

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviana, 2023) di ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Tenriawaru tepatnya berada di Kabupaten Bone. Jenis terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Quansi-eksperimental* dengan rancangan *One-group pre-posttest design* terhadap perawat rawat inap di rumah sakit umum daerah tenriawaru membuktikan efektivitas terapi Murrotal Al-Qur'an ini. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres kerja. Sebelum diberikan intervensi mayoritas perawat mengalami stres kerja sedang, namun setelah diberikan intervensi terapi murrotal Al-Qur'an, sebagian perawat beralih ke kategori stres ringan. Ini membuktikan bahwa pendekatan spiritual seperti Murrotal Al-Qur'an dapat menjadi solusi sebagai terapi non-farmakologis yang potensial untuk mengatasi stres kerja di lingkungan rumah sakit,

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penggunaan surah yang dipilih untuk terapi murottal Al-Qur'an, yaitu Surah Al-Insyirah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang tidak merinci surah yang digunakan, penelitian ini secara khusus memilih Surah Al-Insyirah karena kandungannya yang sangat relevan dengan konsep pengurangan stres dan pemberian ketenangan jiwa. Surah Al-Insyirah mengandung pesan tentang kelapangan dada serta janji bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan, yang diyakini dapat memberikan efek menenangkan dan membangun optimisme bagi pendengarnya. Pilihan surah ini didasarkan pada pertimbangan bahwa makna mendalam yang terkandung dalam ayat-ayatnya berpotensi memberikan dampak positif secara psikologis, khususnya dalam menurunkan tingkat stres kerja pada perawat. Fokus khusus pada penggunaan Surah Al-Insyirah menjadi aspek baru yang diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam konteks manajemen stres kerja, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi berbasis spiritual di lingkungan kerja perawat.

2.2 Perawat

2.2.1 Pengertian Perawat

Menurut peraturan Menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 02.02/MENKES/148/1/2010 pada pasal 1, Perawat adalah seseorang yang telah lulus Pendidikan keperawatan baik di dalam negeri dan diluar negeri sesuai dengan petarungan negara Republik Indonesia sedangkan menurut International Council of Nurse (ICN) menjelaskan bahwa perawat adalah seseorang yang telah menyelesaikan program Pendidikan keperawatan, berwenang di Negara bersangkutan untuk memberikan sebuah pelayanan kepada pasien dan bertanggung jawab dalam peningkatan kesehatan.

Maka dapat disimpulkan bahwa perawat adalah tenaga profesional yang mempunyai kemampuan, tanggung jawab dan kewenangan dalam melaksanakan dan memberikan perawatan kepada pasien yang mengalami masalah kesehatan.

2.2.2 Tugas dan Tangung Jawab Perawat

1. Tugas Perawat

Menurut UU No. 38 Tahun 2014 tentang keperawatan pasal 29, Tugas perawat sebagai berikut:

a. Pemberi Pelayanan Asuhan Keperawatan

Perawat melaksanakan aktivitas yang ditujukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia demi mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Hal ini dilakukan dengan menerapkan proses keperawatan dan melibatkan pasien atau klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan keperawatan.

b. Penyuluhan dan Konselor

Perawat melaksanakan aktivitas untuk membimbing dan mendidik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat guna meningkatkan pemahaman klien mengenai kebiasaan hidup sehat,

gejala penyakit, tindakan yang diberikan, serta cara mengatasi tekanan atau masalah psikososial yang dihadapi klien.

c. Pengelola Pelayanan Kesehatan

Perawat menjalankan fungsi manajemen dalam pelaksanaan praktik keperawatan. Ruang lingkup pengelolaan mencakup pengelolaan kasus, unit ruang perawatan, serta institusi yang menyediakan layanan keperawatan

2. Tanggung Jawab Perawat

Menurut pasal 28 Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Praktik Keperawatan tanggung jawab perawat sebagai berikut:

- a. Tanggung jawab terhadap tugas tugas yang diberikan
- b. Tanggung jawab terhadap Pasien dan Masyarakat
- c. Tanggung jawab terhadap atasan dan rekan kerja

Profesi keperawatan adalah profesi yang sangat identic dengan sikap caring. Profesi perawat memiliki fungsi yang tinggi terhadap kesehatan fisik, mental, spiritual pasiennya (Potter et al., 2020). Perawat memberikan asuhan keperawatan yang tidak hanya aman dan efektif, tetapi juga berfokus pada pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, perawat perlu mencapai keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Mereka harus meluangkan waktu untuk merenungkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual, yang semuanya berpengaruh pada kualitas asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Ketika perawat berada dalam kondisi sehat secara fisik, mental, sosial, dan spiritual, hal ini akan meningkatkan kualitas kerja mereka, memberikan manfaat bagi orang lain, serta membantu mereka menerima berbagai situasi dan keterbatasan yang ada.

2.3 Stres Kerja

2.3.1 Pengertian Stres Kerja

Stres kerja merupakan rangsangan adaptif yang timbul dari tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan psikologis, fisik, dan sosial seseorang. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja pada perawat, diantaranya adalah beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan perawat mengalami stres kerja, lingkungan kerja yang tidak kondusif seperti fasilitas tidak memadai dapat meningkatkan stres kerja perawat, Hubungan interpersonal yang buruk atau kurang harmonis dengan rekan kerja dapat menjadi sumber stres kerja perawat dan jadwal shift yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko stres kerja pada perawat (Azteria, 2020).

2.3.2 Gejala Stres Kerja

Menurut (Puspita, 2021), Gejala dan tanda stres dibagi menjadi 3 aspek gejala sebagai berikut:

1. Gejala Aspek Fisik

Gejala aspek fisik kepada perawat yang mengalami stres kerja berupa kelelahan, sakit kepala dan ketegangan otot

2. Gejala Aspek Psikososial

kepada perawat yang mengalami stres kerja berupa emosi yang tidak stabil, mudah marah, depresi, kecemasan dan kelelahan emosional.

3. Gejala Aspek Sosial

Gejala Aspek Sosial kepada perawat yang mengalami stress kerja seperti kurangnya interaksi dengan keluarga atau rekan kerja, tidak harmonis dengan rekan kerja, kurangnya rasa empati kepada perawat.

2.3.3 Penanganan Stres Kerja

Terdapat 2 penanganan stres kerja yaitu farmakologi dan non-farmakologi berikut adalah penjelasannya:

1. Farmakologi

Penanganan farmakologi untuk stres kerja yaitu melibatkan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, contohnya seperti terapi menggunakan obat kecemasan dan anti depresi (Nurani et al., 2022)

2. Non-Farmakologi

Penanganan non-Farmakologi untuk stres kerja adalah cara yang lebih aman dan seringkali lebih efektif dalam jangka panjang dikarenakan hanya berfokus perubahan gaya hidup, pola pikir dan kebiasaan contohnya seperti terapi *Expressive Writing Therapy* menurut (Asmoro et. al., 2022) terapi ini dapat menurunkan stres kerja. Lalu ada *terapi eye movement desensitization reprocessing* (EMDR) menurut (Suara, et al., 2023) terapi ini secara signifikan mengurangi stres kerja dan terapi Murrotal Al-Qur'an menurut (Muharni, 2023) menyatakan bahwa terapi murrotal al-qur'an berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres kerja perawat.

2.3.4 Tingkatan Stres

Menurut (Harapah, 2020) menyatakan bahwa stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan, tugas yang selalu menumpuk. Ini biasanya berlangsung sebentar hanya beberapa menit atau jam.

2. Stres Sedang

Stres sedang biasanya lebih lama dibandingkan dengan stres ringan. Stres sedang bisa beberapa jam bahkan sampai beberapa hari, penyebab stres sedang yaitu situasi dalam konflik yang tidak terselesaikan dengan rekan atau keluarga.

3. Stres Berat

Stres berat adalah situasi kronis dimana berlangsung sangat lama bisa beberapa minggu dan beberapa bulan bisa diakibatkan oleh kehilangan orang terkasih, berpisah dengan keluarga atau sahabat, kesulitan ekonomi, mempunyai penyakit kronis. Jika terus dibiarkan akan makin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan seperti mempengaruhi kemampuan untuk berpikir secara rasional, mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas dan mempengaruhi cara bersosialisasi. Ciri-cirinya yaitu sulit untuk beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, selalu ingin sendiri, cemas tidak jelas.

2.3.5 Pengukuran Stres

Pengukuran stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) dan diambil pada bagian stres. Hasil ukur dari kuesioner tersebut yaitu:

1. Normal : Skor 0-7
2. Ringan : Skor 15-18
3. Sedang : skor 19-25
4. Berat: skor ≥ 26 (Lovibond dalam Nursalam, 2020)

2.4 Ruang *Intensive Care Unit* (ICU)

2.4.1 Pengertian Ruang *Intensive Care Unit* (ICU)

Intensive Care Unit (ICU) adalah suatu bagian dari rumah sakit yang mandiri, dengan staf yang terlatih dan perlengkapan khusus untuk keperawatan dan memberikan terapi untuk pasien pasien yang menderita penyakit akut, cedera atau penyakit lain yang mengancam nyawa (Kemenkes, 2022). Perlakuan terhadap pasien diruangan *Intensive Care Unit* (ICU) berbeda dengan ruang rawat inap biasa dikarenakan pasien diruang *Intensive Care Unit* (ICU) dapat dikatakan ada ketergantungan yang sangat tinggi terhadap perawat dikarenakan pasien yang sangat kritis dan

kehilangan kesadaran, sehingga segala sesuatu yang terjadi pada pasien hanya diketahui melalui monitor dan recording yang baik dan teratur. Karena perubahan yang terjadi harus dianalisis secara cermat untuk mendapatkan tindakan atau pengobatan secara tepat.

2.4.2 Tujuan Pelayanan Ruang *Intensive Care Unit* (ICU)

Ruang Intervensi Care Unit (ICU) merupakan unit spesialis di rumah sakit yang dirancang untuk merawat pasien kondisi kritis, mengancam nyawa atau yang membutuhkan pemantauan dan intervensi medis intensif. Menurut (Kurniasih. et. al., 2023) Tujuan utamanya adalah sebagai berikut:

1. Stabilitas kondisi pasien yang mengancam nyawa
2. Pemantauan ketat dan berkelanjutan kepada pasien
3. Pencegahan dan Penanganan Komplikasi
4. Penelitian dan Pengembangan Klinis

2.4.3 Faktor Penyebab Stres Kerja Perawat *Intensive Care Unit* (ICU)

Menurut (Ullah N. et. al., 2022) menyatakan faktor penyebab stres kerja pada perawat *Intensive Care unit* meliputi beban kerja yang tinggi dikarenakan kompleksitas kasus kritis bisa menyebabkan meningkatnya risiko kelelahan fisik dan mental dengan peningkatan stres dan penurunan kualitas keperawatan. Kedua, tekanan emosional seperti adanya pasien yang sedang dirawat lalu meninggal, melihat pasien yang sedang kritis dan berinteraksi dengan keluarga yang sedang berduka itu semua dapat menyebabkan perawat kelelahan secara mental dan stres. Ketiga faktor organisasional seperti jam kerja shift yang tidak teratur, kurangnya dukungan dari rekan kerja, keluarga dan atasan. Keempat kelelahan kompasional dimana perawat kehilangan kemampuan untuk berempati akibat beban trauma sekunder. Kombinasi faktor-faktor ini menciptakan lingkungan kerja yang secara kronis mengikis ketahanan fisik dan mental perawat yang bekerja di ruang Intensive Care Unit (ICU)

2.4.4 Dampak Stres Kerja pada Perawat *Intensive Care Unit* (ICU)

Dampak yang akan muncul diakibatkan stres kerja perawat di ruang Intensive Care Unit (ICU) menurut (Arias, 2023) menyatakan ada beberapa dampak yaitu:

1. Dampak Fisik

Stres kerja yang berkepanjangan dapat menyebabkan keluhan sakit kepala, kelelahan kronis, gangguan tidur munculnya keluhan tersebut bisa diakibatkan jadwal shift malam yang tidak teratur. Selain itu Stres kerja juga dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler diakibatkan stres kerja yang kronis dapat meningkatkan kadar kortisol dan tekanan darah yang dapat berisiko memicu hipertensi dan penyakit jantung

2. Dampak Psikologis

Selain dampak Fisik Stres kerja pada perawat ICU juga berdampak pada psikologis seperti menurut (Ullah N. et. al., 2020) stres kerja yang kronis dapat menyebabkan perawat mengalami burnout, kelelahan emosional, depersonalisasi (sikap acuh kepada pasien) dan perasaan tidak kompeten secara profesional. Selain itu perawat ICU juga dapat mengalami gangguan kecemasan dan depresi diakibat trauma pasien kritis dan ketakutan kesalahan saat memberikan intervensi kepada pasien. Gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) juga dapat muncul diakibatkan pengalaman traumatis seperti gagal menyelamatkan pasien atau kesalahan memberikan intervensi kepada pasien

3. Dampak Sosial

Dampak stres kerja pada perawat ICU tidak hanya berdampak pada individu saja, tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial, hubungan keluarga, menurut (Kissel, K. A. et. al., 2020) menjelaskan bahwa dampak sosial pada perawat ruang ICU antara lain. Gangguan Keseimbangan kehidupan-kerja seperti jam shift kerja yang tidak teratur bisa menyebabkan mengurangi waktu berkualitas bersama keluarga memicu ketegangan rumah tangga. Pengabaian peran sosial seperti

perawat cenderung menarik diri dari kegiatan komunitas seperti pertemuan sosial, keagamaan dikarenakan kelelahan fisik. Lalu untuk dampak sosial di tempat pekerjaan seperti Konflik antar tenaga kesehatan, penurunan dukungan sosial (Arias, 2023).

2.5 Terapi Murottal Al-Quran

2.5.1 Pengertian Terapi Murottal Al-Qur'an

Mempelajari Al-Qur'an adalah suatu kewajiban bagi umat muslim. Seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Muzammil ayat empat yang berarti "*Bacalah Al-Qur'an dengan tartil*". Kata tartil diatas mengandung makna membaca Al-Qur'an dengan memperhatikan panjang pendeknya dan tajwidnya, bukan dengan menyanyikan dan melagukannya, tidak berlebih-lebihan, dan bukan berasyik-asyik dalam menyanyikan dan melagukannya (Wahida, Nooryanto & Andrami, 2020).

Murottal al-Qur'an berbeda dengan metode Qiro'ah yang mengedepankan cara membaca terlebih dahulu daripada pengenalan huruf (Mulyono, 2018). Al-Quran merupakan wahyu dari ilahi dan kitab suci yang ditujukan untuk bimbingan spiritual manusia. Al-Quran memiliki saran dan rekomendasi penting untuk kesejahteraan manusia baik dalam kehidupan duniawi dan akhirat (Mulyono, 2018).

Lantunan Ayat-ayat Al-Qur'an (Murottal) merupakan bagian dari suara manusia yang merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dengan menggunakan ayat-ayat pada Al-Qur'an (Lasalo, 2020). Sama seperti terapi musik, suara melodi yang bersumber dari Al-Quran memiliki efek terapeutik terhadap emosioanal, kognitif, dan kebutuhan sosial individu (Tumiran *et al.*, 2020). Terapi murottal Al-Quran selama 15 menit-2 jam dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami (serotonin) damai (Wahida, Nooryanto & Andrami, 2020).

Murrotal Al-Qur'an adalah salah satu musik dengan intensitas 50 desibel yang membawah pengaruh positif bagi pendengaran(Hudayana,

2014). Intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara kurang 60 desible sehingga menumbuhkan kenyamanan. Terapi murrotal Al-Qur'an dapat menstimulasi gelombang alpha yang akan menyebabkan pendengarnya mendapat keadaan yang tenang dan damai (Wahida, Nooryanto & Andrami, 2020).

2.5.2 Manfaat

Murottal Al-Quran merupakan obat yang komplit untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat. Selain itu Al-Quran bermanfaat untuk menjadi obat, penawar dan penyembuh dari berbagai persoalan hidup manusia (Triana, 2020).

Murrotal Al-Quran mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan irama yang mendadak. Tempo murrotal Al-Quran juga berada antara 60-70 db/menit serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek meningkatkan ketenangan (Handayani, Sari & Asih, 2014). Berikut ini adalah manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an antara lain :

- a. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-A'raf :203-204

وَإِذَا لَمْ تَأْتِهِمْ بِآيَةٍ قَالُوا لَوْلَا اجْتَبَيْتَهَا قُلْ إِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ مِنْ رَبِّي
هَذَا بَصَآئِرٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٢٠٣﴾ وَإِذَا قُرِئَ
الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

“Dan apabila kamu tidak membawa suatu ayat Al-Qur'an kepada mereka, mereka berkata: “Mengapa tidak kamu buat sendiri ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya mengikut apa yang diwahyukan dari Tuhanku kepadaku. Al-Qur'an ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. “dan apabila dibacakan Al Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”.

Ayat tersebut di atas memerintahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan bacaan Al-Qur'an dan berdzikir mengingat Allah SWT terus menerus, Selanjutnya Allah SWT menyuruh Nabi Muhammad SAW untuk mendengarkan (Triana, 2020).

- b. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Dengan terapi murottal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. Hal ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat mengobati kecemasan, stress dan rasa sakit (Triana, 2020).

2.5.3 Jenis Tilawah Murottal

Menurut Hasrul (2018) terdapat 7 macam tilawah Murottal Al-Quran yang sering digunakan dalam membaca Al-Quran. Irama yang dimaksudkan yaitu: *Bayyati, Shoba, Nahawand, Hijaz, Rost, Sika, Jiharka*. Irama tersebut memiliki berbagai perbedaan dalam irama dan panjang pendek dalam melantunkan ayat al-Qur'an. Pemberian intervensi dalam mengatasi nyeri dengan Murottal sebagai ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung penyembuh yang digunakan yaitu lantunan Al-Qur'an surat Asy-Syu'ara. Dalam surat Asy-Syu'ara terdapat ayat mengenai kesembuhan yakni ayat 80 sebagai berikut:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨﴾

“dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku”

2.5.4 Q.S Al-Insyirah

Salah satu surah yakni surah Al-Insyirah merupakan surah yang termasuk surah makkiyah terdiri dari 8 ayat Diturunkan Setelah Surah Ad-Dhuha (QS.93) dan sebelum Surah At-Tin (QS.95). Surah ini mengajarkan untuk selalu optimis bahwa tidak ada masalah yang abadi, selama manusia bersabar dan yakin pertolongannya Allah SWT tidak hanya menjanjikan kemudahan tetapi membekali hamba-nya dengan kelapangan hati, pengangkatan beban dan peninggian derajat sebagai menghadapi tantangan. Surah ini menekankan keseimbangan antara usaha maksimal dan tawakal total, sekali gus menjadi pedoman mengatasi kecemasan modern dengan mengingat bahwa kesulitan adalah proses pembersihan jiwa dan abadi. Surah Al-Insyirah mengajak untuk tidak pernah putus asa dan tetap tegar menghadapi masalah. Bacaan Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8 dibawah ini:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾
 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾
 فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

“*Alam nasyrah laka sadrak. Wa wad'ana 'anka wizrak. Alladzi anqada dhahrak. Wa rafa'na laka dzikrak. Fainna ma'al-'usri yusra. Inna ma'al-'usri yusra. Fa'idza faraghta fanshab. Wa ila rabbika farghab.*”

Artinya: Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (2) yang memberatkan punggungmu? (3) dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu (4) karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (5) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6). Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (7) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (8).

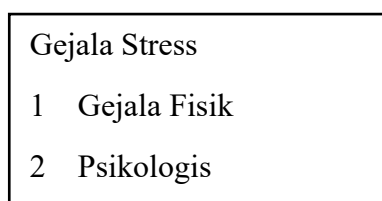
Mendengarkan surah al-Insyirah akan berfungsi sebagai hypnosis yang akan membuat gelombang otak turun sehingga mempengaruhi hipotalamus dan menciptakan hormon endorphen, berfungsi untuk menimbulkan sebuah rasa tenang, Bahagia dan nyaman.

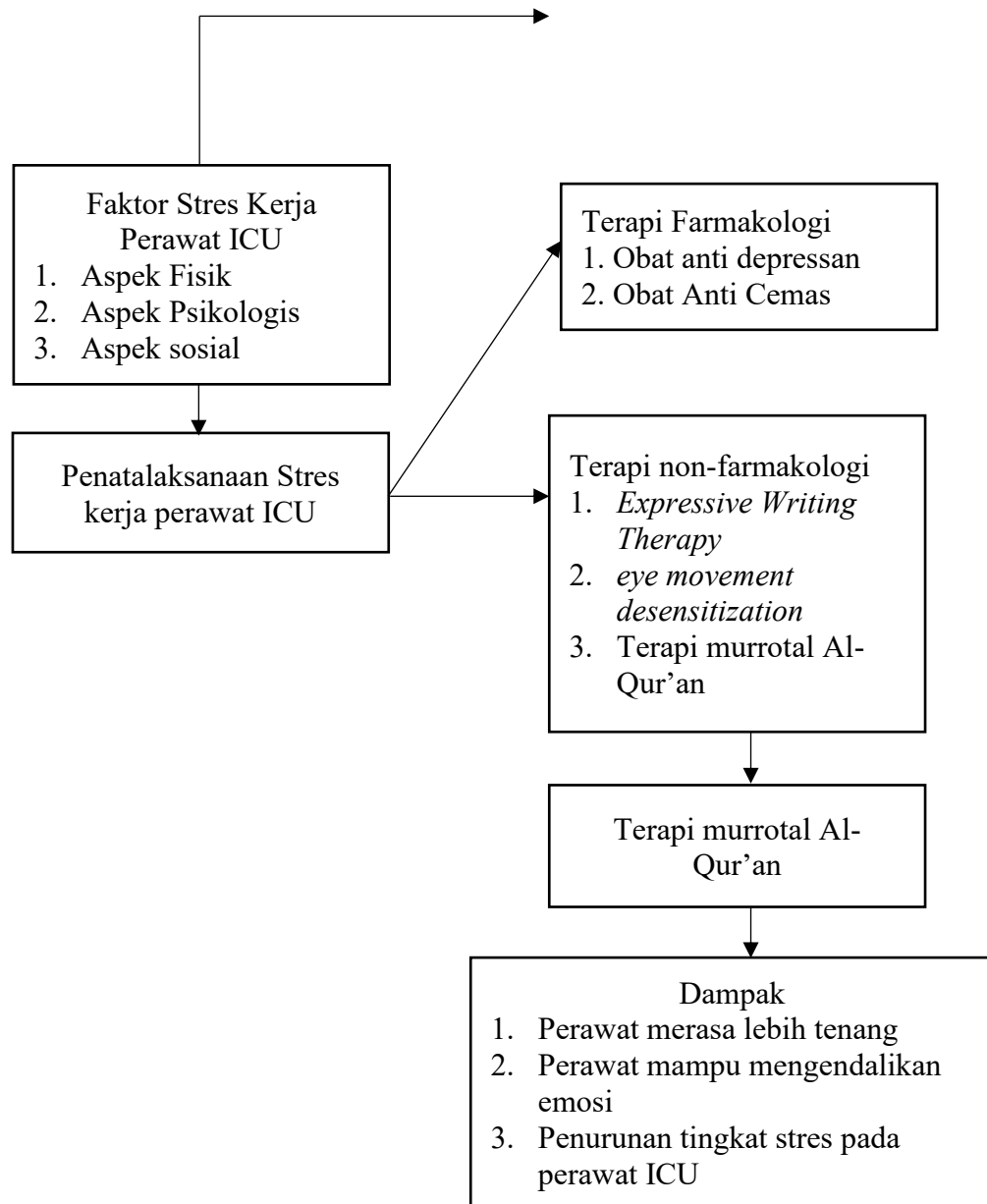
Surah al-Insyirah memiliki panjang kalimat yang rata rata cenderung pendek pada setiap ayatnya hal tersebut menjadikan seseorang yang mendengarkan Al-Qur'an dengan metode murrotal pada surah Al-Insyirah tidak membutuhkan waktu yang cukup lama yakni hanya 10-15 menit. Meskipun seseorang yang mendengarkan murottal Al-Qur'an tidak mengetahui arti dari Bahasa arab, akan tetapi harmonisasi yang dihasilkan akan memberikan rasa kenyamanan dan efek relaksasi.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2022) membuktikan bahwa mendenar murrotal pada surah Al-Insyirah terbukti dapat mengurangi stres perawat di ruang laboratorium. Murrotal tersebut sebagai salah satu bentuk alternative relaksasi. Hal tersebut dikarenakan terdapat stimulan pada surah Al-Insyirah yang dapat menurunkan hormon kortisol penyebab stres.

2.6 Kerangka Teori

Bagan 1.
Kerangka Teori





Sumber : Nurani, 2022; Asmoro, 2022, Suara, 2023; Muharni, 2023