

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesuksesan dalam pekerjaan pasti dibutuhkan oleh setiap pekerja, bukan hanya secara materi ataupun hasil pekerjaan tetapi juga kesuksesan psikologis. Kesuksesan psikologis adalah pekerja merasakan kepuasan, kenyamanan, dan kebahagiaan di dalam pekerjaan. Tetapi kenyataan yang dihadapi adalah banyak pekerja yang berdasarkan berbagai macam hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja mengalami stres kerja. Stres kerja dapat terjadi ketika individu-individu tersebut dituntut lebih banyak menciptakan keunggulan kompetitif melalui peningkatan pengetahuan, pengalaman, keahlian dan komitmen serta hubungan dengan rekan sekerja maupun pihak lain di luar perusahaan (Stranks, 2005).

Namun dalam kenyataannya, seringkali dijumpai individu atau kelompok individu menunjukkan ciri-ciri kepribadian yang tidak sesuai dengan tuntutan tersebut. Hal ini terutama disebabkan oleh tekanan atau penyesuaian dirinya yang kurang harmonis dengan lingkungan dan pada akhirnya menimbulkan stres serta mempengaruhi efektivitas organisasi (Setiawan, 2009).

Stres pada manusia merupakan fenomena kesehatan yang telah dipelajari selama lebih dari puluhan tahun. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, menurut Hans Selye seorang fisiologi dan pakar stres yang dimaksud dengan stres adalah suatu respon tubuh yang non spesifik terhadap

setiap tuntutan beban atasnya misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus menghadapi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya (Seyle, 1977, kutipan dari Hawari, 2001).

Stres memiliki pengaruh yang besar terhadap tubuh kita dimana *stressor* akan mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatik berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal. Untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF (*corticotropin releasing factor*), suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH (*adrenocorticotropic hormone*), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan beberapa hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Sriati, 2008).

Tidak hanya itu, dampak stres kerja terhadap tubuh antara lain dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular, serta dapat meningkatkan sekresi dari hormon stres yaitu hormon epinefrin dan norepinefrin (Vlachopoulos *et al*, 2009). Selain itu dapat juga mengalami gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan pada lambung), gangguan pada kulit dimana orang yang stres memiliki kemungkinan menderita gatal yang kronis atau pruritus dua kali lipat lebih besar dikarenakan hormon stres mengaktifkan serabut saraf yang menyebabkan sensasi gatal, ketegangan pada otot, gangguan pada menstruasi, rusaknya fungsi imun tubuh dan dapat menyebabkan kanker (Sriati, 2008).

Mengingat dampak stres yang terus-menerus akan berbahaya bagi tubuh maka banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi stres tersebut, salah satu cara yang efektif, efisien, dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, dan tidak banyak biaya adalah tertawa. Terapi tertawa bermanfaat untuk menekan sekresi epinefrin dan memperbanyak sekresi endorfin, sehingga perasaan menjadi tenang. Manfaat lain yang diperoleh adalah kesegaran dan kenyamanan, karena ketika tertawa otot-otot akan berelaksasi dan sirkulasi darah lancar sehingga kebutuhan oksigen tercukupi. Hal tersebut membuat keadaan emosional klien membaik sehingga menekan keinginan untuk marah (Chasanah, 2013).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Takeda *et al* (2010) memperlihatkan hasil bahwa tertawa dapat menekan emosi negatif yaitu "*fight or flight response*", sehingga membuat seseorang menjadi lebih santai.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bennet & Lengacher (2007) menunjukkan hasil bahwa tertawa menurunkan tingkat stres.

Budhi Setianto, ahli penyakit jantung pada Rumah Sakit Jantung Harapan Kita, Jakarta mengatakan bahwa tertawa memang bisa mengurangi stres. Penelitian dari Stanford University di California menemukan bahwa tertawa selama 20 detik dapat memperkuat jantung sama halnya dengan melakukan olahraga dayung selama 3 menit. Penelitian lain dari Universitas Maryland juga mengatakan bahwa tertawa dapat mencegah penyakit jantung (Terapi tawa, 2010).

Allah SWT telah memberikan nikmat-Nya kepada umat Islam yang beraneka ragam jenisnya, misalnya nikmat yang bersifat jasmani antara lain bentuk tubuh manusia yang paling baik diantara makhluk lainnya, panca indera, anggota tubuh, bumi dan langit, serta makanan dan minuman; nikmat yang bersifat rohani antara lain roh, akal, perasaan, bahasa, ilmu pengetahuan, dan iman (Anonim, 2013). Maka dari itu umat Islam diajarkan untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT sebagaimana firman-Nya:

وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”. (QS Ibrahim: 7)

Kondisi zaman seperti sekarang ini, hampir semua manusia di dunia, khususnya di Indonesia mengalami stres. Dunia yang serba sibuk, terjadinya krisis global, pemutusan hubungan kerja hampir setiap saat terjadi dimana mana. Peristiwa-peristiwa tersebut berhubungan dengan perubahan yang terjadi pada fisik dan psikis seseorang sehingga mengalami stres. Dalam Islam, stres adalah cobaan dan ujian yang diberikan Allah SWT kepada umat-Nya. Stres tidak mungkin dihindari karena cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Salah satu caranya adalah dengan terapi tawa (Yusuf, 2013).

Terapi tawa memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh yang berhasil ditemukan oleh para peneliti di berbagai belahan dunia, tertawa yang demikian juga dapat mendatangkan manfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat (Baihaqi, 2008). Namun tidak selamanya tertawa akan membuat manfaat baik buat kita. Tertawa yang berlebihan serta diluar batas bisa menimbulkan masalah bahkan permusuhan. Dalam islam, tertawa memang diperbolehkan, sebagaimana yang pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW memperbolehkan umatnya untuk tertawa, namun harus dengan cara yang benar dan sesuai dengan syariat islam. Sehingga tertawa tidak hanya mendapat hiburan saja, tetapi juga mendapat padahal dari Allah SWT (Latif, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mencoba mengangkat masalah tersebut dalam skripsi yang berjudul **“Pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja ditinjau dari segi kedokteran dan islam”**.

## **1.2 Permasalahan**

Berdasarkan uraian diatas maka akan timbul permasalahan sebagai berikut :

1. Apa perubahan fisiologis yang timbul saat terjadi stres ?
2. Apa perubahan fisiologis yang timbul saat tertawa ?
3. Bagaimana hubungan efek terapeutik antara terapi tawa dengan stres kerja ?
4. Bagaimana pandangan islam mengenai penerapan terapi tawa dalam menurunkan tingkat stres kerja ?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan tentang pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja ditinjau dari segi Kedokteran dan Islam.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendapatkan informasi tentang manfaat penerapan terapi tawa dalam menurunkan tingkat stres kerja.
2. Mendapatkan informasi tentang perubahan fisiologis yang timbul saat stres.
3. Mengetahui bagaimanakah pandangan islam terhadap terapi tawa sebagai penurunan tingkat stres kerja.

#### **1.4 Manfaat Penulisan**

Adapun beberapa hal yang diharapkan dari penulisan skripsi ini adalah:

1. Bagi Penulis

Untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan sebagai dokter muslim di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan lebih memahami mengenai pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja dari segi Kedokteran dan Islam serta menambah pengetahuan mengenai hukum islam dalam penerapannya di bidang kedokteran sehingga mendukung terciptanya dokter muslim yang baik.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan skripsi ini dapat menambah pengetahuan masyarakat sehingga dapat lebih memahami tentang pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja ditinjau dari segi Kedokteran dan Islam.

3. Bagi Universitas YARSI

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi civitas akademika universitas YARSI mengenai pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja.