

## Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023

**Ahmad Najmuddin Rafid**

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Email: [ahmadrafid2005@gmail.com](mailto:ahmadrafid2005@gmail.com)

**Farhan Yazid Rahmadani**

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Email: [farhanyazid04@gmail.com](mailto:farhanyazid04@gmail.com)

Jl. Veteran Sungai Bilu No.128, Melayu, Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin,  
Kalimantan Selatan

Korespondensi Penulis: [ahmadrafid2005@gmail.com](mailto:ahmadrafid2005@gmail.com)

**Abstract.** Every believing Muslim is required to perform his/her obligation, which is Salat. Prayer is not necessarily just to be done without a purpose and benefits, one of which is to reduce stress. In the environment of many tasks, busy lecture schedules, exams, poor time management and social problems cause stress among students. This study uses a qualitative method with sample criteria, namely ULM 2023 PSKPS students who are Muslim. Based on the results obtained, it is evident that prayer plays a significant role in stress management for PSKPS ULM 2023 students. Prayer can reduce the causes of stress itself, namely dissatisfaction and disappointment. In addition to stress, prayer can also overcome anxiety, depression, and other mental disorders that can affect the health of PSKPS ULM 2023 students.

**Keywords:** Salat fardu, management, and stress.

**Abstrak.** Setiap Muslim yang beriman pasti diwajibkan untuk melaksanakan kewajibannya yaitu Salat. Salat tidak semata-merta hanya untuk dilaksanakan tanpa suatu tujuan dan kebermanfaatannya salah satunya, yaitu dapat mengurangi stres. Dalam lingkungan banyaknya tugas, jadwal perkuliahan yang padat, ujian, manajemen waktu yang buruk dan masalah pada sosialnya menjadi penyebab stres dikalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan kriteria sampel, yaitu mahasiswa PSKPS ULM 2023 yang beragama Islam. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terbukti bahwa salat sangat berperan dalam manajemen stres mahasiswa PSKPS ULM 2023. Salat dapat mengurangi penyebab-penyebab dari stres itu sendiri, yakni rasa ketidakpuasan dan kekecewaan. selain stres, salat juga dapat mengatasi cemas, depresi, dan gangguan jiwa lainnya yang dapat berpengaruh pada kesehatan mahasiswa PSKPS ULM 2023.

**Kata kunci:** Salat fardu, manajemen, dan stres.

### PENDAHULUAN

Islam merupakan agama yang paling sempurna yang diamanahkan langsung kepada Rasulullah SAW. Beliau membawa Islam dengan kegembiraan, kebahagiaan, serta penuh harapan bagi kemaslahatan seluruh umat manusia. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang sangat sempurna dan juga adalah makhluk sosial dan makhluk individu. Berbagai macam kebutuhan yang manusia punya diantaranya ada sekitar kurang lebih 14 pola salah satunya ialah beribadah (Syamsu, 2022). Dalam syariat umat Islam, salat merupakan ibadah yang paling utama setelah seseorang mengucapkan dua kalimat syahadat. Salat merupakan rangkaian suatu perkataan, tindakan, dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan membaca

Received Agustus 30, 2023; Revised September 30, 2023; Accepted Oktober 23, 2023

\* Ahmad Najmuddin Rafid [ahmadrafid2005@gmail.com](mailto:ahmadrafid2005@gmail.com)

takbirotul ikhram dan diakhiri salam. Salat fardu merupakan salat yang wajib dilaksanakan oleh semua umat Muslim, jika dilaksanakan akan mendapat pahala dan jika ditinggalkan akan mendapatkan dosa.

Pada era saat ini dengan semakin berkembangnya kehidupan, maka semakin sibuk seseorang dalam mengerjakan sesuatu dan menjalani hidup. Jika semakin sibuk seseorang maka biasanya akan mengalami kelelahan, overthinking, hingga bisa mengalami stres. Dalam ruang lingkup perkuliahan itu sendiri dengan padatnya jadwal perkuliahan, tugas yang banyak dan menumpuk, ujian yang bertabrakan hingga pengontrolan waktu dari beberapa mahasiswa yang buruk atau tidak pandai mengatur waktu, serta masalah pada sosialnya serta kecemasan karena tidak bisa mengontrol segala sesuatu sesuai dengan keinginan hingga menjadi salah satu sumber stres di kalangan mahasiswa. Berbicara mengenai salat, maka dipandang sangatlah penting dikarenakan salat bukan hanya sebuah pembuktian seorang hamba kepada Tuhan-Nya semata akan tetapi gerakan salat dinilai mampu menjadi salah satu alternatif sebagai cara membuat tubuh manusia sehat. Karena di setiap gerakannya memiliki banyak sekali obat dalam berbagai jenis penyakit (Kosim, 2019). Jika seseorang dalam kesibukannya dia tetap bisa melaksanakan kewajibannya yaitu salat, maka ia merupakan seorang yang telah menegakkan agamanya dan akan dimudahkan dalam urusan berkehidupannya. Sebaliknya jika dalam kesibukan duniawinya ia lalai dalam menjalankan perintah salat, maka ketika mengalami suatu masalah ia tidak diberi petunjuk Allah dalam menyelesaikannya.

Pada era modernisasi ini manusia dituntut untuk mampu beradaptasi dengan kehidupan yang kompleks dan penuh tantangan. Salah satu akibat dari modernisasi menyebabkan masyarakat pada umumnya merasa kehilangan keyakinan dan kekuatan dalam dirinya hingga mereka sebagian menjadi stres, hal ini menimbulkan rasa cemas, rakus, ketidakpuasan, adanya niat jahat, rakus, serta berbagai penyimpangan dan kehilangan kontrol diri (Fauziyah, 2023). Pengontrolan dan kesejahteraan diri seseorang tergantung kepada masing-masing individu dalam menyesuaikan diri dengan keadaan. Usaha keras yang dilakukan dalam menjalani hidup akan tidak cukup, maka diperlukan ibadah sebagai salah satu penunjang diri seseorang untuk mendapatkan kesejahteraan diri dan penangkal stres.

Dalam berkehidupan, kemampuan dalam ber manajemen sangat diperlukan dan sangat penting dalam menjadi setiap kondisi dan situasi (Rahmawati, 2021). Pada dasarnya jika berbicara dalam mengatasi atau manajemen diri dari stres diperlukan relaksasi dan meditasi serta ada beberapa indikator lain yang dapat memenuhi dalam menanganinya, seperti meminum obat-obatan, istirahat yang cukup, makan makanan empat sehat lima sempurna, serta

yang paling penting sebagai penangkal atau untuk manajemen stres ialah mendekatkan diri kepada Sang Pencipta atau beribadah terkhususnya salat fardu.

Pembiasaan salat fardu diharapkan dapat memberikan dampak positif kepada seluruh umat muslim yang melaksanakannya. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa kemungkinan umat muslim tidak mengerjakan amaliah tersebut bisa jadi ada, terkhususnya pada kalangan mahasiswa. Dikarenakan mahasiswa seringkali mengalami stress pada dirinya yang menyebabkan stress seperti terkait dengan akademik dan ujian, diperberat dengan tanggung jawab lain, kegiatan kampus, kondisi ekonomi, domisili yang jauh dari keluarga, hubungan interpersonal, dan manajemen waktu yang kurang baik (Nadiaskara S, 2022). Padahal dalam kesehariannya salat fardu merupakan salah satu alternatif penting dalam menenangkan hati dan pengontrol diri agar tidak stres dalam menjalani kegiatan-kegiatan dalam berkehidupan. Oleh karena itu, penulis ingin mengangkat judul penelitian yang lebih spesifik tertuju kepada mahasiswa PSKPS 2023 yang bertema “Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023”.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Salat**

Salat adalah hal yang wajib dilakukan oleh semua umat muslim setiap hari setidaknya lima waktu dalam satu hari karena wujud rasa syukur dan keimanan kepada Allah swt. sekaligus tiang agama, dan termasuk rukun Islam yang lima. Dalam istilah fikih, salat merupakan ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan tindakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Salat merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Salat merupakan pernyataan rasa syukur yang mendalam atas segala karunia dan mendeklarasikan sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. yang tunduk dan taat pada setiap perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Adapun perintah untuk mendirikan salat yang terdapat pada firman Allah swt. Dalam QS. QS al-Ankabut /29:45 sebagai berikut:

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar, dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain), dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Pada dasarnya melaksanakan salat mampu membantu setiap muslim untuk melawan stress, rasa takut, dan dalam menjalani kegiatan apapun. Seperti yang tertulis dalam Al-Quran: “Jika kamu takut (ada bahaya), salatlah sambil berjalan kaki atau berkendaraan. Kemudian

apabila telah aman, maka ingatlah Allah (salat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui” (Al-Baqoroh: 239). Penelitian McCullough yang menemukan ketika seorang muslim mengalami situasi stress maka ia membuat dirinya berpikir hal tersebut menjadi positif agar dia bisa menenangkan dirinya baik dari segi fisik maupun psikologis (Baqi, 2019). Yang pada intinya dalam salat terdapat gerakan olahraga dan olah rohani yang terbukti secara medis yang akan membawa manfaat bagi kesehatan manusia.

## 2. Manajemen

Manajemen merupakan suatu hal yang penting yang harus dimiliki setiap orang. Karena manajemen katanya berasal dari adaptasi bahasa Prancis *to manage* yang artinya mengatur, mengelola, dan melaksanakan kegiatan dengan efektif dan teratur (Menurut Aziswanto dikutip dari Sulastri, 2014). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa manajemen bisa dikatakan sebagai suatu proses merencanakan, mengelola, mengatur, serta mengontrol berbagai sumber daya manusia baik itu keuangan, material, fisik bahkan psikis diri seseorang. Manajemen pada dasarnya merupakan cara, metode ataupun langkah-langkah untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Manajemen juga dapat didefinisikan sebagai proses pengelolaan, perencanaan, pengurusan yang bisa juga diarahkan dalam pengurusan sistem ataupun organisasi untuk mencapai tujuan dari organisasi atau sistem tersebut (Aziswanto J, 2021).

## 3. Stres

Stres merupakan suatu kondisi perasaan yang dapat dirasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi (Fadli, 2023). Stres tidak hanya dalam perihal negative, namun dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tugas dan soal yang banyak untuk persiapan olimpiade. Reaksi yang positif misalnya meningkatnya rasa waspada atau termotivasi ketika menghadapi tantangan. Selain itu, reaksi negatif dapat timbul bisa dari suatu ketakutan atau kecemasan yang terkadang juga muncul keluhan fisik. Stres yang berlebih dapat juga sulit dikendalikan karena bisa berdampak buruk terhadap kondisi hati, fisik, mental serta kondisi hubungan diri dengan orang lain. Pada dasarnya stres merupakan kondisi psikologis berupa tuntutan dan beban hambatan dalam melaksanakan suatu pekerjaan, di mana pekerjaan tersebut dapat melebihi batas kapasitas dan sumber daya seseorang (Suhada, 2021 dikutip dari Widyastuti et al., 2020).

Pemicu dari stress itu bisa berbagai macam, salah satunya dari factor lingkungan. Saat diri merasakan terdapat adanya suatu ancaman, maka sistem saraf akan memberikan respons dengan memunculkan aliran hormon kortisol dan adrenalin. Karena dua macam hormon ini

mampu memicu reaksi yang berlebih pada reaksi tubuh, seperti jantung yang berdetak cepat, nafas tidak terkontrol, hingga pikiran yang juga tidak mampu dikontrol.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, penelitian deskriptif menurut (Ade Kusuma dikutip dalam Sugiyono, 2019) adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Pada dasarnya penelitian ini berfokus ke beberapa variabel sehingga tidak terhubung ke variabel yang tidak digunakan dalam penelitian.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa PSKPS ULM 2023 yang beragama Islam berjumlah 125 orang. Teknik penentuan sampel dari populasi adalah dengan menggunakan *purposive sampling*, di mana *purposive sampling* adalah salah satu untuk menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun kriteria atau karakteristik yang dijadikan sampel dari penelitian ini antara lain adalah beragama Islam, mahasiswa program studi kedokteran program sarjana angkatan 2023 dan sampel berasal dari berbagai latar belakang pendidikan sekolah menengah atas yang berbeda, karena untuk mengetahui gambaran berbagai macam perspektif, perlakuan dan latar belakang yang berbeda dari asal sekolah menengah atas yang berbeda-beda juga. Kemudian akan diberikan pertanyaan-pertanyaan yang sudah dibuat oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini ialah melalui angket/*google form* berupa kuesioner pilihan ganda maupun essay yang disebarakan kepada orang-orang yang sesuai dengan kriteria peneliti lewat *whatsapp chat personal* mahasiswa PSKPS ULM 2023. Pengumpulan data dilakukan sejak hari Jumat, 22 September 2022 sampai dengan 15 Oktober 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pertanyaan dan Pilihan Jawaban untuk Sampel Penelitian

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1.	Jelaskan bagaimana kondisi rutinitas sehari-hari salat fardu anda?	Essay pendapat responden

2.	Apa anda melaksanakan salat fardu untuk meredakan suatu kondisi emosi atau stres? Berikan penjelasan anda (jawaban selain melaksanakan kewajiban)	Essay pendapat responden
3.	Mengapa anda melakukan salat fardu? (selain untuk melaksanakan kewajiban)	Essay pendapat responden
4.	Jelaskan bagaimana anda melakukan salat fardu?	Essay pendapat responden
5.	Mengapa anda sering melakukan atau tidak melakukan salat fardu?	Essay pendapat responden
6.	Bagaimana salat fardu menurutmu? (ditinjau dari aspek kebermanfaatannya)	Essay pendapat responden
7.	Seberapa menyesal anda jika tidak melaksanakan salat fardu?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak menyesal</li> <li>2. Cukup menyesal</li> <li>3. Biasa saja</li> <li>4. Menyesal</li> <li>5. Sangat menyesal</li> </ol>
8.	Bagaimana kondisi diri pribadi anda setelah melakukan salat fardu?	Essay pendapat responden
9.	Saya menikmati rutinitas salat fardu pada keadaan apapun (misal: saat sakit maupun saat sehat)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak menikmati</li> <li>2. Cukup menikmati</li> <li>3. Biasa saja</li> <li>4. Menikmati</li> <li>5. Sangat menikmati</li> </ol>

10.	Bagaimana ketenangan hati anda dan manajemen kondisi stres yang dipunyai setelah anda setelah melaksanakan salat fardu?	Essay pendapat responden
11.	Apakah kondisi hati dan kontrol stres anda salah satunya dipengaruhi karena melaksanakan salat fardu?	Essay pendapat responden
12.	Jelaskan setahu anda saja kenapa salat fardu dapat menjadi salah satu alternatif untuk memajemen stres seseorang. (minimal 2 kalimat)	Essay pendapat responden
13.	Seberapa yakin anda bahwa salat fardu merupakan salah satu alternatif manajemen kontrol stres seseorang?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak yakin</li> <li>2. Cukup yakin</li> <li>3. Biasa saja</li> <li>4. Yakin</li> <li>5. Sangat yakin</li> </ol>

Tabel 2. Jawaban Sampel Penelitian

No.	Inisial Sampel	Kelamin	Jawaban Responden
1.	MN	Laki-laki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya mengerjakan salat fardu, tetapi ketika dalam keadaan yang mendesak saya sering terlewat selain itu juga ketika sedang dalam perjalanan sering sekali saya melewatkan salat fardu, keasikan bersama teman juga bisa membuat saya ketinggalan melaksanakan salat fardu.</li> <li>2. Saya sering kali ketika saya kebingungan ataupun kecemasan pasti saya melakukan salat fardu, karena menurut saya itu bisa menenangkan saya.</li> <li>3. Seperti yang saya katakan sebelumnya salat fardu bisa memberikan ketenangan, dapat menghilangkan kecemasan serta mendekatkan diri pada sang pencipta sehingga tahu bahwa hidup ini kita ada yang menciptakan.</li> <li>4. Saya melaksanakan salat fardu sesuai dengan rakaat yang sudah diajarkan oleh rasulullah, saat subuh ya dua rakaat,</li> </ol>

			<p>kalau zuhur, ashar dan isya pastinya 4 rakaat, untuk masalah surah yang saya baca itu sebenarnya tergantung dengan situasi ketika saya sedang memiliki waktu luang seperti subuh saya membaca surah yang cukup panjang yang saya tau, tapi kalau seperti zuhur dengan kesibukan biasa membaca surah yang relatif pendek, untuk doa yang saya panjatkan ketika saya telah mengerjakan salat biasa memanjatkan doa untuk kedua orang tua tentunya, doa keselamatan dunia akhirat, serta doa doa yang isinya curhatan saya ke sang pencipta.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Saya melaksanakan salat fardu karena saya merasa dengan itu ada ketenangan.</li> <li>6. Salat fardu membuat kedekatan dengan sang pencipta sehingga merasa memiliki tempat dalam mencurahkan isi hati, tanpa takut akan kebocoran informasi.</li> <li>7. Sangat menyesal.</li> <li>8. Ketenangan.</li> <li>9. Sangat menikmati.</li> <li>10. Salah satu coping stres saya yang dengan melaksanakan salat, sebenarnya tidak hanya salat fardu tetapi memang yang sering dijalankan adalah salat fardu.</li> <li>11. Iya, karena dengan salat fardu itu saya merasa seperti memiliki emosi yang semakin baik, dibanding saat emosional ketika sebelum salat.</li> <li>12. Salat fardu dapat menjadi manajemen stres karena kemampuan kita mendekatkan dengan sang pencipta. kedekatan itu sehingga kita merasa memiliki tempat yang dapat dipercaya tanpa keraguan.</li> <li>13. Sangat yakin.</li> </ol>
2.	MRA	Laki-laki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya selalu mengerjakannya.</li> <li>2. Terkadang iya namun terkadang tidak, stres saya masih ada bahkan ketika sedang salat.</li> </ol>



			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mendekatkan diri ke tuhan dan agar membuat hati ini tenang.</li> <li>4. Full rakaat, surat pendek, doa selamat.</li> <li>5. Sering melakukannya untuk mendekatkan diri ke Allah dan kadang tidak melakukannya karena bangun kesiangan (salat subuh).</li> <li>6. Sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan manusia akan tuhan.</li> <li>7. Sangat menyesal.</li> <li>8. Nyaman dan tentram.</li> <li>9. Sangat menikmati.</li> <li>10. Lumayan baik.</li> <li>11. Iya, hati menjadi tenteram dan nyaman.</li> <li>12. Karena salat fardu menjadi sarana memenuhi kebutuhan manusia akan tuhan. Ada salah satu ayat yang menjelaskan bahwa mengingat Allah dapat menjadikan hati manusia tentram, salat merupakan perwujudan dari hal tersebut.</li> <li>13. Sangat yakin.</li> </ol>
3.	DRG	Laki-laki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biasanya setiap hari.</li> <li>2. Bisa membuat saya lebih tenang.</li> <li>3. Kewajiban dan kebutuhan.</li> <li>4. Sesuai ketentuan serta sunnahnya.</li> <li>5. Tidak pernah. Selalu melakukan (alhamdulillah).</li> <li>6. Sudah melekat dalam sanubari. Menjadi penenang dikala ujian dunia menerpa.</li> <li>7. Sangat menyesal.</li> <li>8. Sangat tenang.</li> <li>9. Sangat menikmati.</li> <li>10. Rasanya plong.</li> <li>11. Iya. Karena saya merasa lebih dapat memanajemen diri setelah melakukan salat fardu.</li> </ol>

			<p>12. Karena salat fardu adalah jembatan penghubung kepada Allah Swt. Sang Maha Pengasih lagi Penyayang.</p> <p>13. Sangat yakin.</p>
4.	HIK	Perempuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salat tiap hari.</li> <li>2. Kadang kadang saya melakukan salat fardu untuk meredakan emosi, jika saya merasa sangat cape atau merasa orang orang menyebalkan atau harinya tidak berjalan lancar maka terkadang saya salat sambil menangis sambil ngadu juga.</li> <li>3. Sebagai sarana saya berkomunikasi (curhat ngadu ngadu) ke tuhan.</li> <li>4. Rakaatnya tergantung salatnya, biasanya saya menggunakan surah surah ad dhuha kebelakang, iya memanjatkan doa, istighfar tasbih tahmid takbir.</li> <li>5. Jika tidak melakukannya maka saya merasa hal hal buruk atau musibah akan terjadi kepada saya.</li> <li>6. Menurut saya salat fardu adalah sarana untuk berkomunikasi dengan Allah. mencurahkan perasaan, dan memohon rahmat serta petunjuk-Nya.</li> <li>7. Sangat menyesal.</li> <li>8. Ketenangan hati karena merasa hari hari saya akan berjalan baik dan lancar</li> <li>9. Biasa saja.</li> <li>10. Salat adalah bentuk ibadah kepada Allah, yang dapat memberikan perasaan kedamaian dan keterhubungan. juga membantu melepas beban emosional dan merasa lebih lega.</li> <li>11. Iya karena jika tidak salat fardu maka saya akan merasa gelisah, karena beranggapan hal buruk akan datang kepada saya.</li> <li>12. Salat melibatkan konsentrasi pada ibadah kepada Allah, sehingga dapat membantu mengalihkan perhatian dari</li> </ol>

			<p>masalah-masalah sehari-hari yang dapat menyebabkan stres.</p> <p>13. Yakin.</p>
5.	MNRS	Perempuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selalu mengerjakan.</li> <li>2. Supaya tidak overthinking dan merasa lega.</li> <li>3. Supaya tenang.</li> <li>4. Sesuai jumlah. Pendek. Iya, doa untuk ortu.</li> <li>5. Saya merasa hati menjadi tentram dalam menjalani hidup setelah melakukan salat fardu</li> <li>6. Salat fardu membuat mental di diri menjadi tenang dalam menjalani kehidupan, serta dapat menjadi alternatif pereda rasa stres berlebih.</li> <li>7. Sangat menyesal</li> <li>8. Ketentraman dan ketenangan hati karena merasa akan dilindungi Allah Swt. dalam berkehidupan.</li> <li>9. Menikmati</li> <li>10. Worth it-memang menjadi lebih tenang.</li> <li>11. Iya karena saya merasa jika semakin rajin saya salat fardu, semakin baik tingkat kontrol emosi dan kontrol stres saya.</li> <li>12. Karena salat fardu memang diwajibkan sebagai perhelatan atas segala urusan kita di dunia. Maka, memang sudah sewajarnya, jika dilakukan dengan benar, salat mampu manajemen stres.</li> <li>13. Sangat yakin.</li> </ol>

6.	THH	Perempuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiap hari, tapi terkadang bolong, terus terkadang tidak tepat waktu juga.</li> <li>2. Buat kewajiban saja.</li> <li>3. Karena kewajiban seorang muslim.</li> <li>4. Biasanya baca al-fatimah saja tidak pakai surah pendek.</li> <li>5. Sering karena sibuk. karena kelelahan, tapi sering melakukan karena itu wajib.</li> <li>6. Suatu kewajiban yang wajib dikerjakan oleh seorang muslim.</li> <li>7. Sangat menyesal</li> <li>8. Adem seperti beban terangkat semua (jika khusyu)</li> <li>9. Menikmati</li> <li>10. Rasanya tenang dan adem seperti plong/beban kosong</li> <li>11. Terkadang iya</li> <li>12. Karena kita lebih dekat dengan Allah</li> <li>13. Sangat yakin</li> </ol>
----	-----	-----------	--

Seperti yang terlihat pada hasil survei di atas yang telah peneliti berikan kepada para responden atau sampel penelitian, dapat disimpulkan bahwa seluruh sampel adalah beragama Islam yang merupakan mahasiswa PSKPS ULM 2023 dan pernah melakukan salat fardu dengan intensitas, kepentingan, serta tujuan yang berbeda-beda. Akan tetapi, alasan yang utama para responden mengerjakan salat adalah kewajiban sebagai umat Muslim. Kemudian para sampel penelitian juga menyatakan bahwa dengan mengerjakan salat fardu, hati mereka menjadi lebih tenang dan tentram serta lebih baik dalam memajemen diri maupun memajemen kontrol stres, terutama dari segi kesehatan mereka. Karena Salah satu cara yang positif yang dapat dipakai manusia dalam menangani dan mengendalikan kecemasan dan stres adalah dengan cara melakukan ibadah salat. Karena dengan melaksanakan salat, itu merupakan senjata utama dalam menghadapi segala permasalahan, tantangan dan pengontrolan diri terhadap stres (Purnomosidi. F, 2018).

Kesehatan pada diri seseorang mampu diperhatikan dari segi fisik maupun batinnya. Dalam konteks ini yang lebih menitikberatkan kepada kondisi batiniah atau psikis seseorang, maka dengan melakukan salat fardu akan merasakan ketenangan dan ketentraman, hilangnya

*overthinking* dan terhindar dari rasa cemas, gelisah, dan stres, semangat hingga tidak mudah putus asa, serta lebih mudah mengontrol pikiran, emosi, serta mengontrol konsentrasi. Penguasaan diri yang baik sangat berpengaruh pada kondisi mental dan psikis seseorang agar seseorang tersebut mampu menguasai diri untuk tidak menyebabkan dirinya dikendalikan stress dan frustrasi. Maka dari itu perlunya manajemen stres yang digunakan untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres di mana nantinya berguna untuk mengetahui teknik-teknik dalam mengenal, mengelola, dan mengetahui cara ampuh mengatasi stress agar perjalanan hidupnya menjadi lebih baik dan terkontrol (Mardia, 2023).

Pentingnya kepekaan spiritual tentang korelasi atau hubungan kedekatan dirinya dengan Tuhan-Nya yang nantinya dapat pada pemanajemenan control diri, baik itu fisik dan psikisnya. Pada umumnya dengan kedekatan spiritual antara hamba dengan Tuhan-Nya sering kali mampu mengatasi berbagai situasi permasalahan seperti mampu menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Karena sudah banyak dokter yang beranggapan bahwa dengan salat maka banyak pula penyembuhan terhadap suatu penyakit. Hal ini dapat terjadi salat tidak sebatas mengampuni dosa seseorang, tetapi terdapat hal dalam membersihkan penyakit jiwa dari stres, cemas, gelisah, dan depresi. Penurunan stres dapat terpicu ketika seseorang menundukkan kepalanya saat bersujud hingga terjadinya aliran darah ke otak akan tercukupi dan memicu sekresi hormone serotonin, endorphin, dopamine, dan oksitosin (Henrizka A.P dkk, 2022 dikutip dari Haruyama, 2015).

Penguatan mental dan psikis seseorang dapat terpicu dengan adanya motivasi dari sikap beribadah seseorang yang di mana itu untuk mendapat ketenangan. Walau banyak orang berpikir bahwa waktu salat itu tergantung dari lamanya seseorang dalam jumlah bacaan dari sikap berdiri, rukuk, maupun sujud. Padahal bacaan yang berulang-ulang tersebut merupakan suatu aspek meditasi, autoterapi, autosugesti, berdoa, mencari inspirasi, penyembuhan, menunggu petunjuk termasuk mendapatkan ketenangan batin lebih dalam (Syukur, 2021). Pengaruh dari semua gerakan salat yang diulang-ulang dan dihayari dengan tenang akan menjadikan pikiran jernih, sehingga mampu mengontrol kondisi cemas dan stres yang dialami. Hal itulah yang mampu berpengaruh pada Kesehatan fisik, kondisi psikologis hingga mampu mengatasi kondisi stres seseorang yang berlebihan.

Terakhir, orang yang sibuk itu cara agar dirinya tidak terlarut dalam kesibukan hingga stres ialah dengan penyelingan meditasi melaksanakan salat karena itu merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi. Penanganan stres (Menurut Aziz Ritonga dikutip dari Rismalinda, 2017) ialah dengan menggunakan pendekatan relaksasi dan meditasi yaitu salah satunya dengan melaksanakan salat. Dengan rasa cemas, stres seseorang tidak

mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena seseorang sudah tertimbun oleh berbagai kesulitan. Keadaan tersebut sangat memengaruhi kesehatan jasmaniah bahkan bisa menyerang kesehatan ruhani dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosial. Di dalam ajaran Islam yang membawa obat kejiwaan dan ketentraman batinnya itu psikoterapi salat. Dan salat adalah suatu hal dialog seorang hamba dengan Sang Khalik, karena salat ialah bentuk pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang yang melakukannya. Gangguan jiwa tersebut pada umumnya berakar dari ketidakpuasan dan kecewaan. Salat memiliki pengaruh besar dan efektif dalam hal penyembuhan manusia dari gangguan jiwa. Sikap berdiri pada waktu salat di hadapan Allah dalam keadaan khusu', berserah diri, dan pengosongan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup dapat menimbulkan perasaan tenang, damai dalam jiwa seseorang serta dapat menghilangkan rasa stres, sedih, dan gelisah. Rasulullah seperti yang diriwayatkan Hudzaifah, selalu salat ketika menghadapi kesulitan. Dalam hal ini menjadikan salat memiliki pengaruh terapi dalam mengatasi stres.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengambilan data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa salat sangat berperan dalam manajemen stres mahasiswa PSKPS ULM 2023. Salat dapat mengurangi penyebab-penyebab dari stres itu sendiri, yakni rasa ketidakpuasan dan kekecewaan. selain stres, salat juga dapat mengatasi cemas, depresi, dan gangguan jiwa lainnya yang dapat berpengaruh pada kesehatan mahasiswa PSKPS ULM 2023.

Untuk penelitian lebih lanjut diharapkan pengujian terhadap jenis salat yang lain dengan sampel penelitian yang berbeda dan uji lapangan yang berbeda pula. Dengan penelitian ini pula peneliti maupun pembaca dapat mengetahui beberapa kondisi terkhususnya mahasiswa PSKPS ULM 2023 dalam mengatasi kondisi stres yaitu dengan melaksanakan metode berupa salat. Lebih lanjut dapat diteliti metode lain dalam memanajemen stres, mungkin dengan membaca Al-Quran, atau metode lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ade Sudarma, d. (2023). Efektivitas Pelatihan Kerja dalam Meningkatkan Prestasi Kerja Karyawan. *Journal Ilmiah Manajemen*, 1-11.
- Azis Ritonga, d. (2018). Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa. *Jurnal Ilm dan Teknologi Kesehatan*, 1-7.

- Aziwantoro, J. (2021). Analisis Implementasi Manejemen Konflik, Manajemen Stres, dan Manajemen Waktu dalam Pendidikan di Indonesia. *JURNAL BENING*, 232-244.
- Baqi, S. A. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: . *Qalamuna - Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 83-92.
- Fadli, d. R. (2023). *Stres*. Diambil kembali dari Halodoc: <https://www.halodoc.com/kesehatan/stres>
- Fauziyah, N. L. (2023). Pendidikan Kesehatan Mental Perspektif Hadis Nabi (Implementasinya melalui Seft dalam Logos Institute). *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 1-13.
- Henrizka, A. P. (2022). Efektivitas Terapi Salat untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMA di LBB Griya Talenta Bunda Surabaya. *Jurnal At-Taujih*, 156-162.
- Kosim, N. (2019). Implementasi Gerakan Salat Fardu sebagai Motivasi Aspek Kesehatan . *Jurnal Mu'allim*, 143-160.
- Mardia, E. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Manajemen Stres pada Guru di SDN Sumberjaya 1. *Abdimajurnal Pengabdian Mahasiswa*, 1699-1705.
- Muhammad Syukur, d. (2021). Pengaruh Intensitas Pelaksanaan Salat Sunah Rawatib Terhadap Kesehatan Sendi. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 121-128.
- Purnomosidi, F. (2018). Salat Tahajud sebagai Manajemen Stres pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* , 1-12.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stres Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat . *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 125-134.
- Suhada, R. (2021). Hubungan Keteraturan Melaksanakan Salat Fardu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi dalam Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021 . *Journal of Public Health Innovation*, 1-10.
- <https://www.brainacademy.id/blog/pengertian-manajemen-unsur-dan-fungsinya>
- Syamsu, R. F. (2022). Analisa Tingkat Pengetahuan Tentang Shalat pada Pasien RS Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 123-131.
- Zulkarnain. (2020). Psychotherapy Salat sebagai Mengatasi Stres dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Tawshiyah Vol. 15 No. 1* , 1-23.