

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok yang sering menghadapi tekanan, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Tekanan seperti tugas kuliah yang menumpuk, tekanan dalam menyelesaikan skripsi, masalah finansial, tuntutan keluarga serta kecemasan terhadap masa depan. Berdasarkan hal itu stres di kalangan mahasiswa menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan. Dibuktikan dengan tingginya prevalensi stres pada tahun 2020 di dunia dimana stres didapat 38%-71%, di Asia sebesar 39,5% - 61,3% tahun 2019, di Indonesia presentase mahasiswa yang terdampak stres mencapai 61,3% (Veliant & Nia, 2024).

Keberadaan fenomena ini meninggalkan dampak yang signifikan dan sangat membahayakan bagi para penerus bangsa. Berdasarkan (Fundrika, 2022) para peneliti di Universitas Boston mengungkapkan depresi di kalangan mahasiswa meningkat hampir 135% selama 8 tahun, sementara kecemasan melonjak 110%. Ini menunjukkan apabila dampak dari stres tidak dikelola dengan baik maka secara fisik maupun psikologis seseorang akan mengalami penurunan yang signifikan (Andiyono, 2020). Oleh karena itu kemampuan untuk *me-manage* atau mengelola stres menjadi penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan kinerja akademik yang optimal.

Kemampuan mengelola stres atau manajemen stres dapat dianggap sebagai seperangkat teknik dan program yang membantu orang mengelola stres secara lebih efektif dalam hidup mereka dengan menganalisis penyebab stres tertentu dan mengambil tindakan positif untuk meminimalkan dampaknya. Manajemen stres memiliki tujuan untuk menjaga stres pada tingkat yang optimal bagi individu dan organisasi (Nurhafiza dkk, 2024). Manajemen stres yang baik memungkinkan seseorang agar mampu menghadapi tekanan dengan tenang, berpikir secara rasional dan menentukan keputusan yang akurat. Dukungan terhadap hal ini terlihat dalam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *me-manage* stres dengan baik dapat mengurangi stres yang timbul atau yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir (Weni & Rina, 2022).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam *me-manage* stres. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam manajemen stres, salah satunya adalah aspek keagamaan. Keberagamaan, yang juga sering disebut religiusitas Menjadi salah satu unsur krusial dalam tahapan ini (Saputra, 2016). Dalam konteks islam, salah satu bentuk aktualisasi dari religiusitas adalah pelaksanaan shalat. Dalam pelaksanaannya, shalat tidak hanya dilakukan sebagai rutinitas ibadah, tetapi melibatkan unsur ketertiban waktu, kekhusyukkan hati, dan kesadaran diri. Ketiga unsur ini menuntut bahwa shalat harus dilaksanakan secara disiplin, karena shalat fardhu diatur dengan waktu-waktu dan aturan-aturan tertentu dalam pelaksanaannya.

Namun pada kenyataannya, pelaksanaan shalat fardhu di kalangan mahasiswa PAI FISH UNJ khususnya mahasiswa semester 6 dan 8 masih menjadi persoalan. Beberapa mahasiswa mengaku karena kesibukan atau tekanan akademik dan non akademik yang cukup kompleks membuat mereka kesulitan dalam menjaga disiplin dalam pelaksanaan shalat. Menurut Sentot Haryanto dalam bukunya "Psikologi Shalat" yang dikutip dalam (Sari et.al, 2022) shalat memiliki unsur-unsur psikologis yang berperan dalam peningkatan kesehatan mental, seperti aspek relaksasi otot dan kesadaran indera, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Berdasarkan hal tersebut, shalat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana psikologis dan spiritual dalam mereduksi stres yang muncul.

Hal ini dibuktikan oleh sejumlah studi terdahulu yang memperlihatkan adanya kecenderungan hubungan positif antara aktivitas ibadah dengan kemampuan *me-manage* atau mengelola stres. Seperti riset yang telah dilakukan oleh (Yusuf dan Retno, 2020) menyatakan bahwa pelatihan manajemen stres dengan shalat dapat meningkatkan pengetahuan tentang shalat dan keterampilan mengelola stres pada orang dewasa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Iqbal dan Rifki, 2020) menunjukkan tingkat konsistensi mahasiswa dalam melaksanakan shalat tercatat cukup signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Dengan demikian, shalat dipandang memiliki peran dalam mengurangi stres maupun depresi yang dirasakan. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas

ibadah seperti shalat memiliki kontribusi dalam mereduksi tekanan psikologis seseorang.

Temuan tersebut sejalan dengan asumsi bahwa shalat dapat menjadi aspek spiritual yang memperkuat kemampuan manajemen stres, sebagaimana dijelaskan dalam tahapan manajemen stres menurut Taylor. Dalam konteks ini, manajemen stres menurut Taylor dalam (Nurhafiza dkk, 2024) terdiri dari tiga tahapan yaitu mengidentifikasi stresor, memperoleh keterampilan untuk mengatasi stres, dan mempraktikkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Shalat yang dikerjakan secara disiplin berpotensi mendukung ketiga tahapan ini, mulai dari memberikan ruang refleksi, hingga menjadi praktik spiritual rutin yang menenangkan hingga seseorang menemukan dan mempraktikkan cara-cara mengelola tekanan secara lebih sadar dan terarah.

Berdasarkan hal tersebut, meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa shalat dapat menurunkan tingkat stres, sebagian besar fokus penelitian tersebut masih terbatas pada pengukuran langsung antara pelaksanaan shalat dengan tingkat stres atau kecemasan semata. Padahal, dalam perspektif teori manajemen stres Taylor, proses pengelolaan stres mencakup tahapan yang lebih menyeluruh. Dengan demikian, penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan mengkaji apakah disiplin melaksanakan shalat sebagai bentuk aktualisasi spiritual berpengaruh signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menjalani tahapan manajemen stres menurut Taylor secara utuh sehingga shalat bisa

dikatakan membantu dalam mereduksi stres seseorang bukan hanya sekedar menurunkan tingkat stres.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta (PAI FIS UNJ) yang menduduki semester 6 dan 8. Pemilihan dua semester ini didasarkan pada karakteristik mahasiswa yang berada pada fase tekanan akademik yang cukup kompleks dan menimbulkan stres, sehingga membutuhkan kemampuan manajemen stres yang baik. Mahasiswa semester 6 dihadapkan pada banyak tekanan seperti beban tugas yang padat dan berdekatan, pelaksanaan Kuliah Kerja Lapangan (KKL), seminar proposal, serta mata kuliah praktikum seperti Pengembangan Kompetensi Mengajar yang menuntut kesiapan tinggi. Disisi lain, tekanan non-akademik turut menyertai seperti kesibukkan aktivitas organisasi, tanggung jawab dalam kepanitiaan hingga kesulitan membagi waktu antara kuliah, tugas, kegiatan di luar akademik, konflik pertemanan dan relasi yang toxic.

Sementara itu, mahasiswa semester 8 menghadapi tantangan menyelesaikan skripsi yang sering kali mengalami revisi berulang, serta tekanan untuk lulus tepat waktu karena keterbatasan biaya kuliah. Mereka juga dibayangi oleh kecemasan terkait masa depan, seperti kekhawatiran dalam mencari pekerjaan setelah lulus. Kombinasi tekanan akademik, non-akademik, psikologis, dan sosial ini memperbesar potensi stres. Sebagai calon pendidik agama, mahasiswa PAI dituntut tidak hanya memahami nilai-nilai religiusitas secara teoritis, tetapi juga mampu

mengimplementasikannya dalam kehidupan nyata, sehingga kemampuan manajemen stres menjadi aspek penting untuk dikaji.

Dengan demikian, meneliti pengaruh kedisiplinan ibadah shalat dan kemampuan manajemen stres pada kelompok ini menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana kedisiplinan dalam melaksanakan shalat fardhu dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan manajemen stres mahasiswa, khususnya dalam menjalani tahapan manajemen stres menurut Taylor.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang, sejumlah permasalahan dapat diidentifikasi sehubungan dengan pengaruh disiplin shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres mahasiswa PAI FISH UNJ, yaitu :

1. Tingginya prevalensi stres di kalangan mahasiswa.
2. Mahasiswa semester 6 dan 8 Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta mengalami tekanan akademik dan non-akademik yang cukup signifikan.
3. Manajemen stres menjadi keterampilan penting untuk dimiliki mahasiswa agar tetap dapat berpikir jernih dan bertindak efektif dibawah tekanan
4. Salah satu aspek yang berpotensi memberikan pengaruh kemampuan manajemen stres adalah aspek keberagamaan atau religiusitas, yang dalam konteks islam teraktualisasi melalui pelaksanaan shalat fardhu.

Namun disiplin pelaksanaan shalat fardhu di kalangan mahasiswa semester 6 dan 8 PAI FISH UNJ masih menjadi persoalan.

5. Meskipun shalat telah banyak dikaji sebagai sarana mereduksi stres, masih belum banyak penelitian yang mengukur seberapa besar pengaruh disiplin shalat terhadap kemampuan manajemen stres khususnya pada mahasiswa PAI.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengacu pada identifikasi masalah yang telah dijabarkan, ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada permasalahan berikut :

1. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester 6 dan 8 Program Studi PAI Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
2. Aspek keberagaman atau religiusitas yang dikaji hanya berupa kedisiplinan dalam melaksanakan shalat fardhu
3. Kedisiplinan shalat fardhu diukur melalui beberapa unsur penting yaitu ketepatan waktu dalam melaksanakan shalat, kekhusyukan serta pelaksanaan syarat dan rukun shalat dan kebiasaan melaksanakan shalat secara berjamaah.
4. Manajemen stres dikaji berdasarkan tiga tahapan menurut teori Shelley Taylor, yaitu : identifikasi stresor, perolehan keterampilan mengatasi stres dan penerapan keterampilan tersebut.

#### **D. Rumusan Masalah**

Mengacu pada hasil identifikasi serta pembatasan masalah, penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan- pertanyaan berikut :

1. Seberapa tinggi presentase tingkat disiplin pada mahasiswa PAI FISH UNJ dalam melaksanakan shalat fardhu?
2. Seberapa tinggi presentase kemampuan manajemen stres pada mahasiswa PAI FISH UNJ berdasarkan tahapan manajemen stres menurut Taylor?
3. Apakah ada pengaruh yang signifikan antara disiplin shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres pada mahasiswa PAI FISH UNJ?
4. Berapa besar presentase kontribusi disiplin shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres pada mahasiswa PAI FISH UNJ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan merujuk pada perumusan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini memiliki tujuan untuk :

1. Mengetahui Presentase Tingkat kedisiplinan mahasiswa PAI FISH UNJ dalam melaksanakan shalat fardhu.
2. Mengetahui Presentase tingkat kemampuan manajemen stres mahasiswa PAI FISH UNJ berdasarkan tahapan manajemen stres menurut Taylor.
3. Mengetahui presentase pengaruh antara disiplin ibadah shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres mahasiswa PAI FISH UNJ.

4. Mengetahui presentase kontribusi disiplin ibadah shalat fardhu terhadap kemampuan manajemen stres mahasiswa PAI FISH UNJ.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini menambah khasanah keilmuan dalam kajian psikologi islam dan pendidikan agama, khususnya mengenai praktik keagamaan dan psikologis.

### **b. Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Mahasiswa**

Menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan kedisiplinan dalam melaksanakan shalat fardhu sebagai salah satu bentuk peningkatan kemampuan manajemen stres. Kemudian memberikan pemahaman bahwa shalat bukan hanya sekedar kewajiban, tetapi juga bisa menjadi alat penguatan diri menghadapi tekanan akademik maupun non-akademik.

#### **2. Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik**

Memberikan gambaran tentang pentingnya memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa, serta menjadi bahan pertimbangan untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam program pembinaan mental mahasiswa.

#### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program bimbingan akademik dan spiritual untuk membantu mahasiswa menghadapi stres dan dapat dijadikan referensi dalam merancang kegiatan

kampus yang mendukung kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswa.

