

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja, menurut Mappire, berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi pria. Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial.¹

Menurut Piaget, remaja di definisikan sebagai usia ketika individu secara psikologis berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Pada masa remaja, anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan pada tingkat yang sama dalam masalah hak dan intregasi dalam masyarakat.²

Hurluck dalam psikologi perkembangan menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dngan berbagai masalah yang ada karena perubahan fisik, psikis, dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyusuain hidup terhadap dirinya maupun terhadap

¹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hlm. 9

² Jamal Ma'mur, *Kiat Mengtasi Kenakalan Remaja di Sekolah*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2012), hlm. 38

lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja bukan anak-anak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa.³

Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.⁴

Menurut Agoes Soejanto, masa remaja terentang antara 13 – 22 tahun. Masa ini sangat menentukan hari depan dan kehidupan seorang remaja, sehingga seharusnya dipersiapkan dan dijalani dengan sebaik-baiknya. Masa ini memang penuh dengan ujian dan tantangan, masa yang sukar dimengerti namun harus di fahami, masa bergelora yang harus diselami baik oleh remaja dan siapa saja yang berkepentingan dengannya.⁵

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai masa persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja meliputi perkembangan, pertumbuhan, dan permasalahan yang berbeda dari masa sebelumnya atau sesudah yang terentang antara umur 13-22 tahun.

³ Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 174

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 189

⁵ Jamal Ma'mur, *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah,....*, hlm. 39

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Muhammada al-Mighfar, M.Ag, beberapa ciri khusus dari remaja, diantaranya:

a. Masa yang Penting

Dampak jangka panjang yang besar pada perilaku remaja menjadikan fase remaja sebagai fase yang sangat penting. Dibutuhkan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, serta nilai dan minat baru agar mereka bisa melewati masa yang indah ini secara positif.⁶

b. Masa Transisi

Masa transisi atau peralihan menuntut remaja untuk cepat beradaptasi dengan dunia baru. Sikap kekanak-kanakan harus sudah mulai dihilangkan dan digantikan dengan sikap kedewasaan. Hal ini dikarenakan pada periode transisi, tampak ketidakjelasan antara status individu dan munculnya keraguan terhadap peran yang harus dimainkan. Ketidakjelasan ini memberi peluang bagi remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola tingkah laku, nilai dan sifat yang paling relevan dengannya.⁷

c. Masa Perubahan

Perubahan drastis pada remaja sulit dihindari, terutama pada :

- 1) Emosi yang tinggi.

⁶ *Ibid*, hlm. 45

⁷ *Ibid*, hlm. 45

- 2) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial sehingga menimbulkan masalah baru.
- 3) Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku, dan
- 4) Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.⁸

d. Masa Bermasalah

Masalah remaja cenderung sulit untuk diatasi oleh remaja sendiri. *Pertama*, karena sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya. *Kedua*, sebagian remaja sudah merasa mandiri, sehingga mereka sering menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Remaja biasanya ingin mengatasi masalahnya sendiri.⁹

e. Masa Pencarian Identitas

Bagi remaja identitas adalah hal yang sangat penting. Remaja akan terus berusaha menemukan identitasnya sendiri. Untuk itu, ia harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Selain itu, mereka menggunakan simbol-simbol status dalam bentuk kendaraan, pakaian, dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat. Mereka ingin menarik perhatian dan meneguhkan identitas.¹⁰

⁸ *Ibid*, hlm. 46

⁹ *Ibid*, hlm. 46

¹⁰ *Ibid*, hlm. 46-47

f. Masa Munculnya Ketakutan

Banyak pihak yang takut terhadap remaja. Kenakalan remaja, contohnya, merupakan momok bagi orang tua. Dalam banyak hal remaja memang cenderung sulit dikendalikan. Berbagai persepsi negatif, seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, tidak mampu mengendalikan emosi, dan suka berbuat onar adalah label-label yang sering kali ditempelkan pada remaja. Sedemikian negatifnya perspektif negatif tentang remaja yang jauh melampaui perspektif positif ini mengindikasikan pentingnya bimbingan dan arahan dari orang dewasa.¹¹

g. Masa yang tidak Realistis

Masa remaja adalah masa-masa yang dipenuhi dengan aneka keinginan dan cita-cita tinggi, yang kadang tidak realistis. Emosi mereka sering naik turun secara tiba-tiba. Remaja bisa sangat bergembira, sekaligus gampang marah ketika keinginannya tidak tercapai. Namun, tahapan ini juga penting untuk dilalui agar remaja bisa belajar dan mendapatkan pengalaman hidup sehingga mereka lebih mampu berdamai dengan kehidupan yang tidak sempurna.¹²

h. Masa Menuju Masa Dewasa

¹¹ *Ibid*, hlm. 47

¹² *Ibid*, hlm. 47

Masa remaja adalah fase menuju masa dewasa, namun sesungguhnya banyak remaja yang belum siap untuk benar-benar menjadi orang yang berpikiran dewasa. Di sinilah pentingnya bimbingan dan arahan yang cukup dari semua pihak. Kalau tidak, mereka mudah terjerumus dalam perilaku yang membahayakan, seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan perilaku seks. Namun, mereka takut resikonya dan cenderung tidak bertanggung jawab.¹³

3. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock adalah berusaha :

Mampu menerima keadaan fisiknya

- a. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- b. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- c. Mencapai kemandirian emosional
- d. Mencapai kemandirian ekonomi
- e. Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

¹³ *Ibid*, hlm. 28

- f. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- g. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- h. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- i. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.¹⁴

B. Stres

1. Pengertian Stres

Sebelum membahas pengertian stres, sebaiknya kita memahami terlebih dahulu tiga komponen stres, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Proses stres adalah mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Sedangkan respon stres adalah reaksi yang muncul.

Berdasarkan tiga komponen tersebut pengertian dari stres dapat diketahui, sebagai berikut:

- a. Pengertian stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres)

Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.

¹⁴ Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja*, hlm. 10

b. Pengertian stres dihubungkan dengan proses (interaksi)

Pada pendekatan ini pengertian stres menitikberatkan pada adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

c. Pengertian stres dihubungkan dengan respon stres

Stres terjadi karena adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif.¹⁵

Dalam terminologi Indonesia stres disebut cemas, sedangkan dari istilah Yunani, yaitu *merimno* sebagai perpaduan antara dua kata, yaitu *meriza* (membelah, bercabang) dan *naos* (pikiran). Dari kedua istilah ini pengertian stres berarti membagi antara minat-minat yang layak dengan pemikiran yang merusak. Oleh karena itu, orang yang mengalami stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikiran, sebab pikirannya bercabang antara minat-minat yang layak dan pikiran yang merusak.¹⁶

Istilah ‘stres’ sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin “*stringger*” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh

¹⁵ Triantoro Safaria dan Novan Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 27

¹⁶ Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun 2012*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2016)

tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu.¹⁷ Menurut Richard Bugelsk dan Anthony M. Graziano, menyatakan bahwa stres adalah suatu istilah umum yang digunakan para psikologi untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya. Dalam bahasa sehari-hari, stres adalah suatu kondisi ketegangan yang kemudian memengaruhi fisik, mental, dan perilaku seseorang.¹⁸

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan kelaurnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.¹⁹ Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut akan berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.²⁰

¹⁷ Teguh Wangsa G.H.W, *Menghadapi Stres dan Depresi (Seni Menikmati Hidup Selalu Bahagia)*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009). Hlm 15

¹⁸ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hlm. 11

¹⁹ Triantoro Safaria dan Novans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 28

²⁰*Ibid*, hlm. 28

Menurut Lazarus & Folkman, stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individual untuk melakukan coping. Sedangkan menurut Selye, stres diawali dengan reaksi waspada (alarm reaction) terhadap adanya ancaman yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti: meningkatnya denyut jantung yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan tahap kehabisan tenaga jika individu merasa tidak mampu untuk bertahan.²¹

Kajian mengenai stres tidak hanya terdapat pada ilmu sains, melainkan juga terdapat dalam Al-Qur'an. Khususnya pada QS. Al-Baqarah [2] : 155-156 yang berbunyi sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)

Artinya: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (155). Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka*

²¹ Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 07-04-2018 pk1 07.00 WIB

mengucapkan “Inna lillahi wa inna ilaihi raaji”un (Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali) (156).²²

Menurut Rizem Aizid, di dalam ayat tersebut Allah SWT menjelaskan bahwa setiap yang ada didunia ini pasti berpasang-pasangan. Seperti siang malam, laki-laki perempuan, begitu juga kesenangan kesusahan. Stres merupakan bagain kesusahan, tekanan hidup dan persoalan yang membuat organ tubuh menjadi tegang. Allah SWT menganjurkan manusia untuk bersabar dan meyakini akan kebesaran-Nya sehingga manusia akan mampu mengatasi stres dalam menjalani kehidupan.²³

Berdasarkan berbagai definisi para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu ketegangan yang terjadi pada individu yang terjadi disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal keadaan yang tidak seimbang antara masalah yang sedang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Oleh karena itu, stres yang terjadi pada diri individu harus segera diatasi agar kondisi pada diri individu tersebut tidak semakin memburuk.

²² Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun 2012*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2016)

²³ *Ibid*, hlm. 43

2. Aspek-aspek stres

Crider, dkk menyatakan aspek-aspek stres dalam bentuk gangguan sebagai respon terhadap stres. Respon inilah yang berguna untuk dapat mengukur tingkat stres individu. Gangguan-gangguan tersebut meliputi gangguan emosional, gangguan kognitif, gangguan fisiologik, dan gangguan emosiona, yaitu:

a. Gangguan emosional

Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan, dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia, dan cinta. Hasil stress yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan.

b. Ganggaun kognitif

Gejalanya tampak pada fungsi berfikir, *mental images*, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stress, ciri berfikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis, dan flesksibel akan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri negatif.

Mental image diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesabaran individu yang mengalami stress, seperti mimpi buruk, mimpi yang menimbulkan imajinasi visual dan emosi negatif.

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Pada individu yang mengalami stress, kemampuan konsentrasi akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performa kerja dan kemampuan pemecahan masalah (*problem-solving*).

Memori pada individu yang mengalami stress akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memisahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

c. Gangguan fisiologik

Gangguan fisiologik adalah terganggunya pola-pola normal aktivitas fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu sex, sepat lelah dan mual.

d. Gangguan behavioral

Stres merupakan reaksi alamiah manusia untuk bertahan terhadap ancaman. Untuk “survive”. Berarti sesuatu yang normal.

Tapi bila kondisi ini berlebihan, daya adaptasi individu tak bisa mengatasi, ditambah adanya faktor-faktor tertentu dalam struktur mentalnya, stres memang bisa berkembang, atau menjadi pencetus, timbulnya gangguan perilaku yang bermacam-macam. Sebagian besar stres yang patologis berasal dari pikiran negatif dan rasionalisasi salah yang tercipta oleh pikiran kita sendiri. Tapi stress dalam status “fisiologis” dibutuhkan oleh manusia. Setiap individu yang ingin maju, memperoleh hasil baik, mempunyai motivasi dan keinginan pencapaian tinggi, biasanya harus mengalami stres. Jadi stres ini mempunyai dampak baik bagi kehidupan individu. Namun bila stres ini terlalu berat, berjangka lama, diluar kemampuan individu untuk mengatasi, dapat mengarah pada masalah fisiki dan psikologis. Bisa berdampak bagi terjadinya gangguan mental dan perilaku sementara ataupun menetap. Jadi kondisi stres ini menjadi “patologis”.²⁴

3. Penyebab Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Stresor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stresor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stresor secara umum dapat diklarifikasikan sebagai stresor internal dan eksternal.

²⁴ M Jannah, *Landasan Teori Stres*, 2013, UIN Malang, diakses pada tanggal 17-05-2018 pkl 09.00 WIB

Potter dan Pery mengatakan stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik dan suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.²⁵

Ada beberapa kategori stres berdasarkan penyebabnya. Berikut adalah kategori penyebab atau pemicu stres yang umum:

a. Stres kepribadian

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stres jenis satu ini.

Berkaitan dengan kepribadian ini terdapat 2 tipe manusia:\

- 1) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe A, yaitu mereka umumnya berupa kuat untuk berhasil, yang selalu tepat waktu, gemar berkompetisi, tidak sabaran, selalu terburu-buru, agresif, ambisi, ingin cepat menyelesaikan pekerjaan, lebih mementingkan diri sendiri, mempunyai resiko mendapat serangan jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian tipe B.

²⁵ Henricus Dimas F.C.B, *Stres pada penulis skripsi*, studi kasus pada salah satu Mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, 2016, diakses pada tanggal 02-04-2018 pk1 14.30 WIB

- 2) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku tipe B), yaitu mereka lebih santai dan tidak tekatwaktu, yang sabar, acuh, penampilan merendah dan non kompetitif.

b. Stres psikososial (psychosocial stres)

Stres psikososial adalah stres yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya.

Contohnya:

- 1) Stres adaptasi lingkungan baru, masalah cinta, masalah keluarga, stres macet jalanan, diolok-olok, stres akibat konflik dengan orang sekitarnya, dll.
- 2) Stres karena berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (self devaluation), seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat di idam-idamkan
- 3) Stres akibat berbagai keadaan kehilangan, seperti posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
- 4) Stres karena berbagai kondisi yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, inteligensi, dll.
- 5) Stres akibat berbagai kondisi perasaan bersalah, terutama, yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

c. Stres sosio-kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia kedalam suatu kancas stres sosio-kultural yang cukup berat. Perubahan sosial ekonomi dan budaya yang datang secara cepat memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan modern diantaranya:

- 1) Stres karena berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya (mencuit anggaran rumah tangga, pengangguran, dll).
- 2) Stres akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat konflik, dsb.
- 3) Persaingan yang keras dan tidak sehat.
- 4) Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.
- 5) Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral konvensional yang memadai akan terasa ancaman.

d. Stres bioekologi (bio-ecological stres)

Stres bio-ecological adalah stres yang dipicu oleh dua hal. Yang pertama yaitu ekologi/lingkungan, seperti populasi serta cuaca dan yang kedua akibat kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik

dengan kerusakan organ biologis, kelelahan fisik, kekacuan fungsi biologis yang kontinu, tambah tu, dsb.

e. Stres pekerjaan (job stres)

Stres pekerjaan adalah stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan, jabatan, tekanan pekerjaan, deadline, terlalu banyak kerjaan, ancaman PHK, target tinggi, baik secara langsung maupaun tidak langsung berpengaruh kepada individu dan kelompok yang bersangkutan.²⁶

4. Faktor penyebab stres

Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor stres terdiri dari:²⁷

a. Faktor lingkungan

Banyak faktor, baik besar maupun kecil, yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu. Pada beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrem, seperti perang, kecelakaan kendaraan, atau kematian seorang teman, dapat menghasilkan stres. Sementara, kejadian sehari-hari seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi karena kondisi keluarga yang tidak menyenangkan, atau hidup dalam kemiskinan, juga dapat menghasilkan stres. Apa yang membuat situasi

²⁶ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hlm. 11

²⁷ Henricus Dimas F.C.B, *Stres pada penulis skripsi*, studi kasus pada salah satu Mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, 2016, diakses pada tanggal 02-04-2018 pk1 14.30 WIB

tertentu menyebabkan stres dan situasi lainnya tidak terlalu menyebabkan stres pada individu.

b. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung akan mengalami stres dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan.

c. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi individu yang berbahaya, mengancam dan meyakini mereka dalam menghadapi kejadian berat tersebut secara efektif.

5. Gejala stres

Menurut Brahm dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

a. Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik. Misal: Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak

teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mencekris, dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berkeringat berlebihan, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

b. Gejala emosional

Bila tidak segera ditangani dengan baik, stres dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Misal: Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/*mood* berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

c. Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelektual. Misal: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan. Mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

d. Gejala interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Misal: Kehilangan kepercayaan kepada orang lain mudah menyalahkan oranglain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain²⁸

Dan uraian diatas dapat diketahui bahwa ada empat gejala stres, yakni gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Keempat gejala tersebut akan digunakan sebagai bahan untuk penyusunan skala stres pada remaja yang sedang mengalami stres.

C. Terapi Shalat Tahajud

1. Pengertian Terapi Shalat Tahajud

Istilah “psikoterapi” berasal dari dua kata, yaitu “psiko” dan “terapi”. “Psiko” artinya kejiwaan atau mental dan “terapi” adalah penyembuhan atau usada. Jadi kalau dibahasa Indonesia psikoterapi mungkin dapat disebut usada jiwa atau usada mental.²⁹

²⁸ Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun 2012*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2016)

²⁹ Johana E, dkk, *Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 1-2

Therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab terapi sepadan dengan “al-istisyfa” yang berasal dari kata “syafa-yasfi-syifa” yang artinya menyembuhkan. Terapi juga dapat diartikan sebagai upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional. Manusia yang akal dan qolbunya proposional inilah merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia dunia dan akhirat.³⁰

Sholeh mendefinisikan shalat secara bahasa berarti doa. Shalat dinamai ibadah yang mengandung doa untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Shalat adalah suatu bentuk ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan di akhiri dengan salam.³¹

Sholeh menjelaskan *tahajjud* artinya bangun dari tidur. Shalat tahajjud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi’i berkata, “Shalat malam dan shalat witir, baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajjud. Orang yang melaksanakan shalat tahajjud disebut *mutahajjid*.”³²

³⁰ M. Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 32-33

³¹ Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2012), hlm. 111

³² *Ibid*, hlm. 111

Sholeh mengungkapkan tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai Pencipta adalah Maha agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kesabaran dan kemuliaan-Nya, Tuhan Yang Maha Kekal dan Maha Abadi. Bagi mereka yang menjalankan shalat dengan khusyuk dan ikhlas, hubungan dengan Allah SWT akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristiqamah dalam beribadah kepada Allah SWT dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.³³

Shalat sebagai sarana bermunajat kepada Allah SWT yang menciptakan alam semesta ini. Shalat juga bentuk penghambaan yang paling hakiki manusia sebagai makhluk kepada sang *khaliq*. Dan shalat adalah suatu ibadah dipandang sebagai (*munajat*) berdoa dalam hati yang *khusyu'* kepada Allah SWT. Orang-orang yang shalat dengan penuh kesungguhan, *khusyu'*, tepat, ikhlas, dan kontinyu, insyallah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam diri.³⁴

Shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam, yakni shalat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam, sebagaimana disabdakan Rasulullah Saw:

“Pokok segala urusan agama adalah Islam, sedangkan tiangnya adalah shalat, dan puncaknya berjuang di jalan Allah SWT.”

³³ *Ibid*, hlm. 122

³⁴ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan Dengan Psikologi Kesehatan*, 2013, UIN Sunan Gunung Djati, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

*“Shalat itu tiang agama. Siapa saja yang mendirikan shalat, dia telah menegakkan agama dan siapa saja yang meninggalkan shalat, dia akan meruntuhkan agama”.*³⁵

Syekh Mustofa Masyhur menyatakan shalat pada hatikatnya merupakan sarana terbaik untuk mendidik jiwa dan memperbaharui semangat dan sekaligus sebagai pembersihan akhlaq. *“Shalat itu membersihkan jiwa dan mensucikannya dari sifat-sifat buruk, khususnya sifat-sifat yang dapat mengalahkan cara hidup materialistis, sehingga menjadikan dunia itu lebih penting dari segala-galanya, mengkomersilkan ilmu mereka dan mencampakkan rohaninya.”*³⁶ Bila esensi setiap shalat, baik wajib atau sunnah seperti itu, maka tidak ada beda sesungguhnya esensi shalat tahajud dari shalat lainnya.

Menurut Fiqh As-Sunnah Sayyid Sabiq Sheikh (dalam Al-Qur’an) menguraikan tentang subjek tahajud sebagai berikut: Suruhan untuk Nabi Muhammad Saw, Allah SWT bermirman sebagai berikut:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ

مَقَامًا مَّحْمُودًا (٧٩)

³⁵ Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Macam Penyakit....*, hlm. 111.

³⁶ Ahmad Muarif, *Keajaiban Shalat Tahajud*, (Depok: PT Visi Gagas Komunika, 2005), hlm.

“Dan pada sebagian malam hari, sembahyang ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS : Al-Isra’ 17:79).³⁷

Perintah itu secara khusus ditunjukkan kepada Muhammad Saw, tetapi juga mengacu kepada semua Muslim, karena Muhammad Saw adalah teladan yang sempurna dan panduan bagi mereka dalam segala hal. Selain itu, melakukan shalat tahajud teratur memenuhi syarat sebagai salah satu dari orang-orang benar dan seseorang yang mendapatkan karunia dan kemurahan Allah SWT. Dalam memuji mereka yang melakukan shalat malam, Allah berfirman:

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا (٦٤)

Artinya: “Dan orang-orang yang melalui malam dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan Mereka.” (QS : Al-Furqan 25:64).³⁸

Dalam suatu hadist riwayat Muslim, dari Abu Hurairah ra, mengatakan: Rasulullah Saw bersabda, salah satu shalat sunnah yang utama selain shalat fardhu ialah shalat malam (Tahajud), karena shalat malam merupakan salah satu doa mustajab yang dipanjatkan seorang hamba kepada sang khaliq yaitu mereka yang bisa bangun malam dan berdoa di malam hari lalu melaksanakan ibadah shalat, karena malam hari adalah saat yang paling tepat untuk seseorang berdoa dan bermunajat

³⁷ Wikipedia, *Shalat Tahajud*, diakses pada tgl 24-05-2018. Pkl 13.00

³⁸ Wikipedia, *Shalat Tahajud*, diakses pada tgl 24-05-2018. Pkl 13.00

melaksanakan shalat di malam hari dengan shalat yang dianjurkan yaitu shalat tahajud.³⁹

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Dengan dijalankan pada waktu yang sedikit berbeda dari waktu shalat pada umumnya, yaitu di malam hari setelah melakukan shalat isya' serta tidur terlebih dahulu dan waktu dianjurkan adalah sepertiga malam akhir. Sepertiga malam akhir merupakan kelebihan khusus dari shalat tahajud.⁴⁰ Shalat tahajud terdiri dari dua sampai delapan rakaat. Shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Dengan mengingat Allah SWT, maka jiwa seseorang akan tenang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Karena hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi dzikrullah (mengingat Allah SWT).⁴¹

2. Waktu Pelaksanaan Shalat Tahajud

Waktu shalat tahajud adalah sepanjang malam, yaitu selepas isya' sampai menjelang subuh. Malam di hitung mulai siya' sampai subuh, kira-

³⁹ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan Dengan Psikologi Kesehatan*, 2013, UIN Sunan Gunung Djati, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

⁴⁰ Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, 2015, Universitas Diponegoro Semarang, diakses pada tanggal 08-04-2018 pkl 15.00

⁴¹ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan Dengan Psikologi Kesehatan*, 2013, UIN Sunan Gunung Djati, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

kira selama 9 jam. Lalu para Ulama membagi malam itu menjadi tiga bagian. Pembagian malam ini dimaksud untuk mengetahui waktu afdhal (utama) dalam melaksanakan shalat tahajud.⁴² Dan waktu tersebut yaitu:

a. Waktu utama (1/3 malam pertama)

Waktu sepertiga malam pertama adalah waktu utama untuk melaksanakan shalat tahajud. Jika diukur dengan jam, kira-kira waktu ini dimulai dari pukul 19.00 WIB atau selepas isya', sampai dengan pukul 22.00 WIB.

b. Waktu lebih utama (1/3 malam yang tengah)

Sepertiga malam tengah adalah waktu yang lebih utama untuk melaksanakan shalat tahajud dibandingkan sepertiga malam pertama. Kira-kira berawal dari pukul 22.00 WIB sampai dengan pukul 01.00 WIB.

c. Waktu paling utama (1/3 malam yang akhir)

Sepertiga malam yang akhir merupakan waktu yang paling utama untuk melaksanakan shalat tahajud, kira-kira pukul 01.00 sampai dengan pukul 04.00 WIB atau menjelang waktu subuh.⁴³

3. Tata Cara Shalat Tahajud

⁴² Fakhruhi Nur Karimah, *Peranan Shalat Tahajud Dalam Kesehatan Mental Santri Putri Pondok Pesantrean Nurul Asna Salatiga*, 2015, IAIN Salatiga, diakses pada tanggal 17-04-2018 pkl 21.00 WIB

⁴³ Fakhruhi Nur Karimah, *Peranan Shalat Tahajud Dalam Kesehatan Mental Santri Putri Pondok Pesantrean Nurul Asna Salatiga*, 2015, IAIN Salatiga, diakses pada tanggal 17-04-2018 pkl 21.00 WIB

Berikut adalah rangkaian tata cara mengerjakan shalat tahajud:⁴⁴

- a. Sebelum mendirikan shalat, lebih utama untuk bersiwak atau menggosok gigi.
- b. Shalat tahajud dilakukan sebagaimana shalat lima waktu ataupun shalat lima waktu lainnya.
- c. Shalat sunnah ini dikerjakan dua rakaat dengan satu kali salam.
- d. Shalat tahajud paling utama dilakukan di rumah; bukan di mushala, masjid, atau tempat ibadah lainnya.
- e. Niat

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكَعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

- f. Membaca surat pendek
- g. Usai shalat membaca doa berikut

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ ، وَلَكَ

الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ ، وَلَكَ الْحَمْدُ

نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ

وَلِقَاءُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ ، وَالنَّارُ حَقٌّ ، وَالنَّبِيُّونَ

حَقٌّ ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ - اللَّهُمَّ

⁴⁴ Ustadz Rusdianto, *Langsung Hafal dan Paham Qiyamul Lail Plus Semua Puasa Sunnah, Juz 'Amma, Hadits Shahih untuk Amalan Sehari-hari, serta beragam Dzikir dan Doa Pilihan*, (Yogyakarta: Mahabbah, 2017), hlm. 70-71

لَكَ أَسْلَمْتُ وَبِكَ أَمِنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ أُنَبِّتُ وَبِكَ خَا

صَمْتُ وَإِلَيْكَ خَا كَمْتُ ، فَا غُفِرَ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا

أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ

الْمُؤَخِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَوْلَا إِلَهَ غَيْرُكَ وَلَا حَوْلًا وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

4. Manfaat Shalat Tahajud

Shalat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama untuk akhirat, tetapi secara duniawi, shalat juga bermanfaat bagi yang melakukannya. Manfaat shalat tahajud dapat dilihat dari segi kesehatan jasmani dan rohani. Menghapus dosa, mendatangkan ketenangan hati, menjauhkan dari penyakit, mencegah dan mengobati penyakit pada sistem tulang dan otot, mencegah dan mengobati penyakit pernafasan, membeningkan dan mencerahkan jiwa meningkatkan daya tahan tubuh, melatih kesabaran dan bersikap konsiten, dan yang paling penting mengurangi stres.⁴⁵

Menurut Sholeh, mereka yang rajin dan ikhlas bertahajud memiliki ketahanan tubuh dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil. Jadi shalat tahajud selain bernilai ibadah, juga sekaligus syarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara

⁴⁵ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan Dengan Psikologi Kesehatan*, 2013, UIN Sunan Gunung Djati, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan *coping* yang efektif, emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stres.⁴⁶

D. Hubungan Terapi Shalat Tahajud Dalam Meredakan Stres Pada Remaja

Remaja merupakan suatu masa yang pasti dialami oleh setiap orang, yaitu suatu masa dimana seseorang tidak lagi dikatakan sebagai anak-anak namun belum juga memenuhi kriteria untuk dianggap sebagai orang dewasa. Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar di antaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas, dan membentuk hubungan baru termasuk mengeskpresikan perasaan seksual. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisiknya.

Sebagai seorang remaja yang rentan terhadap persoalan hidup, seringkali ketika menghadapi suatu masalah, hal tersebut menjadi sebuah tekanan. Hal ini disebabkan karena remaja adalah masa pergolokan yang di isi dengan konflik dan mood yang mudah berganti-ganti. Masalah remaja seringkali menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukann bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai harapan mereka.

Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak

⁴⁶ Ahmad Muarif, *Keajaiban Shalat Tahajud.....*, hlm. 15

teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berubungan dengan fisik seperti ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami. Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusak hubungan pribadi mereka. Banyak dari para remaja yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan yang pedih, namun mereka kemudian diminta untuk berpartisipasi secara bertanggung jawab di dalam masyarakat.

Sejatinya stres dapat memberikan efek positif bagi mental seseorang yang mampu memanajemen atau mengendalikannya. Karena stres mampu mendorong atau memberikan motivasi bagi individu untuk melakukan tindakan, perbuatan, ucapan, dan membangkitkan kesadaran serta menghadirkan pengalaman baru dalam kehidupan. Di masa remaja inilah stres yang akan menentukan tingkat kedewasaan seseorang. Namun, tak jarang bahkan seringkali stres lebih membawa kearah negatif bagi orang-orang yang memiliki mental dan jiwa yang rentan. Stres merupakan bagian dari yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan

mengembangkan ketrampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakyakinan remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa.

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut akan berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.

Penyebab munculnya stres pada remaja mengalami peningkatan dibanding masa-masa sebelumnya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa banyak faktor yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan remaja. Faktor-faktor tersebut dapat bersifat ekstrem atau hanya berupa kejadian sehari-hari. Kejadian ekstrem yang mampu memunculkan stres pada remaja, seperti kecelakaan kendaran dan kematian seorang teman atau anggota keluarga. Sedangkan kejadian sehari-hari yang dapat memunculkan stres pada remaja, seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi dengan

kondisi keluarga yang tidak menyenangkan, dan kondisi ekonomi yang kurang atau rendah.

Kondisi ekonomi yang rendah juga menimbulkan masalah bagi remaja. Hal ini membuat remaja menjadi tidak percaya diri, minder, dan akhirnya mengalami stres. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurang nafsu makan, kecemasan yang berlebih, dan lain-lain. Stres yang dialami oleh remaja saat ini merupakan suatu respon yang kurang menyenangkan, berbagai keadaan dan tuntutan yang melebihi dari kemampuan individu remaja dalam mengatasi dan akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis remaja. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.

Beberapa orang bisa menangani stres lebih baik dari pada orang lain, wajar karena setiap diri pada individu berbeda-beda. Pendidikan pada masa sekarang dan kepribadian individu sangat menentukan sikap-sikap dan harapan-harapan individu. Setiap individu menentukan cara menghadapi stres harus bisa belajar lebih banyak manfaat dan bagaimana cara mengelola stres. Cara individu dalam mensikapi kondisi stres berbeda-beda, tergantung dari pengalaman yang dimiliki, kepribadian, dan kondisi lingkungan hidup. Ada tiga hal yang penting yang perlu dilakukan dalam rangka menghadapi stres,

yaitu menjalin hubungan baik dengan Allah SWT, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan sosial.

Islam mengajarkan umatnya mengenai cara menghadapi stres. Islam memandang penting hubungan dengan Allah SWT dalam segala aspek kehidupan manusia. Allah SWT adalah satu-satunya Dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Individu yang ingin terhindar dari stres harus selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar mempunyai sifat sabar dan tawakal. Sebaliknya, individu yang tidak mengenal dan tidak dekat dengan Allah SWT, maka pendiriannya labil dan mudah goyah. Sifat sabar, tawakal, dan menerima apa adanya dapat membantu mengurangi stres.

Dalam Islam, terdapat tiga tata cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dengan Allah SWT, salah satunya dengan shalat. Salah satu upaya membangun kedekatan dengan Allah SWT adalah dengan Shalat Tahajud. Menurut Sholeh shalat adalah suatu bentuk ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam. Shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Shalat tahajud yang dijalankan dengan merasakan dan melakukan cara bernafas yang baik dan benar, maka individu akan terhindar dari stres yang berat. Shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping*. Respon emosi

positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres. Dalam hal mengontrol respon emosi, dapat diupayakan dengan beberapa alternatif strategi.

Terapi shalat tahajud merupakan suatu jenis terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi tingkat stres. Subyek yang mendapatkan terapi ini, harus penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu dalam menjalankan terapi dan membangun kedekatan dengan Allah SWT. Allah SWT adalah satu-satunya Dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Individu yang ingin terhindar dari stres harus selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar mempunyai sifat sabar dan tawakal. Peneliti menggunakan terapi ini untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh remaja yang berada di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

E. Penelitian Terdahulu

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya tinjauan pustaka dari penelitian-penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah

Tabel 1.1

Penelitian Terdahulu Yang Relevan

No.	Judul	Hasil Penelitian	Standing Point	Perbedaan

1.	<p>Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stress Santri Cibasura Cikarang, Bekasi, Jawa Barat. Menurut Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, tahun 2015.</p>	<p>Hasil penelitian ini ditemukan, stres santri menurun sebagai efek dari menjalankan shalat tahajud yang dilakukan oleh santri selama berada di Pondok”Y”. Penurunan tingkat stres santri meliputi dua aspek, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Pada kelompok yang menjalankan shalat tahajud, stres santri sebelum masuk ke Pondok Islam”Y” Cibarusa Cikarang pada awalnya tinggi (40%), setelah mengikuti kegiatan</p>	<p>Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat efektivitas shalat tahajud dalam mengurangi tingkat stress.</p>	<p>Dalam penelitian ini responden yang diteliti berbeda.</p>
----	--	--	--	--

		<p>shalat tahajud yang diadakan oleh Pondok, stres menurun secara signifikan sehingga sebagian besar stres santri rendah (53,3%) dan bahkan sangat rendah sebesar 46,7%. Hal ini membuktikan bahwa shalat tahajud mampu menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot, dan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa disertai sifat sombong dan takabur.</p>		
2.	Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap	Setelah diberikan perlakuan berupa	Variabel yang diteliti dari	Dalam penelitian ini

	<p>Depresi Pada Santri di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang. Menurut Esti Widiani dan Doddy Indrawan, tahun 2014.</p>	<p>sholat tahajud. Depresi pada santri di Pondok Pesantren An-Nur 2 Bululawang dalam kategori tidak ada depresi sebanyak 33%, sebanyak 50% responden termasuk depresi ringan dan sebanyak 17% responden termasuk depresi berat.</p>	<p>penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh shalat tahajud terhadap depresi.</p>	<p>responden dan variabel yang diteliti berbeda.</p>
3.	<p>Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakart. Menurut Oktavia Gesti Riyandanie, tahun 2016.</p>	<p>Hasil penelitian dapat diketahui juga bahwa dalam pelaksanaan shalat tahajud subjek 2 lebih konsisten daripada subjek 1. Hal tersebut ditunjukkan dari pelaksanaan shalat tahajud subjek 2 rutin selama 40 hari sedangkan subjek 1</p>	<p>Variabel yang diteliti dari penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh shalat tahajud terhadap kecemasan.</p>	<p>Dalam penelitian ini responden dan variabel yang diteliti berbeda</p>

		<p>pernah sekali tidak melaksanakan shalat tahajud.</p> <p>Selain itu subjek 2 lebih bersungguh-sungguh melakukan shalat tahajud daripada subjek 1 karena subjek 2 melakukan shalat tahajud dalam waktu lebih lama daripada subjek 1 yaitu ± 15 s/d 20 menit dimana subjek 1 hanya ± 6 s/d 12 menit. Subjek 2 juga berkali-kali menangis ketika berdoa setelah shalat dimana menangis tersebut merupakan ekspresi dari khusyu'.Kesungguhan</p>		
--	--	--	--	--

		<p>dalam pelaksanaan shalat tahajud berdampak pada kualitas shalat tahajud. Kualitas shalat tahajud dari kedua subjek dapat dilihat dari analisis grafik subjek dimana subjek 2 menunjukkan penurunan kecemasan lebih signifikan dibandingkan subjek.</p>		
4.	<p>Hubungan Antara Pengamalan Shalat Dengan Kepercayaan Diri Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII MA Nurul Ummuh Kotagede Yogyakarta. Menurut Mega Ayu Puspitasari, tahun</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian bahwa analisis menggunakan <i>Product Moment</i> Pearson menunjukkan nilai korelasi Pearson antara pengamalan shalat tahajud (variabel x) dengan kepercayaan diri</p>	<p>Variabel dalam penelitian ini adalah hubungan antara pengamalan shalat tahajud dengan kepercayaan diri.</p>	<p>Dalam penelitian ini responden dan variabel yang diteliti berbeda.</p>

	2014.	(variabel y) diketahui $r = 0,749$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dengan demikian terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengamalan shalat tahajud dengan kepercayaan diri menghadapi ujian nasional.		
5.	Peranan Shalat Tahajud Dalam Kesehatan Mental Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Asna Salatiga. Menurut Fakhruni Nur Karimah, tahun 2015.	Peranan shalat tahajud dalam kesehatan mental, bagi orang Islam menyakini dengan sepenuh hati bahwa kenyamanan dan ketentraman dalam hidup hanya bisa diraih jika ber-Dzikrullah, mengingat Allah. Kondisi tubuh seseorang yang rajin	Variabel dalam penelitian ini adalah peranan shalat tahajud dengan kesehatan mental.	Dalam penelitian ini responden dan variabel yang diteliti berbeda.

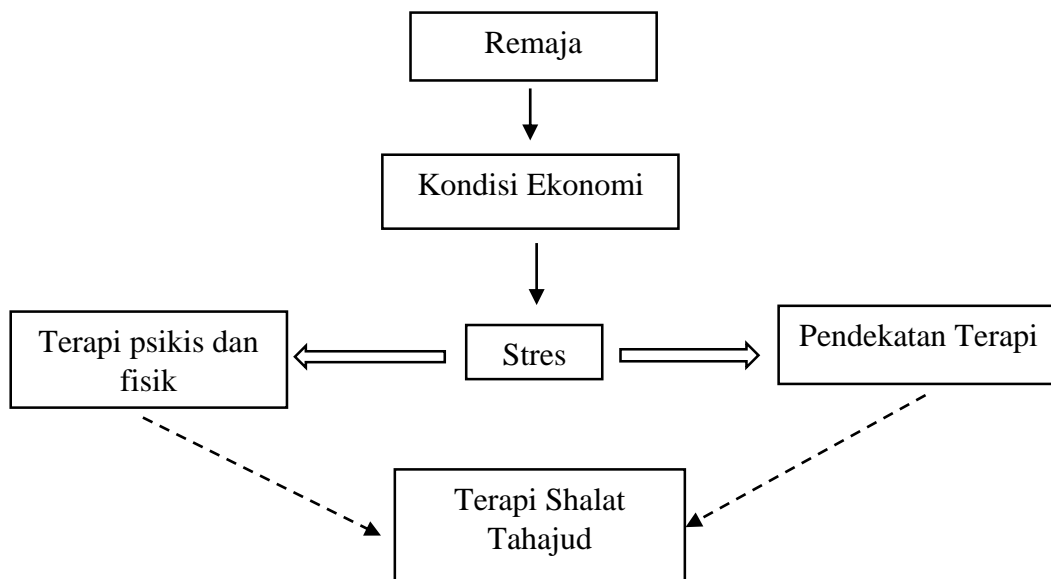
		<p>bertahajud secara ikhlas dan rasa kecintaanya terhadap Allah memiliki ketahanan tubuh dan kesehatan mental yang kuat dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil.</p>	
--	--	---	--

Dari beberapa Penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Perbedaanya terletak pada responden dan variabel yang akan diteliti. Jadi penelitian tentang Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar sejauh pengetahuan penulis belum pernah dilakukan. Hal tersebut dikarenakan judul yang diangkat oleh penulis masih terbilang baru tentang Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang Penelitian dan landasan teori yang terkait dengan “Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar” maka peneliti menentukan Terapi Shalat Tahajud sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian:

Gambar 2.1



Keterangan:

- > = Penyebab
- =====> = Membutuhkan
- - - - -> = Dicapai dengan

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk yang dapat diuji secara empirik.⁴⁷

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti membuat hipotesisi sebagai berikut:

1. Hipotesis Alaternatif (H_a)

Hipotesis alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat pasif.⁴⁸

Dalam penelitian ini hipotesis alternatifnya adalah terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar

⁴⁷ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hlm. 10-12

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 64