

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Shalat Tahajud**

##### **2.1.1 Pengertian Shalat Tahajud**

Shalat ialah hal yang banyak manfaatnya, sebagaimana juga dipaparkan oleh Sultan *et al* (2022), bahwa shalat ialah aktivitas tubuh yang paling banyak melindungi dan menjauhkan diri manusia dari berbagai penyakit karena gerakan shalat yang bersifat olahraga (Sultan *et al.*, 2022). Allah juga mewajibkan kepada setiap umat islam untuk mengerjakan ibadah shalat dalam kondisi apapun. Sebab Islam memandang kesehatan secara menyeluruh dalam segala segi kehidupan, dan sehat adalah sebuah anugerah dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala (SWT) (Sultan *et al.*, 2022).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V menjelaskan shalat tahajud merupakan shalat sunah dikerjakan dengan dua rakaat ataupun lebih pada saat bangun tidur hingga menjelang waktu subuh. Shalat tahajud merupakan shalat sunah yang paling utama diantara shalat sunah yang lainnya, sebagaimana sabda Rasulullah SAW (shalallahu alaihi wa sallam) : " Shalat sunnah yang paling utama setelah shalat fardu adalah shalat tahajud" (HR.Bukhari no. 1145 dan Muslim no. 1808). Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh D.Sagita bahwa yang dimaksud shalat tahajud ialah sholat Sunnah yang dilaksanakan setelah tidur malam sehabis shalat isya' dimana saat waktu bangun tidur kondisi gelombang otak manusia berada pada gelombang alpha dan theta yang fungsinya memproduksi hormon yang baik dan membuat pikiran serta jiwa menjadi damai dan rileks (Belakang, 2016).

### 2.1.2 Keutamaan Shalat Tahajud

Shalat tahajud pada awalnya diwajibkan oleh Allah SWT sebagaimana firmanNya dalam QS. Al-Muzammil 1-2 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الْمَزْمِلُ ۗ ۱ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ۚ ۲

*“Wahai orang yang berselimut (Muhammad)! (1) Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil, (2)”*

Kemudian hukumnya berubah menjadi sunnah saat turun ayat ke-20 QS. Al-Muzammil, dimana Shalat sunnah tahajud dikerjakan dengan jumlah rakaat minimal dua dan maksimal tidak ada batasnya. Nabi Muhammad biasa mengerjakan shalat tahajud 12 rakaat dan ditambah 1 shalat witir (Pemaca, 2020).

Allah ta'ala berfirman dalam firmanNya QS. Al-Isra': 79

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

*“Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.”*

Kata tahajud berasal dari kata “hujud” yang berarti tidur, jadi secara bahasa makna dari tahajud ialah meninggalkan tidur untuk menunaikan shalat. Pada kata fatahajjad bihi (fi'il amr/kata perintah) mengisyaratkan bahwa tahajud bukan hal yang remeh dan ditegaskan pada kalimat “ mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”, maka bisa kita renungi bersama betapa pentingnya shalat tahajud ini (Muhafizah, 2021).

Waktu pelaksanaan shalat tahajud utamanya ialah pada sepertiga malam terakhir, di mana waktu tersebut merupakan waktu dimana Allah lebih meingistijabah doa-doa hambanya. Sebagaimana sabda Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam , Dari Abu Hurairah R.A (Radhiallahu anhu). Bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda yang artinya” Tuhan kita Azza wa Jalla tiap malam turun ke langit dunia pada sepertiga malam yang terakhir (Al-Ikhwani F,2022). Pada saat itu Allah berfirman”Barangsiapa yang berdoa kepada-Ku pasti Kukabulkan, barangsiapa yang memohon kepada-Ku pasti Kuberi, dan barangsiapa yang meminta ampun kepada-Ku pasti Kuampuni.” (Azam and Abidin, 2015) (Utami and Usiono, 2020).

Shalat tahajud juga adalah kebiasaan orang-orang sholeh Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda yang artinya: “Hendaklah kalian mengerjakan salat malam, karena salat malam itu kebiasaan orang-orang sholeh sebelum kalian, sebab shalat malam mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dari dosa, menghapus kesalahan-kesalahan dan mengusir penyakit dari tubuh” (HR.Tirmidzi dan Al Hakim) (Al-Ikhwani F,2022). Jika dilaksanakan secara teratur shalat tahajud juga dapat mengontrol tekanan darah sehingga dapat mengurangi resiko hipertensi (Yusni *et al.*, 2023).

### **2.1.3 Tata cara pelaksanaan Shalat Tahajud**

Pelaksanaan shalat tahajud ialah seperti halnya pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa jika ingin melaksanakan shalat tahajud ialah harus tidur terlebih dahulu dan dilaksanakan pada malam sehabis shalat isya dengan waktu yang lebih utama ialah pada sepertiga malam terakhir, sebagaimana disebutkan pada hadist. Abu Muslim juga bertanya kepada Abu Dzar:”Kapanakah

waktu paling utama untuk shalat malam?” Abu Dzar menjawab,”Saya pernah menanyakan yang demikian itu kepada Rasulullah shalallahu alaihi wa sallam maka beliau bersabda:” Pada tengah malam yang terakhir, tetapi sedikit sekali yang suka mengerjakannya.”(HR.Ahmad). Adapun jika melaksanakan shalat malam namun tidak tidur terlebih dahulu maka dinamakan hanya qiyamul lail bukan tahajud (Al-Ikhwani F,2022).

Pada hadits lain dipaparkan mengenai jumlah rakaatnya “Shalat tahajud dikerjakan minimal 2 rakaat, sedangkan maksimal tak terhingga. Sedangkan penutupnya biasanya shalat witir 1 rakaat dan paling banyak juga tak terhingga sepanjang jumlahnya ganjil. Ibnu Umar berkata: Ada seorang laki-laki berdiri, lalu bertanya pada Rasulullah: Ya Rasulullah, bagaimana caranya shalat malam itu? Rasulullah shallahu alaihi wa sallam menjawab , shalat malam itu dua, dan apabila engkau khawatir (kedahuluan) subuh, maka shalatlah witir satu rakaat” (HR.Jamaah;Al-Ikhwani F,2022).

Namun demikian Aisyah Radhiallahu Anha meriwayatkan bahwasanya Nabi Shallallahu alaihi wa sallam tidak pernah menambah shalat sunnahnya pada waktu malam, baik di bulan Ramadan maupun lainnya (di luar Ramadan) melebihi sebelas rakaat” (HR.Jamaah).

#### **2.1.4 Tahajud Berpengaruh Pada Tingkat Kecemasan Seseorang**

Manusia pasti pernah merasakan kecemasan pada hidupnya sebab manusia ialah makhluk yang tidak sempurna serta lemah jika Allah tidak memberikan kekuatan. Dalam proses perjalanan dinamika kehidupan ada beberapa macam sikap yang dapat dilakukan oleh seorang manusia terkhusus umat muslim dalam menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidupnya misalnya dengan cara



mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wa Taala. Adapun pendekatan diri kepada Allah SWT dapat dilakukan dengan melaksanakan Shalat Tahajud (Pemaca, 2020).

Menurut Siti C. shalat tahajud yang dilakukan saat penghujung malam yang sunyi, dapat mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi risiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup (Chodijah, 2013). Shalat tahajud serta aktivitas religius lainnya dapat memberikan ketenangan berdasarkan kemampuan spiritual individu. Ketenangan tersebut dihasilkan dari relaksasi yang bisa mengubah fisiologi sistem simpatis menjadi parasimpatis (Silvitasari, 2018).

Efek relaksasi tersebut dapat mengakibatkan terjadinya penurunan sekresi ketokolamin dan kortisol, sedangkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti dehidroepandrosterone (DHEA) dan dopamine mengalami peningkatan. Sehingga 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. Begitupula dijelaskan bahwasanya ibadah itu ialah sarana untuk memecahkan masalah individu dan masalah dunia dapat dikaitkan dengan kecemasan yang bisa menjadi lebih rendah karena dilakukan dengan baik adanya (Ellison *et al.*, 2014; William C *et al.*, 2019; Upenieks, 2023)

Sholat tahajud juga mempengaruhi irama sirkadian, Dimana perubahan irama sirkadian pada saat malam hari mensekresi kortisol tinggi termasuk pada pengamal shalat tahajud. Namun jika pengamal shalat tahajud tersebut melaksanakannya dengan Ikhlas maka secara endogen kortisol yang tinggi karena

terlebih melakukan aktivitas, sedangkan secara eksogen kortisol sekresinya menurun sebab dilakukan dengan tenang dan dalam kondisi yang gelap. Maka sekresi kortisol bagi pengamal tahajud berada pada kadar normal (homeostasis) (Chodijah, 2013). Maka dari itu, seseorang yang melaksanakan tahajud secara ikhlas dengan intensitas frekuensi yang sering atau bisa disebut secara istiqomah akan dapat memperbaiki emosinya secara efektif, tekanan darah normal dan stabil, punya coping yang efektif juga (Nabila Bilqist *et al.*, 2022).

Pola irama sirkadian pada orang yang melaksanakan shalat tahajud ialah sebagai berikut. Tahajud memodulasi system imun emosional positif yang ditransmisi ke system limbik dan korteks serebral dengan koneksitas kompleks antara batang otak-talamus serta hipotalamus lalu ke prefrontal kiri dan kanan kemudian hipokampus dan amigdala. Sehingga terdapat keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter. Dimana amigdala mensekresi dopamine, Adapun sekresi serotonin dan norepineprin yang diproduksi oleh prefrontal. Asetilkolin, endorphin dan enkepalin oleh hipotalamus (Chodijah, 2013).

Keseimbangan sintesis dan sekresi neurotransmitter akan mempengaruhi sekresi corticotrofin (CRF) oleh paraventricular hipotalamus (PVN) di hipotalamus. Sehingga adrenocorticotropic hormon (ACTH) terkendali dan ia berfungsi mempengaruhi keseimbangan korteks adrenal dalam mensekresi kortisol dan beberapa neurotransmitter, adrenalin dan noradrenalin. Normalitas dari kadar kortisol tersebut akan berperan sebagai simulator sebagai respon ketahanan tubuh imunologik baik spesifik maupun non spesifik. Dengan demikian dari sisi medis shalat tahajud yang dilakukan secara kontinyu, tepat gerakannya serta dilakukan secara Ikhlas dan khusyuk dapat memelihara homeostatis tubuh. Yang berarti shalat

tahajud dapat meningkatkan dan memperbaiki respons ketahanan imunologik. Respon ketahanan tubuh yang baik membuat individu terhindar dari infeksi, resiko penyakit jantung, hipertensi dan lain sebagainya (Chodijah, 2013).

## **2.2 Tingkat Kecemasan**

### **2.2.1 Pengertian Tingkat Kecemasan**

Menurut Habibi adhi kecemasan adalah perasaan takut yang disertai dengan perasaan tidak menyenangkan, bersifat samar-samar dan dapat mengakibatkan gangguan fungsi tubuh. Ia juga memaparkan bahwasanya Kecemasan merupakan salah satu kondisi normal yang dapat terjadi terutama pada mahasiswa yang baru menjalani masa perkuliahan dikarenakan masa perkuliahan adalah masa di mana mahasiswa mengalami peralihan dari masa remaja menjadi dewasa, termasuk perkembangan secara psikologis, mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar, tetapi juga harus memikirkan keberlangsungan hidupnya kelak. Semua perubahan itu mengakibatkan mahasiswa cenderung rentan mengalami masalah psikologis salah satunya gangguan kecemasan (Volkers, 2019).

Menurut Dewantoro S. Dalam ilmu Psikologi kecemasan adalah sebuah kata yang digunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi tersebut melibatkan emosi maupun sensasi fisik yang mungkin dialami individu ketika mengalami kekhawatiran dan rasa gugup (Suko and Npm, 2022). Kecemasan adalah sebuah gambaran perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu memiliki perasaan yang kurang nyaman. Kecemasan dalam perspektif islam, islam dalam konsep kecemasan perspektif islam. Secara Tasawuf, kata Al-Khauf dan Khasyyah adalah

kecemasan pada bentuk ketakutan sehingga dirinya harus mendekatkan diri pada Allah SWT (Pramita and Rinawati, 2023).

Menurut Abdul Hayat Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom (Hayat, 2017). Menurut Eka Puji kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya (Lestari, 2021). Menurut Aditya kecemasan ialah takut yang irasional, dialami setiap individu sebagai respon alami suatu individu atas suatu peristiwa (Nugraha, 2020). Menurut A. Kamila kecemasan ialah perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) (Aisyatin Kamila, 2022).

Menurut Fauzi *et al* kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak menentu dan menyebar, berkaitan dengan perasaan-perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, kecemasan juga merupakan respons terhadap ancaman, juga bisa diartikan sebagai ciri-ciri fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi (Marjan, Sano and Ifdil, 2018). Menurut Denan Alifia *et al* kecemasan tersebut dapat timbul oleh berbagai peristiwa yang saling berhubungan. Manusia yang memiliki cara berfikir positif mengalami kecemasan yang rendah dibandingkan manusia yang berfikiran negatif, sebab manusia yang berfikiran positif cenderung lebih percaya diri dengan



kemampuan yang dimilikinya sehingga tidak mudah cemas (Marjan, Sano and Ifdil, 2018).

Menurut Sukmadewi kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan atau kekhawatiran mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Sukmadewi, 2016). Menurut K. Husen *et al*, kecemasan merupakan perasaan subjektif secara emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak diketahui secara pasti serta dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman juga terancam (Husen, Natalia D. Wardani, 2017) . Menurut Susanti kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai kekhawatiran yang mendalam berkelanjutan, perilaku orang yang mengalaminya bisa berubah namun dalam batas normal (Susanti, 2022).

Menurut Lutfianawati *et al*, kecemasan merupakan reaksi kejiwaan yang muncul akibat adanya permasalahan, seperti memandang diri rendah, sulit untuk merasa senang, serta mudah gelisah (Lutfianawati, Puji Lestari and Istiana, 2019). Menurut Sofia dan Sahputri kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh seseorang dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Sofia and Sahputri, 2021). Menurut Suherman dan Indah Demak kecemasan merupakan suatu respon yang diperlukan untuk hidup, namun bila tingkat cemas ini berat akan mengganggu kehidupan baik secara kualitas maupun kuantitas (Puspasari and Suherman, 2019). Menurut Claresta dan Purwoko kecemasan merupakan perasaan tidak tenang yang menimpa hamper setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupan seseorang dan berlangsung tidak lama (Claresta and Purwoko, 2017).

Menurut Sandjaja *et al*, kecemasan itu sering dikenal khawatir dimana suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman (Sandjaja, A., Sarjana, W., & Jusup, 2017) . Menurut Muharyani kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas, perasaan tidak berdaya (Muharyani, 2015). Menurut Shincihu *et al*, kecemasan ialah hal wajar yang dialami manusia, dan orang yang sedang merasakannya mengalami ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sincihu, Daeng and Yola, 2018).

Pada mahasiswa kedokteran kecemasan merupakan fenomena yang ditemui di seluruh dunia. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul ghani di Saudi Arabia menyatakan bahwa prevelensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran sebanyak 21.5% pada stres ringan, 15.8% pada stress sederhana dan 19.6% pada stres tinggi. Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Marjani di Iran pada mahasiswa fakultas kedokteran dan hasil yang diperoleh adalah 26.22% pada stres ringan, 20.5% pada stres sederhana dan 14.75% pada stres tinggi. Perbedaan berbagai hasil penelitian tersebut mungkin disebabkan oleh perbedaan factor penyebab stress (Abdulghani, 2008; Marjani *et al.*, 2008).

Maka dari itu penting bagi kita untuk bisa memanajemen diri dalam hal menanggapi masalah saat kita sedang cemas, setidaknya bisa lebih bersikap dengan lebih tenang dan pikiran yang lebih dingin, sebab tenang atau rileks dapat membalikkan efek cemas yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem saraf pusat tersebut. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatik yang memiliki fungsi kerja statistik berlawanan dengan saraf

simpatik, akan memperlambat kerja alat-alat internal tubuh, sehingga seseorang bisa lebih tenang dan terkontrol metabolismenya, tekanan darahnya dan hormon produksi penyebab cemasnya (Marjan, Sano and Ifdil, 2018).

## **2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan**

Segala sesuatu pasti ada asal muasal serta sebab dan akibatnya. Begitupula halnya dengan kecemasan, ia tidak datang tanpa adanya faktor penyebab. Maka dari itu peneliti ingin mencoba memaparkan dari beberapa sumber ilmu yang telah peneliti dapatkan, diantaranya adalah dari faktor internal dan eksternal (Volkers, 2019).

### **2.2.2.1 Faktor Internal**

Faktor internal penyebab kecemasan menurut Habib Adhi adalah (Volkers, 2019);

- **Usia**

Pada orang yang usianya lebih muda lebih rentan untuk cemas daripada orang dengan usia yang lebih tua. Sebab usia seseorang itu dapat mempengaruhi cara berfikir, problem solving serta kemampuan manajemen emosi seseorang tersebut, juga tidak menutup kemungkinan bahwa orang yang lebih tua lebih berpengalaman dalam hidupnya (Volkers, 2019).

- **Jenis kelamin**

Kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Sebab perempuan lebih peka perasaannya juga karena faktor hormonnya yang tidak stabil karena menstruasi menyebabkan perempuan lebih mudah untuk cemas daripada laki-laki. Adapun untuk laki-laki lebih mengedepankan logika daripada perasaan dan juga lebih kuat secara mental, yang menyebabkan seorang lelaki tidak gampang cemas (Volkers, 2019).

- **Tingkat pengetahuan**

Dengan adanya ilmu pengetahuan seseorang akan mudah mempersepsikan suatu hal, terlebih orang yang mengerti tentang manajemen emosi, mengenal diri sendiri serta mampu mengaplikasikan apa yang telah mereka dapatkan dari ilmu yang telah ia dapat. Maka dari itu mengenali tentang kecemasan ini suatu hal yang lumayan penting (Lie and Chris, 2022).

- **Tipe kepribadian**

Seseorang dengan tipe kepribadian serius dan tidak humoris akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang memiliki selera humor yang tinggi (Volkers, 2019).

- **Ketenangan seseorang**

Masing-masing individu pasti memiliki sifat tenang dengan kadar yang berbeda-beda, jika orang yang dominan selalu sabar, ikhlas serta menerima apa adanya yang Allah berikan, niscaya dia lebih Bahagia hidupnya dalam menanggapi kecemasan daripada orang yang sering naik pitam dan suka menggerutu (Kumala, Kusprayogi and Nashori, 2017).

#### **2.2.2.2 Faktor Eksternal**

- **Dukungan keluarga**

Keluarga memiliki peranan yang lumayan penting dalam kehidupan ini, begitupun dalam hal ketenangan hidup peran keluarga sangat berpengaruh, jika keluarga seseorang itu damai aman dan tentram maka seseorang tersebut akan lebih tenang dalam menghadapi kecemasan dibandingkan dengan orang yang memiliki keluarga yang kurang harmonis (Volkers, 2019).

- **Kondisi lingkungan**



Lingkungan sekitar juga tak kalah pentingnya bagi manusia untuk membentuk pribadinya menjadi seperti apa. Jika seseorang berada pada lingkungan yang positif maka setidaknya ia akan terbentuk secara sadar maupun tidak sadar seperti lingkungan positif tersebut, jika sebaliknya berada pada lingkungan negatif, maka seseorang tersebut secara sadar maupun tidak sadar pribadinya menjadi seperti lingkungan tersebut. Maka memilih lingkungan yang baik itu sangatlah penting pada seseorang untuk berhadapan dengan sesuatu ujian seperti kecemasan dalam hidupnya pada suatu saat nanti (Volkers, 2019).

### **2.2.3 Pembagian Tingkatan Kecemasan**

Tingkatan kecemasan dapat dibagi menjadi tiga diantaranya ialah;

#### **A. Ringan**

Dimana pada tingkatan kecemasan ini ialah tingkatan kecemasan dalam taraf normal, yaitu seseorang merasakan kewaspadaannya dan kreatifitasnya meningkat karena beberapa faktor yang menjadi pemicunya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seseorang yang mengalami kecemasan ringan pada umumnya ia masih bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (Volkers, 2019).

#### **B. Sedang**

Pada tingkatan sedang ini seseorang perhatiannya lebih terpusat pada sesuatu yang dia anggap penting hingga ia secara tidak langsung menjadi lebih selektif untuk melihat hal apa yang menjadi fokus perhatiannya. Pada kondisi ini seseorang tersebut mampu mengatasi rasa cemasnya sendiri. Beberapa tanda orang yang mengalami kecemasan sedang ialah: peningkatan denyut jantung

dan pernapasan, bicara menjadi cepat dengan volume tinggi, tidak sabar, mudah marah, dan lain hal sebagainya (Volkers, 2019).

### **C. Berat**

Kecemasan berat cenderung menyebabkan seseorang sangat terfokus pada objek yang ia tuju hingga tidak dapat berpikir tentang hal lain. Karena terlalu fokus orang yang cemas berat membutuhkan banyak pengarahan dalam melakukan sesuatu. Kondisi cemas yang berat bahkan bisa sampai beberapa hal seperti berikut ini diantaranya ialah; dilatasi pupil, berteriak, mengalami halusinasi, delusi, pembicara inkoheren, serta tidak mampu melakukan perintah yang sederhana (Volkers, 2019).

### **2.3 Hubungan Intensitas Shalat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan**

Shalat tahajud berhubungan dengan kecemasan. Dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Aziz di Poltekkes Kemenkes Jakarta didapatkan hasil bahwa shalat tahajud memiliki pengaruh terhadap penurunan stress. Dibuktikan bahwa mahasiswa yang menunaikan sholat tahajud dapat menurunkan stress yang diakibatkan oleh tuntutan luar seperti Pendidikan dan tuntutan dalam. Kemudian penelitian lain yang diteliti oleh Zahro V. & Ratna Y., ia menyimpulkan bahwasanya sholat tahajud dapat membantu menanggulangi problematika hidup seseorang sebab sholat tahajud dapat memberikan kedamaian hati (Rohmadani and Setiyani, 2019).

Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Nurbaeti bahwasannya dzikrullah (mengingat Allah) dapat menurunkan tingkat kecemasan. Shalat tahajud juga berefek baik bagi kesehatan jasmani dan rohani, mendatangkan ketenangan hati, menjauhkan dari penyakit, serta dapat mengobati penyakit pada sistem tulang,

otot, dan mencegah serta mengobati penyakit pernafasan, juga dapat mengurangi stress dan meningkatkan daya tahan tubuh. Namun ada penelitian yang menyimpulkan bahwa shalat tahajud tidak mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang seperti penelitian yang dilakukan oleh Novianti et al, ia memaparkan bahwa korelasi antara tingkat kecemasan penyelesaian skripsi terhadap aktivitas sholat tahajud pada mahasiswa prodi PAI IAINU Kebumen memiliki kategori yang sangat lemah (Chodijah, 2013; Bloor and Wood, 2016).

Pada penelitian yang dipaparkan oleh Aziz & Bilqis A., Shalat tahajud pada kesunyian malam dapat membuat hipotalamus yang mengatur emosi dan perilaku menerima asupan darah yang kaya akan oksigen. Adapun oksigen memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia. Semua sel di tubuh memerlukan pasokan oksigen yang memadai untuk proses metabolisme yang menghasilkan energi. Salah satu sel di tubuh yang sangat bergantung dengan pasokan oksigen secara terus-menerus adalah sel di otak, sebab pada pagi hari tekanan oksigen dan keasaman darah tinggi serta kemampuan hemoglobin mengikat oksigen meningkat (Ritonga and Azizah, 2018). Gerakan shalat sendiri menurut Ismail ialah perlakuan juga pengobatan yang ditujukan pada penyembuhan gangguan-gangguan kejiwaan dengan memadukan teknik psikologis dengan rangkaian gerakan-gerakan dalam shalat dari awal takbiratul ikhram hingga akhir yaitu salam (Ritonga and Azizah, 2018).