PENGARUH IBADAH TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK

Ashil Amaani Zidni¹, Vivera Azzahra Agusta²
2108015116@uhamka.ac.id¹, 2108015199@uhamka.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between religious observance and stress academic. Worship in this context includes religious activities such as prayer, meditation, or other spiritual rituals. The research method used was a survey of a sample of students from various religious backgrounds at a college. Data were collected through a questionnaire that assessed the frequency of religious observance and the subjects' stress levels. Statistical analysis was used to identify the correlation between these variables. The results showed that there was a significant relationship between the level of participation in religious observance and the level of stress experienced by students. Students who regularly perform religious observances tend to have lower stress levels compared to those who are less active in religious activities. The implications of these findings can provide a basis for introducing or enhancing religious programs on campus as a strategy to manage student stress. This study also provides a foundation for further research on how religious practices can affect students' mental well-being in the future.

Keywords: Pray, Academic, Stress, Tasawuf, Well-Being.

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara ibadah dan tingkat stres akademik. Ibadah dalam konteks ini mencakup aktivitas keagamaan seperti shalat, meditasi, atau ritual spiritual lainnya. Metode penelitian yang digunakan adalah survei terhadap sampel pelajar sampai mahasiswa dari berbagai latar belakang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang menilai frekuensi ibadah dan tingkat stres subjek. Analisis statistik digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat partisipasi dalam ibadah dan tingkat stres yang dialami. Individu yang secara teratur melakukan ibadah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan yang kurang aktif dalam aktivitas keagamaan.

Kata kunci: Ibadah, Akademik, Stres, Tasawuf, Kesejahteraan Mental.

PENDAHULUAN

Perubahan global yang cepat telah menambahkan tekanan yang signifikan dalam kehidupan manusia. Era pasca-modern dengan akses informasi yang luas dan tuntutan konsumen yang berubah-ubah telah membuat kehidupan menjadi lebih menantang. Kata "stres" berasal dari bahasa Latin yang mengacu pada mengatasi kesulitan, penderitaan, atau ketegangan. Namun, secara lebih tepat, stres dapat dijelaskan sebagai situasi di mana tuntutan dari lingkungan melebihi kemampuan individu untuk merespons secara efektif, yang dapat menyebabkan dampak fisik dan psikologis (Bamuhair et al., 2015)

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses belajar dan terdaftar di salah satu jenis perguruan tinggi, seperti perguruan tinggi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Menyusun karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi merupakan kewajiban bagi mahasiswa tingkat akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Takwin, 2008). Tekanan stres dapat meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengalami berbagai gangguan mental dan fisik seperti kecemasan, depresi, penurunan kekebalan tubuh, sakit kepala, masalah jantung, tekanan darah tinggi, kehilangan energi, reaksi alergi, dan stroke (Dickinson, 2007). serta kondisinya dapat mudah tersinggung, memiliki kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, sering merasa frustrasi, rentan terhadap penyakit, mengalami

penurunan rasa percaya diri, sering merasa marah dan kesal, mengalami kesulitan untuk beristirahat, dan cenderung bereaksi berlebihan ketika menghadapi situasi tertentu (Afdila, 2016).

Mendengarkan lantunan murrotal Al-Qur'an bisa mengurangi tingkat hormon stres, merangsang hormon endorfin alami untuk meningkatkan rasa santai, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, ketakutan, dan ketegangan. Ini membantu memperbaiki keseimbangan kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi kecepatan pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan meningkatkan metabolisme secara keseluruhan (Phutra, 2016).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa banyak individu menggunakan agama sebagai sumber dukungan saat menghadapi tantangan hidup yang berat. Studi juga menegaskan bahwa agama dapat berperan penting dalam membantu individu mengembangkan dan memfasilitasi cara-cara positif untuk mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat ketahanan pada individu yang memiliki keyakinan agama (Smyth & Koenig, 2014).

Stres akademik adalah tekanan mental yang terkait dengan frustrasi yang muncul akibat kegagalan dalam hal-hal yang terkait dengan pendidikan. Stres akademik timbul ketika tuntutan akademik yang diterima oleh individu melebihi kemampuan adaptif yang dimilikinya (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Dikenal secara luas bahwa kemampuan akademik dan prestasi seseorang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kecerdasan, kebiasaan belajar yang baik, serta aspirasi pendidikan baik dari diri sendiri maupun orang tua, serta faktor eksternal seperti media pembelajaran. Jika lingkungan belajar tidak mendukung, hal-hal ini dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Stres akademik juga bisa muncul sebagai reaksi emosional terhadap tekanan dari orang tua, pendidik, teman sebaya, dan anggota keluarga terkait dengan prestasi akademik, serta beban kerja seperti tugas rumah dan lainnya dalam sistem pendidikan dan evaluasi saat ini.

Beberapa peneliti telah mempelajari faktor penyebab stres akademik di antara mahasiswa dari berbagai kelompok usia dan program studi. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa beberapa pemicu stres termasuk beban tugas yang berlebihan, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan akademis, dan hubungan yang buruk dengan sesama mahasiswa atau dosen. (Sarita & Sonia, 2015) menjelaskan bahwa masalah akademik dilaporkan sebagai sumber stres yang paling umum bagi mahasiswa. Dalam (Sun dan Aziz, 2015) juga mencatat bahwa masalah akademis merupakan pemicu stres yang sering dialami oleh mahasiswa layanan kesehatan, seperti keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi dalam ujian dan ulangan kelas, kesulitan dalam mengatur waktu, serta jumlah tugas dan ujian yang meningkatkan tekanan untuk mencapai hasil yang diharapkan.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode Library Research yakni metode penelitian yang menggunakan beberapa sumber pustaka untuk mengumpulkan data serta informasi yang berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, laporan penelitian, dokumen resmi, dan sumber-sumber lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Peneliti menggunakan metode ini agar menemukan hasil pembahasan yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ibadah

Ibadah adalah salah satu aspek pokok dalam praktik keagamaan Islam. Ia berasal dari keyakinan batin seseorang terhadap Allah SWT, terutama dalam situasi-situasi yang penuh

tekanan. Ibadah hati meliputi lima unsur utama, yaitu rasa takut (khauf), harapan (raja'), cinta (mahabbah), ketergantungan (tawakkul), dan kerinduan (raghbah). Sementara itu, rukun ibadah terdiri dari rasa takut (khauf), harapan (raja'), dan cinta (mahabbah) (Anieg, 2016).

Tawakkal merujuk pada ketergantungan sepenuhnya kepada Allah SWT, di mana seseorang menyerahkan segala urusannya kepada kehendak-Nya setelah berusaha maksimal untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas. Menurut (Moein, 2008), ini menandakan kesadaran bahwa usaha dilakukan sendiri namun hasilnya tergantung pada kehendak Allah. (Ansari, 2010) melihat tawakkal sebagai penerimaan penuh terhadap ketetapan yang telah ditetapkan oleh Allah, dengan keyakinan pada kekuasaan-Nya yang mencipta dan mengawasi segala sesuatu, serta yakin bahwa kehendak-Nya adalah yang terbaik di antara semua. Orang yang bertawakkal meyakini bahwa dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah SWT, segala situasi akan ditata dengan sebaik-baiknya, dan memohon agar Tuhan memberikan kesuksesan kepada semua orang.

Dalam ayat Al-Quran Ar-Ra'd 13:28 yang artinya "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.", Allah SWT mengajarkan tentang manfaat zikir atau mengingat-Nya, yang meliputi pujian dan ibadah kepada-Nya, yang akan memberikan kepuasan dan ketenangan hati bagi orang yang melakukannya. Ibadah ini melibatkan pengakuan atas segala Kebesaran dan Kekuasaan Allah. Dengan demikian, seseorang akan merasakan kehadiran kekuatan Ilahi yang mengatur, melihat, mendengar, dan mengetahui segala sesuatu. Hal ini membantu seseorang untuk mempercayai bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Tuhan, yang pada gilirannya mengurangi tingkat stres.

Membaca doa adalah bentuk permohonan dan komunikasi antara seorang hamba dengan Tuhannya. Doa merupakan elemen krusial dari keimanan dan keyakinan seorang Muslim serta menjadi sarana untuk menjaga hubungan dan mendekatkan diri kepada Allah. Nabi (SAW) menyatakan bahwa "Hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah saat sujud. Maka perkuatlah doamu ketika sujud" (Muslim, 2007). Doa berfungsi sebagai bentuk ibadah yang mengingat Tuhan dan meningkatkan kesadaran akan-Nya (Achour, Bensaid, & Nor, 2016). Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, seseorang perlu rajin melakukan ibadah tambahan. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, mengingat Tuhan dapat meningkatkan ketenangan hati, kepercayaan diri, mengurangi stres, dan menjernihkan pikiran. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang konsisten melaksanakan salat wajib memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola stresnya (Mohd Radzi, Zahara Ramly, Ghazali, Sipon, & Othman, 2014).

Beberapa penemuan dari penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran dapat memberikan ketenangan hati serta membantu mengatasi stres, iritasi, kesepian, dan temperamen, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental (Chelli, Balla, & Zerrouki, 2015). Penemuan lain menunjukkan bahwa peserta yang membaca Al-Quran mampu mencapai perasaan ketenangan (Tahir et al., 2017). Studi ilmiah juga telah menunjukkan bahwa membaca Al-Quran efektif dalam mengurangi dan mengatasi stres secara fisik, mental, dan emosional (Khan, Noraziah, Beg, Fakheraldin, Abdalia & Wahab, 2010).

Menyembah Tuhan melibatkan berbagai ritual dan kegiatan seperti menjalankan shalat wajib dan sunnah, melaksanakan ibadah haji, memberikan sedekah (zakat), serta berjuang untuk kebaikan Islam seperti membantu mereka yang membutuhkan, serta mengejar keunggulan dalam bidang akademik dan sejenisnya (jihad). Ini merupakan sebagian dari praktik yang dianjurkan dalam agama (Noor Azura Zainuddin, Jamalia

Aurani, Arifah Fasha Rosmani, Wan Naimah Wan Daud, & Hamlussalam Md Dali, 2014). Dengan melakukan ibadah ini melalui tindakan nyata, seseorang akan meningkatkan kedudukannya di hadapan Tuhan serta memberikan manfaat bagi masyarakat, yang pada akhirnya juga bermanfaat bagi dirinya sendiri. Hal ini membangun hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan dan meningkatkan keberkahan hidup.

B. Stress Akademik

Stres akademik dapat menyebabkan perubahan perilaku seperti kurang aktif, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan sebagainya. Sebuah tinjauan sistematis terhadap penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres, seperti saat menghadapi masa ujian, cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik secara keseluruhan, dengan potensi dampak yang saling terkait (Stults-Kolehmainen, Tuit, & Sinha, 2014).

Stres juga dapat berkontribusi pada timbulnya penyakit tidak menular seperti sindrom metabolik, obesitas, dan penurunan sensitivitas insulin, yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan ketidakseimbangan dalam sistem respons stres (Pervanidou & Chrousos, 2012).

Stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan yang dimiliki individu. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari interaksi dengan lingkungan atau orang lain, seperti beban studi yang padat, tekanan untuk meraih prestasi, dorongan untuk status sosial, dan pengaruh orang tua (Adawiyah, 2016). Dalam konteks faktor internal, kepribadian dan pola pikir memainkan peran penting dalam cara mahasiswa memahami dan menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, untuk mencapai performa akademik yang optimal, mahasiswa perlu memiliki dorongan internal untuk mengatasi dan mengurangi tekanan yang dirasakan akibat beban akademik.

Konsep diri akademik (*academic self-concept*) dan usaha akademik (*academic effort*) merupakan faktor internal yang memengaruhi keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademik mereka. Selain konsep diri akademik, religiusitas juga berperan dalam membentuk keyakinan diri seseorang, yang berakar dari nilai-nilai agama yang diyakini. Religiusitas, menurut dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok dkk, 2005), meliputi pengetahuan agama, keyakinan, praktik ibadah, penghayatan agama, dan pengalaman spiritual. Dengan demikian, nilai-nilai religius yang diperoleh dari lingkungan pondok pesantren juga memengaruhi cara berpikir mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan dalam konteks akademik. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi kendala dan keterbatasan yang mereka hadapi secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai pengaruh ibadah terhadap stres akademik, dapat disimpulkan bahwa ibadah memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh individu dalam konteks akademik. Studi menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti doa, zikir, atau aktivitas keagamaan lainnya dapat meningkatkan ketenangan hati, mengurangi kecemasan, dan membantu individu mengatasi tekanan akademik yang tinggi. Selain itu, nilai-nilai religiusitas yang dianut individu juga dapat memberikan dukungan psikologis dalam menghadapi tantangan belajar dan ujian. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah tidak hanya berperan dalam dimensi spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu saat menghadapi tekanan akademik yang intens.

Pengaruh ibadah terhadap stres akademik menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola dan mengurangi tekanan yang terkait dengan

pendidikan. Melalui ibadah, seperti doa, meditasi, atau aktivitas keagamaan lainnya, individu dapat mengalami peningkatan ketenangan batin dan kepercayaan diri yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Studi juga mencatat bahwa rutinitas ibadah dapat memberikan struktur dan rutinitas harian yang stabil, yang berkontribusi pada keseimbangan psikologis dan emosional.

Selain manfaat langsung terhadap kesejahteraan mental, ibadah juga memperkuat dukungan sosial dan komunitas, yang dapat menjadi sumber dukungan tambahan dalam menghadapi stres akademik. Nilai-nilai spiritual dan moral yang diperoleh dari praktik keagamaan juga membantu individu untuk menetapkan prioritas, mengatasi rasa takut atau kecemasan, serta mengembangkan sikap sabar dan ketabahan dalam menghadapi cobaan akademik.

Dengan demikian, pengaruh ibadah terhadap stres akademik tidak hanya menguntungkan secara pribadi bagi individu, tetapi juga berpotensi untuk meningkatkan kualitas belajar dan prestasi akademik secara keseluruhan. Ibadah tidak hanya menjadi upaya spiritual, tetapi juga menjadi aspek penting dalam pembangunan kesejahteraan holistik individu di tengah tekanan dan tuntutan akademik yang intens di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 4(2), 228-245.
- Afdila, Jihan Nisa. (2016). "Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyelesaian Skripsi". Skripsi S.Kep. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Ancok, D., Suroso, F. N., & Ardani, M. S. (2005). Psikologi islami: Solusi islam atas problem-problem psikologi. Pustaka Pelajar.
- Anieg, M. (2016). Merasakan Tasawuf. *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*. <https://doi.org/10.21580/wa.v3i1.870>
- Bamuhair, S. S., Al Farhan, A. I., Althubaiti, A., Agha, S., Rahman, S. U., & Ibrahim, N. O. (2015). Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *Journal of Biomedical Education*, 2015(1), 575139.
- better health for physically active adults in the community. <https://doi.org/10.3109/10253890.2013.878329>
- Brewer-Smyth, K., & Koenig, H. G. (2014). Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?. *Issues in mental health nursing*, 35(4), 251-256.
- Chelli, A., Balla, A., & Zerrouki, T. (2015). Advanced Search Feature in Noble Quran. In *Proceedings -2013 Taibah University International Conference on Advances in Information Technology for the Holy Quran and Its Sciences, NOORIC 2013*. <https://doi.org/10.1109/NOORIC.2013.106>
- Dickinson, J. A. (2007). An examination of the applicability of social cognitive career theory for African American college students (Doctoral dissertation, University of Akron).
- Dudin, Irsyad. (2008). "Pengaruh Tilawah Al-Qur'an Siswa Kelas VIII MTS Negeri Cawas, Klaten Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Al-Qur'an dan Hadits Tahun Ajaran 2007/2008. Skripsi S.Pd.I. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Hamdan, A. (2010). A comprehensive contemplative approach from the Islamic tradition. In *Contemplative practices in action: Spirituality, meditation, and health*
- Mohd Radzi, H., Zahara Ramly, L., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious AndSpiritual Coping Used By Student In Dealing With Stress And Anxiety. *International Journal of Asian Social Science*.

- Muslim. (2007). Sahih Muslim Vol. 7. Musaqah. [https://doi.org/10.1016/S0006-3495\(01\)76109-7](https://doi.org/10.1016/S0006-3495(01)76109-7)
- Noor Azura Zainuddin, Jamalia Aurani, Arifah Fasha Rosmani, Wan Naimah Wan Daud, & Hamlussalam Md Dali. (2014). Solat Bio Therapy Module Kajian-Kajian Terdahulu Berkaitan. *Jurnal Intelek*.
- Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *Metabolism: Clinical and Experimental*. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2011.10.005>
- Phutra, Hendra. (2016). "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta". Skripsi S.Kep. STIKes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Yogyakarta.
- Stults-Kolehmainen, M. A., Tuit, K., & Sinha, R. (2014). Lower cumulative stress is associated with Sun S, Aziz Z. Menilai stres di kalangan mahasiswa sarjana farmasi di Universitas Malaya. *Indian 42*), *J Pharm Educ Res* 2015;49:99-105
- Tahir, L. M., Musah, M. B., Samah, N. A., Jaffri, H., Talib, R., Yusof, S. M., ... Said, A. M. (2017). Islamic teaching stress coping strategies: Do primary school deputies practiced? *Man in India*.