

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa sebagai agen perubahan tentunya memiliki tugas dan kewajiban untuk menciptakan masa depan yang indah, makmur dan sejahtera dikesokan harinya. Dalam perjalanannya menjadikan negara ini menjadi negara yang baik pasti akan ada banyak tekanan dan tuntutan yang menyebabkan seorang mahasiswa cemas serta resah dalam menyikapinya, entah itu karena penyebab problematika yang kompleks hingga problematika yang sepele namun datang disaat yang tidak terduga (Abim Prima Prayoga and Pambudi Handoyo, 2023).

Dengan berbagai macam dinamika yang ada dalam lingkup Pendidikan baik di dalam kampus seperti halnya pada Universitas Muhammadiyah Surabaya dan di luar kampus. Dimana Surabaya ialah wilayah yang metropolitan serta memiliki perbedaan situasi kondisi dibandingkan dengan kota-kota lainnya. Pastinya mahasiswa merasakan kecemasan, begitupun pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya pastinya pernah merasakan kecemasan pada perjalanannya menjadi penuntut ilmu. Pada kali ini peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa preklinik sebab, mahasiswa preklinik dengan kepadatan jadwal serta tuntutan organisasi dan lain-lain disinyalir mengalami kecemasan yang

cukup sering dalam hidupnya (Abim Prima Prayoga and Pambudi Handoyo, 2023).

Problematika juga permasalahan pada mahasiswa prelinik tersebut dapat dihadapi agar lebih ringan rasanya serta dapat terpecahkan solusinya dengan cara *bertaqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah, misalnya dengan cara melakukan shalat tahajuddi sepertiga malam yang sunyi. Kecemasan pada seorang mahasiswa bisa menjadi sepele dan bisa juga menjadi suatu polemik yang cukup rumit. Tentunya itu bergantung juga dari beberapa faktor pencetus juga tingkat dari kecemasannya itu sendiri. Indonesia merupakan negara yang terhitung tiap tahunnya angka kecemasan makin hari makin meningkat. Diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja mengalami kecemasan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 mengenai prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan sebesar 6% (Hasibuan and Rian, 2019).

Beberapa faktor penyebab seseorang cemas ialah karena dua hal inti yang bercabang, yaitu karena faktor internal juga eksternal. Sedangkan tingkatan cemas tersendiri dibagi menjadi tiga yaitu, ringan sedang dan berat. (Volkers, 2019) Maka dari itu kecemasan tidaklah bisa dianggap remeh adanya, sebab cemas berat yang berangsur-angsur akan berefek lebih buruk bagi penderitanya serta orang yang ada disekitarnya. Selain kecemasan, perasaan lain yang sering dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi atau saat

mengerjakan berbagai macam tugas banyak dengan *deadline* yang berbarengan yaitu perasaan takut, khawatir, gelisah, pesimis, tegang, kesal, serta perasaan tidak menentu lainnya. Walaupun begitu, tidak semua mahasiswa merasakan perasaan tersebut (Putri and Akbar, 2022).

Sehingga, hendaknya seorang mahasiswa membiasakan dirinya untuk melaksanakan shalat tahajud. Karena shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang paling utama diantara shalat sunnah yang lainnya. Juga shalat tahajud itu dapat menenangkan jiwa, menghilangkan stress, menyucikan jiwa dan lain sebagainya (Al-Ikhwani F,2022).

Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan bahwa shalat tahajud dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup (Chodijah, 2013). Menurut D sagita bahwa saat seseorang melaksanakan shalat tahajud, kondisi otak seseorang tersebut berada pada gelombang alpha dan theta yang fungsinya memproduksi hormon yang berefek positif dan membuat pikiran serta jiwa menjadi damai dan rileks (Belakang, 2016). Diperkuat pada penelitian yang dilakukan oleh Ika Silvatasari menjelaskan bahwa saat seseorang itu tenang ia akan rileks mampu menciptakan suasana tenang, tidak terancam, penurunan hormon adrenalin dan kortisol, peningkatan hormon endorfin dan hormon serotonin yang berperan untuk menciptakan perasaan senang dan tenang (Silvatasari, 2018).

Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Wiliam *et al* juga

menjelaskan bahwasanya ibadah religius itu dapat memecahkan masalah individu serta masalah-masalah lain termasuk salah satunya terkait cemas, dan masih banyak lagi dari penelitian yang lainnya (Ellison *et al.*, 2014; William C *et al.*, 2019).

Menurut ilmu psikoneuroimunologi terkait stress, jadi stress itu mempengaruhi hipotalamus seseorang yang kemudian bisa mempengaruhi hipofisisnya. Hipofisis tersebut memproduksi adrenocorticotrophic hormon (ACTH), ACTH tersebut mempengaruhi korteks adrenal untuk memproduksi kortisol. Kortisol tersebut menekan sistem imun seseorang. Orang stress sistem imunnya turun sementara kortisolnya naik. Saat tidur normal seharusnya kortisol tersebut turun. Namun, kortisol tersebut tetap tinggi karena sedang dalam keadaan cemas atau stress. Maka dari itu tahajud secara efektif bisa menurunkan sekresi kortisol dan meningkatkan sistem imun dengan cara membuat orang yang melaksanakan tahajud rileks dan tenang sehingga irama sirkadian tubuh tetap homeostatis dan kortisol terkontrol, terlebih orang yang senantiasa melaksanakan tahajud secara istiqomah dan Ikhlas (Matin, 2018).

Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian intensitas shalat tahajud yang berhubungan dengan tingkat kecemasan, harapannya hasil dari peneliti bisa berguna bagi khalayak ramai dan bisa memberi edukasi kepada yang lainnya juga dapat menumbuhkan semangat dalam mengamalkan ibadah tahajud, peneliti juga berharap masa depan Agama dan masa depan Negara ini bisa menjadi lebih baik

dengan cara para umatnya rajin untuk *bertaqarrub* kepada Allah SWT khususnya untuk generasi muda baik dari kalangan mahasiswa maupun yang lebih muda serta yang lebih dewasa, sebab masa depan ini ditentukan dari mereka sejak sekarang ini (Pemaca, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui intensitas shalat tahajud pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Untuk mengetahui hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan juga pengetahuan mengenai hubungan

intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

2. Menambah khazanah islamiah dan ilmiah mengenai tahajud dalam kaitannya terhadap tingkat kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Harapannya dapat menambah keimanan serta ketakwaan bagi para pembacanya.
2. Dengan dipaparkannya hubungan tentang intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan bisa menumbuhkan sikap untuk *bertaqarrub* kepada Allah lebih semangat lagi.
3. Menjadi motivasi untuk selalu berupaya menjalankan shalat tahajud untuk mencari ridha Allah khususnya sebagai sarana proteksi diri dalam merawat kondisi kesehatan masing-masing individu khususnya untuk menanggulangi tingkat kecemasan bagi para pembaca.