

EFEKTIVITAS SHOLAT TAHAJUD DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES SANTRI PONDOK ISLAM NURUL AMAL BEKASI JAWA BARAT

Mohammad Sabiq Azam¹, Zaenal Abidin²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

ego.nomura@gmail.com

Abstrak

Stres dapat menyebabkan kerusakan fungsi biologis dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *non randomized pretest posttest control group design*. Hipotesis penelitian ada 2, yang pertama ada perbedaan tingkat stres individu kelompok pengamal sholat tahajud dan kelompok bukan pengamal sholat tahajud, dan hipotesis kedua adalah ada perbedaan tingkat stres individu pengamal sholat tahajud antara sebelum dan sesudah mengamalkan sholat tahajud, tingkat stres setelah sholat tahajud lebih rendah dibandingkan sebelum sholat tahajud. Sampel penelitian ini sebanyak 30 santri, yang terdiri dari 15 santri pada kelompok eksperimen dan 15 santri pada kelompok kontrol. Metode penggalan data dengan menggunakan satu skala psikologi yang terdiri dari 2 aspek yaitu biologis dan psikologis. Hasil uji validitas pada skala stres terdapat 44 aitem valid ($\alpha = 0,953$), dan analisis data menggunakan *paired t test* dan *independent sample test*. Hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat stres santri kelompok pengamal sholat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan kelompok bukan pengamal sholat tahajud ($t = -5,042$; $p < 0,001$). Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan tingkat stres individu setelah melakukan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajud ($t = 10,821$; $p < 0,001$). Jadi sholat tahajud terbukti efektif mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.

Kata kunci: sholat tahajud, stres, santri

Abstract

Stress can cause damage to the biological and psychological function. This study aims to determine the effectiveness of praying tahajud in reducing stress pupils of Nurul Amal Islamic Boarding School Bekasi West Java. This study is a non-randomized experimental pretest-posttest control group design. There are two research hypothesis, the first existing is individual differences in stress levels prayer group and non perform praying tahajud group, and the second hypothesis is that there are individual differences in stress levels praying tahajud performer before and after praying tahajud performing, performer praying tahajud has stress levels lower than before performing praying tahajud. The research sample of 30 students, which consisted of 15 students in the experimental group and 15 students in the control group. Methods of extracting data using a scale of psychology which consists of two aspects: biological and psychological. The results of the stress test of the validity of the scale there are 44 valid item ($\alpha = 0.953$), and analyzed using paired t test and independent sample test. The post-test analysis results showed that the level of stress students performer praying tahajud group lower than the non-performer praying tahajud group ($t = -5,042$; $p < 0,001$). The results of pretest and posttest experimental group showed that there is a decrease in the level of individual stress after praying tahajud compared with before praying tahajud ($t = 10,821$; $p < 0,001$). So tahajud prayer was to be effective to reduce the stress on pupils of Nurul Amal Islamic Boarding School Bekasi West Java.

Keywords: praying tahajud, stress, pupils

PENDAHULUAN

Pada umumnya, setiap individu pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stres. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, dan manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Menurut Hasan (2008), stres dapat menyebabkan kerusakan fungsi fisiologis dan psikologis. Fungsi fisiologis seperti nyeri lambung, arthritis, asma dan sakit kepala. Fungsi psikologis khususnya emosi negatif yang kronik seperti kemarahan, permusuhan, depresi, kecemasan, dan agresivitas. Individu yang mengalami stres diiringi meningkatnya kecemasan dan rasa marah, selalu mengeluh, tidak sabar, dan selalu berpikiran negatif kepada hal-hal yang terjadi di sekitar individu. Individu yang mengalami stres berkepanjangan dapat memberikan dampak negatif bagi hubungan sosial dan pekerjaan sehingga produktivitas pun menurun.

Hasan (2008) menyebutkan, dalam Islam terdapat tiga tata cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dengan Allah, salah satunya adalah sholat. Menurut Sukadiyanto (2010), bahwa salah satu upaya membangun kedekatan dengan Allah adalah Sholat Tahajud. Sholat tahajud yang dijalankan dengan merasakan dan melakukan cara bernapas yang baik dan benar, maka individu akan terhindar dari stres yang berat. Sholeh (2010) juga menyebutkan bahwa sholat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khushyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu maka dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping*. Dan, respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres. Dalam hal mengontrol respons emosi, dapat diupayakan dengan beberapa alternatif strategi.

Stres adalah peristiwa fisik dan psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau emosional. Aspek-aspek stres dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Sarafino (2006) dimana aspek stres terdiri dari 2 macam meliputi biologis, dan psikologis (kognisi, emosi dan tingkah laku). Nevid, Rathus dan Greene (2005) menyebutkan, adanya sumber stres fisik seperti udara dingin atau suara keras, apalagi bila terjadi secara intens dan dalam jangka waktu lama, akan mengurangi fungsi kekebalan. Demikian juga berbagai stressor psikologis mulai dari sulit tidur sampai ujian akhir. Stres mengalami peristiwa traumatis seperti gempa bumi, angin badai, atau bencana alam dan bencana teknologi lainnya atau kekerasan juga menurunkan fungsi kekebalan tubuh. Cara mengatasi stres dalam perspektif Islam adalah menjalin hubungan baik dengan Allah SWT (Sholat Tahajud), melakukan pengaturan perilaku dan mencari dukungan sosial (Hasan, 2008).

Sholat Tahajud adalah sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Menurut hadis yang sahih, sebaik-baik waktu untuk menjalankan sholat tahajud adalah pada sepertiga malam yang terakhir, yang menurut interpretasi waktu Indonesia adalah sekitar pukul 02.00 WIB atau pukul 03.00 WIB sampai sebelum subuh. Rasulullah SAW mengerjakan sholat tahajud, dengan jumlah rakaat sebanyak sebelas rakaat atau tiga belas rakaat, yaitu dua rakaat untuk sholat iftitah, delapan rakaat untuk sholat tahajud, dan tiga rakaat untuk sholat witr. Adapun jumlah rakaat sholat witr menurut sumber hadis yang sahih, boleh dikerjakan: satu, tiga, lima, tujuh, atau sembilan rakaat. Pelaksanaan sholat witr tidak boleh disamakan dengan sholat Maghrib. Jadi, sholat witr itu, berapa pun bilangannya, hanya menggunakan satu tasyahud pada rakaat yang terakhir.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Cibarusa Cikarang Bekasi Jawa Barat. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah (1) ada perbedaan tingkat stres individu kelompok pengamal sholat tahajud dan kelompok bukan pengamal sholat tahajud, (2) ada perbedaan tingkat stres individu pengamal sholat tahajud antara sebelum dan sesudah mengamalkan sholat tahajud. Tingkat stres setelah sholat tahajud lebih rendah dibandingkan sebelum sholat tahajud.

METODE

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres dan variabel bebasnya yaitu sholat tahajud. Subjek dalam penelitian ini adalah Santri Pondok Nurul Amal Cibarusa Cikarang berjumlah 30 subjek, terdiri dari 2 kelompok, kelompok 1 adalah kelompok eksperimen dan kelompok 2 adalah kelompok kontrol. Pada subjek kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, kedua kelompok tersebut belum pernah menjalankan sholat tahajud atau belum rutin menjalankan sholat tahajud berturut-turut selama 10 hari, dan merupakan santri yang baru masuk, dan bersedia atau sanggup menjalankan sholat tahajud secara rutin.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres. Skala tersebut menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu 1 = subjek tidak pernah sama sekali mengalami gejala stres, 2 = jarang atau dalam seminggu 1-3 kali mengalami gejala stres, 3 = sering atau dalam seminggu 4-6 kali mengalami gejala stres dan 4 = selalu atau setiap hari mengalami stres. Pemberian skor pada aitem *favorable* adalah selalu = 4, sering = 3, jarang = 2, tidak pernah = 1, sedangkan penilaian terhadap aitem *unfavorable* adalah selalu = 1, sering = 2, jarang = 3, tidak pernah = 4.

Sebelum pengambilan data penelitian, alat ukur terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis *Independent t test* dan *Paired t test* dengan bantuan komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat stres santri kelompok pengamal sholat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan kelompok bukan pengamal sholat tahajud ($t = -5,042$; $p < 0,001$). Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan tingkat stres individu setelah melakukan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajud ($t = 10,821$; $p < 0,001$). Jadi sholat tahajud terbukti efektif mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa stres santri menurun sebagai efek dari menjalankan sholat tahajud yang dilakukan oleh santri selama berada di Pondok Nurul Amal. Penurunan tingkat stres santri meliputi 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis (Sarafino, 2006). Pada kelompok yang menjalankan sholat tahajud, stres santri sebelum masuk ke Pondok Nurul Amal Cibarusa Cikarang pada awalnya tinggi, setelah mengikuti kegiatan sholat tahajud yang diadakan oleh

Pondok, stres menurun secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa sholat tahajud mampu menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot, dan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa disertai sifat sombong dan takabur.

Sholat tahajud yang dijalankan santri, mampu mengurangi gangguan biologis yang dialami oleh santri. Beberapa gangguan biologis sebagai indikasi stres santri meliputi nyeri otot, penglihatan kabur, jantung berdebar, sesak napas, gangguan lambung, gangguan kandung kemih, mulut kering dan kepala terasa berat. Namun setelah menjalankan sholat tahajud, tingkat stres menurun ditandai dengan otot-otot terasa nyaman, suara stabil, penglihatan jelas, menjadi lebih sehat, jantung berdetak beraturan, dada terasa nyaman dan longgar, nafas teratur, mudah menelan makanan, gangguan di lambung berkurang, mampu menahan air seni serta kepala terasa lebih ringan. Menurut Sholeh (2006), gangguan kesehatan tidak akan timbul jika pengamal sholat tahajud mampu beradaptasi dan berhasil mengupayakan keseimbangan homeostatisnya. Hal ini dikarenakan manusia mempunyai daya kognitif untuk melakukan upaya preventif supaya tidak merasakan sakit. Upaya preventif ini diantaranya melalui *coping mechanism*. Proses terjadinya coping mechanism ini, diketahui dari upaya penyesuaian diri dan proses belajar dan mengingat. Sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, setelah santri menjalankan sholat tahajud selama 10 hari, merasakan otot-otot yang lebih nyaman walaupun diberi tugas yang menumpuk dari ustad. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sholat tahajud dapat menjaga homeostatis tubuh.

Lebih lanjut disebutkan oleh Sholeh (2010), apabila pengamal sholat tahajud mampu beradaptasi dan mempunyai *coping* yang efektif, perubahan irama sirkadian diterima sebagai *stimulator* untuk berprestasi. Sebaliknya, jika gagal beradaptasi dan *coping* tidak efektif perubahan irama sirkadian akan diterima sebagai stres yang rentan terhadap infeksi dan kanker. Sholeh (2010) mengemukakan, sholat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan rutin dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping*. Dan respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres. Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009) berpalingnya individu terhadap agama, yang dalam hal ini individu melakukan sholat tahajud merupakan coping emosi yang efektif. Sebab individu yang menjalankan sholat tahajud akan memperoleh hikmah berupa hidup realistis, selalu optimis dalam kesiapan menghadapi berbagai problema hidup yang dihadapi sehingga orang tetap bersikap konstruktif (Sholeh, 2010). Individu yang melakukan sholat, diantaranya sholat tahajud maka akan merasa mempunyai tempat untuk menyandarkan segala urusannya di dunia yaitu kepada Allah SWT. Individu merasakan ada Dzat yang dapat membantu meringankan beban hidupnya. Sebagaimana firman Allah SWT yang artinya “Sholatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya diperuntukkan kepada Allah SWT (QS Al-An’am : 162). Individu merasa bahwa tidak ada satu pun makhluk di muka bumi ini yang bisa menyebabkan mudarat dan menambahkan keuntungan selain izin Allah SWT.

Keyakinan-keyakinan sebagaimana yang diterangkan di atas, membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian psikologis terhadap kejadian yang menekan yang dialami santri sebelum menjalankan sholat tahajud di Pondok Nurul Amal. Keyakinan santri setelah menjalankan sholat tahajud meningkat yaitu tumbuhkan sikap optimisme. Sholat tahajud membuat individu merasa dekat dengan Allah SWT.

Sebagaimana hadis yang artinya: “Pada tiap malam Tuhan kami Tabaraka wa Ta’ala turun (ke langit dunia) ketika tinggal sepertiga malam yang akhir. Ia berfirman: “Barang siapa yang menyeru-Ku, akan Aku perkenankan seruannya. Barang siapa yang meminta kepada-Ku, Aku perkenankan permintaannya. Dan barang siapa meminta ampunan kepada-Ku, Aku ampuni dia.” (HR Bukhari dan Muslim).

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa individu yang melakukan sholat tahajud lebih banyak yang stresnya menurun dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan sholat tahajud. Saat-saat shalat tahajud adalah saat individu sedang dekat-dekatnya dengan Allah. Menjadi pribadi yang dekat dengan Allah tentu akan memberikan manfaat luar biasa bagi kehidupan. Kedekatan dengan Allah akan menjadikan individu lebih optimis sebab do’a-do’a akan lebih mudah dikabulkan oleh Allah. Kedekatan dengan Allah akan menjadikan individu menjadi pribadi yang berani, karena yakin dengan pertolongan Allah. Kedekatan dengan Allah tidak akan menjadikan individu galau, karena selalu ada kejelasan yaitu mendapatkan ridla Allah. Jadi kedekatan dengan Allah menjadikan individu lebih tegar dalam menghadapi berbagai halangan dan rintangan. Apa pun yang terjadi, individu yakin itu yang terbaik. Tidak ada yang perlu ditakuti atau dikhawatirkan, semua yang terjadi untuk kebaikan diri sendiri. Individu akan memiliki keyakinan dalam melangkah, sebab langkah individu mendapatkan dukungan dan bimbingan dari Allah (Hawari, 2012).

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009), sikap optimisme memungkinkan individu untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor. Sebagaimana ditemukan pada penelitian ini bahwa stres pada aspek psikologis yang dialami oleh santri juga menurun setelah menjalankan sholat tahajud. Beberapa aspek psikologis yang menurun diantaranya adalah kecemasan berkurang, lebih sabar, rileks, tenang, berani, mudah konsentrasi, menjalankan aktivitas lebih menyenangkan dan perasaan lebih gembira dan mampu menguasai perilaku. Taylor, Peplau dan Sears (2009) menambahkan bahwa individu yang tenang dan sabar lebih aktif menjaga kesehatannya dibanding individu yang tidak sabar dan gampang. Jadi santri yang lebih sabar setelah menjalankan sholat tahajud, maka santri akan menjaga perilaku dengan tidak memakan makanan yang dapat menimbulkan sakit di lambung, santri melakukan aktivitas seperti biasa yaitu istirahat cukup, dan minum secukupnya.

Sholat dapat membuat individu menjadi tegar dan optimis sehingga dapat mengurangi stres. Ketegaran adalah sikap-sikap yang membuat orang tahan stres. Sikap ketegaran meliputi perasaan berkomitmen, respon positif terhadap tantangan dan kontrol diri yang kuat. Kontrol diri yang kuat membuat individu mampu menahan efek negatif dari stres (Taylor, Peplau & Sears, 2009). Sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini stres santri di Pondok Nurul Amal yang awalnya tinggi, setelah mengamalkan sholat tahajud turun signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Taylor, Peplau dan Sears (2009), individu yang optimis dapat membantu meningkatkan penyesuaian psikologis terhadap kejadian yang menekan. Optimisme disposisional adalah keyakinan bahwa hasil yang baik akan terjadi dalam kehidupan. Optimisme akan memungkinkan individu untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber daya internal untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor. Orang yang optimis lebih mudah menyesuaikan diri dengan stres dan memiliki tekanan darah yang lebih rendah serta optimisme dapat membantu individu menahan

penyakit.

Individu yang menjalankan sholat tahajud, mempunyai kontrol diri yang kuat, lebih tenang dan sabar. Individu dengan kontrol personal, biasanya lebih sukses mengatasi stres, bahkan bisa mengatasi kejadian yang menekan yang sulit dikontrol. Individu yang tenang dan sabar akan lebih aktif untuk menjaga kesehatannya dibandingkan dengan individu yang tidak sabar dan mudah marah (Taylor, Peplau & Sears, 2009).

Penelitian ini tak luput dari kendala dan keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah: Jumlah subjek sedikit sehingga tidak bisa dilakukan randomisasi, belum menerapkan prosedur eksperimen dengan baik, tingkat stres subjek diukur berdasarkan skala bukan berdasarkan hasil tes laboratorium sehingga hasil kurang maksimal, peneliti juga tidak melakukan penelitian lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres meliputi peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres.

KESIMPULAN

Hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat stres santri kelompok pengamal sholat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan kelompok bukan pengamal sholat tahajud ($t = -5,042$; $p < 0,001$). Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan tingkat stres individu setelah melakukan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajud ($t = 10,821$; $p < 0,001$). Dengan demikian dapat diartikan, tingkat stres santri kelompok pengamal sholat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan kelompok bukan pengamal sholat tahajud. Ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajud. Jadi sholat tahajud terbukti sangat efektif dapat mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran.

Hadist Riwayat Bukhari dan Muslim.

Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar psikologi kesehatan islami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hawari, D. (2012). *Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa perspektif Al-qur'an dan As-sunnah*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B., (2005). *Psikologi abnormal*, Jilid 1. Edisi Kelima. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Sarafino, E. P.(2006). *Health psychology : Biopsychosocial interactions* second Edition. Hoboken New Jersey: John Wiley & Sons.

Sholeh, M. (2010). *Terapi sholat tahajud menyembuhkan berbagai penyakit*. Jakarta: PT Mizan Publika.

Sukadiyanto. (2010). Stres dan cara mengurangnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. XXIX, 1.

Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. (2009). *Psikologi sosial*. Edisi 12. Alih Bahasa: Wibowo, T. Jakarta: Prenada Media Group.