

Mengubah Perilaku *Maladjusted* Akibat Stres dengan Terapi Salat Dhuha

Moh. Sholeh

Abstract: There is a basic need in counselling which has not been fulfilled yet because there is no counselling strategy set up based on the Islamic value. To meet this need the writer tried to conduct a study on the correlation between dhuha prayer and the behaviour change maladjustment caused by stress. This experiment involved 20 students of SMU Hidayatullah Surabaya. To obtain the data, the writer used questionnaires. The result indicated that there is significant correlation between Dhuha prayer and the behaviour change maladjustment caused by the stress.

Kata kunci: terapi salat dhuha, perilaku *maladjustment*, stres.

Tidak seorang pun di dunia ini yang bisa lepas dari masalah, baik bersifat fisik maupun psikis dan sosial. Dalam dunia pendidikan, khususnya guru dan siswa yang terlibat dalam proses belajar-mengajar juga tidak bisa lepas dari pengaruh masalah sekitar. Bahkan pertumbuhan dan perkembangan anak bisa berkembang baik, juga karena masalah. Sebaliknya bisa terhambat karena masalah (Effendi, 1988).

Masalah bisa merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan anak untuk berprestasi, sementara masalah juga menyebabkan seorang menjadi stres dalam bentuk perilaku *maladjustment*. Umpamanya siswa yang status ekonominya tidak mampu. Kondisi ini bisa membentuk anak menjadi ulet,

Moh. Sholeh adalah dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Artikel ini diangkat dari hasil penelitian tahun 2000.

tahan uji, tahan banting, pantang menyerah, karena biasa dihadapkan pada kondisi kesehariannya membantu orang tua mencari nafkah. Tapi sebaliknya miskinnya orang tua menjadi anak stres berupa minder, *low self-perception*, yang berbuntut pada perilaku *maladjustment* yang manifestasinya berupa perilaku brutal, agresif, sadis, dan beberapa bentuk kejahatan lain.

Stres yang diakibatkan oleh ketidakmampuan anak beradaptasi dengan masalah yang dihadapi, bukan hanya merugikan lingkungan sosial anak, melainkan juga dapat mengganggu kesehatan anak, akhirnya menurunkan prestasi belajarnya. Banyak penelitian yang melaporkan mengenai keterkaitan stres dengan kesehatan, terutama ketahanan tubuh imunologik. Berbagai macam stresor dapat menghambat *proliferasi limposit* (Mojan, 1977).

Dalam keadaan stres, *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) meningkat. ACTH yang meningkat dapat mengaktifkan korteks adrenal untuk mensekresi hormon *glukortikoid*, terutama *kortisol* (*hidrokortison*). *Kortisol* beredar dalam plasma, dalam bentuk bebas dan terikat pada protein. Protein utama yang mengikat kortisol disebut *transkortin* atau *globulin pengikat kortikosteroid*. Fraksi bebas merupakan *fraksi kortisol* yang secara biologis paling aktif sekitar 8% kortisol plasma total. Kortisol memobilisasi zat yang diperlukan untuk metabolisme sel. Kortisol berperan sebagai penekan sintesis protein, termasuk sintesis *imunoglobulin*, menurunkan populasi *eosinofil*, *basofil*, *limfosit*, dan *makrofag* dalam darah tepi. *Sekresi kortisol* yang tinggi dapat menimbulkan *atrofi jaringan limfosit* dalam timus, limfa dan kelenjar limfe (McCance, 1994).

Kajian lain yang lebih mendalam menyatakan bahwa beratnya masalah individu dapat menimbulkan jejas pada organ tubuh, tidak saja jejas pada tingkat jaringan, namun sampai pada tingkat sel yang menyusun jaringan tersebut, bahkan sampai pada tingkat molekul yang terdapat pada sel tersebut (Chandrasona, P. Taylor, CR, 1991:80). Akibat yang ditimbulkan dari jejas adalah perubahan keseimbangan biologi secara menyeluruh. Stres baik fisik maupun psikis menyebabkan banyaknya cairan tubuh yang keluar dan penguapan yang cepat, memberikan respons yang berupa dilatasi pembuluh darah juga terjadi, kerusakan sel mukosa, sel otot, sel hati, sel ginjal yang berupa kerusakan membran sel, kerusakan organel mitokondria dan denaturasi enzim jejas yang demikian dapat menimbulkan

transportasi oksigen dan sisa metabolisme terganggu, sehingga bisa menimbulkan dehidrasi secara menyeluruh. Dehidrasi yang menyeluruh tersebut manifestasinya berupa baik *heat cramp*, *heat exhaustion* maupun *heat stroke* (Kabat, 1997).

Mengingat besarnya pengaruh negatif bagi perilaku *maladjustment* karena stres, maka upaya untuk mengubah *stresor* negatif menjadi *stresor* positif (berprestasi) sangat diperlukan. Adapun salah satu cara untuk merubah perilaku tersebut adalah melalui pendekatan keagamaan. Bishop (1992) menyatakan bahwa nilai-nilai agama (*religious values*) penting untuk dipertimbangkan oleh konselor dalam proses konseling, agar proses konseling terlaksana secara efektif. Pernyataan ini tersirat maksud, bahwa agar pemberian bantuan konselor kepada klien itu efektif, konselor harus mempertimbangkan bagaimana keyakinan, pandangan, sikap, dan perilaku klien. Klien yang menganut agama tertentu, belum tentu bahkan mungkin akan menolak bantuan konselor, apabila konselor dalam membantu kliennya itu tidak menggunakan cara-cara pendekatan keagamaan yang dianut oleh kliennya. Karena ia percaya bahwa hanya dengan cara yang ditentukan oleh Tuhan-nyalah yang bisa membantu dalam mengatasi kesulitannya.

Beutler (1991) berpendapat bahwa suatu ajaran yang inheren dengan agama dan keyakinan spiritual dapat mempengaruhi seluruh aspek perkembangan dan interaksi kehidupan manusia. Pendapat ini mengandung makna bahwa aspek agama, sosial, mental, dan fisik, mempunyai hubungan erat dan saling mempengaruhi antara satu aspek dengan aspek yang lain. Aspek tersebut dalam proses konseling patut diperhatikan oleh konselor.

Di antara nilai-nilai agama yang sudah lama berakar dan berkembang, dan dijunjung tinggi oleh masyarakat Indonesia, adalah agama Islam. Meskipun demikian, menurut pengamatan penulis, nilai-nilai Islami terlupakan oleh konselor dalam proses konseling, terutama di waktu konselor menghadapi klien yang beragama Islam. Akibatnya, konselor sendiri kehilangan aspek penting, yaitu keyakinan keagamaan klien yang sebenarnya keyakinan keagamaan itu merupakan potensi yang dapat digunakan konselor untuk membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi kliennya.

Uraian di atas mengimplikasikan, bahwa di dalam menghadapi klien yang beragama Islam dalam proses konseling, konselor perlu memahami dan mempertimbangkan nilai-nilai Islami yang diyakini oleh kliennya,

walaupun konselor tersebut berlainan agama atau kepercayaan dengan kliennya.

Di samping itu konselor perlu memiliki seperangkat kompetensi tentang cara-cara pendekatan konseling Islami, yaitu kiat pemberian bantuan yang bernafaskan Islami dan mempunyai landasan ilmiah. Bertolak pada paparan ini, menurut pengamatan penulis, ada satu soal mendasar yang sampai sekarang belum terpecahkan, khususnya oleh umat Islam. Soal itu adalah berkenaan dengan belum adanya konsep-konsep, teori-teori konseling yang dibangun dari sumber Islami, khususnya untuk mendekati klien yang beragama Islam. Oleh karena itu, untuk keperluan di atas, maka penulis mencoba meneliti adanya korelasi antara salat dhuha dan perubahan perilaku *maladjustment* akibat stres.

Pada keadaan stres terdapat substansi menyerupai *beta carboline* yaitu antagonis GABA yang diduga menyebabkan penurunan jumlah (*down regulate*) reseptor GABA. Berkurangnya reseptor GABA menyebabkan berkurangnya hambatan terhadap timbulnya kecemasan dan memudahkan terjadinya reaksi stres (Ferrarese, 1993).

Salah satu faktor utama yang menentukan apakah suatu rangsang atau kondisi tidak menyenangkan dapat menimbulkan reaksi stres adalah seberapa mampu individu dapat mengendalikan kondisi tersebut.

Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif maupun perubahan sikap untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dinilai sebagai stresor (Clothier, 1997:61). Respons biologis dapat dipengaruhi oleh proses *coping*, karena bila *coping* berhasil, stresor tidak menimbulkan seorang menjadi stres. Hal ini yang menerangkan bagaimana proses *coping* dapat menyebabkan perubahan atau perbaikan perilaku dan ketahanan tubuh imunologik (Notosoedirdjo, 1995).

Dalam Al-Qur'an Allah s.w.t. berfirman "*Aqimish shalata lidzikri*" (QS. Thaha: 14). "*Alladzina amanu watathamannu qulubuhum bidzibrillahi ala bidzibrillahi tathmainnul qulubu*" (QS. Ar-Ra'd:28). Artinya, tegakkan salat untuk mengingat-Ku. Orang yang beriman, hati mereka akan tenang, karena mengingat-Ku, karena hanya dengan mengingat-Ku hati mereka menjadi tenang. Dengan demikian seorang muslim yang benar-benar menghayati salatnya dengan ikhlas dan tumakninah, khusyuk (telah hilang gerak pertama, ketika melakukan gerak kedua) akan memperbaiki coping, memperoleh ketenangan, dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, stres, depresi, dan semacamnya oleh karena gonjang-ganjingnya masalah kehi-

dupan yang tengah dihadapi. Sedangkan dipilihnya salat dhuha sebagai teknik perlakuan karena pertimbangan teknis, dan dalam konteks pendidikan di SMU atau Perguruan Tinggi mudah dijalankan karena waktunya mulai terbitnya matahari sampai menjelang melaksanakan salat dhuhur.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif-kuantitatif. Artinya peneliti mendeskripsikan suatu variabel siswa SMU Luqman Al-Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya yang secara kontinu menjalankan salat dhuha selama lebih kurang 1 tahun, dengan apa adanya.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMU Luqman Al-Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya tahun ajaran 2000/2001 sebanyak 200 orang. Untuk keperluan homogenitas sampel, maka populasi sebanyak 200 orang tersebut diseleksi dengan kriteria: tercatat sebagai santri dan menetap di Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya, usia 16-20 tahun, sehat jasmani dan rohani, tidak sedang mengikuti aktivitas meditasi, tidak mempunyai masalah berat, pengalaman salat dhuha secara istiqomah lebih kurang 1 tahun. Setelah diseleksi dengan kriteria tersebut terdapat 20 orang yang memenuhi syarat menjadi sampel penelitian. Adapun kelompok kontrol diambil 20 orang dengan cara random sampling dari populasi yang tidak memenuhi syarat kriteria tersebut dan sama sekali tidak pernah salat dhuha, meditasi, dan tidak mempunyai masalah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari kuesioner perubahan perilaku stres yang dikembangkan oleh Jacqueline M. Atkison (1990: 21-27), dengan tingkat realibilitas $r = 0,71027$. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*.

HASIL

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah kuesioner. Ada dua jenis kuesioner yang digunakan. Pertama, disebut kuesioner sampel. Disebut demikian karena kuesioner ini digunakan untuk menyeleksi sampel. Kuesioner sampel diberikan kepada objek penelitian, yaitu seluruh siswa SMU Luqman Al-Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya, tahun akademik 2000/2001, sebanyak 200 orang. Setelah

diseleksi dengan kriteria tertentu, untuk keperluan homogenitas sampel, tinggal 20 orang yang memenuhi syarat menjadi sampel.

Kedua, disebut kuesioner data. Disebut demikian karena kuesioner ini diberikan untuk memperoleh data dari sampel penelitian. Kuesioner data ini diberikan baik kepada kelompok perlakuan (siswa yang salat dhuha) sebanyak 20 orang, maupun kelompok kontrol, yaitu siswa yang tidak menjalankan salat dhuha.

Kuesioner yang diberikan memuat 62 item pertanyaan. 7 item berupa pertanyaan tentang kriteria sampel, 33 item berkenaan dengan stres psikologis, dan 22 item pertanyaan mengenai stres fisik-biologis. Masing-masing item pertanyaan disediakan 4 alternatif jawaban dengan skor: jawaban a skor 3; jawaban b skor 2; jawaban c skor 1; dan jawaban d skor 0.

Uji korelasi menunjukkan bahwa $r_{xy} = 0,8837$, maka langkah yang paling akhir adalah mengkonsultasikannya pada tabel *r product moment*, dan berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu $r_{xy} = 0,8837$ dan ternyata terletak antara 0,70 sampai dengan 0,90. Berdasarkan pedoman yang telah dikemukakan di atas dapat dinyatakan bahwa korelasi antara X dan Y adalah tergolong kuat atau tinggi. Dengan demikian hipotesis yang diajukan bahwa ada korelasi salat dhuha dengan penurunan stres terbukti dan dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat hubungan antara salat dhuha dan penurunan stres baik fisik maupun psikis, yang ditunjukkan oleh hasil perolehan analisis *product moment*, yaitu $r_{xy} = 0,8837$. Angka ini terletak antara 0,70-0,90 yang berarti korelasi antara variabel x dan y sangat kuat. Dengan perkataan lain dapat dinyatakan bahwa salat dhuha berpengaruh positif terhadap penurunan stres. Dengan demikian salat dhuha dapat digunakan sebagai pendekatan mengubah perilaku *maladjustment* akibat stres.

Salat dhuha dipilih menjadi teknik untuk merubah perilaku *maladjustment* akibat stres dalam konteks belajar mengajar di sekolah didasarkan oleh dua pertimbangan yaitu, pertama, pertimbangan normatif, sebagaimana dinyatakan oleh Allah s.w.t. dalam firman-Nya bahwa "salat dapat membawa ketenangan" (QS. Ar-Ra'd:28). Abu Dzar pernah meriwayatkan sebuah hadits bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda: "Pada tiap-tiap anggota

badan masing-masing kamu ada sumber sedekah (derma), maka ucapan *Subhanallah, Alhamdulillah, Lailahailallahu, dan Allahu Akbar* masing-masing itu adalah sedekah, begitu juga mengajak kebajikan dan mencegah kemungkaran itupun sedekah, dan salat dhuha dua rakaat mengimbangi semua itu (HR. Muslim, dalam Sahih Muslim, 1992: 322).

Pada riwayat lain disebutkan, dari Abu Hurairah r.a. berkata: "Saya diberi wasiat oleh sahabat karibku, Rasulullah s.a.w. dengan tiga perkara: "berpuasa tiga hari tiap satu bulan, yaitu tanggal 13, 14, 15 Hijriyah, salat dhuha, dan salat witr sebelum tidur". (HR. Muslim, dalam Sahih Muslim, 1992: 322).

Dari Anas r.a. meriwayatkan Rasulullah s.a.w. bersabda: "Barang siapa salat dhuha dua rakaat, maka Allah akan membangunkan rumah di dalam surga". Atau dengan *sanad* yang *dlaif*, Rasulullah s.a.w. bersabda: "Barang siapa salat dhuha dua rakaat, maka orang itu tidak tercatat menjadi kelompok orang yang pelupa; 4 rakaat tercatat sebagai hamba Allah yang ahli ibadah; 6 rakaat terpelihara dari dosa dan perbuatan keji; 8 rakaat tercatat menjadi kelompok hamba Allah yang taat; dan 12 rakaat dibangunkan rumah di surga" (Al-Kahlani, tt: 17).

Kedua, pertimbangan praktis, yaitu waktu salat dhuha yang dimulai dari terbitnya matahari sampai dengan menjelang datangnya waktu salat dhuhur, memungkinkan dapat dijalankan oleh siswa maupun mahasiswa atau siapa pun dengan cara memanfaatkan waktu istirahat.

Beberapa penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga hasilnya tidak terlepas pula dari keterbatasan. Beberapa keterbatasan tersebut, pertama, sampel penelitian ini adalah siswa SMU Luqman Al-Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya, sehingga kesimpulan penelitian ini kurang tepat apabila digeneralisasikan kepada siswa SMU di luar Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya atau siswa SMU yang tidak mempunyai karakteristik seperti yang dimiliki oleh siswa SMU Luqman Al-Hakim yang menetap di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya.

Kedua, keterbatasan yang berhubungan dengan bias pengukuran variabel. Misalnya bias mengenai pengukuran variabel kesehatan dan variabel stres, yang seharusnya diukur dengan pengambilan darah vena semua sampel, melalui analisis laboratorik, namun dalam analisis ini diperoleh melalui angket.

Ketiga, keterbatasan berkenaan dengan jumlah sampel penelitian. Dalam penelitian ini akan lebih valid apabila sampel penelitiannya ber-

jumlah besar, sedangkan jumlah sampel penelitian ini hanya berjumlah 20 orang.

Meskipun penelitian ini mempunyai banyak keterbatasan, namun dari segi ilmiah masih bisa dipertanggungjawabkan, karena di samping dalam prosesnya menggunakan metodologi atau kaidah yang lazim digunakan dalam penelitian ilmiah, juga hasil penelitian ini sejalan dengan hasil beberapa penelitian yang terdahulu dan teori yang berkembang. Misalnya penelitian penulis terdahulu yang berkenaan dengan salat *tahajud*. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa salat *tahajud* yang dilakukan dengan ikhlas, khusyuk, kontinu dan tepat gerakannya dapat meningkatkan respons imun. Peningkatan respons imun ini tidak bisa lepas karena salat dapat memberikan ketenangan atau menurunkan stres pada pelakunya.

Begitu juga salat dhuha. Salat dhuha dapat digunakan sebagai pendekatan mengubah perilaku *maladjustment* akibat stres. Secara teoritis bisa dijelaskan melalui 4 sudut pandang, yaitu *neurologis*, *endokronologis*, *kardiovaskuler*, dan *psikoneuroimunologi*.

Dari segi *neurologi*, ketika seseorang menjalankan gerakan salat, dari berdiri, rukuk, sujud, dan duduk akan menimbulkan beberapa perubahan baik perubahan fisiologis maupun distribusi cairan darah. Perubahan fisiologi terutama adalah perubahan posisi jantung. Posisi jantung di bawah kepala ketika kita berdiri dan duduk kemudian berubah sejajar dengan kepala ketika rukuk dan jantung berposisi sedikit lebih tinggi dari kepala ketika sujud. Sedangkan perubahan distribusi cairan tubuh, sebagian cairan tubuh akan mengalir ke tungkai atau bagian tubuh yang belum teraliri saat duduk atau berbaring.

Kedua perubahan tersebut akan merangsang refleks kardiovaskuler dalam bentuk yang dikenal sebagai "*sympaticoadoenal discharge*", yaitu terjadi peningkatan aktifitas serat adrenergis, yang dapat menstimuli medulla adrenalis dan ujung syaraf untuk melepas hormon adrenalin dan noradrenalin. Kemudian kedua hormon tersebut mengaktifkan reseptor alpa dan reseptor beta. Teraktifkannya reseptor alpa akan menimbulkan vasokonstriksi, sehingga cairan darah yang menggumpal di bagian tungkai atau tubuh akan terdorong ke bagian yang belum teraliri, sehingga *venous return* menjadi normal.

Sementara pengaktifan reseptor beta akan merangsang sel "*juxta glomerulus ginjal*" dimana renin ini akan merangsang pertumbuhan "*angiotensin*" dan dari bahan ini akan menimbulkan vasokonstriksin juga.

Di samping itu aktifnya reseptor beta ini akan meningkatkan irama jantung, sehingga "*cardiac output*" meningkat, dengan meningkatnya *cardiac output* ini, jumlah darah yang mengalir ke otak terutama ketika sujud, menjadi normal kembali (Joesoef, Abu & Umar. 1996: 4).

Di sinilah hikmah yang dapat diambil dari pesan Rasulullah s.a.w. yang berbunyi: Dari Abu Hurairah r.a. perihal mensifatkan salat: Bersabda Rasulullah s.a.w.: "Kemudian rukuklah engkau, hingga engkau thumak-ninah ketika engkau rukuk" (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari Abu Hurairah Al-Badri r.a. berkata: Bersabda Rasulullah s.a.w.: "Tidak sempurna salat seseorang sehingga diluruskannya punggungnya di waktu rukuk dan sujud". (HR. Abu Dawud dan Tarmizi).

Dari segi endokronologi, tiap aktifitas manusia, baik yang dipengaruhi oleh kemauan seperti: makan, minum, berdiri, melihat, berpikir, salat atau berbuat jahat, maupun yang tidak dipengaruhi oleh kemauan seperti: gerak jantung, proses pencernaan, pembuatan darah, dan lain sebagainya. Semua tidak lebih dari serangkaian proses kimia yang terjadi di dalam tubuh. Organ tubuh yang menjalankan proses biokimia ini bekerja di bawah kontrol hormon.

Apabila terjadi perubahan fisiologis tubuh (keseimbangan hormon terganggu) karena oleh rasa takut, marah, frustrasi, stres, lemah, dan sebagainya, keadaan ini akan dinormalisir kembali oleh iman yang kokoh, konsekuensi dari salat yang ikhlas lagi khushyuk tersebut. Oleh karena itu orang yang kehidupannya dikontrol oleh iman, tidak akan mudah terkena penyakit modern, seperti: hipertensi, stres, diabetes, kanker, jantung, dan sebagainya. Rasulullah s.a.w. bersabda: "Aneh, hal-ikhwalnya orang yang beriman, seluruh hal ikhwalnya selalu baik, tak ada yang menyerupai orang yang beriman, karena bila mendapatkan kebahagiaan dia bersyukur, dan ini pun baik baginya, dan bila mendapat kesusahan dia pun sabar, dan ini pun baik baginya". (HR. Muslim).

Dari segi kardiovaskuler, tubuh memerlukan sistem angkutan untuk membawa muatan yang vital ke seluruh tubuh dan jaringan tersebut, yaitu sistem peredaran darah atau kardiovaskuler yang meliputi arteri, arteriola, pembuluh kapiler, venula, dan vena. Di dalam lingkungan tubuh, seluruh jarak yang dicakupnya diperkirakan 96.000 km, dan alat angkutan utama di dalam tubuh yang kompleks dan amat luas ini adalah darah yang alirannya dikendalikan oleh jantung. Dalam waktu satu hari, jantung mendorong darah lebih dari 1.000 kali putaran lengkap. Padahal jumlah darah

kebanyakan pada orang dewasa 5 sampai 6 liter dan kira-kira sebanyak 2,75 liter berupa plasma serta butiran darah merah yang jumlahnya 2 triliun mengisi volume kira-kira 2,25 liter. Dengan demikian sebenarnya, setiap hari jantung memompa 5.000 sampai 6.000 liter darah. Seperti halnya menurut uraian kedokteran Cina 3000 tahun yang lalu sudah menyinggung bahwa "jantung mengatur semua darah dalam tubuh dan aliran darah mengalir secara sinambung dalam suatu lingkaran yang tidak pernah berhenti" (Kusuma, 1996: 119).

Dari segi *psikoneuroimunologi*, salat dhuha yang dijalankan dengan iklas akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas *coping*. Emosional positif dapat menghindarkan reaksi stres (Rehatta, 1999: 27-28).

Salat dhuha bisa saja mendatangkan stres, jika salat dhuha itu tidak dijalankan dengan iklas, karena tingginya sekresi kortisol oleh korteks adrenal.

Apabila salat dhuha dijalankan dengan iklas, dapat memperbaiki emosional positif dan coping efektif, yang akan tercermin pada kemampuan beradaptasi terhadap perubahan sekresi kortisol. Maka salat dhuha yang demikian itu dapat memodulasi sistem imun melalui alur kerja sebagai berikut.

Dengan demikian dari sisi medis, salat dhuha yang dilakukan secara kontinu, tepat gerakannya, khusyuk, dan iklas, dapat memelihara homeostatis tubuh. Ini berarti salat dhuha dapat meningkatkan dan memperbaiki respons ketahanan tubuh imunologik. Respons ketahanan tubuh yang baik membuat individu terhindar dari infeksi, resiko terkena penyakit jantung, hipertensi, mati mendadak, dan kanker (Sholeh, 2000).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Nilai agama penting untuk dipertimbangkan oleh konselor atau psikolog dalam proses konseling. Agar proses konseling terlaksana secara efektif, konselor harus mempertimbangkan bagaimana keyakinan, pandangan, sikap, dan perilaku klien. Klien yang menganut agama tertentu, belum tentu bahkan menolak ketentuan konselor, apabila konselor dalam membantu kliennya itu tidak menggunakan cara-cara pendekatan keagamaan yang dianut oleh kliennya. Karena ia percaya bahwa hanya dengan cara

yang ditentukan oleh Tuhan-nyalah yang bisa membantu dalam mengatasi kesulitannya.

Diantara nilai agama yang sudah lama berakar dan berkembang adalah agama Islam. Namun demikian, menurut pengamatan penulis nilai Islami terlupakan oleh konselor dalam proses konseling, terutama ketika konselor menghadapi klien yang beragama Islam. Salat dhuha dapat digunakan sebagai salah satu alternatif mengubah perilaku *maladjustment* akibat stres. Karena secara empirik penelitian ini membuktikan ada korelasi yang sangat kuat antara salat dhuha dan penurunan stres.

Saran

Mengingat salat dhuha yang dilakukan dengan ikhlas, khusyuk, tepat gerakannya kontinu dapat menurunkan stres, maka disarankan kepada para siswa, mahasiswa, guru, dosen, orang tua atau siapa pun untuk menyempatkan dan menggemarkan diri melaksanakan salat dhuha, barang 2 rakaat, 4 rakaat, 6 rakaat, 8 rakaat, atau 12 rakaat atau seberapa, asalkan jangan sama sekali tidak.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Kahlani. tt. *Subulus Salam, Syarhu Bulughul Marammin Adillatil Ahkam*. Beirut Lebanon: Dar Fikr.
- Bishop, D.R. 1992. Religious Values as Cross Culture Issues in Counseling. *The Official Journal of The Associations for Relegious and Value Issues in counseling*, 38: 179-191.
- Beutler L.E., 1991. Value Change in Counseling. *The Official Journal of The Associations for Religious and Value Issues in Counseling*, 38: 179-191.
- Clothier J.L. 1997. *Biology of Stress*. Lecture, PNIRS Bristol.
- Chandrasona. P. & Taylor, C.R. 1991. *Concise Pathology, International Edition, a Lange Medical Books*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Effendi, K. 1998. *Al-Qalam*. Yogyakarta: IKIP Muhammadiyah.
- Ferrare, I., Appolonio, G., Bianchi, G.M., Frigo, M., Marzorasi, N. & Pccora, N. 1993. Benzodiasepine Receptorrs and Diazepam binding Inhibitor: A Possible Link between Stress, Anxiety and the Immune System. *Psychoneuro Endocrinology*, 19 (1): 3-22.
- Kabat. 1997. *Pola Ketahanan Tubuh Sebagai Tolak Ukur Kerentanan Kesakitan*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Program Pascasarjana Unair Surabaya.

- Kusuma, H.W. 1996. *Hikmah Salat Untuk Pengobatan dan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- McChance, S.M. 1994. Neuroimmunomodulation. *Annal of The New Yorks Academy of Sciences* 840, May (1): 420-424.
- Mojan, A.A. 1997. Stres Induce Modulation Immune Response. *Science*, 196: 307-308.
- Muslim, Abu Muslim bin Hujaj Al-Qusyari An Nasabani. 1992. *Shahih Muslim, Mujjalid Al-Awal*. Beirut, Lebanon: Dar Fikr.
- Notosoedirdjo, M. 1998. *Coping and Psikopatologi*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Unair.
- Rechatta, N.M. 1999. *Pengaruh Pendekatan Psikologis Prabedah Terhadap Toleransi Nyeri dan Respons Ketahanan Imunologik Pasca Bedah*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: PPS Universitas Airlangga Surabaya.
- Sholeh, M. 2001. *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.