

# **PENGARUH TERAPI SHALAT BAHAGIA TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA LEDOK KULON KEC. BOJONEGORO KAB. BOJONEGORO**

*Agung Cahya Wibawanto*

## **ABSTRAK**

Stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi shalat bahagia terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro.

Desain penelitian menggunakan *Pre experimental one grup pre test post test*. Besar populasi 40 responden. Dengan teknik purposive. Data diambil menggunakan lembar kuisioner.

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi shalat bahagia terdapat sebagian besar 15 orang (42,9%) mengalami tingkat stres sedang. Dan sebagian kecil 6 orang (17,1%) mengalami tingkat stres normal.

Sesudah diberikan terapi shalat bahagia sebagian besar 20 orang (57,1%) mengalami penurunan tingkat stres normal dan sebagian kecil 2 orang (5,8%) mengalami stres sedang. Pengolahan data dengan teknik editing, coding, skoring, tabulating dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  Nilai signifikan pada terapi shalat bahagia  $p = 0,000$ . Maka terdapat Pengaruh Terapi Shalat Bahagia Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro. Untuk menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga, salah satu alternatif yang dapat digunakan dengan memberikan terapi diantaranya yang paling efektif adalah shalat bahagia.

**Kata kunci : Terapi Shalat Bahagia, Tingkat Stres , Ibu Rumah Tangga**

### **1. Pendahuluan**

Stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Daya tahan stres setiap orang dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial (Fitri dkk, 2012).

Stres terjadi pada 50% ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan ibu rumah tangga cenderung sulit mengungkapkan kebahagiaan, dan lebih sedikit tertawa atau tersenyum, serta mempelajari hal yang menarik (Handayani & Abbdinnah, 2012).

Survei yang dilakukan oleh platform riset pasar populix. Hasil survei

menunjukkan 56% ibu rumah tangga mengaku stres. Menurut survei State of the Motherhood di tahun 2020 ini, 74% ibu merasa lebih buruk secara mental. Dengan demikian dalam berbagai laporan dan survei, mayoritas ibu rumah tangga diketahui mengalami stres (Persada, 2020).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Desa Ledok Kulon Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro sebanyak 11 responden 4 ibu rumah tangga tidak mengalami gejala stres dan 7 ibu rumah tangga mengalami gejala stres dengan mengeluh Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele, Tidak sabaran,

sulit untuk beristirahat, mudah marah dan mudah gelisah dapat disimpulkan masih banyaknya kejadian stres pada ibu rumah tangga di desa Ledok Kulon Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro.

Sumber stres yang dikenal dengan istilah stresor dapat dikategorikan menjadi tiga jenis (Gaol 2016). *Life Events* yaitu apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan peristiwa yang dialami; contohnya kematian pasangan, perceraian, kondisi ekonomi. *Chronic Strains* yaitu kesulitan yang berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari; contohnya beban pekerjaan ibu, tidak bisa mengatur pekerjaan rumah tangga dengan baik, keluarga tidak membantu dan mendukung. *Daily Hassles* yaitu peristiwa kecil yang terjadi dan dapat diselesaikan dalam sehari; contohnya kemacetan, tugas sehari-hari yang penting untuk diselesaikan.

Terapi yang dapat menurunkan stres adalah Terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi, terapi farmakologi adalah terapi menggunakan obat yang diberikan dengan resep dokter untuk mengurangi stres. Terapi nonfarmakologi adalah terapi alternatif yang tidak menggunakan obat-obatan. Secara non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi (Eldessa 2014), seperti; Terapi tertawa, Terapi aromaterapi, Terapi shalat Bahagia.

Shalat bahagia merupakan sebuah metode shalat dengan cara memahami setiap doa. Dalam shalat bahagia kesembuhan dan kebahagiaan itu erat kaitannya, sekaligus bahwa rasa syukur atas segala nikmat yang Allah SWT itu juga tidak kalah penting untuk kita sebagai manusia ini, agar hidup kita lebih bahagia (Moh. Ali aziz 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh terapi shalat bahagia terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Desa Ledok Kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro?”

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh terapi shalat

bahagia terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Desa Ledok Kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab.Bojonegoro pada bulan Februari-Maret 2022. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-postest*. Menggunakan purposive sampling yang berjumlah 40 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS-42 (*Depression, Anxiety, Stres Scale 42*). Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## 3. Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1 Data umum

### 1) Usia

No	Umur	Frekuensi	Presntase
1.	25-30	13	37%
2.	30-35	12	34%
3.	>35	10	29%
Jumlah		35	100%

Tabel 2 Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan tingkat kemampuan mengontrol stres pre-test dan post-test.

- 1) Tingkat stres pada ibu rumah tangga sebelum diberikan terapi shalat bahagia di desa ledok kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro.

No.	Jenis stres	Frekuensi	Presntase
1.	Stres normal	6	17,1%
2.	Stres ringan	14	40,0%
3.	Stres sedang	15	42,9%
4.	Stres berat	0	0%
5.	Sangat berat	0	0%
Jumlah		35	100%

- 2) Tingkat stres pada ibu rumah tangga sesudah diberikan terapi shalat bahagia di desa ledok kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro.

No.	Jenis stres	Frekuensi	Presntase
1.	Stres normal	20	57,1%
2.	Stres ringan	13	37,1%
3.	Stres sedang	2	5,8%
4.	Stres berat	0	0%
5.	Sangat berat	0	0%
Jumlah		35	100%

Tabel 3 Tabel Silang Pengaruh terapi sholat bahagia terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro tahun 2022.

Data Pre	Data Post			total
	normal	ringan	sedang	
normal	6	0	0	6
	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
ringan	14	0	0	14
	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
sedang	0	13	2	15
	0,0%	86,7%	13,3%	100,0%
total	20	13	2	35
	57,1%	37,1	5,7	100,0%

Uji Wilcoxon  $p=0,000(<0,05)z=-5.196$

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 20.0 for windows* didapatkan nilai  $z = -5.196$  dan signifikan nilai  $P = 0,000$  dimana standart signifikan  $P < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi shalat bahagia.

#### 4. PEMBAHASAN

##### 1) Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Sebelum Di berikan Terapi Shalat Bahagia Di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan terapi shalat bahagia sebagian besar ibu rumah tangga sebanyak 15 orang (42,9) mengalami stres sedang dan sebagian kecil ibu rumah tangga sebanyak 6 orang (17,1). Artinya bahwa tingkat stres pada ibu rumah tangga sebelum diberikan terapi shalat bahagia berda pada tingkat stres sedang. Dengan demikian masih banyak ibu rumah tangga yang mengalami stress. Tingkat stres ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, lingkungan, peran keluarga dan pengetahuan.

Stres merupakan pengalaman yang subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres. Stres dapat berdampak secara fisik maupun psikologis. Stres yang dialami oleh individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan (Ekasari dan Suhertin, 2012).

Menurut salah satu ibu rumah tangga mereka hanya mengalami stres ringan dan tidak merasakan tanda stres yang lebih berat. Dari berbagai tanda gejala yang diukur dengan skala DASS 42 melalui kuisioner menunjukkan bahwa mereka mengalami stres normal, stres ringan dan stres sedang

##### 2) Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Sesudah Di berikan Terapi Shalat Bahagia Di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro.

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar 20 orang (57,1%) mengalami penurunan tingkat stres normal dan sebagian kecil 2 orang (5,8%) mengalami stres sedang. Artinya bahwa setelah diberikan terapi shalat bahagia ibu rumah tangga mengalami penurunan stres.

Banyak faktor- faktor yang memicu terjadinya stres pada ibu rumah tangga. Dapat dikaji dari berbagai sudut pandang diantaranya seperti macet, kematian, beban pekerjaan ibu dan keluarga tidak membantu dan mendukung. (Gaol 2016)

Stres dapat diatasi dengan terapi non farmakologis atau terapi alternatif yang tidak menggunakan obat (Eldessa 2014).

Salah satunya untuk terapi non farmakologis diantaranya terapi keagamaan (sholat). Menurut berbagai peneliti terapi spiritual sangat berpengaruh dalam mengobati berbagai macam penyakit salah satunya adalah penyakit jiwa.

Sholat secara bahasa artinya doa sedangkan secara istilah sholat ialah ibadah yang dilakukan dengan beberapa syarat yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam (M. Imam Pamungkas, Hamam, Surahman 2015)

Shalat bahagia merupakan shalat yang kita laksanakan sehari-hari baik shalat fardhu dan shalat sunnah namun dilakukan dengan penuh perenungan dan ke khusyukan. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa ketika seorang mengalami stres dalam menghadapi masalah maka melakukan shalat dalam kondisi khusyuk dan direnungi akan membawa pengaruh yang positif pada fisik dan psikis sehingga berdampak pada ketenangan dan kebahagiaan. Sehingga ibu rumah tangga tenang dalam menghadapi masalah.

### **3) Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Sesudah Di Berikan Terapi Shalat Bahagia Di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro.**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis dari sebelum diberikan terapi sholat bahagia dengan stres tertinggi adalah stres sedang dengan jumlah 15 orang (42.9%).

Sedangkan pada tabel 4.4 sesudah diberikan terapi sholat bahagia dengan stres tertinggi adalah stres normal dengan jumlah 20 orang (57.1%) artinya ibu rumah tangga mengalami penurunan tingkat stres.

Stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Daya tahan stres setiap orang dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial (Fitri dkk, 2012).

Stres dapat diatasi dengan terapi non farmakologis atau terapi alternatif yang tidak menggunakan obat. Faktanya lebih banyak orang memilih untuk melakukan terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat stres salah satunya dengan terapi keagamaan baik dengan sholat maupun pembacaan ayat-ayat suci al-quran.

Terapi sholat bahagia terhadap ibu rumah tangga yang mengalami stres dalam menghadapi masalah setiap hari berdampak positif pada fisik dan psikis sehingga berdampak pada ketenangan dan kebahagiaan. Sehingga ibu rumah tangga tenang dalam menghadapi masalah.

Selain itu umur bisa menjadi faktor dalam penurunan tingkat stres, kemudian disamping itu faktor lingkungan, dan peran keluarga juga menjadi hal penting yang mempengaruhi tingkat stres.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi sholat bahagia dapat menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga di Desa Ledok Kulon Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro tahun 2022. Stres dapat diatasi dengan berbagai macam terapi baik secara farmakologis ataupun non farmakologis sesuai dengan tingkat stres yang dialami.

### **5) Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada ibu rumah tangga sebelum diberikan terapi sholat bahagia di Desa Ledok Kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro dengan nilai rata-rata ibu rumah tangga mengalami stres sedang.
2. Tingkat stres pada ibu rumah tangga sesudah diberikan terapi sholat bahagia di Desa Ledok Kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro

menurun dengan nilai rata-rata ibu rumah tangga mengalami stres normal.

3. Terdapat pengaruh terapi sholat bahagia di Desa Ledok Kulon kec. Bojonegoro kab. Bojonegoro.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain

#### **1. Bagi Akademis**

Dari hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan masukan dalam menerapkan pengetahuan tentang terapi sholat bahagia terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di desa Ledok Kulon kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan sebagai pendukung teori yang sudah ada.

#### **2) Bagi Praktisi**

- 1) Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pelayanan khususnya dalam penanganan stres.

- 2) Bagi Profesi Keperawatan

Hendaknya dapat menjadi bahan Sebagai masukan dan referensi untuk keperawatan jiwa khususnya yang berkaitan dengan cara penurunan stres pada ibu rumah tangga .

- 3) Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman, serta wawasan profesi atau peneliti terhadap penelitian yang dilakukan.

- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan informasi khususnya dalam penelitian lebih lanjut untuk menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga dengan menggunakan terapi non psikologis.

Aziz, M. A. (2016). *60 Menit terapi shalat bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan ampel press.

Ekasari dan Suhertin. (2012) *Teori Dan Manajemen Stress*. Malang: Taroda

Eldessa. (2014). Review: Manajemen Terapi Demam Tifoid: Kajian Terapi Farmakologis Dan Non Farmakologis. *Farmaka*, 16(1), 184–195.

Fitri, et al, (2012). Perbedaan kejadian stres antara remaja putra dan putri dengan obesitas di SMA negeri 1 Wonosari Klaten. *Jurnal kedokteran muhammadiyah volume 1 no 1*. Semarang: Universitas Muhammadiyah

Gaol, N.T.L (2016). *Teori stress: stimulus respond dan transaksional*. belutun psikologi.

Handayani, W & Abbdinnah, F. (2012) *Stres Mana, Menjadi Ibu Atau Wanita Karir*

M.Imam Pamungkas, Hamam, Suraham. (2015). *Fikih 4 Madzhab*. Jakarta timur : Al-makmur

Persada. (2020). Penyesuaian Terhadap Stres Pada Ibu Rumah Tangga Kelompok PKK RW 05 Kelurahan Jati Bening Baru Pondok Gede Bekasi. *Jurnal abdimas UBJ hal 78-83*

### **DAFTAR PUSTAKA**