

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam perspektif Islam, manusia merupakan makhluk yang memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ketika menghadapi sakit dan kesulitan, doa menjadi salah satu bentuk ikhtiar spiritual untuk memohon pertolongan, ketenangan, kekuatan, dan harapan kepada Allah SWT. Doa tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan medis, tetapi menjadi pendamping dalam proses pengobatan. Melalui doa, dzikir, dan penguatan keagamaan, pasien diarahkan untuk lebih dekat kepada Allah, menerima kondisi yang sedang dihadapi, tetap berusaha menjalani pengobatan, serta menumbuhkan sikap sabar, tawakal, dan optimis.

Adapun ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai doa yaitu terdapat dalam surah al-baqarah : 112, sebagai berikut :

[illegible]

هُم يَ زُنُّونَ ۝ ۱۱۲

Artinya: Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih (Q.S Al-Baqarah:112).

Surah al-baqarah ayat 112 menurut M.Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah (2006:302) menjelaskan ayat ini menjadi bantahan terhadap anggapan Yahudi dan Nasrani yang merasa hanya golongan mereka yang akan masuk surga. Menurut Quraish Shihab, frasa “aslama wajhahu lillah”

berarti menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dengan penuh keikhlasan, sedangkan “wa huwa muhsin” berarti melakukan amal saleh dan kebajikan dengan sungguh-sungguh. Orang yang memiliki kedua sifat tersebut akan memperoleh pahala di sisi Allah dan tidak akan merasa takut maupun bersedih di akhirat.

Doa sebagai terapi komplementer dan obat alternatif yang dilakukan mampu membuat hidup terasa lebih damai, tenang, mendapatkan kekuatan yang mempengaruhi manajemen dalam diabetes. Terapi doa ini merupakan salah satu bentuk tindakan psikospiritual yang digunakan dalam membantu individu dalam menghadapi stres, kecemasan, dan bentuk gangguan kesehatan lainnya. Secara teoritis, doa ini diyakini mampu memberikan efek untuk menenangkan, meningkatkan harapan, serta memperkuat makna hidup seseorang. Dalam konteks psikologi positif, terapi doa ini termasuk dalam bentuk strategi koping religius yang dapat memperkuat ketahanan mental individu melalui keyakinan akan kekuatan transenden (Pratama & Santoso, 2023).

Menurut Dadang Hawari (2009) doa yaitu permohonan yang dicurahkan kepada Allah SWT, Tuhan yang maha agung, lagi maha pengasih, maha penyayang dan pengampun. Menurut perspektif pengobatan mental dan kesehatan emosional, doa mengandung komponen psikoterapi yang mendalam. Teori *coping religius* atau proses terapi doa ini menurut Pargament dalam buku Giono (2025) menyebutkan bahwa individu yang menggunakan pendekatan spiritual dalam menghadapi masalah memiliki

kemungkinan lebih besar untuk mengatasi tekanan psikologis dibandingkan mereka yang tidak menggunakannya (Giono & Surawan, 2025).

Menurut Hidayat (2019) Terapi dapat diartikan sebagai suatu proses interaksi formal antara dua pihak atau lebih, yaitu antara tenaga profesional yang memberikan bantuan dan individu yang menerima bantuan. Interaksi ini bertujuan untuk menghasilkan perubahan atau penyembuhan, baik dalam aspek perasaan, pikiran, maupun perilaku. Perubahan tersebut terjadi melalui tindakan profesional yang didasari oleh pengetahuan tentang perilaku manusia, teknik-teknik terapeutik, serta penggunaan metode atau obat yang relevan (Hidayat, 2019). Menurut Yustinus dalam buku Hidayat (2019) psikoterapi merupakan suatu bentuk interaksi yang terstruktur antara konselor dan konseli dengan memanfaatkan prinsip-prinsip psikologi. Tujuannya adalah untuk membantu konseli mengalami perubahan dalam perilaku, pola pikir, dan perasaannya, sehingga mampu mengatasi perilaku yang tidak adaptif, memecahkan berbagai persoalan hidup, serta mengembangkan dirinya sebagai individu (Hidayat, 2019).

Terapi doa secara ilmiah dikembangkan oleh Viktor Frankl dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk menemukan makna dalam hidupnya. Respons seseorang terhadap pertanyaan tentang makna kehidupan menjadi salah satu mekanisme penting dalam proses perubahan psikoterapi. Upaya individu untuk menemukan makna dalam penderitaan maupun kehidupan sering kali melibatkan pandangan dan kegiatan spiritual. Pasien yang memiliki tingkat

religiusitas tinggi umumnya juga ingin membahas persoalan spiritual dalam sesi psikoterapi (Zani & Shari, 2024). Doa merupakan dorongan alami dalam diri manusia yang menumbuhkan kesadaran akan hubungan dengan sumber kehidupan, yaitu Tuhan. Kesadaran tersebut membantu seseorang terbebas dari segala bentuk keterikatan, termasuk terhadap dirinya sendiri. Dengan menyadari kebenaran diri dan mencapai ketenangan batin, seseorang dapat memperoleh peningkatan dalam kesehatan jasmani maupun rohani (Zani & Shari, 2024).

Indonesia adalah suatu negara yang berkembang yang sering kali mengalami masalah kesehatan pada Masyarakat yang cukup besar yaitu penyakit Diabetes Melitus. Selain dari jumlah penderita atau korban yang terus-menerus bertambah atau meningkat, penyakit ini juga dikenal dengan banyak menimbulkan komplikasi, yang dapat menurunkan kualitas hidup si penderita penyakit tersebut, serta dapat meningkatkan angka kematian. Diabetes Melitus ini merupakan dari salah satu masalah kesehatan pada suatu masyarakat yang sangat signifikan di negara Indonesia. Penyakit ini juga termasuk ke dalam kelompok penyakit tidak menular akan tetapi penyakit ini merupakan suatu penyakit keturunan atau genetik dari keluarga yang kuotanya terus meningkat setiap tahunnya (Wardaningsih & PeprianaWidyaningrum, 2018).

Berdasarkan data *International Diabetes Federation*, pada tahun 2021, Negara Indonesia telah menempati pada peringkat ke-5 yaitu dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia, yaitu sekitar 19,5 juta jiwa,

dan diperkirakan akan terus meningkat (IDF, 2021). Kasus diabetes ini biasanya terjadi di negara-negara berkembang dari pada negara maju. Peningkatan kasus Diabetes Melitus tersebut akan terus-menerus terjadi setiap tahunnya, dimana di wilayah Asia Tenggara telah menduduki posisi yang ketiga di dunia. Kasus Diabetes Melitus di Indonesia terus mengalami peningkatan, sehingga menempatkan Indonesia pada peringkat ke-6 dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di kawasan Asia (Gita Ongebele et al., 2020).

WHO menyatakan prevalensi penyakit Diabetes Melitus di Indonesia pada tahun 2016 yaitu 6,6% yaitu pada laki - laki dan 7,3% pada perempuan. Negara Indonesia menempati peringkat yang ketujuh terbesar mengalami penyakit Diabetes Melitus dengan jumlah penderita penyakit Diabetes yaitu 10 miliar orang. Jumlah kematian di negara Indonesia ini yang disebabkan oleh penyakit diabetes yaitu 36.400 pada laki-laki dan 63.000 dam pada perempuan atau sekitar 6% dari total kematian (Gita Ongebele et al., 2020).

Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 19 ayat 2 yaitu Pemerintah bertanggung jawab dalam menyelenggarakan upaya kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam melalui berbagai program, termasuk pengendalian penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, dan Pasal 46-48 yaitu menekankan pentingnya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit, termasuk promosi kesehatan dan deteksi dini (Yuniar, 2022).

Menurut *American Diabetes Association*, diabetes melitus ini adalah terjadi karena organ pankreas yang tidak mampu untuk memproduksi hormon insulin yang sesuai dengan kebutuhan terhadap tubuh (ADS, 2021). Diabetes Melitus adalah suatu kelainan metabolik atau *metabolic syndrome* dari distribusi glukosa yang tidak bisa menghasilkan dan memanfaatkan hormon insulin secara optimal sehingga dapat menyebabkan peningkatan kadar Gula darah melebihi batas normal (Putri & Yuniarti, 2023). Diabetes ini disebutkan sebagai Pembunuh diam-diam karena diabetes bekerja perlahan pada Kerusakan organ di dalam tubuh yaitu Menyebabkan komplikasi yang berbeda dan mematikan. Diabetes Mellitus merupakan Penyakit kronis yang mengancam dunia Anda dan berlangsung seumur hidup (Kumala, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh meningkatnya kadar gula darah dalam tubuh. Kondisi ini berkaitan dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh gangguan fungsi insulin. Gangguan tersebut dapat terjadi akibat produksi insulin yang tidak mencukupi oleh sel-sel pankreas atau karena sel-sel tubuh tidak merespon insulin dengan baik (Raya & Barat, 2024).

Diabetes merupakan suatu penyakit yang timbul akibat gangguan metabolisme yang terjadi sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor, seperti faktor keturunan, sistem imun, lingkungan, serta pola hidup. Menurut *American Diabetes Association*, diabetes melitus merupakan penyakit

kronis yang kompleks, yang membutuhkan penanganan medis jangka panjang. Pengelolaannya dilakukan dengan strategi pengendalian kadar glukosa darah yang mempertimbangkan berbagai faktor risiko yang terkait (Permata et al., 2024). Jika kadar gula darah yang tinggi tidak dikendalikan, maka hal tersebut dapat mengakibatkan kerusakan pada berbagai sistem tubuh dan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan serius yang membahayakan keselamatan, seperti munculnya penyakit neuropati, gangguan kardiovaskular, kerusakan ginjal (nefropati), serta gangguan pada mata (Permata et al., 2024).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah suatu bentuk hubungan khusus antara individu dan lingkungannya, yang dinilai oleh individu tersebut sebagai suatu hal yang membebani atau melampaui sumber daya yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraannya. Stres merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan dari lingkungan atau tuntutan hidup yang melebihi kapasitas adaptasinya. Dalam konteks ini, stres tidak hanya berasal dari kejadian eksternal, tetapi juga dari persepsi internal seseorang terhadap situasi tersebut (Konseling & Matappa, 2017). Sementara itu, Menurut Sarafino (1994) yang dikutip dari buku humedi (2025) menekankan bahwa stres merupakan respons tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap berbagai tuntutan atau beban yang dikenakan padanya. Stres dapat bersifat adaptif jika dikelola dengan baik, tetapi dapat juga berdampak negatif bagi

kesehatan mental dan fisik apabila berlangsung terus-menerus (Humaedi, 2025).

Stres sering kali menjadi masalah yang muncul pada penderita penyakit kronis seperti diabetes melitus. Kondisi kronis tersebut dapat menjadi salah satu faktor utama penyebab stres bahkan depresi, selain berbagai faktor lainnya. Prevalensi gejala stres maupun depresi pada pasien diabetes melitus diperkirakan mencapai 8,5–60 persen, sedangkan di Amerika Serikat angkanya tercatat 3–4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan populasi normal (Pku & Yogyakarta, n.d.).

Fakta dilapangan banyak menunjukkan bahwa beberapa implementasi yang dapat dilakukan pada beberapa pasien yang memiliki kadar gula darah sewaktu yang relatif tinggi akibat DM adalah dapat menggunakan terapi doa terbukti mampu menurunkan kadar gula darah sewaktu. Dibuktikan dengan adanya perubahan dari nilai gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus setelah diberikan terapi doa yang dilakukan selama 3 hari dan dalam 1 hari dilakukan 2 kali pada pagi dan sore hari, dimana setiap sesinya kurang lebih 15 menit dengan cara bimbingan dan pengucapan langsung oleh subjek studi.

Hasil penelitian oleh Haris dan rekan-rekannya (2020) yang dipublikasikan dalam Jurnal Keperawatan Muhammadiyah menunjukkan bahwa terapi doa memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis. Efek dari doa tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memberikan respons fisiologis

seperti penurunan tekanan darah dan ritme jantung yang lebih stabil. Dengan demikian, terapi doa dinilai sebagai pendekatan menyeluruh yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan biologis dalam mendukung proses penyembuhan pasien (Haris, 2020).

Berdasarkan Latar Belakang dan kasus diatas, maka penulis tertarik mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Doa Dalam Mengurangi Stres Dan Kecemasan Bagi Pasien Yang Mengalami Diabetes Melitus Di RSUD ‘Aisyiyah Padang’”. Alasan memilih RSUD ‘Aisyiyah Padang Ini karena RSUD ‘Aisyiyah Padang ini merupakan rumah sakit berbasis nilai keislaman yang mendukung relevan dalam penerapan terapi doa sebagai pendekatan spiritual untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan pasien secara holistik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini adalah **“Bagaimana Penerapan Terapi Doa Dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan Bagi Pasien Yang Mengalami Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah Padang?’”**

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan penelitian ini, maka batasan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Tujuan Terapi Doa dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh pasien Diabetes Melitus.

2. Fungsi Terapi Doa dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh pasien Diabetes Melitus.
3. Tahap/Proses Pelaksanaan Terapi Doa untuk pasien dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh pasien Diabetes Melitus.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tujuan Terapi Doa yang dapat mengurangi stres dan kecemasan bagi pasien Diabetes Melitus
2. Untuk mengetahui fungsi Terapi Doa yang dapat mengurangi stres dan kecemasan bagi pasien Diabetes Melitus
3. Untuk mengetahui tahap/proses pelaksanaan Terapi Doa yang dapat mengurangi stress dan kecemasan bagi pasien Diabetes Melitus

E. Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini, definisi operasional ditentukan untuk menjelaskan bagaimana konsep-konsep utama diterapkan di lapangan:

1. Terapi Doa

Terapi dapat diartikan sebagai suatu proses interaksi formal antara dua pihak atau lebih, yaitu antara tenaga profesional yang memberikan bantuan dan individu yang menerima bantuan. Interaksi ini bertujuan untuk menghasilkan perubahan atau penyembuhan, baik dalam aspek perasaan, pikiran, maupun perilaku. Perubahan tersebut terjadi melalui tindakan profesional yang didasari oleh pengetahuan tentang perilaku

manusia, teknik-teknik terapeutik, serta penggunaan metode atau obat yang relevan.

Terapi doa diartikan sebagai praktik spiritual yang dilakukan pasien dengan membaca atau melafalkan doa dalam konteks keyakinan agama Islam, yang dilakukan secara rutin selama masa perawatan. Doa ini bisa bersifat pribadi atau kolektif (bersama keluarga atau petugas rohani rumah sakit).

2. Stres dan Kecemasan

Stres dan kecemasan dipahami sebagai pengalaman emosional yang muncul akibat kondisi penyakit kronis, ketidakpastian pengobatan, atau tekanan psikologis lain. Dalam penelitian ini, stres dan kecemasan diekspresikan melalui narasi pengalaman pasien, termasuk keluhan fisik, perasaan tidak tenang, dan kekhawatiran tentang masa depan.

3. Pasien Diabetes Melitus

Pasien diabetes melitus dalam penelitian ini adalah individu yang telah didiagnosis menderita Diabetes Melitus sedang menjalani perawatan inap di Rumah Sakit Aisyiyah Padang, dengan usia antara 25–75 tahun, serta bersedia mengikuti sesi terapi doa selama penelitian berlangsung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun Hasil Dari Penelitian Ini Diharapkan Dapat Bermanfaat Bagi Semua Pihak:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bisa menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kreativitas bagi peneliti khususnya di bidang psikologi kesehatan serta dapat mengamalkannya di dalam masyarakat.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam program studi Strata Satu (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
- b. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai pedoman dalam melaksanakan Terapi Doa, khususnya dalam mengurangi stres dan kecemasan pada klien yang mengalami diabetes melitus.
- c. Penelitian ini turut berperan dalam memperkaya ilmu pengetahuan di ranah keperawatan, psikologi kesehatan, dan spiritualitas, terutama dalam hal penerapan terapi non-obat bagi pasien diabetes melitus yang mengalami tekanan psikologis dan kecemasan.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran yang lengkap dan arahan yang lebih utuh mengenai pokok-pokok pembahasan masalah, maka penulis membagi pembahasan sebagai berikut :

BAB I : Pada bab I berisi tentang pendahuluan yang membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan

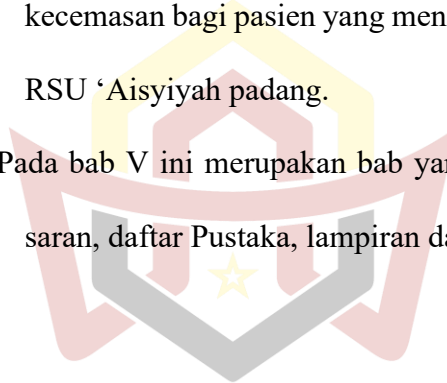
masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Pada bab II ini berisi tentang landasan teori yang akan dibahas dalam penelitian.

BAB III : Pada bab III ini berisi tentang metode penelitian yang berisikan jenis, tempat dan subjek penelitian, Teknik pengumpulan data dan Teknik pengolahan data

BAB IV : Pada bab IV ini berisi tentang hasil yang diperoleh, membahas tentang penerapan terapi doa dalam mengurangi stress dan kecemasan bagi pasien yang mengalami diabetes melitus di RSU 'Aisyiyah padang.

BAB V : Pada bab V ini merupakan bab yang berisikan Kesimpulan, saran, daftar Pustaka, lampiran dan biodata penulis.



UIN IMAM BONJOL
PADANG