

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Kuantitas Puasa Sunnah Dengan Tingkat Stres Pada Santri Tingkat Akhir

Rochman Basuki¹, Noor Yazid¹, Muhammad Fath Faiz²

¹Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

²Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: muhammadfath.faiz@gmail.com

Abstrak: Santri tingkat akhir memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan banyaknya beban ujian, baik ujian akademik maupun ujian agama. Tingkat stres pada santri dapat direduksi dengan melakukan puasa sunnah yang megandung banyak hikmah salah satunya adalah ketenangan jiwa. Peneliti bertujuan untuk menganalisis hubungan kuantitas puasa sunnah dengan tingkat stres Santri Tingkat Akhir. **Metode:** observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional ini menggunakan Instrumen kuisioner yang terdiri dari kuantitas puasa sunnah dan tingkat stres dengan DASS 42” serta keduanya sudah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Analisis bivariat kuantitas puasa sunnah dengan tingkat stres menggunakan uji korelasi spearman. Sampel penelitian adalah santri tingkat akhir Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta berjumlah 259 dari 600 santri yang diambil dengan teknik Simple Random Sampling. **Hasil:** Ada hubungan signifikan dengan arah korelasi negatif dan kekuatan korelasi sedang. Kuantitas puasa sunnah dengan tingkat stres didapatkan hasil p-value <0,001 dan korelasi -0,402. **Kesimpulan:** Semakin tinggi kuantitas puasa sunnah yang dilakukan, maka semakin rendah tingkat stres pada santri tingkat akhir.

Kata kunci: Kuantitas Puasa Sunnah, Tingkat Stres, dan Santri

Correlation Between Quantity of Sunnah Fasting and Level of Stress in Final Year Students

Abstract: Final year students have a high level of stress due to the large number of exams, both academic exams and religious exams. The level of stress on students can be reduced by doing sunnah fasting which contains many lessons, one of which is peace of mind. The researcher aims to analyze the relationship between the quantity of sunnah fasting and the stress level of Final Grade Santri. **Methods:** This research is quantitative, analytic observational with a cross-sectional approach. The instrument used is a questionnaire consisting of sunnah fasting quantity with the title "sunnah fasting quantity questionnaire" and stress levels with the title "DASS 42 questionnaire" and both have been tested for validity and reliability. Bivariate analysis of sunnah fasting quantity with stress level using Spearman correlation test. The research sample was the final grade students of Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta totaling 259 out of 600 students taken using the Simple Random Sampling technique. **Results:** There is a significant relationship

*with the negative correlation direction and moderate correlation strength. The quantity of sunnah fasting with stress levels obtained p -value <0.001 and a correlation of -0.402 . **Conclusion:** The higher the quantity of sunnah fasting that is done, the lower the stress level of the final level students.*

Keywords: Sunnah Fasting Quantity, Stress Level, and Student

PENDAHULUAN

Stres erat kaitannya dengan bidang kehidupan dan siapa pun bisa mengalaminya dalam bentuk apapun. Stres bisa dikatakan sebagai kesenjangan yang signifikan antara permintaan yang berupa psikologis maupun fisik dengan kemampuan respons dimana terdapat ketidakberhasilan dalam memenuhi permintaan yang memberikan dampak penting yang secara tidak langsung mempengaruhi permasalahan dalam kesehatan fisik seseorang. Permasalahan serius dalam kesehatan fisik tersebut dapat menyebabkan penyakit, antara lain; *brain fog*, hipertensi, hiperglikemia, dan sindrom cushing yang disebabkan oleh aktivitas hormon kortisol yang tidak terkontrol dalam mekanisme stres yang berlebih.^{1,2} Stres dalam aspek kehidupan salah satunya dalam aspek pendidikan, adalah keadaan pada saat pembelajaran mengalami banyak tekanan dalam aktivitas

belajar mengajar. Dilihat dari faktor intensitas belajar, kebiasaan individu, target penguasaan materi, hafalan, dan sebagainya. Ini adalah tuntutan dalam kegiatan belajar mengajar yang berhubungan dengan pembelajaran, di antaranya masa persiapan ujian, tuntutan menghafal alquran dan tuntutan mendapat nilai bagus.³ Hal tersebut bisa dialami seluruh individu, baik dewasa, orangtua, anak-anak ataupun remaja.

Selain itu, terjadinya stress bisa pula pada orang yang memiliki tekanan berat, di antaranya dialami santri tingkat akhir. Santri sendiri merupakan penyebutan untuk mereka yang mengikuti pendidikan ilmu umum dan ilmu agama di pesantren atau madrasah, dan secara umum sampai pendidikannya selesai mereka menetap di tempat tersebut.⁴ Santri tingkat akhir memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan banyaknya beban ujian, baik ujian akademik maupun ujian agama. Selain itu,

sistem pembelajaran pada madrasah ada sedikit perbedaan dengan sekolah umum, dimana pelaksanaan pembelajaran pada pagi hari, sore, dan malam.⁵ Sehingga kehidupan santri di madrasah memiliki resiko tingkat stres yang lebih tinggi akibat adanya tuntutan sistem pendidikan yang berbeda dibanding dengan sekolah umum.

Berdasarkan penelitian Maghfiroh tahun 2013 di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan tentang stres pada santri, didapatkan hasil tingkat stres pada santri di pesantren tersebut terdiri dari stres ringan 19,3%, stres sedang sebesar 29,8% dan stress berat sebesar 57,9%. Pemicu stres remaja ketika di pondok pesantren di yaitu permasalahan keluarga, tekanan menghadapi ujian, dan santri tidak bisa mengatur waktu untuk penyelesaian tugas di pesantren dengan tugas di sekolah.⁶ Dari hasil ini bisa dinyatakan bahwa semua individu khususnya santri bisa mengalami stres baik dengan kategori ringan ataupun berat.

Tingkat stres pada santri dapat direduksi dengan melakukan puasa sunnah. Puasa sunnah merupakan satu dari beberapa alternatif yang dapat mencegah hal-hal tersebut. Tindakan puasa sunnah ini mengandung banyak hikmah, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah dalam QS Al Baqarah ayat 183, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ١٨٣

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kami. Agar (puasa itu menjadikan) kamu bertakwa”

Kata “takwa” tersebut memiliki makna kesadaran terhadap Allah SWT. Bahwasanya dimanapun kita berada, serta kapanpun, maka sadar bahwasanya Allah itu ada, Sehingga, seorang yang bertakwa akan senantiasa berusaha menghindari tindakan yang dilarang serta berusaha menjalankan kebaikan yang bisa mendatangkan ridha Allah. Atau secara ringkasnya, orang yang bertakwa dinyatakan sebagai mereka

yang senantiasa mengingat Allah ataupun senantiasa ada dalam zikir pada Allah. Orang – orang seperti itulah dirujuk oleh Allah dalam QS Ar- Ra'd ayat 28 di bawah ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.”

Dari kedua kutipan ayat tersebut menunjukkan bahwa puasa, mengajarkan hamba untuk sabar, tabah, dan ikhlas dalam beramal serta melalui puasa ini akan bisa membelajarkan diri untuk mengasah hati, perasaan, serta menghaluskan budi supaya menjadi lebih lembut. Puasa bisa pula mengendurkan ketegangan batin, dimana ini akan bisa mencerminkan kondisi bahwa seorang hamba memiliki kejernihan batiniah.⁷ Selain itu puasa juga dapat menimbulkan ketentraman jiwa. Membuat jiwa tenang dan tentram sangat berguna untuk semua orang sebab faktanya *stresor* kehidupan

sangat beragam dan banyak. Penelitian sebelumnya terkait pengaruh puasa terhadap kesehatan mental diperoleh hasil yang keberagaman. Salah Satu penelitian terkait “*Effect of fasting during Ramadan Month on depression, anxiety, stress and cognition*” menyimpulkan ketika puasa skor stres terjadi penurunan.⁸ Oleh karenanya, secara tidak langsung dengan puasa sunnah akan menjadikan jiwa lebih tenang sehingga menghindarkan dari gangguan mental berupa stres.⁹ dalam hal itu telah menunjukkan posisi puasa khususnya puasa sunnah diyakini dapat mengeradikasi permasalahan seperti stres pada santri tersebut.

Mengacu pemaparan tersebut, maka pentingnya penelitian ini dalam menilai kuantitas puasa dan menilai tingkat stres santri, untuk menemukan bukti apakah terdapat hubungan dari kuantitas puasa sunnah terhadap stres santri tingkat akhir. Diperkuat dengan penelitian pada santri tingkat akhir tsanawiyah Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta yang

sebelumnya belum diteliti. Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai dasar bagi peneliti, santri, pengajar, serta khalayak umum untuk menangani serta membina kuantitas puasa dan tingkat stres terutama untuk santri tingkat akhir.

METODE

Penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif *cross sectional* dipergunakan pada penelitian ini. Penelitian ini telah dilaksanakan pada Oktober 2022 di Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta, Kecamatan Wirobrajan, Kota Yogyakarta, DIY. Populasi penelitian adalah santri Angkatan 2020 Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta mempergunakan teknik *simple random sampling*, dan didapatkan sejumlah 259 santri berdasarkan kriteria sampel. Penelitian dilakukan pada responden dengan santri aktif angkatan 2020 Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta, santri yang berusia 15-18 tahun, bersedia menjadi subjek atau responden dengan menandatangani *informed*

consent. Pengumpulan dan pengambilan data menggunakan kuesioner kuantitas puasa sunnah dan kuesioner DASS 42. Analisis data penelitian menggunakan uji *spearman*. Penelitian ini sudah dinyatakan layak etik berdasarkan Surat Keputusan Layak Etik Fakultas Kedokteran UNIMUS NO.070 / EC / KEPK-FK / UNIMUS / 2022.

HASIL

Analisis Univariat

A. Kuantitas Puasa Sunnah

Tabel 1. Tabel Kuantitas Puasa Sunnah

Kuantitas puasa Sunnah	Frekwensi	Persentase
Kurang	10	3,9
Cukup	218	84,2
baik	31	12
Tatal	259	100

Sebagian besar santri tingkat akhir memiliki kuantitas puasa sunnah yang cukup sebanyak 218 orang (84,2%)

B. Tingkat Stres

Tabel 2. Tabel Tingkat Stres

Tingkat stres	Frekwensi	Persentase
Normal	142	54,8

Ringan	52	20,1
Sedang	44	17
Berat	20	7.7
Sangat berat	1	4
Total	259	100

Sebagian besar santri tingkat akhir memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 142 orang (54,8%), ringan sebanyak 52 orang (20,1%), sedang sebanyak 44 orang (17%), berat sebanyak 20 orang (7,7%), dan dengan kategori sangat berat sebanyak 1 orang (4%).

1. Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Korelasi Spearman

Komponen	Tingkat Stres	
	Koefisien Korelasi (r)	p-value
Kuantitas Puasa Sunnah	-0,402*	<0,001#

Keterangan:

* Uji Korelasi Spearman

Hasil signifikan ($p\text{-value} \leq 0,05$)

Hasil analisis bivariat antara kuantitas puasa sunnah dengan tingkat stres menggunakan uji korelasi spearman

didapatkan $r = -0,402$ dan $p\text{-value} = <0,001$ dengan hasil signifikan karena $p\text{-value} \leq 0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat antara kuantitas puasa sunnah dengan tingkat stress menggunakan uji korelasi spearman di dapatkan $r = -0,402$ dan $p\text{-value} = < 0,001$ dengan hasil signifikan sebab $p\text{-value} \leq 0,05$. Maka dari hal tersebut, didapatkan kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas puasa sunnah dengan tingkat stres. Nilai korelasi $r = -0,402$ menunjukkan bahwa kekuatan korelasi sedang, dan arah korelasi negatif, semakin tinggi kuantitas puasa sunnah yang dimiliki santri tingkat akhir maka semakin rendah tingkat stres pada santri tingkat akhir Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta. Maka dari hal tersebut, hipotesis bahwa terdapat hubungan antara kuantitas puasa sunnah dengan penurunan tingkat stres Santri Tingkat Akhir (H_1 diterima, H_0 ditolak). Penelitian ini selaras dengan penelitian Abdullah (2018) dan elisa yang menyatakan tingkat stres pada puasa sunnah

menurun dengan signifikansi $p=0,05$.^{10,11}

Faktor yang mempengaruhi tingkat stres paling tinggi adalah dukungan sosial, dan juga bagaimana seseorang tersebut dapat menciptakan kepribadian yang positif dalam berbagai hal. Apabila faktor-faktor tersebut tercapai maka kondisi fisik dan psikis akan terkendali, mengingat stres tak terkontrol dapat meningkatkan produksi kortisol yang berlebihan kemudian akan mengganggu stabilitas tubuh.^{12,13} Terganggunya stabilitas tubuh dipengaruhi oleh produksi hormon kortisol yang tak terkontrol diawali dengan hadirnya stressor.

Hadirnya stressor akan mempengaruhi hypothalamus menghasilkan hormon *corticotropic Releasing Factor* Untuk menstimulasi ACTH di hipofisis yang selanjutnya akan menstimulasi korteks adrenal untuk meningkatkan hormon kortisol. Peningkatan hormon kortisol dapat dikendalikan dengan berpuasa sunnah. Puasa memiliki efek pada penurunan kortisol dan respon ACTH. Efek yang

dimaksudkan yaitu puasa dapat menimbulkan proses autofagi. Kaitannya dengan hal ini, autofagi yaitu proses tubuh secara alami untuk membuang sel yang tidak berfungsi dan rusak dan menggantikannya dengan sel yang sehat dan baru. Autofagi bisa terjadi ketika berpuasa dalam jangka waktu yang lama, tubuh selama berjam-jam tidak memperoleh asupan makanan serta menjadikan sel tubuh kelaparan. Proses autofagi bekerja untuk menghancurkan sel yang rusak serta menggantikannya dengan sel baru. Kemudian penurunan sel mati tersebut akan menurunkan gangguan metabolisme seluler di dalam tubuh yang selanjutnya akan mempengaruhi hypothalamus untuk mengendalikan (CRF) *corticotropin releasing factor* untuk merespon penurunan (ACTH) *adrenocorticotrophic hormone* oleh hipofisis anterior. Kemudian penurunan (ACTH) *adrenocorticotrophic hormone* mempengaruhi korteks adrenal untuk menurunkan hormon kortisol. Kortisol merupakan hormon steroid yang diproduksi sel di dalam zona fasikulata kelenjar adrenal atas

rangsangan sekresi hormon ACTH oleh kelenjar hipofisis. Didalam tubuh keseimbangan hormon perlu dijaga. Oleh karenanya, penting untuk meningkatkan kuantitas puasa sunnah, mengingat stresor akan datang tanpa mengenal waktu.^{14,15,16}

Hasil penelitian juga telah dijabarkan oleh kebenaran hadist Rasulullah SAW yang artinya:

“Dari Abu Hurairah Radhiallahuanhu, Rasulullah SAW bersabda Berperanglah, niscaya kamu mendapatkan keuntungan (ghanimah), berpuasalah niscaya kamu sehat. Berperanglah, niscaya kamu mendapatkan kekayaan”(HR. Thabrani)

Hadist ini menunjukkan bahwa benar terdapat manfaat dari puasa untuk kesehatan baik rohani ataupun jasmani maupun kesehatan mental. Puasa juga bisa membantu penyembuhan gangguan kejiwaan termasuk stress, rasa rendah diri, susah tidur, dan kecemasan.¹⁷ sehingga, didapatkan kesimpulan bahwa ibadah puasa dalam pelaksanaannya diharuskan untuk

menjaga diri dari perilaku dan sikap tercela yang dilarang agama, dengan demikian secara psikologis bisa mengantisipasi munculnya gangguan kejiwaan di kalangan muslim.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar santri tingkat akhir tsanawiyah Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta memiliki kuantitas puasa sunnah yang cukup sebanyak 218 orang (84,2%), baik sebanyak 31 orang (12%), dan dengan kategori kurang sebanyak 10 orang (3,9%).
2. Sebagian besar santri tingkat akhir tsanawiyah Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 142 orang (54,8%), ringan sebanyak 52 orang (20,1%), sedang sebanyak 44 orang (17%), berat sebanyak 20 orang (7,7%), dan dengan kategori sangat berat sebanyak 1 orang (4%).

3. Terdapat hubungan signifikan ($P = <0,001$) dan korelasi sangat kuat ($r = -0,402$) antara Kuantitas Puasa Sunnah dengan Tingkat Stres Santri Tingkat Akhir Tsanawiyah Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sujiato M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 2015;5(1):31.
2. Sreeramareddy CT, et al. *Psychological Morbidity, Sources of Stres and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students of Nepal, BioMed Central Medical Education*. 2007;7(26): 3.
3. Alvin O. Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama. *Handling study stres*. 2007;1(1):106-7 p.
4. Rizqi Respati Suci Megarani. Strategi Pemberdayaan Santri di Pondok Pesantren Hidayatullah Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Dakwah Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Sunan Kalijaga, 2010:3.
5. Mawaddah N, Titiani E. Efektivitas *Group Discussion Therapy* dalam Menurunkan Stres Remaja di MTS Pesantren Al-Amin Mojokerto, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medica Majapahit*. 2016;8(2):5.
6. Maghfiroh IL, Martini DE, Amalia A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Oligomenorrhea Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan Tahun 2013. *SURYA*. 2013;03(1).
7. Su'dan. Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa. 2009:233
8. Rotenstein LS BA, Ramos MA, Torre M. *Prevalence of Depression Depressive Symptom and Succiadalldeation*

- among Medical Students Systematic Review and Meta-Analysis*. JAMA. 2016;7.
9. Amin A, Kumar S, Mirshra S, Reddy U, Sriram, Mukkadan. *Effect of Fasting during Ramadan Month on Depression, Anxiety, Stress and Cognition*. *Int J Med Res Rev*. 2016;4(5):771.
 10. Faqih A. Pengaruh Puasa Senin-Kamis Terhadap Tingkat Stres dan Working Memory pada Mahasiswa Kedokteran UNS Pasca Paparan Stres Akut. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. 2018.
 11. Berthelot E, Etchecopar-Etchart D, Thellier D, Lancon C, Boyer L, Fond G. *Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Nutrients*. 2021;13(11):3947.
 12. Sylvia D. Elvira, et al. Buku Ajar Psikiatri Klinis. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2015;2 p.
 13. Saputra, S. D..Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan.Yogyakarta. 2016; 1-3.
 14. Salem et al. *Circadian rhythm of cortisol and its responsiveness to ACTH during Ramadan*. 2002.
 15. Ohsumi Y, Noda T. Mechanism for Autophagy in Yeast Demonstrated with Protease-Deficient Mutants and Conditions for its Induction. *Journal of Cell Biology*. 2016;119:301-11p.
 16. Stephens, Mary Ann C, and Gary Wand. "Stress and the HPA axis: role of glucocorticoids in alcohol dependence." *Alcohol research : current reviews*. 2012;34(4)
 17. Nuraeni N. Korelasi Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Program Studi

Penyiaran dan Komunikasi
Islam. 2017.