

# **BAGAIMANA SHALAT BISA MEMPENGARUHI STRESS**



Disusun Oleh :

**Farah Adibah Kamilia**

Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Indonesia

*Bismillâhi walhamdulillâhi wash-shalâtu was-salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Dalam keseharian, telinga kita seringnya akrab dengan kalimat keluhan seperti, “*Duh*, jujur aku capek banget sama semuanya, stress banget rasanya kalau begini ... kalau begitu ...” atau kalimat-kalimat lainnya yang serupa dengan yang telah dimisalkan. Perasaan lelah, kacau, stress, dan semacamnya sering kali dirasakan seseorang usai ia menjalankan suatu aktivitas tertentu yang dirasa berat baginya. Banyaknya tekanan dan tuntutan dari berbagai sisi sering kali membebani pikiran mereka yang merasakan. Bahkan, hal tersebut bisa menimbulkan keputusan yang berujung pada hal-hal yang tidak diharapkan dan diinginkan. Lantas jika seperti itu, bagaimana caranya agar kita dapat mengupayakan agar hal-hal seperti demikian tak terjadi?

Baik, sebelum beranjak pada pokok pikiran yang telah disinggung secara singkat, ada baiknya bila kita berkenalan terlebih dahulu tentang segala hal yang berkaitan dengan stress dan shalat itu sendiri. Kira-kira, apa yang pertama kali terlintas di pikiran anda sekalian ketika mendengar kata “Stress”?



Menurut KBBI *online*, stress merupakan gangguan atau permasalahan mental dan emosional dengan faktor luar sebagai penyebabnya.<sup>1</sup> Tak jarang juga stress sering disebut dengan ketegangan. World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa stress merupakan respon tubuh terhadap tekanan batin, mental dan kehidupan. Selaras dengan hal tersebut, Barseli et al. mengutarakan pendapat mereka perihal definisi stress, yakni represi yang muncul karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan individu dengan harapan pihak luar, juga banyaknya tuntutan dari lingkungan kepada individu tertentu yang mana ia tidak mampu untuk memenuhinya sehingga menimbulkan ketimpangan yang berpotensi membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu dirinya.<sup>2</sup> Singkatnya menurut Hidayati dan Harsono, stress merupakan respon yang timbul dari diri individu terhadap situasi yang berubah atau mengancam bagi dirinya.<sup>3</sup>

Dalam Islam disebutkan bahwa keadaan stress dan gangguan psikologis yang menyertai manusia tergolong ke dalam sebuah penyakit hati. Perihal tentang penyakit hati tersebut tertulis dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 10 yang berbunyi: “*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta.*” (Q.S. al-Baqarah [2]: 10).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan penelitian pada lima bulan pertama semenjak ditetapkan pandemi Covid-19 di Indonesia dan memperoleh hasil persentase orang yang mengalami masalah psikologis sebesar 64,8%, dan dari total persentase tersebut salah satu masalah psikologis yang banyak ditemui yaitu stress.<sup>4</sup> Lalu, dari banyaknya kasus yang menyertakan stress sebagai salah satu permasalahan yang sering ditemui tersebut, apakah kiranya yang menyebabkannya dapat terjadi?



Ada banyak faktor yang dapat memicu timbulnya stress, yakni faktor internal seperti kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, serta faktor eksternal seperti tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan lembaga pendidikan

(Sudarya et al., 2014).<sup>5</sup> Selain yang telah disebutkan, penilaian diri, konflik interpersonal, kurangnya kontrol diri, tuntutan mental dan dukungan sosial,<sup>6</sup> *self efficacy*, *hardiness*, dan motivasi<sup>7</sup> juga ditambahkan sebagai faktor-faktor yang mampu menimbulkan stress.

Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa hal-hal yang dapat memunculkan stress di antaranya adalah rasa takut, kekurangan makan, kemiskinan, dan kehilangan harta dapat menjadi cobaan yang berat. Hal tersebut tertulis pada surat al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi: “*Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan ...*” (Q.S. al-Baqarah [2]: 155).

Sehubungan dengan apa yang telah disampaikan, ternyata stress banyak berefek bagi kehidupan seseorang di antaranya dapat menurunkan daya tahan tubuh (Martin et al., 2014),<sup>8</sup> mempengaruhi prestasi belajar

seseorang secara parsial,<sup>9</sup> mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri,<sup>10</sup> menyumbang risiko untuk mengalami *sleep paralysis* sebesar 4.6 kali lipat dibanding dengan yang tidak mengalami stress,<sup>11</sup> mempengaruhi kemampuan menyesuaikan diri suatu individu,<sup>12</sup> dan lain sebagainya.

Dari penjabaran di atas mengenai definisi, faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stress, dan efek yang terjadi karena stress, maka diperlukan solusi agar kiranya hal tersebut berkurang intensitasnya atau bahkan tak terjadi. Lantas apa sajakah yang dapat menyelesaikan permasalahan tersebut?

Menurut Darmawanti, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik pula *coping stress*-nya,<sup>13</sup> dan salah satu cara untuk meningkatkan tingkat religiusitas seseorang adalah dengan melaksanakan ibadah yang sering kita laksanakan sehari-hari, yakni shalat. Shalat memberikan efek psikologi yang baik bagi individu.<sup>14</sup>

Shalat mempunyai peranan penting bagi kesehatan yang di dalamnya terdapat aspek-aspek terapeutik aspek olahraga, aspek relaksasi, aspek meditasi, aspek *auto-sugesti/self-hipnosis*, dan aspek pengakuan dan penyaluran.<sup>15</sup> Hasil penelitian yang dilakukan Pratama menunjukkan bahwa mahasiswa yang teratur melaksanakan shalat mampu menekan stress atau depresi yang dirasakan.<sup>16</sup> Kamalin mengungkap dari penelitiannya tentang besarnya pengaruh terapi shalat sebanyak 76% dapat menurunkan stres pada remaja, sedangkan sisanya sebesar 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.<sup>17</sup>

Pernyataan-pernyataan tersebut membuktikan bahwa shalat memang memberi efek yang signifikan dalam penurunan stress. Bukan hanya itu, ternyata shalat juga mampu mengatasi masalah kesehatan lainnya baik dari segi fisik maupun mental. Itulah pentingnya seorang individu mendirikan shalat, sebab bukan hanya karena shalat adalah suatu kewajiban yang mesti dilaksanakan tiap umat manusia, tetapi juga shalat mampu memberikan banyak manfaat bagi kehidupan kita semua.



## Marâji'

- (1) Setiawan, E. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. *KBBI Indonesia*.
- (2) Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarjial, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- (3) Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7654/5934>.
- (4) Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran jiwa Indonesia (PDSKJI) 2020, Masalah Psikologis Di Era Pandemi Covid-19. Diakses dari <http://www.pdskji.org/home>
- (5) Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1).
- (6) Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*, 3(1b).
- (7) Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- (8) Martin, R., Mulyati, S., & Fratidhina, Y. (2014). Pengaruh stres terhadap dismimore primer pada mahasiswa kebidanan di Jakarta. *Jurnal ilmu dan teknologi kesehatan*, 1(2), 135-140.
- (9) Harwanasari, D. (2012). *Analisis Pengaruh Stress Mahasiswa Dan Kinerja Dosen Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Airlangga Surabaya Dengan Structural Equation Modelling (SEM)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- (10) Mayasari, B., Arismawati, D. F., & Wardani, R. A. (2021). Pengaruh Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(3), 247-252.
- (11) Tjang, Y. S., & Arista, M. (2017). Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 41-45.
- (12) Widyastuti, W. (2020). Self compassion, stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 6.
- (13) Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 2(2), 102-107.
- (14) Annatagia, L., Trimulyaningsih, N., & Sari, E. P. (2017). Psychophysiological aspects of shalat: A chronobiology measurement. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 223-234.
- (15) Zulkarnain, Z. (2020). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan dan Pendidikan Islam*, 15(1).
- (16) Pratama, M. R. Y. (2020). Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). *Nathiqiyah*, 3(1), 27-38.
- (17) KAMALIN, L. F. N. (2018). Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja Di Upt Pelayanan Sosial Bina

## Mutiarâ Hikmah

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”  
(Qs. ar-Ra’du: 28).