

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres pasti pernah dirasakan oleh setiap manusia dimuka bumi. Stres tersebut ibarat sudah menjadi bagian dari kehidupan yang disebabkan oleh perasaan tertekan atau permasalahan yang dihadapi. Seseorang dikatakan stres saat mereka tidak mampu mengendalikan diri dan tidak menemukan solusi atas permasalahan yang muncul. Penyebab stres pada dasarnya beragam, pada pelajar biasanya disebabkan oleh tuntutan dari keluarga, sekolah atau tidak mampu beradaptasi dengan teman sebaya. Sedangkan pada orang dewasa, stres dapat disebabkan oleh tuntutan finansial, keluarga ataupun pekerjaan. Namun secara umum pemicu utama stres adalah tuntutan dari dirinya sendiri yang membuat ekspektasi tinggi yang harus dicapainya. Saat penyebab stres ini tidak ditangani dengan baik, banyak kejadian buruk yang akan menimpa individu dan akan berimbas pada kehidupan di masa depannya.

Data yang didapat dalam karya (Ambarwati et al., 2017), disebutkan bahwa sekitar 350 juta penduduk dunia saat ini menderita stres. Hingga gangguan ini disebutkan menjadi penyakit mental dengan peringkat ke-4 tertinggi di dunia. Health and Safety Executive, sebuah lembaga studi kesehatan di Inggris melakukan studi prevalensi terhadap 487.000 orang dengan usia produktif pada tahun 2013-2014. Dari studi tersebut didapatkan data bahwa stres rentan diderita oleh wanita daripada pria, yang mana angka kejadian stres pada wanita sebesar 54,62% sedangkan pada pria 45,38%.

Masyarakat Indonesia juga mengalami hal yang serupa, dan mengalami peningkatan di masa pandemi covid-19. Kehidupan masyarakat yang pada awalnya berjalan dengan normal, tiba-tiba terganggu dengan serangkaian aturan yang membatasi pergerakan mereka sebagai dampak

dari virus yang dapat mengganggu kesehatan tersebut. Pada tanggal 13 April 2020, situs kompas.com memberitakan bahwasanya Indonesia telah mulai menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menghadapi pandemi yang mulai meluas. Keputusan itu diambil berdasarkan rapat terbatas antara presiden Joko Widodo dengan beberapa menteri pada tanggal 30 Maret 2020. Penerapan PSBB yang dimulai pada tanggal 10 April mengikuti panduan teknis yang diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 21 Tahun 2020, meliputi proses belajar mengajar dan bekerja yang harus dilakukan di rumah, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan moda transportasi, pembatasan kegiatan khusus lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, dan pembatasan kegiatan keagamaan.

Permasalahan yang muncul dengan adanya peraturan tersebut salah satunya adalah terkait dengan aspek pendidikan, diantaranya dirasakan oleh mahasiswa. Di berbagai kampus, sebagian besar mahasiswa melaksanakan banyak kegiatan baik di bidang akademik maupun organisasi kampus. Dengan adanya pembatasan ini, mahasiswa terpaksa harus melaksanakan aktivitas tersebut di rumah dengan berbagai kendala yang ada. Tuntutan diri yang berlawanan dengan keadaan inilah yang kemudian menjadi faktor penambah atas terjadinya stres pada mahasiswa.

Stres harus ditangani secara cepat dan tepat sebagaimana dengan yang telah dijelaskan di awal. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan dengan pendekatan psikoreligius adalah dengan pelaksanaan terapi shalat tahajud. Menurut (Azam & Abidin, 2015), shalat tahajud yang dilakukan dengan penuh keikhlasan, khusyuk, sungguh-sungguh, tepat, dan berkelanjutan dapat meningkatkan persepsi dan motivasi positif dalam diri serta membantu mengefektifkan *coping* stres. Respon emosional yang positif dapat mencegah seseorang dari perasaan stres.

Hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi bahwa Rasulullah saw. sejalan dengan penjelasan sebelumnya dimana beliau bersabda mengenai keutamaan shalat tahajud yang diantaranya mampu menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan mencegah diri dari berbagai penyakit. Beberapa keutamaan tersebut didapatkan karena perjuangan untuk melaksanakan shalat tahajud cukup berat dilakukan, terutama bagi yang tidak terbiasa. Pelaksanaan shalat tahajud dalam waktu sepertiga malam terakhir dapat berdampak bagi kesehatan karena pada waktu tersebut akan terasa keheningan malam, memberikan relaksasi bagi pikiran dan tubuh, serta udara yang segar untuk kesehatan pernapasan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, diketahui bahwa terapi Shalat Tahajud dapat menjadi wasilah kesembuhan dari salah satu gangguan mental yaitu stres. Oleh karena itu, berangkat dari keingintahuan akan pandangan terhadap shalat tahajud untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, peneliti menjadi tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Pandangan Dewan Santri Pesantren Universal terhadap Manfaat Shalat Tahajud untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Kasus Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Kelurahan Cipadung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dengan Shalat Tahajud dan stres ?
2. Bagaimana pandangan dewan santri pesantren universal terhadap manfaat shalat tahajud untuk menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui maksud dari Shalat Tahajud dan stres.
2. Untuk mengetahui bagaimana pandangan dewan santri pesantren universal terhadap manfaat shalat tahajud untuk menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa.

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teori

Penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat menjadi sarana implementasi kajian-kajian teoritis dalam bidang psikoterapi yang ada di jurusan Tasawuf Psikoterapi. Lebih lanjut, penulis juga berharap hasil penelitian dari ini juga dapat memberikan sumbangsih pemikiran bagi mengembangkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang keilmuan khususnya Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan psikoterapi sehingga masyarakat umum dapat dengan mudah menerapkan metode pengobatan yang diteliti dalam penelitian ini.

E. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini menggunakan pendekatan Tasawuf. Secara bahasa, tasawuf merupakan sebuah ilmu yang dipelajari untuk mengetahui cara

menyucikan diri, menjernihkan akhlak, membangun dhohir dan batil serta kebahagiaan yang abadi. Dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, Imam Ghazali berkata bahwa yang disebut tasawuf adalah suatu ilmu yang mengkaji tentang bagaimana individu dapat mendekati diri kepada Yang Maha Pencipta melalui ibadah dan menjauhkan diri dari dunia yang sifatnya hanyalah sementara.

Alternatif dalam pengobatan yang ditemukan dan diteliti oleh para ahli semakin berkembang seiring dengan perkembangan zaman. Buku berjudul "Terapi Alternatif" karya Chris W Green dan Hertin Setyowati memaparkan beberapa jenis terapi alternatif yang berkembang dalam dunia medis diantaranya seperti terapi informasi, terapi spiritual, terapi alam, terapi fisik, terapi musik, terapi kelompok. Dari terapi-terapi tersebut muncullah inovasi baru seperti akupunktur, *neuromessage* dan *sufi healing* (Green & Seryowati, 2004). Menurut para ahli terapi alternatif, terapi alternatif jenis ini memiliki beberapa manfaat yakni :

1. Mengurangi stres dengan memperoleh ketenangan jiwa.
2. Mengatasi rasa sakit.
3. Mengganti obat-obat medis yang dianggap kurang efektif dan mempunyai efek samping yang serius.
4. Meningkatkan ketenangan hidup dan menambah tenaga.
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Sufi healing secara istilah mengacu pada terapi alternatif yang metode penyembuhannya didasarkan pada ajaran tasawuf. Metode ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga memiliki nilai ibadah. Semua jenis penyakit baik fisik maupun mental dapat disembuhkan dengan metode *sufi healing* karena semua penyakit itu datangnya dari Allah SWT maka kesembuhannya pun juga harus melalui pendekatan kepada Allah SWT. Adapun obat-obatan herbal atau lainnya hanyalah sekedar bantuan pendukung sebagai usaha dalam kesembuhannya. Metode penyembuhan terapi sufi didasarkan pada komunikasi dengan Sang Penyebab Penyakit, yaitu sebab dari segala sebab dan salah satu caranya adalah dengan Shalat.

Shalat yang bisa digunakan sebagai metode terapi ini salah satunya adalah Shalat Tahajud.

Shalat Tahajud menurut Dr. Moh. Sholeh ialah Shalat yang dilaksanakan disepertiga malam setelah tidur dahulu meskipun sebentar.(Sholeh, 2006)

Kajian secara ilmiah tentang manfaat dari shalat tahajud banyak dibahas para tokoh, termasuk Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal. Beliau memaparkan bukti-bukti ilmiah bahwa shalat malam mampu membuat tubuh sehat dan bersemangat. Menurut M Shodiq Mustika dan Rusdin S Rauf aspek spiritual yang perlu dipahami dalam menjalankan ibadah Tahajud ialah:

1. Merasa dipanggil oleh Tuhan.
2. Mengenal diri sendiri sedalam dalamnya.
3. Menemukan jawaban-jawaban baru

Shalat tahajud harus dilaksanakan dengan penuh hati-hati, seperti pemahaman akan makna shalat tahajud, tata cara pelaksanaan yang benar, dan menanamkan bahwasanya tahajud adalah sarana untuk berkomunikasi dengan Allah SWT yang akan menjawab segala pertanyaan yang ada dalam diri.

Dr. Moh. Sholeh menjelaskan kesehatan jasmani dan rohani dapat diperoleh, terjamin dan terlindungi dari segala macam penyakit dengan memperbanyak dan melaksanakan ibadah Shalat malam / tahajud secara ikhlas dan terus menerus.

Shalat yang dilakukan setelah bangun ditengah malam dan rutin dilakukan akan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental, setelah melakukan shalat malam maka ketenangan jiwa akan timbul dan stres yang menjadi sumber dari segala penyakit pun dapat dihindari. Oleh karena itu, jika seorang individu mampu melakukan shalat tahajud dengan ikhlas dan tanpa ada paksaan maka akan terjamin kesehatan baik fisik maupun

mentalnya, hal ini sejalan dengan fokus permasalahan dalam pada penelitian ini yaitu untuk menurunkan tingkat stres.

F. Hasil penelitian terdahulu

Penelitian dan bukti ilmiah yang mengkaji mengenai terapi shalat tahajud dalam mengurangi stres dan kecemasan sudah banyak dilakukan, para peneliti kini telah mengidentifikasi hal tersebut sebagai terapi yang sangat efektif untuk mengurangi tingkat stres. Penelitian ini hendak menunjukkan bagaimana pandangan mahasiswa tentang shalat tahajud yang dapat bermanfaat mengurangi tingkat stres. Objek penelitian yang diambil adalah para mahasiswa Dewan santri selaku pengurus pondok pesantren universal. Pemilihan objek penelitian yang sedang menempuh pendidikan sekaligus sebagai pengurus disuatu lembaga dengan menghadapi perubahan pola kehidupan yang berbeda dari biasanya. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi penulis. Shalat Tahajud yang sudah menjadi kegiatan rutin dipondok tersebut selaras dengan tema yang diangkat dalam penelitian ini sehingga objek penelitian dan fokus permasalahan yang diangkat dipandang sangat sinkron. Dibawah ini adalah beberapa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian penulis :

1. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Program Bimbingan Shalat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Santri” oleh M Ramdani Taqwa Priadi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati pada tahun 2020. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang bagaimana pelaksanaan bimbingan shalat tahajud, tingkat stres yang ada pada santri yang masih jenjang aliyah, seberapa besar pengaruh dari pelaksanaan bimbingan yang dilakukan terhadap tingkat stres santri. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif terhadap 30 responden yang menunjukkan hasil cukup baik yakni 45% yang artinya pelaksanaan bimbingan memberikan pengaruh yang cukup baik terhadap tingkat santri.
2. Jurnal yang berjudul “Kesehatan Mental Pelaku Shalat Tahajud” oleh Muzdalifah M Rahman dalam Jurnal Akhlak dan Tasawuf, volume 2

Nomor 2 2016. Membahas kesehatan mental dan ciri-ciri yang dimiliki oleh 11 orang mahasiswa STAIN Kudus yang terbiasa melaksanakan shalat tahajud. Hal itu mencakup ciri seperti memiliki jiwa lebih tenang, pengendalian emosi, antusiasme dan kepercayaan diri, pikiran jernih dan kemampuan dalam pengambilan keputusan yang bijaksana, sehingga pada akhirnya individu mampu belajar untuk mengatasi stres.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk lebih memahami penyusunan skripsi ini, maka skripsi ini akan dibagi menjadi lima bagian/bab yang masing-masingnya saling berkaitan. Sistematika penyusunan skripsi ini yaitu sebagai berikut:

1. Bab I, Pendahuluan. Pada bagian ini penulis akan menguraikan apa saja hal-hal yang melatarbelakangi atau yang menjadi akar dari permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Pada bab ini akan terdapat pembahasan pokok penelitian yang dicakup dalam rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran, hasil penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.
2. Bab II, Landasan Teori. Bagian ini penulis akan menguraikan teori tentang shalat tahajud dan stres.
3. Bab III, Metodologi Penelitian. Pada bagian ini penulis akan membahas tentang metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif
4. Bab IV, Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bagian ini penulis akan memaparkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pandangan dewan santri pesantren universal terhadap manfaat shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Tujuan bab ini adalah untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

5. Bab V, Penutup. Bab ini merupakan hasil akhir dari penelitian dan menyajikan kesimpulan-kesimpulan yang dianggap penting dari keseluruhan isi skripsi ini.

