

## **BAB III**

### **KERANGKA TEORI**

#### **1. Terapi Dzikir**

##### **A. Pengertian Dzikir**

Dzikir berarti ingat, mengingat, merenung, menyebut. Termasuk dalam pengertian dzikir ialah doa, membaca Al-quran, tasbih (menyucika Allah), tahmid (memuji Allah), takbir (membesarkan Allah), tahlil (menauhidkan Allah), istigfar (memohon ampun kepada Allah), hauqalah (membaca *lahaula wala quwwata illa billah*), dan lain-lain.<sup>1</sup>

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik secara lisan maupun dalam hati. Karena pada hahikatnya, dzikir (ingat) adalah perbuatan hati. Artinya, setiap aktivitas seorang hamba jangan sampai melupakan Allah. Baik dalam setiap hembusan napas maupun detak jantungnya, Allah senantiasa hadir dalam ingatannya. Perilaku ini tentunya dapat memotivasi diri kita untuk senantiasa cinta berbuat kebaikan dan malu untuk berbuat kemungkaran.

Sedangkan dzikir dalam arti menyebut nama biasanya diamalkan secara rutin dan cukup umum

---

<sup>1</sup> Miftah Faridl, Dzikir, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2020), h. 33

dikenal umum dikenal dengan istilah wirid. Wirid adalah untaian kata-kata dzikir yang ma'tsurat (ada contoh dan tuntunan dari Rasulullah SAW).

Dzikir dalam konteks ini termasuk ibadah mahdhah, yaitu ibadah yang langsung kepada Allah, seperti dzikir-dzikir ketika shalat, setelah shalat, ketika haji dan umroh, dan lain-lain.<sup>2</sup>

Ditinjau dari ilmu tasawuf, dzikir termasuk dalam aliran atau tasawuf amali. Mazhab tasawuf ini adalah mazhab untuk mencapai ma'rifatullah dengan pendekatan melalui dzikir, pada hakikatnya, orang-orang yang sedang berdzikir ialah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan zikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati yang lain tidak akan mampu dilakukan.<sup>3</sup>

## **B. Urgensi dan Hikmah dzikir**

Bagaimana pentingnya dzikir bagi seorang muslim, dapat kita perhatikan melalui pernyataan-

---

<sup>2</sup> Manshur El-Mubarak, *Lengkap & Praktis Doa Dzikir Harian Khusus Ibu Hamil*, (Jakarta : Wahyu Qolbu, 2014), Cet Ke-1, h. 10

<sup>3</sup> Zetty Azizatul, *Elan Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial*, (kuningan : Goresan Pena, 2021) Cet Ke-1, h. 51

pernyataan Allah SWT., dalam Al-Qur'an sebagai berikut,

- Perintah dan keutamaan dzikir

.... فَادْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ

*“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu.”*

**(QS. Al-Baqarah [2] : 152)**

ادْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا

*“Berdzikirlah kepada Allah dengan sebanyak-banyaknya dzikir.” (QS. Al-Ahzab [33] : 41)*

.... الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

*“(Orang-orang yang berakal) ialah orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring.” (Ali-Imran [3] : 191)*

..... فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ ءَابَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا.....

*“Apabila kamu telah selesai melaksanakan ibadah hajimu, maka berdzikirlah dengan menyebut nama Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga -banggakan) nenek moyangmu.”*

**(QS. Al-Baqarah [2] : 200)**

.....لَاتُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ

*“Janganlah harta dan anak-anakmu menyebabkan kamu lalai berdzikir kepada Allah.”*

**(QS. Al-Munafiqun [63] : 9)**

رَجَالٌ لَّاتُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ  
الزَّكَاةِ...

*“Laki-laki yang tidak dilalaikan oleh perniagaan dan tidak pula oleh jual beli (bisnis) dari dzikir kepada Allah dan dari mendirikan shalat dan dari mengeluarkan zakat.” ( QS. An-Nur [24] :*

**37)**

وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ  
بِالْعَدُوِّ وَالْأَصْلَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

*“Dan berdzikirlah dengan menyebut nama Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.” ( QS. Al-A’raf [7] : 205)*

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah ingatlah hanya dengan dzikir dan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.” ( QS. Ar-Rad*

[13] : 28)<sup>4</sup>

### C. Macam-macam Terapi Dzikir

Ibnu Athaillah membagi dzikir menjadi beberapa segi, diantaranya adalah:

#### 1. Segi sifat

Dalam hal ini Athaillah membagi dzikir menjadi 2, yakni.

- a. Dzikirmuqayyad dan mutlaq: adapun dzikir muqayyad adalah dikir yang dibatasi (terikat dan ditentukan ). Seperti dzikir dalam shalat, dalam pelaksanaan ibadah haji, dzikir sesudah dan sebelum tidur, dzikir sebelum dan setelah makan dan lain sebagainya. Lebih lanjut Ibnu Athaillah menegaskan bahwa dzikir muqayyad adalah dzikir yang terikat oleh waktu dan tempat. Sedangkan dzikir mitlak (bebas, tidak terikat) yakni dzikir yang tidak terikat oleh waktu dan tempat, yang lebih mengarah untuk memuji Allah SWT., membaca ayat-ayat-Nya, bermunajat kepada-Nya.

---

<sup>4</sup> Miftah Faridl, Dzikir, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2020), h. 37

b. Dzikir bi Asmaillah : dzikir dengan asma Allah yang mulia (asma al-husna), seperti ungkapan sufi besar perempuan Sayyidah Rabi'ah al-Adawiyah, *bahwa* menyebut asma Allah SWT., (dzikir) sebagai obat bagi para salik. Dzikir kepada Allah jika diresapi dengan maknanya, maka akan bermanfaat bagi kondisi bathin (ruhaniah) para salik tersebut. Ia memberi contoh : al'Alim (asma Allah) dengan senantiasa menyebutnya diharapkan menjadi pribadi yang berpengetahuan, bisa membedakan ini baik dan buruknya sehingga hidupnya terarah.

## 2. Segi pelafalan lafadz

Kemudian Ibnu Athaillah mmbagi lagi dzikir dari segi lafadz (pelafalan), menjadi lima bagian.

- a. Dzikir dengan mengucap kalimat (lafadz) *la ilahailallah muhammadarrasulullah*
- b. Dzikir dengan kalimat *la ilahailallah*, dzikir ini disebut dzikir nafi wa al-lihbat, dzikir ini disebut dzikir nafi wa al-ithbat (billisan / jahr)
- c. Dzikir dengan kalimat tasbih, disebut *dzikir tanjih*.

- d. Dzikir dengan lafadz Allah, disebut *dzikir mufrad* (esa/tunggal).
- e. Dzikir dengan lafadz *huwa*, disebut dzikir (*a 'lamaratib adh-dhikri*), yakni tahapan dzikir yang paling tinggi diantara dzikir-dzikir yang lain. Dalam pandangan Ibnu Athaillah dzikir dengan lafadz *huwa* merupakan dzikir tertinggi dari tahapan atau tingkatan dzikir yang telah disebutkan di atas, sehingga dzikir dengan lafadz *huwa* sebagai bentuk informasi akan pengetahuan tentang batas suatu pencapaian (sebagai tanda pencapaian) dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

### 3. Segi tata cara

Lebih lanjut Ibnu Athaillah membagi dzikir dai segi tata caranya, dibagi dua, yaitu:

- a. Dzikir adakalanya dilantunkan dengan keras (*dzikir jahr*)
- b. Dzikir adakalanya dilantunkan dengan pelan (*dzikir sir*)

Disini Ibnu Athallah berpendapat, bahwa lebih baik melakukan dzikir secara

pelan (*sirr*) manakala sendiri, namun ketika dilakukan secara berjamaah sebaliknya dilantunkan dengan suara keras (*jahr*), disertai rasa ketaatan, kekhusyu'an, leta'dziman, keserasian nada dzikir dengan jamaa'ah yang lain (antara jama'ah) yang sudah tersusun dengan baik

Hal ini menjelaskan baha dzikir yang dilakukan secara jama'ah pada suatu jam'iyah tarekat mempunyai ciri khas, yakni dzikir diucapkan dengan nada keras, dan seirama sehingga menimbulkan suasana yang damai, khusyu', indah, dan sejuk.

#### 4. Segi pelaksanaannya

Dalam segi pelaksanaan, Ibnu Athailah membagi dzikir menjadi dua bagian yang digambarkan secara khusus yakni:

- a. Dzikir yang dilakukan para salik secara pribadi (individu) dalam khalwatnya atau dalam meditasinya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Dzikir yang dilakukan secara bersama-sama (jamaah) dalam majlis dzikir tertentu, dengan duduk bersama, berkumpul bersama dengan arahan sang guru atau



syaikh (mursyid). Seperti jam'iyah dalam suatu tarekat.

#### 5. segi tingkatan

Dalam hal ini ada beberapa pendapat mengenai tingkatan dzikir dalam tarekat, diantaranya yaitu :

Ibnu Athaillah menyebut dzikir *Sir* dengan sebutan dzikir *ghaibah* dan dzikir khafi yang mana dzikir ini mencapai tahapan fana', sehingga segala tabir akan teruka dengan pencapaian ma'rifah kepada Allah SWT. Ia menyimpulkan bahwa dzikir menjadi sarana bagi para salik untuk memperoleh hakikat dan ma'rifah kepada Allah SWT. Dengan arti lain, dzikir sebagai alat dalam membuka pintu ma'rifah dalam hati (yaftahu babu al ma'rifah fi al-qalb)

Hal tersebut menjadi petunjuk yang harus diperhatikan dan dipahami secara serius oleh para salik dalam menempuh jalan kepada Dzat Allah SWT. Yang esa, dan sebagai penghubung kepada-Nya untuk bisa mengenal-Nya, yang hal tersebut merupakan tujuan akhir para salik dalam mengarungi dunia pendidikan tasawuf.

Sedangkan menurut Sayikh Adul Ghani Qasim memagi dzikir mrnjadi tiga macam tingkatan diantaranya yaitu :

- a. Dzikir secara *dzahir*, yakni dzikir yang menggunakan lisan (bil lisan /jahr) dengan menyeut asma Allah SWT dalam hal ini Syaikh Gani Qasim memagi lagi dzikir dzahir ini kedalam tiga bagian yakni dzikir dengan kalimah-kalimah *thayyibah*, dzikir demham doa dzikir kepada Allah SWT., senantiasa bersamanya.
- b. Dzikir *khafi* (dzikir yag dilantunkan secara *sir/pelan*) yang kemudian diagi menjadi tiga bagian yakni dzikir dengan menyebut asma Allah SWT., didalam hati, dzikir yang bertujuan untuk memurnikan dan mensucikan hati dari sifat lalai dan lupa, dan dzikir yang bertujuan untuk bermunajat kepada Allah SWT., dilandasi perasaan *khauf* (takut), raja' (penuh harap), muhabbah (cinta), ikraman (penuh hormatan), ta'dzim (penuh pengagungan) terhadap dzat Allah SWT.

Sedangkan menurut pendapat Imam al-Malamatiah (pertengahan akhir abad

ke-3 h), membagi dzikir menjadi 4 tingkatan, sebagaimana yang dikutip Ibrahim Basyuni

- a. Dzikir *il lisan*, dzikir pada tahap awal, sebagai usaha untuk menghilangkan sifat lalai kepada Allah SWT. Dzikir ini disebutnya dzikir ibadah.
- b. Dzikir *bil qalb*, dzikir pada tahapan kedua, yang menggabungkan *lisan* dengan *qalb* dalam mengingat Allah SWT., sehingga hati merasakan kehadiran Allah SWT.
- c. Dzikir *bilsir*, masuk pada tahapan keaguma da *keta,dziman* akan dzat Allah SWT., setelah melewati tahapan *dzikir lisa* dan *qalb*.
- d. Dzikir *ruh* masuk pada tahapan *musyahadah illah* setelah melewati tahapan dzikir lisan, hati dan sir.

Dengan demikian, dari beberapa pandangan ulama' tasawuf tersebut dapat disimpulkan bahwa dzikir dari segi tingkatan secara umum terbagi menjadi dua yakni dzikir *bil lisan* (*dzhir / jahr*) dan dzikir *bil qalb* (*batin / khafi*). Sedangkan tingkatan dzikir secara khusus dibagi menjadi dua yakni dzikir *bil sir*

(tahapan *fana*) dan dzikir *ruh* (tahapan *musyahadah*).

Dzikir berfungsi sebagai pembentukan akhlak atau perilaku melalui proses pembersihan hati (*tathiri al-qalb*) dari sifat-sifat (perilaku) tercela dan mengisinya (menghiasi) dengan sifat-sifat terpuji. Dengan dzikir, hati menjadi tenang. Dan menurut Ibnu Athaillah dzikir merupakan cara untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela bagi para *salik* dalam menempuh jalan tasawuf dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji.

Dzikir kepada Allah SWT., bertujuan untuk memperbaiki diri dan meneangkan hati dari sifat-sifat hasud, khawatir, cemas dan dari belengguan (jeratan) hawa nafsu dan syahwat. Oleh karena itu, ketika manusia berdzikir kepada Allah SWT., dengan baik dan benar maka hal tersebut dapat menjadikan hati tenang serta hawa nafsu dapat dikendalikan. Sesungguhnya dzikir mampu membersihkan hati dari penyakit-penyakit hati, membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran jiwa, menganugerahkan keamanan, ketenangan, keridhaan.

Dzikir juga sebagai pendidikan ruhani (*tarbiyah ruhaniyah*) dan menghilangkan rasa was-was. Dzikir juga sebagai benteng untuk menghadapi segala ujian, cobaan, musibah dan kesusahan dalam hidup dengan segala macam bentuk harga benda, serta masalah duniawi lainnya. Dzikir menjadikan jiwa seseorang menjadi nyaman, damai, dan tenang serta memperoleh banyak manfaat kebaikan dan ridha Allah AWT.

Asy-Syarqawi mengatakan bahwa dzikir memiliki tiga tahap sebagaimana yang dikutip oleh amin najar, yaitu: pertama, dzikir sebagai jalan utama dalam memperbaiki diri (*'ilaju an-nasf*) kedua, dzikir sebagai proses penyucian dan pembersihan ruhani (iman) dalam hati (*tazkiyah ruh al-iman fi al-qalb*). Dan ketiga, dzikir sebagai bentuk muraqabah secara rahasia (*muraqabah lissir*).<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Muhammad Basyrul mufid, *strategi dan metode kaum sufi dalam pendidikan jiwa* (kuningan : goresan pena, 2019), Cet ke-1, h.53

#### **D. Dzikir dan Kesehatan**

Kehidupan masyarakat modern yang penuh mobilitas, menyesuaikan trend dan berbagai permasalahan hidup baik personal maupun sosial menyebabkan tingkat stress dan tekanan batin yang tinggi pada masyarakat. Antara harapan dan realitas yang tidak tercapai, kompetisi yang tinggi, pola hidup yang berakibat pada berbagai penyakit fisik. Dimulai dari hipertensi, diabetes, stroke, asam urat menjadi hal yang biasa ditemui tidak memandang umur. Munculnya berbagai penyakit karena ulah manusia seperti SARS, AIDS/HIV, Covid-19 ini meruntuhkan berbagai sendi kehidupan manusia dibelahan dunia manapun baik itu ekonomi, pendidikan, sosial kemasyarakatan dan politik serta agama.<sup>6</sup>

Dzikir sebagai salah satu solusi medis mengatasi penyakit hati, perlu diterapkan dalam keseharian, selain tanpa biaya, zikir sebagai amalan ibadah yang dapat mendekat diri kepada Allah, pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan khusyuk akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang

---

<sup>6</sup> Zetty Azizaton, *Elan Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial* ..... h. 58

cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat zikir. Ketika seseorang selalu mengucapkan kalimat positif maka kalimat positif diyakini mampu untuk menghasilkan pikiran serta emosi positif. Emosi positif mampu merangsang kerja limbik untuk menghasilkan endorphine. Endorphine mampu menimbulkan perasaan euphoria, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati (mood) seseorang sehingga membuat seseorang berenergi.<sup>7</sup>

Dari sudut ilmu kesehatan jiwa, diketahui dzikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam Islam zikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Zikir disini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah diombang-ambingkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global seperti yang dikemukakan oleh Clinibel (Darokah & Safaria, 2005) bahwa pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*) yang harus

---

<sup>7</sup> Zetty Azizatul, Elan Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial  
..... h. 60

dipenuhinya. Seperti yang tercantum dalam surat Az-Zumar ayat 23 berikut : *“Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah.”*

Hal-hal faktor spiritual menjadi menarik untuk diteliti karena faktor tersebut merupakan faktor penting yang juga memengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. WHO pada tahun 1984 (Hawari, 2005) menyatakan bahwa kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal, yaitu sehat secara jasmani (biologis), sehat secara mental (psikologis), sehat secara sosial, dan sehat secara kerohanian (spiritual). Manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi empat pilar kesehatan tersebut. Dalam perkembangan kepribadiannya, manusia memiliki empat dimensi holistik, yaitu organo-biologis, psikoedukatif, sosial-budaya, dan spiritual. Witmer dan Sweeny (Burke, Chauvin, & Miranti, 2005) menyatakan bahwa elemen spiritual dalam diri manusia, mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi, dan intelektual didalam tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, penanganan kesehatan manusia termasuk penderita hipertensi



harus memenuhi keempat dimensi tersebut. Hal diatas menunjukkan pentingnya unsur spiritual dan religious dalam penanganan stress, khususnya penanganan stress pada penderita hipertensi.

Salah satu usaha untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah melalui zikir. Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stress) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah stress. Bacaan yang pertama yaitu *laillahailallah* memiliki arti tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhan nya. Keyakinan ini menimbulkan control yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan kea rah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (stress), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat (Bogar & Killacky, 2006).

Bacaan yang ke dua, yaitu *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi (2010) bahwa proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru. Bacaan ke tiga yaitu *Subhanallah* maha suci Allah, dimana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dari kejam, tidak mungkin dia kejam karena dia sangat penyayang. Allah itu maha suci dari bakhil, tidak mungkin Dia bakhil karena Dia maha pemurah. Maka oleh sebab itu, selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stress (Sholeh 2005).

Bacaan ke empat, yaitu *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse (2006), yang membuktikan bahwa efek stress pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada tuhan.

Bacaan ke lima yaitu *Allahu Akbar*, dimana sungguh besarnya kekuasaan Allah. Besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimism, sumber energi

baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress (Az-Zumaro, 2011).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lulu (2002) menyebutkan saat zikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan kesetiap sel-sel dari tubuh itu sendiri. Hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan geratan rasa yang lemas dan menambus serta menelusupnya zikir ke seluruh tubuh pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stress) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali.

Hal serupa dilakukan oleh dua orang peneliti, yaitu Levin dan Vanderpool (Hawari, 2005) terhadap para pasien yang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah. Dari hasil penelitiannya itu diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan keagamaan (peribadatan), yaitu berupa berdoa dan berzikir, memperkecil resiko seseorang untuk menderita penyakit jantung dan pembuluh darah (hipertensi).

Oleh karena itu, terapi relaksasi dzikir digunakan untuk mengurangi stress secara fisik, emosi, kognitif dan perilaku yang mengakibatkan tekanan darah yang meningkat atau hipertensi esensial.<sup>8</sup>

## 2. Stres Kerja

### a) Pengertian Stres

Sejak kelahiran atau bahkan sejak pembuahan, setiap makhluk sudah berada dalam situasi yang menggambarkan adanya dua pihak yang saling bertentangan, yaitu pihak pertama berupa “kondisi dari makhluk itu sendiri” dan pihak kedua adalah “lingkungan” terjadi interaksi antara makhluk (individu) dengan lingkungan. Interaksi ini akan menyebabkan setiap pihak terpengaruh oleh pihak – pihak lainnya. Untuk dapat mempertahankan kehidupannya, menurut Darwin, perlu adanya perjuangan dari makhluk tersebut untuk dapat mempertahankan jenis dan selanjutnya bahkan untuk mengembangkan diri. Upaya mempertahankan ini dapat juga disebut sebagai upaya-upaya untuk menyesuaikan diri, yaitu memenuhi tuntutan lingkungan terhadap dirinya. Dengan demikian,

---

<sup>8</sup> Widuri Nur Anggraieni, Pengaruh Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial, (Yogyakarta : Fakultas Ilmu Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2014), h. 87 tersedia di, <https://journal.uii.ac.id/intervensipsikologi/article/view/3947>, diakses pada tanggal, 29 januari 2021, pUkul 14.13 PM

sejak awal individu selalu berada dalam situasi menantang dan setiap tantangan akan menimbulkan upaya untuk bisa menghadapi situasi – situasi tersebut.<sup>9</sup>

### **b) Pengertian Stres Kerja**

Stress sebagai akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, dan akan mengancam. stres merupakan reaksi negative dari orang – orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampau banyak, (Robbins dan Coulter, 2010:16). Handoko (2001:200) mengungkapkan stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan.<sup>10</sup>

Menurut Hager (1999), stress sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dengan suatu stressor (sumber stress) tidak selalu mengakibatkan gangguan secara

---

<sup>9</sup> Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung : PT Refika Aditama, 2017), Cet ke-5, h.48

<sup>10</sup> Gusti Yuli Asih, *Stres Kerja*,....., h.1

psikologis maupun fisiologis. Terganggu atau tidaknya individu, tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya.<sup>11</sup>

### c) **Motivasi Kerja**

Sebuah organisasi pada dasarnya ingin maju dan berkembang, karyawan memiliki peran dalam mewujudkan sebuah visi dan misi organisasi. Melihat peran penting karyawan tersebut, maka sebuah organisasi berusaha memberdayakan karyawan secara optimal menurut Simamora (dalam Pprastiwi dan Yuniasanti). Lebih lanjut Simamora mengatakan bahwa karyawan sebagai salah satu bagian penting dalam sebuah organisasi perlu mendapat perhatian yang khusus. Hal yang penting untuk menjadi titik perhatian adalah motivasi kerja. Hal tersebut dikarenakan motivasi kerja berdampak secara langsung pada kemajuan organisasi berupaya meningkatkan motivasi karyawan.

Motivasi ini sangat diperlukan seseorang dalam menjalankan segala aktivitasnya. Dalam dunia kerja, motivasi juga sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas kerja karyawan dan menumbuhkan semangat kerja yang tinggi sehingga mampu menghasilkan hasil kerja yang maksimal. Motivasi kerja menurut

---

<sup>11</sup> Minto Waluyo, *Psikologi Teknik Industri*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009) Cet Ke-1, h. 60

Kusnandi adalah upaya-upaya yang memunculkan semangat dari dalam orang itu sendiri melalui fasilitas penyedia kepuasan.

Robbins dan Counter (dalam Prastiwi dan Yunisanti) menyatakan motivasi kerja sebagai kesediaan untuk melaksanakan upaya tinggi untuk mencapai tujuan-tujuan organisasi yang dikondisikan untuk memenuhi kebutuhan individu tertentu. Jadi jelaslah bahwa motivasi kerja tersebut berperan penting dalam diri karyawan dalam melakukan pekerjaannya sehari-hari. Karyawan dapat bekerja maksimal ketika motivasi kerja yang ada dalam dirinya tinggi.

Karyawan yang mempunyai motivasi tinggi akan terpacu untuk bekerja lebih keras dan penuh semangat karena mereka melihat pekerjaan bukan sekedar sumber penghasilan tetapi untuk mengemangkan diri didalam pekerjaan. Oleh karena itu motivasi merupakan dorongan seseorang dalam menghasilkan suatu karya baik dari diri sendiri maupun bagi perusahaan. Motivasi kerja yang tinggi seharusnya juga dimiliki oleh aparat satuan polisi pamong praja (satpol pp). Anggota satuan polisi pamong praja (satpol pp) dituntut untuk memiliki tanggung jawab yang tinggi, memiliki kepercayaan diri dalam

melaksanakan tugas, dapat melaksanakan tugas sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan dan dapat mematuhi perintah atasan.

Satuan polisi pamong praja (satpol pp) kota samarinda merupakan unsur pelaksana pemerintah kota samarinda yang berada dibawah dan bertanggung jawab kepada walikota samarinda kedudukan satuan polisi pamong praja samarinda merupakan unsur penunjang pemerintah daerah dibidang penegakan peraturan daerah dan penyelenggaraan ketertiban umum dan ketentraman masyarakat didaerah kota smarinda. Tugas pokok dari satuan polisi pamong praja kota samarinda sebagai unsur pengamanan dan pembantu walikota dalam penegakan perda dan penyelenggaraan ketertiban umum dan ketentraman masyarakat. Satpol pp samarinda bekerja sama dengan pihak polisi, polisi militer dan bahkan tentara dalam melaksanakan penertiban.

Pada satuan polisi pamong praja samarinda ada beberapa yang menunjukkan motivasi kerja disatuan polisi pamong praja samarinda, adanya tugas yang menonton dimana harus menertibkan target dengan sitausi kerja yang bising atau kacau stiap harinya yang membuat menurunnya semangat satpol pp saat bekerja sehingga energi fisik dan enerki psikologisnya sudah



habis ketika mengatasi ketegangan saat penertiban, hal ini menunjukkan kurangnya dorongan dan semangat kerja pada satuan polisi pamong praja samarinda. Selain itu beberapa aparat satuan polisi pamong praja juga mengatakan bahwa gaji yang dimiliki tidak sebanding dengan pekerjaan yang harus dilakukan seperti melakukan penertiban di masyarakat dengan kondisi yang ricuh dan banyak menguras energi. Menurut Simamora (dalam Prastiwi dan Yunisanti) sebuah organisasi yang memiliki karyawan dengan motivasi rendah akan menyebabkan organisasi tersebut sulit berkembang.

Motivasi kerja tidak hanya bersumber dari dalam diri orang itu saja, melainkan memerlukan perpaduan baik dari diri sendiri, atasan, maupun lingkungan kerja itu sendiri. Sependapat dengan Uno, motivasi berasal dari motivasi eksternal atau motivasi yang berasal dari lingkungan dan motivasi internal atau motivasi yang berasal dari dalam diri. Pada satuan polisi pamong praja samarinda para anggota mempunyai motivasi yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sebagai satuan polisi pamong praja samarinda mempunyai tuntutan kerja yang berat dan tanggung jawab yang tinggi sama dengan halnya wawancara yang telah dilakukan peneliti. Sehingga

berhadapan dengan masyarakat yang tidak semua dapat diberikan dalam melakukan tugas membuat munculnya tekanan-tekanan dalam pekerjaan yang dapat disebut dengan stres kerja.<sup>12</sup>

#### **d) Jenis – Jenis Stres Kerja**

Stress tidak selalu buruk, meskipun seringkali dibahas dalam konteks yang negatif, karena stress memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Contohnya, banyak professional memandang tekanan sebagai beban kerja yang berat dan tenggat waktu yang mepet sebagai tantangan positif yang menaikkan mutu pekerjaan mereka. Stress bisapositif bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stres tantangan, atau stres yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi berbeda dari stres hambatan, atau stres yang menghalangi dalam mencapai tujuan. Terkadang memang dalam satu organisasi sengaja diciptakan adanya suatu tantangan, yang tujuannya membuat karyawan lebih termotivasi untuk segera menyelesaikan pekerjaannya.

---

<sup>12</sup>Jesi Reza, Pengaruh Stres Kerja dan Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan Motivasi Kerja, (Psikoborneo : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda, 2016), h. 364 tersedia di, <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4095> , diakses pada tanggal, 25 mei 2021, pUkul 07.20 PM

Berney dan Selye (Dewi, 2012 : 107) mengungkapkan ada empat jenis stres :

a. *Eustres (good stres)*

Merupakan stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya seperti : tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

b. *Distress*

Merupakan stress yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti : tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energy individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

c. *Hyperstres*

Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini tetap saja mempuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stress akibat serangan teroris.

d. *Hypostres*

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stress karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Selye (dalam Davidson dkk, 2010:274) mengidentifikasi tiga tahap respon sistemik tubuh terhadap kondisi – kondisi penuh stress yang diistilahkan (general adaptation syndrome – GAS):

- a. Pada fase pertama, yaitu reaksi alam (alarm reaction), system syaraf otonom diaktifkan oleh stress
- b. Pada fase kedua, resistensi(resistance), organisme beradaptasi dengan stress melalui berbagai mekanisme coping yang dimiliki.
- c. jika respon menetap atau organisme tidak mampu merespon secara efektif, terjadi fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan (exhaustion) yang amat sangat, dan organism mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki.<sup>13</sup>

Quick dan Quick (1984) mengkategorikan jenis stress menjadi dua, yaitu:

- a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan

---

<sup>13</sup> Gusti Yuli Asih, Psikolog, *Stres Kerja*,....., h.5

individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

- b. Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.<sup>14</sup>

**e) Gejala – Gejala Stress Kerja**

Individu akan mengalami gejala stress positif seandainya mendapatkan kesempatan untuk naik jabatan atau menerima hadiah (*reward*). Sebaliknya, jika individu merasa dihambat oleh berbagai sebab diluar kontrol dalam mencapai tujuannya, maka individu akan mengalami gejala stress yang negatif.

Beehr dan Newman (dalam Waluyo, 2009: 164 – 165) menyebutkan gejala-gejala stress yaitu :

- a. Gejala psikologis
- 1) Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung

---

<sup>14</sup> Minto Waluyo, *Psikologi Teknik Industri*, ..... h. 161

- 2) Perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian)
  - 3) Sensitive dan *hyperreactivity*
  - 4) Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi
  - 5) Komunikasi yang tidak efektif
  - 6) Perasaan terkunci dan terasing
  - 7) Kebosanan dan ketidakpuasan kerja
  - 8) Kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi
  - 9) Kehilangan spontanitas dan kreativitas
  - 10) Menurunnya rasa percaya diri
- b. Gejala fisiologis
- 1) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular
  - 2) Meningkatnya sekresi dan hormone stress (seperti: adrenalin nonadrenalin)
  - 3) Gangguan gastrointestinal (gangguan lambung)
  - 4) Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan
  - 5) Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis

- 6) Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada
  - 7) Gangguan pada kulit
  - 8) Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot
  - 9) Gangguan tidur
  - 10) Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker
- c. Gejala perilaku
- 1) Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan
  - 2) Menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas
  - 3) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan
  - 4) Perilaku sabotase dalam pekerjaan
  - 5) Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas
  - 6) Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan dikombinasikan dengan tanda-tanda depresi.

- 7) Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi
  - 8) Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas
  - 9) Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman
  - 10) Kecenderungan untuk bunuh diri
- Robbins dan Coulter (2010: 17) mengungkapkan tentang gejala-gejala stress sebagai berikut:

a) Fisik

Perubahan dalam metabolisme, bertambahnya detak jantung dan napas, naiknya tekanan darah, sakit kepala, dan potensierangan jantung.

b) Perilaku

Perubahan dalam produktivitas, ketidakhadiran, perputaran kerja, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi alkohol atau rokok, berbicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.



c) Psikologis

Ketidakpuasan kerja, tekanan, kecemasan, lekas marah, kebosanan, dan penundaan.

Gejala stress juga diungkapkan oleh Robbins dan Timothy (2016: 434) tentang gejala stres meliputi hal-hal sebagai berikut:

a) Gejala fisiologis

Stress dapat menciptakan perubahan didalam metabolisme, meningkatkan fungsi jantung dan tingkat pernapasan dan tekanan darah, membawa sakit kepala, serta menimbulkan serangan jantung

b) Gejala psikologis

Stress memperlihatkan dirinya sendiri dalam keadaan psikologis seperti ketegangan, kecemasan, sifat lekas marah, kebosanan, dan penundaan.

c) Gejala perilaku

Gejala stress yang terkait dengan perilaku meliputi penurunan dalam produktivitas, ketidakhadiran, dan

tingkat perputaran karyawan, demikian pula dengan perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok atau konsumsi alcohol, pidato yang cepat dan gelisah, dan gangguan tidur.<sup>15</sup>

#### **f) Faktor–Faktor yang memengaruhi Stress Kerja**

Marliani (2015:266–267) mengutarakan faktor–faktor penyebab stress kerja yaitu:

1. Faktor lingkungan kerja, berupa kondisi lingkungan fisik, manajemen perusahaan, ataupun lingkungan sosial dilingkungan pekerjaan.
2. Faktor pribadi sebagai pemicu stress, secara umum, faktor pribadi dikelompokan sebagai berikut:
  - a. Tidak adanya dukungan sosial, yang artinya stress akan muncul pada karyawan yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berupa dukungan dari lingkungan pekerjaan (seperti dukungan dari atasan, rekan kerja ataupun bawahan) serta dukungan dari keluarga.

---

<sup>15</sup> Gusti Yuli Asih, Psikolog, *Stres Kerja*,....., h.9

- b. Tidak adanya kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan perusahaan atau organisasi. Hal ini berkaitan dengan hak dan kewenangan karyawan dalam menjalankan tugas dan pekerjaannya. Banyak karyawan mengalami stress kerja ketika mereka tidak dapat memutuskan persoalan yang menjadi tanggung jawab dan kewenangannya. Stress kerja juga dapat terjadi ketika karyawan tidak dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang menyangkut diri karyawan.
- c. Kondisi lingkungan kerja. Kondisi lingkungan kerja fisik seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, terlalu sesak, bising, kurang cahaya, dan lainnya, ruangan yang terlalu panas menyebabkan ketidaknyamanan karyawan dalam melaksanakan pekerjaannya. Suara bising seperti suara mesin pabrik bisa memberikan andil yang besar terhadap munculnya stress kerja, sebab beberapa orang sangat sensitif pada kebisingan dibandingkan dengan karyawan lain.

- d. Manajemen yang tidak sehat. Banyak karyawan yang mengalami stress kerja ketika gaya kepemimpinan para manajernya cenderung neurotis, yaitu seorang pemimpin yang sangat sensitive, tidak percaya orang lain (khususnya bawahan), perfeksionis, terlalu mendramatisasi suasana hati atau peristiwa sehingga memengaruhi pembuatan keputusan ditempat kerja. Atasan yang selalu curiga terhadap bawahannya, membesarkan peristiwa/kejadian yang spele, menyebabkan karyawan tidak leluasa menjalankan pekerjaannya, yang berujung pada munculnya stress kerja.
- e. Tipe kepribadian. Karyawan dengan kepribadian tipe A cenderung mengalami stress dibandingkan dengan kepribadian tipe B. berapa kepribadian tipe ini adalah sering merasa diburu-buru dalam melaksanakan pekerjaannya, tidak sabar, konsentrasi pada lebih dari satu pekerjaan pada waktu yang sama, cenderung tidak puas pada hidup, cenderung berkompetisi

dengan karyawan lain meskipun dalam situasi yang nonkompetitif.

- f. Peristiwa/pengalaman pribadi. Stress kerja sering disebabkan pengalaman pribadi yang menyakitkan, kematian pasangan, perceraian, sekolah, anak sakit atau gagal sekolah, kehamilan tidak diinginkan, peristiwa traumatis, atau menghadapi masalah pelanggaran hukum. Banyak kasus juga yang menunjukkan tingkat stress paling tinggi terjadi pada seseorang yang ditinggalmati pasangannya, sementara stress yang paling rendah disebabkan oleh perpindahan tempat tinggal. Selain itu ketidakmampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari, kesepian, dan perasaan tidak aman.<sup>16</sup>

#### **g) Tahapan Stres**

Hawari (1997 : 50–53) mengungkapkan tahapan–tahapan stress yang dialami individu sebagai berikut:

##### **Stres tingkat I**

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, dan biasanya disertai

---

<sup>16</sup> Gusti Yuli Asih, Psikolog, *Stres Kerja*,....., h.25

dengan perasan–perasaan sebagai berikut :

- a. Semangat besar
- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

### **Stres tingkat II**

Dalam tahapan ini dampak stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan–keluhan dikarenakan cadangan energy tidak lagi cukup sepanjang hari. keluhan–keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun tidur
- b. Merasa lelah sesudah makan siang
- c. Merasa lelah menjelang sore hari
- d. Terkadang gangguan dalam sistim pencemaran (gangguan usus,perut kembung), kadang–kadang pula jantung berdebar–debar
- e. Perasaan tegang pada otot–otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- f. Perasaan tidak bisa santai

### **Stress tingkat III**

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai gejala-gejala

- a. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang)
- b. Otot-otot terasa tegang
- c. Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d. Gangguan tidur (sukatidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
- e. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stress atau tuntutan, tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energy

### **Stress tingkat IV**

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit

- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan sosial dan kegiatan–kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d. Tidur semakin sukar, mimpi–mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- e. Perasaan *negativistic*
- f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa

#### **Stress tingkat V**

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu:

- a. Keletihan yang mendalam (*psical and psychological exhaustion*)
- b. Untuk pekerjaan–pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- c. Gangguan system pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang
- d. Perasaan takut yang semakin menjadi.

#### **Stress tingkat VI**

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU.



Gejala–gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

- a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- b. Nafas sesak, megap–megap
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d. Tenaga untuk hal–hal yang ringan sekalipun tidak kuasalagi, pingsan atau *collaps*<sup>17</sup>

#### **h) Dampak Stress Kerja**

Pada umumnya stress kerja lebih banyak merugikan diri karyawan maupun perusahaan. Pada diri karyawan, konsekuensi tersebut dapat beruoa menurunnya gairah kerja, kecemasan yang tinggi, frustasi dan sebagainya (Rice, 1999). Konsekuensi pada karyawan ini tidak hanya berhubungan dengan aktivitas kerja saja, tetapi dapat meluas ke aktivitas lain diluar pekerjaan. Seperti tidak dapat tidur dengan tenang, selera makan berkurang, kurang mampu berkonsentrasi, dan sebagainya.

---

<sup>17</sup> Gusti Yuli Asih, Psikolog, *Stres Kerja*,....., h.36

Sedangkan Arnold (1986) menyebutkan bahwa ada empat konsekuensi yang dapat terjadi akibat stress kerja yang di alami oleh individu, yaitu terganggunya kesehatan fisik, kesehatan psikologis, *performance*, serta mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan.

Penelitian yang dilakukan Halim (1986) di Jakarta dengan menggunakan 76 sampel manager dan mandor di perusahaan swasta menunjukkan bahwa efek stress yang mereka rasakan ada dua. Dua hal tersebut adalah :

- a. Efek pada fisiologis mereka, seperti: jantung berdegup kencang, denyut jantung meningkat, bibir kering, berkeringat, mual.
- b. Efek pada psikologis mereka, dimana mereka merasa tegang, cemas, tidak bisa berkonsentrasi, ingin pergi ke kamar mandi, ingin meninggalkan situasi stress.

Bagi perusahaan, konsekuensi yang timbul dan bersifat tidak langsung adalah meningkatnya tingkat absensi, menurunnya tingkat produktivitas, dan secara psikologis dapat menurunkan komitmen organisasi, memicu perasaan

teralienasi, hingga *turnover*(Greenberg & Baron, 19993; Quick–Quick, 1984; Robbins, 1993).<sup>18</sup>

#### i) Pengukur Stres Psikologis

Instumen DASS efektif untuk mengukur stres psikologis baik untuk penelitian maupun di praktek klinik, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Crowford dan Henry (2003) penelitiann ini membandingkan efektifitas beberapa instrumen untuk mengukur stres serta menggabungkan keterkaitan faktor sosiodemografi dengan stres.

DASS terdiri dari 42 item pertanyaan dengan menggunakan ciri-ciri depresi stres dan kecemasan, DASS pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel sosiodemografi yang terdiri dari : usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dapat diabaikan karena kurang signifikan. Hasil penelitiann in masih konsisten dengan Lovinbond's (1995). Sehingga hal ini menunjukkan bahwa DASS lebih berlaku universal.

Hasil penelitian pamudji (2011), menjelaskan pada saat penderita kusta mengalami stres maupun psikologi, keadaan ini dapat mempengaruhi hipotalamus untuk melepaskan *hormon corticotropin realising hormon* (CRH). Selanjutnya CRH akan

---

<sup>18</sup> Minto Waluyo, *Psikologi Teknik Industri*,..... h. 163

mempengaruhi kelenjar hipofise anterior untuk menghasilkan *Adrenocorticotropin hormone* (ACTH). keluarnya ACTH akan mempengaruhi korleks adrenal untuk menghasilkan kortisol, sifat kortisol menghambat sintesis protein khususnya proses pembentukan enzim-enzim scavenger yang berperan menetralkan radikal superoksida, hidrogen peroksida dan radikal hidroksil.

Di dalam tubuh *M. Leprae* bersifat intraseluler obligat, oleh karena itu memiliki susunan dinding yang tebal maka bakteri ini bersifat *liposime resistance*, pada keadaan ini tubuh sangat sulit untuk menghancurkan bakteri. Untuk itu sel melepaskan *reactive oxygen species* (ROS) yang terdiri dari radikal superoksida  $O_2^-$  dan peroksida, oleh karena sifat bakteri *M. Leprae* yang intra seluler obligat maka ROS dihasilkan berlebihan.

Dengan kortisol yang meningkat akan menyebabkan sintesis protein *superoxide dismutase* (SOD) dan katalase (*enzim scavenger*) menurun, maka ROS dalam sel tidak bisa dinetralkan dan diubah menjadi  $H_2O$  dan  $O_2$  keadaan ini sel mengalami stres oksidatif selanjutnya ROS akan bereaksi dengan lipid

membran sel dan akan terbentuk *malondialdehid* (*MDA*). Adanya *MDA* pada membran sel akan menunjukkan terjadinya kerusakan sel.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Susmiati, *solusi praktis menurunkan stigma & stres psikologis pengobatan kusta* (Sidoarjo : Zifatama Jawara, 2021), Cet ke-1, h.104