

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

Argo Dwi Mardiantoro<sup>1</sup>, Ramon Ananda Paryontri<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [argo115142@gmail.com](mailto:argo115142@gmail.com)<sup>1</sup>, [ramon.ananda@umsida.ac.id](mailto:ramon.ananda@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Ramon Ananda Paryontri, [ramon.ananda@umsida.ac.id](mailto:ramon.ananda@umsida.ac.id)

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6220](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6220)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan manajemen stres pada lansia dengan penerapan QS. Al-Fatihah. Metode penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif one-group pretest, posttest quasi-eksperimental. Subjek yang akan diteliti adalah lansia Desa Becirongengor Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo berjumlah 110 orang, sampel yang di ambil 80 orang. Dalam penelitian ini, skala adopsi manajemen stres digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis data penelitian menggunakan uji parametrik untuk menilai perbedaan skor skala manajemen stres antara kelompok eksperimen dan kontrol pada saat pretest dan posttest. Penerapan QS. Al-Fatihah diberikan pada lansia di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Sidoarjo. Diuji menggunakan Quasi-Exsperiment One-Group Pre-Test Post-Test dengan hasil perhitungan nilai 40, mean 0,146, T 0,485, df 40, sig 0,630. dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi QS. Al-Fatihah terhadap pemahaman pada lansia untuk mengatasi manajemen stres yang mereka miliki.

**Kata kunci:** manajemen stress, lansia, al-fatihah

### Abstract

*This study aims to provide stress management in the elderly with the application of QS. Al-Fatihah. The research method was carried out using a one-group pretest, posttest quasi-experimental quantitative experimental approach. The subjects to be studied are the elderly of Becirongengor Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency, totalling 110 people, 80 samples were taken. In this study, the stress management adoption scale was used to collect data. Analysis of research data using parametric tests to assess differences in stress management scale scores between experimental and control groups at pretest and posttest. The application of QS. Al-Fatihah was given to the elderly in Becirongengor Village, Wonoayu Sidoarjo. Tested using Quasi-Exsperiment One-Group Pre-Test Post-Test with the results of the calculation of value 40, mean 0.146, T 0.485, df 40, sig 0.630. it can be concluded that there is a significant effect of QS intervention. Al-Fatihah intervention on the understanding of the elderly to cope with their stress management.*

**Keyword:** stress management, elderly, al-fatihah

### Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan Desember 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Manajemen stres adalah suatu metode untuk mengendalikan stres yang ada dalam diri seseorang sehingga tidak menjadi hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam manajemen stres ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu: Terapi diskusi grup, terapi fokus masalah, terapi perilaku, terapi fokus emosional, dan terapi pengarahan gambar (Mentari et al., 2020). Manajemen stres mengacu pada eksplorasi dan analisis masalah yang menyebabkan stres dan penggunaan berbagai strategi untuk mengurangi penyebab stres dan pengalaman stres. Smith berbeda dengan Cotton dalam hal manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan stres yang disebabkan oleh ancaman atau kurangnya kapasitas adaptif (Hasanah, 2019). Yusuf mengatakan manajemen stres juga disebut sebagai coping. Manajemen stres adalah proses mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dianggap sebagai beban karena di luar kemampuan seseorang. Coping adalah proses mengelola tuntutan internal dan eksternal serta konflik melalui upaya intrapsikis dan kegiatan. Menurut Munandar, manajemen stres didefinisikan sebagai upaya untuk mencegah stres muncul, meningkatkan ambang stres seseorang, dan menahan efek fisik stres (Khoirina, 2021). Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk melakukan manajemen stres, salah satunya adalah metode penenangan pikiran. Tujuannya adalah untuk mengurangi kegiatan pikiran seperti merencanakan, mengingat, berkhayal, dan menalar, yang kita lakukan secara bersamaan saat kita bangun dan dalam keadaan sadar. Jika Anda dapat mengurangi aktivitas berpikir, perasaan cemas dan khawatir Anda akan mereda, dan kewaspadaan Anda secara keseluruhan akan menurun. Ini menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Ada banyak cara untuk mengatasi stres. Salah satunya adalah psikoterapi Islami yang dapat digunakan untuk mengurangi stres melalui doa, dzikir, dan membaca Alquran (Hasanah, 2019).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, jumlah orang tua di Indonesia pada tahun 2010 sebanyak 23.992.552 jiwa (9,77%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 28.822.879 jiwa pada tahun 2020 sebesar 11,34%. Namun, kondisi kehidupan 2,426.191 jiwa (15%) dari jumlah orang tua ini tidak sebanding dengan peningkatan kesejahteraan hidup, karena mereka tersebar luas di perdesaan dan perkotaan, dan memiliki akses ke fasilitas umum. Faktor-faktor seperti itu dapat menjadi salah satu sumber stres pada usia tua (Dewi, 2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016 sampai dengan tahun 2019 mengatur bahwa pemerintah harus menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan mendorong pertumbuhan penduduk lanjut usia. Ini menetapkan bahwa ada tanggung jawab untuk itu Populasi lanjut usia. Memberikan pelayanan kesehatan untuk membantu lansia tetap sehat, mandiri, dan produktif secara sosial dan ekonomi (Intarti & Khoriah, 2018). Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dan memiliki penampilan fisik yang berbeda dari orang lain disebut usia lanjut atau lanjut usia (Kemenkes RI, 2015).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 7,18% menjadi 9,77% dalam 10 tahun terakhir dan diproyeksikan meningkat sebesar 11,34% pada tahun 2020. Atau sekitar 28,8% orang. (Fierro, Iván; Pinto, Diego; Afanador, 2014). Semakin banyak orang tua di Indonesia akan mengalami masalah fisik dan psikososial yang cukup kompleks. Perasaan yang paling umum dialami oleh orang tua adalah kesepian, sedih, depresi, dan kecemasan. Efendi mengatakan bahwa menua bukan penyakit, tetapi merupakan fase kehidupan lebih



lanjut di mana tubuh kehilangan kemampuan untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Laka et al., 2018).

Adapun factor yang dapat mempengaruhi seperti factor Usia, kurang olah raga, merokok, dan hal lainnya. Ketika seseorang stres, hormon adrenalin dilepaskan, yang meningkatkan tekanan darah di arteri dan meningkatkan detak jantung. Ketika stres berlanjut, tekanan darah pun terus meningkat sehingga menyebabkan hipertensi. Penurunan fungsi tubuh seiring dengan bertambahnya penyakit karena usia (*degeneratif*) dan akibat kondisi tertentu (penyakit, kecelakaan, trauma, dan kecacatan) menyebabkan renta (*frail*), yang diderita oleh 25% orang tua saat ini (Psycoeducation et al., 2023). Sebagian besar masalah yang dihadapi orang tua terkait dengan gaya hidup yang sudah lama dilakukan setiap hari. Para lansia mungkin merasa kurang memperhatikan masalah kesehatannya, terutama tekanan darah, karena sering menganggapnya sebagai hal yang sepele. Gaya hidup yang mereka jalani selama bertahun-tahun mungkin tidak didasari oleh pendidikan dan pengetahuan kesehatan yang tepat. (Laka et al., 2018).

Terdapat dua jenis stressor, Dengan kata lain stressor yang berasal dari lingkungan internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, seperti kebisingan, polusi, dan cahaya, serta lingkungan kerja, seperti tugas yang berulang. Lingkungan sosiokultural seperti kompetisi. Faktor internal bisa berupa emosi (Nurhafizah et al., 2024). Ada dua jenis peristiwa stres. Yang pertama adalah masalah sehari-hari, yaitu kejadian kecil yang terus menerus terjadi. Kedua, stressor pribadi berupa ancaman yang lebih besar atau gangguan atau kerugian yang signifikan akibat sesuatu yang terjadi pada tingkat individu, seperti duka, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, dan lain-lain. (Nurhafizah et al., 2024).

Dengan mempertimbangkan situasi dan kebutuhan masyarakat, program dan layanan Posyandu Lansia dapat disesuaikan. Sasaran posyandu lansia adalah usia lanjut: pra usia lanjut (45-59 tahun), usia lanjut (lebih dari 60 tahun), dan usia lanjut dengan risiko tinggi (lebih dari 70 tahun). Selain itu, sasaran posyandu lansia termasuk keluarga lansia, organisasi sosial yang membantu orang lanjut, dan masyarakat secara keseluruhan (Fitria & Candrasari, 2010). Posyandu Lanjut Usia merupakan suatu tempat pelayanan terpadu bagi lanjut usia. Layanan medis disediakan di wilayah tertentu yang disepakati di bawah arahan masyarakat. Posyandu lansia merupakan evolusi kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang diselenggarakan melalui program puskesmas dan dalam pelaksanaan kebijakan ini melibatkan partisipasi lanjut usia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi kemasyarakatan (Psycoeducation et al., 2023).

Bayi dan ibu hamil sering dikaitkan dengan Posyandu atau Pos Pelayanan Terpadu. Meskipun demikian, orang tua juga dapat berpartisipasi dalam kegiatan posyandu, khususnya Posyandu Lansia. Posyandu Lansia didirikan dan dijalankan oleh masyarakat. Salah satu layanan untuk orang tua adalah Posyandu Lansia, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri, dan berdaya guna. Posyandu Lansia Becirongengor adalah sebuah komunitas yang didirikan oleh masyarakat setempat dan pemerintah desa Becirongengor dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia di lingkungan sekitar. Komunitas ini berfokus pada upaya pencegahan, perawatan, dan pendampingan bagi para lansia agar dapat menjalani kehidupan yang aktif, sehat, dan bahagia. Awal terbentuknya komunitas posyandu lansia hanya terdiri dari 2 pos dalam satu desa, seiring bertambah banyaknya lansia pada desa becirongengor akhirnya pemerintah desa setempat menambah 1 lagi pos posyandu lansia guna bisa menjangkau banyaknya lansia yang ada. Posyandu lansia becirongengor memiliki visi: menjadi posyandu yang berperan aktif dalam meningkatkan



kualitas hidup lansia di sekitar melalui program kesehatan dan kegiatan positif. Misi : menyediakan layanan kesehatan rutin bagi lansia, mengedukasi masyarakat tentang pentingnya perawatan dan pemahaman terhadap kebutuhan kesehatan lansia. Kegiatan rutin yang dilakukan dalam posyandu lansia yakni melibatkan tenaga kesehatan untuk melakukan pemeriksaan fisik, pemberian vaksin, dan penyuluhan kesehatan berkala. Dengan keanggotaan yang terbuka untuk lansia dan keluarganya di desa Becirongengor. Pengurus dapat ikut serta dalam berbagai kegiatan dan mendapatkan manfaat dari layanan kesehatan dan program sosial.

Analisis Gap dan Urgensi Penelitian dalam artikel ini, kami menganalisis bahwa perlu adanya penelitian ulang terkait permasalahan pengelolaan stress atau manajemen stress pada lansia melalui QS. Al-Fatihah di Desa Becirongengor Wonoayu Sidoarjo. Sebagian besar lansia di desa becirongengor mengeluhkan kepala pusing dan tekanan darah tinggi meningkat. Sehingga dalam hal ini kami sudah melakukan survey kepada salah satu Lansia di desa becirongengor sidoarjo yang kami wawancarai terkait permasalahan mengelola stress, subjek belum mampu menerapkan manajemen stres.

Berdasarkan hasil dari survey CNA (*Community Need Assessment*) yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 dengan melakukan wawancara pada salah satu pengurus dan anggota Posyandu Lansia Becirongengor mendapatkan hasil banyak terdapat lansia yang tidak dapat mengelola atau memanajemen stress yang dapat memberikan dampak pada kesehatan para lansia seperti hipertensi (darah tinggi).

Dalam komunitas posyandu lansia Becirogeng Wonoayu, terdapat sekitar 110 lansia. Kepedulian akan kesehatan para lansia menjadi fokus utama, mengingat mereka sering menghadapi kesulitan dalam mengatasi stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Oleh karena itu, mereka sangat antusias untuk mengambil langkah-langkah preventif, seperti berpartisipasi dalam senam untuk mencegah risiko stroke, meskipun tantangan yang mereka hadapi belum sepenuhnya teratasi. Pemahaman tentang bagaimana stres dapat berpengaruh pada kesehatan menjadi kunci dalam upaya meningkatkan kualitas hidup para lansia di komunitas ini. Dapat disimpulkan bahwa permasalahan pada komunitas Posyandu Lansia terkait dengan pengelolaan stres atau manajemen stress. Berdasarkan gambaran diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara garis besar di Posyandu Lansia desa Becirogengor mengalami hipertensi disebabkan karena tidak mampu dalam pengelolaan stres atau manajemen stress. Salah satu pendekatan yang dapat diberikan adalah melalui psikoedukasi dengan memanfaatkan penerapan QS. Al-Fatihah. Al-Fatihah adalah surat pertama dalam Al-Qur'an yang memuat pesan-pesan spiritual yang dapat menjadi panduan termasuk lansia dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kata manajemen sendiri bukanlah hal baru bila kita mendengarnya tanpa sadar bahwa manajemen selalu dilakukan dalam setiap kegiatan, dan manajemen adalah manajemen atau suatu proses manajemen. Stres merupakan bentuk psikologis yang disebabkan oleh tekanan berlebihan pada seseorang. Oleh karena itu, manajemen stres adalah bagaimana seseorang melakukan tindakan yang berkaitan dengan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau rencana pelaksanaan, serta cara menyelesaikan masalah yang berkaitan dengannya. Manajemen stres sangat penting untuk meminimalkan dan mencegah stres yang dapat berdampak negatif (Nurhafizah et al., 2024). Rahmawati dkk, dalam buku Psikologi Kesehatan Manajemen stres merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang dalam mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan stres akibat risiko tidak mampu mengatasi stres. (Nurhafizah et al., 2024).



Stres, menurut Rahman, disebabkan oleh kombinasi faktor lingkungan luar dan faktor psikologis yang mengubah kesehatan mental atau fisik untuk beradaptasi terhadap rangsangan yang disebut stresor. Namun penelitian lain yang dilakukan Safira dan Saputra menunjukkan bahwa stres dapat muncul pada setiap individu karena kemampuannya dalam menghadapi kebutuhan yang berbeda-beda. Sebagian orang menganggap situasi ini sebagai beban di luar kemampuannya. Gangguan psikologis terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola atau mengatasi stres dengan baik (Putri et al., 2023).

Secara fisiologis, ketika seseorang mengalami stres, kadar hormon adrenalin dan kortisol meningkat. Terlalu banyak adrenalin dan kortisol dapat meningkatkan detak jantung, meningkatkan tekanan darah, menyebabkan pusing, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kadar gula darah. Dari sudut pandang psikologis, Brannon et al. menjelaskan bahwa ada tiga pilihan untuk manajemen stres: pelatihan relaksasi, terapi perilaku kognitif, dan ekspresi emosional. (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019).

Manajemen merupakan suatu hal yang penting yang harus dimiliki setiap orang. Karena manajemen katanya berasal dari adaptasi bahasa Prancis *to manage* yang artinya mengatur, mengelola, dan melaksanakan kegiatan dengan efektif dan teratur (Rafid, 2023). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa manajemen bisa dikatakan sebagai suatu proses merencanakan, mengelola, mengatur, serta mengontrol berbagai sumber daya manusia baik itu keuangan, material, fisik bahkan psikis diri seseorang. Manajemen pada dasarnya merupakan cara, metode ataupun langkah-langkah untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Manajemen juga dapat didefinisikan sebagai proses pengelolaan, perencanaan, pengurusan yang bisa juga diarahkan dalam pengurusan sistem ataupun organisasi untuk mencapai tujuan dari organisasi atau sistem tersebut (Rafid, 2023).

Idealnya, program manajemen stres di tempat kerja mencakup pencegahan primer (termasuk promosi kesehatan), pencegahan sekunder (termasuk pengobatan klinis), dan pencegahan tersier (termasuk program pemulihan). Jenis program manajemen stres ini adalah tindakan dasar pencegahan stres. Memuat hal-hal sebagai berikut: a. Pendekatan organisasi (*improvement of psychosocial environment*), b. *Education*, c. *Individual-oriented stress management*.

Penelitian Zulkurnaini et al (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019) menjelaskan bahwa mendengarkan murattal Al-Quran dapat menghasilkan gelombang alfa di otak yang membuat seseorang merasa tenang dan rileks. Gelombang alfa yang dihasilkan setelah mendengarkan Al-Quran lebih tinggi dibandingkan saat seseorang mendengarkan musik santai. Murattal Al-Qur'an adalah pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan dengan bacaan tertil dan sesuai kaidah ilmiah tajwid (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019). Mahjoob, Nejati, Hosseini dan Bakhshani menjelaskan bahwa mendengarkan Al-Quran dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental pendengarnya. Penelitian Julianto dan Subandi (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019) menunjukkan bahwa membaca Al-Fatihah dapat mengurangi stres dan meningkatkan kekebalan tubuh seseorang. Murattal Al-Quran juga dapat meningkatkan pembentukan hormon endorfin yang pada akhirnya menyebabkan relaksasi otot. Dibandingkan mendengarkan musik atau suara alam lainnya, efek mendengarkan Al-Fatihah memiliki dampak yang lebih bertahan lama dalam menghadirkan ketenangan dan mengurangi stres, apalagi jika dilakukan terus menerus.

Surah Al-Fatihah berasal dari dua kata, yaitu "surah" dan "Al-Fatihah". Kata Surah merupakan salah satu ayat dalam Al-Quran yang kata-katanya terdiri dari tiga ayat atau



lebih. Kata Suurah diambil dari kata *suurah* yaitu kata *suurun* yang bermakna pagar karena ketinggiannya, atau dari kata *'su`ru asy-syarraab`* yakni sisa minuman atau bagiannya. Pendapat yang paling kuat (paling tekun) adalah pendapat yang pertama, disebut surah karena keagungan atau keagungannya (Naqiyya & Muslim, 2022).

Bentuk jamak dari kata *suurah* adalah *suar*. Surah ini disebut Surah al-Fatihah (permulaan) karena Al-Qur'an tertulis di dalam Mushaf dan bila dibaca secara lisan (sholat) diawali dengan Surah ini. Al-Fatihah merupakan surat pertama yang diturunkan secara utuh. Surat ini berisi surat Makkiya yang terungkap di kota Makkah. Pembahasan masalah ini terdapat dalam al-Qur'an, surat al-Hijr (Naqiyya & Muslim, 2022).

Surah Al-Fatihah merupakan satu-satunya Surah dalam Al-Qur'an yang paling diingat oleh umat Islam dan Surah ini wajib dibaca saat shalat. Sesuai dengan namanya yang berarti "membuka", surah ini biasa dibaca oleh umat Islam ketika sedang berdoa, berdzikir, atau ingin agar keinginannya terkabul. Surat ini tidak hanya membuka pintu luar, tapi juga pintu dalam diri kita (Sharfina et al., 2023).

Surah Al-Fatihah merupakan surah terbesar dalam Al Quran. Surat mulia ini terdiri dari tujuh ayat dan berisi puji-pujian, sanjungan dan sanjungan kepada Allah SWT dengan menyebut Nama Baik-Nya dan sifat-sifat-Nya yang tinggi. Surat tersebut juga menjelaskan ke mana umat akan kembali, yaitu hari pembalasan. Di dalamnya juga terdapat petunjuk kepada hamba-hamba Allah untuk memohon dan berserah diri kepada Allah, meneguhkan Allah, dan mensucikan Allah dari sekutu dan musuh. Di dalamnya juga terdapat petunjuk bagi manusia untuk mencari petunjuk kepada Tuhan tentang jalan yang lurus atau benar, dan mengikuti jalan tersebut. Surat tersebut juga berisi nasehat untuk beramal shaleh agar manusia bisa ikut beruntung di hari kiamat (Ekaviana, 2019).

Kandungan Al-Quran diharapkan dapat memberikan motivasi dan semangat kepada lansia. Membaca al-Fatihah secara intuitif dan introspektif dapat mengurangi depresi. Orang yang menderita depresi merasa kehilangan kendali atas emosinya, yang secara subyektif dianggap sebagai penderitaan yang parah. Umumnya penderita depresi mengalami penurunan energi, minat, dan nafsu makan. Orang dengan depresi mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa bersalah, dan bahkan mungkin berpikir tentang kematian atau bunuh diri. Reflektif dan intuitif, pelatihan membaca Al-Fatihah membantu peserta membangkitkan semangat dan memperhatikan peristiwa-peristiwa positif dalam hidup (Nurhafizah et al., 2024).

Mustamir dari Siswantina menyatakan bahwa Surat Al-Fatihah dalam Al-Qur'an merupakan dokumen terbesar dalam Al-Qur'an karena mewakili hakikat Al-Qur'an yang dimulai dari pemahaman Al-Fatihah. Surat Al-Fatihah juga bisa digunakan untuk meredakan atau menenangkan rasa sakit. Efek keseluruhannya membuat sangat peka terhadap nuansa doa dan ibadah. Penjelasan Al-Fatihah yang singkat dan jelas serta audio berkualitas tinggi membuatnya mudah dibaca dan diingat oleh semua kalangan. Al-Fatihah merupakan surat yang paling banyak dibaca umat manusia, karena wajib dibaca pada setiap shalat (Sharfina et al., 2023).

Manajemen stres pada lansia dengan penerapan QS. AL-Fatihah bertujuan untuk membantu lansia dalam pengelolaan atau mengendalikan stres yang mereka miliki. Pemberian intervensi ini di harapkan dapat mencapai pemahaman yang optimal tentang pengendalian stres. Untuk itu dalam pencapaian yang optimal dilakukan dengan melakukan menejmen stres pada lansia melalui penerapan QS. Al- Fatihah. Penelitian sebelumnya (Nurhafizah et al., 2024) menunjukkan bahwa membaca QS. Al-Fatihah dapat menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi, dan stres. Jika Anda membaca QS.



Al-Fatihah secara rutin dan konsisten setiap hari, maka efeknya akan permanen dan bertahan lama.

Dari beberapa uraian diatas, dapat dipahami bahwa dengan metode penerapan QS. Al-Fatihah. Dapat dapat menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi, dan stres. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa Manajemen QS. Al-Fatihah dapat menjadi solusi dalam memecahkan suatu persoalan dalam mencegah terjadinya stres pada lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen jenis *Quasi-Exsperiment One-Group Pre-Test Post-Test* (Hanum et al., 2016). Jenis penelitian ini menggunakan uji coba terkontrol non-acak karena penugasan kelompok tidak dilakukan secara acak. Pada penelitian ini sekelompok subjek akan dibagi menjadi dua kelompok dan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memperkenalkan topik penelitian tentang manajemen stres serta cara mengelola stres dengan menggunakan QS. Al-Fatihah. Sebanyak 80 orang tua dari Desa Becirongengor Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo akan menjadi subjek penelitian. Empat puluh dari mereka akan digunakan sebagai variable kontrol dan empat puluh sebagai variable eksperimen. Semua peserta diminta untuk mengisi formulir persetujuan yang menyatakan kesediaan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela dalam intervensi yang diberikan (Syamson et al., 2021). Dalam penelitian ini, skala adopsi manajemen stres digunakan untuk mengumpulkan data (Lavarino & Yustanti, 2016). Dengan menggunakan, skala manajemen stres terdiri dari 38 item dengan reliabilitas uji statistik Alpha Cronbach, dengan nilai reliabilitas item 0,901. Kuesioner terdiri dari 38 item dengan rentang jawaban SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai) (Lavarino & Yustanti, 2016). Penelitian ini menggunakan metode analisis data parametrik untuk mengevaluasi perbedaan skor skala manajemen stres antara hasil pretest dan posttest. Hasil pre-test dan post-test diuji dengan menggunakan *Independent Samples Statistical Analysis Test T-test*, dan kelompok eksperimen diuji dengan menganalisis perbedaan hasil pre-test dan post-test dengan menggunakan (Hanum et al., 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah peserta penelitian yang mengikuti seluruh rangkaian program intervensi manajemen stres adalah 80 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan rentang usia 60 hingga 90 tahun: kelompok kontrol sebanyak 40 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 40 orang, ( $M = 64,14$   $SD=7,43$ ). Dari total responden tersebut, sebanyak 13 orang (16,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 67 orang (83,8%) berjenis kelamin Perempuan. Untuk mengevaluasi hasil implementasi program manajemen stres pada lansia di Desa Besilongengol Sidoarjo, peneliti menghitung rata-rata skor total stres responden sebelum dan sesudah tes.

Tabel 1. Menampilkan hasil penghitungan rata-rata skor total dari kedua hasil tes pada kelompok eksperimen. Untuk memastikan keabsahan hasil pelaksanaan Program Pemahaman Manajemen Stres pada Lansia, peneliti juga menganalisis hasilnya dengan menggunakan uji T sampel berpasangan. Hasil perhitungan ini ditunjukkan pada Tabel 2. Sedangkan untuk analisis kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4.



**Tabel 1.**  
 Perbedaan Mean Skor Total Pre-Test Dan Post Test

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

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui perbedaan mean skor total pre test terdapat nilai 40 dengan skor mean 15,25 dan SD 2,03. Sedangkan pada post test terdapat nilai 40 dengan skor mean 19,29 dan sd 1,19. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest.

**Tabel 2.**  
 Efek Pemberian Intervensi Manajemen Stres Dengan Penerapan QS Al-Fatihah Pada Lansia Di Desa Becirongengor Sidoarjo.

|                        | N  | Mean  | SD    | T      | df | Sig.  |
|------------------------|----|-------|-------|--------|----|-------|
| Pre-test dan Post-test | 40 | 3.725 | 2.331 | 10.105 | 39 | 0,000 |

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

**Tabel 3.**  
 Perbedaan Mean Skor Total Pre-Test Dan Post Test Kelompok Kontrol

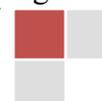
| Waktu pemberian  | N  | Mean  | SD   |
|------------------|----|-------|------|
| <i>Pre-test</i>  | 40 | 10,00 | 1,41 |
| <i>Post-test</i> | 40 | 9,85  | 1,44 |

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

**Tabel 4.**  
 Hasil manajemen stress pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Becirongengor Sidoarjo.

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

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



manajemen stres yang mereka miliki. Sedangkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perhitungan total skore pre-test dan post test dengan P value <0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi QS. Al-Fatihah terhadap pemahaman pada lansia untuk mengatasi manajemen stress yang mereka miliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2019) bahwa pelatihan membaca QS. Al-Fatihah mampu meredakan depresi. Orang yang menderita depresi merasa tidak memiliki kendali atas emosinya, yang secara subyektif dianggap sebagai penderitaan yang parah. Stres tahap keenam meliputi depresi yang harus segera diatasi. Biasanya, penderita depresi mengalami penurunan energi, minat, dan nafsu makan. Penderita depresi juga mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa bersalah, dan berpikir tentang kematian atau bunuh diri. Dapat diketahui dengan efek pemberian intervensi manajemen stres dengan penerapan QS. Al-Fatihah pada lansia di desa Becirongengor Sidoarjo dengan sample pre test dan post test yaitu mendapatkan hasil perhitungan nilai 40, mean 3.725, SD 2.331, T 10.105, df 39, dan nilai sig 0,000. Hasil tersebut menunjukkan jika P value < 0,0 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perhitungan pre-test dan post-test. Maka dengan hasil tersebut terdapat pengaruh yang signifikan tentang pemahaman terhadap QS. AL-Fatihah untuk mengatasi permasalahan manajemen stres yang di miliki oleh lansia. Pelatihan membaca QS. Al-Fatihah juga membantu lansia untuk membangkitkan antusiasme dan memperhatikan peristiwa-peristiwa positif dalam hidup mereka.

Penelitian Nurhafizah et al (2024) penelitian tersebut menunjukkan bahwa membaca QS. Al-Fatihah dapat menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi, dan stres. Jika Anda membaca QS. Al-Fatihah secara rutin dan konsisten setiap hari, maka efeknya akan permanen dan bertahan lama. Hal tersebut berbanding lurus dengan hasil penelitian di lapangan dengan efek pemberian intervensi pada lansia di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo. Dengan pemberian intervensi tersebut dapat di simpulkan lansia mengalami perubahan yang signifikan tentang pemahaman manajemen stres dan juga membantu lansia untuk mengelola stres yang mereka miliki.

Hasil penelitian Sharfina et al (2023) bahwa QS. Al-Fatihah digunakan untuk meredakan atau menenangkan rasa sakit. Efek keseluruhannya membuat sangat peka terhadap nuansa doa dan ibadah. Penjelasan QS. Al-Fatihah yang singkat dan jelas serta audio berkualitas tinggi membuatnya mudah dibaca dan diingat oleh semua kalangan. QS. Al-Fatihah merupakan surat yang paling banyak dibaca umat manusia, karena wajib dibaca pada setiap shalat. Penelitian tersebut berbanding lurus dengan hasil penelitian di lapangan.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Nurhafizah et al (2024) yang menunjukkan bahwa membaca QS. Al-Fatihah secara intuitif dan introspektif dapat mengurangi depresi. Orang yang menderita depresi merasa kehilangan kendali atas emosinya, yang secara subyektif dianggap sebagai penderitaan yang parah. Umumnya penderita depresi mengalami penurunan energi, minat, dan nafsu makan. Orang dengan depresi mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa bersalah, dan bahkan mungkin berpikir tentang kematian atau bunuh diri. Dengan cara membaca QS. Al-Fatihah secara rutin makan seseorang dapat mengelola tingkat stres pada dirinya. Hal tersebut berbanding lurus dengan penelitian di lapangan efek pemberian intervensi pada lansia di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo dapat memberikan perubahan yang signifikan tentang pemahaman manajemen stres.



Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Rafid (2023), menyatakan peran sholat fardhu terhadap menejemen stres mahasiswa PSKPS ULM 2023. Dalam sholat fardhu terdapat kandungan QS. AL-Fatihah yang mana dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa dengan mengerjakan salat fardhu, hati mereka menjadi lebih tenang dan tentram serta lebih baik dalam memamanajemen diri maupun memamanajemen kontrol stres, terutama dari segi kesehatan mereka. Hal ini berbanding lurus dengan penelitian di lapangan bahwa seseorang ketika membaca QS. Al- Fatihah maka orang tersebut mampu mengelola stres.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelithan Amalia & Nashori (2021) yang menyatakan sholat yang di dalamnya terkandung surat Al- Fatihah memberikan manfaat kepada individu seperti menyembuhkan dari perasaan duka dan gelisah. Saat mengerjakan ibadah sholat, individu dapat memiliki perasaan tenang dan dihilangkan dari rasa sedih dan gelisah, karena saat sholat individu berserah diri kepada Allah dan mengosongkan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup, sehingga sholat merupakan terapi dalam mengatasi stres. Salah satu pengendalian stress adalah melalui agama dengan cara melakukan sholat tahajjud. Penelitian di lapangan juga menjelaskan bahwa seseorang setelah di berikan itervensi manejemen QS. Al- Fatihah terdapat perubahan yang siknifkan dalam pengendalian dan pengelolaan stres.

Hal senada juga dijelaskan oleh Purnomosidi (2018) bahwa sholat tahajjud adalah obat yang mujarab untuk penyakit stress yang banyak diderita dizaman sekarang. Karena didalam sholat tahajjud terdapat berbagai macam gerakan yang dapat menyembuhkan penyakit stres tersebut. Didalam sholat tahajjud terdapat unsure yang meredam kecemasan yaitu dalam perpindahan gerakan sholat dengan ritme yang tenang akan memberikan efek rileks secara fisiologis sehingga mampu menjadi terapi kecemasan yang bahkan menimbulkan stress. Hal tersebut berbanding lurus dengan penelitian di lapangan tentang pemberian intervensi manejemen QS. Al- Fatihah yang di lakukan di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Kab. Sidoarjo. Dengan pemberian intervensi tersebut lansia mengalami perubahan yang signifikan tentang pemahaman manajemen stres dan juga membantu lansia untuk mengelola stres yang mereka miliki.

## KESIMPULAN

Penerapan QS. Alfaltihah diberikan pada lansia di Desa Becirongengor Kec. Wonoayu Sidoarjo terdapat pengaruh yang signifikan intervensi QS. Al-Fatihah terhadap pemahaman pada lansia untuk mengatasi manajemen stres yang mereka miliki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Dewi, M. R. (2019). Psikoedukasi Manajemen Stress Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Rangkah, Surabaya. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 27–31. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.04>
- Ekaviana, D. (2019). Al fatiha: pengingat rutin implementasi perilaku etis pelaku bisnis. *IMANENSI: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi Islam*, 3(2), 31–37. <https://doi.org/10.34202/imanensi.3.2.2018.31-37>



- Fierro, I., Pinto, D., Afanador, D. (2014). PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA BUDHI DHARMA UMBULHARJO YOGYAKARTA. August, 1–43.
- Fitria, W. D., & Candrasari, A. (2010). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. *Warta*, 13, 28–36.
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42. <https://doi.org/10.22146/jpsi.11501>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 110–122. <https://doi.org/10.31101/jhes.439>
- Kemendes RI. (2015). Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 16, 89.
- Khoirina, I. (2021). Manajemen Stress Remaja dalam Mengatur Waktu Sehari-Hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja Broken Home ).
- Laka, O. kladius, Widodo, D., & H, W. R. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.
- Lavarino, D., & Yustanti, W. (2016). Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. In *Revista CENIC. Ciencias Biológicas (Vol. 152, Nomor 3)*.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Naqiyya, N. Y., & Muslim, H. (2022). Karakteristik Tafsir Surat Al-Fatihah E. Abdullah. *Journal of Ummul Qur'an and Tafsir Studies*, 1(1), 17–34. <https://doi.org/10.54801/juquts.v1i1.87>
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Nurhafizah, N., Putri, S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024). Manajemen Stress Dalam Perspektif Islam. *Khazanah Pendidikan*, 18(1), 45. <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20673>
- Psycoeducation, F., Affects, T., Stress, F., In, M., Elderly, T., & Disabilities, W. (2023). Terapi Psikoedukasi Keluarga Mempengaruhi Manajemen Family Psychoeducation Therapy Affects Family Stress Management in. 17, 72–79. <https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.990>
- Purnomosidi, F. (2018). Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–124.



- Putri, R., Rahmadhani, A., Rezky, L., Oktavia, D., Nurbadiyah, W. D., & Fikriana, R. (2023). Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai Effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly at Posyandu Delima Housing Puri Dampit Permai stress seran. 16.
- Rafid, F. Y. R. (2023). Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 1(6), 119–133.
- Sharfina, D., Yunita, S., Idris, S., Melinda, M., & Adawiyah Harahap, Y. (2023). Terapi Murottal Qur'an Surah Al-Fatihah Terhadap Tingkat Nyeri Anak Usia Sekolah Pada Saat Pemasangan Infus. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 72–78. <https://doi.org/10.51771/jintan.v3i1.464>
- Syamson, M. M., Fattah, A. H., & Nurdin, S. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 177–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.576>

