

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Kamus lengkap Psikologi disebutkan bahwa kecemasan atau anxiety adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.¹

Menurut Stuart dan Sundeen kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. kecemasan di dominasi oleh perasaan khawatir, gelisah serta perasaan takut, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis.²

Menurut Hanna Djumhana kecemasan yaitu ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan kecemasan biasanya muncul apabila kita berada dalam suatu keadaan yang kita duga akan merugikan dan kita rasakan mengancam diri kita dimana kita tidak berdaya menghadapinya,

¹J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi: Terj. Kartini Kartono* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 32.

²Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 144.

sebenarnya apa yang kita cemaskan itu belum tentu terjadi. Dengan demikian kecemasan itu sebenarnya ketakutan yang kita ciptakan sendiri.³

Menurut Singgih kecemasan adalah rasa khawatir, takut, yang tidak jelas sebabnya, Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang dan yang terganggu, keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan.

Kecemasan dapat dialami pada setiap orang bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Kecemasan yang membuat seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan negatif. Kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga dari bahaya dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.⁴

Berdasarkan beberapa uraian di atas mengenai definisi kecemasan dapat di tarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan yang di dominasi oleh perasaan khawatir, gelisah serta perasaan takut, yang tak terkendali terhadap kondisi

³Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi psikologi dengan islam: Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1995), 156.

⁴Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perawatan* (Jakarta: Gunung Mulia, 1995), 27.

mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis.

2. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan dalam islam bisa dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Kecemasan dalam perspektif islam disebut dengan *khauf*. *Khauf* yaitu suatu penyakit rohani yang merusak kepribadian yang dapat menghambat kemajuan dan meruntuhkan hidup, seperti rasa cemas yang berlebihan dalam istilah lain disebut kecemasan atau *phobia*.

Kecemasan adalah fenomena yang paling banyak menyebar dan menggelisahkan. Allah telah menggambarkan bahwa segala penyakit kejiwaan dan syaraf, kebanyakan penyakit akal dan ingatan, berbagai keguncangan diri, serta 70 persen penyakit fisik sering disertai oleh ketakutan dan kecemasan, baik lahir maupun batin.⁵

Kecemasan tidaklah semuanya buruk, ada kecemasan positif dan ada pula yang negatif. Kecemasan itu sendiri dalam bentuknya yang murni merupakan suatu naluri yang memperingati individu dari ancaman seperti bahaya dan kecelakaan. Kecemasan yang positif ialah perasaan cemas yang wajar, yang membuat orang cemas disaat akan dilaksanakan ujian. Kecemasan yang positif itu membuat individu akan mempersiapkan dengan belajar. Kecemasan yang positif membuat orang waspada dengan perhitungan riil, sedia payung sebelum hujan. Jika kecemasan positif itu hilang sama sekali, maka akibatnya dapat membahayakan pribadi

⁵Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), 171-174.

seseorang. Selain itu ada pula kecemasan (khauf) yang wajib, yaitu takut kepada Allah Swt. Takut kepada siksaan-Nya, baik di dunia maupun di akhirat.⁶

Kecemasan dan ketakutan bisa memasuki manusia, baik secara individual maupun kelompok, sejak mereka memiliki kesadaran, kecuali orang-orang yang dikasihi Allah Swt dan diberikan nikmat keimanan. Kecemasan Psikologi akan terus meningkat dari pengalaman ajaran-ajaran Allah swt.⁷

Mengenai hal tersebut, dalam bukunya Iin Tri Rahayu Adnan Syarif menyebutkan bahwa penyakit ketakutan dan kecemasan psikologis dari segi pangkal dan kemunculannya adalah sama yakni ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui sebab-sebab lahiriah yang logis dan rasional sedikitpun tidak bisa dipahami oleh orang yang mengalaminya.

Batasan dan pengertian tentang ketenangan atau ketakutan psikologis adalah sebagaimana diisyaratkan oleh ayat Al-Qur'an pada Q.S. Al-An'am ayat 125:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ
يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ
كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Artinya: *Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya],*

⁶Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 138.

⁷Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam*, 169.

niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.

Bahwasanya ayat ini menjelaskan orang yang selalu mengingat Allah jiwanya akan merasakan ketenangan dan selalu melapangkan dadanya apabila dia sedang kesusahan dia selalu ikhlas apa yang telah ditimpakan kepadanya dan menyerahkan segala urusannya kepada Allah. Dan sebaliknya apabila seseorang yang jauh dari Allah dia akan merasa kesempitan jiwa karena didalam dirinya tidak merasa ketenangan karena jauh dari Allah.

Al-Qur'an telah menggambarkan mengenai tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah yang ada pada manusia. Secara berturut-turut tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah yang dialami manusia yaitu sebagai berikut:⁸

- a. Kesempitan Jiwa (Q.S. Al-Hijr: 97-99).

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ
 بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ
 يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya : *Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat), Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).*

⁸Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam*, 170-173.

b. Ketakutan (Q.S. Al-Ahzab: 19).

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ
أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ
سَلَقُوكُمْ بِاللِّسَانِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ
يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan Karena akan mati, dan apabila ketakutan Telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

c. Kegelisahan (Kurang Sabar) (Q.S. Ma'ariij: 20).

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.

d. Berkeluh kesah (kurang sabar dan disertai ketamakan) (Q.S. Al-Naziat: 19-22).

وَأَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ ﴿١٩﴾ فَأَرِنَهُ الْأَيَّةَ الْكُبْرَىٰ ﴿٢٠﴾
فَكَذَّبَ وَعَصَىٰ ﴿٢١﴾ ثُمَّ أَدْبَرَ يَسْعَىٰ ﴿٢٢﴾

Artinya: Dan kamu akan kupimpin ke jalan Tuhanmu agar supaya kamu takut kepada-Nya?" Lalu Musa memperlihatkan kepadanya mukjizat yang besar. Tetapi Fir'aun mendustakan dan mendurhakai. Kemudian dia berpaling seraya berusaha menantang (Musa).

- e. Ketakutan Yang Berlebihan (Q.S. Al-Ahzab:26).

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ
وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا



Artinya: Dan dia menurunkan orang-orang ahli Kitab (Bani Quraizhah) yang membantu golongan-golongan yang bersekutu dari benteng-benteng mereka, dan dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka. sebahagian mereka kamu bunuh dan sebahagian yang lain kamu tawan.

- f. Kepanikan (Q.S. Al-Anbiya:103).

لَا تَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّوهُمْ الْمَلَائِكَةُ هَذَا
يَوْمِكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: Mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh para malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang Telah dijanjikan kepadamu".

- g. Kebingungan (Q.S. Al-Hajj: 1-2).

يَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمْ^ج إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ
عَظِيمٌ ﴿١﴾ يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ
وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمَلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا
هُم بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya : Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; Sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat). (Ingatlah) pada hari (ketika) kamu

melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal Sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya.

- h. Mabuk Atau Hilang Akal Akibat Ketakutan Yang Luar Biasa (Q.S. Al-Hajj:2).

يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ
كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ
بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya: Ingatlah pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal Sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya.

Berdasarkan paparan diatas kecemasan menurut perspektif islam sudah ada didalam al-qur'an dengan istilah khauf (ketakutan), ketakutan terbagi menjadi tiga, ada ketakutan yang wajib, ketakutan positif dan ada ketakutan negatif, ketakutan yang wajib adalah ketakutan kepada Allah Swt, ketakutan positif adalah ketakutan yang wajar dimana ketakutan ini digunakan individu sebagai cara untukantisipasi menghadapi sesuatu yang membuatnya cemas, dan ketakutan yang negatif adalah ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui penyebabnya secara logis dan rasional.

Islam juga menjelaskan mengenai tingkatan kecemasan, sebagaimana menurut In Tri rahayu kecemasan didalam islam terbagi menjadi 8 yakni kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan (kurang sabar), berkeluh kesah (kurang sabar), ketakutan yang berlebih, kepanikan, kebingungan, dan mabuk atau hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa.

3. Perbedaan Kecemasan dan Gangguan Kecemasan

Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai situasi atau kejadian yang dapat memicu munculnya kecemasan. Misalnya ujian mendadak, presentasi tugas, terlambat masuk kelas, deadline pekerjaan, dan sebagainya. Sebenarnya kecemasan adalah reaksi yang wajar yang dapat dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Namun jika kecemasan tersebut berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.⁹

Kecemasan dapat dialami pada setiap orang bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Kecemasan yang membuat seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan negatif. Kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga dari bahaya dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu

⁹Jeffrey S.Neved, dkk., *Psikologi Abnormal Edisi V* (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.¹⁰

Menurut Stuart dan Sundeen kecemasan adalah campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan yang di dominasi oleh perasaan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik.¹¹

Stuart dan Sundeen membagi kecemasan ke dalam 4 tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan, sebagai berikut:¹² tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik, tingkatan kecemasan ini terbagi berdasarkan gejala yang dialami individu, semakin banyak individu mengalami gejala kecemasan yang mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, semakin meningkat tingkat kecemasan yang dialami individu.

Gangguan kecemasan adalah sebuah tipe gangguan mental yang ciri-ciri utamanya adalah kecemasan, kecemasan yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus, disertai gejala yang mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Kecemasan yang dialami tidak sebanding dengan tekanan yang sesungguhnya dialami dalam kehidupan.¹³ kecemasan yang

¹⁰Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, 27.

¹¹Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 144.

¹²Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 144-145.

¹³Jeffrey S. Neved, dkk., *Psikologi*, 164.

dialami disini yakni rasa kecemasan berlebihan yang bisa mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang, kondisi ini bisa dialami oleh anak-anak maupun orang dewasa, gangguan kecemasan ini bisa menyebabkan penderitaan dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup normal.

Berdasarkan Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III, seseorang disebut menderita gangguan kecemasan dapat ditegakkan jika:¹⁴

- a. Penderita menunjukkan kecemasan yang berlangsung selama hampir setiap hari untuk beberapa minggu sampai beberapa bulan, dan tidak hanya terjadi pada situasi khusus tertentu
- b. Gejala mencakup hal-hal seperti:
 - 1) Kecemasan (khawatir akan bernasib sial, sulit konsentrasi).
 - 2) Ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, tidak dapat santai, gemeteran).
 - 3) Sistem saraf tak sadar terlalu aktif (berkeringat, jantung berdebar-debar, nyeri lambung, nyeri kepala, mulut kering).
- c. Jika terjadi pada anak, penderita akan cenderung rewel secara berlebihan.

Adapun Jenis Gangguan Kecemasan dalam buku psikologi abnormal antara lain:¹⁵

¹⁴Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Penggolongan Dan Diagnosis Gangguan Jiwa Di Indonesia (PPDGJ) Edisi III* (Jakarta: Dirjen Pelayanan Medis RI, 1998), 180.

¹⁵Jeffrey S.Neved, dkk., *Psikologi*, 196-197.

a. Gangguan panik atau panic disorder

Episode rasa takut yang tiba-tiba dan berulang yang disertai dengan keringat, nyeri dada, dan detak jantung yang tidak teratur, merupakan episode teror yang luar biasa disertai dengan symptom fisiologis yang kuat, dan dorongan untuk melarikan diri.

b. Gangguan kecemasan menyeluruh

Tipe gangguan kecemasan yang melibatkan kecemasan persisten yang sepertinya “mengapung bebas” atau tidak terikat pada situasi tertentu.

c. Gangguan Fobia

Ketakutan irasional yang berlebihan terhadap suatu situasi atau objek spesifik. Fobia juga mencakup komponen tingkah laku, penghindaran stimulus fobik, selain ciri-ciri fisik dan kognitif.

d. Gangguan Obsesif Kompulsif:

Reaksi maladaptif (pikiran intrusif yang berulang) dan/atau kompulsi (tingkah laku repetitif seperti membersihkan badan secara berulang dan mendetail pada waktu mandi yang hal itu dirasakan sebagai sesuatu yang harus dilakukan)

e. Gangguan Stres Traumatis

Reaksi maladaptif akut yang segera timbul setelah peristiwa traumatis (gangguan stres akut) atau reaksi maladaptifn berkelanjutan terhadap suatu peristiwa traumatis (gangguan stres pascatrauma).

Berdasarkan uraian diatas mengenai perbedaan antara gangguan kecemasan, dan kecemasan dapat di simpulkan bahwa setiap orang pasti pernah merasa cemas dalam hidupnya, karena kecemasan adalah respon tubuh terhadap ancaman dari lingkungan luar, saat seseorang merasa terancam oleh kondisi bahaya, tetapi, kecemasan bisa berubah menjadi gangguan kecemasan jika rasa takut yang dialami berlebihan, tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, dan mempengaruhi fungsi seseorang dalam kehidupannya. gangguan kecemasan tidak bisa dianggap sebagai kecemasan biasa, karena ini merupakan sebuah bentuk gangguan mental yang menimbulkan pola tingkah laku terganggu dimana kecemasan berlebih menjadi ciri yang menonjol dari seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.

Ada beberapa macam gangguan kecemasan dan kecemasan, macam-macam kecemasan yakni terbagi menjadi 4: kecemasan rendah, sedang, tinggi, dan panik, sedangkan gangguan kecemasan terbagi menjadi beberapa macam juga antara lain: gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif kompulsif, fobia, stres akut serta stres pasca trauma.

4. Macam-Macam Kecemasan

Stuart dan Sundeen membagi kecemasan ke dalam 4 tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan, tingkat kecemasan sebagai berikut:¹⁶

¹⁶Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 144-145.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Pada tingkat kecemasan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ini sangat menurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan, Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Panik

Merupakan bentuk kecemasan yang ekstrim, tingkat kecemasan ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror, hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian

dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran rasional, tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

Menurut uraian macam-macam kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa tingkatan kecemasan, yakni tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik, tingkatan kecemasan ini terbagi berdasarkan gejala yang dialami individu, semakin banyak individu mengalami gejala kecemasan yang mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, semakin meningkat tingkat kecemasan yang dialami individu.

5. Aspek-Aspek Kecemasan (*Anxiety*)

Stuart dan Sudden berpendapat bahwa kecemasan dapat di ekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku yang secara tidak langsung melalui timbulnya gejala-gejala kecemasan, dan terdapat tiga komponen utama respon kecemasan. antara lain respon fisiologis, perilaku, dan kognitif yang dibagi menjadi beberapa indikator antara lain dituangkan dalam tabel 1.2. berikut ini:¹⁷

¹⁷Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 146-149.

TABEL 2.1 RESPON PERILAKU KOGNITIF DAN AFEKTIF GEJALA KECEMASAN

Respon Perilaku	Respon Kognitif	Respon Afektif
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gelisah, 2. Ketegangan fisik, 3. Tremor , Reaksi terkejut, 4. Bicara cepat 5. Kurang koordinasi, 6. Cenderung mengalami cedera, 7. Menarik diri dari hubungan interpersonal, 8. Melarikan diri dari masalah, 9. Menghindar, 10. Hiperventilasi, dan sangat waspada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perhatian terganggu, 2. konsentrasi buruk, 3. pelupa, 4. salah dalam memberikan penilaian, 5. preokupasi, 6. hambatan berpikir, 7. lapang persepsi menurun, 8. Kreativitas menurun, 9. produktivitas menurun, 10. bingung, 11. sangat waspada, 12. kesadaran diri, 13. kehilangan objektivitas, 14. takut kehilangan kendali, 15. takut pada gambaran visual, 16. takut cedera atau kematian, 17. kilas balik, dan mimpi buruk. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah terganggu, 2. Tidak sabar, 3. Gelisah, 4. Tegang, 5. Gugup, 6. Ketakutan, 7. Waspada, 8. Kengerian, 9. Kekhawatiran, 10.kecemasan, 11. Mati rasa, 12. Rasa bersalah, dan 13. Malu.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada saat mengalami kecemasan individu dapat mengalami tiga macam respon gejala kecemasan yakni, respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif, respon perilaku yaitu gejala fisik yang tampak pada individu yang sedang mengalami kecemasan, respon afektif yaitu gejala psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan, dan respon kognitif yaitu gejala pikiran yang dialami oleh individu yang mengalami kecemasan. Melalui bentuk-bentuk respon kecemasan tersebut orang dapat membedakan antara individu yang sedang mengalami kecemasan dengan individu yang tidak mengalami kecemasan.

6. Faktor pencetus kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen faktor pencetus dapat berasal dari sumber internal dan eksternal. Stresor pencetus ini dikelompokkan dalam dua kategori antara lain:¹⁸

- a. Ancaman terhadap Integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
- b. Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu. seperti: Proses kehilangan, perubahan peran, perubahan lingkungan, perubahan hubungan dan status sosial ekonomi.

¹⁸Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 147.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat terjadi kapan saja dan disebabkan oleh salah satu atau kedua faktor pencetus kecemasan yang terbagi menjadi dua faktor yakni, faktor (eksternal) faktor yang ditimbulkan oleh bahaya dari luar diri individu dan faktor (internal) faktor dari dalam diri yang mengancam individu, bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterima individu seperti pikiran, perasaan, dorongan dan keinginan.

7. Onset Kecemasan

Seseorang bisa dikatakan mengalami kecemasan menurut DSM V, antara lain meliputi kriteria:¹⁹

- a. Hampir setiap hari mengalami kecemasan berlebihan dalam jangka waktu setidaknya 6 bulan tentang sejumlah aktivitas atau kejadian seperti pekerjaan atau aktivitas sekolah.
- b. Individu sulit untuk mengendalikan perasaan cemas dan kekhawatiran.
- c. Rasa cemas yang mendominasi dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari.
- d. Kecemasan diasosiasikan dengan 6 gejala berikut ini, sekurang-kurangnya mengalami 3 gejala diantara kegelisahan, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot, iritabilitas, gangguan tidur (sulit tidur, tidur gelisah atau tidak nyenyak).
- e. Gangguan tidak berasal dari zat yang memberikan efek pada fisiologis (obat-obatan).

¹⁹Rusdi Maslim, DSM 5, *Cetakan 2 bagian Ilmu kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya* (Jakarta: PT Nuh jaya,2013), 300.02

f. Jenis kelamin wanita lebih rentan untuk menderita kecemasan.

8. Pengaruh Kecemasan Terhadap Perilaku Penyelesaian Tugas Akhir

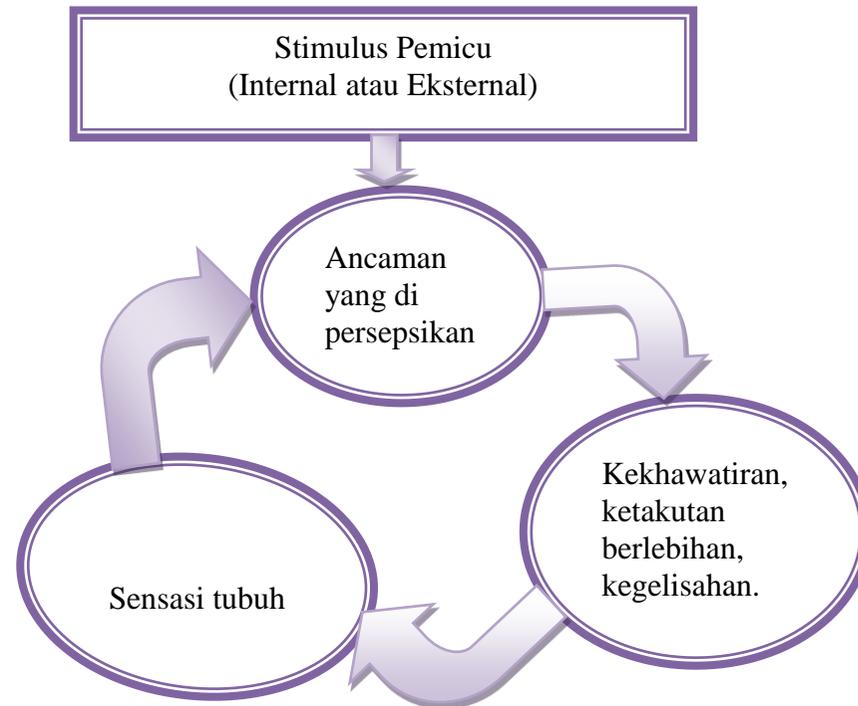
Kecemasan yang dialami individu, dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-harinya antara lain berpengaruh terhadap perilakunya, adapun respon perilaku dari kecemasan yakni gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.²⁰ Gejala perilaku di atas sama halnya dengan yang di alami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada mahasiswa tingkat akhir, mereka diharuskan untuk membuat tugas akhir dalam wujud skripsi, dalam proses menyelesaikan skripsi mahasiswa mengalami kegelisahan, ketakutan yang berasal dari kesulitan-kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi yang mana kesulitan-kesulitan tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa yang dapat menyebabkan kecemasan dalam penyusunan tugas akhir selain berpengaruh terhadap perilaku kecemasan juga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat.²¹

²⁰Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 148.

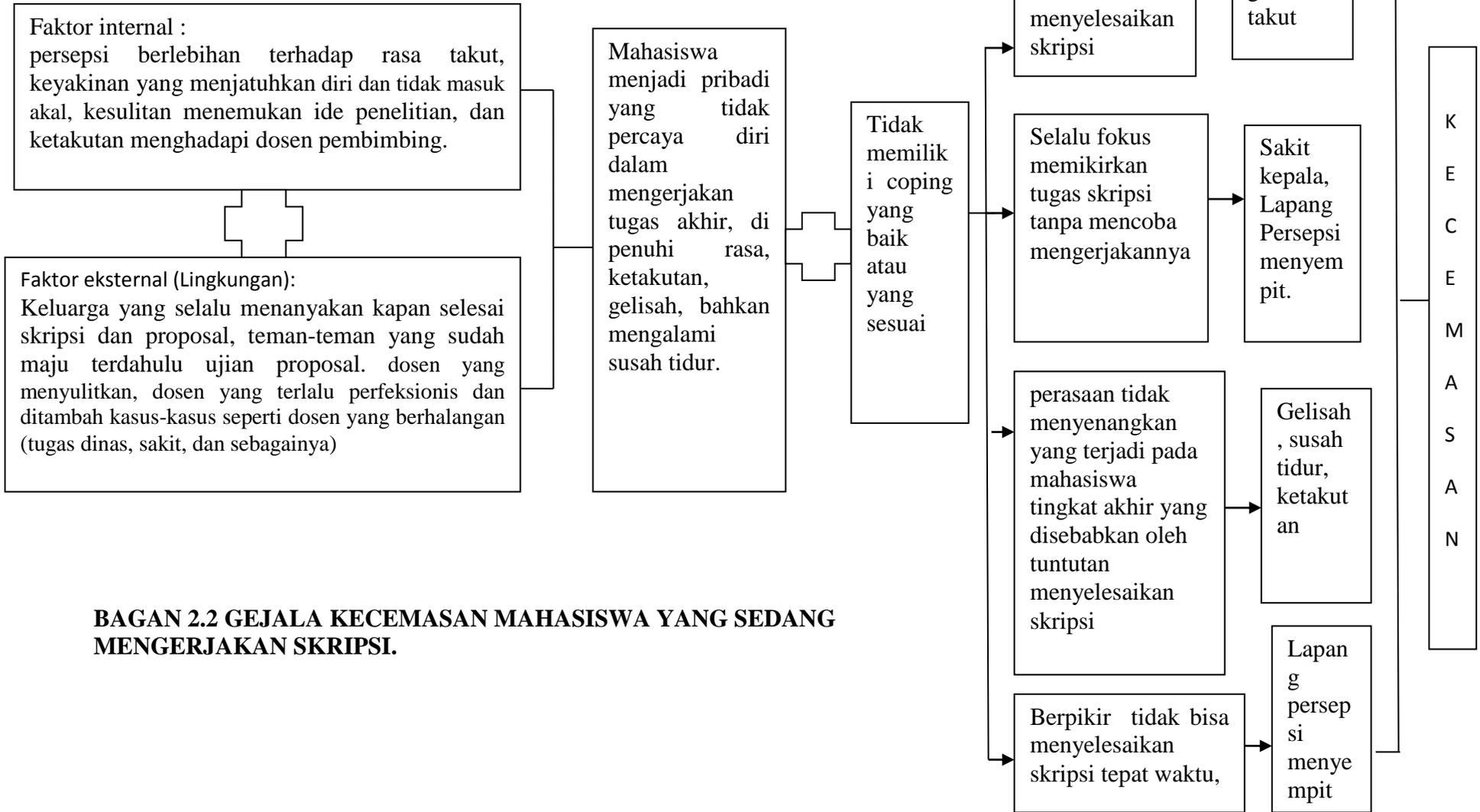
²¹Virgiawan Listanto dan Indah P Kiay Demak, “*Kecemasan Pada Mahasiswa*”, 41-42.

Adapun agar lebih jelasnya mengenai gambaran kecemasan dan dinamika munculnya gejala kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan diuraikan pada bagan 2.1 dan 2.2 dibawah ini:



BAGAN 2.1 DINAMIKA MUNCULNYA GEJALA KECEMASAN

Gambar 2.1 di atas memperlihatkan interaksi antara faktor-faktor kognitif, psikologis dan fisiologis. Individu yang mengalami kecemasan kemungkinan mempersepsikan sinyal-sinyal yang berasal dari faktor internal atau eksternal (lingkungan) sebagai sesuatu yang mengancam atau berbahaya, perasaan terancam ini menimbulkan gejala ketakutan yang berlebihan, kekhawatiran, respon sensasi tubuh seperti denyut jantung berdetak cepat, berkeringat, dll. gejala-gejala tersebut menunjukkan individu mengalami gejala yang merujuk pada kecemasan.



BAGAN 2.2 GEJALA KECEMASAN MAHASISWA YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI.

Bagan 2.2 diatas menjelaskan bagaimana dinamika munculnya gejala kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mengerjakan skripsi terbagi dalam 2 jenis yakni faktor internal dan faktor eksternal, dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa mengalami persepsi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang menjatuhkan diri dan tidak masuk akal akibat dari masalah yang muncul dalam proses penyusunan skripsi.

Jika mahasiswa tidak mempunyai *coping mekanisme* yang baik dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dirasakan dalam penyusunan skripsi dan ketakutan berlebihnya, maka akan menjadikan ketakutan berlebihan berkembang menjadi sikap yang negatif hal ini sebagai pemicu yang dapat menyebabkan mahasiswa tertekan dan berada diposisi yang tidak nyaman, yang pada akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan.

B. SHOLAT TAHAJUD

1. Pengertian Sholat Tahajud

Sholat secara bahasa berarti doa. Ibadah sholat dinamai doa karena dalam sholat ini mengandung doa.²² Secara terminologi, sholat adalah suatu ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbiratul ihram (mengucapkan takbir) dan diakhiri dengan

²²Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Khusyuk* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), 263.

salam dengan syarat tertentu.²³ Sholat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam, yakni sholat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam, sebagaimana disabdakan Rasulullah Saw:

“Pokok segala urusan adalah Islam, sedangkan tiangnya adalah sholat, dan puncaknya berjuang di jalan Allah Swt.” “ Sholat adalah tiang agama. Barangsiapa mendirikan sholat, ia telah menegakkan agama dan barangsiapa meninggalkan sholat, ia akan meruntuhkan agama.” Adapun tujuan sholat adalah pengakuan hati bahwa Allah Swt. Sebagai pencipta adalah Maha Agung, dan pernyataan patuh terhadap Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya. Tuhan Maha Kekal dan Maha Abadi, bagi mereka yang melaksanakan sholat dengan khusyu dan ikhlas, hubungan dengan Allah Swt, akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristiqomah dalam beribadah kepada Allah Swt, dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.²⁴

Oleh sebab itu sholat merupakan ibadah yang bisa menunjukkan jalan yang lurus menuju Allah Swt, karena ketika seseorang menjalankan sholat, rohani bergerak menuju Dzat yang Maha Mutlak, daya pikiran terlepas dari keadaan-keadaan riil, dan panca indra melepaskan diri dari segala macam peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah.²⁵ Sholat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat 5 unsur didalamnya, yaitu:²⁶

- a. Meditasi atau do‘a yang teratur, minimal lima kali sehari.
- b. Relaksasi melalui gerakan-gerakan sholat.
- c. Hetero dan auto sugesti dalam bacaan sholat dan doa.

²³Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud* (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 108.

²⁴Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 109.

²⁵Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah* (Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu, 2007), 253.

²⁶Abu Sangkan, *Berguru*, 8.

- d. Group-therapy dalam sholat jama'ah, atau sholat sendirian minimal ada aku dan Allah swt.
- e. Hydro-therapy dalam mandi atau wudhu sebelum sholat.

Sholat terbagi menjadi 2 macam, yaitu : 1). sholat fardhu'ain (sholat yang diwajibkan bagi orang islam lima kali dalam sehari). 2). Sholat Sunnah (sholat selain dari sholat fardhu), ada banyak macam sholat sunnah sebagai contoh yakni: sholat tahajud dan lainnya.²⁷

Tahajud artinya bangun dari tidur.²⁸ Tahajud adalah sholat malam yang dikerjakan setelah tidur terlebih dahulu. Jika dikerjakan sebelum tidur termasuk sholat malam saja (sholat al lail, qiyam al lail).²⁹ Imam syafi'I berkata: "sholat malam dan witr baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut mutahajjid.³⁰ Mengenai hal ini, adapun perkataan tahajud berasal dari firman Allah dalam Qs. Al-Israa ayat 79.yang berbunyi :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ

مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: *Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu mudah-mudahan tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.*

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sholat tahajud ialah ibadah sunah yang dilaksanakan pada malam hari, setelah

²⁷Imam Musbikin, *Rahasia*, 265-266.

²⁸Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 130.

²⁹Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental* (Tulungagung: Cahaya Abadi, 2012), 85.

³⁰Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 109.

tidur terlebih dahulu terdiri dari gerakan sholat, ucapan dan perbuatan tertentu dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.

2. Waktu Pelaksanaan Sholat Tahajud

Sholat tahajud boleh dikerjakan di permulaan, di pertengahan atau di penghabisan malam, dengan syarat sesudah mendirikan shalat isya dan tidur.³¹ Namun menurut hadist yang shahih, sebaik-baik waktu untuk menjalankan shalat tahajjud 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.³² Sebagaimana sabda Rasulullah Saw, sebagai berikut:

“Tuhan kita, Azza wajalla, tiap malam turun kelangit dunia pada sepertiga malam yang terakhir.” Pada saat itulah Allah Swt berfirman: “Barang siapa yang beriman kepada-Ku pasti Ku-kabulkan, barang siapa yang meminta kepada-Ku, pasti Ku-beri, dan barang siapa yang meminta ampun pada Ku, pasti Ku-ampuni.” (HR Jamaah).

“Pada saat manakah sholat malam yang lebih utama?” Abu Dzar menjawab: “Saya pernah menanyakan demikian kepada Rasulullah Saw., maka beliau bersabda:” Pada tengah malam yang terakhir, tapi sedikit sekali yang suka mengerjakannya,” (HR Ahmad).³³

Menurut hadits di atas mengenai waktu sholat tahajjud Allah Swt sangat menganjurkan sholat tahajjud dilaksanakan pada sepertiga malam yang terakhir, akan tetapi jika hambanya tidak bangun pada waktu itu maka boleh melaksanakan sebelum waktu subuh atau sebelum sepertiga malam dengan syarat tidur lebih dahulu.

³¹Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud*, 101.

³²Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 113.

³³Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 113-114.

3. Bilangan Rakaat Sholat Tahajud

Dalam pelaksanaan rakaat sholat tahajud yang dilakukan Rasulullah jumlah rakaat sholat tahajud berbeda-beda, kadang beliau mengerjakan sebanyak tiga belas rakaat termasuk shalat witr. Adapun hadist mengenai jumlah rakaat yang dilaksanakan Rasulullah akan diuraikan dibawah ini.³⁴ Berdasarkan hadist yang diriwayatkan oleh Zaid bin Khalid dan Ibnu Abbas, berkata:

“Kami disuruh oleh Rasulullah Saw, melakukan sholat malam dan supaya menggemarinya sehingga Rasulullah Saw, mengatakan” Lakukan shalat malam sekalipun satu raka”at”, (HR AthThabrani).

Amat beragam bilangan rakaat dan model sholat tahajud yang dijalankan oleh Rasulullah Saw, salah satunya bersumber pada hadis yang shahih dan terkenal di kalangan muslimin.

Telah berkata Aisyah: *“Bahwasannya Rasulullah Saw, pernah sholat antara waktu Isya dan Subuh sebelas rakaat, yaitu ia beri salam pada tiap-tiap dua rakaat, dan ia sembahyang witr satu rakaat,”(HR Bukhari).*

Telah berkata Aisyah: *“Bahwasannya Rasulullah Saw. pernah sholat malam tiga belas rakaat. Dari tiga belas rakaat itu, ia sholat witr lima rakaat, dan ia tidak duduk diantara rakaat-rakaat itu kecuali pada rakaat terakhir,”(HR Bukhari dan Muslim).*

Telah berkata Aisyah: *“Bahwasannya Rasulullah Saw. pernah sholat tahajud empat rakaat, tapi jangan engkau tanya bagusnya dan panjangnya, kemudian ia sholat lagi empat rakaat, dan jangan kau tanya bagus dan panjangnya, kemudian ia sholat witr tiga rakaat,”(HR Bukhari dan Muslim).*

Hadits diatas menjelaskan beberapa dari model yang biasanya dipakai Rasulullah Saw, masih banyak lagi model rakaat sholat tahajud

³⁴Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 114.

yang dijalankan oleh Rasulullah Saw. Jadi tidak ada ketentuan dan batasan pasti mengenai jumlah rakaat sholat tahajud. Untuk memudahkan pelaksanaan sholat tahajud seseorang diperbolehkan memilih satu model untuk dijalankan secara istiqomah. Atau, seseorang diperbolehkan juga menggunakan satu model pada satu malam dan pada malam yang lain menggunakan model yang lain pula sesuai dengan kelonggarannya.³⁵

Model yang biasa dikerjakan Rasulullah Saw. adalah sebelas rakaat, dengan dua-dua rakaat satu tahiyat dan satu salam, berjumlah delapan rakaat kemudian ditambah dengan witr tiga rakaat dengan satu salam, Rasulullah Saw juga biasanya mengerjakan empat-empat dua kali salam, kemudian witr tiga rakaat.³⁶

4. Sholat Tahajud Segi Medis

Sholat tahajud memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan. Sholat tahajud membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi risiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan. Sebaliknya, stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis.

Pengamal shalat tahajud secara teoritis, pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.³⁷ Perlu diketahui bahwa hormon kortisol dikenal juga dengan hormon pemicu stres. Hormon ini merupakan jenis dari hormon steroid, korteks adrenal yang berada di atas ginjal adalah

³⁵Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 115.

³⁶Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud*, 104.

³⁷Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 2.

penghasil dari hormon kortisol. Pada tubuh manusia setiap hari menghasilkan 40-80 hormon kortisol. Dalam jumlah yang normal hormon ini bekerja baik pada tubuh dalam mengatur tekanan darah, kekurangan oksigen, untuk melawan rasa sakit, terjadinya infeksi, kepanasan, ataupun kedinginan, dan rasa lapar.³⁸

Saat seseorang mengalami stres, maka tubuh akan memproduksi hormon ini di atas normal, artinya tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol lebih banyak. Ketika jumlahnya dalam tubuh meningkat bukan lagi memiliki fungsi sebagai penyeimbang tubuh, tetapi akan menyebabkan permasalahan yang cukup serius dalam metabolisme tubuh manusia.

Pengelolaan stres memiliki dua komponen utama yakni, edukatif dan teknik relaksasi yang meliputi meditasi, perenungan, dan umpan balik hayati (biofeedback). Sholat tahajud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan kandungan yang dapat digunakan sebagai coping mechanism pereda stress.³⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sholat tahajud dapat berfungsi sebagai coping mechanism pereda stress dan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik karena di dalam sholat tahajud terkandung meditasi, dan rileksasi yang mana keadaan individu yang melaksanakan sholat tahajud dengan khusyuk dan melakukan rileksasi mampu menetralkan kadar hormon kortisol, jika kadar hormon ini normal

³⁸Irma Indriani, *Mukjizat Shalat Malam* (Pustaka Makmur: Mizan, 2014), 15.

³⁹Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 5.

maka individu mampu menyeimbangkan stressor pada tubuh sehingga sholat tahajud berfungsi sebagai coping mechanism pereda stress dan seseorang yang terhindar dari stress maka ketahanan tubuh imunologik meningkat.

5. Manfaat Sholat Tahajud Secara Psikologis

Melaksanakan sholat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridha Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, sholat tahajud bisa menjadi salah satu sarana penting dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa tuma'ninah, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut. Sholat tahajud bisa membuat seseorang mengalami ketenangan hal ini berdasarkan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Muzzammil 1-6:⁴⁰

يَا أَيُّهَا الْمَزْمِلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

Artinya: “Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.” (QS. Al-Muzzammil 73 : 1-6)”.

⁴⁰Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 86-87.

Pada ayat kedua di atas, Allah menyuruh orang yang berselimut supaya bangun pada malam hari untuk menjalankan sholat tahajud. Dan pada ayat pertama dari surah QS. Al-Muzzammil berbunyi, “*Hai orang orang yang berselimut*”. Pengertian berselimut disini secara kontekstual bisa juga berarti orang yang sedang memiliki masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya.

Sebab turunnya QS. Al-Muzzammil, dapat dikemukakan ada dua hal pokok yang memasygulkan hati nabi Muhammad Saw yakni 1. beratnya tugas dakwah yang diemban beliau, 2. hebatnya rencana musuh yang dihadapi, kedua hal ini yang menyebabkan nabi dirudung oleh berbagai kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan. Menurut sebuah riwayat, dalam kondisi seperti itu, muhammad Saw. merenung sambil berbaring dengan menyelimuti badannya. Ketika itu, datanglah malaikat jibril menyampaikan Surah Al-Muzzammil.

Al-Qur’an, melalui surah Al-Muzzammil, menawarkan solusi untuk menghilangkan perasaan negatif tersebut: “*Hai orang-orang yang berselimut kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, bangunlah untuk sholat dimalam hari, kecuali sedikit dari padanya,*” (Q.S Al-Muzzammil 3).⁴¹

Berdasarkan surah Al-Muzzammil diatas dapat disimpulkan bahwa sholat tahajud adalah amalam yang sangat dianjurkan ketika seseorang mengalami kegelisahan dan kecemasan didalam hidupnya, dikarenakan sholat tahajud memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Dimana

⁴¹ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 88

ketika seseorang melaksanakan sholat tahajud ia merasakan dekat dengan Allah, segala keluh kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai karena dekat dengan Allah dari rasa ketenangan dan damailah akan menghasilkan mental yang sehat bagi seseorang.

6. Sholat Tahajud Sebagai Psikoterapi Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Witherington H.C (1950) merupakan suatu kondisi yang dihasilkan dari teratur dan berfungsinya mental secara normal, mental yang sehat ditandai dengan tercapainya suatu kondisi mental yang tenang dan tenteram.⁴² Adapun pengertian kesehatan yang lebih spesifik yakni menurut Zakiyah Daradjat (1984) yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai:

- a. Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa, dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.
- b. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan masyarakat, serta lingkungan dimana ia hidup.
- c. Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan, dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.⁴³

Kesehatan mental bisa didapatkan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, salah satunya dengan menjalankan sholat tahajud. Sholat

⁴²Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud*, 6.

⁴³Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1984), 4-7.

tahajud dapat menjadi terapi kesehatan mental, karena sholat tahajud di samping mempunyai makna normatif, sebagai ibadah tambahan dan dapat menghapus dosa, sholat tahajud secara praktis juga mempunyai makna terapeutik, yaitu berupa ketenangan dan dapat menghindarkan dari penyakit jasmaniah dan rohaniyah.⁴⁴

Bacaan sholat tahajud yang dilakukan di malam hari dengan khushyuk akan membekas di hati, itulah yang mampu menyembuhkan penyakit kejiwaan. Namun yang paling mendasar di dalam sholat tahajud yang akan menyembuhkan segala bentuk penyakit kejiwaan adalah sikap pasrah kita kepada sang khaliq. Sikap pasrah bahwa tiada penyembuhan dari segala penyakit dan masalah dalam kehidupan kecuali kepada Allah swt.⁴⁵

Sholat sebenarnya untuk kebahagiaan dan kesehatan manusia sendiri. Karena didalam sholat mengandung aspek kesehatan. Semakin rajin dan khushyuk dalam melaksanakan sholat maka semakin sehat dan bahagia pendirinya.

Sholat tahajud dapat menjadi terapi kekusutan mental karena sholat tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang sebagaimana dikemukakan Jalaluddin: usaha penanggulangan kekusutan ruhani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan Dengan

⁴⁴Moh, Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, 2.

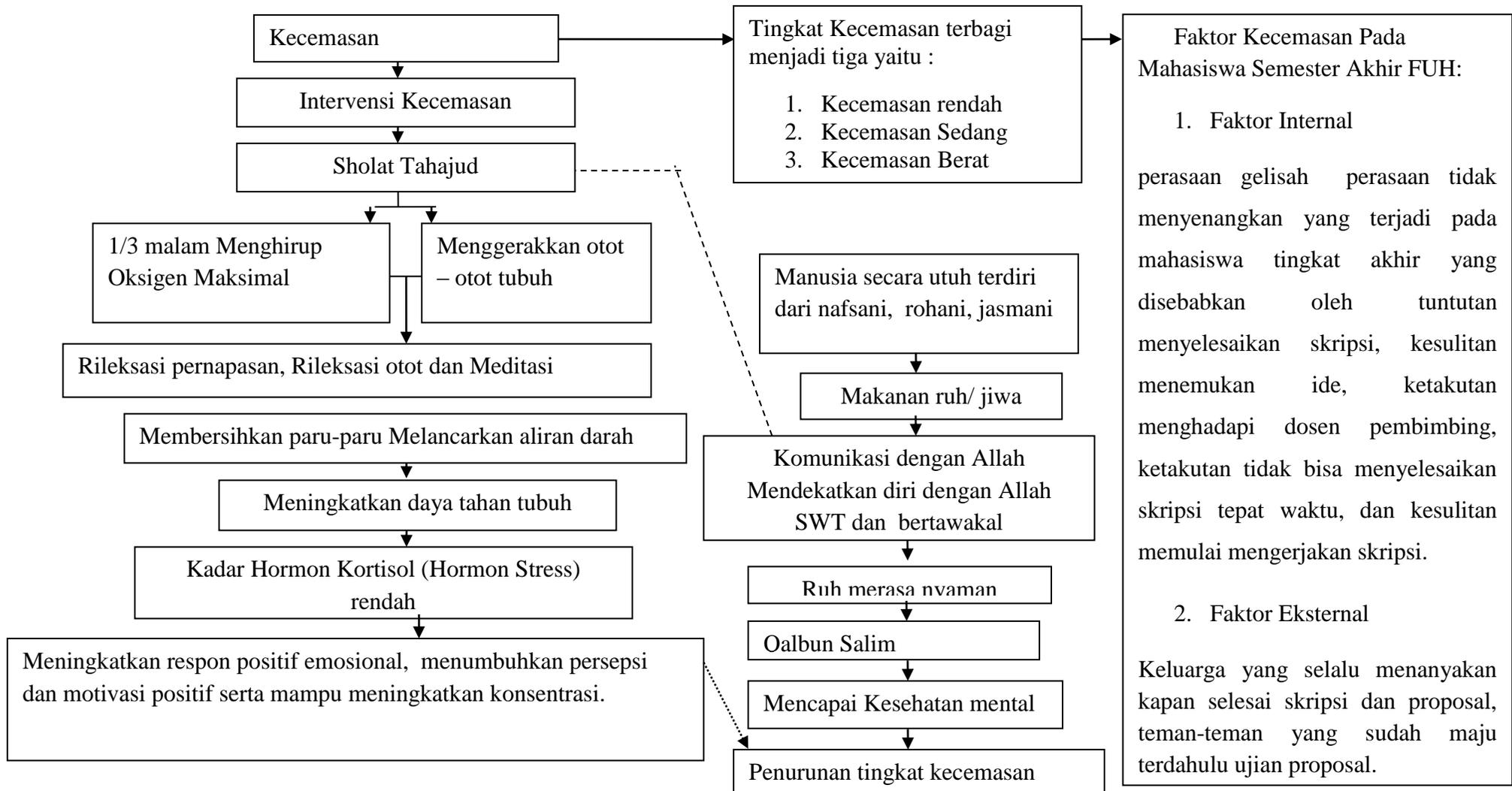
⁴⁵Halimah Syadi'ah, "Sholat Tahajud Dalam Persepsi Bimbingan Konseling Islam," *Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas dakwah Universitas islam negeri sunan kalijaga, 2013), 7.

mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan. Penyelesaian dengan memilih penyesuaian diri dengan norma-norma yang luhur seperti bekerja dengan jujur, resignasi, sublimasi, dan kompensasi. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.⁴⁶

Berdasarkan uraian di atas, seseorang yang melaksanakan sholat tahajud di malam hari dengan keheningan dan kekhusyuan akan lebih dekat dengan sang khaliq, sholat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan, seseorang yang merasakan ketenangan dan kedekatan diri kepada Allah Swt, di dalam hatinya akan merasakan kenyamanan dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat, seseorang yang didalam kehidupannya mengalami kebahagiaan mampu mengurangi berbagai macam resiko penyakit dan sehat secara mental.

Mengenai manfaat sholat tahajud secara medis dan mental untuk lebih jelasnya akan peneliti uraian dalam bagan 2.3 dibawah ini.

⁴⁶Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1990).85



BAGAN 2.3 KERANGKA TEORITIK PENGARUH SHOLAT TAHAJUD DALAM PENURUNAN KECEMASAN

Berdasarkan bagan 2.3 di atas secara teoritik sholat tahajud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan kandungan yang dapat digunakan sebagai *coping mechanism* pereda stress.⁴⁷ Dimana sholat tahajud dilaksanakan di malam hari yang jumlah oksigen di dalam bumi meningkat, dan gerakan-gerakan sholat mampu menjadikan relaksasi otot-otot serta bacaan sholat serta kekhusyuan dan kepasrahan melaksanakan sholat menjadikan sholat tahajud mengandung unsur meditasi, sehingga sholat tahajud jika dilakukan oleh seseorang mampu melancarkan aliran darah dan membersihkan paru-paru, ketika aliran darah lancar keseluruh tubuh maka daya tahan tubuh meningkat, daya tahan tubuh meningkat ditandai dengan kadar hormon stres dalam tubuh normal atau tidak meningkat, jika kadar kortisol (kadar stres) normal maka dapat menyebabkan seseorang meningkatkan respon emosional positif sehingga mampu mencapai ketenangan. Seseorang yang tenang otomatis jika diberikan masalah maka mampu menyelesaikan dan mencari coping stres dengan baik sehingga kecemasan yang dialaminya menurun.

Selain itu bagan diatas menjelaskan mengenai manfaat sholat tahajud secara islami, adapun secara islami kita mengetahui bahwa manusia menurut Al-Ghazali terdiri dari ruh, jasmani, dan jasad, adapun jasad tanpa jasmani tidak akan berarti begitupun jasmani dan jasad tanpa ruh maka seseorang itu ibarat mati, dapat diketahui bahwa ruh ini akan hidup dan bahagia jika apa yang diperlukan oleh ruh di penuhi adapun makanan dari ruh yakni mendekatkan diri dengan Dzat

⁴⁷Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 5.

penciptanya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendekati diri kepada Allah salah satunya dengan melaksanakan sholat tahajud.

Seseorang yang sudah memenuhi kebutuhan ruhnya, maka ruh itu akan merasa puas dimana dekat dengan rabb nya tidak merasakan kesedihan dan kegelisahan, ruh merasa nyaman dan menimbulkan yang namanya qalbu salim yakni qalbu yang bersih atau selamat, qalbu salim ini yakni seseorang yang hatinya bersih dan terhindar dari penyakit hati sehingga mentalnya sehat, mental yang sehat ditandai dengan tercapainya suatu kondisi mental yang tenang dan tenteram.⁴⁸

Seseorang yang hidupnya penuh ketenangan maka akan selalu berbahagia dan mampu menjalani kehidupannya dengan baik, sehingga mampu menurunkan kecemasan, Dengan demikian secara teoritis, para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.⁴⁹ mental yang sehat ditandai dengan tercapainya suatu kondisi mental yang tenang dan tenteram.⁵⁰

Sehingga berdasarkan uraian di atas mengenai manfaat sholat tahajud dapat peneliti simpulkan bahwa dilihat dari segi medis dan islami sholat tahajud mampu mendatangkan ketenangan, membuat emosi positif sehingga mampu menurunkan kecemasan.

⁴⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1990).86

⁴⁹ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud* (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 2.

⁵⁰ Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud*, 6.