

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

. Kehidupan di dunia ini memang senantiasa dihadapkan dengan masalah demi masalah, selalu bertemu dengan ujian dan tantangan. Siapapun orangnya, tak memandang kaya atau miskin, pejabat atau rakyat, anak-anak, remaja maupun dewasa. Dijelaskan dalam surat Al-Baqoroh ayat 155-157 bahwasanya Allah berfirman yang artinya:

*“Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan *innalillahi wa innailaihi raji’un*, (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya kami akan kembali kepada-Nya). Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”*

Seseorang yang tidak mampu menghadapi masalah atau cobaan dengan baik, maka di dalam dirinya akan timbul kecemasan. Kecemasan adalah sebuah topik yang sudah tidak asing lagi di telinga kita, karena setiap orang tahu apa yang dimaksud dengan takut, cemas, atau perasaan tertekan. Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenang dan panik merupakan gejala umum akibat cemas, namun sampai sebatas mana situasi jiwa berupa cemas itu dapat di toleransi oleh seorang individu sebagai kesatuan yang utuh, Karena seringkali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual.

Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Dengan berjalanya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan dapat teratasi sendiri, namun ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitanya dengan suatu faktor penyebab tertentu. Hal ini merupakan pertanda gangguan kejiwaan yang dapat menyebabkan hambatan dalam berbagai segi kemampuan dan fungsi sosial bagi penderitanya (*creasoft.wordpress.com*).

Kecemasan timbul akibat adanya respons terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan berupa konflik, baik yang datang dari luar maupun dari dalam diri sendiri itu akan menimbulkan respons dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak. Karena bentuk respons yang demikian, penderita biasanya tidak menyadari hal itu sebagai hubungan sebab akibat. Setiap kecemasan selalu melibatkan komponen kejiwaan maupun organ biologik, walaupun pada tiap individu bentuknya tidak sama. Penderita ada yang mengeluh menjadi sering kencing atau malah sulit kencing, mulas, mencret, kembung, perih di lambung, keringat dingin, berdebar-debar, darah tinggi, sakit kepala dan sesak napas. Pada sistem alat gerak dapat timbul kejang-kejang, nyeri otot dan rematik lainnya (*www.mitrariset.com*).

Berdasarkan fenomena yang ada, banyak kejadian yang berkaitan dengan kecemasan, misalnya seorang mahasiswa yang mempunyai jadwal kuliah pukul tujuh pagi, tapi mempunyai kebiasaan bangun siang, Pada malamnya pasti

kecemasan sudah dapat dirasakan karena individu tersebut sudah mulai berpikir akan dampaknya jika terlambat bangun, belum lagi kalau terlambat untuk mengikuti kuliah. Beraneka ragam gejala psikologis yang dapat timbul dari peristiwa ini adalah rasa was-was, gelisah, panik, rasa khawatir tidak diperbolehkan masuk, tidak dapat mengisi presensi harian dan pengumpulan tugas. Sedangkan gejala secara fisiologis yang nampak adalah berdebar-debar, kulit berkeringat dan sakit kepala, peningkatan denyut nadi, nafas menjadi pendek dan cepat. Fenomena ini menggambarkan bagaimana seseorang tidak mampu mengatasi kecemasannya dengan baik sehingga berdampak pada hasil yang merugikan bagi individu tersebut.

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan stres, karena cemas itu timbul akibat respon terhadap kondisi stres. Hal ini akan menambah individu semakin berat dalam mengatasi kecemasan yang sudah masuk pada kondisi stres, karena stres mempunyai dampak yang lebih berat dibandingkan kecemasan, karena pada dasarnya stres mempunyai sifat menekan.

Fenomena stres bisa dialami masyarakat dari berbagai golongan umur, profesi, maupun tingkat pendidikan. Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Stres biasanya dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat itu. Seseorang yang sedang mengalami stres akan lebih sensitif jika dibandingkan dengan orang yang tidak dalam kondisi stres. Oleh karena itu, seseorang yang sedang stres sering menyalahartikan apa yang terjadi

pada dirinya. Seseorang tersebut bisa salah persepsi, salah membaca dan mengartikan suatu keadaan, pendapat atau penilaian, kritik dan nasihat. bahkan perilaku orang lain (dalam Pedak, 2009).

Stres yang menimpa banyak orang, adalah suatu keadaan batin yang diliputi kekhawatiran akibat perasaan seperti takut, tidak aman, ledakan perasaan yang berlebihan, cemas dan berbagai tekanan lainnya, yang merusak keseimbangan tubuh. Stres tidak hanya berbahaya secara kejiwaan, tapi juga berbahaya terhadap kerusakan tubuh. Gangguan umum yang terkait dengan stres adalah beberapa bentuk penyakit kejiwaan, ketergantungan pada obat terlarang, gangguan tidur, gangguan pada kulit, pilek, migran, penyakit tulang, kesulitan bernapas, serangan jantung dan pembengkakan otak

Gejala stres sebenarnya mudah dipahami seperti kemalasan yang luar biasa pada saat kita bangun pagi, langkah yang lunglai setiap menuju kantor, perasaan malas untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan, muka muram dan malas bertemu atau berbicara dengan orang lain, kehilangan nafsu makan, mudah tersinggung dan sangat peka, kesulitan tidur dan melemahnya sistem kekebalan.

Fenomena stres yang paling banyak kita jumpai di masyarakat salah satunya adalah pada saat adanya pemilu legislatif pada tanggal 9 April 2009 lalu. Seorang calon legislatif daerah pemilihan tangerang terlihat marah-marah dan frustrasi berat, karena kalah dalam pemilihan tersebut. Perilaku dari seseorang yang stres karena kalah dalam pemilihan calon legislatif itu adalah merangkak di pinggir jalan dengan membawa cangkir sambil meminta-minta atau mengemis

uang kepada orang-orang yang berlalu lalang. Fenomena tersebut adalah salah satu keadaan dimana seseorang tidak mampu mengendalikan stres dengan baik (*isentrum.com*).

Stres yang tidak dapat dikelola dengan baik akan merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia, sehingga akan merusak kesehatan tubuh, dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh. Stres sebenarnya tidak selalu berdampak buruk, walaupun sering dibahas dalam konteks yang negatif, karena stres memiliki nilai positif ketika seseorang mampu mengelola dan menanganinya dengan baik.

Masalah yang tidak mampu di hadapi dan diselesaikan, memungkinkan munculnya tekanan, rasa cemas dan gelisah bahkan menjadi stress. yang berkepanjangan, sehingga tidak sedikit seseorang mengambil jalan yang buruk untuk mengatsi permasalahannya. Seseorang yang jauh dari agama untuk taat kepada Allah menyebabkan mereka terus-menerus menderita perasaan tidak nyaman, kwatir, cemas dan stres. Akibatnya, mereka terkena berbagai penyakit kejiwaan yang mewujud pada keadaan raga mereka. Tubuh mereka lebih cepat mengalami kerusakan, dan mereka mengalami penuaan yang cepat dan melemah.

Sebaliknya, orang-orang beriman sehat secara kejiwaan, mereka tidak terkena cemas dan stres, jasmani mereka senantiasa prima dan sehat. Pengaruh baik akibat ketundukan mereka pada Allah, tawakal mereka kepada-Nya, sehingga mereka menjadi golongan orang-orang yang mampu menangani dan mengendalikan kecemasan dan stres mereka dengan baik. Salah satu cara yang

positif yang dapat dipakai manusia dalam menangani dan mengendalikan kecemasan dan stres adalah dengan cara melakukan ibadah sholat.

Seiring dengan peningkatan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka akan memperkuat mental dan psikis individu, dan mendapat ketenangan. Allah berfirman: dalam surat Al-Rad (13:28)

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

Sholat sebagai suatu ibadah memiliki tata cara tersendiri. Setiap tahapan sholat memiliki maksud untuk menghantarkan diri kedalam sebuah kesiapan dalam menunaikan ibadah. Ibadah sholat diawali dengan melakukan wudhu. Seseorang yang akan menjalankan sholat harus bersih dari hadats besar maupun hadast kecil, sehingga seseorang harus mensucikan dirinya dengan berwudhu. Menurut Adi (dalam Haryanto, 2002) wudhu memiliki efek refreshing, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, serta pemulihan tenaga. dengan hal Najati (dalam Haryanto, 2002) menyatakan bahwa wudhu disamping sebagai persiapan untuk sholat dengan membersihkan tubuh dari kotoran tetapi juga membersihkan jiwa dari kotoran, sehingga ada yang mengatakan bahwa wudhu itu ada dua macam, yaitu wudhu lahir dan wudhu batin. Dijelaskan bahwa wudhu juga memiliki dampak fisiologis, hal ini terbukti bahwa dibasuhnya tubuh dengan air sebanyak lima kali sehari akan membantu dalam mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis.

Menurut Ancok dan Suroso (dalam Haryanto, 2002) bahwa ada beberapa aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah sholat, antara lain : aspek olahraga dan aspek meditasi. Haryanto (1994) mengatakan bahwa ibadah sholat mengandung relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan aspek katarsis. Terdapat 6 posisi dalam sholat jika semua dikerjakan dengan benar akan membawa efek terhadap kesehatan jasmaniah, dan dapat membawa pada kesehatan rohaniyah atau kesehatan jiwa seseorang.

Gerakan sholat memiliki manfaat yang beragam bagi kesehatan tubuh, gerakan-gerakan tersebut antara lain:

Tabel 1. Gerakan-gerakan dalam sholat.

| | |
|---------------|--|
| Berdiri lurus | Berdiri lurus adalah pelurusan tulang belakang, dan menjadi awal dari sebuah latihan pernapasan, pencernaan dan tulang. |
| Takbir | Gerakan takbir merupakan latihan awal pernapasan, takbir berarti kegiatan mengangkat lengan dan merenggangkannya, hingga rongga dada mengembang seperti halnya paru-paru. Mengangkat tangan berarti merenggangkannya otot-otot bahu hingga aliran darah yang membawa oksigen menjadi lancar. |
| Ruku' | Gerakan ruku' dapat memperlancar aliran darah dan getah bening ke leher karena letak bahu sejajar dengan leher. Pelurusan tulang belakang pada saat ruku' berarti mencegah terjadinya pengapuran. Selain itu ruku' adalah latihan kemih (buang air kecil) untuk mencegah keluhan prostate. Pelurusan tulang belakang akan mengempiskan ginjal, sedangkan |

| | |
|------------------------|---|
| | <p>penekanan kandung kemih oleh tulang belakang dan tulang kemaluan akan melancarkan kemih.</p> |
| Sujud | <p>Sujud dapat mencegah wasir, mengalirkan getah bening dari tungkai perut dan dada ke leher karena lebih tinggi. melakukan tangan sejajar dengan bahu ataupun telinga, memompa getah bening ketiak ke leher. Selain itu, sujud adalah manifestasi ketotalan manusia dalam berpasrah diri kepada Allah, bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, seorang hamba yang sudah bisa menikmati sholatnya, maka jiwanya dalam titik nol, dalam kondisi yang paling pasrah dan stabil. Seseorang yang dilanda cemas dan stres akan terlepas dari beban jiwa dalam posisi ini.</p> |
| Duduk antara dua sujud | <p>Gerakan duduk antara dua sujud dapat mengaktifkan kelenjar keringat karena bertemunya lipatan paha dan betis sehingga dapat mencegah terjadinya pengapuran. Pembuluh darah balik di atas pangkal kaki jadi tertekan sehingga darah akan memenuhi telapak kaki mulai dari mata kaki sehingga pembuluh darah di pangkal kaki mengembang. Gerakan ini menjaga supaya kaki dapat secara optimal menopang tubuh.</p> |
| Salam | <p>Gerakan salam yang merupakan penutup sholat, dengan memalingkan wajah ke kanan dan ke kiri bermanfaat untuk menjaga kelenturan urat leher. Gerakan ini juga akan mempercepat aliran getah bening di leher ke jantung.</p> |

Gerakan sholat dari segi neurologi dapat menimbulkan beberapa perubahan, baik fisiologis maupun distribusi cairan darah, terutama adalah posisi jantung ketika sejajar atau lebih tinggi dari kepala. Orang yang sehat secara fisik berpengaruh terhadap kondisi psikologis, misalnya : cara berfikir menjadi jernih serta memiliki kestabilan emosi, sehingga sikap negatif yang muncul mudah untuk dikendalikan, termasuk perilaku agresif. Ibadah sholat dapat berdampak terhadap relaksasi otot, yaitu kontraksi otot, pijatan dan tekanan bagian tubuh tertentu selama menjalankan sholat. (dalam Amin, 2008).

Menurut Walker (dalam Haryanto, 2002) relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera dan yoga dapat mengurangi keluhan berbagai penyakit, terutama psikosomatis. Pada saat melakukan sholat, yang mirip dengan yoga terjadi pelepasan ketegangan (emosi). Pengendoran ketegangan atau pelepasan emosi menjadikan fikiran dan perasaan lebih santai karena dapat melakukan katarsis dengan Yang Maha Kuasa.

Efek dari semua kondisi tersebut menjadikan pikiran jernih sehingga mampu mengontrol dan mengendalikan perilaku termasuk agresifitas. Sholat memiliki efek yang mirip meditasi atau yoga, bahkan jika dilaksanakan dengan benar dan khusuk merupakan meditasi atau yoga tingkat tinggi. Haryanto (1994) mengatakan bahwa sholat juga memiliki efek yang mirip dengan obat yang dapat memberikan penenang atau obat bius (depresan). Goldstein (dalam Sholeh, 2002) mengatakan bahwa dalam badan manusia memiliki zat *morfina* yang disebut *endofrin*, untuk meningkatkan zat tersebut dapat dilakukan dengan meditasi

sehingga sholat jika dilakukan dengan khusuk merupakan meditasi tingkat tinggi yang akan memberikan efek positif terhadap peningkatan zat *endofrin* tersebut.

Hasil penelitian Sholeh (2002) membuktikan bahwa ada pengaruh antara kekhusukan dalam melaksanakan sholat tahajjud terhadap peningkatan respon ketahanan tubuh imunologik. Hasilnya menunjukkan bahwa sholat tahajjud dapat menurunkan sekresi hormon kortisol, hormon tersebut dapat menjadi pemicu emosi. Sholat yang dilakukan atas dasar ikhlas, dapat menimbulkan rasa senang, optimis dan persepsi positif.

Menurut Rehatta (dalam Sholeh, 2002) bahwa reaksi emosional positif dapat menjauhkan seseorang dari gangguan stres. Respon emosi positif dan coping yang efektif dapat mengurangi reaksi stres (Folkman & Lazarus, 1998). Dalam keadaan stres, reaksi hormon kortisol oleh korteks adrenal meningkat. Aspek penyaluran (katarsis) dalam sholat yakni ketika melaksanakan ibadah sholat terjadi komunikasi antara manusia dengan Tuhan. Esensi di dalam sholat adalah do'a dan permohonan ampun. Komunikasi yang dilakukan merupakan proses pengakuan atau katarsis sehingga mencapai ketenangan jiwa. Orang yang jiwanya tenang berpengaruh terhadap hormon kortisol yang berefek terhadap imunologi. Aspek autosugesti atau *hypnosis* yang terjadi di dalam sholat yakni dalam sholat berisi hal-hal yang baik, permohonan ampun serta permohonan terhadap keselamatan. Autosugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.

Seseorang pada umumnya melakukan dzikir setelah melakukan sholat. Dzikir sebagai metode mencapai ketenangan hati dilakukan dengan tata cara tertentu. Dzikir yang diamalkan oleh seorang muslim dalam membangun fisik dan psikologikal dapat dijadikan psikoterapi bagi keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental. Psikoterapi dzikir tidaklah memerlukan waktu yang terjadwal.

Ibadah dzikir adalah upaya mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Seorang individu dalam masa pengobatan dan pemulihan diharuskan secara kontinyu dan tidak boleh terputus sehingga di yakini bahwa pasien sudah benar-benar sembuh dari penyakit mental yang dihadapinya.

Dzikir adalah ibadah yang aplikatif dilakukan secara beriringan dan bersinergi. Seorang muslim tidak mungkin berdo'a, bermunajat kepada Allah dan memohon dikabulkan permintaannya, sekiranya tidak diawali dengan dzikir atau pun bertilawah Al qur'an. Dzikir yang diamalkan oleh seorang muslim secara terus menerus dan tidak terputus akan menjadi inovatif dalam diri individu yang sedang dihinggapii penyakit hati, penyakit mental dan ganggan mental.

Kebiasaan seorang muslim dalam mengingat Allah seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menentramkan pikiran yang kacau sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia.

Langkah yang terakhir dalam kaitannya dengan ibadah sholat adalah dengan berdo'a. Amiruddin (2009) mengatakan do'a adalah suatu cara untuk bermunajat kepada Allah SWT dalam rangka memohon bantuan dan inayah, agar dilapangkan jalan menuju kebahagiaan di dunia dan di akhirat kelak. dengan keyakinan dan penuh pengharapan, yaitu sikap yang memastikan diri bahwa sesuatu yang dilakukan akan berhasil. Terkabulnya do'a seorang muslim akan memotivasinya menuju arah yang lebih baik, menuntun hidupnya kepada kebahagiaan di dunia dan akhirat. Do'a yang terkabul itu juga yang membawa seorang muslim kearah kesehatan mental, dimana kegoncangan dan kekacauan hatinya yang terbelenggu diganti dengan kedamaian dan ketenangan mental.

Ibadah sholat yang dimaksudkan di sini adalah ibadah sholat tahajjud. Di dalam hadits riwayat Tirmidzi (dalam Pora, 2009) menyebutkan "sholat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan penyakit". Menurut Sholeh (dalam Pora, 2009), orang stres itu biasanya kental sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan sholat tahajjud yang dilakukan secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respon imun yang baik atau ketahanan tubuh yang baik sehingga dapat menghindarkan seseorang dari stres.

Sholat tahajjud ternyata tidak hanya membuat seseorang yang melakukannya mendapatkan tempat (*maqam*) terpuji disisi Allah (Q.S. Al-Isra: tetapi juga sangat penting bagi kesehatan dan dunia kedokteran. Menurut hasil penelitian oleh Sholeh (dalam Pora, 2009), dosen IAIN Surabaya, salah satu sholat sunnah itu bisa membebaskan seseorang dari serangan infeksi dan penyakit

kanker. Penemuan tersebut didasarkan pada satu penelitian terhadap 41 responden siswa SMU Luqman Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya. Dari 41 siswa itu hanya 23 yang sanggup bertahan menjalankan sholat tahajjud selama sebulan penuh. Setelah diuji kembali, tinggal 19 siswa yang bertahan sholat tahajjud selama dua bulan. Sholat tahajjud dimulai pukul 02.00-03.00 sebanyak 11 rakaat, masing-masing dua rakaat empat kali salam plus tiga rekaat. Selanjutnya, hormon kortisol mereka diukur di tiga laboratorium di Surabaya (Pramita, Prodia dan Klinika) hasilnya ditemukan bahwa kondisi tubuh seseorang yang rajin bertahajjud akan memiliki ketahanan tubuh dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil.

Sholeh (dalam Pora, 2009) menyatakan jika sholat tahajjud ini dilakukan secara kontinu, tepat gerakannya, khusuk dan ikhlas secara medis menumbuhkan respon ketahanan tubuh (imunologi) dan limfosit-nya yang berupa persepsi dan motivasi positif, serta dapat mengaktifkan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah yang dihadapi (*coping*). Jadi sholat tahajjud selain bernilai ibadah juga sekaligus sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi, motivasi positif, *coping* yang efektif dan emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stres.

berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, dan penulis ingin mengetahui kondisi kecemasan dan stres pada pelaku sholat tahajjud. Oleh karena itu, penulis memilih judul penelitiannya adalah

Profil Kecemasan Dan Stres Pada Pelaku Sholat Tahajjud.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecemasan dan stres pada pelaku sholat tahajjud.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat diantaranya:

1. Manfaat secara teoritis adalah:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wacana bidang psikologi klinis.

2. Manfaat secara praktis adalah:

- a. Bagi informan, diharapkan agar dapat mengetahui peran sholat tahajjud terhadap kecemasan dan stres yang mungkin terjadi.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan agar dapat mengetahui peran sholat tahajjud terhadap kecemasan dan stres yang mungkin terjadi
- c. Bagi peneliti lain adalah dapat dijadikan sebagai referensi dengan tema yang sama.