pasien merasa cemas, kaget, bingung, sedih, panik, gelisah, merasa sendiri dan selalu dibayangi oleh kematian (Lubis & Hasnida, 2009).
2. Stres
 - a. Pengertian Stres
Santoso & Markam (2008) memberikan pengertian stres sebagai suatu keadaan yang dialami oleh individu karena beban yang dirasakan tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.
 - b. Aspek-aspek Stres

Sarafino (1997) membagi aspek stres menjadi dua yaitu:

1) Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik berupa meningkatnya detak jantung, badan gemetar, sekresi hormon stres, gangguan pencernaan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, gangguan tidur.

2) Aspek Psikososial

Selain aspek biologis, terdapat pula aspek psikososial dalam merespon stres.

Aspek psikososial tersebut terdiri dari:

- a) Gejala kognisi
- b) Gejala emosi
- c) Gejala tingkah laku

c. Klasifikasi Stres

Dhabhar & McEwen (dalam Dhabhar, 2011) membagi stres menjadi dua, yaitu.

- 1) Stres akut
- 2) Stres kronis

d. Respon Psikologis terhadap Stres

Stres yang dialami oleh individu berpengaruh terhadap keadaan psikologis individu tersebut. Stres dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis seperti emosi, kecemasan, kemarahan, kekecewaan, depresi dan gangguan kognitif (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem, 2000).

Taylor (dalam Allifni, 2011) mengatakan bahwa terdapat lima tahap reaksi emosi pada pasien yang mengidap penyakit kronis, yaitu:

- 1) Penyangkalan (denial)
- 2) Kemarahan (anger)
- 3) Tawar-menawar untuk sesuatu yang lebih (bargaining for extra)
- 4) Depresi (depression)
- 5) Penerimaan diri (acceptance)

e. Respon Fisiologis terhadap Stres

Sindrom adaptasi umum (General Adaptation Syndrome) yang diusung oleh Hans Selye menggambarkan tentang serangkaian reaksi fisiologis yang terjadi dalam tiga tahapan (Wade & Tavris, 2007), yaitu.

- 1) Fase alarm
- 2) Fase perlawanan
- 3) Fase kelelahan

Beberapa kelenjar endokrin terlibat dalam menampilkan respon tubuh terhadap stres. Salah satu hormon yang disekresikan oleh tubuh dalam merespon stres adalah hormon kortisol. Puspitawati, Hapsari, & Suryaratri (2012) mengatakan bahwa stres dapat meningkatkan produksi hormon kortisol.

3. Mendengarkan Ayat-ayat Al Quran

- a. Pengertian Mendengarkan Ayat-ayat Al Quran
- Definisi mendengarkan ayat-ayat Al Quran adalah mendengarkan ayat-ayat Al Quran dengan baik-baik dengan cara memasang telinga baik-baik (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2005).
- 2) Subjek mendengarkan ayat-ayat Al Quran dengan menggunakan headset.

METODE PENELITIAN

- b. Manfaat Mendengarkan Ayat-ayat Al Quran

- 1) Menurunkan kecemasan seperti dalam penelitian Maliya dan Faradisi (2011).
- 2) Menimbulkan efek relaksasi mental dan spiritual seperti dalam penelitian Khan, Ahmad, Beg, Fakheraldin, Alla & Nubli (2010).
- 3) Menurunkan stres seperti dalam penelitian Yustisia (2012).
- 4) Mengurangi nyeri persalinan seperti dalam penelitian Forouhari, Honarvaran, Maasoumi, Robati, Zadeh & Setayesh (2011).
- 5) Mengurangi respon nyeri pada pasien post operasi hernia seperti dalam penelitian Sodikin (2012).
- 6) Menurunkan insomnia pada lanjut usia seperti dalam penelitian Sekartika (2011).

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang pasien kanker serviks dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Subjek mengalami stres yang dapat diketahui melalui Skala Stres pada saat pretest.
2. Subjek menjalani hospitalisasi minimal tujuh hari.
3. Subjek berasal dari kelas ekonomi menengah ke bawah.
4. Subjek tidak mengalami gangguan pendengaran.
5. Subjek beragama Islam.
6. Subjek bersedia mengikuti prosedur penelitian dari awal hingga akhir.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen single case experimental design atau penelitian eksperimental kasus tunggal. Data utama penelitian diperoleh melalui metode wawancara dan observasi sebelum, selama dan sesudah perlakuan. Data tersebut diperkuat dengan data tambahan berupa skor pretest dan posttest Skala Stres yang disusun sendiri oleh peneliti dan kadar kortisol subjek.

- c. Tahapan

- 1) Subjek berbaring di atas tempat tidurnya.

HASIL-HASIL

1. Analisis Data Kualitatif

a. Subjek 1

Sebelum perlakuan, peneliti melakukan wawancara dan observasi pendahuluan terhadap subjek 1 dan keluarga subjek. Subjek 1 mengatakan bahwa semenjak divonis menderita kanker serviks, subjek menjadi lebih sensitif kehilangan nafsu makan dan tidak bisa tidur pada malam hari.

Selama perlakuan diberikan, perkembangan subjek dipantau melalui observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil analisis observasi dan wawancara, subjek 1 mengalami perkembangan yang positif. Semakin hari, nafsu makan subjek mulai membaik dan subjek dapat beristirahat dengan tenang. Hal tersebut juga dibenarkan oleh keluarga subjek. Keluarga subjek mengatakan bahwa semenjak diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran, keadaan subjek menjadi lebih baik yaitu sudah bersedia untuk makan dan bisa beristirahat dengan tenang.

b. Subjek 2

Sebelum perlakuan, peneliti melakukan wawancara dan observasi pendahuluan terhadap subjek 2 dan suami subjek. Subjek 2 mengatakan bahwa semenjak divonis menderita kanker serviks, subjek

menjadi lebih sensitif kehilangan nafsu makan dan tidak bisa tidur pada malam hari. Suami subjek mengatakan bahwa subjek masih belum bisa menerima keadaan bahwa dirinya menderita kanker serviks sehingga termanifestasikan di dalam perilakunya yaitu menjadi lebih sensitif dan sering terlihat murung.

Selama perlakuan diberikan, perkembangan subjek dipantau melalui observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil analisis observasi dan wawancara, subjek 2 mengalami perkembangan yang positif. Semakin hari, nafsu makan subjek mulai membaik dan subjek dapat beristirahat dengan tenang. Hal tersebut juga dibenarkan oleh suami subjek. Keluarga subjek mengatakan bahwa semenjak diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran, keadaan subjek menjadi lebih baik yaitu sudah bersedia untuk makan dan bisa beristirahat dengan tenang. Subjek juga sudah bisa tersenyum dan berinteraksi dengan oranglain, berbeda dengan sebelum perlakuan yang sering terlihat diam dan murung. Pada hari ketiga subjek sudah bisa menjalani kemoterapi karena kondisi subjek sudah mulai stabil.

c. Subjek 3

Sebelum perlakuan, peneliti melakukan wawancara dan observasi pendahuluan terhadap subjek 3. Subjek 3 mengatakan

bahwa semenjak divonis menderita kanker serviks, subjek menjadi lebih sensitif kehilangan nafsu makan dan tidak bisa tidur pada malam hari.

Selama perlakuan diberikan, perkembangan subjek dipantau melalui observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil analisis observasi dan wawancara, subjek 1 mengalami perkembangan yang positif. Semakin hari, nafsu makan subjek mulai membaik dan subjek dapat beristirahat dengan tenang.

2. Analisis Data Kuantitatif

a. Analisis Skor Pretest dan Posttest Skala Stres

Berdasarkan data uji hipotesis di atas, diketahui bahwa nilai t hitung adalah 6,557. Sedangkan nilai t tabel dengan derajat kebebasan (df) $n-1=2$ sebesar 4,303. Priyatno (2012) mengatakan bahwa jika t hitung $>$ t tabel maka terdapat perbedaan antara skor stres sebelum intervensi dan setelah intervensi. Berdasarkan data di atas diperoleh nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,022. Nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Oleh karena itu, ada pengaruh signifikan mendengarkan ayat-ayat Al Quran terhadap penurunan stres psikologis pada pasien kanker serviks.

b. Analisis Skor Kadar Kortisol Subjek

Berdasarkan data uji hipotesis di atas, diketahui bahwa nilai t hitung adalah 6,557. Sedangkan nilai t tabel dengan derajat kebebasan (df) $n-1=2$ sebesar 4,303. Priyatno (2012) mengatakan bahwa jika t hitung $>$ t tabel maka terdapat perbedaan antara skor stres sebelum intervensi dan setelah intervensi. Berdasarkan data di atas diperoleh nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,022. Nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Oleh karena itu, ada pengaruh signifikan mendengarkan ayat-ayat Al Quran terhadap penurunan stres psikologis pada pasien kanker serviks.

PEMBAHASAN

Subjek memiliki skor stres yang bervariasi sebelum diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran. Hal ini dapat dilihat pada hasil skor skala psikologis maupun kadar kortisol subjek. Namun, untuk kadar kortisol subjek digunakan nilai minimal standar yaitu 0,156. Setelah diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran selama lima kali dalam lima hari perlakuan, data skor Skala Stres mengalami penurunan sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran memiliki pengaruh untuk menurunkan stres psikologis subjek penelitian. Penurunan stres yang dialami oleh seluruh

subjek disebabkan oleh adanya keyakinan subjek tentang ayat-ayat Al Quran sebagai kitab suci subjek. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Miller dkk (2011). Sedangkan kadar kortisol subjek mengalami kenaikan karena beberapa faktor yang akan dijelaskan pada masing-masing subjek. Studi kasus pada masing-masing subjek selama eksperimen dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Subjek 1

Subjek 1 berinisial Prm menjalani pengobatan di Bangsal Mawar 3 Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta kamar 8B. Saat dirujuk ke Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta, subjek belum pernah menjalani kemoterapi.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap subjek dan keluarga subjek (suami dan anak-anak subjek). Semenjak divonis menderita kanker serviks, subjek mengaku belum bisa menerima dan menjadi ketakutan, mengalami gangguan tidur, makanan yang dimakan terasa hambar. Bahkan, subjek merasa segala hal yang dilakukan selalu salah. Keluarga subjek menambahkan bahwa subjek menjadi mudah marah, lebih sensitif dan lebih suka menyendiri semenjak divonis menderita kanker serviks.

Skor pretest dengan menggunakan skala stres menunjukkan skor stres yang cukup tinggi yaitu 19. Hormon kortisol subjek pada saat pretest menunjukkan angka 0,156.

Subjek 1 yang sudah berumur 60 tahun berada dalam tahap perkembangan masa tua (Hurlock, 1980). Mucci & Mucci (2002) mengatakan bahwa jenis musik yang tepat dapat memberikan kelegaan bagi yang mendengarkannya. Ayat-ayat Al Quran yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid merupakan jenis musik yang tepat bagi subjek 1 karena sesuai dengan tahap perkembangan subjek. Pada tahap perkembangan masa tua, individu lebih suka mendengarkan alunan suara yang lembut dan menenangkan karena musik yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks (Labbe, Schmidt, Babin, & Pharr, 2007). Musik yang lembut juga dapat menurunkan sekresi hormon-hormon stres (Setyaningsih & Muis dalam Lidyanyah, 2014). Ayat-ayat yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid (bacaan Al Quran yang benar) bernada lembut sehingga dapat mereduksi stres yang dirasakan oleh subjek 1.

Perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran dilaksanakan selama lima hari berturut-turut. Berdasarkan hasil analisis wawancara dan observasi yang dilaksanakan secara intensif, subjek menunjukkan perkembangan positif. Hal ini dapat dilihat dari pola makan, pola istirahat dan kondisi emosi subjek yang menunjukkan perkembangan positif. Hal tersebut diperkuat oleh data kuantitatif dari hasil posttest yang dilaksanakan setelah perlakuan selesai. Hasil pretest dan posttest dengan menggunakan Skala Stres menunjukkan penurunan pada subjek namun kadar kortisol justru meningkat setelah

diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran.

Kadar kortisol subjek meningkat disebabkan oleh beberapa faktor variabel pengganggu. Beberapa menit sebelum pengambilan posttest, subjek menjalani intervensi medis seperti cek hemoglobin darah, rontgen organ dalam tubuh yang dapat meningkatkan produksi kortisol sebagai respon alamiah oleh tubuh jika ada suntikan, benturan dan perlakuan lain yang berpotensi menimbulkan rasa sakit dari luar tubuh.

2. Subjek 2

Subjek 2 berinisial Snm sedang menjalani pengobatan di Bangsal Mawar 3 Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta kamar 17A. Saat dirujuk ke Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta, subjek belum pernah menjalani kemoterapi.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap subjek dan keluarga subjek (suami subjek). Semenjak divonis menderita kanker serviks, subjek mengaku menjadi ketakutan, mengalami gangguan tidur, makanan yang dimakan terasa hambar, merasa menjadi orang yang tidak berguna lagi. Subjek belum bisa menerima bahwa dirinya menderita penyakit kronis seperti kanker serviks. Suami subjek menambahkan bahwa subjek menjadi mudah marah, lebih sensitif dan lebih suka menyendiri semenjak divonis menderita kanker serviks.

Pada saat diwawancara, subjek terlihat murung dan merespon pertanyaan peneliti seperlunya.

Stres yang dialami subjek terlihat pada skor pretest subjek dengan menggunakan skala psikologis. Skor pretest menunjukkan skor stres yang cukup tinggi yaitu 21. Hormon kortisol subjek pada saat pretest menunjukkan angka 0,156.

Subjek 2 yang sudah berumur 43 tahun berada dalam tahap perkembangan masa usia pertengahan (Hurlock, 1980). Mucci & Mucci (2002) mengatakan bahwa jenis musik yang tepat dapat memberikan kelegaan bagi yang mendengarkannya. Ayat-ayat Al Quran yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid merupakan jenis musik yang tepat bagi subjek 2 karena sesuai dengan tahap perkembangan subjek. Pada tahap perkembangan masa tua, individu lebih suka mendengarkan alunan suara yang lembut dan menenangkan karena musik yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks (Labbe dkk, 2007). Musik yang lembut juga dapat menurunkan sekresi hormon-hormon stres (Setyaningsih & Muis dalam Lidyanyah, 2014). Ayat-ayat yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid (bacaan Al Quran yang benar) bernada lembut sehingga dapat mereduksi stres yang dirasakan oleh subjek 2.

Perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran dilaksanakan selama lima hari berturut-turut. Berdasarkan hasil analisis wawancara dan

observasi yang dilaksanakan secara intensif, subjek menunjukkan perkembangan positif. Hal ini dapat dilihat dari pola makan, pola istirahat dan kondisi emosi subjek yang menunjukkan perkembangan positif. Setelah diberikan perlakuan subjek sudah mulai banyak bercerita dan tidak terlihat murung lagi. Hal tersebut diperkuat oleh hasil posttest. Hasil pretest dan posttest dengan menggunakan Skala Stres menunjukkan penurunan stres psikologis pada subjek sedangkan kadar kortisol justru mengalami kenaikan setelah diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran.

Kadar kortisol subjek meningkat disebabkan oleh faktor variabel pengganggu kemoterapi. Beberapa menit sebelum pengambilan posttest, subjek menjalani intervensi medis kemoterapi yang dapat meningkatkan produksi kortisol sebagai respon alamiah oleh tubuh jika ada suntikan, benturan dan perlakuan lain yang berpotensi menimbulkan rasa sakit dari luar tubuh.

3. Subjek 3

Subjek 3 berinisial Smy sedang menjalani pengobatan di Bangsal Mawar 3 Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta kamar 17C. Saat diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran, subjek telah selesai menjalani kemoterapi. Subjek mengalami sariawan, kaki menjadi bengkak karena dampak dari kemoterapi.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap subjek dan keluarga subjek. Subjek

mengaku mengalami gangguan tidur, makanan yang dimakan terasa hambar, merasa menjadi orang yang tidak berguna lagi. Suami subjek menambahkan bahwa subjek menjadi mudah marah, dan lebih sensitif semenjak divonis menderita kanker serviks. Pada saat diwawancara, subjek terlihat murung dan menggerutu karena kakinya yang bengkak. Subjek juga mengeluhkan ingin segera pulang ke rumah karena ingin bertemu dengan anak-anak subjek khususnya anak subjek yang kedua yang masih kecil.

Stres yang dialami subjek terlihat pada skor pretest subjek dengan menggunakan skala psikologis. Skor pretest menunjukkan skor stres yang cukup tinggi yaitu 11. Hormon kortisol subjek pada saat pretest menunjukkan angka 0,156.

Subjek 3 yang sudah berumur 41 tahun berada dalam tahap perkembangan masa usia pertengahan (Hurlock, 1980). Mucci & Mucci (2002) mengatakan bahwa jenis musik yang tepat dapat memberikan kelegaan bagi yang mendengarkannya. Ayat-ayat Al Quran yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid merupakan jenis musik yang tepat bagi subjek 3 karena sesuai dengan tahap perkembangan subjek. Pada tahap perkembangan masa usia pertengahan, individu lebih suka mendengarkan alunan suara yang lembut dan menenangkan karena musik yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks (Labbe dkk, 2007). Musik yang lembut juga

dapat menurunkan sekresi hormon-hormon stres (Setyaningsih & Muis dalam Lidyanyah, 2014). Ayat-ayat yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid (bacaan Al Quran yang benar) bernada lembut sehingga dapat mereduksi stres yang dirasakan oleh subjek 3.

Perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran dilaksanakan selama lima hari berturut-turut. Berdasarkan hasil analisis wawancara dan observasi yang dilaksanakan secara intensif, subjek menunjukkan perkembangan positif. Hal ini dapat dilihat dari pola makan, pola istirahat dan kondisi emosi subjek yang menunjukkan perkembangan positif. Setelah diberikan perlakuan subjek sudah mulai banyak bercerita dan tidak terlihat murung lagi. Data hasil wawancara dan observasi yang diperoleh diperkuat oleh data kuantitatif dari hasil posttest yang dilaksanakan setelah perlakuan selesai. Hasil pretest dan posttest dengan menggunakan Skala Stres menunjukkan penurunan stres psikologis pada subjek sedangkan kadar kortisol justru meningkat.

Kadar kortisol subjek meningkat disebabkan oleh beberapa faktor variabel pengganggu. Beberapa menit sebelum pengambilan posttest, subjek didiagnosis oleh dokter mengalami pembengkakan paru-paru. Adanya penyakit penyerta seperti pembengkakan paru-paru yang dialami oleh subjek 3 berpotensi meningkatkan kadar kortisol sebagai respon alamiah tubuh.

Syarif (2002) mengatakan bahwa 70% penyakit fisik sering disertai oleh kecemasan dan ketakutan baik lahir maupun batin. Hal tersebut terbukti oleh adanya kecemasan, rasa khawatir dan ketakutan-ketakutan yang dirasakan oleh seluruh subjek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara awal dan observasi terhadap subjek dan keluarga subjek, didapatkan data bahwa subjek penelitian menunjukkan keadaan stres yang termanifestasikan di dalam perilaku stres seperti murung, kehilangan nafsu makan, sulit tidur pada malam hari dan menjadi lebih sensitif. Data tersebut diperkuat oleh data pretest dengan menggunakan skala stres dan kadar kortisol subjek.

Data skor stres pada saat pretest menunjukkan hasil yang bervariasi pada masing-masing subjek. Adanya perbedaan skor stres tersebut erat kaitannya dengan respon individu terhadap stres karena setiap individu berbeda dalam merespon stres yang dialaminya (Sunberg, dkk, 2002; Pinel, 2012). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi respon terhadap stres pada subjek penelitian ini adalah tingkat pendidikan.

European Working Conditions Observatory (dalam Yustisia, 2012) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka akan semakin rendah tingkat stres individu tersebut. Subjek 3 menunjukkan skor stres yang paling rendah di antara subjek yang lainnya. Jika dibanding dengan subjek yang lainnya, subjek 3 memiliki tingkat pendidikan yang paling tinggi yaitu jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sedangkan

kedua subjek lainnya tidak lulus Sekolah Dasar. Subjek 3 menunjukkan skor stres paling rendah jika dibandingkan dengan subjek lainnya karena subjek 3 memiliki jenjang pendidikan yang paling tinggi.

Berbeda dengan subjek 3, subjek 2 menunjukkan skor stres paling tinggi jika dibandingkan dengan subjek lainnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, subjek 2 terlihat lebih murung dan jarang berkomunikasi serta berinteraksi dengan orang lain. Subjek 2 juga terlihat lebih sering melamun di atas tempat tidurnya. Suami subjek 2 mengatakan bahwa subjek belum bisa menerima kondisinya sebagai pasien kanker serviks. Subjek belum percaya bahwa dirinya menderita penyakit ganas seperti kanker serviks. Subjek 2 yang memiliki tingkat pendidikan rendah juga turut andil dalam merespon stres yang dialami oleh subjek 2 sehingga menyebabkan subjek 2 memiliki skor stres yang paling tinggi.

Selain tingkat pendidikan, salah faktor lain yang mempengaruhi respon terhadap stres adalah sense of control (perasaan mampu mengontrol). Sense of control (perasaan mampu mengontrol) merupakan faktor terpenting dalam meregulasi fisiologi stres (Sapolsky & Ray dalam Durand & Barlow, 2006). Individu yang memiliki sense of control yang rendah terhadap keadaan-keadaan yang menyebabkan stressful akan cenderung mengalami stres.

Pasien kanker serviks yang menjalani hospitalisasi memiliki sense of control yang rendah. Pasien kanker serviks yang dirawat di Bangsal Mawar 3 harus menjalani hospitalisasi selama beberapa hari sampai pihak Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi memutuskan pasien tersebut sudah diperbolehkan pulang ke rumah. Pada saat menjalani proses hospitalisasi, pasien tidak diperbolehkan melakukan aktivitas yang dapat membuat pasien lelah. Oleh karena itu, pasien hanya diperbolehkan turun dari tempat tidur jika ingin ke kamar mandi. Intervensi medis, dampak dari intervensi medis, proses hospitalisasi dan kegiatan monoton pada saat menjalani hospitalisasi membuat pasien merasakan ketidakberdayaan atas penyakit yang di deritanya. Hal tersebut ditambah dengan minimnya pengetahuan pasien tentang penyakit yang dideritanya yaitu kanker serviks (Taylor, 2009). Ketidakberdayaan tersebut menunjukkan sense of control (perasaan mampu mengontrol) yang rendah.

Kejadian hidup yang stressful ditambah dengan sense of control (perasaan mampu mengontrol) yang tidak adekuat merupakan salah satu gangguan psikologis dan fisik (Durand & Barlow, 2006). Gangguan psikologis karena stres yang dirasakan oleh individu akan termanifestasikan dalam gangguan perilaku seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial dan sebagainya. Selain itu, stres juga akan menyebabkan gangguan fisik. Gangguan fisik tersebut diawali dengan meningkatnya sekresi hormon kortisol oleh

kelenjar adrenal. Efek jangka panjang dari bertambahnya sekresi hormon kortisol dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit (Boyle, 1998).

Stres yang dialami oleh individu dapat menyebabkan gangguan tidur atau lebih dikenal dengan nama insomnia. Hal tersebut terbukti seperti yang dialami oleh subjek penelitian sebelum perlakuan mendengarkan ayat-ayat Al Quran diberikan. Stres tersebut dapat mengaktifkan HPA aksis. Aktivasi HPA aksis tersebut menstimulasi kelenjar adrenal untuk mensekresikan hormon stres yaitu kortisol (Boonen dkk, 2013). Adanya sekresi hormon kortisol dapat menyebabkan gangguan tidur karena sekresi hormon kortisol dapat menurunkan gelombang delta (Hudson & Bush, 2010). Gelombang delta adalah gelombang otak yang mengindikasikan bahwa individu dalam keadaan rileks (Abdurrochman dkk, 2008) sehingga jika gelombang delta turun maka individu dapat mengalami gangguan tidur atau insomnia.

Bacaan ayat-ayat Al Quran dapat memberikan banyak manfaat bagi pendengarnya. Anwar (2010) mengatakan bahwa bacaan dapat memberikan ketentraman jiwa. Bacaan ayat-ayat Al Quran juga dapat mengobati ketidakstabilan jiwa, goncangan psikis dan mental (Najati, 2003). Hal tersebut dikarenakan ayat-ayat di dalam Al Quran juga memiliki kekuatan untuk menyembuhkan kecemasan,

depresi dan permasalahan emosional lainnya (Elkadi, 1985).

Bacaan ayat-ayat Al Quran dapat memberikan ketenangan bagi yang mendengarkannya meskipun tidak mengetahui artinya (Thayyarah, 2013). Ketenangan tersebut dapat mencapai 97% dengan diikuti perubahan fisiologis seperti penurunan derajat ketegangan sistem saraf otonom (Shalih, 2012). Ayat-ayat Al Quran yang dibacakan sesuai kaidah tajwid (bacaan Al Quran yang benar) dapat meningkatkan gelombang delta di dalam otak (Abdurrochman dkk, 2008). Adanya peningkatan gelombang otak tersebut mengindikasikan bahwa individu dalam keadaan rileks.

Mendengarkan ayat-ayat Al Quran dapat digunakan sebagai terapi gangguan tidur (Abdurrochman, Wulandari, & Fatimah, 2007). Hal tersebut telah terbukti pada subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan wawancara, subjek sebelum perlakuan mengeluhkan gangguan tidur pada malam hari tetapi setelah perlakuan diberikan, subjek secara berangsur-angsur dapat beristirahat dengan nyenyak pada malam hari.

PENUTUP

1. Simpulan

- a. Mendengarkan ayat-ayat Al Quran dapat menurunkan stres pada pasien kanker serviks.
- b. Mendengarkan ayat-ayat Al Quran tidak memiliki pengaruh yang signifikan

untuk menurunkan kadar kortisol pada saliva pasien kanker serviks.

- c. Mendengarkan ayat-ayat Al Quran dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi tambahan.
- d. Mendengarkan ayat-ayat Al Quran memberikan dampak positif terhadap pasien kanker serviks.

2. Saran

a. Bagi RSUD Dr. Moewardi Surakarta

- 1) Pihak Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta diharapkan dapat mempertimbangkan aspek spiritual sebagai intervensi tambahan.
- 2) Pihak Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta diharapkan dapat mempertimbangkan metode mendengarkan ayat-ayat Al Quran untuk mengurangi stres pasien.
- 3) Pihak Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta diharapkan dapat memfasilitasi pasien yang menjalani perawatan di bangsal untuk mendengarkan ayat-ayat Al Quran.
- 4) Pihak Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi diharapkan dapat menyediakan

fasilitas berbasis pendekatan spiritual.

- 5) Intervensi medis yang diberikan kepada pasien hendaknya didampingi dengan intervensi psikologis oleh psikolog.

b. Bagi peneliti lain

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah kuantitas perlakuan.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode mentadaburi ayat-ayat Al Quran untuk mengurangi stres pasien.
- 4) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode berbasis aspek spiritual lainnya.
- 5) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode pendekatan ayat-ayat Al Quran untuk meningkatkan imunitas pasien.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrochman, A., Perdana, A., & Andhika, S. 2008. Muratal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru. Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II, Lampung, V, 41-48.

- Abdurrochman, A., Wulandari, R. D., & Fatimah, N. 2007. The Effect of The Quranic Recital: An AEP Study. *Journal of Sains MIPA*, 13(3), 181-186.
- Allifni, M. 2011. Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas terhadap Motivasi untuk Berobat pada Penderita Kanker Serviks. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. 2000. *Introduction to Psychology (11th Edition Jilid 2)*. Harcourt College Publiser: Interaksara.
- Boonen, E., Vervenne, H., Meersseman, P., Andrew, R., Mortier, L., Declercq, P. E., . . . Berghe, G. V. D. 2013. Reduced Cortisol Metabolism during Critical Illness. *The New England Journal of Medicine*, 368(16), 1477-1488. doi: 10.1056
- Boyle, R. 1998. *The Psysiology of Stress: The Brain, Body and Immune Systems*. Dalam Rice, Philip L (Eds). *Stress and Health Third Edition* (hal. 127-144). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dewi, M. P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106-115.
- Dhabhar, F. S. 2011. *Effects of Stress on Immune Function: Implications for Immunoprotection and Immunopathology*. New York: Springer Publishing Company.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eck, M. V., Berkhof, H., Nicolson, N., & Sulon, J. 1996. The Effects of Perceived Stress, Traits, Mood States, and Stressful Daily Events on Salivary Cortisol. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 58, 447-458.
- Elkadi, A. 1985. Health and Healing In The Quran. *American Journal of Islamic Social Sciences*, 2(2), 291-296.
- Forouhari, S., Honarvaran, R., Maasoumi, R., Robati, M., Zadeh, I. H., & Setayesh, Y. 2011. Evaluation of the Auditory Effects of the Sound of Quran e Karim on Labor Pain. *Journal of Quran and Medicine*, 1, 14-18.
- Hudson, T., & Bush, B. 2010. The Role of Cortisol in Sleep. *Natural Medicine Journal*, 2(6), 26-29.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Khan, N., Ahmad, N. B., Beg, A. H., Fakheraldin, M.A.I., Alla, Ahmed N. A., & Nubli, M. 2010. Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of the Holy Quran. *Second International Conference on Computer Research and Development*. doi: 10.1109.
- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. 2007. Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. *Journal of Application Psychophysiology Biofeedback*, 32, 163-168.
- Lidyanyah, I. P. D. 2014. Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 62-74.
- Lubis, N. L., & Hasnida. 2009. *Dukungan Sosial pada Pasien Kanker, Perlukah?.* Medan: USU Press.
- Maliya, A., & Faradisi, F. 2011. Perbedaan Efektivitas Pemberian Terapi Murotal dengan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Fraktur Ekstremitas di Rumah Sakit dr. Moewardi Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan PPNI Jawa Tengah*, diakses dari <http://Jurnal.unimus.ac.id> pada tanggal 06 Maret 2014.
- Miller, L. M., Gall, T. L., Corbeil, L. 2011. The Experience of Prayer With a Sacred Object Within the Context of Significant

- Life Stress. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13, 247-271. doi: 10. 1080
- Mucci, K., & Mucci, R. 2002. *The Healing Sound of Music*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Najati, M. 'U. 2003. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi Shallallahu Alaihi Wassalam*. Jakarta Selatan: Mustaqim.
- Noviana, H. 2012. *Human Pappiloma Virus dan Kanker Serviks*. *Jurnal CDK-189*, 1, 65-66.
- O'Callaghan, C. 2006. *Clinical Issues: Music Therapy in an Adult Cancer Inpatient Threatment Setting*. *Journal of The Society for Integrative Oncology*, 04(02), 57-61. doi 10.2310
- Pinel, J. P. J. 2012. *Biopsikologi Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Priyatno, D. 2012. *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Puspitawati, I., Hapsari, I. I., & Suryaratri, R. D. 2012. *Psikologi Faal*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Rosviantika, N. 2013. *Hubungan antara Health Locus of Control dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Kanker Serviks (Skripsi tidak diterbitkan)*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Santoso, S. S. I., & Markam, S. 2008. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Sarafino, E. P. 1997. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Third Edition*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Sekartika, D. 2011. *Pengaruh Terapi Suara Tartil AL Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Muhammadiyah Kota Probolinggo (Skripsi tidak diterbitkan)*. Universitas Brawijaya, Malang.
- Shalih, S. A. 2012. *Ensiklopedi Pengobatan Islam*. Solo: Pustaka Arofah.
- Sodikin. 2012. *Pengaruh Terapi Bacaan Al-Quran Melalui Media Audio terhadap Respon Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia di Rumah Sakit Cilacap (Tesis tidak diterbitkan)*. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Sunberg, N. D., Wineberger, A. A., Taplin, J. R. 2002. *Clinical Psychology: Envolving Theory, Practice and Research*. New Jersey: Prentice Hall.
- Syarif, A. 2002. *Psikologi Qurani*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Takai, N., Yamaguchi, M., Aragaki, T., Eto, K., Uchihashi, K & Nishikawa, Y. 2004. *Effect of psychological stress on the salivary cortisol and amylase levels in healthy young adults*. *Journal of Oral Biology*, 49, 963-968.
- Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Thayyarah, N. 2013. *Buku Pintar Sains dalam Al Quran: Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah*. Jakarta: Zaman.
- Wade, C., & Tavis, C. 2007. *Psikologi: Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Yustisia, N. P. N. 2012. *Pengaruh Rutinitas Pembacaan Tartil Al Quran terhadap Tingkatan Stres pada Subyek dengan Gangguan Mood (Depresi) di Rumah (Skripsi tidak diterbitkan)*. Universitas Brawijaya, Malang.