

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Kaplan & Sadock, 2010). Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun (Soetjningsih, 2007). Populasi remaja di negara-negara Asia Tenggara berkisar 22-25%. Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang paling stres dalam kehidupan seseorang (Kuru & Yilmaz, 2012). Dalam periode ini terjadi perubahan pesat dalam dimensi fisik, psikologis, dan hubungan interpersonal (WHO, 2009).

Di seluruh dunia, sekitar satu juta orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Hal tersebut menandakan bahwa tingkat stres di seluruh dunia cukup tinggi. Sebagian besar kasus bunuh diri dilakukan oleh kalangan remaja (Sadock & Sadock, 2010). Penyebab kasus bunuh diri banyak terjadi karena tingkat stres yang tinggi tetapi tidak diimbangi dengan *coping mechanism* yang baik. Oleh karena itu, praktik kedokteran psikosomatis menekankan hubungan antara pikiran dan tubuh, dengan menggabungkan psikoterapi (diarahkan pada pikiran) dan teknik relaksasi (diarahkan pada tubuh), untuk mencapai manajemen stres (Tollefsen *et al.*, 2012).

Di Amerika Serikat pernah dilakukan penelitian yang berjudul “*Religious Involvement and Cigarette Smoking in Young Adults*”. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa remaja yang datang ke tempat ibadah dengan frekuensi lebih banyak mempunyai kebiasaan merokok lebih rendah (Whooley *et al.*, 2002). Salah satu faktor remaja untuk merokok adalah dipicu oleh faktor psikologis. Perilaku merokok dianggap sebagai suatu usaha untuk mengurangi stres (Radman *et al.*, 2011).

Stres merupakan suatu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban yang dimiliki seseorang. Bila ia sanggup mengatasi beban tersebut artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka orang tersebut dikatakan tidak memiliki stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami

gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik disebut distress. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami distress (Hawari, 2008).

Penelitian menunjukkan bahwa stres memberikan kontribusi sebesar 50% - 70% terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Seseorang yang mengalami stres berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan, dan tekanan darah tinggi (Mahfar *et al.*, 2007). Jika terjadi tanda-tanda tersebut akan menyebabkan penurunan kualitas hidup dan yang lebih buruk dapat menyebabkan kematian (Hawari, 2008).

Stres yang bersifat konstan dan terus-menerus akan mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dalam memproduksi hormon. Hampir semua jenis stres akan menyebabkan peningkatan segera dan nyata dalam sekresi ACTH, yang akan diikuti dengan peningkatan yang sangat besar pada sekresi kortisol korteks adrenal dalam beberapa menit. Peningkatan kadar kortisol sebagai hormon utama stres akan berpengaruh secara signifikan pada sistem homeostasis (Guyton & Hall., 2008). Penanda stres bisa dilihat dengan meningkatnya kadar kortisol dalam darah sehingga semakin tinggi kadar stres seseorang maka kadar kortisol dalam darah akan meningkat (Eroschenko, 2012).

Salah satu ibadah yang dianjurkan oleh agama Islam adalah salat tahajud. Salat tahajud merupakan salat yang paling utama setelah salat fardhu (HR. Muslim) (Sholeh, 2006). Salat tahajud mempunyai banyak keutamaan dan keistimewaan. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 79 :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

yang artinya “*Dan pada sebagian malam hari, salat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji*”.

Moh. Sholeh melakukan disertasi yang bertajuk “Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imunologi” dimana subjek penelitian melakukan salat tahajud selama dua bulan, kemudian kadar kortisol darahnya diukur dan dibandingkan. Hasilnya, ditemukan bahwa kadar kortisol seseorang yang rajin bertahajud secara ikhlas berbeda jauh dengan orang yang tidak melakukan salat tahajud. Kadar kortisol orang yang bertahajud lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak melakukan salat tahajud (Sholeh, 2006).

Permasalahan kehidupan pada sebagian orang dapat merupakan beban atau tekanan mental yang disebut sebagai stresor psikososial. Salah satu stresor psikososial dalam kehidupan adalah perkembangan. Perkembangan yang dimaksud adalah tahapan perkembangan fisik maupun mental seseorang (siklus kehidupan). Salah satu tahapan perkembangan yang dilalui setiap orang adalah masa remaja (Hawari, 2008).

Di negara berkembang, remaja sangat membutuhkan bantuan untuk menangani masalah yang mereka hadapi. Stres yang tinggi pada remaja tetapi tidak diimbangi dengan pengembangan kebijakan dan program kesehatan mental untuk remaja. Alasan diabaikannya program kesehatan mental pada saat remaja adalah kurang luasnya pengetahuan tentang perkembangan. Berkembangnya arus globalisasi sekarang ini merupakan tantangan bagi para remaja yang dapat menjadi stresor bagi remaja itu sendiri (WHO, 2005).

Sebagian besar remaja terdiri dari pelajar. Tekanan akademik merupakan prediktor terkuat timbulnya gejala stres di kalangan remaja (Zheng *et al.*, 2012). Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan seseorang pelajar mengalami stres. Persaingan yang sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan tekanan yang tinggi kepada pelajar dalam merealisasikan wawasan mereka. Selain itu faktor seperti persaingan mencari universitas, hubungan interpersonal, dan cara pemikiran pelajar juga dapat menyebabkan stres

(Sreeramareddy *et al.*, 2007). Oleh karena itu, penulis memilih pelajar remaja sebagai subjek dalam penelitian ini karena dapat dikatakan pelajar remaja termasuk dalam kelompok yang rawan stres.

Stres dan cara mengatasinya telah lama menjadi isu sentral dalam penelitian kejiwaan. Di Jepang terdapat penelitian mengenai religiusitas dan stres. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah upaya untuk mengatasi stres yaitu dengan meningkatkan religiusitas melalui pendekatan pikiran dan tubuh. Pendekatan tersebut terdiri dari psikoterapi (pikiran) dan teknik relaksasi (tubuh) misalnya dengan berdoa dan meditasi (Nakao & Ohara, 2012).

Jalan spiritual salat merupakan sebuah konsep meditasi yang sesuai dengan fitrah manusia, dimana pada saat salat ruh dibiarkan lepas tanpa hambatan. Hal ini memungkinkan ruh untuk mengalami pencerahan yang diinginkan. Ruh mengalami kebebasan yang abadi, bukan berupa ketenangan yang digagas oleh pikiran (Sangkan, 2006).

Sampel diambil dari siswa kelas X karena pada masa ini siswa memiliki kecenderungan stres lebih tinggi karena menghadapi masa penyesuaian dengan lingkungan sekolah yang baru, guru baru, teman baru, dan tuntutan akademik yang lebih tinggi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Surakarta karena penelitian tentang pengaruh salat tahajud dengan tingkat stres ini belum pernah dilakukan di SMA Negeri 4 Surakarta sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 4 Surakarta.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Salat Tahajud terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA Negeri 4 Surakarta”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut diatas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

“Apakah variabel-variabel frekuensi melakukan salat tahajud, jumlah rakaat melakukan salat tahajud, waktu utama melakukan salat tahajud, dan motivasi melakukan salat tahajud berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor dari salat tahajud yang berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat stres pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- b. Mengetahui frekuensi melakukan salat tahajud pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- c. Mengetahui jumlah rakaat salat tahajud yang dilakukan siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- d. Mengetahui waktu utama yang biasa digunakan siswa SMA Negeri 4 Surakarta untuk melakukan salat tahajud.
- e. Mengetahui motivasi siswa SMA Negeri 4 Surakarta untuk melakukan salat tahajud.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca terutama mengenai faktor-faktor salat tahajud yang berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini merupakan kegiatan yang dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang pengaruh salat tahajud terhadap tingkat stres.

b. Bagi bidang akademik

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi dunia pendidikan tentang pengaruh salat tahajud terhadap tingkat stres.

- c. Bagi masyarakat ilmiah
Sebagai bahan masukan dan juga sebagai referensi awal mengenai pengaruh salat tahajud terhadap tingkat stres di masa akan datang.
- d. Bagi siswa
Memberikan arahan kepada para siswa untuk mengambil tindakan preventif terhadap stres yaitu dengan meningkatkan frekuensi melakukan salat tahajud.