

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan salah satu hal yang tidak lepas dari kehidupan manusia dan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu (Febrina, 2013). Stres adalah suatu reaksi yang timbul pada diri seseorang akibat dari suatu tuntutan, seperti tantangan yang dianggap penting, adanya ancaman, maupun karena adanya perasaan untuk terus berusaha memenuhi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungan sekitarnya (Nasir & Muhith dalam Rahmawati, 2016). Varcarolis (dalam Purnamasidi, 2014) juga menjelaskan bahwa stres merupakan suatu istilah yang banyak digunakan untuk menghubungkan antara tuntutan lingkungan sekitar dengan persepsi individu yang menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman, tantangan atau bahkan sesuatu yang merusak.

Stres muncul akibat adanya tekanan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh tuntutan dalam diri orang tersebut maupun tuntutan dari lingkungan sekitarnya (Hendriyanto, dkk, 2010 dalam Taher 2014). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 tentang angka kejadian gangguan jiwa di Indonesia menunjukkan hasil dari total anggota rumah tangga (ART) berumur ≥ 15 tahun yang menjadi responden penelitian kejadian gangguan mental emosional atau dikenal dengan istilah lain sebagai distress psikologik yang berjumlah 703.946 orang, sebanyak 6% positif mengalami distress psikologik, dan dari mereka yang mengalami distress psikologik, 3%

nya adalah responden dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi, dan 9% nya adalah responden dengan usia antara 15-24 tahun. Provinsi D.I. Yogyakarta mengakumulasi sebanyak 8,1% dari total responden yang mengalami gangguan mental emosional (KEMENKES RI, 2013).

Stres dapat terjadi pada setiap golongan masyarakat, termasuk pada kategori usia dewasa awal (21-40 tahun), yaitu masa seseorang berproses untuk menuju kemantapan atau kematangan diri, baik secara fisiologis, psikologis, sosial, maupun secara legal hukum yang berlaku (Jahja, 2011). Salah satu kelompok yang perlu diberi perhatian lebih pada kategori usia dewasa awal adalah kalangan mahasiswa yang merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan bangsa.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh proses pendidikan pada salah satu Perguruan Tinggi (PT) baik yang berupa akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut ataupun universitas (Hartaji, dalam Rahmawati, 2016). Mahasiswa sering kali terpapar oleh banyak hal yang mencetuskan terjadinya stres dalam lingkup perkuliahan. Febrina (2013) menjelaskan beberapa faktor pencetus stres pada mahasiswa yang diantaranya dapat berasal dari tenaga pengajar, system pendidikan yang diterapkan, kegiatan-kegiatan ujian, maupun dari harapan yang tidak realistis terhadap diri mahasiswa itu sendiri.

Tingkat stres mahasiswa sangatlah beragam, termasuk dalam lingkup kampus Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Taher (2014) menunjukkan hasil pada mahasiswa PSIK tingkat akhir

yang menggunakan jejaring sosial, sebanyak 41,8% mengalami stres sedang dan sebanyak 5,1% sudah sampai mengalami stres berat. Penelitian oleh Putri (2014) menunjukkan hasil bahwa dari mahasiswa PSIK yang sedang mengerjakan skripsi, sebesar 93,9% mengalami stres sedang dan yang sudah sampai mengalami stres berat sebanyak 6,7%. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dilingkup Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (PSIK FKIK UMY), mengalami stres kategori sedang bahkan sampai berat.

Stres yang dialami seseorang harus mampu dikendalikan dan diadaptasi dengan baik, untuk mencegah timbulnya berbagai dampak negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Metode manajemen stres cukup beragam, beberapa penelitian menjelaskan beberapa hal-hal yang dapat dijadikan sebagai terapi untuk mengatasi stres yang dialami seseorang.

Beberapa terapi yang dapat dilakukan yaitu pertama dengan menggunakan terapi ekstrak kulit buah manggis dan latihan fisik, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Arsana (2014) didapatkan hasil bahwa perlakuan pemberian ekstrak kulit buah manggis dan latihan fisik, dapat menurunkan stres oksidatif pada tikus mostar, stres oksidatif adalah kondisi stres yang terjadi akibat kadar radikal bebas yang diproduksi oleh tubuh lebih tinggi daripada kadar anti oksidan, yang biasanya terjadi akibat aktivitas tubuh yang maksimal. Terapi lain juga dapat berupa berpikir positif, Kholidah dan Alsa (2012) dari penelitiannya menjelaskan bahwa latihan berpikir positif

efektif untuk menurunkan stres pada mahasiswa. Kegiatan lain yang juga dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres adalah pelaksanaan sholat Tahajud, Jannah (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa semakin sering mahasiswa melakukan sholat tahajud maka semakin rendah tingkat stresnya dalam menghadapi ujian komprehensif.

Cukup banyak terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau bahkan mengatasi stres yang dialami seseorang, termasuk disini adalah sholat. Allah *subhana wa ta'ala* memerintahkan hamba-hambanya untuk menegakkan sholat, karena didalamnya terkandung khasiat dan manfaat yang begitu luas bagi hamba-hambanya, termasuk untuk membuat hamba-hambanya semakin dekat dengan-Nya agar senantiasa merasakan ketenangan sehingga mampu menghadapi dan menyikapi segala masalah yang pelik dalam kehidupan dengan baik dan positif, sebagaimana firman Allah *subhana wa ta'ala* yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Q.S. Al Baqarah ayat 153.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” Q.S. Ar-Ra’d ayat 28.

Musbikin (2007) menjelaskan beberapa manfaat pelaksanaan sholat diantaranya adalah pembersihan lahiriyah dan rohaniyah, menghadirkan keyakinan dan kekuatan jiwa, menumbuhkan keteguhan hati dan ketetapan pendirian, membina kejujuran, keikhlasan dan kepatuhan, membina jiwa dinamis dan bergairah serta bahagia, serta shalat dapat melahirkan suatu

kenikmatan. Selain itu beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa sholat memiliki berbagai manfaat bagi kejiwaan seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Fairuzia (2013) menunjukkan hasil bahwa pelaksanaan shalat dhuha berperan cukup baik terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa yang terlihat dari perubahan kejiwaan mereka yang berdampak pada aktivitas sehari-hari disekolah seperti sikap tanggung jawab, mampu menahan dan mengendalikan diri, berjiwa sosial, memiliki hubungan yang dekat dengan Allah *subhana wa ta'ala* tuhan seluruh alam, memiliki ketenangan dan kedamaian batin serta memiliki pemahaman bahwa hidup adalah sesuatu yang perlu dijalani dan dinikmati dengan rasa penuh syukur kepada Allah *subhana wa ta'ala* pemelihara segala makhluk-Nya. Penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh Sholahudin (2016) menunjukkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan sholat dengan kecerdasan emosi pada santri Pondok Pesantren Daarul Mustaqiem Bogor.

Sholat bermanfaat langsung dalam menurunkan stres yang dialami, karena ketika sholat dilaksanakan terjadi proses pengeluaran zat-zat oleh tubuh, termasuk disini adalah zat enkefalin dan endorfinin yang sejenis dengan morfin, yang efeknya memberi rasa senang (Tharsyah, 2016). Manfaat lain dari sholat secara fisiologis adalah untuk memperbaiki dan menjaga kondisi tubuh termasuk kondisi struktural tubuh serta anggota gerak (otot dan rangka), meningkatkan serta melancarkan sistem peredaran darah dan limfe, menjaga kondisi pernafasan dan manfaat yang tidak kalah penting adalah meningkatkan kemampuan otak dalam hal asosiasi dan sinkronasi

pusat pengatur gerak tubuh dan kerja organ dalam yang dapat menurunkan resiko terkena penyakit stroke dan berbagai penyakit berbahaya lainnya (Sagiran, 2012).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa sholat dapat menciptakan ketenangan, kekuatan jiwa dan keteguhan hati, menghadirkan suatu kenikmatan dan perasaan bahagia dalam diri seseorang, serta dapat mempengaruhi kecerdasan seseorang. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres mahasiswa, khususnya di lingkup PSIK FKIK UMY merupakan salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang bergerak dalam bidang pendidikan berbasis keIslaman, yang seharusnya dalam lingkup tersebut mahasiswa tidak mengalami stres karena senantiasa mengingat Allah *subhana wa ta'ala* , sebagaimana firman-Nya dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada hubungan pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKIK UMY ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKIK UMY.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui pelaksanaan sholat wajib pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKIK UMY.

b. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir PSIK FKIK UMY

D. Manfaat Penelitian

1. Keilmuan keperawatan

Harapannya hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi untuk pencegahan stres khususnya pada mahasiswa.

2. Pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang dijadikan sebagai salah satu acuan dalam mencegah terjadinya stres pada klien rentang usia remaja dan dewasa pada pelayanan kesehatan.

3. Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan pula dapat menambah informasi bagi mahasiswa tentang salah satu cara dalam mencegah dan mengatasi stres.

4. Peneliti selanjutnya

Harapannya penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian oleh Samsul Arif (2015) berjudul Hubungan Kedisiplinan Menjalankan Sholat Wajib dengan Perilaku Agresivitas pada Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Malang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasional, metode pengumpulan data berupa observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah santri putra berjumlah 65 orang, yang ditentukan dengan teknik *cluster sampling*.

Persamaan dari penelitian ini adalah variabel pertama yang merupakan pelaksanaan sholat, dan jenis penelitiannya yang berupa penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasional, serta sampel penelitian Perbedaan dari penelitian ini yaitu variabel kedua yang berupa perilaku agresivitas dan sampel penelitiannya adalah santri pondok pesantren.

2. Penelitian oleh Hanik Fitria Cahyani (2014) yang berjudul Hubungan Sholat terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah responden yang dalam penelitian ini yaitu sebanyak 45 responden, dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan observasi secara langsung.

Persamaan dari penelitian ini adalah variabel pertamanya yang merupakan pelaksanaan sholat, dan penelitiannya yang berupa penelitian kuantitatif, serta desain penelitiannya adalah *cross sectional*. Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel kedua yang berupa kadar tekanan darah, dan responden penelitian adalah pasien hipertensi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Taher (2014) berjudul Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dengan Tingkat Stres. Desain penelitian ini adalah *non-eksperimen*, dengan rancangan penelitian menggunakan rancangan *korelasional*. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa ilmu keperawatan FKIK UMY tingkat akhir berjumlah 98 orang yang ditentukan dengan teknik *non-proba Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*.

Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel kedua yaitu meneliti tingkat stres mahasiswa, selain itu persamaan berikutnya adalah populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir PSIK FKIK UMY. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu adalah pada variabel pertama yang berupa intensitas penggunaan jejaring sosial, selain itu yang membedakan adalah metode pengambilan data dimana pada variabel pertamanya penelitian ini menggunakan kuisisioner, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti menggunakan metode lembar observasi. Perbedaan lain yaitu teknik pengambilan sampel pada penelitian ini tidak mengambil total dari populasi, sedangkan yang akan diteliti sampel diambil dari jumlah total seluruh populasi.