

HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Andy H¹, Tri Prabowo², Muhammad Ischaq Nabil A².

INTISARI

Latar Belakang: Lanjut usia mengalami perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus menerus. Banyaknya masalah dan perubahan yang terjadi pada lansia lambat laun dapat menimbulkan stres pada lansia. Spiritualitas merupakan salah satu mekanisme koping dalam menanggulangi stres yang dialami lansia.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budhi Luhur Yogyakarta

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budhi Luhur Yogyakarta yang berjumlah 88 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 lansia yang diambil dengan teknik Consecutive sampling, dianalisis menggunakan uji statistik Kendall tau.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki religiusitas baik sebagian besar mengalami stres rendah yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan responden yang memiliki religiusitas dalam kategori sedang sebagian besar mengalami stres yang sedang pula yaitu sebanyak 7 responden (23,3%). Berdasarkan analisis Kendall tau diperoleh hasil nilai $p=0,001(p<0,05)$ sehingga ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres lansia. dengan keeratan hubungan yang kuat 0,606 arah korelasi yang negatif (-), hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat religiusitas responden maka semakin rendah stres yang dialami responden

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budhi Luhur Yogyakarta.

Kata Kunci: Religiusitas, Stres, Lansia

¹ Mahasiswa Universitas Alma Ata

² Dosen Universitas Alma Ata

THE RELATION BETWEEN RELIGIOUSNESS LEVEL AND STRESS LEVEL IN THE ELDERLY IN TRESNA WERDHA SOCIAL HOME OF BUDI LUHUR UNIT, YOGYAKARTA

Andy H¹, Tri Prabowo², Muhammad ischaq Nabil A².

ABSTRACT

Background : The elderly undergo changes such as physical, mental, and social changes which demand them to adapt themselves continually. These problems and changes in the elderly will gradually lead to stress to them. Spiritualism is one of coping mechanism in dealing with stress suffered by the elderly.

Objective : To identify the relation between religiousness level and stress level in the elderly in Nursing Home Of Budi Luhur Unit, Yogyakarta.

Method : This study was a quantitative study with cross sectional design. Population in this study was all elderly people in Tresna Werdha Social Home of Budi Luhur Unit, Yogyakarta, as many as 88 persons. Samples in this study were 30 elderly people selected through Consecutive Sampling technique which took all available subjects that fulfilled inclusion and exclusion criteria until the necessary number of subject was sufficient during study. The collected data was then analyzed by applying Kendall Tau statistical test.

Result : The result of this study showed that the majority of respondents who had good religiousness suffered low stress level as many as 13 respondents (43,3%). Respondents who had moderate religiousness mostly suffered moderate stress level as many as 7 respondents (23,3%). According to Kendall Tau analysis, it was figured out that p value was 0,001 ($p < 0,05$) Therefore, there was a relation between religiousness level and stress level in the elderly. with the relationship strong 0,606 was a negative correlation coefficient (-), this indicated that higher religiousness level would lead to lower stress level suffered.

Conclusion : There was a relation between religiousness level and stress level in the elderly in Tresna Werdha Social Home Of Budi Luhur Unit, Yogyakarta.

Keyword : Religiousness, Stress, The Elderly.

¹ Student of Alma Ata University

² Counseling lecturer of Alma Ata University

Pendahuluan

Kehidupan diawali dengan kelahiran dan diakhiri dengan proses penuaan serta kematian. Usia lanjut (lansia) bukan suatu penyakit akan tetapi merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis, dimana setiap individu akan mengalami proses kehidupan tersebut. Menurut WHO Seseorang dikatakan lanjut usia apabila berusia 60 tahun ke atas¹.

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Fenomena terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan oleh penurunan angka fertilitas penduduk, perbaikan status kesehatan, status transisi epidemiologi, peningkatan usia harapan hidup (UHH), serta perubahan gaya hidup². Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi maupun mental. Masalah mental dan emosional sama halnya dengan masalah fisik yang dapat mengubah perilaku lansia. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi dan kecemasan. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan kehilangan³. Meningkatnya penyakit degeneratif pada lanjut usia ini akan meningkatkan beban ekonomi keluarga, masyarakat dan negara⁴.

Berdasarkan berbagai penelitian, ketahanan dan daya tahan seseorang terhadap stres sangat berhubungan dengan tingkat keimanan dan religiusitas dari berbagai masalah kehidupan yang merupakan stressor psikososial. Hasil penelitian ini berdasarkan taraf signifikan 5% diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,6344$ dengan $p < 0,001$ skor ini memberi arti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin baik pula coping stress nya hasil

ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat religiusitas seseorang dengan coping stress⁵.

Religiusitas adalah sebuah ekspresi spiritual seseorang yang berkaitan dengan sistem keyakinan, nilai, hukum yang berlaku dan ritual. Religiusitas berasal dari bahasa latin religio yang akar katanya religere yang berarti mengikat. Ini mengandung makna bahwa dalam religi atau agama pada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya, semua itu berfungsi untuk mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya. Religiusitas menunjukkan pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Hal ini menunjukkan bahwa individu telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya⁵.

Kehilangan fungsi tubuh dan kapasitas mental sering kali tidak diseimbangkan oleh pencapaian sosial dan spiritual yang baik. Kebanyakan lansia menderita sedikitnya satu penyakit kronis bahkan banyak diantaranya yang menderita lebih dari satu. Hal-hal tersebut menyebabkan angka depresi, ansietas, alkoholik, dan bunuh diri banyak terjadi dikalangan lansia dengan berbagai ketidakmampuan fisik. Berduka, nyeri, dan kontrol kehilangan kendali mempengaruhi integritas lansia. Dampak ini dapat dinetralisir atau dihilangkan dengan kehidupan spiritual yang kuat⁶.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa penghayatan keagamaan ternyata besar pengaruhnya terhadap taraf kesehatan fisik dan mental lansia, lansia yang religius lebih kuat dan tabah menghadapi stres dari pada yang kurang atau non religius, sehingga gangguan mental emosional jauh lebih kecil, lanjut usia pada saat mengalami stres akan mencari dukungan dari keyakinan agamanya hasil penelitiannya ditunjukkan dengan persentase penghayatan agama 84% koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $= 0,875$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$)⁷.

Dari hasil wawancara dengan pengurus panti didapatkan data bahwa jumlah lansia di PSTW Budhi Luhur sebanyak 88 lansia. Lansia yang mengalami stress sebanyak 15 orang lansia, adapun cara yang dilakukan oleh perawat di PSTW untuk menurunkan tingkat stress dengan bimbingan rohani seperti mengaji, mendengarkan tausiyah keagamaan, berdo'a dan dzikir. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang tentang hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada lansia.

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan tingkat stres pada lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta.

Bahan dan metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan pada tanggal 17 Juni 2016 sampai dengan 25 Juni 2016. Subjek penelitian adalah semua lansia yang tinggal di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta, sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diambil dengan tehnik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa lembar kuesioner tingkat religiusitas dan kuesioner DASS,

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah tingkat religiusitas sedangkan variabel dependen (terikat) adalah tingkat stres. Analisis data dan uji hipotesa menggunakan Uji statistik *Kendall tau* dengan bantuan SPSS 20.0.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100

Usia	Jumlah	Persentase (%)
60-65	14	46,7
66-70	4	13,3
>70	12	40
Total	30	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan karakteristik jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu sebesar 19 responden (63,3%). Pada karakteristik usia, sebagian besar responden berusia diantara 60-65 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,7%).

2) Tingkat Religiusitas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Religiusitas di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta

Religiusitas	Jumlah	Persentase (%)
Baik	19	63,3
Sedang	11	36,7
Buruk	0	0
Total	30	100

Pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil penelitian di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas yang baik yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan religiusitas dalam kategori sedang sebanyak 11 responden (36,7%).

3) Tingkat Stres Lansia

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta

Tingkat Stres Lansia	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	14	46,7
Sedang	13	43,3
Berat	3	10
Total	30	100

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil penelitian di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta dari 30 responden yang diteliti, sebanyak 14 responden (47,7%) mengalami stres rendah, 13 responden (43,3%) mengalami stres sedang, dan 3 responden (10%) lainnya mengalami stres berat.

4) Analisis Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Pada Lansia

Analisis hubungan antar tingkat religiusitas dengan penurunan tingkat stres pada lansia di PSTW Unit BudhiLuhur Yogyakarta menggunakan Software SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di PSTW Unit BudhiLuhur Yogyakarta

Religiusitas	Tingkat stress			Total	r	P Value
	Rendah	Sedang	Berat			
Baik	13 43,3%	6 20%	0 0%	19 63,3%	-0,606	0,001
Sedang	1 3,3%	7 23,3%	3 10%	11 36,7%		
Total	14 46,7%	13 43,3%	3 10%	30 100%		

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa dari responden yang memiliki religiusitas baik sebagian besar mengalami stres rendah yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan responden yang memiliki religiusitas dalam kategori sedang sebagian besar mengalami stres yang sedang pula yaitu sebanyak 7 responden (23,3%). Tingkat religiusitas dinyatakan berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres ditunjukkan dengan hasil uji statistik Kendall tau diperoleh p Value 0,001 ($p < 0,05$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antar tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada lansia di PSTW Unit BudhiLuhur Yogyakarta. Hasil dari analisis hubungan juga menunjukkan keeratan hubungan yang kuat yaitu 0,606 arah korelasi yang negatif (-), hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat religiusitas responden maka semakin rendah stres yang dialami responden.

Pembahasan

1) Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan di PSTW Unit BudhiLuhur Yogyakarta terhadap 30 responden yang diteliti, didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 11 responden (36,7%). Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan karena jumlah penghuni perempuan lebih banyak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nafa dengan hasil bahwa sebagian besar responden lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 42 lansia (68,9%) dan lansia laki-laki sebanyak 19 (31,1%)⁸. Sudirman mengungkapkan bahwa angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dari angka harapan hidup laki-laki sehingga lebih banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan⁹.

Pada karakteristik Usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 60-65 tahun yang berjumlah 14 responden (46,7%), sedangkan usia 66-70 tahun sebanyak 4 responden (13,3%), dan >70 tahun sebanyak 12 responden (40%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Swasono dengan hasil bahwa sebagian besar responden lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta memiliki usia diantara 60-74 tahun

yaitu sebanyak 30 responden (75%) dari 40 responden yang diteliti¹⁰.

Menurut Darmojo, semakin lanjut usia seseorang terjadi beberapa proses perubahan dimana kepekaan bertambah atau batas kemampuan beradaptasi menjadi berkurang yang sering dikenal dengan geriatric giant, dimana lansia akan mengalami masalah yaitu gangguan imobilisasi, instabilitas (mudah jatuh), gangguan intelektualitas (demensia), isolasi (depresi), imunodefisiensi, konstipasi, serta gangguan pada penglihatan, pendengaran, pengecapan, penciuman, dan komunikasi¹¹.

2) Tingkat Religiusitas

Hasil penelitian tingkat religiusitas yang dilakukan di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas yang baik yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan 11 responden (36,3%) lainnya memiliki religiusitas yang sedang. Berdasarkan data penelitian diatas didapatkan mayoritas tingkat religiusitas baik sebanyak 19 orang lebih banyak dari tingkat religiusitas sedang 11 orang karena kebanyakan lansia memiliki tingkat pengetahuan agama yang lebih tinggi. Tingkat religiusitas menunjukkan pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya¹².

Responden dengan religiusitas baik merupakan responden yang memiliki Rasa keagamaan, pengalaman ke-

Tuhanan, keimanan, sikap dantingkah laku yang terorganisir dalam kepribadiannya yang mencakup kognitif, afektif dan psikomotor yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agama dengan melaksanakan lima dimensi keagamaan yang meliputi idiologi, ritualitas, intelektualitas, konsekuensi dan pengalaman¹³.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Swasono dengan hasil bahwa sebagian besar responden lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta memiliki tingkat religiusitas yang baik yaitu sebanyak 16 responden (40%) dari 40 responden yang diteliti¹⁰. Responden dengan religiusitas yang baik merupakan suatu gambaran keadaan dalam diri responden yang mendorongnya bertingkah laku (baik tingkah laku yang tampak maupun tak tampak), bersikap, dan bertindak sesuai dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia diantara 60-65 tahun. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Jalaludian yang mengemukakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang akan mempengaruhi minat terhadap kehidupan keagamaan¹⁴. Mendekatkan diri kepada tuhan dapat memberikan rasa kenyamanan dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan serta dapat memberi kondisi yang lebih baik dan memberikan perlindungan dalam menghadapi berbagai masalah¹².

3) Tingkat Stres Lansia

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Dikatakan stres apabila seseorang mengalami beban yang berat dan beban tersebut tidak dapat ditanganinya maka akan menimbulkan stres¹⁵. Hasil penelitian di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta terhadap 30 responden yang diteliti, didapatkan bahwa sebanyak 14 responden (46,7%) mengalami stres rendah, 13 responden (43,3%) mengalami stres sedang, dan 3 responden (10%) lainnya mengalami stres berat. Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa mayoritas lansia di PSTW Unit Budhi Luhur mengalami stres ringan, hal tersebut dikarenakan para lansia yang tinggal di PSTW Unit Budhi Luhur tidak mengalami tekanan, merasa senang tinggal di panti dan sudah dapat beradaptasi dengan lingkungan yang ada. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nafa dengan hasil bahwa sebagian besar responden lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan tidak mengalami stres yaitu sebanyak 37 responden (60,7%) dari 61 responden yang diteliti⁸. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Swasono dengan hasil bahwa sebagian besar responden lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta mengalami stres ringan yaitu sebanyak 12 responden (30%) dari 40 responden yang diteliti¹⁰. Adanya responden yang mengalami stres sesuai dengan pendapat Hidayat bahwa gangguan yang sering dialami lansia adalah stres¹⁶.

Stres yang dialami lansia kebanyakan karena kasih sayang keluarga yang tidak didapat dikarenakan mereka

yang dititipkan di panti umumnya tidak memiliki keluarga atau diantar oleh keluarganya sendiri. Hidayat menjelaskan bahwa faktor yang dapat menimbulkan stres berupa lingkungan yang asing, berpisah dengan keluarga dan pasangan, ancaman akan penyakit, serta penurunan aktivitas fisik. Stres sebagai stimulus yang menuntut dimana semakin tinggi atau besar tekanan yang dialami lansia, maka semakin tinggi pula stres yang dialami, serta stres dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis¹⁶.

4) Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Pada Lansia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki religiusitas baik sebagian besar mengalami tingkat stres yang rendah yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan responden yang memiliki religiusitas dalam kategori sedang sebagian besar mengalami stres yang sedang pula yaitu sebanyak 7 responden (23,3%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa semakin baik religiusitas yang dimiliki lansia maka semakin rendah tingkat stres yang dialami lansia.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat religiusitas dinyatakan berhubungan secara statistik dengan tingkat stres yang ditunjukkan dengan uji statistik *Kendall-Tau* diperoleh *p value* 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan penurunan tingkat stres lansia, hasil hubungan

menunjukkan keeratan hubungan kuat dengan nilai -0,606, dan hal tersebut menunjukan bahwa tingkat religiusitas sangat mempengaruhi dalam penurunan tingkat stres pada lansia.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Swasono dengan judul “ Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stres pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta”, dimana didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Pearson* yaitu *p value* 0,000 ($p < 0,05$), dengan keeratan hubungan yang kuat yaitu -0,797 dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Stres pada lansia¹⁰. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Nafa, yang berjudul “Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Depresi Lansia Beragama Islam di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan”, dengan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat depresi pada lansia. Hasil keeratan hubungan pada penelitian tersebut juga menunjukan keeratan sedang dan arah korelasi negatif yaitu -0,558 yang menunjukan bahwa semakin baik tingkat religiusitas yang dimiliki responden maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami responden⁸. Dalam alqur`an surah Arra`d ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati-hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) kepada

Allah. Ingatlah, hanya dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah-lah, hati akan menjadi tenteram”.

Berkaitan dengan ayat ini, Imam Ibnu Katsir menjelaskan “Maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah. Hati menjadi tenang ketika mengingat Allah, dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah pelindung dan penolongnya.

Jelaslah bahwa hanya dengan berdzikir mengingat Allah (hati menjadi tenteram), dan sewajarnya hati tidak akan tenteram terhadap sesuatupun kecuali dengan mengingat Allah. Sebab, sesungguhnya tidak ada sesuatupun yang lebih lezat dan lebih manis bagi hati dibandingkan rasa cinta, kedekatan serta pengetahuan yang benar kepada Penciptanya. Sesuai dengan kadar pengetahuan serta kecintaan seseorang pada Penciptanya, maka sebesar itu pula kadar dzikir yang akan dilakukannya. Ini berdasarkan pendapat yang mengatakan, bahwa dzikir kepada Allah ialah dzikirnya seorang hamba ketika menyebut-nyebut Rabb-nya dengan bertasbih, ber-tahlil (membaca *Laa ilaaha Illallah*), bertakbir dan dzikir-dzikir lainnya.

Dalam tafsir Ibnu Kasir dijelaskan, yang dimaksudkan dengan dzikrullah (dzikir pada ayat di atas) ialah KitabNya (al-Qur`an) yang diturunkan sebagai pengingat bagi kaum Mukminin. Berdasarkan pendapat ini, maka makna ‘hati menjadi tenteram dengan dzikrullah’ ialah, manakala hati memahami makna-makna al-Qur`an serta hukum-hukumnya, hati akan menjadi tenteram. Sesungguhnya makna-makna serta hukum-hukum al-Qur`an memberikan bukti tentang

kebenaran yang nyata, didukung dengan dalil-dalil dan petunjuk-petunjuk yang jelas. Dengan cara demikianlah hati menjadi tenteram. Sesungguhnya hati tidak akan tenteram, kecuali ketika mendapatkan keyakinan dan ilmu. Itu semua hanya ada dalam Kitab Allah yang tertuang secara sempurna. Adapun kitab-kitab lain selain Kitab Allah yang tidak bisa dijadikan rujukan, maka tidak akan menjadikan hati tenteram. Bahkan kitab-kitab lain itu akan senantiasa menimbulkan kebingungan-kebingungan, karena dalil-dalil serta hukum-hukumnya saling bertentangan. Dari dua keterangan ulama besar di atas, ketenteraman hati yang hakiki hanya diperoleh ketika seseorang berdzikir kepada Allah secara benar dan memahami makna-makna serta hukum-hukum yang ada dalam al Qur`an secara benar pula. Itulah ketenteraman hati yang sesungguhnya¹⁷.

Dalam alqur`an surah Al-baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Perintah ayat di atas merupakan solusi agar kita mengatasi segala kesulitan dan problematika yang datang silih berganti. Allah memerintahkan kita memohon pertolongan kepada-Nya dengan mengedepankan sikap sabar dan menjaga shalat dengan istiqamah. Kedua hal ini merupakan sarana meminta tolong yang terbaik ketika menghadapi berbagai kesulitan. Rasulullah SAW memberi contoh dalam mengamalkan ayat ini. Di dalam sebuah hadits

yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dijelaskan bahwa, “Sesungguhnya Rasulullah shalallahu ‘alaihi wa sallam apabila menghadapi suatu persoalan, beliau segera mengerjakan shalat.”Itulah dua terapi diri bagi seorang muslim dalam mengatasi stres dan depresi. Obat stres karena takut pada masa depannya adalah tawakkal kepada Allah dan obat depresi karena sedih akibat masa lalunya adalah sabar dan shalat. Itu solusi dalam Alquran. Jika keduanya diabaikan tanpa tawakkal kepada Allah, sabar, dan shalat, maka perpaduan antara stres dan depresi nantinya akan mengakibatkan psychosomatic¹⁸.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Hawari yang mengemukakan bahwa religiusitas dapat berperan sebagai pencegahan terhadap stres⁵. Stres yang dirasakan lansia sebagai wujud atas tekanan yang di akibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian pada lansia. Adanya tingkatan stres pada lansia menunjukkan tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan lansia¹⁹. Lebih lanjut Jalaludin mengungkapkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai fungsi edukatif, fungsi penyelamat, fungsi solidaritas, fungsi perdamaian serta fungsi sosial kontrol. Pada fungsi perdamaian dimana melalui agama seseorang akan dapat mencapai kedamaian batin melalui tuntutan agama yang dimilikinya¹⁴. Mendekatkan diri kepada tuhan dapat memberikan rasa kenyamanan dalam menghadapi tekanan

dalam kehidupan serta dapat memberi kondisi yang lebih baik dan memberikan perlindungan dalam menghadapi berbagai masalah⁵.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar responden yang tinggal di PSTWUnit Budhi Luhur Yogyakarta memiliki tingkat stres yang rendah.
- 2) Sebagian besar responden yang tinggal di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta memiliki tingkat religiusitas yang baik.
- 3) Ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan penurunan tingkat stres lansia yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik *Kendall-Tau* diperoleh *p value* 0,001 ($p < 0,05$) dengan keeratan hubungan kuat serta arah korelasi negatif (-) yang menunjukkan semakin baik tingkat religiusitas yang dimiliki responden maka semakin rendah stres yang dialami responden.

Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Institusi pendidikan (Universitas Alma Ata) agar memberikan materi-materi pembelajaran yang berhubungan dengan terapi komplementer (religiusitas) untuk menangani stres pada lansia sehingga mahasiswa dapat mengaplikasikannya dalam menangani lansia yang mengalami stres dengan terapi komplementer.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Unit Budhi Luhur Yogyakarta

Panti agar mengupayakan melakukan pendekatan spiritualitas untuk mengurangi angka stres dengan cara pendampingan lansia dengan dzikir, membaca alqu'an serta bekerja sama dengan yayasan-yayasan keagamaan .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam lagi dibidang religi, seperti sholat, membaca alqu'an.yang berkaitan dengan penanganan stres.

Daftar Pustaka

1. Effendi, F & Makhfudli. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika, 2009.
2. Nugroho, S.W., dkk. Statistika Penduduk Lanjut Usia 2014 Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional. Badan Pusat Statistik, Jakarta – Indonesia, 2015.
3. Stanley, M., Beare, Patricia. Buku ajar keperawatan gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC. 2012.
4. Kemenkes RI. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. ISSN: 2088-270X. Jakarta. 2013.
5. Hawari, D. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI. 2013.
6. Ismail, W. "Analisi komparatif Perbedaan Tingkat Religiusitas Siswa dilembaga Pendidikan Pesantren MAN dan SMU I. Lentera Pendidikan 2009 hal 87-102
7. Tamher dan Noorkasiani. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. 2012.

8. Nafa R., Andami. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Lansia Beragama Islam Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan. Skripsi. Jakarta: FKIK Universita Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2015.
9. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2010.
10. Swasono M., Agung. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Stres pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Skripsi. Surakarta: FK Univeritas Muhammadiyah. 2015.
11. Darmojo. Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). FKUI: Jakarta. 2011.
12. Hawari, D. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI. 2013.
13. Ancok, Djameludin dan Fuat Nasori Suroso. Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi. Cetakan VII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2008.
14. Jalaluddin. Psikologi Agama. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2012.
15. Nasir A & Muhit A. Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa. Jakarta: salemba medika. 2011.
16. Hidayat, A. A. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika. 2008
17. Sumber: <https://almanhaj.or.id/2886-tenteram-indikasi-kebenaran.html>.
18. Dr Abdullah Bin Muhammad bin Abdurrahman Tafsir Ibnu Katsir jilid 1 Bogor pustaka Imam Assyafii 2004.
19. Lestari, Titik, Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Kesehatan, Yogyakarta: Nuha Medika. 2011.