

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Shalat

1. Pengertian

Sholat adalah salah satu ibadah yang diperintahkan Allah *subhana wa ta'ala*, yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan, diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang didasari dengan beberapa syarat dan rukun-rukunnya. Sholat mengandung unsur spiritual dan aktivitas fisik, yang memberikan dampak relaksasi jiwa dan raga dari segala ketegangan dan menciptakan suatu perasaan damai dan puas (Wibisono, 2006 dalam Cahyani 2014).

2. Manfaat Shalat

a. Mensucikan jiwa dan raga

Sholat adalah ibadah pembersih jiwa dan raga, dimana didalam sholat itu sendiri mensyaratkan adanya nilai-nilai kebersihan, baik kebersihan tubuh, pakaian maupun tempat (Musbikin, 2007). Sebelum melaksanakan sholat seseorang diwajibkan untuk berwudhu atau bertayamum ketika tidak mendapatkan air untuk berwudhu, yang mana salah satu keutamaannya yaitu membersihkan anggota tubuh dari kotoran, ini sesuai dengan firman Allah *subhana wa ta'ala* dalam Q.S. Al-Ma'idah ayat 6, yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai kedua matakaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam

perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah wajahmu dan tanganmu dengan tanah itu, Allah subhana wa ta'ala tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan ni'mat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”.

Wudhu yang termasuk rukun sholat ternyata juga memiliki manfaat lain disamping membersihkan anggota tubuh, diantaranya wudhu dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang, dan dapat pula sebagai terapi dalam menurunkan amarah seseorang (Utami, 2016 dan Prilaksana, 2013). Mustangin (2014) juga menjelaskan bahwasanya konsep sholat mensucikan jiwa didasari dengan bagaimana kita khusyu' dalam menjalankan sholat, hadirnya segala rasa dalam hati dari setiap rukun sholat, serta didasari pula dari sholat itu sendiri yang keutamaannya adalah sebagai pembersih hati dan jiwa dengan senantiasa mengingat Allah *subhana wa ta'ala* sebagai penentu atas segala takdir dan kejadian.

b. Menghadirkan keyakinan dan kekuatan jiwa

Shalat tidak hanya menimbulkan suatu ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tetapi juga menghadirkan keyakinan dan kekuatan jiwa (Musbikin, 2007). Implikasi dari nilai-nilai dalam sholat dalam kehidupan sehari-hari teramat penting, dimana salah satunya yaitu adalah tumbuhnya sifat istiqomah, pantang menyerah dan senantiasa sabar, yang mana ini merupakan ciri dari jiwa yang kuat (Mustangin, 2014). Allah *subhana wa ta'ala* berfirman dalam Q.S. Al-Hijr, ayat: 98-99, yang artinya :

“Maka bertasbihlah dengan memuji nama Tuhanmu dan jadilah kamu diantara orang-orang yang bersujud (shalat), dan sembahlah tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)”.

Ayat ini mengandung salah satu maknanya yaitu dengan shalat seseorang akan melatih dirinya untuk menumbuhkan keyakinan dan kekuatan dalam diri, yaitu dengan senantiasa melaksanakan ibadah shalat dan menyembah hanya kepada Allah *subhana wa ta’ala*, sembari meyakini bahwa ajal itu ada dan pasti datangnya menghampiri setiap manusia.

c. Shalat menumbuhkan keteguhan hati dan ketetapan pendirian

Manusia itu *fithrah*-nya adalah suci, akan tetapi manusia itu lemah dan tidak bisa menjaga kesucian itu, dan shalatlah yang menjadi peneguh hati dan menciptakan ketetapan pendirian dalam diri manusia (Musbikin, 2007). Shalat terbukti memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kecerdasan emosional seseorang, yang salah satu aspek dari kecerdasan emosional tersebut adalah motivasi diri dimana seseorang mampu untuk bergerak menuju target, berketetapan hati dalam menghadapi kegagalan, serta mampu mengambil inisiatif (Sholahudin, 2016). Firman Allah *subhana wa ta’al* *subhana wa ta’ala* dalam Q.S. Al-Ma’arif, ayat 19-23, yang artinya :

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat”

Ayat ini menjelaskan betapa sholat itu adalah pembentuk ketetapan hati dalam diri seseorang yang senantiasa istiqomah

mendirikan sholat. Orang yang senantiasa melaksanakan shalat baik disaat ditimpa kesusahan maupun kesenangan, hatinya tetap teguh dia tidak berkeluh kesah akan kesedihannya dan tidak pula sombong dengan kesenangannya.

d. Shalat membina kejujuran, keikhlasan dan kepatuhan

Shalat adalah sebagai salah satu metode membimbing dan membina hati nurani manusia, sehingga manusia itu sendiri yang memiliki niat dan keinginan untuk mengerjakan amalan ibadah tersebut (Musbikin, 2007). Allah *subhana wa ta'ala* berfirman dalam Q.S. Al-Bayyinah ayat 5, yang artinya:

“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah subhana wa ta'ala dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.”

Allah *subhana wa ta'ala* memerintahkan kepada hamba-Nya agar senantiasa patuh dan taat dalam menjalankan perintah-Nya, termasuk disini adalah mendirikan shalat dan menunaikan zakat yang mana demikian itu adalah salah satu aspek dalam tegaknya agama yang lurus sebagai jalan hidup bagi hamba-Nya.

e. Shalat membina jiwa dinamis dan bergairah serta bahagia

Pemalas dan kebingungan adalah penyakit hati yang hampir semua manusia pernah mengalaminya, yang mana penyakit hati ini harus dihilangkan dan diganti dengan jiwa yang dinamis, bergairah dan berbahagia terutama dalam beramal atau berbuat, beribadah dan

bekerja dalam kehidupan ini (Musbikin, 2007). Allah *subhana wa ta'ala* berfirman dalam Q.S. Al-Jumu'ah ayat 9-10, yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, apabila diseru untuk menunaikan sembahyang pada hari jum'at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka bertebaranlah kamu dimuka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”.

Ayat ini menjelaskan bahwasanya Allah memerintahkan kita untuk menyegerakan shalat jika sudah diseru (adzan berkumandang), dan setelah selesai melaksanakan shalat kita diperintahkan untuk berbuat atau beramal dan bekerja mencari rahmat dan karunia Allah *subhana wa ta'ala* yang terkandung dalam setiap apa yang kita kerjakan. Ayat ini juga mengandung perintah bahwa kita diharuskan untuk senantiasa bergairah atau bersemangat dalam beribadah dan mengerjakan urusan-urusan dunia karena didalamnya terkandung rahmat dan karunia Allah *subhana wa ta'ala* yang tidak terduga.

f. Shalat melahirkan suatu kenikmatan

Shalat mengandung unsur kenikmatan, sebagaimana berdasarkan dari firman-firman Allah *subhana wa ta'ala* yang telah disebutkan sebelumnya, bahwasanya shalat mengandung nilai-nilai positif bagi diri manusia, yang apabila dilaksanakan dan dikerjakan dengan baik dan secara *khusyu'* maka akan melahirkan suatu kenikmatan yang luar biasa. Kasusny memang shalat itu terasa berat dan belum bisa terasa nikmat bagi siapa yang belum memahami

dengan baik makna dari shalat itu sendiri atau belum *khusyu'* dalam pelaksanaannya, dan hal ini pun dijelaskan dalam firman Allah *subhana wa ta'ala* , yang artinya :

“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.” (Q.S. Al Baqarah ayat 45-46).

3. Manfaat shalat secara fisiologis

Sholat memiliki begitu banyak manfaat bagi manusia, tidak hanya dari segi psikologis, akan tetapi juga dari segi fisiologis. Sagiran (2012) menjelaskan manfaat 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. 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 endorphen yang sejenis dengan morphin, yang efeknya memberi rasa senang (Tharsyah, 2016).

Penelitian lain juga menunjukkan manfaat sholat dalam segi fisiologis tubuh, dari Cahyani (2014) diketahui bahwa pelaksanaan sholat

berhubungan erat dengan tekanan darah yang dimiliki oleh pasien hipertensi, dimana semakin tinggi intensitas pelaksanaan sholat maka semakin rendah tekanan darah yang dimiliki oleh pasien. Jamaluddin (2016) juga menjelaskan bahwasanya sholat dapat meningkatkan fleksibilitas sendi pada lansia yang diberi intervensi pelatihan gerakan sholat yang baik dan benar.

Berbagai penelitian mendukung penjelasan-penjelasan diatas, di antaranya yaitu, penelitian yang dilakukan oleh Fairuzia (2013) menunjukkan hasil bahwa pelaksanaan shalat dhuha berperan cukup baik terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Pundong Bantul yang terlihat dari perubahan kejiwaan mereka yang berdampak pada aktivitas sehari-hari disekolah. Sikap yang terlihat diantaranya sikap tanggung jawab, mampu menahan dan mengendalikan diri, berjiwa sosial, memiliki hubungan yang dekat dengan Allah *subhana wa ta'alatan* 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'alan* pemelihara segala makhluknya. 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.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan manfaat sholat secara langsung terhadap stres yang dialami seseorang. Nur Jannah (2016) dalam

penelitiannya menjelaskan bahwa semakin sering seseorang mengerjakan sholat tahajud maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Azam dan Abidin (2014) terkait efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan stres yang dialami santri di salah satu pondok pesantren di Bekasi, Jawa Barat, menunjukkan hasil bahwa ternyata sholat tahajud sangatlah efektif dalam menurunkan stres yang dialami oleh santri

B. Stres

1. Pengertian

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 diakibatkan oleh berbagai macam pemicu yang disebut sebagai stresor. Stresor sifatnya berbeda-beda pada tiap individu, dimana stresor yang dapat mengakibatkan timbulnya stres pada suatu individu belum tentu juga akan menimbulkan stres pada individu lain walaupun

mereka berada pada waktu, kondisi ataupun tempat yang sama (Bruner dan Suddarth dalam Purnamasidi, 2014).

2. Sumber stres

Stres yang terjadi pada seseorang dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal. Sumber internal adalah pencetus stres yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri, yang dapat terjadi akibat tekanan pekerjaan; ketidakpuasan dengan citra tubuh; tertekan dengan penyakit yang sedang diidap; sedang dalam masa pubertas; dan banyak hal-hal lainnya, sedangkan faktor eksternal adalah pencetus stres yang berasal dari luar tubuh individu seperti keluarga, masyarakat dan lingkungan individu tersebut (Hidayat dalam Rahmawati, 2016).

Menurut Nasir & Muhith (2011), sumber-sumber stres dalam kehidupan dibagi menjadi tiga, diantaranya :

1. Sumber stres dari individu

Sumber stres dari individu dapat terjadi akibat adanya penyakit yang diderita dan konflik penentuan keputusan dalam diri. Penyakit yang diderita seseorang dapat menciptakan suatu tuntutan dalam diri baik pada lingkup sistem biologis maupun lingkup psikologisnya, yang kemudian akan menghasilkan tingkatan stres yang beragam tergantung dari usia dan keseriusan penyakit yang diderita. Konflik penentuan keputusan juga dapat menimbulkan situasi penuh tekanan dalam diri seseorang, terlebih apabila dua pilihan keputusan tersebut sama besar pentingnya.

2. Sumber stres dalam keluarga

Setiap anggota keluarga memiliki kebutuhan, kepribadian, dan perilaku yang terkadang dapat menghasilkan suatu konflik interpersonal antar anggota keluarga, yang biasanya terjadi karena adanya masalah keuangan, *inconsiderate behavior*, atau mungkin tujuan yang berbeda. Tiga hal yang sering terjadi dan menimbulkan stres dalam keluarga yaitu bertambahnya anggota keluarga dengan kelahiran anak yang berkaitan dengan bertambahnya pengeluaran, masalah kesehatan, dan kekhawatiran hubungan suami istri menjadi terganggu; perceraian yang menyebabkan banyaknya perubahan yang penuh dengan tekanan untuk seluruh anggota keluarga karena harus menghadapi perubahan dalam lingkup sosial, pindah tempat tinggal, dan perubahan kondisi keuangan; yang ketiga yaitu adanya anggota keluarga yang sakit, cacat, dan meninggal, yang biasanya akan memerlukan adaptasi, kemampuan menangani rasa sedih atau duka yang mendalam, serta kesabaran.

3. Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Lingkungan merupakan tempat individu membuat interaksi dengan individu lain diluar keluarga yang mana dapat menimbulkan banyak sumber stres, yang salah satunya paling sering dialami adalah lingkungan kerja. Lingkungan kerja menimbulkan banyak tuntutan dari pekerjaan yang dijalani yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya stres pada individu, yang biasanya berupa beban kerja

terlalu tinggi karena keinginan untuk mendapatkan gaji yang lebih tinggi, atau juga berupa aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara terus-terusan diluar kemampuan individu. Pekerjaan juga memiliki beberapa aspek yang mampu mencetuskan terjadinya stres, diantaranya yaitu lingkungan pekerjaan (kebisingan, temperatur, kelembapan, atau pencahayaan), reliabilitas peralatan kerja, hubungan interpersonal yang kurang baik, kurangnya pengakuan dan penghargaan dari atasan atas hasil kerja yang baik, juga termasuk pemutusan hubungan kerja.

3. Jenis stres

Nasir & Muhith (2011) menjelaskan jenis stres terbagi menjadi dua yaitu stres baik (*eustres*) dan stres buruk (*distres*). *Eustres* adalah stres yang sifatnya positif, dimana stres yang muncul memberikan dampak yang baik bagi individu. Individu berusaha memenuhi tuntutan atau tantangan yang dihadapi untuk membuat dirinya dan orang lain memperoleh sesuatu yang baik dan berharga. Stres baik terjadi apabila stres yang dihadapi oleh individu dianggap memberikan pelajaran, sehingga individu tersebut berusaha untuk mencari penyelesaian masalah dan bukan malah menjadikannya sebagai beban hidup yang membawa kerusakan. *Distres* adalah stres yang sifatnya negatif, biasa terjadi karena adanya pemaknaan yang negatif dari individu, dimana pencetus stres yang muncul dianggap bersifat “merusak” dan memberikan dampak yang buruk bagi dirinya yang biasanya dimulai saat itu juga, sehingga ini mempengaruhi pada penentuan

respon yang akan diberikan oleh individu terhadap pencetus stres yang muncul tersebut, yang biasanya berupa respon negatif dari individu seperti penarikan diri (isolasi diri), melarikan diri dari masalah, atau bahkan sampai menyalahkan orang lain.

Hidayat (dalam Rahmawati 2016) juga menjelaskan berdasarkan penyebabnya stres dibagi menjadi 6 jenis yaitu stres fisik, kimiawi, mikrobiologi, proses tumbuh kembang, fisiologis, serta psikologis dan emosional. Stres fisik merupakan stres yang muncul akibat keadaan fisik, misal suhu (terlalu tinggi atau terlalu rendah), suara bising dan cahaya matahari yang terlalu terik; stres kimiawi disebabkan oleh faktor senyawa kimiawi seperti obat-obatan, hormon, asam atau basa, zat berbahaya, gas, dll; stres mikrobiologi yaitu stres yang terjadi karena bakteri, parasit atau bahkan virus; stres proses tumbuh kembang yaitu stres yang terjadi seiring proses tumbuh kembang seperti pubertas, penambahan usia dan pernikahan; stres fisiologis yaitu stres akibat adanya gangguan fisiologis, seperti gangguan struktur tubuh, sel, jaringan, organ dan lain-lain; stres psikologis dan emosional yaitu stres yang diakibatkan gangguan kondisi psikologis dalam beradaptasi seperti dalam situasi dan kondisi interaksi sosial, budaya, maupun keagamaan.

4. Faktor yang mempengaruhi stres

Hidayat (dalam Laputi, 2015) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi stres yang dialami seseorang yaitu sifat stresor yang dipengaruhi persepsi individu, durasi stres, jumlah stres, pengalaman masa

lalu dalam mengendalikan stres, tipe kepribadian yang dimiliki individu apakah termasuk tipe A yang rentan terhadap stres (ciri-ciri: ambisius, agresif, kurang sabar, mudah tersinggung, kaku) atau termasuk tipe B (ciri-ciri : senang, penyabar, mudah bergaul, dan perilaku tidak interaktif), kemudian yang terakhir adalah tingkat perkembangan usia. Faktor lain yang mempengaruhi stres seseorang adalah jenis kelamin, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung untuk mengalami stres dibandingkan laki-laki (Nasrani & Purnawati, 2015).

5. Tingkat stres

Tingkat stres terbagi dalam lima kategori, yaitu normal (tidak stres), stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat (Psychology Foundation of Australia, 2014). Normal adalah tingkatan dimana individu memiliki coping yang baik sehingga mampu menghadapi stresor yang muncul dari berbagai sumber tanpa disertai tanda dan gejala stres baik secara fisik maupun psikis (Dasilfa, 2015). Stres ringan adalah stres yang dampaknya tidak sampai merusak fisiologis individu, dan sebagian besar terjadi hampir pada setiap individu, misalkan seperti ketiduran, kelupaan, kemacetan dan mendapat kritikan dari individu lain, situasi ini biasa berlangsung selama beberapa menit (Rasmun dalam Purnamasidi, 2014). Stres ringan juga disertai dengan kondisi perasaan yang semangat berlebihan untuk bekerja dan mampu menyelesaikan apa yang dikerjakan tanpa memperhitungkan energi yang digunakan, dan

disertai pula dengan kondisi penglihatan yang meningkat tajam (Hawari dalam Sunaryo, 2004).

Stres sedang adalah tingkat stres yang kedua dimana situasinya berlangsung selama beberapa jam atau bahkan sampai beberapa hari, pemicunya dapat berupa kesepakatan yang belum usai, beban kerja yang dianggap berlebih, adanya pengharapan akan pekerjaan baru, dan lain sebagainya (Rasmun dalam Purnamasidi, 2014). Tingkat stres ini disertai keluhan bangun pagi badan terasa tidak segar dan bugar, mudah lelah, perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar, tenguk dan punggung menjadi tegang, dan badan tidak rileks, hal ini terjadi karena cadangan energy tidak memenuhi kebutuhan tubuh (Hawari dalam Suyono, 2004).

Stres berat adalah tingkatan stres yang berlangsung dalam beberapa minggu atau sampai beberapa tahun seperti hubungan perkawinan yang kurang harmonis, dideritanya suatu penyakit kronis, ataupun tingkat ekonomi yang rendah (Rasmun dalam Purnamasidi, 2014). Tingkat stres ini disertai dengan keluhan gangguan defekasi (BAB tidak teratur hingga diare), otot-otot bertambah tegang, adanya insomnia, gejala ingin pingsan, tubuh loyo sehingga mengganggu aktivitas harian, adanya penurunan konsentrasi dan daya ingat, muncul kebingungan dan kepanikan hingga adanya rasa takut dan kecemasan (Hawari dalam Suyono, 2004). Stres berat juga disertai dengan gejala munculnya perasaan tidak mampu berpikir serta perasaan-perasaan negatif hingga lenyapnya semangat dan motivasi dalam diri (Dasilfa, 2015).

Stres sangat berat adalah tingkatan yang membuat tubuh sudah mencapai kondisi yang sangat tidak baik, ditandai dengan badan gemeteran, sulit untuk bernapas, jantung yang berdebar kencang, tubuh terasa dingin, produksi keringat banyak, hingga pingsan (Hawari, dalam Suyono, 2004)

Pengukuran tingkat stres biasa dilakukan dengan menggunakan instrumen kuisisioner yang kemudian diisi oleh responden penelitian. Salah satu instrumen yang biasa digunakan pada penelitian-penelitian tingkat stres adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). DASS 42 memiliki 42 item pertanyaan yang berfokus pada aspek subyektif, depresi, kecemasan dan stres (*Psychology Foundation of Australia*, 2014).

6. Respon stres

Stres yang diderita tiap individu akan memunculkan berbagai macam reaksi dalam tubuh, baik reaksi secara fisik (fisiologis) maupun reaksi secara psikis (psikologis), seperti adanya reaksi perubahan warna rambut secara alami yang awalnya hitam lama kelamaan menjadi kecoklatan dan bertambah kusam, kemudian terjadi penurunan ketajaman mata, telinga berdenging, penurunan kemampuan daya pikir, penurunan kemampuan menanggapi dan mengolah informasi, ekspresi wajah nampak tegang, adanya keluhan kepala pusing, bibir dan mulut kering, kerja jantung yang keras (berdebar-debar), wajah pucat, keringat dingin, mual, sering kesemutan, sering buang air kecil dan buang air besar (Hidayat, dalam Febrina, 2013).

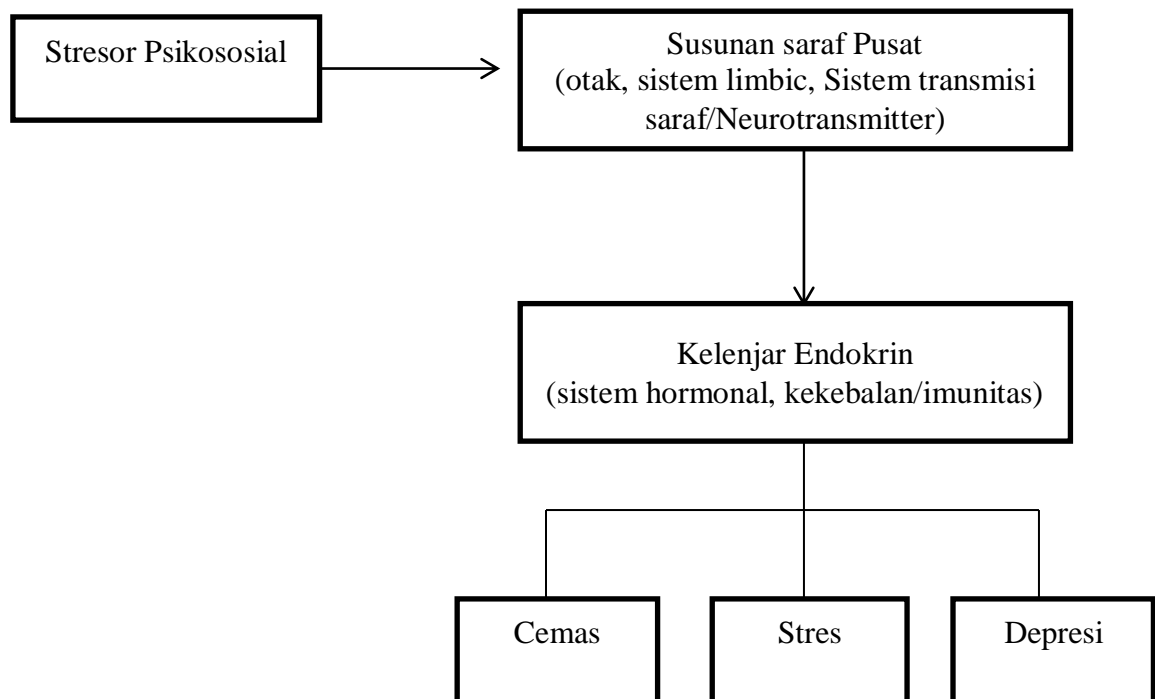
Nasir & Muhith (2011) juga menjelaskan bahwasanya respon stres seseorang terbagi dalam beberapa aspek, yaitu dari segi psikologis, kognitif, emosi dan tingkah laku. Respon psikologis berkaitan dengan peningkatan denyut nadi, suhu, tekanan darah, denyut jantung dan pernapasan. Respon Kognitif berhubungan dengan gangguan proses pikir, seperti pikiran menjadi kacau, tidak terarah dan tidak wajar serta berkurangnya konsentrasi. Respon emosi berupa marah, khawatir, malu, kecewa dan lain sebagainya, sedangkan yang terakhir adalah respon tingkah laku yang biasanya berupa tindakan *fight* (melawan ancaman) atau *flight* (lari dari masalah atau ancaman).

Stres dapat memunculkan respon melawan atau bertahan (*fight or flight*) pada diri seseorang yang dibagi menjadi dua tahap, yaitu respon awal dan respon berkepanjangan. Respon tahap awal dimulai dengan hipotalamus yang berfungsi sebagai pusat kendali saraf otonom merangsang sistem saraf simpatik yang kemudian mempengaruhi kerja beberapa sistem saraf organ seperti medulla adrenal, mata, sistem pernapasan, sistem kardiovaskular, sistem gastrointestinal, hepar, sistem perkemihan, kelenjar keringat dan sel lemak. Respon yang muncul pada proses ini diantaranya terjadi pelepasan norepinefrin dan epinefrin, kemudian dilatasi pupil, adanya peningkatan sekresi air mata, terjadi dilatasi bronkiolus yang disusul dengan meningkatnya frekuensi pernapasan, menurunnya motilitas lambung, terjadi kontraksi sfingter, meningkatnya glikogenolisis dan glukoneogenesis dilanjutkan dengan

menurunnya sintesis glikogen, motilitas ureter meningkat, meningkatnya produksi keringat dan terjadinya lipolisis (Townsend dalam Suliswati, dkk, 2005).

Stres yang terus berlanjut akan menyebabkan terjadinya respon stres berkepanjangan. Respon berkepanjangan dimulai dengan hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis untuk memproduksi hormon adrenokortikotropik (ACTH), Vasopresin (ADH), hormon pertumbuhan, dan gonadotropin. Respon yang muncul dari proses ini diantaranya terjadi peningkatan glukoneogenesis dan menurunnya respon kekebalan tubuh terhadap inflamasi, meningkatnya kadar natrium dan air dalam tubuh, terjadi penyempitan pembuluh darah dan retensi cairan yang disusul dengan meningkatnya tekanan darah, terjadi kenaikan kadar glukosa dan asam lemak bebas serum dalam tubuh, meningkatnya laju metabolisme basal, meningkatnya kadar hormon seks dalam tubuh, yang kemudian disusul dengan menurunnya sekresi hormon tersebut (Townsend dalam Suliswati, dkk, 2005).

Proses terjadinya Stres secara Fisiologis



Sumber : Suliswati, dkk (2005)

7. Koping stres

Stres yang dialami seseorang perlu untuk diatasi agar tidak terjadi keparahan dari stres yang dialami, yaitu dengan melakukan koping. Koping adalah proses dimana seseorang berusaha untuk mengendalikan stres yang dialami, dan koping yang efektif adalah koping yang menjadikan seseorang bisa mentolerir atau bahkan menerima situasi menekan yang dihadapi dan tidak merisaukan tekanan-tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman dalam Nasir & Muhith, 2011).

Lazarus dan Folkman (dalam Nasir & Muhith, 2011) juga menjelaskan terdapat dua mekanisme koping yaitu Koping berfokus masalah dimana usaha koping yang dilakukan adalah dengan berfokus

pada masalah atau lingkungan yang menjadi pencetus stres, yang kedua yaitu coping berfokus emosi dimana coping yang dilakukan berfokus pada mengendalikan respon emosi yang muncul akibat stres yang dialami. Stuart (dalam Andriani, 2013) menambahkan mekanisme coping yang lain yaitu mekanisme coping berfokus kognitif, individu yang mengalami stres berusaha untuk mengendalikan pikirannya dan berpandangan bahwasanya masalah yang dihadapi dan menjadi penyebab munculnya stres memiliki tujuan dan hikmah positif bagi dirinya.

Metode-metode yang dapat digunakan sebagai coping stres cukup beragam. Taher (2014) menjelaskan tiga cara mengatasi stres yaitu dengan mendengarkan musik yang disukai dan sifatnya menenangkan, kemudian dengan teknik relaksasi nafas dalam menggunakan perut secara dalam dan perlahan, dan metode ketiga yaitu dengan menjalankan kegiatan peribadatan (spiritualitas).

Metode lain yang terbukti efektif untuk menurunkan stres yang dialami seseorang yaitu adalah dengan latihan berpikir positif, dimana metode ini akan mampu melahirkan rasa cukup dan kepuasan atas hidup yang dijalani saat ini, kemudian menciptakan harga diri serta kepercayaan diri yang baik dimana individu menerima diri apa adanya dan merasa dirinya “berkualitas” dan pantas untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya (Kholidah dan Alsa, 2012). Menurut Pale (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) usaha paling utama dalam mendapatkan ketenangan dan ketentraman adalah dengan merubah pola pikir negatif menjadi pola pikir

positif, dan berpikir positif ini adalah salah satu aspek yang muncul dari kegiatan spiritual yang dilakukan individu.

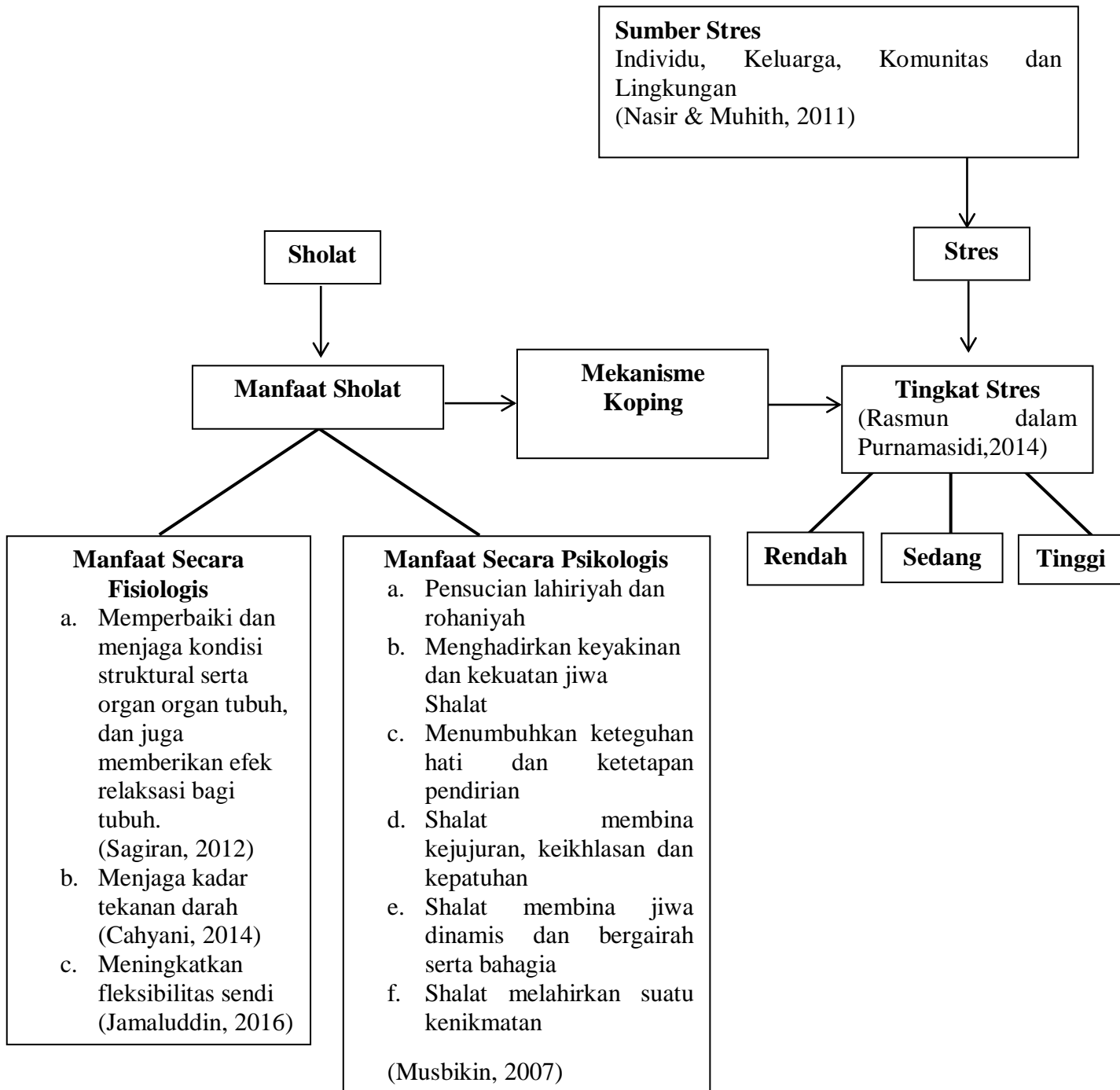
Kegiatan spiritualitas memberikan begitu banyak manfaat bagi individu termasuk dalam hal menghadapi permasalahan dan polemik kehidupan. Begitu beragam kegiatan spiritualitas yang dapat dilakukan seseorang, bagi seorang muslim contohnya adalah dengan menjalankan shalat Wajib dan shalat-sholat sunnah lainnya, membaca Al Qur'an atau mendengarkan Murottal Al Qur'an, berdzikir untuk mengingat kekuasaan dan kebesaran sang maha pencipta Allah *subhana wa ta'ala* , serta banyak lagi aktivitas peribadatan lain yang diperintahkan-Nya (Taher, 2014).

8. Stres pada mahasiswa

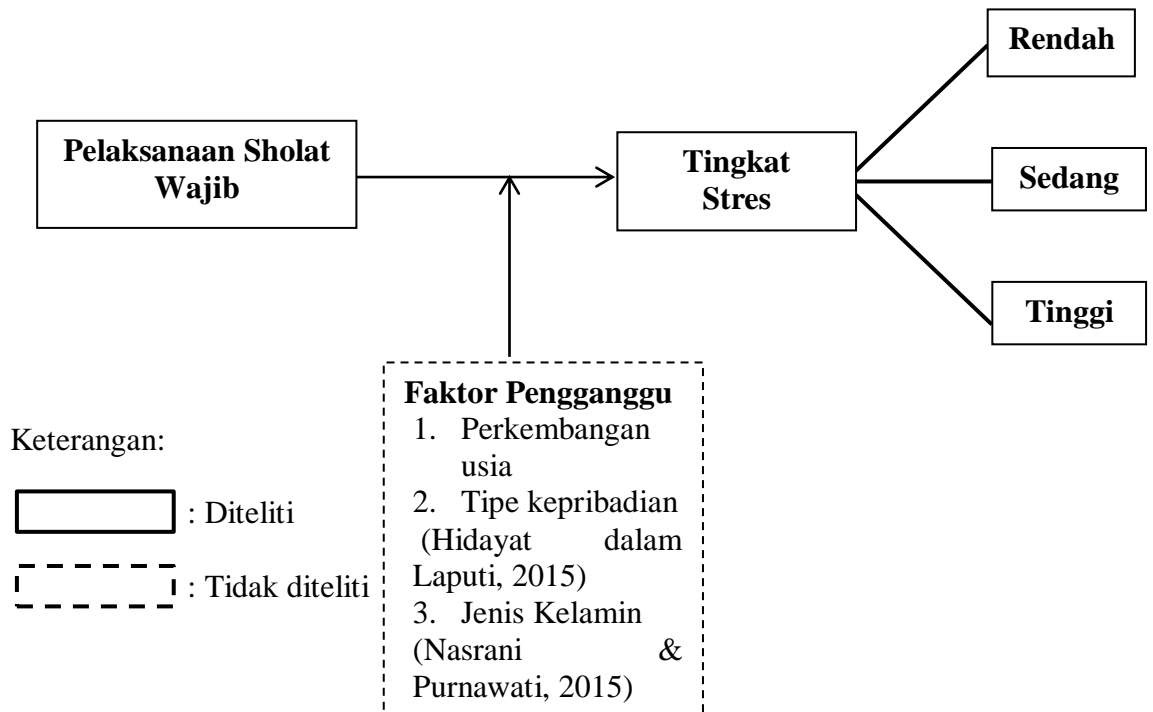
Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh proses pendidikan pada salah satu perguruan tinggi baik yang berupa akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut ataupun universitas (Hartaji, dalam Rahmawati, 2016). Febrina (2013) menjelaskan beberapa faktor pencetus stres pada mahasiswa dapat berasal dari tenaga pengajar, sistem pendidikan yang diterapkan, kegiatan-kegiatan ujian, maupun dari harapan yang tidak realistis terhadap diri mahasiswa itu sendiri. Bingku (dalam Rahmawati 2016) juga menjelaskan salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah seringnya diadakan kuliah pengganti mendekati hari ujian, sehingga jadwal perkuliahan menjelang ujian menjadi padat, selain itu juga jumlah mahasiswa yang terdapat dalam satu kelas juga menjadi

faktor pencetus stres pada mahasiswa karena hal tersebut menyebabkan situasi belajar mengajar yang kurang kondusif.

C. Kerangka Teori



D. Kerangka Konsep



E. Hipotesis

H₀: Tidak terdapat hubungan pelaksanaan sholat Wajib dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun angkatan 2014.

H_a: Terdapat hubungan pelaksanaan sholat Wajib dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun angkatan 2014.