

BAB II
PENANGANAN STRES DAN INTENSITAS
MELAKSANAKAN SHALAT BERJAMAAH

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Menurut Kartono & Gulo (1987) stres adalah ketegangan, tekanan, tekanan batin, tegangan, konflik; yakni suatu stimulus yang menegangkan daya fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Menurut Pascarelli's (2004: 70) *stress is your body's reaction to any disturbing physical, mental, or emotional stimulus. Stress as a basic defense mechanism characterized by fight or flight.*

Stres adalah kondisi yang terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan atau beban tersebut (Safaria, 2009: 28).

Stres dalam perspektif Islam digambarkan dalam QS. Al-Insyiroh: 94 yang menggunakan prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ الَّذِي أَنْقَضَ

ظَهَرَكَ ﴿٢﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٣﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٤﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
 يُسْرًا ﴿٥﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٦﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٧﴾

Artinya : Bukankah kami telah melapangkan dadamu?, dan Kami pun telah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya engkau berharap” (Depag RI, 2006: 569).

Jika dianalisis, surat tersebut telah memasukan perspektif subjektif dan objektif tentang stres (Purwakania Hasan, 2008: 85).

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis berupa keadaan tertekan atau ketegangan, yang muncul karena adanya ketidaksepadanan antara tuntutan/beban dengan kemampuan baik dari keadaan fisik maupun psikologis pada diri individu.

2.1.2 Gejala Stres

Menurut Mashudi (2012 : 192) gejala stres ditandai dari gejala fisik dan psikis. Gejala fisik diantaranya: ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi, sakit jantung/jantung berdebar-debar, *insomnia*, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan atau sebaliknya, dan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikis dari stres meliputi gelisah/cemas, kurang berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis/masa bodoh, pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas, sering melamun, dan sering

marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti kata-kata kasar, menghina; maupun nonverbal seperti menampar, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang).

Menurut Rice sebagaimana dikutip Safaria & Saputra (2009: 30) stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik dan psikis. Reaksi dari stres dapat digolongkan menjadi beberapa gejala antara lain:

- a. *Gejala fisiologis*, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, sembelit, diare, sakit pinggang, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, kelelahan, sakit perut, nyeri lambung (maag), berubah selera makan, susah tidur, gatal-gatal di kulit, dan kehilangan semangat.
- b. *Gejala emosional*, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. *Gejala kognitif*, biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. *Gejala interpersonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.
- e. *Gejala organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan

kerja, ketidakpuasan kerja/belajar, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Adapun menurut pengurus Pondok Pesantren al-Hikmah, pada umumnya gejala yang dialami santri tahfidh yaitu sakit kepala, sakit mag, ketegangan, kecemasan menjelang setoran hafalan, keluar keringat dingin, pesimis, sedih, kurang berkonsentrasi, sering lupa, selera makan yang berlebihan, dan malas (Wawancara Fadhilah, 10 Februari 2014). Gejala-gejala tersebut, menurut Claire weekes (1991: 17) termasuk dalam kategori gangguan syaraf ringan/stres ringan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya gejala stres dapat dikategorikan dalam dua gejala/indikator yang meliputi gejala fisik dan psikis. Dengan memahami gejala-gejala stres, diharapkan santri dapat melakukan tindakan preventif untuk mengurangi dampak negatif dari stres melalui *coping* yang efektif.

2.1.3 Sumber Stres

Menurut W.F Maramis sebagaimana dikutip Wihartati (2011: 57), stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
- b. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
- c. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh

individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.

- d. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan. Konsep yang menyatakan bahwa stres merupakan hubungan antara individu dengan stressor.

Menurut Az-zawawi (2010: 6) kendala/problematika santri tahfidh dalam menghafal Al-Qur'an pada umumnya disebabkan karena :

- a. Menghafal Al-Qur'an itu susah
- b. Hilangnya hafalan yang sebelumnya telah diperoleh
- c. Banyaknya ayat-ayat yang serupa (*mutasyabihat*) sehingga membuat santri bingung saat mengulang hafalan yang telah lalu (*muroja'ah*)
- d. Gangguan-gangguan kejiwaan
- e. Gangguan-gangguan lingkungan
- f. Banyaknya kesibukan sehingga waktu yang tersedia untuk menghafal sangat sedikit
- g. Konflik/ pertentangan antara dominasi peraturan dan tuntutan
- h. Metode & kemampuan menghafal

Intinya, penyebab stres (*stressor*) bersumber dari berbagai masalah kehidupan baik dari faktor internal maupun eksternal,

misalnya dari lingkungan pondok pesantren yang sempit sumpek karena terlalu banyaknya santri, sedangkan fasilitasnya kurang memadai, atau banyaknya kegiatan yang harus di jalani; Beban studi di kampus, beban untuk setoran hafalan Al-Qur'an, ketidakmampuan mengatur waktu dan keuangan, adanya konflik pribadi maupun konflik dengan teman, serta banyaknya harapan-harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, faktor-faktor itu semua bisa memicu stres (Wawancara santri Fauziah, 03 Januari 2014).

2.1.4 Cara Mengatasi Stres

Lazarus dan Folkman menggambarkan *coping* sebagai: "suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressful" (Wihartati, 2011: 58-59).

Menurut Mashudi (2012) *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi ancaman, dan beban perasaan yang tercipta karena stres.

Adapun macam-macam coping menurut Mashudi (2012) :

a. Coping negatif

- 1) *Giving up (withdraw)*, melarikan diri, apatis, minum-minuman keras dll
- 2) Agresif baik secara verbal maupun non verbal

- 3) Memanjakan diri sendiri secara berlebihan seperti perilaku konsumerisme
- 4) Mencela diri sendiri
- 5) Mekanisme pertahanan diri seperti menolak kenyataan, berfantasi, dan rasionalisasi

b. Coping positif

Pertama, menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara rasional. *Kedua*, menilai situasi stres didasarkan pada pertimbangan yang rasional. *Ketiga*, mengendalikan diri. *Coping* yang konstruktif ini dapat dilakukan melalui metode:

1) *Rational Emotive Therapy*

Yaitu mengubah penilaian seseorang/klien terhadap situasi atau peristiwa stres.

2) Relaksasi dan meditasi

Relaksasi dan meditasi dapat mengatasi kekalutan emosional dan mereduksi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik).

3) Mengamalkan ajaran Agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan

Kualitas keimanan seorang manusia dapat diukur dari kualitas ibadahnya kepada Tuhan, baik yang bersifat vertikal maupun horizontal. Seorang manusia yang taat beribadah dan memahami

makna substansi dari ibadah tersebut, maka ia memiliki sifat-sifat pribadi yang positif. Sehingga ia mampu mengelola hidup dan kehidupannya secara sehat, wajar, normatif, serta dapat menghadapi situasi stres.

Menurut Safaria & Saputra (2009: 40-42) untuk menghadapi stres dengan cara:

- a. Mempertahankan kesehatan fisik melalui olahraga teratur. Semakin kuat fisik seseorang, maka semakin tangguh dalam menghadapi stres. Hal ini karena stres menimbulkan erosi yang besar secara biologis dan mengganggu keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh.
- b. Menciptakan suasana hati yang tenang dan damai serta menciptakan pikiran-pikiran positif dalam diri sendiri, ambil sisi positif dan gunakan pendekatan konstruktif dalam menghadapi masalah.
- c. Tetap percaya diri dan mempunyai teman untuk berbagi dalam kesusahan/ mencurahkan hati (proses konseling).
- d. Mempertahankan kehidupan sosial
- e. Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi stres. Melalui pengendalian pikiran-pikiran negatif, relaksasi, atau melalui pendalaman spiritual religius.

Secara garis besar, Islam mengajarkan tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres, yaitu hubungan dengan Allah,

pengaturan perilaku, dan dukungan sosial (Purwakania Hasan, 2008: 87).

2.2 Intensitas Shalat Berjamaah

2.2.1 Definisi Intensitas Shalat Berjamaah

Sebelum lebih jauh menguraikan dan menjelaskan teori tentang "intensitas shalat berjamaah", maka terlebih dahulu penulis akan memaparkan tentang pengertian dari ketiga kata tersebut.

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *intensity* yang berarti kehebatan. Kemudian kata itu diserap dalam kosakata bahasa Indonesia menjadi intensitas dengan perubahan makna menjadi keadaan, yaitu merupakan semangat seseorang dalam melakukan sesuatu (Depdikbud, 1990: 335).

Menurut kamus lengkap psikologi, intensitas yaitu besar atau kekuatan suatu tingkah laku atau pengalaman, seperti intensitas suatu reaksi emosional/tingkah laku, suatu pendapat atau sikap (Chaplin, 2009: 254).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa, intensitas merupakan keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Jika dilihat dari sifatnya yaitu intensif maka intens dapat diartikan sungguh-sungguh serta terus menerus dalam mengerjakan sesuatu sehingga memperoleh hasil yang maksimal intensnya (kuatnya, tingginya, hebatnya,

bergeloranya) (2008:541).

Menurut Amrulloh (2002: 20) salah satu ciri intensitas melaksanakan shalat berjamaah adalah frekuensi kegiatan, yaitu seberapa sering kegiatan shalat berjamaah dilakukan dalam periode waktu.

Dalam kamus pusat pengembangan & pembinaan bahasa (1990: 35) salah satu aspek dari intensitas melaksanakan sesuatu adalah efek, yaitu suatu perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan.

Jadi, pengertian intensitas dapat diartikan sebagai suatu keadaan ukuran tingi rendahnya, besar kecilnya kesungguhan, semangat yang dilakukan individu dalam mengerjakan sesuatu secara terus menerus yang ditandai dengan adanya efek dan frekuensi.

Kata "shalat" pada dasarnya berakar dari kata **صَلَّى**-**صَلَاةً** kata "shalat" menurut pengertian bahasa mengandung dua pengertian, yaitu "berdoa" dan "bershalawat". Secara istilah "shalat" diartikan sebagai pernyataan bakti dan memuliakan Allah dengan gerakan-gerakan badan dan perkataan-perkataan tertentu dimulai dengan takbir dan diahiri dengan taslim dan dilakukan waktu-waktu tertentu setelah memenuhi syarat-syarat tertentu (Mulia,dkk, 2003 : 174).

Menurut Syafi'i (2000: 6) Shalat menurut bahasa berarti

do'a, memohon kebajikan. Dan menurut bahasanya dalam syari'at, ialah beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu. Shalat merupakan suatu bentuk ibadah yang hukumnya wajib 'ain bagi mukmin dan mukminah yang sudah terkena hukum taklif.

Jadi, shalat dalam pengertian diatas adalah berdoa memohon ampunan, kebajikan, kebaikan, mencegah kelaliman, yang dilakukan dengan tata cara yang telah ditentukan oleh syariat Islam, sebagai sarana untuk mendekatkan diri dan untuk menegakkan suatu kewajiban ibadah dalam agama Islam.

Adapun yang dimaksud shalat berjamaah yaitu sebagai berikut:

- a. Al-jamaah, menurut istilah bahasa adalah suatu kelompok. Sedangkan menurut syara' ialah mengikatkan shalat makmum dengan imamnya; minimal dua orang, yaitu imam dan makmumnya (Abu Bakar, 1993: 752).
- b. Menurut Syamsudin dalam kitab fatkhul qorib (1993: 6), shalat berjamaah adalah shalat yang dilakukan bersama-sama selagi seorang makmum bisa melihat shalatnya imam, (meskipun imam di dalam masjid dan makmum di luar) dan posisi makmum tidak berada di depan imam/mendahului imam.
- c. Menurut Sulaiman Rosyid (2011:106) dalam bukunya yang

berjudul "Fiqih Islam" bahwa yang dinamakan shalat berjamaah adalah shalat yang dilakukan bersama-sama dan salah seorang dari mereka mengikuti yang lain yang dilakukan di tempat tertentu.

Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat didefinisikan bahwa shalat berjamaah adalah shalat yang pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama dengan dua atau sekelompok orang, dimana salah satu diantara mereka bertindak sebagai pemimpin yang disebut imam, dan yang lain mengikutinya menjadi makmum dengan memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan oleh syari'at Islam.

Sedangkan intensitas shalat berjamaah yang dimaksud adalah tingkat tinggi rendahnya kesungguhan individu dalam melaksanakan shalat berjamaah baik kualitas maupun kuantitasnya, yakni yang dilakukan secara terus menerus, semangat dan sungguh-sungguh serta ditandai dengan aspek yang meliputi kesungguhan, frekuensi dan efek.

2.2.2 Dasar Hukum Anjuran Shalat Berjamaah

Diantara ayat-ayat yang memberi pengertian bahwa manusia diperintahkan untuk melaksanakan shalat dengan berjamaah yaitu:

- a. Firman Allah swt: Q.S. al-Baqarah : 43

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Artinya: "Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'"

- b. Q.S. Ali Imran: 103

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءَ فَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ
 عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ
 آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٣﴾

Artinya : “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk”.

c. Q.S. al-Hujurat : 13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
 لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ 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”.

Ayat pertama memberi kesan, bahwa manusia diperintahkan bershalat bersama-sama/beramai-ramai, maksudnya yaitu berjamaah. Ayat yang kedua dan ketiga menggerakkan manusia agar bersatu padu dan berkenal-kenalan. Shalat berjamaah itu merupakan jalan terbaik untuk bersatu, dan mendhahirkan syi'ar agama (Ash shiddieqy, 1997: 304).

d. Q.S An-nisa': 102

وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلْتَقُمْ طَآئِفَةٌ مِّنْهُمْ مَعَكَ
وَلْيَأْخُذُوا أَسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِن وَرَائِكُمْ وَلْتَأْتِ
طَآئِفَةٌ أُخْرَى لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا حِذْرَهُمْ
وَأَسْلِحَتَهُمْ ۗ وَذَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِعَتِكُمْ
فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَّيْلَةً وَاحِدَةً وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ كَانَ بِكُمْ
أَذَى مِّن مَّطَرٍ أَوْ كُنْتُمْ مَرَضَىٰ أَنْ تَضَعُوا أَسْلِحَتَكُمْ وَخُذُوا حِذْرَكُمْ ۗ
إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُّهِينًا ﴿١٠٢﴾

Artinya : ”Dan apabila kamu berada di tengah-tengah mereka (sahabatmu) lalu kamu hendak mendirikan shalat bersama-sama mereka, maka hendaklah segolongan dari mereka berdiri (shalat) besertamu dan menyandang senjata, kemudian apabila mereka (yang shalat besertamu) sujud (telah menyempurnakan serakaat), maka hendaklah mereka pindah dari belakangmu (untuk menghadapi musuh) dan hendaklah datang golongan yang kedua yang belum shalat, lalu shalatlah mereka dengan mu, dan hendaklah mereka bersiap siaga dan menyandang senjata. orang-orang kafir ingin supaya kamu lengah terhadap senjatamu dan harta bendamu, lalu mereka menyerbu kamu dengan sekaligus. dan tidak ada dosa atas mu meletakkan senjata-senjatamu, jika kamu mendapat sesuatu kesusahan karena hujan atau karena kamu memang sakit; dan siap siagalah kamu. Sesungguhnya Allah telah menyediakan azab yang menghinakan bagi orang-orang kafir itu” (Depag RI, 2006 : 84).

Menurut para ahli tafsir dan fiqih, ayat ini mengandung perintah untuk melaksanakan shalat berjamaah dalam suasana perang, maka terlebih lagi dalam keadaan aman (Abu Bakar, 1993: 752).

Adapun dasar hukum shalat berjamaah yang dijelaskan dalam hadits-hadits Rasulullah saw sebagai berikut:

- a. عَنْ أَبِي الْأَحْوَصِ قَالَ: قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: لَقَدْ رَأَيْنَا وَمَا يَتَخَلَّفُ عَنِ الصَّلَاةِ إِلَّا مُنَافِقٌ قَدْ عَلِمَ نِفَاقَهُ. أَوْ مَرِيضٌ. إِنْ كَانَ الْمَرِيضُ لِيَمِشِي بَيْنَ رَجُلَيْنِ حَتَّى يَأْتِيَ الصَّلَاةَ. وَقَالَ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص م عَلَّمَنَا سُنَنَ الْهُدَى. وَإِنْ مِنْ سُنَنِ الْهُدَى الصَّلَاةُ فِي الْمَسْجِدِ الَّذِي يُؤَدَّنُ فِيهِ.

Dari Abu al Ahwash menceritakan kepada kami, ia berkata : Abdulloh berkata: Sesungguhnya menurutku, [tidak ada alasan] bagi kita untuk meninggalkan shalat jamaah kecuali ia adalah orang munafik yang sudah sangat jelas kemunafikannya atau orang yang sedang sakit. Sekalipun seorang sakit, namun ia masih mampu berjalan dengan dibopong dua orang untuk menghadiri shalat berjamaah, maka hendaklah ia menghadirinya. Abdullah kembali berkata: Sesungguhnya Rasulullah saw telah mengajari kami ajaran yang lurus. Dan sesungguhnya di antara ajaran yang lurus tersebut adalah shalat berjamaah di dalam masjid yang di dalamnya dikumandangkan adzan (HR. Muslim, 1992 : 453).

- b. وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص م قَالَ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَقَدْ هَمَمْتُ أَنْ أَمَرَ بِحَطْبٍ فَيَحْتُطَبُ ثُمَّ أَمَرَ بِأَلْصَلَاةِ فَيُؤَدَّنُ لَهَا ثُمَّ أَمَرَ رَجُلًا إِلَى رَجَالٍ فَيُؤْمُّ النَّاسَ ثُمَّ أَخَالَفَ فَأَحْرَقَ عَلَيْهِ بُيُوتَهُمْ (متفق عليه)

Artinya : "Demi dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh aku pernah bermaksud menyuruh orang-orang mengumpulkan kayu bakar, kemudian menyuruh seseorang menyerukan adzan, lalu menyuruh seseorang pula untuk menjadi imam bagi orang banyak. Kemudian aku mendatangi orang-orang yang tidak memenuhi panggilan shalat (berjama'ah), lantas aku bakar rumah-rumah mereka." (HR. Bukhari dan Muslim, 1992 : 451).

Berdasarkan ayat -ayat al-Qur'an dan hadits-hadits Rasulullah saw yang telah di jelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ulama fiqih sepakat (*ijma'*) bahwa shalat berjamaah itu disyariatkan dan lebih utama

dilaksanakan daripada shalat munfarid/sendirian. Menegakkan jamaah shalat dimasjid-masjid itu adalah setinggi-tinggi ta'at, seteguh-teguh ibadat dan sebesar-besar syi'ar agama Islam.

Adapun hukum shalat berjamaah menurut para ahli yaitu:

- a. Menurut 'Atha', al Hasanul Bishry, al Auza'iy, Assyafi'y, Abu Tsaur dan Ahmad shalat berjamaah pada shalat fardhu, hukumnya fardhu a'in, tetapi bukan syarat syah shalat (Ash shiddieqy, 1997: 305).
- b. Menurut imam Rofi'i dan syeh Syamsudin shalat berjamaah bagi laki-laki selain pada shalat jumat hukumnya adalah sunnah muakad. Sedangkan berjamaah dalam shalat fardhu menurut imam Nawawi hukumnya adalah fardhu kifayah dan berjamaah dalam shalat jum'at hukumnya fardhu ain/wajib (Syamsudin, 2000: 17).
- c. Menurut madzhab empat, shalat berjamaah merupakan sunnah muakkad yaitu sunnah yang dikuatkan, dibawah hukum wajib dan diatas hukum sunnah biasa (Masyhur, 2004 : 329).

Selain itu, waktu-waktu dalam melaksanakan ibadah shalat juga telah ditentukan, jadi sebaiknya manusia menyegerakan shalat dengan berjamaah serta melaksanakannya dengan khusyu. Yaitu tunduk dan tawadhu serta berketenangan hati dan segala anggota (tubuh) kepada Allah swt.

Firman Allah swt Q.S. An-nisa : 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا

أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Mulia dkk, 2003 : 178).

2.2.3 Hikmah Shalat Berjamaah

Shalat menimbulkan dampak yang amat besar, diantaranya:

- a. Untuk mendekatkan diri kepada Allah swt
- b. Memperkuat jiwa dan motivasi
- c. Untuk menyatakan kemahatinggian Allah swt
- d. Menimbulkan ketenangan jiwa
- e. Menjauhkan diri dari kelalaian, kemungkaran dan kejahatan
- f. Melatih kedisiplinan dan keteraturan (Mulia,dkk, 2003 : 101)

Menurut Purwakania Hasan, (2008 :131) hikmah-hikmah yang terkandung dalam shalat berjamaah ditinjau dari segi kesehatan sebagai berikut :

- a. Wudhu; Sifat air yang membersihkan, wudhu merupakan prosedur preventif dalam kesehatan. Air merupakan media penyembuhan yang paling tua, karena air dapat memberikan efek relaksasi pada otot & sifat air yang mendinginkan dapat menenangkan emosi. Selain itu, saat seseorang wudhu tanpa sengaja dapat melakukan pemijatan pada titik akupuntur tertentu pada anggota tubuh yang berkaitan dengan kesehatan (*acupoints*).

- b. Takbir; ketika mulai berdiri tubuh terasa ringan karena berat tubuh tertumpu pada kedua kaki. Otot-otot punggung sebelah atas dan bawah dalam keadaan kendur. Punggung dalam keadaan lurus, dengan pandangan terpusat pada tempat sujud. Pikiran berada dalam keadaan terkendali pusat otak, atas dan bawah, menyatu membentuk kesatuan tujuan.
- c. Rukuk; merupakan salah satu metode untuk menguatkan otot-otot pada persendian kaki yang dapat meringankan tegangan pada lutut jika dilaksanakan secara teratur. Ketika rukuk, seseorang meregangkan otot punggung sebelah bawah, otot paha, dan otot betis secara penuh. Tekanan akan terjadi pada otot lambung, perut dan ginjal. Darah akan terpompa ke atas tubuh.
- d. *Qauna* atau berdiri setelah rukuk; postur tubuh kembali tegak sehingga memberikan tekanan pada aliran darah untuk bergerak ke atas hal ini dapat membuat tubuh mengalami relaksasi dan melepaskan ketegangan. Hal serupa terjadi ketika berdiri setelah sujud.
- e. Posisi duduk; posisi qu'ud atau duduk setelah sujud dapat memacu gerak peristaltik pada usus besar. Postur ini membantu pencernaan dengan menggerakkan isi perut ke arah bawah. Tubuh akan mengalami relaksasi ketika duduk ahir, seseorang duduk dengan pangkal paha. Hal ini akan merangsang otot-otot serta syaraf pada pangkal paha sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan sakit pada

pangkal paha, termasuk neuralgia.

- f. Posisi sujud; Merupakan metode yang membawa kedamaian, keselarasan, ketenangan, dan kebahagiaan disebabkan karena pelepasan energi elektromagnetik yang berlebihan. Selama sujud, tekanan darah ke otak meningkat, kapasitas paru-paru dipergunakan semua itu akan mendorong kesehatan fisik serta berpengaruh terhadap kesehatan mental dan spiritual.
- g. Pembacaan al-Qur'an & do'a ; ini juga memiliki efek penyembuhan pada tubuh, pikiran, dan perasaan. Tidak hanya dari sisi makna, yang dapat menjadi media komunikasi, namun juga dari sisi efek suara (*echo effects*).

Adapun berjamaah; shalat bersama ini selain memiliki aspek spiritual, juga memiliki aspek sosial, yaitu untuk mempererat hubungan persaudaraan sesama muslim, menumbuhkan perasaan sama dan sederajat; tempat orang paling kaya duduk berdampingan dengan orang paling miskin, pemimpin dengan rakyat, dan demikian seterusnya sehingga tercipta kesatuan (Ghoffar: 2006).

2.3 Bimbingan Penyuluhan Islam

2.3.1 Pengertian

Istilah Bimbingan dan Penyuluhan berasal dari bahasa Inggris *guidance* dan *counseling* yang berarti pemberian bimbingan, tuntunan, petunjuk, dan penjelasan kepada individu dalam memecahkan problem kehidupan manusia. Bimbingan lebih memusatkan diri pada

pencegahan munculnya masalah (*preventif*) sedangkan penyuluhan lebih memusatkan diri pada pencegahan masalah yang dihadapi (*kuratif*) (Basit, 2006: 78).

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang berarti memberikan bimbingan, menuntun atau membantu. Menurut Jones (1963) "*Guidance is the assistance given to individuals in making intelligent choice and adjustments in their lives the ability is not innate it must be developed. The fundamental purpose of guidance is to developed in each individual up to the limit of his capacity, the ability to solve his own problems and to make his own adjustment* (Walgito, 2004:3).

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri. Dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno & Amti, 2008: 99).

Menurut Tolbert (Hikmawati, 2010: 1) bimbingan adalah seluruh program atau semua kegiatan dan layanan dalam lembaga yang diarahkan pada membantu individu agar mereka dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupannya sehari-hari.

Sedangkan penyuluhan merupakan terjemahan dari *counseling*, yaitu bagian dari bimbingan, baik layanan maupun sebagai teknik layanan penyuluhan yang merupakan jantung hati dari usaha layanan bimbingan secara keseluruhan (Sukardi, 1995: 5).

Penyuluhan/Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien (Prayitno & Amti, 2008: 105).

Dari pengertian-pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa pada prinsipnya bimbingan penyuluhan/konseling merupakan pemberian pertolongan atau bantuan dengan menentukan arah kepada yang dibimbingnya, keadaan ini seperti yang dikenal dalam dunia pendidikan dengan istilah *tut wuri handayani*.

Sementara itu dalam perspektif Islam bahwa bimbingan penyuluhan/konseling menurut Adz-dzaky (2004: 189) adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bantuan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, serta dapat menanggulangi problematika hidup yang baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Qur'an dan as-sunnah.

Jadi bimbingan penyuluhan adalah bantuan atau pertolongan

yang diberikan kepada individu atau kelompok dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar mampu mengubah sikap dan mengatasi masalahnya secara mandiri.

2.3.2 Tujuan dan Fungsi Bimbingan Penyuluhan Islam

Tujuan bimbingan dan penyuluhan/konseling Islam sebagaimana dikemukakan oleh Adz dzaky (2004: 221) adalah:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainah*) bersikap lapang dada (*randhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya
- e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik

dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup; dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Adapun fungsi Bimbingan Penyuluhan/konseling menurut (Prayitno & Amti, 2008: 225), diantaranya:

- a. Fungsi pemahaman, memberikan manfaat memahami dirinya, masalah, dan lingkungan klien, baik oleh klien sendiri, oleh konselor, maupu pihak lain.
- b. Fungsi pencegahan, mengupayakan tersingkirnya berbagai hal yang secara potensial dapat menghambat perkembangan dari kehidupan individu.
- c. Fungsi pengentasan, mampu membebaskan klien dari masalahnya
- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, ibarat dua sisi dari satu mata uang. Keduanya mengarah pada dimuliakannya segenap potensi yang ada pada individu dan dikembangkan ke arah positif.

Sebagaimana yang telah dipahami dalam pengertian bimbingan dan Penyuluhan Islam itu merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, sengaja, terencana, terus menerus, dan terarah kepada satu tujuan. Oleh karena itu kegiatan pelayanan bimbingan penyuluhan Islam harus senantiasa diikuti secara berkesinambungan.

2.4 Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Berjamaah Terhadap Penanganan Stres Santri

Perubahan zaman telah membawa manusia kepada kehidupan modern dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang memunculkan tantangan baru, berbagai macam kegiatan tuntutan dan kesibukan yang harus dilaksanakan. Situasi demikian dapat berdampak positif juga negatif pada diri individu tergantung kemampuan individu dalam menyikapinya. Dampak negatif dari situasi tersebut yaitu dapat memicu timbulnya berbagai macam problematika kehidupan yang berakibat pada kelelahan fisik psikis bahkan stres. Stres merupakan keadaan yang dapat muncul dimana saja kapan saja dan pada siapa saja. Seperti halnya santri tahfidh, ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menimbulkan ketegangan yang dapat mempengaruhi pada perilaku individu yang mengalaminya. Pada umumnya santri tahfidh dalam upaya menghafal al-Qur'an seringkali berhadapan dengan berbagai kendala/problematika yang menyebabkan gangguan fisik dan psikis seperti gejala-gejala *psikosomatik*, *insomnia*, menurunnya daya ingat, konsentrasi terganggu, rasa pesimis, emosional, dan sebagainya.

Kompleksitas permasalahan tersebut merupakan tantangan bagi pelaksanaan dakwah Islam yang perlu mendapat perhatian tanggapan dan penyelesaian. Salah satu upaya yang dapat mewujudkan berhasilnya dakwah Islam adalah dengan melalui metode bimbingan penyuluhan Islam khususnya yang mengedepankan pada pendalaman/penghayatan hakikat ajaran Islam

dalam bidang ubudiyah/ibadah karena sebagai fitrah kecenderungan alami manusia yaitu pernyataan pengabdian dan pengagungan kepada Tuhan-Nya. Ibadah merupakan lambang pengagungan seorang hamba kepada khaliq-Nya, serta pernyataan penerimaan hamba atas tuntutan moral-Nya. Melalui ibadah, seorang hamba mengharapkan bahwa Tuhan akan menolong memberi rahmat dan membimbing hidupnya menempuh jalan menuju kebenaran. Shalat adalah tiang-ting rahasia agama, jika rahasia-rahasia shalat tersingkap, maka seluruh rahasia ibadah tersingkap. Oleh karena itu setiap ibadah yang benar tentu mempunyai hikmah serta berdampak dalam pembentukan akhlak dan kesehatan jiwanya (Gymnastiar, 2001: 16).

Tubuh seseorang senantiasa terlibat dalam suatu jenis pertandingan tarik tambang, stres pada satu ujung dan relaksasi pada ujung yang lain. Dengan membangkitkan secara teratur respon relaksasi membuat pertandingan menjadi lebih adil di mana efek kumulatif relaksasi akan mampu mengimbangi efek kumulatif stres, sehingga menghasilkan keseimbangan yang sehat. Di sinilah tampak betapa pentingnya ibadah-ibadah formal yang diajarkan Islam terutama ibadah shalat demi membangkitkan respon relaksasi yang konsekuensi logisnya adalah tercapainya kesehatan yang paripurna, yakni sehat spiritual, mental dan jasmani (Pedak, 2010 : 162).

Shalat yang khusyu merupakan salah satu diantara sebab terpenting, yang bisa menentramkan jiwa dan menguatkan hafalan, terlebih jika dilakukan dengan berjamaah, karena dengan berjamaah, makmum dapat menyimak mendengarkan (*tas'mi'*) baca'an Al-Qur'an sang imam, itu merupakan salah

satu metode dalam menghafal al-Qur'an, seperti yang dilakukan para ulama salaf sahabat dan Rasulullah Saw, sebagaimana yang diterangkan dalam hadits:

إِذَا قَامَ صَاحِبُ الْقُرْآنِ فَقَرَأَ بِهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ذَكَرَهُ، وَإِذَا لَمْ يَقُمْ نَسِيَهُ.

Artinya: "Apabila orang yang hafal Al Qur'an berdiri (membacanya) , kemudian dia membacanya (Al- Qur'an) pada malam dan siang hari niscaya dia tetap mengingatnya, dan jika dia tidak berdiri (membacanya) niscaya dia akan melupakannya. “ (HR. Muslim) (Az-zawawi, 2010: 5)

Intinya semakin dekat seseorang kepada Allah swt, maka akan semakin tentramlah jiwanya sehingga mampu menghadapi problematika dan kesukaran-kesukaran dalam hidupnya. Oleh karena itu, diperlukan adanya bimbingan dan penyuluhan Islam sebagai upaya untuk mencegah (*preventif*) timbulnya masalah, korektif, presentif dan pengembangan situasi dan kondisi yang telah baik agar semakin baik (*developmental*).

Dari uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan penyuluhan Islam mempunyai kaitan yang cukup erat dengan stres santri. Dimana santri sangat membutuhkan pencerahan arahan/bimbingan sebagai *coping stress* dalam hal ini menggunakan metode shalat berjamaah diharapkan agar dapat membantu individu (santri tahfidh) dalam memahami, mengerti, mengetahui, mengenal dan mengevaluasi dirinya sendiri serta mampu mengatasi masalahnya sendiri secara mandiri demi tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan ahirat.

2.5 Hipotesis penelitian

Dalam penelitian ini penulis mendeskripsikan hipotesis sebagai berikut:

Ada pengaruh intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Artinya, semakin tinggi intensitas seseorang melaksanakan shalat berjamaah, maka semakin rendah stresnya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah intensitas seseorang melaksanakan shalat berjamaah, maka semakin tinggi stresnya.