MODUL KEPERAWATAN

MODEL SAMRY

Stres Adaptasi *Mahfudzat* & *Guided Imagery*

PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

TAHUN 2022

MODUL KEPERAWATAN
MODEL SAMRY (STRES ADAPTASI *MAHFUDZAT* & *GUIDED IMAGERY*)

Penulis :
Ns. Ayu Khuzaimah Kurniawati, S.Kep.
Dr. Vivi Yosafianti Pohan, M.Kep.
Dr. Tri Hartiti, M.Kep.
Dr. Edy Soesantoe, M.Kes.
Dr. Ir. Rahayu Astuti, M.Kes.

Editor :
Ns. Ayu Khuzaimah Kurniawati, S.Kep.

Desain sampul : Ns. Ayu Khuzaimah Kurniawati, S.Kep.

V, 28 halaman, 18 x 25 cm
Cetakan 1, September 2022
ISBN :

Penerbit : Unimus Press
Alamat : Jl. Kedungmundu Raya No 18 Semarang 50273
Telp/Fax : 024-76740294

VISI MISI
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FIKKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

VISI PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN

Menjadi Program Magister Keperawatan unggul di bidang riset keperawatan dengan penerapan nilai- nilai Islami, berbasis teknologi dan bereputasi di Asia tahun 2034

MISI PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN

1. Menyelenggarakan pendidikan magister keperawatan unggul, berbasis teknologi, dan berkarakter Islami.
2. Mengembangkan riset keperawatan yang inovatif dengan penerapan nilai-nilai Islami
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis hasil-hasil riset
4. Mengembangkan suasana akademik, tata pamong, dan tata kelola secara transparan dan akuntabel berlandaskan nilai Islami
5. Memperluas kerjasama dengan institusi lain baik dalam maupun luar negeri.

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas berkat dan rahmat yang telah diberikan oleh-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan modul model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudat* dan *Guided Imagery*). Model SAMRY diuji pengaruhnya melalui penelitian yang dilakukan kepada perawat sebagai responden. Tujuan dari model SAMRY adalah : meningkatkan reaksasi otot, mengurangi stres, baik stres fisik maupun stres emosional, serta membantu menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan otot dan ansietas (kecemasan).

Mahfudzot merupakan kata mutiara dalam bahasa arab yang memiliki makna yang mendalam, sehingga siapa saja yang membaca dan menghafalkanya akan mendapatkan energi positif sehingga ia termotivasi karenanya. Penerapan *mahfudzat* sesuai dengan teori Stuart yang meliputi mekanisme koping *problem focus, cognitively focus,* dan *emotion focus*, dimana *mahfudzat* ini merupakan suatu motivasi, gagasan dan solusi yang memiliki makna mendalam, penuh dengan kata-kata bijak dan bernilai luhur. Model stres adaptasi Roy menjelaskan bahwa mekanisme koping dipengaruhi oleh regulator dan kognator. Komponen kognator meliputi persepsi, pembelajaran, kepatuhan, dan emosi. Keempat komponen kognator ini dapat diimplementasikan melalui penerapan konsep-konsep *mahfudzat.*

Modul ini menjelaskan bagaimana cara melakukan stres adaptasi dengan kombinasi model penerapan *mahfudzat* dan *guided imagery*. Model ini dapat diterapkan kepada perawat sesuai dengan kebutuhan. Perawat diharapkan mampu melakukan model SAMRY sesuai dengan penjelasan yang tertulis di dalam modul ini. Penulis berharap modul ini dapat memberikan manfaat dan membantu para perawat dalam menurunkan stres, khususnya stres yang diakibatkan karena pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan kinerja perawat.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan modul ini. Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada keluarga besar Rumah Sakit Daerah K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang, serta Bapak/Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah mendukung sepenuhnya proses penulisan modul ini. Penulis menyadari dalam penulisan modul ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan modul ini di masa mendatang.

Semarang, Juni 2022
Peneliti

Untaian *Mahfudzat*

"Seungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." - QS Ar Rad : 11

"Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali." - HR Tirmidzi

"Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar." - Umar bin Khattab.

"*Dan Allah bersama orang orang yang sabar*." Q.S. Al-Anfal : 66

"*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*" Q.S. Asy Syarh : 5-6

"Dan Allah adalah sebaik baik pemberi rezeki." Q.S. Al Jumuah : 11

"*Boleh jadi kamu membenci sesuatu namun ia amat baik bagimu dan boleh jadi engkau mencintai sesuatu namun ia amat buruk bagimu, Allah Maha Mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.*" Q.S. Al Baqarah : 216

"Masa-masa sulitmu yang akan mengajarkanmu bagaimana menjadi kuat dan bagaimana terus berharap kepada Allah."

"Jika seluruh rencana kita tidak terjadi seperti yang diharapkan, tersenyum dan ingatlah bahwa manusia mendesain dengan cita-cita, sedangkan Allah mendesain dengan cinta."

"Niat adalah ukuran dalam menilai benarnya suatu perbuatan. Oleh karenanya, ketika niatnya benar, maka perbuatan itu benar, dan jika niatnya buruk, maka perbuatan itu buruk." - Imam An Nawawi

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. - QS. Al-Baqarah 286.

DAFTAR ISI

Halaman Judul
Hak Cipta i
Visi Misi FIKKES UNIMUS ii
Kata Pengantar..... iii
Untaian *Mahfudzat* iv
Daftar Isi..... v
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Tujuan 2
C. Materi Kegiatan 2
D. Sasaran Kegiatan 3
E. Metode 3
F. Sarana Prasarana 3
G. Teknis Pelaksanaan 3
BAB II TINJAUAN TEORI 6
A. *Guided Imagery*/Imajinasi Terbimbing..... 6
B. *Mahfudzat* 9
C. Model SAMRY 14
BAB III PELAKSANAAN 16
A. Pedoman Pelaksanaan 16
C. Evaluasi 19
BAB IV PENUTUP 20
A. Kesimpulan 20
B. Saran 20
DAFTAR PUSTAKA 21

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perawat merupakan salah satu profesi di rumah sakit yang memiliki peran penting dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan. Rumah sakit tempat perawat bekerja akan senantiasa melakukan berbagai usaha yang bertujuan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan profesional yang berkualitas. Kinerja perawat dalam melaksanakan tugas dan fungsinya dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien perlu diperhatikan. Kinerja perawat sangat dipengaruhi oleh stres kerja dan pola koping atau stres adaptasi.

Stres kerja merupakan stres yang timbul akibat tuntutan kerja yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, sehingga menimbulkan berbagai macam reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. [1]. Stres kerja perawat menjadi isu penting di negara-negara dunia ketiga. Bekerja dengan tekanan *deadline*, beban kerja yang berlebih, waktu shift yang memanjang, konflik personal dengan teman/atasan merupakan proses yang memicu terjadinya stres akibat kerja. [2].

Stres kerja perawat dapat mengakibatkan menurunnya penampilan kerja dan pelayanan terhadap pasien. Perawat yang mengalami stres kerja yang berat dapat menyebabkan kehilangan motivasi, mengalami kejenuhan yang berat dan lebih sering tidak masuk kerja. Fenomena yang dihadapi oleh individu yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan menyebabkan individu tersebut harus melakukan adaptasi.

Model-model stres adaptasi banyak diterapkan pada individu untuk bertahan terhadap kondisi stres. Model stres adaptasi menggunakan *mahfudzat*/kata-kata mutiara dalam bahasa arab yang diberikan dengan cara imajinasi terbimbing *(guided imagery)* menjadi satu model yang menantang untuk dilakukan ekperimen**.** *Mahfudzot* merupakan kata mutiara dalam bahasa arab yang memiliki makna yang mendalam, penuh dengan nilai-nilai bijak, gagasan, motivasi dan solutif, sehingga siapa saja yang membaca dan memahaminya akan mendapatkan energi positif sehingga ia termotivasi karenanya. Imajinasi terbimbing (*guided imagery*) adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan

untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Riset Mc Kinney meneliti efek imajinasi terbimbing terhadap suasana hati dan kortisol, menyimpulkan bahwa imajinasi terbimbing positif dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi kadar kortisol. Riset kedua Mc Kinney yang meneliti tentang efek imajinasi terbimbing terhadap pelepasan endorphin, hasilnya menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat menstimulus kadar endorphin perifer [3]

Pemaparan di atas menggambarkan pentingnya pola stres adaptasi untuk perawat. Kesehatan mental perawat menjadi hal yang harus diperhatikan baik oleh individu perawat, maupun pihak rumah sakit, demi tercapainya tujuan, visi misi rumah sakit dalam pemberian pelayanan keperawatan kepada masyarakat.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Perawat mampu melaksanakan model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudat* dan *Guided Imagery*) untuk menurunkan tingkat stres kerja.
2. Tujuan Khusus
   a. Perawat mampu melakukan latihan ketajaman *(vividness)*
   b. Perawat mampu melakukan latihan keterkendalian *(controllability)*
   c. Perawat mampu menerapkan konsep-konsep *mahfudzat* sebagai keyakinan dan falsafah hidup yang mendasar dalam mengaplikasikan fungsi perawat sebagai pemberi pelayanan keperawatan

C. Materi Kegiatan

Modul ini disusun dalam rangka melaksanakan latihan penerapan model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudat* dan *Guided Imagery*) bagi perawat. Materi kegiatan ini terdiri dari :

1. Konsep model stres adaptasi *mahfudzat* sebagai keyakinan dan falsafah hidup yang mendasar bagi perawat
2. Konsep pelaksanaan latihan model stres adaptasi *guided imagery* bagi perawat sebagai teknik distraksi, relaksasi, dan fantasi.

D. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah perawat yang bekerja di Rumah Sakit Daerah K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang, yang bekerja di unit gawat darurat, unit intensif, instalasi bedah sentral dan anestesi, serta unit rawat inap. Perawat yang diikutkan dalam latihan ini adalah perawat dengan rentang usia 26-45 tahun, dan telah bekerja lebih dari 3 tahun, dengan pertimbangan bahwa usia dewasa awal dan dewasa akhir ini mampu mengikuti instruksi-instruksi selama latihan dan mampu melakukan komunikasi dengan baik selama kegiatan latihan.

E. Metode

Latihan penerapan model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudat* dan *Guided Imagery*) ini dapat dilaksanakan dengan sistem *class* dan metode demosntrasi yang dipandu oleh *guided theraphys*. Metode demonstrasi adalah cara belajar dengan cara memperagakan atau mempertunjukkan sesuatu dihadapan peserta didik, yang dilakukan didalam maupun diluar kelas menurut Aminuddin Raysad, dengan menggunakan metode demonstrasi, pemberi materi telah mengfungsikan seluruh alat indera peserta didik. [4]. Latihan Model SAMRY juga dapat dilaksanakan secara mandiri, dengan melakukan demonstasi secara mandiri melalui panduan video pelaksanaan Model SAMRY yang ditayangkan dengan perangkat handphone atau komputer/laptop.

F. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan ini adalah tempat atau ruangan yang nyaman, tidak panas, tidak terlalu sempit, tempat duduk yang nyaman, perangkat komputer/laptop atau handphone, file video motivasi dan panduan pelaksanaan *guided imagery* (SPO), serta alat tulis jika diperlukan.

G. Teknis Pelaksanaan

Pelaksanaan latihan ini memerlukan waktu sekitar 30 menit untuk 1 kali praktek. Perawat dapat menggunakan panduan SOP Model SAMRY dan atau dengan bantuan video pelaksanaan Model SAMRY yang dipandu oleh *guided theraphys*. Teknis pelaksanaan Model SAMRY secara umum dapat dilaksanakan melalui tahapan berikut :

1. Memposisikan diri dalam keadaan santai
   a. Mengatur posisi yang nyaman (duduk atau berbaring)
   b. Menyilangkan kaki, menutup mata dan fokus pada suatu titik atau suatu benda di dalam ruangan
   c. Memfokuskan pada pernafasan otot perut, menarik nafas dalam dan pelan, nafas berikutnya biarkan sedikit lebih dalam dan lama dan tetap fokus pada pernafasan dan tetapkan pikiran bahwa tubuh semakin santai dan lebih santai
   d. Merasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki
   e. Jika pikiran tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan
2. Mengucapkan dalam hati kalimat-kalimat *mahfudzat* dan meyakini kebenarannya
   a. Melayani dengan ikhlas
   b. Menerapkan semboyan : Religius, Integritas, profesional, Inovatif
   c. Menjalankan prinsip pegawai BERAKHLAK (Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif)
   d. Bekerja sama dalam teamwork secara baik
   e. Meraih segala keinginan dengan cara yang baik, benar dan diridhoi Allah SWT
   f. Menjaga karakter islami sesuai perintah Allah dan tauladan Rasulullah : berbuat baik; berlaku jujur, ksatria; malu berbuat curang; malu bersikap malas; malu membiarkan lingkungan kotor, tidak berbuat korupsi, saling menghargai, tidak saling menjatuhkan, dll
   g. Menahan hawa nafsu, membuang amarah dan dendam, serta bisa mengubur dalam-dalam sifat egoism
   h. Saling sayang menyayangi, namun tidak berlebihan
   i. Instrospeksi dan evaluasi diri setiap saat
   j. Saling mengingatkan kepada kebenaran dan kebaikan
   k. Bermanfaat untuk orang lain
   l. Bergaul dengan baik dan saling tolong-menolong
   m. Berakhlak mulia
   n. Menjaga lisan dan berusaha diam
   o. Menjaga rahasia

p. Menjauhi dengki dan tidak menggunjing
q. Tidak bersaksi palsu
r. Sabar dalam menghadapi segala permasalahan

3. Melakukan sugesti khusus untuk imajinasi
   a. Memikirkan seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan dan merasa senang di tempat tersebut
   b. Menyebutkan apa yang bisa dilihat, dengar, cium dan apa yang dirasakan
   c. Mengambil nafas panjang beberapa kali dan nikmati berada di tempat tersebut
   d. Membayangkan diri anda seperti yang anda inginkan (uraikan sesuai tujuan yang akan dicapai/diinginkan)
4. Membuat kesimpulan dan memperkuat hasil praktek
   a. Mengingat bahwa anda dapat kembali ke tempat itu, perasaan ini, cara ini, kapan saja anda menginginkannya
   b. Anda bisa seperti ini lagi dengan berfokus pada pernafasan anda, santai dan membayangkan diri anda berada pada tempat yang anda senangi
5. Kembali ke keadaan semula
   a. Ketika anda telah siap kembali ke ruang dimana anda berada
   b. Anda merasa segar dan siap untuk melanjutkan kegiatan anda
   c. Anda dapat membuka mata dan menceritakan pengalaman anda ketika anda telah siap

BAB II
TINJAUAN TEORI

A. *Guided Imagery* (Imajinasi Terbimbing)

1. Definisi *Guided Imagery* (Imajinasi Terbimbing)

Imajinasi didefinisikan sebagai proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya.[5] Individu berespons baik terhadap citra yang dapat menghasilkan perubahan fisik, mental, emosional, dan spiritual. *Guided imagery* merupakan intervensi pikiran dan tubuh yang memanfaatkan imajinasi untuk membentuk representasi mental dari suatu objek, tempat, peristiwa atau situasi yang dirasakan melalui indera.[6] Teknik *guided imagery* digunakan untuk mengelola koping dengan cara membayangkan sesuatu yang membuat damai dan tenang, serta melakukan proses relaksasi dengan mengosongkan fikiran dan berusaha fokus terhadap pernafasan.[5]

2. Tujuan dan Manfaat *Guided Imagery* (Imajinasi Terbimbing)

Terapi imajinasi terbimbing memberikan efek rileks dan tenang. Teknik ini dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis.[7] Pada saat kondisi tubuh rileks, tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Hormon endohrphin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmiter, hormon endorphin dapat menurunkan neurotransmiter berupa katekolamin, penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun [8]. Imajinasi terpimpin adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan, menurunkan stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan.[9]

Weinberg and Gould mengemukakan manfaat terapi *guided imagery* adalah[5] :

a. Meningkatkan konsentrasi
b. Meningkatkan rasa percaya diri

c. Mengendalikan respon emosional
d. Memperbaiki latihan ketrampilan
e. Mengembangkan strategi

3. Teknik *Giuded Imagery*

Beberapa teknik *guided imagery* yang dapat digunakan antara lain[5] :

a. *Guided Walking Imagery*

Teknik ini menganjurkan seseorang untuk mengimajinasikan pemandangan standar seperti laut, pegunungan hijau, dedaunan yang rimbun, taman bunga, matahari terbit

b. *Autogenic Abstraction*

Teknik ini menuntun seseorang untuk memilih perilaku negatif yang dimilikinya, kemudian mengungkapkan secara verbal tanpa batasan.

c. *Convert Sensitization*

Teknik ini menyarankan sebuah imajinasi yang dimodifikasi dengan prinsip atau perilaku yang sama.

d. *Convert Behaviour Rehearsal*

Teknik ini mengajak seseorang untuk mengimajinasikan pola koping yang diinginkan.

4. Pelaksanaan *Guided Imagery*

Imajinasi terbimbing adalah metode relaksasi untuk mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan seseorang memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi. Imajinasi terbimbing mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa seseorang ke arah relaksasi namun imajinasi terbimbing ini menekankan bahwa seseorang membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan, dan tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu, oleh karena itu seseorang harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan.[8]

Teknik pelaksanaan imajinasi terbimbing secara umum dilaksanakan melalui beberapa cara[7] :

a. Membuat individu dalam keadaan santai
   1) Mengatur posisi yang nyaman (duduk atau berbaring)
   2) Menyilangkan kaki, menutup mata dan fokus pada suatu titik atau suatu benda di dalam ruangan

3) Memfokuskan pada pernafasan otot perut, menarik nafas dalam dan pelan, nafas berikutnya biarkan sedikit lebih dalam dan lama dan tetap fokus pada pernafasan dan tetapkan pikiran bahwa tubuh semakin santai dan lebih santai
4) Merasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki
5) Jika pikiran tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan

b. Sugesti khusus untuk imajinasi
1) Memikirkan seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan dan merasa senang di tempat tersebut
2) Menyebutkan apa yang bisa dilihat, dengar, cium dan apa yang dirasakan
3) Mengambil nafas panjang beberapa kali dan nikmati berada di tempat tersebut
4) Membayangkan diri anda seperti yang anda inginkan (uraikan sesuai tujuan yang akan dicapai/diinginkan)

c. Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktek
1) Mengingat bahwa anda dapat kembali ke tempat itu, perasaan ini, cara ini, kapan saja anda menginginkannya
2) Anda bisa seperti ini lagi dengan berfokus pada pernafasan anda, santai dan membayangkan diri anda berada pada tempat yang anda senangi

d. Kembali ke keadaan semula
1) Ketika anda telah siap kembali ke ruang dimana anda berada
2) Anda merasa segar dan siap untuk melanjutkan kegiatan anda
3) Anda dapat membuka mata dan menceritakan pengalaman anda ketika anda telah siap

Imajinasi terbimbing dapat disampaikan oleh seorang praktisi/pemandu secara langsung maupun tidak langsung misalnya menggunakan video atau rekaman audio. Imajinasi terbimbing dapat dilakukan dengan memasukkan sebuah konsep penting sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Penulis menggunakan konsep *mahfudzat* sebagai kombinasi model stres adaptasi yang akan diterapkan bagi para perawat guna melihat pengaruhnya terhadap stres kerja perawat.

B. *Mahfudzat*

1. Definisi Mahfudzat

Secara Bahasa, *mahfudzot* memiliki arti "kalimat-kalimat yang dihafal". Jika ditinjau secara bahasa, *mahfudzat* dalam kamus bahasa arab berasal dari kata *hafidza – yahfadzu – hifdzan* (حِفْظًا يَحْفَظُ حَفِظَ) yang secara *lughawy* mempunyai arti menjaga atau sesuatu yang terjaga. Pengertian *mahfudzat* secara istilah adalah rangkaian bijak pribahasa Arab yang berasal dari hasil karya tokoh terkemuka dengan profesi yang berbeda beda, seperti kaum bijak, penyair, mereka yang ahli dalam hikmah mereka para sahabat nabi, para ahli agama dan juga para sufi. Sedangkan pengertian *mahfudzat* ditinjau dari segi mata pelajaran yaitu metode klasikal yang menggunakan cara menghafalkan kalimat-kalimat berbahasa Arab, baik berupa Hadits, syair, cerita, kata-kata mutiara, dan lain-lain.[10]

Mahfudzot merupakan kata mutiara dalam bahasa arab yang memiliki makna yang mendalam, sehingga siapa saja yang membaca dan menghafalkanya akan mendapatkan energi positif sehingga ia termotivasi karenanya. Pelajaran *mahfudzat* adalah salah satu rumpun mata pelajaran bahasa arab yang mengajarkan tentang hikmah-hikmah dan peribahasa bahasa arab, dengan tujuan untuk menanamkan falsafah-falsafah kehidupan yang pnting untuk masa depan.[11]

2. Tujuan *Mahfudzat*

Maksud dan tujuan *mahfudzat* adalah sebagai berikut :

a. Memberikan muatan atau keyakinan yang apabila ditanamkan akan menjadi falsafah hidup yang penting bagi seseorang
b. Menanamkan dasar hidup yang positif pada individu
c. Mengajarkan sifat keluhuran budi pekerti pada individu
d. Memberikan kekuatan mental pada individu

3. Konsep *Mahfudzat*

Beberapa konsep *mahfudzat* yang digunakan dalam latihan modul ini adalah sebagai berikut :

a. Melayani dengan ikhlas

Islam mengajarkan bahwa segala perbuatan amal ibadah tidak akan diterima Allah, apabila tidak disertai dengan sikap penuh keikhlasan.

b. Religius, Integritas, Profesional, Inovatif

Nilai-nilai budaya kerja yang harus ditanamkan dan diterapkan dalam melaksanakan tugas dan fungsi dengan sebaik-baiknya, berkinerja tinggi, serta terhindar dari segala bentuk pelanggaran dan penyimpangan

c. Pegawai BERAKHLAK (Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif)

Nilai-nilai dasar yang harus diterapkan sesuai dengan Undang-Undang No. 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara.

d. *Teamwork*

Konsep berjamaah (bersatu), "bersatu adalah rahmat, sedangkan berpisah adalah siksaan dan tersiksa" dalam kalimat popular disebutkan "*Bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh*".

e. Usaha yang benar

Gambaran tentang harapan dan gagasan damai-harmoni memang harus dilalui dengan jalan yang benar dan tepat. Sebagaimana diungkapkan dalam *mahfudzat* (kata-kata bijak): *man saro ala darbi washola,* yang artinya: siapa yang berjalan di atas jalurnya pasti akan sampai". Memang, sepenggal kalimat yang sangat sederhana ini, sungguh, mengajarikan kepada kita semua akan pentinggnya sebuah jalan yang harus ditempuh, demi sebuah pencapaian sejati. Pencapain yang tidak hanya sekedar menang dan prestasi, akan tetapi suatu pencapaian yang mendapatkan keridhaan dan pengakuan yang hakiki, baik pengakuan penduduk yang ada di langit maupun di bumi. Begitu juga untuk khayalak ramai dan diri kita sendiri.

Harapan atau tujuan dalam pandangan Islam tentunya harus dilalui dengan proses yang benar, lurus, suci dan sesuai dengan aturan yang ada. Sebaliknya, jika jalan yang dilalui itu tidak sesuai dengan rel yang ada, maka sebesar apapun harapan dan gagasan yang diimpikan sungguh sangatmustahil untuk diwujudkan, sebagaimana disebutkan dalam sastra arab (*mahfudzat*), yang artinya "Engkau mengharapkan kesuksesan akan tetapi engkau tidak melalui jalurnya, sungguh sebuah perahu tidak akan mungkin berlayar di atas daratan." Inilah istilah perumpamaan dalam Islam yang menggambarkan proses yang benar dalam mencapai suatu tujuan. Perumpamaan kereta api berjalan di atas hamparan aspal,

ini adalah suatu kemustahilan, oleh karena itu maka keberhasilan diperlukan suatu proses, cara dan jalan yang benar.

Sebuah gagasan dan harapan harus dijalankan dengan kesungguhan tingkat tinggi dan totalitas, selain harus berjalan di atas rel yang benar, karena tanpa adanya hal tersebut gagasan untuk mencapai sebuah titik yang ingin dibidik mustahil akan tergapai. Hal ini sebagaimana pekikan Arab: yang artinya "Siapa yang sungguh-sungguh pasti akan mendapatkan". Begitu juga syair Islam yang menyatakan: "Siapa yang menanam ia akan menuai, dan artinya "Siapa yang sungguh- sungguh ia akan berhasil".

f. Perbaikan mental dan karakter

Pendidikan karakter atau akhlak adalah jiwa dari pendidikan Islam, dan Islam telah menyimpulkan bahwa pendidikan budi pekerti dan akhlak adalah jiwa pendidikan Islam. Misi kerasulan Nabi Muhammad Saw, yaitu untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Sebagaimana sabda Nabi: "*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia*"

Pendidikan karakter (akhlak) memerlukan pembiasaan. Pembiasaan untuk berbuat baik; pembiasaan untuk berlaku jujur, ksatria; malu berbuat curang; malu bersikap malas; malu membiarkan lingkungan kotor. Karakter tidak terbentuk secara instan tetapi harus dilatih secara serius dan proporsional agar mencapai bentuk serta kekuatan yang ideal. Pendidikan akhlak dalam Islam yang tersimpul dalam al- Qur'an dan hadits Nabi banyak mengemukakan akhlak yang diserukan untuk dipraktikkan, antara lain: *amar ma'ruf* dan *nahi munkar*, saling menghargai, berbuat adil, dan mengutamakan perdamaian.

g. Mampu menahan diri

Menahan hawa nafsu, membuang amarah dan dendam, serta bisa mengubur dalam-dalam sifat egoisme, merupakan cerminan pribadi yang kuat. Karena jika konsep bisa diterapkan, sungguh ia akan menjadi pribadi yang hebat, mulia, bahkan tergolong pribadi yang suka pada perdamaian. Sebagai ungkapan mahfudzat yang artinya: "Setiap orang mempunyai cita-cita yang tinggi. Namun orang yang mulia adalah orang yang sanggup menghadapi berbagai cobaan. Hawa nafsu itu sangat hina, orang yang dijajah hawa nafsu adalah orang yang dijajah oleh kehinaan".

h. Saling menyayangi

Saling sayang menyayangi merupakan salah satu solusi bijak dalam menyelesaikan bentuk konflik dan permusuhan di dalam dunia pekerjaan, sebagaimana dalam mahfudzat dikatakan "Kasih sayang adalah perbuatan terpuji". Begitu juga berlaku sedang-sedang dalam cinta dan benci terhadap individu maupun kelompok. Disebutkan dalam mahfudzat : "Cintailah orang yang kamu cintai itu sedang-sedang saja, barangkali di suatu hari dia akan memusuhimu. Dan bencilah terhadap orang yang kamu benci itu sedang- sedang saja, barangkali di suatu hari dia akan mencintaimu".

i. Evaluasi diri

Diantara teks mahfudzat tentang evaluasi dan intropeksi diri adalah sebagai berikut: "Perbaikilah dirimu, niscaya orang lain akan berbuat baik padamu", "seseorang akan hancur jika tidak tahu kadar (kelebihan/kekurangan) dirinya sendiri".

j. Dakwah persuasif

Beberapa kalimat bijak dalam *mahfudzat* tentang nasihat-nasihat baik, diantaranya : "Katakanlah yang benar, meskipun itu pahit", "Ceramahilah manusia sesuai kadar akalnya", "Lihatlah apa yang disampaikan, dan jangan melihat orang yang menyampaikan", "Pergaulilah manusia dengan apa-apa yang engkau sukai dari mereka", "Kemuliaan itu karena kesopanan (adab), bukan karena keturunan", "Jangan menghina orang lain yang lebih rendah, karena segala sesuatu itu punya kelebihan", "Lemah lembut terhadap yang lemah termasuk perangai/karakter terpuji", "Jangan engkau meremehkan orang miskin, akan tetapi jadilah penolong baginya"

k. Menjadi yang terbaik dan bermanfaat

Teks *mahfudzat* tentang perbuatan baik sebagai berikut, "Sebaik-baik manusia adalah yang bisa bermanfaat untuk orang lain", Termasuk kebaikan Islamnya seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak pantas"[11]

l. Bergaul dengan baik

Teks *mahfudzat* yang menjelaskan tentang etika dan tata cara bergaul dengan kelompok/tim adalah "Pergaulilah orang-orang yang jujur dan selalu menepati janji", "Sebaik-baik teman adalah yang menunjukkan kepadamu suatu kebaikan",

"Barangsiapa banyak kebaikannya, maka banyaklah temannya", "Tolong-menolonglah kalian pada kebaikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam kejahatan/perbuatan dosa dan permusuhan"

m. Akhlak mulia

Allah SWT berfirman, "Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu". Rasulullah SAW bersabda, "Kejelekan akhlak merusak amal baik, sebagaimana cuka merusak madu". Seorang hakim berkata, "Siapa yang buruk akhlaknya, pasti sempit rejekinya"

n. Diam dan menjaga lisan

Rasulullah SAW bersabda, "Siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaknya ia berkata baik atau diam", "Jika salah seorang diantara kalian marah, maka hendaknya ia diam". Seorang hakim berkata, "Janganlah kau jual kewibawaan diam dengan obral omongan", "Siapa berhati-hati dalam bicara, maka diam akan membuatnya mulia"

o. Menjaga rahasia

Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya dua orang yang sedang duduk itu memegang amanah, dan tidak halal bagi salah satu dari keduanya memperbincangkan temannya dengan apa yang ia benci". Seorang hakim berkata, "Jagalah rahasiamu, jangan kau titipkan meskipun kepada orang yang pandai menjaganya, karena suatu saat ia pasti akan membocorkannya tanpa sengaja, apalagi jika dititipkan kepada orang bodoh, ia pasti berkhianat", "Hati orang yang bodoh berada di mulutnya, sedangkan lisan orang yang pandai berada dalam hatinya"

p. Dengki

Rasulullah SAW bersabda, "Dengki itu memakan kebaikan sebagaimana api yang mebkar kayu", "Dengki adalah kunci segala keburukan".

q. Menggunjing

Allah SWT berfirman, "Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kucurigaan), karena sebagian dari prasangka itu adalah dosa, dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah saling menggunjingkan satu sama

lain, adakah diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya".

r. Bersaksi palsu

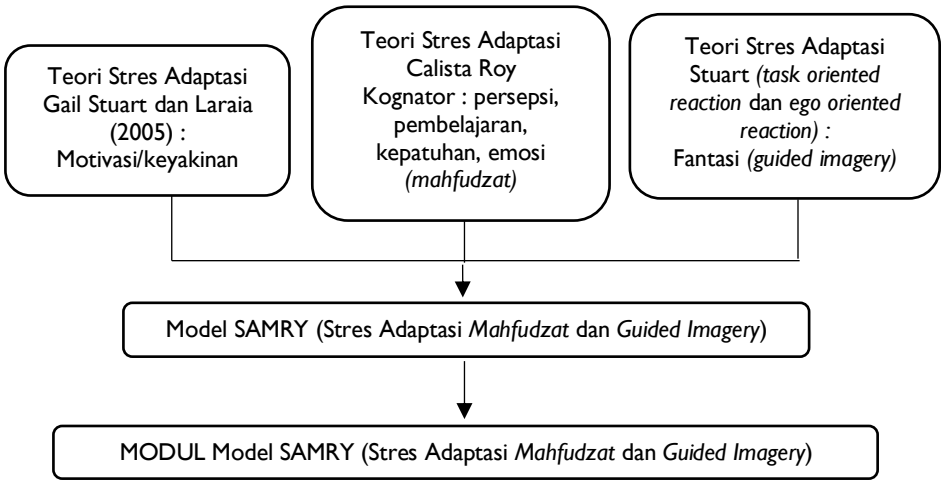
Rasulullah SAW bersabda, "Siapa menyembunyikan bukti, maka ia tertuduh sebagaimana orang yang melakukan kesaksian palsu", "Kesaksian palsu itu sama dengan menyekutukan Allah". [12]

s. Sabar

"Barangsiapa yang bersabar, maka pasti dia akan beruntung", "Kesabaran itu menolong atas semua pekerjaan"

C. Model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*)

Model SAMRY dapat dijelaskan dalam bagan berikut :



Gambar : Model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*)

Model stres adaptasi Gail Stuart menjelaskan bahwa sumber koping individu meliputi aset ekonomi, kemampuan dan ketrampilan, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi/keyakinan positif. Mekanisme koping model Stuart meliputi mekanisme koping *problem focus, cognitively focus,* dan *emotion focus.* Penerapan *mahfudzat* sesuai dengan teori Stuart, dimana *mahfudzat* ini merupakan suatu motivasi, gagasan dan solusi yang memiliki makna mendalam, penuh dengan kata-kata bijak dan bernilai luhur. Model stres adaptasi Roy menjelaskan bahwa mekanisme koping dipengaruhi oleh regulator dan kognator.

Komponen kognator meliputi persepsi, pembelajaran, kepatuhan, dan emosi. Keempat komponen kognator ini dapat diimplementasikan melalui penerapan konsep-konsep *mahfudzat.* Teori stres adaptasi Stuart tentang mekanisme pertahanan dikategorikan sebagai *task oriented reaction* dan *ego oriented reaction.* Salah satu bentuk mekanisme pertahanan adalah fantasi, yaitu keinginan yang tidak terkabul dipuaskan dalam imajinasi, mengkhayal seolah-olah menjadi seperti yang diinginkan. Model SAMRY ini adalah kombinasi antara model stres adaptasi *mahfudzat* yang diambil dari teori Stuart, Laraia dan Roy, serta model stres adaptasi Stuart tentang mekanisme pertahanan fantasi yang diaplikasikan dalam bentuk penerapan *guided imagery.*

BAB III
PELAKSANAAN

A. Pedoman Pelaksanaan Model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery)*

Pelaksanaan latihan model stres adaptasi *guided imagery* dilaksanakan dengan mengacu pada pedoman yang disusun, yaitu SPO Model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*). SPO Model SAMRY disusun oleh peneliti, dan disahkan oleh instansi rumah sakit, adalah sebagai berikut :

RSD KRMT WONGSONEGORO KOTA SEMARANG	**MODEL SAMRY (STRES ADAPTASI *MAHFUDZAT* DAN *GUIDED IMAGERY*)**		
	No. Dokumen 1399.02.01.2022	No. Revisi 01	Halaman 01/04
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Tanggal Terbit 12 September 2022	Ditetapkan, Direktur RSD RSWN Kota Semarang PEMERINTAH KOTA SEMARANG RSD K.R.M.T. WONGSONEGORO dr. SUSI HERAWATI. M. Kes NIP. 1964 1006 199003 2 006	
Pengertian	Merupakan salah satu teknik motivasi, relaksasi dan distraksi yang mampu membuat tubuh menjadi rileks, mengurangi stres, ketegangan otot dan kecemasan, serta memberikan kekuatan mental		
Tujuan	1. Memberikan muatan atau keyakinan yang apabila ditanamkan akan menjadi falsafah hidup yang penting bagi seseorang 2. Menanamkan dasar hidup yang positif 3. Menanamkan sifat keluhuran budi pekerti 4. Memberikan kekuatan mental pada individu		

	5. Meningkatkan relaksasi otot 6. Mengurangi stres, baik stres fisik maupun stres emosional 7. Membantu menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tegangan otot dan ansietas (kecemasan)
Kebijakan	1. Surat Keputusan Rumah Sakit Daerah K.R.M.T Wongsonegoro Nomor 263 Tahun 2022 tentang Kebijakan Manajemen Nyeri di Rumah Sakit K.R.M.T Wongsonegoro 2. Surat Keputusan Nomor 263 Tahun 2022 tentang Panduan Manajemen Nyeri di Rumah Sakit K.R.M.T Wongsonegoro
Prosedur	1. Ciptakan suasana nyaman dan santai a. Atur posisi yang nyaman (duduk, berbaring atau setengah duduk) b. Silangkan kaki, tutup mata atau fokus pada titik atau suatu benda di dalam ruangan c. Fokus pada pernafasan otot perut, menarik nafas dalam dan pelan, nafas berikutnya biarkan sedikit lebih dalam dan lama dan tetap fokus pada pernafasan dan tetapkan pikiran bahwa tubuh semakin santai dan lebih santai d. Rasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki e. Jika pikiran tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan 2. Ucapkan dalam hati dengan penuh kesungguhan dan niat yang lurus karena Allah SWT, bahwa Anda akan selalu berusaha melakukan hal-hal berikut ketika menghadapi permasalahan-permasalahan di tempat kerja : a. Melayani dengan ikhlas b. Menerapkan semboyan : Religius, Integritas, profesional, Inovatif c. Menjalankan prinsip pegawai BERAKHLAK (Berorientasi Pelayanan, Akuntabel,

	Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif) d. Bekerja sama dalam teamwork secara baik e. Meraih segala keinginan dengan cara yang baik, benar dan diridhoi Allah SWT f. Menjaga karakter islami sesuai perintah Allah dan tauladan Rasulullah : berbuat baik; berlaku jujur, ksatria; malu berbuat curang; malu bersikap malas; malu membiarkan lingkungan kotor, tidak berbuat korupsi, saling menghargai, tidak saling menjatuhkan, dll g. Menahan hawa nafsu, membuang amarah dan dendam, serta bisa mengubur dalam-dalam sifat egoism h. Saling sayang menyayangi, namun tidak berlebihan i. Instrospeksi dan evaluasi diri setiap saat j. Saling mengingatkan kepada kebenaran dan kebaikan k. Bermanfaat untuk orang lain l. Bergaul dengan baik dan saling tolong-menolong m. Berakhlak mulia n. Menjaga lisan dan berusaha diam o. Menjaga rahasia p. Menjauhi dengki dan tidak menggunjing q. Tidak bersaksi palsu r. Sabar dalam menghadapi segala permasalahan 3. Lakukan sugesti khusus untuk imajinasi a. Pikirkan bahwa seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan dan merasa senang di tempat tersebut b. Sebutkan apa yang bisa dilihat, dengar, cium dan apa yang dirasakan c. Ambil nafas panjang beberapa kali dan nikmati berada di tempat tersebut

	d. Sekarang, bayangkan diri anda seperti yang anda inginkan (uraikan sesuai tujuan yang akan dicapai/diinginkan) 4. Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktek b. Mengingat bahwa anda dapat kembali ke tempat itu, perasaan ini, cara ini, kapan saja anda menginginkannya c. Anda bisa seperti ini lagi dengan berfokus pada pernafasan anda, santai dan membayangkan diri anda berada pada tempat yang anda senangi 5. Kembali ke keadaan semula a. Ketika anda telah siap kembali ke ruang dimana anda berada b. Anda merasa segar dan siap untuk melanjutkan kegiatan anda e. Anda dapat membuka mata dan menceritakan pengalaman anda ketika anda sudah siap
	Unit Rawat Inap IBS/Anestesi Unit Rawat Jalan IGD Unit Intensive

B. Evaluasi Hasil Pelaksanaan

Evaluasi dapat dilakukan langsung setelah kegiatan demonstrasi selesai, atau setelah melakukan beberapa kali latihan/demonstrasi. Imajinasi terbimbing (*guided imagery*) adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Riset Mc Kinney meneliti efek imajinasi terbimbing terhadap suasana hati dan kortisol, menyimpulkan bahwa imajinasi terbimbing positif dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi kadar kortisol. Riset kedua Mc Kinney yang meneliti tentang efek imajinasi terbimbing terhadap pelepasan endorphin, hasilnya menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat menstimulus kadar endorphin perifer.[3] Terapi imajinasi terbimbing tidak menimbulkan efek samping, tidak memerlukan biaya, dan merupakan kegiatan non invasive yang mendukung model keperawatan holistik. [13]

BAB IV
PENUTUP

A. Kesimpulan

Penerapan model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*) dilaksanakan dengan tujuan untuk membantu para perawat memiliki pola koping yang adaptif dalam menghadapi segala situasi dan stresor pekerjaan. Harapan dari pelaksanaan latihan ini adalah perawat mampu menerapkan konsep-konsep *mahfudzat* sebagai model stres adaptasi, sehingga dalam setiap apa yang dilakukan dalam pekerjaan perawat memiliki nilai dan falsafah yang tinggi, bernilai religius, memiliki niat yang baik/lurus, membangikatkan motivasi, menyelaraskan hubungan interpersonal, membantu komuikasi dan kerjasama dalam kelompok/*team work,* dan mampu meningkatkan kinerja perawat.

B. Saran

1. Perawat

   Perawat dapat mempraktekkan model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*) setiap saat apabila perawat memerlukan distraksi dan relaksasi untuk menurunkan ketegangan otot akibat stres pekerjaan.

2. Rumah Sakit

   Instansi rumah sakit dapat menyusun pengembangan modul dan aplikasi model SAMRY (Stres Adaptasi *Mahfudzat* dan *Guided Imagery*) untuk para perawat, dan mensosialisasikan kepada seluruh perawat untuk dapat dipraktekkan sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rhamdani I, Wartono M. Hubungan antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat. J Biomedika dan Kesehat. 2019;
2. Kartika Syarif R, Styaningsih Y, Zen Rahfiludi M. Tingkat Stres Kerja Perawat di RSUD Bima Nusa Tenggara Barat Sebelum dan Setelah Safety Morning Talk. JST (Jurnal Sains Ter. 2019;
3. Aswad Y. Pengaruh Imajinasi Terbimbing terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Panti Wirda Ilomata. 2019;
4. Dewanti R, Fajriwati A, Penulis N. Metode Demonstrasi Dalam Peningkatan Pembelajaran Fiqih. J Kaji Islam Kontemporer. 2020;11(1):88–98.
5. Ramadhanti PS. Guided Imagery for Trauma. Guepedia; 2022.
6. Marques M, Beatriz M, Ferreira G, Oliveira LF De, Barichello E, Pires S, et al. Guided Imagery Relaxation Therapy on Preoperative Anxiety : a Randomized Clinical Trial *. 2018;
7. Rista Islamarida D. Modul Praktikum Keperawatan Jiwa 1. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera; 2022.
8. Sumarliyah E, Nasrullah D, Lailatul F, Afifah Z, Kesehatan FI, Surabaya UM. Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo. J Manaj Kesehat. 2018;
9. Rahmasari D. Self Healing is Knowing Your Own Self. Surabaya: Unesa University Pres; 2020.
10. Aqib ZAM. Kumpulan Metode Pembelajaran Kreatif dan Inovatif. Bandung: Satu Nusa; 2016.
11. Muthoifin, Nuha. Model Penyelesaian Konflik Antar Kelompok dengan Pendekatan Mahfudzat. 2nd Univ Res Coloquium [Internet]. 2015; Available from: https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/6801
12. Syaifuddin F. Mahfudzhat. Cetakan I. Jakarta Selatan: PT Rene Turos Indonesia; 2021. 372 p.
13. Darmadi MNF, Hafid A, Patima, Risnah. Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : a Literatur Review. Alauddin Sci J Nurs. 2020;1(1):42–54.