BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ibadah Minggu

2.1.1 Pengertian

Secara etimologi pengertian ibadah adalah merendahkan diri atau tunduk. Pengertian ibadah adalah menggambarkan perilaku mendekatkan diri kepada sang pencipta atau Tuhan (Ratnasari, 2022). Perilaku dari pengertian ibadah adalah dilakukan secara rutin atau terus-menerus sampai waktu yang tidak ditentukan (Khamsiatun, 2020). Ibadah menjadi sesuatu yang wajib dilakukan oleh orang yang beragama Kristen. Karena secara teologis ibadah merupakan penyataan diri Allah di dalam Yesus Kristus dan menjadi tanggapan manusia terhadapnya. Ibadah kemudian menjadi dasar yang sentral dalam kehidupan bergereja. Karena ibadah menjadi kebiasaan setiap orang percaya dimanapun mereka berada (Dadang, 2019).

2.1.2 Fungsi Ibadah Minggu

Menurut Dadang (2019) ibadah minggu dipahami dalam tiga fungsi, yakni

1. Fungsi sebagai ungkapan syukur
2. Fungsi sebagai ungkapan penyesalan, yaitu pengakuan atas penyimpangan dari ketentuan tuhan
3. Fungsi sebagai permohonan, yaitu harapan akan terpenuhinya kebutuhan dan dilengkapinya kekurangan dalam rangka mengabdi kepada tuhan.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi ibadah minggu adalah sebagai ungkapan sukur, ungkapan penyesalan serta sebagai ungkapan permohonan yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk usaha

untuk mengatasi masalahnya.

2.1.3 Faktor-Faktor Mempengaruhi Ibadah Minggu

Menurut John (2017) faktor-faktor mempengaruhi ibadah minggu untuk agama protestan yaitu.

1. Pendeta

   Pendeta adalah sebutan bagi pemimpin agama. Proses pemberian ibadah minggu dipimpin oleh pendeta di gereja.

2. Kesediaan jemaat

   Kesediaan jemaat adalah kemauan jemaat untuk mengikuti ibadah minggu yang dilakukan di gereja dan di pimpin oleh pendeta.

2.1.4 Cara Melaksanakan Ibadah Minggu

Menurut Robert (2020) menjelaskan bahwa doa dapat diperoleh dengan berbagai cara, di ataranya dibuat berdasarkan kebutuhan pribadi sehingga perlu dengan merangkai ungkapan doa yang sesuai dengan harapanya. Cara melaksanakan ibadah minggu sebagai berikut.

1. Pelaksanaan ibadah minggu langsung di pimpin oleh pendeta di gereja
2. Ibadah minggu berlangsung sekitar lebih dari 60 - 80 menit

2.1.5 Berdoa

Berdoa merupakan pengobatan secara spiritual yang di doakan oleh pemuka agama (pendeta, pastor dan ustadz atau kyai) untuk menenangan perasaan dan menciptakan harapan positif (Robert H. Thouless. 2020). Kata *prayer* (doa) diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan *(petitions)* kepada Tuhan (Gunung, 2016). Berdoa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan

sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri (Mudarsa, 2022). Doa merupakan pemujaan universal, baik tanpa suara maupun bersuara, yang dilakukan baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan umum, baik secara spontan maupun dilakukan secara rutin (Dadang, 2019).

Berdasarkan devinisi di atas, maka doa dapat diartikan bahwa suatu kegiatan permohonan serta bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai bentuk permintaan atau harapan yang dilakukan oleh individu kepada Allah, dalam upaya untuk suatu kebaikan, juga sebagai salah satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri, sehingga dapat memberikan ketenangan pada jiwa. Berdoa merupakan sebuat terapi berdoa yang didoakan oleh pemuka agama.

2.2 Konsep Suasana Hati (*Mood*)

2.2.1 Pengertian Suasana Hati (*Mood*)

Menurut Latipun (2015) menjelaskan suasana hati (*mood*) adalah kondisi perasaan yang terus ada dan mewarnai kehidupan psikologis. Namun seseorang yang mengalami gangguan pada *mood*nya akan akan berlangsung lama, persisten, dan mengganggu untuk berfungsi memenuhi tanggung jawab secara normal. Suasana hati (*mood*) adalah alam perasaan atau suasana perasaan yang bersifat internal. Ekspresi eksternal dari *mood* disebut afek, atau *eksternal display*. Gangguan *mood* disebut gangguan afektif. Namun dalam 5 tahun terakhir, gangguan afektif ini diubah namanya dengan gangguan *mood*, adapun yang paling utama dalam gangguan *mood* ini adalah *mood* yang menurun atau tertekan yang disebut depresi, atau *mood* yang meningkat atau ekspansif disebut mania. Dari kondisi itu ada juga perubahan pada *mood* yang dinamakan gangguan Bipolar.

Menurut John (2017) gangguan *mood* adalah gangguan pada *mood* yang brlangsung lama, tidak seperti biasanya, parah, dan cukup serius sehingga menghambat fungsinya sehari-hari.

2.2.2 Tipe-Tipe Gangguan Suasana Hati (*Mood*)

Gangguan *mood* merupakan sekelompok penyakit yang bervariasi bentuknya (Adinugroho, 2019). Kelainan fundamental dari kelompok gangguan ini adalah perubahan suasana perasaan (*mood*) atau afek, biasanya kearah depresi, atau ke arah elasi (suasana perasaan yang meningkat) (Maisaroh, 2023). Gejala-gejala ringan dapat berupa peningkatan dari kesedihan atau elasi normal sedang gejala-gejala berat dikaitkan dengan sindrom gangguan *mood* yang terluhat berbeda secara kualitatif dari proses normal dan membutuhkan terapi spesifik (Gerald, 2019).

Menurut Gerungan (2019) ada beberapa jenis gangguan *mood*, termasuk gangguan unipolar dan gangguan bipolar. Gangguan unipolar tediri dari gangguan depresi mayor, dan gangguan Perubahan *mood* yaitu gangguan Bipolar dan siklotimik.

4. Gangguan Unipolar

   Gangguan yang mengacu pada suatu kutub atau arah, tunggal. Ada diantaranya gangguan depresi mayor. Mengapa gangguan depresi dianggap Unipolar, karena gangguan depersi mayor terjadi hanya pada satu arah atau kutub emosional yang menurun ke bawah (Gerungan, 2019).

   a. Gangguan depresi berat (*mayor depressive disorder*).

      Didapatkan 5 atau lebih simptom depresi selama 2 minggu. Kriteria terebut adalah: suasana perasaan depresif hampir sepanjang hari yang diakui sendiri

oleh subjek ataupun observasi orang lain (pada anak-anak dan remaja perilaku yang biasa muncul adalah mudah terpancing amarahnya), kehilangan interes atau perasaan senang yang sangat signifikan dalam menjalani sebagian besar aktivitas sehari-hari, berat badan turun secara siginifkan tanpa ada progran diet atau justru ada kenaikan berat badan yang drastis, insomnia atau hipersomnia berkelanjuta, agitasi atau retadasi psikomotorik, letih atau kehilangan energi, perasaan tak berharga atau perasaan bersalah yang eksesif, kemampuan berpikir atau konsentrasi yang menurun, pikiran-pikiran mengenai mati, bunuh diri, atau usaha bunuh diri yang muncul berulang kali, distres dan hendaya yang signifikan secara klinis. Gangguan deprei mayor ditandai dari *mood* yang menurun hingga gangguan selera makan dan tidur (Idulfilastri & Franscois, 2024). Sampai kurangnya minat, motivasi dalam keberfungsian sehari-hari, dan yang paling menonjol adalah ditandai dengan kesedihan yang sangat, perasaan tidak berarti, kehilangan minat akan aktifitas dan setiap momen yang dihadapi akan terasa sangat berat (Gerungan, 2019).

b. Gangguan distimik (*Dysthymic Disorder*)

Dalam periode gangguan *mood* menurun ada pula gangguan distimik (Addiniyah, 2019). Gangguan ini terlihat lebih ringan dari episode depresi mayor. Gangguan distimik adalah suatu bentuk depresi yang lebih kronis tanpa ada bukti suatu episode depresi berat (dahulu disebut depresi neurosis). Kriteria DSM-IV untuk gangguan distimik: perasaan depresi selama beberapa hari, paling sedikit selama 2 tahun (atau 1 tahun pada anak-anak dan remaja); selama depresi, paling tidak ada dua hal berikut yang

hadir: tidak nafsu makan atau makan berlebihan, insomnia atau hipersomnia, lemah atau keletihan, self esteem rendah, daya konsentrasi rendah, atau sulit membuat keputusan, perasaan putus asa; selama 2 tahun atau lebih mengalami gangguan, orang itu tanpa gejala-gejala selama 2 bulan; tidak ada episode manik yang terjadi dan kriteria gangguan siklotimia tidak ditemukan; gejala-gejala ini tidak disebabkan oleh efek psikologis langsung dari kondisi obat atau medis (Gerungan, 2019).

5. Gangguan afektif bipolar atau siklotimik

Dalam gangguan *mood* ada periode perubahan *mood* (Khasanah, 2019). Seperti mengendarai roller coster emosional berayun dari rasa ketinngiian rasa girang ke kedalaman depresi tanpa adanya penyebab yang jelas. “Episode pertama dalam gangguan bipolar adalah episode manik atau depresi. Dalam episode manik orang mengalami elevasi atau ekspansi *mood mood* yang tiba-tiba merasakan kegembiraan, euforia, optimisme dan kepercayaan diri yang berlebihan. Orang yang mengalami episode manik merasa sangat bersemangat dan akan memperolok orang lain, dengan memberikan elucon yang keterlaluan, terkesan menjengkelkan dan banyak yang menghindari (Gerungan, 2019).

Bipolar memiliki dua kutub yaitu manik dan depresi. Gangguan ini bersifat episode yang cenderung berulang, menunjukkan suasana perasaan atau *mood* dan tingkat aktivitas yang terganggu. Seseorang yang mengidap Bipolar Disorder biasanya sering merasa euphoria berlebihan (mania) dan mengalami depresi yang sangat berat. Periode mania dan depresi ini bisa berganti dalam hitungan jam, minggu maupun bulan. Ini semua tergantung masing-masing pengidap. *Mood* atau keadaan emosi internal merupakan penyebab utama dari

gangguan ini. Kadang penderita memiliki perasaan atau yang bisa disebut sebagai *mood* meninggi, energi dan aktivitas fisik dan mental meningkat atau episode manik atau hipomanik, pada waktu lain berupa penurunan *mood*, energi dan aktivitas dan mental berkurang (episode depresi) (Gerungan, 2019).

2.2.3 Gejala-Gejala Gangguan Suasana Hati (*Mood*)

Menurut Singgih (2017) menjelaskan gangguan suasana hati (*mood*) memiliki ciri-ciri gejala diagnosis pada masing masing tipe gangguan. Kebanyakan pada awalnya penderita mengalami fase depresi yang kronis dan menetap menjadi gangguan *mood* lainnya. Sifatnya persisten dan berulang-ulang**.**

1. Gejala depresi mayor

   Suatu episode depresi mayor ditandai dengan munculnya lima atau lebih ciri-ciri atau simtom-simtom dibawah ini selama suatu periode dua minggu

   a. *Mood* yang depresi hampir sepanjang hari, daat berupa *mood* yang mudah tersinggung bagi anak dan remaja
   b. Penurunan kesenangan atau minat hampier semua aktifitas
   c. Setiap hari, atau hampir setiap hari mengalami insomnia, atau hipersomnia (kelebihan tidur)
   d. Perasaan lelah hampir setiap hari
   e. Perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan hampir tiap hari
   f. Berkurangnya kemampuan untuk konsentrasi dan berfikir jernih hampir setiap hari
   g. Munculnya keinginan untuk bunuh diri.

2. Gejala gangguan distimik

   Orang dengan gangguan distimik merasakan spirit yang buruk atau

keterpurukan sepanjang waktu namun tidak mengalami depresi yang sangat parah seperti pada gangguan depersi mayor (Singgih, 2017).

3. Gejala untuk gangguan bipolar

   Dalam gangguan bipolar adakalnya seseorang berad adalam episode mania, kemudian stabil dan berada posisi hipomania, kemudian jatuh dan menurun pada episode depresi (Singgih, 2017).

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Suasana Hati (*Mood*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi suasana hati (*mood*) menurut Gantina *et.al*., (2018) yaitu :

1. Biologik

   Suatu gangguan yang dialami seseorang, itu karena seseorang mengalamai hal yang tidak basanya dialami oleh kebanyakan orang normal biasanya. Faktor pertama dicari adalah beasal dari faktor internal, yaitu kondidi fisik atau dari dalam dirinya sendiri. Diduga kuat bahwa norepinephrine dan serotonin adalah dua jenis neurotransmitter yang bertanggung jawab mengendalikan patofisiologi ganguan alam perasaan pada manusia.

2. Masalah genetik

   Fakta bahwa gangguan alam perasaan (*mood*) baik tipe bipolar (adanya episode manik dan depresi) dan tipe unipolar (hanya depresi saja) memiliki kecenderungan menurun kepada generasinya, berdasar etiologi biologik. Menurut John (2017) menjelaskan bahwa gangguan bipolar lebih kuat menurun ketimbang unipolar, sebanyak 50% pasien bipolar mimiliki satu orangtua dengan gangguan *mood*, yang tersering unipolar. Jika seorang orang tua mengidap gangguan bipolar maka 27% anaknya memiliki resiko mengidap

gangguan alam perasaan. Bila kedua orangtua mengidap gangguan bipolar maka 75% anaknya memiliki resiko mengidap gangguan alam perasaan.

3. Psikososial

   Peristiwa *traumatic* kehidupan dan lingkungan sosial dengan suasana yang menegangkan dapat menjadi penyebab sesorang mengalami gangguan pada perasaannya. “Sejumlah data yang kuat menunjukkan kehilangan orangtua sebelum usia 11 tahun dan kehilangan pasangan hidup harmoni dapat memacu serangan awal gangguan neurosa depresi dan memicu gangguan *mood* lainnya.

2.2.5 Indikator Suasana Hati (*Mood*)

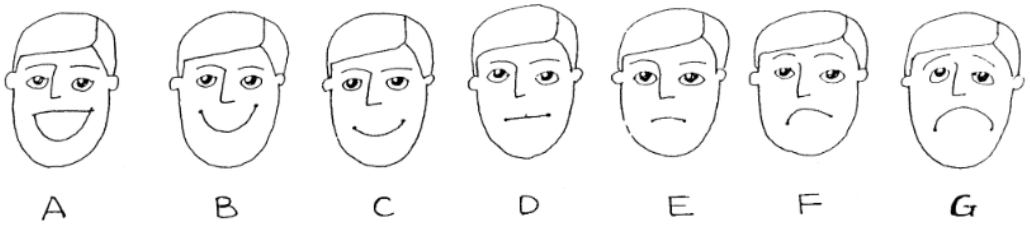
Menurut Mirwan (2013) indikator suasana hati (*mood*) yaitu.

1. Perasaan positif seperti senang dan bersukacita.
2. Perasaan negatif seperti sedih, bosan, rasa tidak berguna dan jenuh.
3. Kecemasan seperti gelisah, rasa tidak tenang dan khawatir.
4. Gejala fisik seperti lesu, tegang, gemetar, lemas dan lalah.

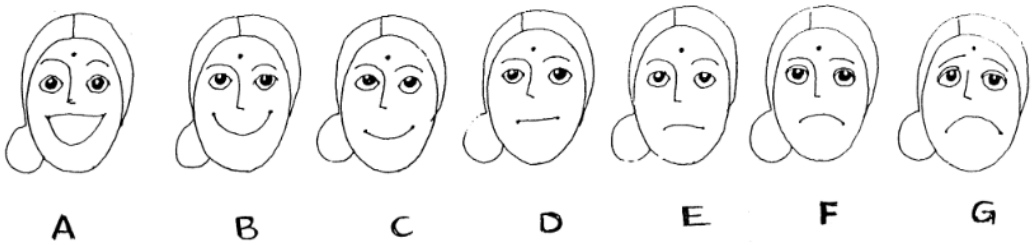
2.2.6 Instrumen dan Pengukuran Suasana Hati (*Mood*)

Instrumen suasana hati (*mood*) menggunakan Tes FACES. Tes FACES adalah representasi skala analog visual dari suasana hati, terdiri dari tujuh wajah bergradasi, 1 adalah "mood paling bahagia" dan 7 adalah "mood paling sedih". Tujuh wajah berbeda, terpisah untuk pria dan wanita, digambar oleh seorang seniman India. Versi terakhir dari tes FACES adalah hasil dari proses iteratif di mana setiap wajah dan urutan wajah dievaluasi oleh informan kunci komunitas laki-laki dan perempuan. Pewawancara menunjukkan kartu dengan tes wajah dan meminta subjek untuk memilih wajah yang paling dekat menggambarkan perasaannya secara emosional "hari-hari ini". Gambar hasil tes ini yaitu.

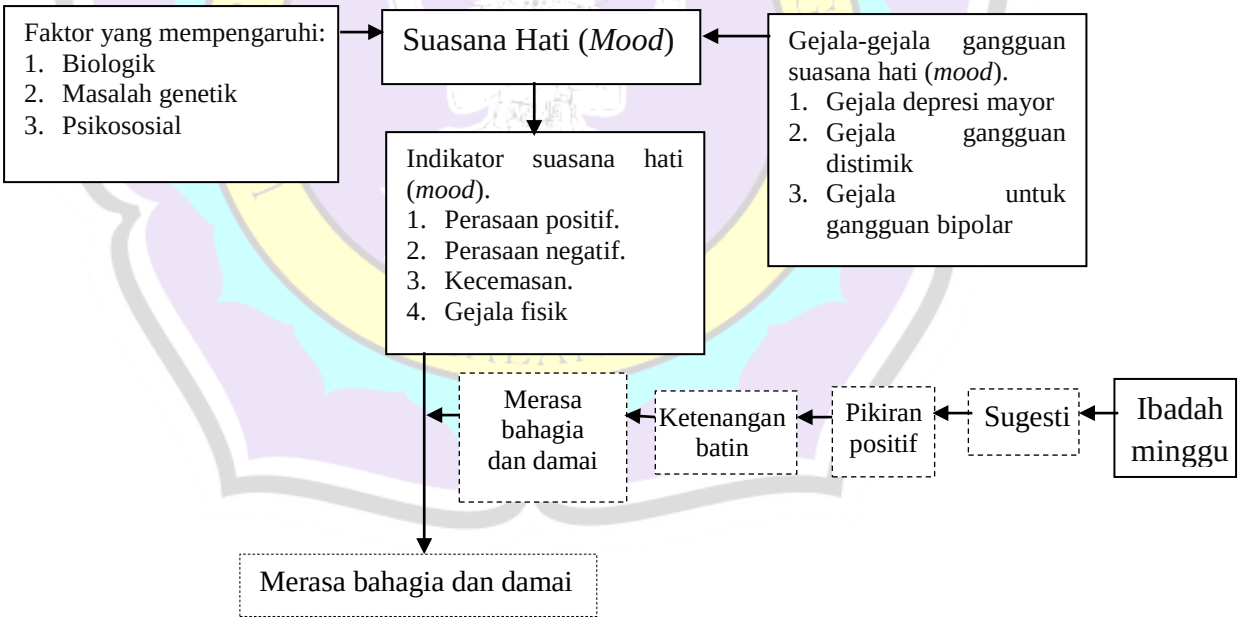
LAKI-LAKI



PEREMPUAN



2.3 Kerangka Teori



Keterangan :

: Variabel yang di teliti

: Variabel yang tidak di teliti

: Pengaruh

Gambar 0.1 Kerangka Teori Pengaruh Ibadah minggu Terhadap Suasana hati (mood) Pada Jemaat Gereja GPdI Gloria Dinoyo Malang

Jemaat gereja yang mengalami suasana hati (*mood*) negatif perlu mengikuti ibadah minggu. Pemberian ibadah minggu memberi sugesti, membuat pikiran positif, menciptakan ketenangan batin, membuat seseorang merasa bahagia dan damai sehingga membuat suasana hati (*mood*) lebih positif. Faktor yang mempengaruhi suasana hati (*mood*) yaitu biologik, masalah genetik dan psikososial. Gejala-gejala gangguan suasana hati (*mood*) yaitu gejala depresi mayor, gejala gangguan distimik dan gejala untuk gangguan bipolar. Indikator suasana hati (*mood*) yaitu perasaan positif, perasaan negatif, kecemasan dan gejala fisik. Hasil pengukuran suasana hati (*mood*) yaitu paling bahagia, bahagia, cukup bahagia, biasa saja, cukup sedih, sedih dan paling sedih.