

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Responden pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada penelitian ini dari 112 responden terdiri dari 37 responden laki-laki dan 75 responden perempuan. Mayoritas responden yang bersedia mengikuti penelitian ialah Perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana *et al* dengan jumlah 42 responden wanita dan 10 responden yang ia teliti ialah pria (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024). Kemudian penelitian ini diikuti oleh beberapa angkatan yaitu angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023. Rata-rata responden penelitian ini ialah dari Angkatan 2020 atau mahasiswa semester akhir dengan jumlah 42 mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana *et al* (2024) dimana mahasiswa akhir juga menjadi mayoritas dari respondennya dengan jumlah 20 mahasiswa dari jumlah total responden 52 mahasiswa (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Aubert Pemaca (2020) juga mayoritas repondennya ialah Perempuan sejumlah 190 orang dari jumlah total responden adalah 240 orang. Adapun responden penelitian yang Pemaca teliti adalah dari angkatan 2017-2019, dimana mayoritas respondennya adalah dari angkatan 2018 dan 2019 dan dari kedua angkatan tersebut jumlah respondennya adalah sama yaitu 86 mahasiswa. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian ini, mayoritas penelitian ini adalah dari angkatan 2020 yang tergolong mahasiswa semester akhir. Untuk jumlah rakaat yang mayoritas responden laksanakan pada penelitian Pemaca adalah 2 rakaat dengan jumlah 169 mahasiswa. Terkait jumlah

rakaat tersebut tidak sejalan dengan penelitian ini, dimana pada penelitian ini mayoritas responden melaksanakan tahajud sejumlah 4 rakaat sebanyak 58 mahasiswa dari jumlah total 112 mahasiswa (Pemaca, 2020).

6.2 Intensitas Tahajud

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden intensitas shalat tahajudnya ialah tinggi dengan jumlah 106 mahasiswa, yg disebut tinggi ialah jika dari hasil kuisisioner intensitas shalat tahajud dijumlahkan hasilnya mencapai 17-24 poin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramita Novianti (2022) bahwasanya intensitas tahajud yang ia teliti juga tinggi, dari 56 orang 27 diantaranya sangat sering melaksanakan shalat tahajud (Pramita, 2022). Kemudian untuk jumlah rakaat yang sering dilakukan responden pada penelitian ini sebanyak 4 rakaat dengan jumlah responden mencapai 58 mahasiswa, Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Aubert Pemaca (2020) mayoritas respondennya menjalankan shalat tahajud berjumlah 2 rakaat dengan total 169 mahasiswa. (Pemaca, 2020).

Shalat tahajud sangatlah banyak manfaatnya yaitu tahajud bisa memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan baik penyakit fisik maupun psikis, menyucikan ruh, melunakkan hati yang sedang gundah dan cemas, memperoleh Ridha Allah, menghilangkan perasaan dosa, menyingkirkan perasaan takut, membekali semangat untuk mengerjakan karya besar. Tahajud juga menghasilkan hormon kortisol tetap stabil sehingga membuat ketentraman, dan mempengaruhi irama sirkadian manusia (Siti Fauziah *et al.*, 2024). Dimana jika seseorang istiqomah menjalankan shalat tahajud dapat berdampak pada seimbangny sintesis dan sekresi neurotransmitter terkendali sehingga dapat

mempengaruhi keseimbangan korteks adrenal dalam mensekresi kortisol dan beberapa neurotransmitter, adrenalin dan noradrenalin. Jadi dapat dikatakan bahwa shalat tahajud dapat menjaga homeostatis tubuh manusia jika dilakukan secara istiqomah (Chodijah, 2013).

Pelaksanaan shalat tahajud juga berada saat bumi memiliki kualitas oksigen sangat tinggi yaitu mulai dari pukul tiga pagi hingga matahari terbit. Maka, jika kita shalat tahajud disaat itu otot-otot di dalam tubuh kita lebih lancar aliran darahnya. Kemudian saat takbiratul ihram selain bisa melebarkan rongga dada kita, diikuti pita suara yang bergetar sebab mengucapkan lafadz takbir yang menyebabkan tekanan udara di dalam rongga dada mengecil. Sehingga membuat udara yang kaya oksigen mudah untuk masuk dan bermanfaat sangat baik bagi yang melaksanakan shalat tahajud dengan istiqomah. Begitupula disaat sujud, oksigen yang jarang mengalir pada daerah otak bisa dengan mudah mengalir yang bisa meningkatkan kecerdasan seseorang berkat keistiqomahannya menjalankan shalat tahajud (Lothfy and Rafaie, 2016).

Allah bersabda pada beberapa ayatnya dalam Al-Quran diantaranya ialah pada QS. Al-Muzzammil: 1-2 dan QS. Al-Isra': 79, pada kedua ayat tersebut menjelaskan bahwa ibadah shalat tahajud tidak bisa dianggap remeh, dimana pada surat Al-Muzzammil ayat 1-2 ada kalimat untuk tetap menjalankan shalat tahajud sebentar walaupun sedang dalam keadaan tidur pulas, dapat digaris bawahi bahwa sebentar saja melaksanakan tahajud sungguh sangat berarti nilainya. Pada surat Al-Isra' ayat 79 dipaparkan jika kita mampu untuk istiqomah menjalankan shalat tahajud tersebut niscaya Allah akan memberi derajat yang luhur di sisi Allah Azza wa jalla (Muhafizah, 2021). Menurut Basuki *et al* (2011) jika semakin rajin

melaksanakan shalat maka semakin baik efek yang diterima terutama dalam meningkatkan kecerdasan dan mengurangi stress (Basuki, Fuad and Najmuddin, 2011).

6.3 Tingkat Kecemasan

Pada hasil penelitian ini Tingkat kecemasan dibagi menjadi 5 kelompok: tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan berat sekali/panik. Kemudian, didapatkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami cemas (tidak cemas) yaitu ada 70 mahasiswa yang tidak cemas, 37 mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan 5 orang mengalami kecemasan sedang, responden yang mengalami kecemasan sedang beberapa diantaranya disebabkan karena adanya ujian, beberapa diantaranya karena sedang menjalani tugas akhir semester akhir, dimana pada kondisi-kondisi tersebut mahasiswa tersebut merasa dirinya memiliki tanggung jawab yang harus dikerjakan semaksimal mungkin sehingga membuat kondisi kecemasannya meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana *et al* (2024) dimana dari 52 orang, mayoritas responden tersebut tidak mengalami kecemasan dengan jumlah 42 responden sedangkan 10 responden yang lainnya mengalami kecemasan ringan (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024).

Pada dasarnya cemas ialah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, dimana kecemasan tersebut ialah suatu perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri. Juga bisa dikatakan bahwa cemas merupakan respon terhadap sesuatu tertentu yang mengancam, perasaan gelisah sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman sehingga menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Dari perubahan-perubahan fisiologis tersebut

dapat terjadi beberapa gejala, gejala fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental diantaranya adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Tobergte and Curtis, 2013).

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran dan tubuh bahkan dapat menyebabkan penyakit. Beberapa dampak dari kecemasan ada tiga gejala antara lain, gejala suasana hati (dimana individu merasakan perasaan yang mengancam dari suatu sumber yang tidak bisa didefinisikan sehingga membuat orang tersebut lebih mudah marah) kemudian ada gejala kognitif (individu pada simptom ini sering tidak bekerja dan belajar secara efektif karena tidak mampu memperhatikan masalah yang nyata untuk diatasi) dan ada gejala motor (suatu gambaran rangsangan kognitif yang tinggi sebagai usaha untuk melindungi diri dari suatu ancaman (Tobergte and Curtis, 2013).

Dari beberapa gejala serta dampak yang telah tertera diatas ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yang sering terjadi pada diri kita, sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Abdul Hayat antara lain; observasi diri (*self observation*), dialog internal yang baru (*starting a new internal dialogue*), relaksasi (*relaxation*), dan manajemen stress (*stress management*). Pada keempat cara tersebut hal yang paling ditekankan ialah pada observasi diri dan relaksasi diri (Hayat, 2017). Sebab jika seseorang sedang cemas kemudian berusaha untuk tetap tenang dengan cara relaksasi seperti Tarik nafas dalam dan mencoba mengulik apa akar permasalahan yang ia cemas, niscaya orang tersebut bisa mengontrol kondisi cemasnya. Oleh karena itu jika ingin mengusahakan diri kita tetap tenang

dan rileks salah satunya ialah dengan shalat tahajud sebab dari keempat cara diatas semuanya sudah mencakup dan efek dari shalat tahajud tersebut sangat bermanfaat untuk mengkondisikan spiritual dan emosional bagi para pelaksananya (Hayat, 2017).

6.4 Hubungan Intensitas Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara intensitas shalat tahajud dengan Tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya secara signifikan serta kekuatan korelasinya ialah 0,043 yang artinya cukup kuat, jadi semakin tinggi intensitas shalat tahajudnya semakin rendah tingkat kecemasannya, sebaliknya jika semakin rendah intensitas shalat tahajudnya maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Hal berikut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana (2024) dimana *p-value* yang ia dapatkan juga 0,00 dengan kekuatan korelasi 0,512 yang bermakna sedang penelitiannya tersebut mengenai hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan(Alfiana, Yazid and Faizin, 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmad Aubert(Pemaca, 2020) juga berhubungan antara intensitas shalat tahajud dengan Tingkat kecemasan yaitu didapatkan *p-value* 0,005 dengan kekuatan korelasi sebesar 0.749 dengan makna korelasi kuat. Kemudian, ditemukan penelitian lain yang mendapatkan hasil tidak signifikan atau tidak berhubungan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Pramita Novianti (Pramita, 2022) dimana didapatkan hasil *p-value* 0,0599.

Dalam pandangan psikoneuroimunologis, stress psikologis dapat mempengaruhi hipotalamus. Hipotalamus kemudian mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan adrenocorticotrophic hormon, yakni hormon yang mempengaruhi korteks adrenal untuk memproduksi hormon kortisol. Hormon kortisol dapat menekan sistem imun. Oleh karena itu stress dapat menekan sistem imun. Sedangkan tahajud dapat meminimalisir dari stress sehingga sistem imun tetap dalam keadaan bagus. Ketika manusia tidur di malam hari, normalnya, sekresi hormon kortisol rendah. Tahajud dapat secara efektif menurunkan sekresi kortisol juga meningkatkan respons imun pada tubuh. Tetapi, perlu diperhatikan, jika tahajud dilakukan dengan tidak tulus, hal tersebut hanya akan menjadi tekanan atau stress (Matin, 2018).

Shalat ialah ibadah yang didalamnya terjadi hubungan antara makhluk dengan khaliqnya (penciptanya). Shalat juga dipandang sebagai munajat atau berdoa. Orang yang shalat dengan khusyu', Ikhlas dan kontinyu dapat menumbuhkan percaya diri yang penuh sehingga, dapat menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati. Dengan begitu, shalat tahajud bisa menjadi salah satu terapi spiritual penting untuk menghadirkan ketentraman jiwa, terlebih jika dilaksanakan dengan istiqomah (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024). Dalam jurnal dijelaskan bahwa shalat tahajud merupakan suatu usaha dalam lingkup spiritual yang dapat menguatkan pikiran, meningkatkan ketabahan, mengatasi kecemasan dan menyelesaikan berbagai masalah individu (Hikma, Meily and Maysa, 2023).

Mayoritas manusia yang mengalami cemas, depresi ialah karena kurangnya dalam mekanisme coping. Coping ialah Upaya untuk mengendalikan kondisi yang diakibatkan oleh stressor, shalat tahajud merupakan salah satu mekanisme coping

dengan landasan agama. Perlu diketahui Terdapat lima mekanisme coping stressor diantaranya adalah *problem-focused coping* (usaha untuk merubah stressor), *emotion-focused coping* (regulasi emosi), *outlets for frustration* (aktivitas fisik untuk mengurangi reaksi stress), *optimism* (berfikir positif), dan *religion* (yakin bahwa segala sesuatu berdasarkan kehendak-Nya). Jadi shalat tahajud ialah salah satu coping cemas pada poin religion (Pinilih, Nuripah and Romadhona, 2018).

Secara fisiologis tubuh beradaptasi dengan stressor, dimana saat stressor datang korteks otak akan memberi sinyal amigdala untuk mensekresi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) lalu menstimulus batang otak untuk aktivasi saraf simpatik sehingga kelenjar adrenal akan melepaskan hormon epinefrin dan kortisol maka terjadilah tekanan darah meningkat, pernafasan meningkat, pupil melebar, aliran darah disiapkan untuk aktivitas otot. Proses fisiologis ini jika berlangsung terus menerus tanpa adanya mekanisme coping yang baik akan berpengaruh pada kognisi seseorang (Pinilih, Nuripah and Romadhona, 2018). Menurut Handayani Shalat tahajud dapat mengontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan memberi motivasi positif, serta coping yang efektif sehingga dapat menghindarkan kita dari cemas (Handayani, 2018).

6.5 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini dilaksanakan hanya sebentar. Peneliti hanya bisa menilai tingkat kecemasan responden menggunakan kuisioner dan bukti dokumentasi dari responden.