

Terapi Salat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa

Rafi Nurul Fikri¹, Fany Safytra², Izzati Nabila³, Muhammad Fathoni⁴, Lu'lu'a Lutfatul Latifah⁵, Muarifah Ulfa Ali⁶

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴ Al-Azhar University

⁵ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

⁶ Universitas Islam Negeri Salatiga

*Corresponding Email: raffe752@gmail.com¹, syafytrafanyy@gmail.com², nabilaizzati80@gmail.com³, mfathoni69@yahoo.com⁴, lulualutfatul@gmail.com⁵, muarifahulfa251@gmail.com⁶

ABSTRACT

Stress is a psychological condition that occurs when someone is under pressure and cannot fulfill their needs and desires which come from internal or external sources. There are several factors that can influence stress, namely: Self-efficacy, hardiness, optimism, achievement motivation and parental social support. Islamic psychoreligious therapy is a form of healing that is directed at curing mental disorders by training and increasing a person's inner or spiritual strength according to religious beliefs without using medication. One of the psychoreligious therapies used is religious spiritual activities such as prayer. This research aims to explain therapy by carrying out prayer activities to overcome stress. This research uses qualitative research methods with 1 subject using interview, observation and documentation techniques. Providing dhuha prayer therapy can have an influence in reducing stress by relaxing the individual in fostering the individual's path to mental peace, thereby creating a feeling of happiness and having a positive impact on the individual's mental health.

Keywords: *Stress, Dhuha Prayer Therapy, Spiritual Therapy*

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan serta tidak dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka yang berasal dari sumber internal maupun eksternal. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres, yaitu: *Self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi dan dukungan sosial orangtua. Terapi spiritual secara Islami merupakan suatu penyembuhan yang diarahkan pada kesembuhan kelainan jiwa dengan melatih dan meningkatkan kekuatan batin atau rohani seseorang sebagai keyakinan beragama tidak dengan pemulihan obat-obatan, salah satu terapi psikoreligius yang digunakan yakni aktivitas spiritual keagamaan seperti shalat. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai terapi dengan melaksanakan aktivitas sholat dalam mengatasi stres. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan subjek sebanyak 1 orang menggunakan teknik wawancara dan observasi serta dokumentasi. Pemberian terapi shalat dhuha dapat memberikan pengaruh dalam penurunan stres dengan merileksasi individu dalam membina jalannya individu pada ketenangan jiwa hingga menimbulkan rasa kebahagiaan dan memberikan dampak positif pada kesehatan mental individu.

Kata Kunci: *Stres, Terapi Shalat Dhuha, Terapi Spiritual*

INTRODUCTION

Gangguan stres pada mahasiswa merupakan fenomena yang semakin umum terjadi di berbagai institusi pendidikan tinggi. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan seringkali menjadi pemicu utama. Beban tugas yang berat, jadwal yang padat, dan harapan yang tinggi dari diri sendiri maupun orang lain dapat memicu tingkat stres yang tinggi. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, serta kinerja akademik mereka. Selain itu, masalah sosial, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan tekanan dari teman sebaya, juga dapat berkontribusi dalam terjadinya stres. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyun & Setyowati dalam (Septyari dkk, 2022) menunjukkan terdapat (90,67%) mengalami gejala fisik stres ringan dan (9,33%) mengalami gejala fisik stres berat. Gejala fisik seperti sesak napas, keringat berlebih, dan detak jantung tidak stabil. Gejala psikologis ringan, gejala tersebut antara lain gelisah, mudah tersinggung dengan hal-hal sepele, merasa sedih dan tertekan, serta mudah panik, takut dan cemas. Stres merupakan reaksi fisik dan psikologis dalam menanggapi tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari.

Stres merupakan suatu kondisi psikologis yang terjadi pada diri seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan tersebut timbul karena ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal dirinya (Andriyani J, 2019). Horowitz et al. (dalam Ramadhany, A, 2021) menegaskan bahwa stres merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan oleh tekanan yang diyakini individu bahwa ia tidak mampu untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Beck & Judith dalam (Azmy, 2017) juga menjelaskan bahwa, stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilaku.

Stres yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 hampir sebanyak 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi (Yuda, P. M, 2023). Maka dapat disimpulkan bahwa Stres merupakan kondisi psikologis pada diri seseorang mengalami tekanan oleh adanya ketidaksesuaian antara hal yang diinginkan dengan harapan.

Terdapat pula survey yang dilakukan oleh (Zalaznick, 2020) yang memaparkan terkait kesehatan mental mahasiswa selama pandemi dimana (91%) mahasiswa yang merasa stres atau cemas, (81%) orang merasa kecewa atau sedih, (80%) merasa kesepian atau terisolasi, (48%) orang mengalami masalah keuangan, (56%) pernah mengalami relokasi. Survei menunjukkan bahwa pandemi berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Survey yang dilakukan oleh American College Health Association, sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (drop out) atau nilai yang lebih rendah. Sedangkan Prevalensi stres akademik di

Indonesia mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu sebesar 36,7- 71,6%.¹ (Yuda, P. M, 2023).

Stres akademik pada mahasiswa merupakan masalah yang semakin mendapatkan perhatian karena dampaknya yang serius terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka. Tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi dalam ujian, tugas, dan proyek akademik dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Selain itu, ekspektasi dari keluarga, dosen, dan masyarakat untuk mencapai kesuksesan dalam pendidikan juga menambah beban stres pada mahasiswa. Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, kesehatan mental, dan kinerja akademik secara keseluruhan, sehingga penting untuk mencari cara yang efektif dalam mengelola stres ini demi mendukung kesejahteraan mahasiswa. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri (Gunawati dkk, 2006).

Penyebab stres (stresor) adalah segala sesuatu atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Stresor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap stresor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stresor yang membuat stres (Safaria., dkk, 2009). Losyk (2007) menyatakan bahwa stres pada individu dapat terjadi karena tuntutan-tuntutan yang individu diletakan dalam diri sendiri.

Potter & Perry (2009) mengklasifikasikan stres menjadi dua, yaitu stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal adalah penyebab stres yang berasal dari luar diri individu. Menurut Lubis & Nurlaila dalam Nathalia (2019). Penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan adalah tuntutan akademik, penilaian sosial, manajemen waktu serta persepsi individu terhadap waktu penyelesaian tugas, kondisi ujian, kondisi perbedaan bahasa yang di gunakan, dan biaya perkuliahan.

Faktor yang dapat menimbulkan stres disebut stresor. Stresor dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

- 1) Stresor fisikobiologis. Misalnya, penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.
- 2) Stresor psikologis. Misalnya, berburuk sangka, frustrasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, hasud, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan di luar kemampuan.
- 3) Stresor sosial. Misalnya, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, pengangguran, kematian, pemutusan hubungan kerja, kriminalitas, dan lain-lain (Yusuf & Nurihsan, 2006; Siswanto, 2007).

Pada umumnya, seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (stresor) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (back to religion). Artinya koping (penyelesaian masalah) yang dilakukan menggunakan pendekatan ketuhanan, hal ini dinamakan

dengan kopingreligius (Anggraini, 2015). Menurut Pargament (dalam Anggraini, 2014) koping religius merupakan upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan. Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya. Salah satu aktivitas ibadah yang digunakan dalam menurunkan tingkat stres adalah ibadah Sholat Dhuha.

Sholat Dhuha adalah Sholat sunnah yang dikerjakan pada pagi hari ketika matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak jam 8.00 sampai sebelum masuk zhuhur ketika matahari belum naik pada posisi tengah-tengah (Rusdiani, dkk., 2023)

METHOD

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (library research) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya (Hadi, 2000). Penelitian kualitatif diperlukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran dan keterangan secara jelas, objektif, sistematis, analitis dan kritis mengenai terapi salat dhuha sebagai upaya mengatasi stres pada mahasiswa.

Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian adalah mahasiswa aktif dikota Palembang sebagai domisili yang sedang mengalami stres. Menurut Sugiyono (2007) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel yang digunakan adalah satu orang yang merupakan salah satu mahasiswa aktif dari salah satu perguruan tinggi dikota Palembang. Menurut Sugiyono (2007) sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Teknik Purposive sampling adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini terdapat pemberian treatment berupa self-terapi berupa Salat Dhuha yang dilaksanakan oleh subjek. *Self-terapi* Salat Dhuha ini dilakukan pada pagi antara pukul 08.00-10.00, self-terapi ini dilaksanakan sebelum subjek menjalankan aktivitas kesehariannya. Self-terapi ini dilaksanakan selama tujuh hari berturut-turut dengan tujuan untuk mengurangi stres yang dialami oleh subjek.

RESULTS

Penelitian ini dimulai dengan memberikan treatment atau perubahan perilaku melalui *self-terapi* yang dilakukan oleh subjek penelitian selama tujuh hari berupa Sholat Dhuha dipagi hari. Pada tahap wawancara awal, subjek mengatakan bahwa beberapa kali memang sudah mengerjakan Sholat Dhuha namun tidak rutin dan konsisten. Hasil dari wawancara awal menunjukkan bahwa stres yang dialami subjek ini merupakan stres yang diakibatkan oleh lingkungan yang baru sebagai mahasiswa baru di perkuliahan. Namun stres yang dialami terkadang menjadi dorongan motivasi dirinya untuk menjadi lebih baik lagi, namun terkadang menjadikan dirinya ragu terhadap dirinya sendiri, seperti

terlalu memikirkan masalah yang dihadapi dan mudah untuk insecure. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya merupakan individu yang tertutup dan suka menghabiskan waktu kosongnya untuk beristirahat daripada berkumpul atau bermain dengan teman sebayanya. Ketika subjek merasa stres, terkadang sering susah untuk tidur dan tidak nafsu untuk makan.

Self-terapi yang diberikan berupa Sholat Dhuha yang dilakukan pada pagi hari ini sering kali harus disesuaikan dengan aktivitas subjek. Subjek merupakan mahasiswa baru yang memiliki jadwal kuliah yang cukup padat, dimulai dari jam 7.30 hingga 16.00, terlebih tempat tinggalnya yang cukup jauh dari kampus. Oleh karena itu, peneliti selalu membantu subjek dalam mengingatkan *self-terapi* yang sedang dilaksanakan oleh subjek.

Pada hari pertama dan kedua, subjek tidak merasa perubahan yang drastis atau merasa biasa-biasa saja, hal ini mungkin terjadi karena sebelumnya subjek memang pernah melaksanakan Sholat Dhuha namun tidak secara rutin. Namun pada hari ketiga dan keempat subjek melaporkan bahwa subjek dalam keadaan sedang melaksanakan kegiatan sehingga mengharuskan subjek untuk absen *self-terapi* pada hari tersebut. Pada hari kelima dan keenam subjek kembali melaksanakan *self-terapi* tersebut secara tepat waktu dan subjek juga mengatakan bahwa subjek menambah jumlah rakaat dari dua rakaat menjadi empat rakaat. Kemudian dihari terakhir subjek melaksanakan *self-terapi*, subjek mengatakan bahwa subjek lebih merasa tenang dan santai karena sudah mulai bisa mengendalikan kondisi dilingkungannya.

DISCUSSION

Perkuliahan merupakan jenjang pendidikan yang tinggi dalam hidup seseorang, dimana seseorang sudah disebut sebagai mahasiswa bukan siswa lagi. Perkuliahan menjadi *culture shock* bagi sebagian mahasiswa, karena kegiatan dan aktivitas didalamnya jauh berbeda dengan tingkatan pendidikan sebelumnya, baik dari segi pendidikan, lingkungan maupun pertemanan terlebih subjek merupakan mahasiswa baru yang merantau berkuliah di Palembang. *Culture shock* (gegar budaya) pertama kali diperkenalkan oleh antropologis bernama Oberg pada tahun 1960 untuk menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh individu-individu yang hidup dalam suatu lingkungan budaya yang baru (Dayakisni, 2012, dalam Devinta, 2016). *Culture shock* dapat terjadi dalam lingkungan yang berbeda mengenai individu yang mengalami perpindahan dari satu daerah ke daerah lainnya dalam negerinya sendiri (intra-national) dan individu yang berpindah ke negeri lain untuk periode waktu lama (Dayakisni, 2012). Pengalaman *culture shock* bersifat normal terjadi pada mahasiswa perantauan yang memulai kehidupannya di daerah baru dengan situasi dan kondisi lingkungan sosial budaya yang berbeda dengan daerah asalnya (Devinta, 2016). Tingkat keberhasilan dalam mengatasi masalah *culture shock* sangatlah bergantung dengan usaha dan kesungguhan dari masing-masing individu dalam memegang teguh tujuan awal merantau. *Culture Shock* yang dialami oleh seseorang dapat menimbulkan rasa kecemasan hingga stres karena harus menyesuaikan dengan lingkungan yang baru.

Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress. Selain itu stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan serta

mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Rahmat, 2009). Stres rentan dialami oleh remaja. Stres merupakan respons dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Ada tiga tahapan dalam manajemen stres, yaitu:

- 1) Tahap pertama yaitu mengetahui dan mengenali stres dan sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Tahap kedua yaitu mendapatkan dan mempraktekkan manajemen stres keterampilan coping yang telah dipelajari sebelumnya.
- 3) Tahap ketiga yaitu mempraktekkan teknik manajemen stres dalam masalah dalam kehidupan dan menilai keefektifannya.

Menurut Goof (2011) dalam (Ambarwati, dkk., 2019), stres dapat berdampak positif atau negatif pada mahasiswa. Kemampuan akademik akan menurun yang dapat berdampak pada indeks prestasi mahasiswa ketika stres akademik meningkat. Bahkan jika dianggap terlalu berat dapat menyebabkan masalah seperti memori yang buruk, gangguan konsentrasi, kesulitan menyelesaikan masalah, dan masalah akademik. Selama stres tetap berada di bawah kapasitas kemampuan seorang mahasiswa, stres memiliki efek positif, seperti meningkatkan kreativitas dan mendorong pengembangan diri. Stres masih diperlukan untuk pertumbuhan individu siswa (Smeltzer & Bare, 2008).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres, yaitu:

- 1) *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah komponen yang mempengaruhi stres akademik. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kapasitas mereka untuk menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Artinya, seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah, sementara orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

- 2) *Hardiness*

Faktor yang mempengaruhi stres akademik lainnya adalah kepribadian *hardiness*. Menurut Kobasa, 1979 dalam (Yusuf & Yusuf, 2020) Kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Dengan kata lain, orang yang memiliki kepribadian yang penuh semangat mengalami stres akademik yang rendah, sementara orang yang memiliki kepribadian yang penuh semangat mengalami stres akademik yang tinggi.

- 3) *Optimisme*

Salah satu faktor yang memengaruhi tekanan akademik adalah *optimisme*. Sebagaimana dijelaskan oleh Seligman (2006), optimisme adalah suatu pandangan yang luas, melihat hal-hal baik, berpikir positif, dan memiliki kemampuan untuk menemukan makna

bagi diri sendiri. Artinya, orang yang *optimis* tinggi memiliki stres akademik yang lebih rendah, sementara orang yang optimis rendah memiliki stres akademik yang lebih tinggi.

4) Motivasi berprestasi

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah motivasi berprestasi. Ini sesuai dengan temuan penelitian (Mulya & Indrawati, 2016), yang menemukan bahwa stres akademik lebih rendah ketika ada motivasi berprestasi yang lebih tinggi, dan sebaliknya, ketika ada motivasi berprestasi yang lebih rendah, stres akademik lebih tinggi. Sementara dukungan sosial orang tua adalah salah satu faktor luar yang mempengaruhi tekanan akademik.

5) Dukungan sosial orangtua

Menurut Rambe (2010), dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya melalui penghargaan, informasi, emosional, dan instrumental. Studi Ernawati dan Rusmawati (2015) menemukan hubungan yang negatif antara dukungan sosial orangtua dan stres akademik. Hubungan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih besar mengalami stres akademik yang lebih rendah, sedangkan siswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah mengalami stres akademik yang lebih tinggi.

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi stress salah satu terapi psikologis yang efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa adalah terapi spiritual, dan diantara terapi spiritual yang terdapat dalam agama islam ialah terapi shalat sunnah salah satunya dengan melaksanakan shalat dhuha. Shalat dhuha atau yang dikenal dengan shalat Al-awwabin merupakan suatu ibadah yang dilakukan oleh orang-orang yang bertaubat akibat kekufuran terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Pelaksanaan shalat dhuha dimulai dari terbitnya matahari dan diakhiri ketika mendekati waktu dzuhur tiba (Erkan, A 2016). Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan Shalat Dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Dalam hal ini Shalat Dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang, karena dengan mengistiqamahkan Shalat Dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah (Makhdlori, 2012).

El-Ma'rufie (2010) Dengan menjalankan shalat dhuha maka kecerdasan emosional kita akan terasah sehingga akan mengalami peningkatan dalam hal kecerdasan atau segi pemahaman. Selain itu dengan menunaikan shalat dhuha maka produktifitas serta profesionalitas kita dalam bekerja akan mengalami peningkatan. Hal ini dapat terjadi karena individu yang melakukan sholat dhuha, maka hati, pikiran akan menjadi tenang dan nyaman. Dalam melakukan kegiatan kerja individu seringkali memiliki tekanan dan terlibat persaingan aktifitas yang sangat tinggi, akhirnya jiwa dan pikiran menjadi resah, kalut, hati tidak tenang, dan emosi tidak stabil. Oleh karena itu, pada saat itulah sholat dhuha memiliki peranan penting. Meskipun hanya dikerjakan lima atau sepuluh menit, sholat dhuha

mampu membasuh jiwa yang kalut, menyegarkan pikiran, mengontrol emosi dan membuat hati tenang.

Pada penelitian ini terbukti bahwa self-terapi berupa shalat dhuha efektif dalam menurunkan tingkat stres dan menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah yang subjek sampaikan melalui wawancara lanjutan setelah melaksanakan self-terapi selama tujuh hari. Hasil yang didapat sesuai dengan teori diatas, dimana seseorang yang melaksanakan shalat dhuha memiliki rasa percaya diri, optimisme dan memiliki keyakinan yang tinggi pada dirinya sendiri.

CONCLUSION

Mahasiswa seringkali mengalami stres akademik yang dapat berdampak negatif pada kemampuan akademik dan kesejahteraan mental mereka. Stres ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti self- efficacy, kepribadian hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan dukungan sosial dari orang tua. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah dengan terapi spiritual, khususnya melalui pelaksanaan salat dhuha. Pelaksanaan salat dhuha tidak hanya dapat memberikan ketenangan jiwa dan pikiran, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, optimisme, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penerapan terapi salat dhuha ini mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan waktu yang lama serta efektif dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Peneliti berharap karya ini dapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, seperti masa penelitian yang singkat, yaitu selama satu minggu. Peneliti berharap, peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dan memperoleh hasil yang lebih detail lagi.

REFERENCES

- Andriyani J. 2019. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *AtTaujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2(2): 37-55.
- Ramadhany, A., Firdausi, Z.A., & Karyani, Usmi (2021). Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5 (2): 130-136
- Yuda, P.M., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2 (1)
- Zalaznick, M. (2020). Student mental Health has “significantly worsened” During pandemic | [University Business Library].
- Azmy, N, A., Achmad, J, N., & Eka, S, Y. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, Vol 1 (2): 197-208
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Utama Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* , 93-115.

- Septyari, M. N., dkk. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, Vol 11 (1): 14-22
- Anggraini, B.D.S. (2014). Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang* Vol. 02 no. 01
- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2).
- Rusdiani, N. I., Setyowati, L., Agustina, N. P., Nurleha, N., & Mahardhani, A. J. (2023). Penguatan Moral dan Agama Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha di TK Negeri Pembina Ponorogo. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(1), 89-96.
- Safaria, T., Nofrans, E.S., & Fatna, Y. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Menara Ilmu*. 13(5). hal 193-201
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental Konsep Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Yusuf, S., & Nurikhsan. (2005). *Landasan Bimbingan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Dayakisni, Tri. (2012). *Psikologi lintas budaya*. Malang : UMM Press
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas*, 5(3).
- Smeltzer, S.C.dan Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook of medical- surgical nursing*. Terj. Agung. Jakarta: EGC
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind & your life*. New York: Vintage Books.
- Mulya, A. H. & Indrawati, S. E., (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati* Vol. 5(2), 296-302
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. (Sutopo, Ed.). Bandung: ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2007). *Metodelogi Penelitian Administrasi*. Jakarta: Grafindo
- Rambe, A. R. R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216-223
- Erkan, Ahmed. (2016). *4 Shalat Dahsyat*. Jakarta: Kaysa Media
- El-Ma'rufie, S. 2010. *Dahsyatnya Sholat Dhuha*. Bandung. Mizan Pustaka

Makhdlori, Muhammad. 2012. Menyingkap Mukjizat Sholat Dhuha. Jogjakarta. Diva Press.