

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres pada dasarnya menyerang semua orang dari waktu ke waktu tanpa memandang usia, pekerjaan, maupun kebangsaan. Contoh karakteristik kehidupan di Asia terutama di kota-kota besar, seseorang cenderung hidup di lingkungan berpenduduk padat, tinggal berjubel di pemukiman yang sesak, berbaur di blok-blok apartemen yang menjulang. Terlebih kini Asia berkembang menuju dunia ekonomi industri dan perdagangan, serta menjauh dari dunia ekonomi pertanian. Sehingga angka urbanisasi, kemacetan dan kejahatan semakin tinggi. Secara umum stres di dalam masyarakat akan cenderung naik dari waktu ke waktu (Praty R, 1994: 09).

Dalam masyarakat modern, stres mendapat citra buruk. Padahal stres pada tingkat rendah dapat menjadi kekuatan jika stres dapat mengerahkan energi untuk merespon peristiwa yang menantang dalam hidup. Stres membantu seseorang menyusun energi untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika merasa terancam, tubuh mengerahkan dirinya dengan menggunakan semua sumberdaya yang dimiliki untuk bertempur atau melarikan diri. Hasilnya adalah menguatnya ketegangan otot, meningkatnya tekanan darah, kecepatan nafas dan metabolisme untuk membantu menyediakan energi yang diperlukan. Namun stres yang berlangsung lama akan menguras energi. Stres menjadi keadaan yang menyulitkan (*distress*)

ketika seseorang merasa sangat tertekan dan tidak mampu beradaptasi dengan situasi yang sulit itu (Fielding, 2008: 187). Situasi yang demikian menyebabkan orang menderita kelelahan fisik dan psikis yang menimbulkan berbagai problem kehidupan sehingga tidaklah mustahil bahwa manusia banyak yang mengalami stres. Hal demikian juga dialami oleh para santri tahfidh dalam proses mencapai prestasi yang tinggi baik dibidang akademik maupun non akademik (menghafal al-Qur'an), pada tahap ini santri masih membutuhkan konsentrasi dan daya ingat yang tinggi untuk menghafal dan mengingat. Stres yang berlebihan akan merusak, atau lebih mudah merusak sel saraf di dalam bagian otak yang memilah-milah dan menata informasi baru untuk disimpan dalam memori jangka panjang. Stres mengurangi perhatian yang penting pada daya ingat karena perhatian sedang berfokus pada daya ancaman yang nyata maupun dirasakan. Akibatnya, semua menjadi samar-samar. Jika stres berlanjut, kelelahan akan muncul. Konsentrasi dan pikiran yang tertata rapi menjadi terpecah-pecah dan daya ingat menurun (Fielding, 2008: 190). Tentu hal ini menjadi problem dan penghambat bagi santri yang sedang dalam proses belajar dan menghafal al-Qur'an.

Pondok Pesantren al-Hikmah merupakan lembaga keagamaan yang berbasis Islami yang menitik beratkan pengajaran pada bidang tahfidh al Qur'an atau menghafal al-Qur'an. Menurut hasil wawancara penulis, dalam menjalani proses hifdhul Qur'an santri tahfidh menemui permasalahan yang cukup kompleks: mulai dari pengembangan minat, penciptaan lingkungan sosial, pekerjaan (bagi santri yang bekerja di luar, koperasi, dan *ndalem*),

manajemen waktu, manajemen keuangan, sampai dengan metode menghafal al-Qur'an itu sendiri. Permasalahan tersebut menyebabkan santri tahfidh pada umumnya mengalami pusing/sakit kepala, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, cemas, sulit berkonsentrasi, menurunnya daya ingat, kelelahan, *insomnia*, nafsu makan bertambah atau tidak berselera sama sekali. Bahkan ada 1 santri yang dirawat di RS Permata Medika, menurut hasil CT Scan dan dokter spesialis yang menanganinya, dia mengalami gangguan syaraf di bagian kepala dalam kategori gangguan syaraf ringan (Wawancara pengurus, Handayani dan Fajria, 14- 03- 2014).

Gejala-gejala tersebut menurut Helmi dalam bukunya Safaria (2009: 27) merupakan respon stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif seperti itu. Permasalahan yang kompleks dan sulit diselesaikan merupakan sumber dari stres. Apabila seseorang dapat mengamati secara mendalam tentang semua permasalahan yang akan mengundang stres, tentunya akan dapat mensikapi penyebab dari stres tersebut secara tepat (Safaria, 2009).

Adapun permasalahan yang dialami santri tahfidh pada umumnya dikarenakan banyaknya tuntutan, beban, permasalahan pribadi serta banyaknya aktifitas yang harus dilakukan oleh santri baik di pondok pesantren maupun di kampus, karena sebagian besar (50 dari 70) santri tahfidh di pondok pesantren al-Hikmah adalah mahasiswa (Wawancara pengurus pondok pesantren Qoni'ah, 03 Januari 2014).

Dikarenakan kompleksnya problem yang dihadapi santri, maka diperlukan bimbingan yang berperan sebagai *problem solving*, yang diharapkan dapat memberikan masukan sebagai terapi (*coping*) terhadap masalah yang dihadapi santri, salah satunya dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui shalat berjamaah agar memperoleh ketenangan hidup. Menurut agama, sumber ketenangan hidup hanya satu, yaitu kedekatan hubungan dengan Tuhan. Ibadah shalat merupakan salah satu komponen paling mendasar dalam membangun kedekatan dengan Tuhan. Semakin banyak dan intens seseorang melaksanakan ibadah kualitatif maupun kuantitatif, semakin terbuka kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Karena intensitas ibadah menjadi ukuran sejauhmana dia mengingat Tuhannya (Hasan, 2000 :78).

Allah berfirman dalam surat al-ra'du ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : "(yaitu) orang-orang yang beriman akan selalu menjaga ketenangan hatinya dengan memperbanyak ingat kepada Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram". (Depag RI, 2006 : 252)

Shalat bagi kaum muslim merupakan salah satu rukun Islam yang kedua dan tiang agama yang dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Shalat bukan sekedar kewajiban bagi setiap muslim, tetapi (seharusnya) merupakan kebutuhan manusia secara spiritualitas. Hal ini karena di dalam shalat tersebut terdapat suasana yang mampu meningkatkan kualitas jiwa yang sangat tinggi. (Mustofa, 2006: 257). Firman Allah dalam Q.S al-Ankabut: 45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ
 الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
 تَصْنَعُونَ ﴿٢٠٦﴾

Artinya : “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu al kitab (Al-Qur’an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Depag RI, 2006 : 401)

Firman Allah dalam Q.S al-Baqarah:45-46:


وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ
 أَنَّهُم مُّلتَقُوا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Artinya : ”Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. 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 (Depag RI, 2006 : 07).

Firman Allah di atas menunjukkan janji Allah bahwa sabar dan shalat dapat menjadi penolong bagi yang melakukannya. Dan shalat dapat menjadi penyembuh, penawar atau obat bagi orang yang sakit, termasuk sebagai penawar stres. Karena setidak-tidaknya dengan shalat, sudah melatih fisik dan psikis, melalui gerakan-gerakan dalam shalat, energi yang tercemar dalam pikiran dapat terbang (Salaby, 2001: 129). Namun banyak orang yang mengabaikan shalat. Shalat sering dipandang hanya dalam bentuk formal ritual, sebuah gerakan-gerakan fisik yang terkait erat dengan tatanan fiqih tanpa ada muatan yang mendalam atau keinginan untuk memahami simbol-simbol atau hakikat yang terkandung di dalamnya. Dalam gerakan shalat terdapat simbol-simbol atau perlambangan dari siklus kehidupan

(Tasmara, 2001: 81).

Shalat merupakan suatu aktivitas jiwa (*soul*) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena shalat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan manusia untuk menemui Tuhan semesta alam (*mi'raj nya kaum mukminun*). Shalat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat pelaku shalat tersebut untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered states of consciousness*) dan pengalaman puncak. Terlebih jika dilakukan dengan berjamaah (Mustofa, 2006:266). Firman Allah swt. Q.S. al-Baqarah:43


 وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

Artinya : "Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'" (Depag RI, 2006: 07).

Menurut Jalalain (1993:07) ayat tersebut merupakan perintah untuk melaksanakan shalat bersama dengan orang-orang yang shalat, nabi Muhammad saw dan para sahabatnya. Maksud dari ayat tersebut yaitu shalat berjamaah.

Para ulama sepakat bahwa shalat berjamaah lebih utama daripada shalat munfarid (sendirian), sebagaimana diterangkan dalam Hadits Rasulullah Saw:

صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَدْيِ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً

Artinya : "Shalat berjamaah itu lebih utama ketimbang shalat sendirian, dengan dua puluh tujuh derajat" (HR. Bukhori dan Muslim, 1992 : 450).

Selain itu shalat berjamaah merupakan salah satu ciri utama masyarakat Islam yang dapat memupuk rasa persaudaraan, persatuan, bertukar

pikiran dan persamaan dan agar saling berkenal-kenalan (Ash-siddieqy, 1997: 303).

Firman Allah Q.S al-Hujurat:13

يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha mengenal” (Depag RI, 2006:517)

Para pakar kesehatan jasmani tidak mengingkari bahwa shalat, seperti bentuk yang ditentukan Islam, memiliki manfaat medis, yang bisa dijumpai pada orang yang menunaikan shalat pada waktunya (berjamaah) dan mampu menjaganya. Dalam hal ini, menunaikan rukun shalat; mulai dari wudhu, pergi ke masjid, kemudian berdiri, duduk, rukuk, dan sujud. Juga gerakan mengangkat tangan, bersedekap, pergantian dari satu gerakan pada gerakan yang lain dengan gerakan-gerakan yang teratur, yang semuanya mengandung manfaat olahraga untuk kesehatan jasmani, penyegar vitalitas otot-otot tubuh, dan anggota badan baik yang tampak maupun tidak. Shalat merupakan sumber radiasi dan pembangkit aktifitas yang mandiri (Syakirin, 2007: 27).

Terlebih shalat yang dilakukan dengan berjamaah, hikmah yang terkandung, selain mendapat pahala dua puluh tujuh derajat lebih utama dari pada shalat sendirian, juga dapat menjadi sarana untuk mengurangi kejenuhan dan rasa tertekan. Dengan bertemu orang lain, saling mengenal antara satu

dengan yang lain, bertukar pikiran, orang-orang yang tidak mengerti dapat belajar dari orang-orang yang alim, memupuk rasa cinta diantara sesama muslim, saling bantu membantu, persatuan diantara sesama muslim serta kedudukan bertambah dekat dengan Allah swt (Abu Bakar, 1993:752).

Karena pada hakekatnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Sebagaimana Rasulullah saw juga terbiasa menghadap ke makmum begitu selesai shalat dan menanyakan mereka-mereka yang tidak hadir dalam shalat berjamaah, para sahabat juga terbiasa untuk sekedar berbicara setelah selesai shalat sebelum pulang kerumah.

Hadits Rasulullah saw :

قَالَ لِجَابِرِ بْنِ سَمْرَةَ: أَكُنْتَ تُجَالِسُ رَسُولَ اللَّهِ ص م قَالَ: نَعَمْ، كَثِيرًا كَانَ لَا يَفُومُ مِنْ مُصَلَّاهُ، الَّذِي يُصَلِّي فِيهِ الصُّبْحِ أَوْ لَعْدَاةٍ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ. فَإِذَا طَلَعَتِ الشَّمْسُ قَامَ. وَكَانُوا يَتَحَدَّثُونَ. فَيَأْخُذُونَ فِي أَمْرِ الْجَاهِلِيَّةِ فَيَضْحَكُونَ وَيَتَبَسَّمُونَ.

Dari Jabir bin Sumrah R.a berkata: "Rasulullah saw baru berdiri meninggalkan tempat shalatnya diwaktu shubuh ketika matahari telah terbit. Apabila matahari sudah terbit, barulah berdiri untuk pulang. Sementara itu di dalam masjid orang-orang membicarakan peristiwa-peristiwa yang mereka kerjakan di masa jahiliyah, kadang-kadang mereka tertawa bersama dan Nabi saw pun ikut tersenyum." (HR. Muslim, 1992 :463).

Oleh karena itu, shalat berjamaah dijadikan salah satu indikator kesuksesan orang-orang mukmin dan indikator masyarakat yang sehat, bersyukur atas kemenangan yang dianugerahkan Allah kepada mereka, serta sebagai salah satu alternatif *coping stress*/ terapi terhadap masalah (*problem*) yang dihadapi oleh santri tahfidh karena dengan shalat berjamaah mereka dapat mendengar bacaan shalat imam, dengan demikian mereka dapat

mengambil manfaat sekaligus belajar untuk mengingat, mengulang-ulang hafalan, dan mempermudah menghafal. Dengan adanya bimbingan diharapkan agar para santri dapat berfikir jernih sehat jasmani dan rohaninya, serta jauh dari *psikosomatik*, perasaan cemas, takut, sedih, marah, pesimis dan sebagainya. Sehingga dapat menghafalkan Al-Qur'an serta belajar dengan maksimal demi tercapainya tujuan hidup sebagai hamba Allah, yaitu mencari ridha Allah swt, serta kebaikan di dunia dan ahirat.

Berangkat dari sinilah penulis tertarik untuk mengkaji dan meneliti serta menuangkan dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang" (Studi Analisis Bimbingan Penyuluhan Islam).

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, penulis ingin meneliti adakah pengaruh intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfid di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian :

Untuk mengetahui secara empiris adakah pengaruh intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfid di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang?

1.3.2 Manfaat penelitian :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan bagi pengembangan ilmu dakwah terutama dalam bidang psikologi dan bimbingan penyuluhan Islam, dan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan sumber informasi bagi peneliti lain, khususnya penelitian dalam bidang shalat berjamaah sebagai salah satu *coping stress*.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bermanfaat bagi lembaga pendidikan formal dan non formal seperti Pondok Pesantren dalam pembinaan siswa-siswi (santrinya) dalam hal mengatasi dan mencegah stres.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran pada dakwah Islam, khususnya oleh para praktisi dakwah dalam hal membudayakan serta meningkatkan intensitas shalat berjamaah.

1.4 Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari duplikasi penelitian, penulis akan memaparkan penelitian yang berkaitan dengan penelitian penulis antara lain :

Pertama, skripsi saudara Iman Setyono (2009) "*Hubungan Intensitas Shalat lima Waktu dengan Agresifitas Pedagang Pasar Kobong (Rejomulyo) Semarang*". Dalam skripsi ini menjelaskan tentang manfaat shalat lima waktu dalam mengurangi tingginya agresifitas pedagang sehingga mampu

mengontrol agresifitas. Hasil penelitian berdasarkan hasil hitung diperoleh r hitung = 0,855 > r tabel = 0,19 untuk taraf signifikan 5%, sedangkan untuk taraf signifikan 1% adalah 0,256 karena r hitung > r tabel maka disimpulkan bahwa korelasi signifikan. Artinya ada hubungan antara Intensitas Shalat lima Waktu dengan Agresifitas Pedagang Pasar Kobong.

Kedua, skripsi saudara Suhari (2005). Penelitian ini berjudul "*Pengaruh Keta'atan Beribadah Sholat Terhadap Etos Kerja Karyawan di PT .Tri Sinar Purnama , Gedung Pane Kota Semarang*". Aspek yang diteliti adalah sejauh mana ketaatan beribadah shalat terhadap etos kerja karyawan. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan pengkodean data dari penyebaran angket kepada responden.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian bahwa ketaatan beribadah berpengaruh terhadap etos kerja karyawan. Hal ini dapat diketahui dengan hasil pengukuran korelasi yang diperoleh dari ketaatan beribadah shalat dengan etos kerja karyawan

Ketiga, skripsi saudara Millatina (2008) "*Dzikir dan pengendalian Stres (Studi kasus Jamaah Pengajian Ma'rifatullah Lembkota Semarang) (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*". Aspek yang diteliti adalah dzikir *khafi* sebagai metode yang diterapkan dalam menanggulangi stres. Ini jelas berbeda dengan penelitian penulis, meskipun ada persamaan tujuan yaitu dalam upaya pengendalian stres.

Berbeda dengan pembahasan penelitian di atas, di sini penulis meneliti lebih khusus lagi tentang pengaruh shalat berjamaah terhadap stres santri

tahfid sehingga diharapkan mereka mampu mengatasi ketegangan kecemasan dan stres mereka dengan melaksanakan shalat berjamaah, sehingga mampu menjalankan kewajibannya dalam menghafalkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan lebih khusyu tenang dan optimis.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan dalam memahami gambaran secara menyeluruh tentang penelitian ini maka penulis memberikan sistematika penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : TINJAUAN UMUM TENTANG INTENSITAS MELAKSANAKAN SHALAT BERJAMAAH DAN STRES

Bab ini menjelaskan tentang intensitas melaksanakan shalat berjamaah dan stres. Bab kedua ini dibagi menjadi lima sub bab. Sub bab pertama, menjelaskan deskripsi teori stres yang meliputi : pengertian stres, gejala stres, sumber stres, serta cara mengatasi stres. Sub bab kedua, menjelaskan tentang teori intensitas shalat berjamaah yang meliputi : pengertian intensitas shalat berjamaah, dasar hukum anjuran shalat berjamaah dan hikmah shalat berjamaah. Sub bab ketiga, menjelaskan tentang definisi teoritik bimbingan penyuluhan Islam yang meliputi : pengertian bimbingan

penyuluhan Islam, tujuan dan fungsi bimbingan penyuluhan Islam. Sub bab keempat, berisi tentang hubungan bimbingan penyuluhan Islam, intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres. Dan sub bab yang kelima berisi tentang hipotesis penelitian.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian meliputi : jenis dan metode penelitian, definisi konseptual dan operasional, sumber dan jenis data, populasi, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV : GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Berisi tentang gambaran secara umum Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang, yang meliputi : Sejarah berdirinya Pondok Pesantren al-Hikmah, letak geografis, status dan struktur organisasi, visi, misi, Pondok Pesantren al-Hikmah, dan pelaksanaan shalat berjamaah serta pelaksanaan bimbingan penyuluhan Islam/*fashalatan* di Pondok Pesantren al-Hikmah.

BAB V : DATA DAN ANALISISNYA

Dalam bab ini akan dipaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang terbagi menjadi tiga sub bab. Sub bab pertama, hasil penelitian yang berisi deskripsi data penelitian. Sub bab kedua, berisi tentang pembahasan penelitian dan pengujian hipotesis.

BAB VI : PENUTUP

Pada bab ini berisi tentang kesimpulan, saran-saran, dan penutup.