



STRATEGI COPING STRESS ISLAMI PADA LANSIA YANG MENDERITA LOW BACK PAIN

Gigih Setianto ¹, M. Ghilang Maulud Setyawan ²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
gigihsetianto@gmail.com

Info Artikel :

Diterima : 06 November 2022

Disetujui : 19 Desember 2022

Dipublikasikan : 25 Januari 2023

ABSTRAK

Kata kunci:
coping stress,
lansia, low back
paint

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui strategi coping stress pada lansia yang menderita Low Back Pain. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Desa Karangjati Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Pengambilan sampel dengan tehnik accidental sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan wawancara dan observasi. wawancara digunakan untuk memperoleh data mengenai strategi coping stress pada lansia yang menderita LBP seperti penyebab stress dan copingnya. Analisis data dengan menggunakan teknik triangulasi yang merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengukur keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data dalam rangka kepastian pengecekan atau pembandingan terhadap data tersebut. Triangulasi dilakukan dalam rangka memperoleh data yang absah dan valid.

ABSTRACT

Keywords:
coping stress,
elderly, low
back paint

The purpose of this study is to determine coping strategies for stress in the elderly who suffer from Low Back Pain. The population in this study were the elderly in Karangjati Village, Wiradesa District, Pekalongan Regency. Sampling with accidental sampling technique. Collecting data in this study using interviews and observation. Interviews were used to obtain data regarding stress coping strategies in the elderly who suffer from LBP such as the causes of stress and coping. Data analysis uses the triangulation technique which is a technique used to measure the validity of data that utilizes something other than the data in order to ensure checking or comparison of the data. Triangulation was carried out in order to obtain valid and valid data.

PENDAHULUAN

Manusia berkembang dari ketidakberdayaan hingga menjadi manusia yang sempurna dan mandiri, dan akhirnya menjadi renta tak berdaya lagi. Akan tetapi, ada sebagian orang yang takut dan tidak mau menerima kenyataannya serta tak tahu harus bagaimana menghadapi masa lanjut usianya. Betapa banyak orang lanjut usia yang merasa kesepian dan tak berguna, dan tak sedikit pula yang mengalami stress. (Rohman, 2015)

Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas. Dengan

bertambahnya usia gangguan fungsional akan semakin meningkat dengan munculnya sindrom sindrom yang secara berurutan seperti gangguan nutrisi, kognitif, berkemih, depresi, disabilitas seperti low back pain. Low Back pain memiliki prevalensi tertinggi pada lansia berusia 60-65 tahun yaitu 28,4%. LBP terjadi akibat proses penuaan, riwayat trauma, tumor dan lain lain. LBP adalah penyebab utama kecacatan pada lansia yang dapat mengganggu kualitas hidup seperti kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari hari. Hal ini tentu memiliki dampak pada kejiwaan lansia yang berakibat depresi atau stress. Angka prevalensi depresi pada lansia cukup besar yaitu 17,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh Kherad, menunjukkan bahwa pada lansia dengan gejala depresi mengalami resiko lebih besar nyeri punggung bawah dari pada yang tidak mengalami depresi.

Untuk hidup yang lebih baik, setiap lansia pasti memiliki strategi strategi coping stress dalam menghadapi gangguan seperti itu. Terlebih sebagai orang beragama terutama agama Islam yang telah mendapat pendidikan agama Islam sejak dini pasti memiliki strategi coping stress Islami. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian mengenai strategi coping stress islami pada lansia yang menderita Low Back Pain.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui strategi coping stresss Islami pada lansia yang menderita Low Back Pain. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Strategi coping stresss Islami pada lansia yang menderita Low Back Pain”..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan.

Data dikumpulkan dengan teknik observasi wawancara mendalam (Indepth Interview) dan studi dokumentasi. Data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan, (c) kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung. (J. Moeloeng, 2000) Pada tahap awal pengumpulan data, fokus penelitian masih melebar dan belum tampak jelas, sedangkan observasi masih bersifat umum dan luas. Setelah fokus semakin jelas maka peneliti menggunakan observasi yang lebih berstruktur untuk mendapatkan data yang lebih spesifik. Setelah data dianalisis lalu menentukan keabsahan data dengan teknik triangulasi. Menurut Moleong bahwa teknik triangulasi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengukur keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data dalam rangka kepastian pengecekan atau pembandingan terhadap data tersebut. Triangulasi dilakukan dalam rangka memperoleh data yang absah dan valid.(J. Moeloeng, 2000)

Triangulasi juga dilakukan untuk melakukan pengecekan ulang terhadap sumber data. Pengecekan ulang terhadap sumber data yang dilakukan dengan membandingkan antara hasil wawancara dengan hasil pengamatan.

Penelitian ini dilakukan di Desa Karangjati Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021 – Mei 2022. Penelitian dimulai dengan persiapan penelitian yaitu pengurusan proposal, pengurusan ijin etik, pelaksanaan penelitian, analisis hasil penelitian hingga terselesaikannya penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Karangjati Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan accidental sampling.

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Primer, data yang berlangsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau obyek penelitian (Bungin, 2010). Sumber data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara secara langsung pada lansia yang menderita LBP.

Data dikumpulkan dengan teknik observasi wawancara mendalam (Indepth Interview) dan studi dokumentasi. Data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan, (c) kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung. (J. Moeloeng, 2000) Pada tahap awal pengumpulan data, fokus penelitian masih melebar dan belum tampak jelas, sedangkan observasi masih bersifat umum dan luas. Setelah fokus semakin jelas maka peneliti menggunakan observasi yang lebih berstruktur untuk mendapatkan data yang lebih spesifik. Setelah data dianalisis lalu menentukan keabsahan data dengan teknik triangulasi. Menurut Moleong bahwa teknik triangulasi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengukur keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data dalam rangka kepastian pengecekan atau pembandingan terhadap data tersebut. Triangulasi dilakukan dalam rangka memperoleh data yang absah dan valid.(J. Moeloeng, 2000)

Data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan, (c) kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung. (J. Moeloeng, 2000) .

Data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan, (c) kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung. (J. Moeloeng, 2000) Pada tahap awal pengumpulan data, fokus penelitian masih melebar dan belum tampak jelas, sedangkan observasi masih bersifat umum dan luas. Setelah fokus semakin jelas maka peneliti menggunakan observasi yang lebih berstruktur untuk mendapatkan data yang lebih spesifik. Setelah data dianalisis lalu menentukan keabsahan data dengan teknik triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 20 lansia yang dikunjungi, terdapat 7 lansia yang terindikasi memiliki penyakit Low Back Pain, dan rata rata lansia yang memiliki penyakit Low Back Pain mengalami tekanan mental (Stress) karena sakitnya tersebut. Hal ini sangat wajar sesuai dengan yang disampaikan oleh Ardani dalam bukunya psikologi klinis bahwa stres adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya (Ardani, 2007: 37). Orang yang memiliki penyakit Low Back Pain ini akan mengalami stress karena merasakan sakit dan terbatasnya aktifitas yang dilakukan. sabagaimana disampaikan oleh responden 1 yang mengatakan bahwa dirinya kadangkala stress meratapi penyakitnya, apalagi kalau sedang kambuh. Responden 7 juga menyatakan bahwa kadang dirinya merasa putus asa seperti ingin mati saja karena penyakit yang dideritanya tidak sembuh sembuh walaupun sudah lama berobat, namun dirinya ingat bahwa tidak ada yang tidak mungkin bagi Allah termasuk menyembuhkan dirinya. Responden 3 juga menyatakan dirinya merasa sudah tidak ingin apa apa kecuali sembuh dari sakitnya. Dari 7 lansia yang memiliki penyakit Low Back Pain rata rata mengalami kesulitan tidur, cemas, bingung, pikiran kosong, lemas, pusing mual dan sebagainya.

Para lansia yang memiliki penyakit Low Back Pain ini memiliki beberapa strategi coping stress, diantaranya:

1. Sholat

Responden 3 menjelaskan bahwa apabila dirinya stress karena penyakit yang dirasakannya, maka dia segera mengambil air wudhu dan kemudian melaksanakan sholat sunnah. Diterangkan oleh Responden 3 setelah sholat maka pikirannya menjadi cerah, karena dia merasa dekat dengan Allah dan yakin ada Allah yang maha menyembuhkan. Demikian juga yang dijelaskan oleh responden 4, dirinya selalu melaksanakan sholat dhuha dan sholat tahajud untuk menghilangkan stress akibat penyakit Low Back Pain yang sudah lama dideritanya. Responden 7 menjelaskan dirinya selalu rutin menunaikan

sholat tahajud sekalipun kadang kesusahan fisiknya supaya pikirannya dan hatinya tenang.

Kaitan dengan sholat sebagai coping stress ini sesuai dengan kacamata ilmiah, pelaksanaan shalat yang khushyuk sering dianggap sebagai salah satu media untuk melakukan relaksasi dan komunikasi. Shalat memiliki unsur-unsur penting. Pertama, shalat mengurangi stimulasi reaksi psiko- fisiologis sehingga menghasilkan respon relaksasi. Kemudian hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan yang di kenal sebagai respon relaksasi tingkat lanjut. Cara umat islam melakukan penyembahan terhadap Allah yang dinamik juga melatih postur tubuh bergerak dalam sikap waspada yang terkonsentrasi dalam kesatuan jiwa dan raga. Kedua, sebagai shalat komunikasi, shalat dapat memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang melaksanakannya. Dukungan ini terutama sangat berarti jika bentuk dukungan lain tidak memungkinkan. Seseorang memasrahkan dirinya kepada yang Maha Kuasa yang dipercayai memiliki kekuatan tidak terbatas. Dalam hal ini, seseorang membaca kalimat suci Al- Qur'an yang berisi keabadian kasih sayang, keagungan, kekuasaan, dan pengetahuan.

2. Dzikir dan Doa

Sebagai mana dinyatakan oleh responden 1, bahwa Ketika penyakitnya kambuh dirinya selalu berdzikir kepada Allah, bacaan yang dibaca adalah kalimat toyyibah yang dihafal seperti istighfar, tasbih, tahmid, tahlil dan takbir. Responden 2 juga mengatakan bahwa Ketika dirinya stress karena memikirkan sakitnya yang tidak kunjung sembuh, dirinya selalu membaca dzikir tahlil sebanyak banyaknya. Selain berdzikir, baik responden 1 maupun responden 2 juga senantiasa berdoa memohon kepada Allah untuk disembuhkan dari penyakitnya baik dengan Bahasa arab, Indonesia maupun Bahasa jawa. Hal itu juga dilakukan oleh responden 4 yang tiada henti hentinya berdoa kepada Allah supaya disembuhkan dari sakitnya.

Kaitan dengan dzikir dan doa ini sesuai dengan pernyataan Menurut Frager (1999), diantara fungsi dzikir salah satunya adalah untuk membersihkan kotoran hati, seperti marah, dendam, juga dapat menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut ataupun gelisah. Dzikir dapat pula di jelaskan dengan Neuro Linguistic Programing (NLP). NLP adalah suatu model mengenai bagaimana otak bekerja, bagaimana bahasa berinteraksi dengan otak dan bagaimana meraih hasil yang di inginkan secara sistematis. Neuro, merujuk pada ide dasar yakni seluruh tindakan manusia dapat di runtut dari proses syaraf (neurological). Linguistic, mengacu pada bahasa verbal dan non verbal yang mampu menggerakkan pikiran dan perilaku. Programming, mengacu pada cara individu memilih untuk mengorganisasikan gagasan atau ide dan tindakan untuk membuahkan hasil (Supradewi, 2008).

3. Membaca Al Quran.

Responden 5 menjelaskan bahwa dirinya selalu membaca al Quran tiap setelah selesai sholat , karena dirinya merasa Ketika membaca al Quran tumbuh semangat untuk tidak putus asa dengan penyakit yang dideritanya itu. Responden 6 juga menyatakan bahwa Ketika membaca al Quran maka hatinya menjadi tenang.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Dengan membaca Al-Qur'an, hati seseorang akan menjadi tenang karena mengingat Allah.

Sesuai pula dengan Penelitian ilmiah yang menguji pengaruh pembacaan Al-Qur'an pada pendengarnya pernah dilakukan oleh Dr. Ahmed E. Qazi dan kawan-kawan. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah yang tinggi menurun selama mendengar Al-Qur'an, detak jantung kembali menjadi normal, dan ketegangan otot tubuh menurun. Pengaruh ini tidak hanya terjadi pada kaum muslimin, melainkan juga yang tidak

beragama Islam. Lansia penderita LBP merasakan lebih tenang setelah melakukan coping stress melalui pendekatan keislaman.

KESIMPULAN

1. Lansia penderita Low Back Pain mengalaai stress dan butuh coping.
2. Penyebab stress karena para Lansia merasakan sakit yang tidak kunjung sembuh dan tidak bisa beraktifitas seperti dulu
3. Coping stress Islami yang dilakukan oleh lansia penderita Low Back Pain diantaranya adalah dengan sholat, dzikir dan doa serta membaca Al Quran
4. Sholat, dzikir dan doa serta membaca Al Quran efektif sebagai coping stress para lansia penderita Low Back Pain

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah B. Purwakania Hasan, Aliah B. (2008). Psikologi Perkembangan Islami. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ardani, T.A. (2007). Psikologi Klinis. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Fragar, Robert. (1999) Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi. Jakarta: Serambi
- J. Moeloeng, L. (2000). Metodologi Penelitian kualitatif. Remaja Rosda Karya.
- John W. Santrock (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork :
- Lazarus, R.S & Monat, A. 1991. Stess and coping an anthology. 3rd ed.;
Newyork : Columbia University Press.
- Rahman, S. 2016. Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. Jurnal Pendiidkan Indonesia 16 (1): 1-7.
- Santrock, John. W. 1995. Perkembangan Masa Hidup. Edisi kelima. Jakarta :Erlangga.
Springer Publishing Company.Inc.