

ANALISIS PENGARUH KETERATURAN FREKUENSI SHALAT TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA MUSLIM DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN KONSELING (STUDI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL)

Muhammad Iqbal

Teknik Informatika, Politeknik Elektronik Negeri Surabaya
miqbal.mi1411@gmail.com

Muhammad Rifki Yuda Pratama

Teknik Informatika, Politeknik Elektronik Negeri Surabaya
yudarifki2019@it.student.pens.ac

Abstrak

Shalat dalam Islam adalah komunikasi langsung seseorang dengan Tuhan (Allah SWT). Stres adalah keadaan tidak menyenangkan dari rangsangan emosional dan fisiologis yang dialami orang dalam situasi yang mereka anggap berbahaya atau mengancam kesejahteraan mereka. Islam mengusulkan pendekatan spiritual yang cocok. Pendekatan spiritual dapat menjadi motivasi batin untuk mendorong sikap yang lebih positif terhadap pekerjaan dan tanggung jawab di kalangan akademisi karena banyak tantangan yang tak terhindarkan yang dihadapi sehingga akademisi kehilangan ketekunan mereka. Mahasiswa muslim yang taat pada agama tentunya melaksanakan perintah shalat. Imbas dari beban tugas yang cukup banyak dapat menimbulkan tekanan yang berat dan berakibat stres atau depresi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis pengaruh keteraturan frekuensi shalat terhadap tingkat stress pada mahasiswa muslim dengan menggunakan pendekatan konseling (studi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik konseling yang menekankan pada aspek kejiwaan mahasiswa. Penelitian ini dirancang sebagai studi survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 50 orang mahasiswa telah dipilih sebagai sampel sekaligus populasi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Pemilihan dilakukan dengan *systematics purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *platform* Google Form. Pembobotan hasil sampling dilakukan menggunakan Skala Likert 5 jenis. Interpretasi data menggunakan indeks khusus yang ditentukan intervalnya. Pembahasan akan dilakukan secara deskriptif-korelatif dan disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan representasi keteraturan frekuensi shalat pada mahasiswa memiliki interpretasi yang cukup signifikan, maka shalat dianggap mampu menekan stress atau depresi yang dirasakan. Opini setuju mahasiswa yang menyatakan shalat mampu meredakan perasaan stress yang dirasakan, muncul pada pernyataan negatif, yang mana dapat dikatakan bahwa mahasiswa bahkan mengutamakan shalat, daripada tugas kuliah, yang mana shalat ini mampu mendorong kerja tugas mahasiswa.

Kata Kunci: Shalat, Stres, Mahasiswa, Frekuensi, Keteraturan

Abstract

Shalat in Islam is a person's direct communication with God (Allah SWT). Stress is an unpleasant state of emotional and physiological stimulation experienced by people in situations they consider dangerous or threaten their well-being. Islam proposes a suitable spiritual approach. The mental approach can be an inner motivation to encourage a more positive attitude towards work and responsibility among academics because of the many inevitable challenges faced so that academics lose their perseverance. Muslim students who obey the religion, of course, carry out the command to pray. The impact of the

considerable workload can cause heavy pressure and result in stress or depression. The main objective of this study was to determine the analysis of the effect of the regularity of prayer frequency on stress levels in Muslim students by using a counselling approach (the study of Sunan Ampel State Islamic University students). The approach taken in this study uses counselling techniques that emphasize the psychological aspects of students. This research designed as a survey study using a quantitative approach. About 50 students have select as samples as well as the population at Sunan Ampel State Islamic University. Purposive sampling systematics make the selection. Data was collected using the Google Form platform questionnaire. The weighting of the results of sampling done using a 5-type Likert Scale. Interpretation of data uses a unique index whose intervals are determined. The discussion will be conducted descriptively-correlatively and presented as a percentage. The results of this study show the representation of regularity of the frequency of prayer in students has a significant interpretation. Then prayer is considered able to reduce the perceived stress or depression. Opinions agree that students who say prayer can reduce feelings of anxiety that felt, appear on negative statements, which can note that students even prioritize prayer, rather than college assignments, which prayer can encourage student work..

Keywords: *Prayers (Shalat), Stress, Students, Frequency, Regularity.*

PENDAHULUAN

Islam adalah agama monoteistik berdasarkan wahyu kepada Nabi Muhammad 1400 tahun yang lalu, yang dicatat dalam Al-Quran suci. Kata Islam dalam bahasa Arab berarti "ketundukan," yang mencerminkan inti utama Islam yang merupakan ketundukan kepada kehendak Tuhan (Allah SWT). Menurut statistik dari proyeksi populasi baru oleh *Pew Research Center's Forum on Religion and Public Life*, ada 1,65 miliar Muslim di seluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat sekitar 35% dalam 20 tahun ke depan, hingga mencapai 2,2 miliar pada 2030, yang mana menjadikan Islam agama terbesar kedua di dunia setelah agama Kristen. Islam memberi orang muslim kode perilaku, etika, dan nilai-nilai sosial, yang membantu mereka dalam mentolerir dan mengembangkan strategi koping adaptif untuk menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Islam mengajarkan bagaimana hidup selaras dengan orang lain, seperti yang dikatakan dalam Al-Quran: "*Carilah kehidupan yang akan datang melalui apa yang Tuhan berikan kepada Anda, tetapi jangan abaikan bagian sah Anda di dunia ini. Berbuat baik untuk orang lain karena Allah*

telah berbuat baik untuk Anda. Jangan berusaha menyebarkan korupsi di negeri ini, karena Allah tidak mencintai mereka yang melakukan ini" (Al-Qashash, 28:77) (Achour, et al., 2019a).

Dalam Islam, syariah berarti 'jalan' dan mengacu pada jalan yang harus diikuti umat Islam dalam kehidupan mereka. Ini memberikan pedoman dan persyaratan untuk dua jenis interaksi yakni mereka antara manusia dan Allah SWT (ibadah) dan antara manusia dengan manusia (interaksi sosial). Sumber utama syariah adalah Al-Qur'an dan Sunah. Al-Qur'an menjelaskan cara di mana Allah harus disembah. Sunnah mencakup semua perkataan, nasihat, dan tindakan Nabi Muhammad yang diketahui, keputusannya, dan tanggapannya terhadap situasi kehidupan serta pertanyaan filosofis dan hukum, yang biasanya berasal dari apa yang disebut hadits. Menurut teori kelekatan oleh John Bowlby, kita tahu bahwa memiliki keterikatan yang aman telah dikaitkan dengan kesejahteraan, mengatasi hasil kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan harga diri, dan fungsi hubungan yang lebih kuat. Dengan demikian, memiliki "ikatan yang sehat" dengan Tuhan juga

akan dikaitkan dengan fungsi psikologis yang lebih baik, sebagaimana dikatakan dalam Al-Qur'an: "... *Dan barangsiapa yang menaruh kepercayaan pada Allah, maka Dia akan mencukupi dia ...*" (Ath-Thalaaq, 65: 3) (Ahour, et al., 2019b).

Beribadah dalam Islam (shalat) dapat memberikan energi spiritual kepada individu muslim yang dapat menghasilkan banyak manfaat psikologis. Shalat adalah pilar yang sangat penting dari rukun Islam. Empat pilar lainnya adalah: haji (ziarah); zakat (amal); shahada (bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan bahwa Nabi Muhammad adalah utusan-Nya); dan shaum (puasa selama bulan Ramadhan). Menurut tradisi Islam, shalat membantu orang-orang beriman untuk mengingat Tuhan dan melindungi mereka, seperti yang diilustrasikan oleh ayat berikut dari Al-Quran: "*Bacalah apa yang telah diturunkan kepada Anda dari Kitab dan terus berdoa; pastinya doa menjauhkan seseorang dari ketidaksenonohan dan kejahatan, dan tentu saja mengingat Allah adalah yang terbesar, dan Allah tahu apa yang Anda lakukan*" (Al-'Ankabut 29:45) (Asadzandi, 2019).

Umat Islam wajib melakukan shalat lima waktu sehari, yaitu sebagai berikut: subuh, siang, sore, matahari terbenam, dan malam hari. Jadwal reguler ini memungkinkan mereka untuk tepat waktu, disiplin, dan menghargai nilai waktu. Umat Islam juga diharuskan untuk melakukan tindakan wudhu sebelum shalat, yang merupakan pembersihan tubuh seseorang. Secara khusus, wudhu termasuk mencuci kepala, tangan, lengan, wajah, lubang hidung, mulut, dan kaki, serta bagian dalam dan luar telinga. Menurut Hamdan, shalat adalah ritual harian mengandung rak'aa, yang merupakan gerakan tubuh yang seragam yang mencakup berdiri, membungkuk, sujud, dan berlutut. Muslim diharuskan melakukan minimal dua rakaat selama masing-masing shalat lima waktu. Siddiqui menguraikan aturan dan ketentuan berikut dari ritual shalat Islam yakni

menyatakan umat Muslim harus memulai doa mereka dengan membaca bab pertama Al-Qur'an, 'al'fatihah' (pembukaan), yang terdiri dari tujuh ayat yang menekankan kepemimpinan dan dominasi Allah dan meminta bimbingannya. Selama shalat, mereka melafalkan kata-kata yang mencerminkan rasa hormat dan pemujaan kepada Allah SWT, serta syahadat, yang dijelaskan di atas. Para jamaah juga harus menghadap ke arah kota Mekah sambil mengucapkan doa (Hasanović, et al., 2017).

Setiap Jumat, shalat dhuhur digantikan dengan shalat Jumat, yang mencakup khotbah oleh seorang ulama dan dua rakaat. Siddiqui juga mencatat bahwa laki-laki muslim wajib melakukan shalat khusus ini jamaah di masjid (tempat shalat). Meskipun demikian, umat Islam juga didorong untuk melakukan shalat setiap hari di masjid karena ini akan membantu mereka mempelajari konsep solidaritas, kesetaraan, dan persaudaraan. Di sisi lain, muslim mempraktikkan bentuk-bentuk ibadah yang tidak wajib yang tidak mengandung "rak'aa". Mereka adalah ibadah permohonan yang membantu mempertahankan kehidupan spiritual mereka dan menghubungkan mereka dengan Yang Ilahi. Ibadah-ibadah ini meliputi yang berikut: "hajat", yang dilakukan pada saat krisis dan dalam mencari solusi untuk masalah-masalah yang sulit; "du'aa/doa", yang dilakukan untuk meminta pengampunan dan kekuatan dari Allah SWT; "Al-Istikharah", yang dilakukan untuk mencari bimbingan dan kebijaksanaan Allah dalam membuat keputusan; "tasbih", yang dilakukan untuk memuji dan memuliakan Tuhan; "dzikir," yang dilakukan untuk menunjukkan pengingatan akan Tuhan melalui pembacaan, nyanyian, atau hanya mengingat Tuhan dalam hati seseorang; "khawf", yang dilakukan pada saat ketakutan; "tawba/taubat", yang dilakukan untuk meminta pengampunan dari dosa; dan "safar", yang dilakukan saat bepergian untuk mencari perlindungan dari bahaya jalan dan juga

setelah kembali dari perjalanan (Stuart & Ward, 2018).

Ibadah dapat menghasilkan energi spiritual yang memiliki potensi untuk menyembuhkan dan mengubah orang yang beribadah. Banyak ahli teori berpendapat bahwa ibadah secara umum dapat menghasilkan energi seperti itu. Sebagai contoh, James mencatat bahwa ibadah dapat mengisi orang dengan energi spiritual yang dapat memengaruhi mereka baik secara psikologis maupun fisiologis. Breslin dan Lewis juga menyarankan bahwa ibadah mungkin mengaktifkan energi laten yang bisa sangat bermanfaat bagi kesehatan. Demikian pula, Lang berpendapat bahwa ibadah yang gigih mungkin menghasilkan energi yang luar biasa yang dapat melindungi orang-orang percaya. Ibadah dalam Islam dapat menghasilkan energi spiritual melalui dua mekanisme yang mungkin mekanisme pertama melalui menjalin hubungan langsung dengan Allah SWT (Pace et al., 2017).

Menurut Ladd dan McIntosh, ibadah memungkinkan hubungan manusia dengan Tuhan, dan hubungan ini memberi mereka mitra sosial yang sangat kuat dan mempromosikan rasa kontrol perwakilan. Koneksi ini juga dapat memberikan sumber animasi untuk kehidupan dan kesadaran dan kekuatan emosional dan motivasi yang kuat. Jones juga berpendapat bahwa Tuhan tidak mandiri tetapi memberi diri sendiri dan datang kepada manusia dalam bentuk energi spiritual. Menyuarakan sentimen yang sama, keyakinan Islam mendalilkan bahwa ibadah menghubungkan orang dengan Tuhan dan membuat mereka lebih dekat dengan-Nya. Ayat berikut dari Al-Qur'an menyoroti hubungan yang mendalam antara Allah SWT dan manusia melalui ibadah: *“Dia tahu doa masing-masing dan pemujaannya, dan Allah Maha Mengetahui apa yang mereka lakukan”* (An-Nur, 24:41). Mekanisme kedua yang memungkinkan ibadah dapat menghasilkan energi spiritual adalah melalui pengaruh iman. Menurut Jones, ibadah merupakan tanda iman, dan iman ini dapat

menghasilkan energi spiritual yang luar biasa yang dapat menyembuhkan dan mengubah orang (Abu-Hilal et al., 2017).

Demikian pula, Levin berpendapat bahwa manusia mungkin tidak akan pernah bisa membayangkan, atau terlibat dalam, kekuatan supernatural kecuali melalui iman. Keyakinan Islam juga menekankan bahwa ibadah memperkuat dan memperkuat iman kepada Allah SWT, dan keyakinan ini kemudian dapat mengubah dan memberdayakan orang beriman. Ayat berikut dari Al-Qur'an menunjukkan bagaimana iman mengubah dan menguatkan mereka yang berdoa: *“Sesungguhnya mereka yang beriman dan melakukan perbuatan baik dan terus berdoa dan membayar orang miskin mereka akan mendapat upah dari Tuhan mereka, dan mereka tidak akan memiliki takut, mereka juga tidak akan berduka”* (Al-Baqarah, 2: 277). Menurut Jones, energi ilahi yang dihasilkan oleh ibadah dapat bekerja pada orang-orang seperti ragi yang berkembang bekerja dalam tepung atau sebagai kekuatan kehidupan mendorong benih menuju perkecambahan. Ahli teori lain mendeskripsikan bentuk dan manifestasi spesifik dari energi spiritual. Sebagai contoh, Stenger menggambarannya sebagai bentuk energi yang tidak mudah dikenali oleh fisika, tetapi dapat muncul dalam bentuk pengalaman manusia yang tidak biasa, seperti hubungan dengan suatu kekuatan luar yang luar biasa, atau pencapaian tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Di sisi lain, Abenheimer berpendapat bahwa energi ini sering dilambangkan dalam kekuatan material dan benda, seperti api, cahaya, panas, suara, bau, dan air murni (Tekke & Watson, 2017).

Shalat dapat memberi energi pada Muslim dan membantu mereka memerangi stres dan perasaan bahaya. Ayat berikut dari Al-Qur'an mengilustrasikan manfaat ini: *“...tetapi jika Anda berada dalam bahaya, maka (katakanlah doa Anda) dengan berjalan kaki atau menunggang kuda; dan ketika Anda aman, maka ingatlah Allah, karena Dia telah mengajari Anda apa*

yang tidak Anda ketahui” (Al-Baqarah, 2: 239). Banyak studi psikologis menyimpulkan bahwa doa dalam ibadah dapat menghasilkan manfaat ini. Sebagai contoh, McCullough mencatat bahwa orang yang berdoa memiliki harapan positif tentang stres karena mereka dapat menilai kembali peristiwa yang menimbulkan stres dengan cara yang positif. Watts juga berpendapat bahwa ibadah dapat membantu individu pulih dari stres kehidupan dengan menenangkan pikiran dan tubuh mereka. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang manfaat doa-doa Islam, Hamdan berpendapat bahwa doa-doa dalam ibadah ini dapat menghilangkan rasa khawatir dan kesusahan dan membawa rasa kedamaian. Azhar dan Varma juga memandang doa-doa Islam sebagai bentuk meditasi yang dapat mendorong relaksasi. Demikian pula, hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan pada klien Muslim, yang tinggal di Toledo, Ohio, mengungkapkan bahwa mayoritas peserta mencari kenyamanan dari shalat ketika mereka stres (Worthington et al., 2018).

Mahasiswa muslim yang taat pada agama tentunya melaksanakan perintah shalat. Namun, selama perkuliahan tentunya psikologis mahasiswa tidak selalu stabil. Banyak faktor yang menyebabkan ketidakstabilan ini, salah satunya adalah tugas. Imbas dari beban tugas yang cukup banyak dapat menimbulkan tekanan yang berat dan berakibat stress atau depresi. Menurut Navas (2012), ada empat factor yang menjadi penyebab stress pada mahasiswa, yaitu factor akademik, factor emosi, factor lingkungan, factor social. Atas dasar factor factor penyebab stress pada mahasiswa inilah yang dapat menimbulkan dampak negative pada diri mahasiswa tersebut, seperti menurunnya produktivitas, sulit berkonsentrasi, mengalami penurunan daya ingat terhadap suatu informasi yang didengar, berpengaruh pada pengambilan keputusan, dan terjadinya gangguan Kesehatan seperti, gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing, mual, bahkan sampai mempengaruhi

Kesehatan psikisnya (Wahyuni, 2017). Jadi dapat dikatakan bahwa stress yang terjadi pada mahasiswa tidak baik jika dibiarkan saja akan tetapi lebih baik jika diatasi dengan cara-cara yang positif, seperti meningkatkan hubungannya dengan Tuhannya atau dapat dikatakan dengan shalat.

Melaksanakan shalat lima waktu secara teratur dan tepat pada waktunya dapat melatih sikap disiplin, apabila seorang individu melaksanakan shalat lima waktu tepat waktu, maka secara tidak langsung dapat membentuk karakter disiplin yang lainnya pada diri individu tersebut (Haryono, 2011). Sikap inilah yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Jika mahasiswa mampu mengerjakan tugasnya dengan disiplin, hal tersebut dapat berdampak pada berkurangnya tingkat stress mahasiswa tersebut. Ia merasa tidak memiliki beban tugas karena sudah menyelesaikan tanggung jawabnya tepat waktu.

Atas dasar kajian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis pengaruh keteraturan frekuensi shalat terhadap tingkat stress pada mahasiswa muslim dengan menggunakan pendekatan konseling (studi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). Tentunya, pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik konseling yang menekankan pada aspek kejiwaan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini dirancang sebagai studi survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 50 orang mahasiswa telah dipilih sebagai sampel sekaligus populasi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Pemilihan dilakukan dengan *systematics purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *platform* Google Form yang terdiri dari dua bagian.

Bagian A menyangkut identitas responden dan Bagian B berkaitan dengan pendapat mengenai dampak keteraturan frekuensi shalat oleh responden. Kuesioner berisi 16 pernyataan dimana terbagi atas 9 pernyataan positif (P1-P9) dan sebanyak 7 pernyataan negatif (P10-P16). Pembobotan hasil *sampling* dilakukan menggunakan Skala Likert 5 jenis yakni, Sangat Setuju= 5, Setuju = 4, Netral = 3, Tidak Setuju = 2, dan Sangat Tidak Setuju= 1. Data dianalisis menggunakan persamaan rumus responden di Ms. Excel 2016 yakni:

$$Rumus = T x Pn$$

dimana, T = Total jumlah responden yang memilih dan Pn = Pilihan angka skor Likert. Interpretasi data menggunakan indeks khusus yang ditentukan intervalnya. Pembahasan akan dilakukan secara deskriptif-korelatif dan disajikan dalam bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Para ahli telah mendefinisikan ibadah dalam beberapa cara. Penyebab utama perbedaan ini adalah perbedaan makna dan bentuk doa lintas agama. Menurut Salazar, ibadah sebagai tindakan komunikasi dengan Tuhan yang dapat didekati dari sudut pandang khasiat dan keaslian. Kemanjuran shalat mengacu pada kekuatan atau kapasitasnya untuk menghasilkan efek-efek tertentu. Yakobus menyatakan ibadah sebagai setiap jenis persekutuan batin atau percakapan dengan kekuatan yang diakui sebagai ilahi. Ini adalah cara pribadi, impersonal, atau transpersonal untuk mengekspresikan persekutuan dengan yang sakral. Ini adalah kombinasi dari pikiran, sikap, dan tindakan yang dirancang untuk mengekspresikan kepada Allah dengan yang kudus. Ruland menggambarkan bahwa doa adalah mengangkat pikiran dan hati

seseorang kepada Tuhan atau meminta hal-hal baik dari Tuhan (Benedictus, 2018).

Dalam Islam, ibadah disebut shalat yang secara linguistik berarti doa. Shalat adalah salah satu rukun Islam. Ini berbeda secara signifikan dari doa pribadi atau doa yang berhubungan dengan iman Kristen. Dalam Al-Qur'an, kata shalat dapat diterapkan pada Tuhan, malaikat, dan manusia (Al Ahzaab, 33:56). Bagi Tuhan, itu berarti bahwa Ia cenderung berbelas kasih kepada umat manusia; bagi para malaikat, itu berarti bahwa mereka meminta pengampunan bagi umat manusia; bagi manusia, itu berarti memohon kepada Tuhan. Dalam teks-teks Islam, doa mengacu pada zikir Allah (*Zikr*). Allah berfirman bahwa "*Mereka yang beriman dan menemukan kepuasan hati mereka dalam pengingatan akan Allah. Tidak diragukan lagi, dengan mengingat Allah akan menemukan kepuasan hati*" (Ar-Ra'd, 13:28). Banyak cendekiawan telah memeriksa shalat sebagai strategi koping dan perannya dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Shalat, sebagai upaya koping keagamaan, dapat memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi masalah dan mengurangi stres dan kecemasan. Dari perspektif mental, bagaimanapun, shalat, yang membutuhkan ketergantungan pada Sang Pencipta, mengarah pada pencegahan dan penyembuhan sebagian besar neurosis, depresi, dan bahkan psikosis utama.

Seorang muslim adalah orang yang percaya pada Allah dan berusaha untuk reorganisasi lengkap hidupnya sesuai dengan pedoman Islam. Filsuf Muslim Ibnu Arabi mengatakan seorang muslim adalah orang yang telah mendedikasikan ibadahnya secara eksklusif kepada Tuhan. Salah satu ulama, Zaydan menjelaskan Islam sebagai kumpulan ajaran yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad (SAW) yang meliputi hukum aqidah, ibadah dan akhlaq. Menurut al-Bagha, Islam terdiri dari tiga hal utama: aqidah, syariah dan akhlaq. Sabiq

menyatakan bahwa Islam adalah agama Allah yang diwahyukan kepada Muhammad (SAW), yaitu, iman dan ‘amal (praktik). Iman setara dengan aqidah dan membentuk dasar syariah atau hukum dan ‘amal melengkapi iman dan aqidah. Muhammad Abdullah dan Muhammad Abdul Halim menjelaskan bahwa Islam adalah aqidah dan ibadah. Pandangan ini sesuai dengan yang diberikan oleh Musa bahwa Islam, agama Allah adalah permanen dan membutuhkan aqidah dan ibadah yang valid. Menurut Abdullah, Islam berarti iman. Dan untuk al-Syak‘ah, Islam adalah aqidah dan syariah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komponen utama dari ajaran Islam terkandung dalam aqidah, ibadah dan akhlaq. Aqidah berarti hal-hal yang harus diyakini dalam hati, tidak ternoda oleh keraguan dan memberikan ketenangan pikiran (Sunaryo, 2018).

Aqidah atau iman sangat penting dalam kehidupan manusia karena memiliki efek positif pada kesejahteraan jiwa adalah sumber dari semua kebaikan dan merupakan penggambaran komponen Islam yang paling mulia atau tertinggi. Ibadah (ibadah atau kepatuhan tertinggi, penyerahan, pengabdian, dan cinta) juga merupakan masalah penting dalam kehidupan seorang muslim. Ini melambangkan pengabdian seorang hamba untuk Penciptanya. Ini memiliki arti yang luas. Ibadah dalam Islam dipahami sebagai semua aspek yang mencakup makna tunduk pada perintah dan menghindari semua larangan Allah SWT. Ibadah secara langsung menghubungkan seorang hamba dengan Penciptanya dan mengembalikannya ke tujuan awal penciptaan, yaitu, untuk menyembah Allah SWT. Ibadah dalam Islam dibagi menjadi dua, umum dan spesifik. Ibadah umum meliputi setiap tindakan yang dilakukan untuk mencapai keridhoan Tuhan seperti perilaku yang baik, menghormati orang tua dan sebagainya. Ini juga berarti tindakan sengaja dari hamba sesuai dengan kehendak Allah. Ibadah khusus berarti praktik-praktik tertentu yang dilakukan seorang

hamba sebagai praktik pelatihan untuk membuktikan kepatuhannya yang semestinya, seperti lima prinsip Islam: deklarasi iman, shalat, zakat, puasa dan haji. Ini juga mencakup kewajiban agama yang umum dikenal seperti amal, umrah dan tilawah Al-Quran.

Akhlaq menunjukkan kekuatan batin manusia yang mengarah pada perilaku. Menurut Zaydan, akhlaq adalah seperangkat kualitas yang tertanam dalam jiwa seseorang yang mengarah pada perilaku baik atau buruk. Menurut al-Ghazali, akhlaq adalah keadaan jiwa yang dengan mudah mengarah pada perilaku tanpa harus terlebih dahulu mempertimbangkannya. Jika perilaku yang dihasilkan baik, maka keadaan akhlaq baik, demikian juga akhlaq buruk menghasilkan perilaku buruk. Dengan demikian, akhlaq dibagi menjadi dua, akhlaq baik (al-akhlaq al-mahmudah) dan akhlaq buruk (al-akhlaq al-mazmumah). Menurut al-Ghazali, akhlaq yang baik terdiri dari sifat-sifat mahmudah (terpuji) seperti pertobatan, kesabaran, rasa terima kasih, ketakutan, harapan dan sebagainya, sedangkan akhlaq yang buruk termasuk bergosip, prasangka, cinta dunia, kesombongan dan sebagainya (Koenig & Al Shohaib, 2019)

Shalat dalam Islam adalah komunikasi langsung seseorang dengan Tuhan. Lebih baik beribadah di masjid. Meskipun demikian, seseorang masih dapat melakukan ibadah di rumah, tempat kerja, atau di mana pun. Selama persiapan untuk melakukan shalat, umat Islam diperintahkan untuk mengubah pemikiran mereka sebanyak mungkin tentang sifat material dunia termasuk semua beban dan kekhawatiran mereka. Dalam shalat, umat Islam harus merasakan hubungan yang ekstrem dengan Tuhan yang darinya mereka memperoleh dukungan maksimal. Demikian pula, umat Islam diharapkan untuk menggunakan doa mereka untuk mengubah kekhawatiran mereka menjadi kekuatan doa yang positif, dan untuk mengubah makna doa yang mereka gunakan menjadi

kenyataan konkret. Dengan melakukan itu, mereka akan dapat terus menunjukkan komitmen yang serius terhadap masalah keagamaan mereka, dengan peningkatan fokus dan energi pada tindakan yang tepat yang pada akhirnya memaksimalkan produktivitas dan kinerja kehidupan mereka secara keseluruhan, termasuk problematika stres.

Para peneliti telah mendefinisikan stres secara berbeda. Misalnya, stres adalah keadaan tidak menyenangkan dari rangsangan emosional dan fisiologis yang dialami orang dalam situasi yang mereka anggap berbahaya atau mengancam kesejahteraan mereka. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai hubungan antara orang dan lingkungan yang dinilai oleh orang tersebut sebagai penugasan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesehatannya. Stres memberikan respons positif dan negatif terhadap tindakan kita karena evaluasi rasional kita dan asumsi stresor mempengaruhi bagaimana kita bereaksi dan menghadapinya. Ada beberapa sumber stres. Kadang-kadang mereka bertindak dalam isolasi atau kombinasi dengan penekan lainnya (Hasanović et al., 2017).

Robbins (Dewi, 2009) membagi gejala stres menjadi tiga yaitu, gejala fisiologis, stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung; gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda; gejala perilaku, gejala stres dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.

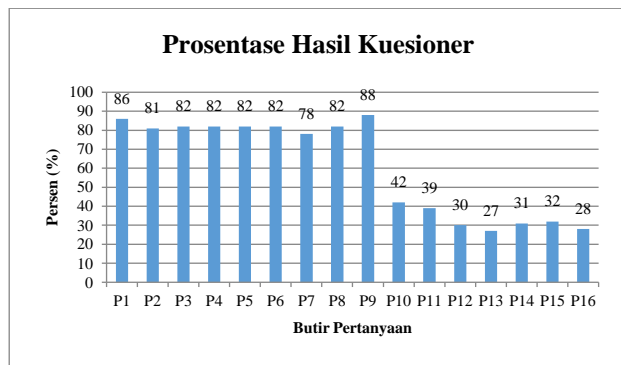
Menurut Zuccolo, stresor dikategorikan menjadi sumber fisik atau psikologis. Ini lebih

lanjut diklasifikasikan menjadi stresor lingkungan, sosial, fisiologis dan kognitif-emosional. Stresor fisik memengaruhi kelima indera dan mungkin termasuk faktor-faktor seperti kebisingan, polusi, dan cuaca. Jenis stres fisik lainnya adalah perubahan yang timbul dari perubahan fisiologis seperti pubertas, menopause, remaja dan penuaan. Stresor sosial termasuk stres psikologis yang timbul sebagian besar dari tuntutan hidup sehari-hari. Akhirnya, kognitif-emosional muncul dari pikiran kita sebagai respons terhadap perubahan di lingkungan kita. Para peneliti telah mengidentifikasi berbagai pendekatan, strategi, dan teknik untuk mengatasi stresor kehidupan. Di antara banyak strategi adalah relaksasi, meditasi, imajinasi, dan yoga. Studi terbaru menambah strategi ini dengan menunjukkan bahwa strategi koping agama berkontribusi pada pengurangan dan penyangga stres kerja (Pace et al., 2017).

Islam mengusulkan pendekatan spiritual yang cocok. Pendekatan spiritual dapat menjadi motivasi batin untuk mendorong sikap yang lebih positif terhadap pekerjaan dan tanggung jawab di kalangan akademisi. Dengan demikian, motivasi penting untuk karier akademik. Ini penting dalam dunia akademik karena banyak tantangan yang tak terhindarkan yang dihadapi. Tantangan-tantangan ini kadang-kadang mudah dikelola tetapi di lain waktu bisa sangat sulit untuk diatasi sehingga akademisi kehilangan ketekunan mereka. Motivasi sangat penting pada saat ini dan dapat disamakan dengan katalis untuk pengembangan spiritual menuju realisasi aspirasi dan harapan yang dibangun. Karena itu, motivasi harus dipupuk, itu tidak akan datang dengan sendirinya. Memupuk motivasi secara konsisten akan meningkatkan motivasi kerja dan akhirnya menjadikan pekerjaan sebagai sesuatu yang bermakna dalam hidup. Motivasi juga penting untuk membentuk sikap positif dan meningkatkan kinerja kerja. Sebuah studi oleh Wernimont, et.al menemukan bahwa salah satu metode yang membantu dalam meningkatkan

motivasi kerja adalah memiliki majikan yang serba guna, karir yang menantang dan partisipasi dalam pengambilan keputusan. Selanjutnya, sebuah studi oleh Salasiah et al. menunjukkan bahwa salah satu metode untuk meningkatkan motivasi adalah memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan (Abu-Hilal et al., 2017)..

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Prosentase Hasil Kuesioner
(Sumber: Data Diolah Peneliti, 2020)

Dari grafik yang ditampilkan (Gambar 1.), menunjukkan bahwa representasi keteraturan frekuensi shalat pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel memiliki interpretasi yang cukup signifikan. Rerata pernyataan positif yang diajukan (P1-P9) mendapat nilai di atas 80% yang mana dapat disimpulkan mahasiswa merasa setuju dengan adanya keteraturan shalat, maka shalat dianggap mampu menekan stress atau depresi yang dirasakan. Nilai 78% pada P7 menyatakan bahwa mahasiswa setuju bahwa akan merasa tenang dan fokus shalat tertuju kepada Allah SWT mengesampingkan dahulu urusan perkuliahan. Opini setuju mahasiswa yang menyatakan shalat mampu meredam perasaan stress yang dirasakan, muncul pada pernyataan negatif nilai terendah P13 yang mana, mahasiswa tidak merasa shalat sangat membebani terlebih apabila banyak tugas kuliah. Ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa bahkan mengutamakan shalat, daripada tugas kuliah,

yang mana shalat ini mampu mendorong kerja tugas mahasiswa.

Shalat dapat memberi umat Islam, termasuk mahasiswa, dalam memperoleh energi spiritual yang membantu mereka mengalami kedekatan dengan Yang Ilahi dan melindungi mereka dari perasaan kesepian dan isolasi. Ayat dari Al-Qur'an ini menggambarkan hubungan intim ini: *“Dan Tuhanmu berkata: Berdoalah kepadaku: dan aku akan mendengar doamu”* (Al-Ghaafir, 40:60). Mengetahui bahwa seseorang adalah objek penyembuhan dapat memberikan penyembuhan karena dapat menimbulkan rasa memiliki, dirawat, dan didukung. Keyakinan Islam mendalilkan bahwa manusia memiliki “Fitrah”, yang dianggap sebagai iman primordial yang ditanamkan oleh Tuhan dalam sifat manusia untuk mengakui dan merasa lebih dekat dengan-Nya, terutama selama shalat. Hamdan (Sunaryo, 2018) juga berpendapat bahwa sifat doa yang kontemplatif membuat penyembah lebih dekat kepada Tuhan.

Shalat dapat memberikan rasa kemanjuran dalam menangani masalah kehidupan, serta respons relaksasi terhadap masalah ini. Selanjutnya, shalat dapat memupuk tanggung jawab pribadi untuk tindakan seseorang dan dapat menuntun orang tersebut untuk melakukan tindakan positif. Sehubungan dengan ibadah Islami, shalat dapat memberikan sumber kekuatan yang berkelanjutan kepada orang percaya dan menanamkan disiplin diri dan ketekunan. Shalat dapat menghasilkan energi spiritual yang memberi orang perasaan damai dan bahagia. Ayat berikut dari Al-Qur'an mencerminkan hubungan antara shalat dan kebahagiaan: *“Dan orang-orang yang konstan, mencari keridhaan Tuhan mereka, dan terus berdoa dan menghabiskan (dengan murah hati) dari apa yang telah Kami berikan kepada mereka secara diam-diam dan terbuka. dan mengusir kejahatan dengan kebaikan; Adapun mereka, mereka akan memiliki (senang) pada masalah tempat tinggal”* (Ar-Rad, 13:22).

Gagasan bahwa shalat dapat meningkatkan kesejahteraan subyektif sudah disorot dalam beberapa studi psikologis. Sebagai contoh, Poloma dan Pendleton mencatat bahwa shalat berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan kedamaian. McCullough mengaitkan kepuasan ini dengan perasaan bahwa Tuhan memberikan jawaban atas ibadah. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada Muslim lansia, Ghufuran menyimpulkan bahwa shalat bersama meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif mereka (Benedictus, 2018). Energi spiritual yang dihasilkan oleh shalat dapat membantu para penyembah memperoleh kerendahan hati dan empati. Ayat berikut dari Al-Qur'an menunjukkan bahwa doa harus dilakukan dengan rendah hati: *“Wahai anak-anak Adam! hadirlah untuk hiasan Anda di setiap waktu doa, dan makan dan minum dan tidak boros; tentu saja Dia tidak suka yang mewah”* (Al-A'raf, 7:31). Sejalan dengan itu, Watts juga berpendapat bahwa doa membantu orang mengakui kesalahan mereka, mengurangi egosentrisitas mereka, dan membebaskan mereka dari kesombongan yang berlebihan. Hamdan juga berpendapat bahwa doa menunjukkan rasa rendah hati umat muslim sembari menegaskan kekuatan Tuhan (Tekke & Watson, 2017).

Energi spiritual yang dihasilkan oleh shalat dapat membantu para penyembah mengampuni diri mereka sendiri dengan membiarkan mereka mengalami belas kasihan Allah yang mengampuni dan menghapus dosa-dosa mereka. Proses pengampunan diri ini penting untuk penyembuhan pribadi karena ini membantu penyembah mengatasi perasaan bersalah yang dapat memicu depresinya. Ayat-ayat berikut dari Al-Qur'an mengilustrasikan poin ini tentang pengampunan: *“Dan tetap berdoa di dua bagian hari dan di jam-jam pertama malam; pastilah perbuatan baik menghilangkan perbuatan jahat, ini adalah pengingat bagi orang yang penuh perhatian”* (Hud, 11: 114). Juga dalam, *“Dan tetaplah berdoa dan membayar orang-orang*

miskin dan patuh kepada Utusan, sehingga belas kasihan dapat ditunjukkan kepada Anda” (An-Nur, 24:56). Di sisi lain, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa doa dapat membantu umat memaafkan orang lain. Singkatnya, shalat dalam Islam dapat menghasilkan energi spiritual yang memiliki potensi untuk menyembuhkan dan mengubah. Adalah mungkin untuk memanfaatkan energi ini dengan mengintegrasikannya terus menerus ke dalam kegiatan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat meminimalisir rasa stres yang dirasakan.

Dengan begitu seorang mahasiswa tentu dapat menekan tingkat depresinya terutama saat menghadapi masa-masa pembelajaran perkuliahan yang menurut mereka sulit. Dengan cara beribadah kepada Tuhan (Allah SWT), seorang mahasiswa dapat berkeluh kesah dengan Tuhannya. Sehingga dalam hati mereka muncul rasa tenang dan aman. Karena mereka, khususnya para mahasiswa, percaya bahwa Tuhan (Allah SWT) akan selalu membantu dalam setiap kesulitan kehidupan, seperti kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan.

Pembahasan yang disajikan diatas telah membuktikan seorang mahasiswa yang shalat lima waktunya teratur, dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa tersebut. Namun, tidak selamanya penelitian ini bisa dikatakan sempurna, terdapat beberapa kelemahan pada penelitian seperti kurangnya jumlah subjek penelitian yang hanya berjumlah 50 orang, kurangnya tingkat variasi subjek mahasiswa pada universitas asal. serta kurangnya control para subjek tersebut dalam melakukan pengisian kuisioner yang menggunakan fasilitas *google form*

PENUTUP

Simpulan

Melalui penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan representasi keteraturan frekuensi shalat pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan

Ampel memiliki interpretasi yang cukup signifikan yang mana dapat disimpulkan mahasiswa merasa setuju dengan adanya keteraturan shalat, maka shalat dianggap mampu menekan stress atau depresi yang dirasakan. Opini setuju mahasiswa yang menyatakan shalat mampu meredakan perasaan stress yang dirasakan, muncul pada pernyataan negatif, yang mana dapat dikatakan bahwa mahasiswa bahkan mengutamakan shalat, daripada tugas kuliah, yang mana shalat ini mampu mendorong kerja tugas mahasiswa. Hal inilah yang mendorong para mahasiswa tidak mengalami depresi saat mendapatkan tekanan dalam belajar.

Saran

Sebaiknya pada penelitian selanjutnya dilakukan kajian analisis faktor kejiwaan lain selain keteraturan frekuensi shalat yang diujikan secara simultan kepada mahasiswa, sehingga diperoleh hasil yang lebih akurat dan kredibel. Selain itu, mahasiswa juga dapat mulai menerapkan keistiqomahannya terhadap pelaksanaan waktu shalat. Diharapkan dengan adanya Tindakan ini, para mahasiswa dapat mengurangi tingkat stresnya sehingga tidak berdampak negative bagi dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Hilal, M., Al-Bahrani, M., & Al-Zedjali, M. (2017). Can religiosity boost meaning in life and suppress stress for Muslim college students?. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(3), 203-216.
- Achour, M., Azmi, I. B. A. G., Isahak, M. B., Nor, M. R. M., & Yusoff, M. Y. Z. M. (2019b). Job stress and nurses well-being: Prayer and age as moderators. *Community mental health journal*, 55(7), 1226-1235.
- Achour, M., Muhamad, A., Syihab, A. H., Nor, M. R. M., & Yusoff, M. Y. Z. M. (2019a). Prayer Moderating Job Stress Among Muslim Nursing Staff at the University of Malaya Medical Centre (UMMC). *Journal of religion and health*, 1-19.
- Al-Quran Al-Karim
- Asadzandi, M. (2019). Pain Theory and Pain-Relief Method from the Perspective of Islam. *Anesthesiologist*, 1(1), 1001.
- Benedictus, R. A. (2018). Occupational Stress and Coping Strategy Harmony Between Scientific Theory and Islamic Teachings And Practice. *Manasa-old*, 7(1), 51-61.
- Dewi, M.P. 2009. Studi metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 36, 2, 106-115
- Haryono, T.P. (2011). Keutamaan Sholat Tepat Waktu. Diunduh dari : <http://myjourneyintheworld.wordpress.com/2011/11/24/keutamaan-sholat-tepat-waktu/> 10 Mei 2020.
- Hasanović, M., Pajević, I., & Sinanović, O. (2017). Spiritual and religious Islamic perspectives of healing of posttraumatic stress disorder. *Insights on the Depression and Anxiety*, 1, 023.
- Koenig, H. G., & Al Shohaib, S. S. (2019). Religiosity and mental health in Islam. *In Islamophobia and Psychiatry (pp. 55-65)*. Springer, Cham.
- Navas, S. 2012. Stress among Medical Students. *KERALA MEDICAL JOURNAL*. 5(2). pp. 34-37.
- Pace, A. C., Greene, J., Deweese, J. E., Brown, D. A., Cameron, G., Nesbit, J. M., & Wensel, T. (2017). Measuring pharmacy student attitudes toward prayer: the student prayer attitude scale (SPAS). *Christian Higher Education*, 16(4), 200-210.
- Stuart, J., & Ward, C. (2018). The relationships between religiosity, stress, and mental health for Muslim immigrant youth. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(3), 246-261.
- Sunaryo, S. (2018). The Influence Of Therapy Do'a In Islam To The Cooperative Clients Skizofrenia Cooperative Water Pathway In Public Health Center Karanganyar,

Gandusari Trenggalek, East Java. *Journal Of Nursing Practice*, 1(2), 1-6.

Tekke, M., & Watson, P. J. (2017). Supplication and the Muslim personality: Psychological nature and functions of prayer as interpreted by Said Nursi. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(2), 143-153.

Wahyuni, Esa N. 2017. Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 3(1). p. 98. doi: 10.19109/Tadrib.v3i1.1385.

Worthington Jr, E. L., Toussaint, L. L., Griffin, B. J., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Spiritually Formative Practices and Stress-Related Disorders. *Healing with Spiritual Practices: Proven Techniques for Disorders from Addictions and Anxiety to Cancer and Chronic Pain*, 1.