

**TERAPI SHALAT TAHAJUD TERHADAP KECEMASAN
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

(Studi Kasus di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung)

SKRIPSI:

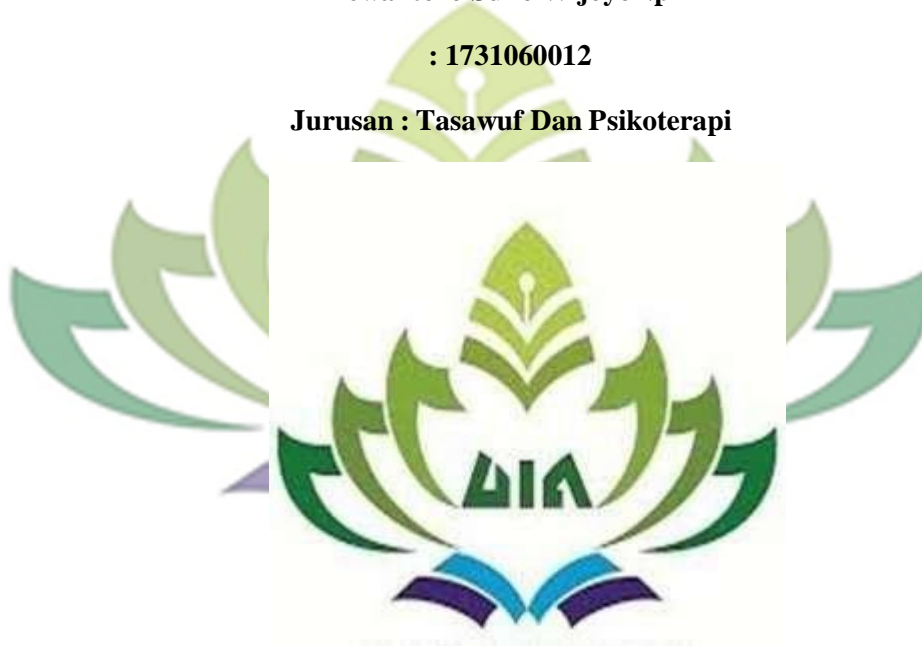
Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna
memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

dalam Ilmu Ushuluddin Oleh :

Dewantoro Suko WijoyoNpm

: 1731060012

Jurusan : Tasawuf Dan Psikoterapi



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG**

1444/2022

ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas seseorang atau individu akan merasa takut atau cemas atau memiliki pikiran dan firasat yang tidak terkontrol dan tidak jelas, merasa akan terjadi malapetaka padahal individu tersebut tidak mengerti mengapa emosi tersebut dapat muncul. Namun pada fenomena Covid-19 yang sedang melanda, kecemasan menjadi permasalahan yang menjangkit keseluruhan manusia di dunia. Kecemasan yang melanda menjadikan sholat tahajud sebagai alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan dan kegelisahan.

Pandemi Covid-19 yang sedang melanda dengan mengakibatkan kecemasan, maka diperlukan adanya penelitian Terapi Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Pondok Pesantren Madarijul Ulum BatuPutu Bandar Lampung). Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui metode Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri, sehingga dapat mengatasi kecemasan santri pada masa pandemi Covid-19.

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian case study research (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah berupa metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi. Analisis data kuantitatif menggunakan metode *Miles & Huberman*. Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel pada penelitian adalah menggunakan *snowball sampling*.

Penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa hasil dari proses sholat tahajud terhadap kecemasan santri pada masa pandemi Covid-19 yang telah dilakukan pengurus pondok pesantren adalah cukup berhasil. Melihat berkurangnya rasa cemas dan khawatir pada santri pada awal Covid-19 melanda pada bulan maret 2020 dilihat dari proses penelitian yang dilakukan peneliti terhadap santri. Setelah melaksanakan ibadah rutin sholat tahajud pada saat ini santri mengungkapkan bahwa sekarang sudah tidak lagi merasa cemas dan khawatir tentang virus dibandingkan pada awal pandemi Covid-19 datang ke Indonesia, selain santri melaksanakan ibadah sholat tahajud, pondok pesantren melakukan program dengan memberikan vitamin setiap hari dan melaksanakan aturan pemerintah dengan mengadakan vaksinasi pada santri, pondok pesantren juga selalu memberikan pemahaman kepada santri untuk bagaimana cara mencegah terinfeksi virus Covid-19 yaitu dengan mempertahankan dan menerapkan selalu protokol kesehatan, 5 M (mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas), menjaga kesehatan pribadi, dan rutin untuk santri berolahraga.

Kata kunci : Terapi, Sholat Tahajud, Kecemasan

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of fear that is not clear and not supported by the situation. When feeling anxious a person or individual will feel fear or anxiety or have uncontrolled and unclear thoughts and premonitions, feeling that there will be a catastrophe when the individual does not understand why these emotions can appear. However, in the covid-19 phenomenon that is currently hitting, anxiety is a problem that affects all humans in the world. The anxiety that hits makes tahajud prayers an alternative to reduce the level of anxiety and anxiety.

The covid-19 pandemic that is currently hitting by causing problems, it is necessary to have research on tahajud prayer therapy against anxiety during the COVID-19 pandemic (case study at the Madarijul Ulum Batu Putu Islamic Boarding School in Bandar Lampung). The research conducted aims to find out the tahajud prayer method in overcoming anxiety in students, so that it can overcome the anxiety of students during the Covid-19 pandemic.

The research conducted uses a qualitative approach with the type of case study research and is descriptive. The data collection tools used are in the form of observation methods, interview methods, and documentation methods. Robust data analysis using miles & huberman method. The technique used in determining the sample in the study was to use snowball sampling.

Research that has been carried out has found that the results of the tahajud prayer process on the anxiety of students during the Covid-19 pandemic that has been carried out by the management of islamic boarding schools are quite successful. Seeing the reduced anxiety and worry in students at the beginning of Covid-19 hit in March 2020, it can be seen from the research process carried out by researchers on students. After carrying out regular tahajud prayers at this time, students revealed that now they no longer feel anxious and worried about the virus compared to the beginning of the Covid-19 pandemic coming to Indonesia, in addition to students carrying out tahajud prayers, Islamic boarding schools carry out programs by providing vitamins every day and implementing government regulations by holding vaccinations for students, Islamic boarding schools also always provide understanding to students on how to prevent being infected with the Covid-19 virus, namely by maintaining and always implementing health protocols, 5 M (washing hands, using masks, maintaining distance, staying away from crowds, and reducing mobility), maintaining personal health, and routinely for students to exercise.

Keywords : Therapy, Tahajud Prayers, Anxiety

PERNYATAAN ORISINALITAS

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewantoro Suko Wijoyo

NPM : 1731060012

Program Studi : Tasawuf Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul Terapi Sholat Tahajud Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung). Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya adalah hasil karya orang lain.

Demikian suat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamualikum, Wr. Wb

Bandar Lampung, 7 November 2022

Yang Menyatakan



Dewantoro Suko Wijoyo

NPM : 1731060012



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDINDAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol. Endro Suratmjin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. Telp: (0721) 704030

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Terapi Sholat Tahajud Untuk Mengatasi
Kecemasan Pada Masa Pandemi Coid-19
(Studi Kasus Pondok Pesantren Madarijul
Ulum Batu Putu Bandar Lampung)**

Nama : Dewantoro Suko Wijoyo

NPM : 1731060012

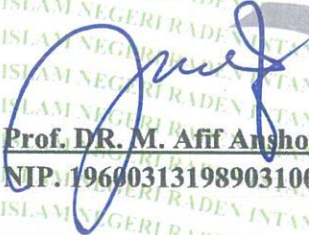
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

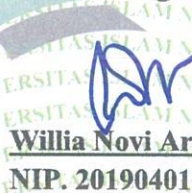
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Ushuluddindan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I


Prof. DR. M. Afif Anshori M.A.
NIP. 196003131989031004

Pembimbing II


Willia Novi Aryani, S.UD, MA
NIP. 201904011861110002

Mengetahui

Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi


Agung Muhammad Iqbal, M.A.
NIP. 197208132005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDINDAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Leikol. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. Telp: (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Terapi Sholat Tahajud Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung)” disusun oleh Dewantoro Suko Wijoyo, NPM : 1731060012, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Pada Hari/Tanggal : Selasa, 04 Oktober 2022.

TIM PENGUJI

Ketua : DR. Ahmad Isaeni, M.A

(.....)

Sekretaris : Ira Hidayati, S.PSI, MA

(.....)

Penguji Utama : Agung Muhammad Iqbal, M.Ag

(.....)

Penguji I : Prof. DR. M. Afif Anshori M.A

(.....)

Penguji II : Willia Novi Aryani, S.UD. MA

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Dr. Ahmad Isaeni, MA

NIP. 19740330200031001

MOTTO

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿١٧٩﴾

Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji. (QS. Al-Isra[‘]: 79)



PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan kepada :

1. Didedikasikan kepada kedua orang tua saya yaitu Ratno Susoko Wijoyo dan Yanti Sunarsi yang telah melahirkan, merawat, mendidik dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa berpengaruh terhadap peneliti hingga dapat menghantarkan peneliti dapat menyelesaikan ke jenjang akhir Starta 1. Mudah-mudahan mereka diberikan kebahagiaan di akhirat dan ditempatkan di surganya Allah SWT.
2. Didedikasikan kepada kedua Adik yang tercinta yaitu Wahyu Okvianti dan Bentar Satro Wibowo yang menjadikan semangat juang yang tinggi, terimakasih atas doa dan dukungan yang diberikan, mudah-mudahan pada waktunya nanti kita semua bisa menjadi manusia sukses baik di dunia maupun di akhirat kelak.
3. Kepada diri personal peneliti yang kadang kala sempat terhambat motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan semoga selalu menjadi manusia yang bermanfaat bagi manusia lainnya.
4. Almamater Kampus Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Nama Aldi Hidayatul Anam, Lahir di Bandar Lampung pada Tanggal 06 Desember 1996. Peneliti anak kedua dari tiga saudaranya dari pasangan Bapak Ratno Susoko Wijoyo dan Ibu Yanti Sunarsi.

Pendidikan Formal ditempuh mulai dari SD Swasta Sejahtera IV Bandar Lampung dan lulus pada Tahun 2008. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 22 Bandar Lampung dan lulus pada Tahun 2011. Berikutnya melanjutkan sekolah di SMA Negeri 5 Bandar Lampung lulus pada tahun 2014, pada tahun 2017 peneliti memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di kampus Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil Program Studi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya nanti di hari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Wan Jamaluddin, Ph.D, selaku rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ahmad Isnaeni, MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Agung Muhammad Iqbal, M.Ag, selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Ira Hidayati, MA, selaku Seketaris Prodi Taswuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Prof. Dr. Afif Anshori, M.Ag, selaku dosen pembimbing I dan Willia Novi Aryani, MA, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan dalam memperbaiki skripsi ini dengan penuh kesabaran.

6. Bapak dan Ibu dosen Tasawuf dan Psikoterapi yang telah membagikan ilmu serta motivasi, arahan dan waktunya hanya untuk mendidik penulis.
7. Almarhum Ratno Susoko Wijoyo dan Almarhumah Yanti Sunarsi, sebagai bapak dan ibu penulis dan sebagai penyemangat penulis yang selalu mendoakan segala urusan penulis dalam menuntut ilmu.
8. Wahyu Okvianti dan Bentar Satrio Wibowo, sebagai adik-adik penulis yang menjadi penyemangat, motivasi, dukungan sehingga penulis dapat mencapai gelar sarjana.
9. Tak lupa terimakasih banyak saya ucapkan pada diri saya sendiri yang telah melewati lika-liku selama menempuh pendidikan, menjadi pribadi yang hebat, pribadi yang kuat, dan tak kenal henti untuk membanggakan dan membahagiakan orang disekitar penulis.
10. Keluarga besar Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 dan 2018 yang telah mensupport sistem penulis sejauh ini.
11. Sahabat saya Rian Aji Pamungkas, Thomi Al Fatih Putra, Lingga kurnia Putra, Teuku Banta Afli Suha, M. Risyad Feradil, Ahmad Rapix, Aldi Hidayatul Anam, Jefri Ardiyanto, Mohammad Iqbal, Rizki Panji, Deni Sefreni, Dwi Rahmawati, Dwi Ayu Cahyani, Islakhul Husna.
12. Berterimakasih pula kepada yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah penulis yaitu Hesti Rafitasari, Tri Widodo, Rekha Kumara Tungga, Sriyani, Sofyan Efendi dan setiap orang-orang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadikan pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
TRANSLITERASI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah	4
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Tinjauan Pustaka	10
H. Metode Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Terapi	23
1. Definisi terapi.....	23
2. Tujuan terapi.....	24
3. Tahapan terapi.....	25
4. Peran dan fungsi terapis	26
5. Macam-macam terapi.....	27
6. Terapi sholat tahajud	30
B. Kecemasan	37
1. Definisi kecemasan	37
2. Jenis kecemasan	39
3. Ciri-ciri kecemasan	41
C. Kerangka berpikir	50
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN DAN PENYAJIAN DATA	
A. Sejarah singkat pondok pesantren.....	55
B. Visi, misi, dan strategi pondok pesantren	58
C. Rutinitas Pondok Pesantren	59
D. Keadaan Geografis Pondok Pesantren Madarijul Ulum	61

BAB IV ANALISIS METODE TERAPI SHOLAT TAHAJUD TERHADAP KECEMASAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PONDOK PESANTREN MADARIJUL ULUM BATU PUTU BANDAR LAMPUNG

A. Deskripsi Hasil Penelitian	63
1. Kondisi Pondok Pesantren Pada Masa Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung	63
2. Kecemasan Santri Pada Masa Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung	67
3. Proses Terapi Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung	76
4. Pengaruh Terapi Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung	84
B. Metode terapi sholat tahajud terhadap kecemasan pada masa pandemi covid-19 di pondok pesantren madarijul ulum batu putu Bandar Lampung	94
C. Pengaruh sholat tahajud sebagai terapi bagi kecemasan santri pondok pesantren madarijul ulum batu putu Bandar Lampung	101
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	107
B. Rekomendasi	108
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	115

BAHASA PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Bahasa

Bahasa yang digunakan dalam penulisan skripsi adalah Bahasa Indonesia yang baik dan benar dengan berpedoman kepada Ejaan Yang Disempurnakan (EYD), termasuk tanda-tanda bacanya. Dalam penulisan skripsi ini kata seperti saya tidak digunakan, melainkan peneliti atau penelitian.

B. Pedoman Transliterasi Arab-Latin

Fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Mengenai *Transliterasi* Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ز	R	ع	” (Koma terbalik d iatas)	ن	N
ت	T	ث	Z			و	W
ث	Ts	ض	S	غ	Gh	هـ	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	’

ح	H	ص	Sh	ق	Q		(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak diawal kata)
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ه	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Conto h	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
-	A	هدج	ا	A	زاس	َايَ....	Ai
ـ	I	وَس	ي	I	وَوَا	َاوَ....	Au
و	U	سَمَد	و	U	زَج		

3. Ta' Marbutah

Ta Marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalbah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Dalam transliterasi, tanda syaddah dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata: Nazzala, rabbana. Sedangkan kata sandang "al" tetap ditulis "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya:
al-Markaz, al-Syamsu.¹

¹ Pedoman Penulisan Akhir Mahasiswa Program Sarjana (Bandar Lampung: UIN Raden IntanLampung, 2021), 43.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Pada tahap awal penulis ingin memberikan kerangka untuk memahami isi dari judul skripsi secara singkat, terlebih dahulu akan diuraikan penjelasan kata dari judul skripsi. Fokus perkara pada skripsi, yaitu: “Terapi Sholat Tahajud Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung)” peneliti akan menjabarkan pengertian dari setiap kata dalam judul sebagai batasan dan penjabaran pada pembahasan skripsi selanjutnya.

Terapi merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan seseorang yang sedang mengalami sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis, kata terapi bersinonim dengan kata pengobatan.¹

Allah telah menurunkan perintah yang wajib maupun sunnah sebagai petunjuk ibadah kepada-Nya. Salah satu ibadah yang Allah perintahkan adalah Sholat. Sholat adalah berhadap hati kepada Allah sebagai bentuk ibadah, dalam bentuk perkataan dan perbuatan, yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh hukum syara.² Menunaikan sholat ialah menunaikannya dengan teratur, melengkapi syarat-syarat, rukun-rukun, dan adab-adabnya baik yang lahir maupun yang batin seperti khusu' dan sebagainya.³

Ibadah diketahui tidak hanya sholat fardhu sebagai bentuk kewajiban seorang muslim akan tetapi terdapat sholat

¹ Suharso dan Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Semarang: Widya Karya, 2013), h. 506

² Muhammad Ali, Fiqih, (Metro: Anugrah Utama Raharja, 2013), h. 15

³ Deden Suparman, "Pembelajaran Sholat Dalam Perspektif Psikis Dan Medis" ISTEK Vol. 9 no. 2, 2015, h. 48

lain yang perlu dikerjakan, yaitu sholat sunnah.⁴Sholat Sunnah dapat disebut juga dengan sholat tambahan.⁵ Ibadah sholat sunnah yang paling Allah utamakan adalah sholat tahajud. Sholat tahajud adalah sholat yang dianjurkan dikerjakan pada saat malam hari. Oleh sebab itu sholat ini disebut dengan (*qiyamul lail*). Selain dilaksanakan pada malam hari syarat lain dari sholat tahajud adalah tidur terlebih dahulu. Jadi, ketika melaksakan tanpa tidur terlebih dahulu maka tidak dapat dikatakan sholat tahajud.

Ibadah diketahui tidak hanya sholat fardhu sebagai bentuk kewajiban seorang muslim akan tetapi terdapat sholat lain yang perlu dikerjakan, yaitu sholat sunnah.⁴ Sholat Sunnah dapat disebut juga dengan sholat tambahan.⁵ Ibadah sholat sunnah yang paling Allah utamakan adalah sholat tahajud. Sholat tahajud adalah sholat yang dianjurkan dikerjakan pada saat malam hari. Oleh sebab itu sholat ini disebut dengan (*qiyamul lail*). Selain dilaksanakan pada malam hari syarat lain dari sholat tahajud adalah tidur terlebih dahulu. Jadi, ketika melaksakan tanpa tidur terlebih dahulu maka tidak dapat dikatakan sholat tahajud.⁶

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas seseorang atau individu akan merasa takut atau cemas atau memiliki pikiran dan firasat yang tidak terkontrol dan tidak jelas, merasa akan terjadi malapetaka padahal individu tersebut tidak mengerti mengapa emosi tersebut dapat muncul.⁷ Kecemasan atau ansietas (*Anxiety*) adalah suatu keadaan yang emosional yang ditandai dengan rasa takut dan gejala fisik yang

⁴ Rizky Muktamirul Khair, “Kedudukan Sholat Sunnah Qabliyyah Jumat Dalam Pemikiran Hukum Imâm Al-Nawawî”, *Al-Istimbath* Vol. 3 No. 2, 2018, h. 108

⁵ *Ibid.*,

⁶ Zhamry khadimulah, *Qiyamul Lail power*, (Bandung: Penerbit Marja, 2006), h. 129

⁷ Okta Deferiansyah, Tendry Septa, Rika Lisiswanti, “Gangguan Cemas Menyeluruh”, *J Medula Unila* Vol. 5 No. 2, 2016, h. 63

menegangkan serta tidak diinginkan.⁸ Gangguan kecemasan secara umum merupakan suatu kondisi yang membuat individu merasa takut dan tidak dapat dikendalikan.⁹ Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah situasi individu yang tidak dapat mengendalikan rasa tidak nyaman, rasa takut, dan pikiran yang tidak logis secara terus-menerus serta tidak mengerti mengapa emosi tersebut dapat muncul.

Covid-19 adalah nama dari penyakit yang disebabkan oleh virus yang disebut *Coronavirus disease 2019* yang merupakan virus jenis baru yaitu, (SARS-CoV-2). Virus ini diketahui berasal dari daerah Wuhan, Tiongkok. Penemuan virus ini pada akhir Desember 2019.¹⁰

B. Alasan Memilih Judul

Secara singkat mengapa peneliti memilih judul skripsi ini yaitu, sebagai berikut:

1. Sholat tahajud adalah sholat sunnah yang utama setelah sholat fardhu.

Kedudukan sholat tahajud terbilang tinggi oleh Allah SWT.

2. Sholat tahajud adalah kebiasaan orang-orang beriman yang konsisten untuk beribadah kepada Allah.
3. Sholat tahajud dapat membuat mental menjadi sehat.¹¹
4. Secara ilmiah judul tersebut berkaitan dengan konsep

⁸ Raka Yusuf, Harni Kusniyati, Yurike Nuramelia, "Aplikasi Diagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Forward Chaining Berbasis Web Dengan PHP Dan MYSQL", Jurnal Sistem Informasi Vol. 9 No. 1, 2016, h. 1

⁹ Intan Puspitasari, Dewi Eko Wati, "Stragi Parent-School Partnership: Upaya Preventif Separation Anxiety Disorder Pada Anak Usia Dini", Ya Bunayya Vol. 2 No. 1, 2018, h. 49

¹⁰ Yuliana, "Corona Virus Deases(Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur", Wellness And Healthy Magazine Vol. 2 No. 1, 2020, h. 188

¹¹ Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud", Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Vol. 2 No. 2, 2016, h. 498

disiplin ilmu yang peneliti pelajari dan dalam yaitu Tasawuf dan Psikoterapi. Selain daripada itu penelitian dianggap terjangkau sehingga mudah bagi peneliti untuk mengumpulkan bahan-bahan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.

C. Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020 adalah tahun yang dikagetkan dengan kejadian penyakit yang disebabkan oleh virus Covid-19. WHO (*World Health Organization*) memberi nama virus ini *Severa acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan penyakitnya bernama *Coronavirus disease 2019* (Covid-19).¹² Virus Covid-19 telah menyebar ke seluruh dunia yang dimulai dari kota Wuhan, provinsi Hubei, Negara Cina pada bulan Desember 2019.¹³ Covid-19 adalah penyakit *pneumonia* yaitu, penyakit yang menyerang sistem pernafasan.¹⁴ Manusia dapat menularkan virus ini kepada manusia lain dan telah menyebar secara luas di Tiongkok dan lebih dari 190 negara.¹⁵ Bahkan virus ini telah menyebar ke negara Indonesia. Virus ini telah menyebabkan ketidakstabilan ekonomi, sosial hingga berpengaruh kepada psikologis. Dampak yang umum dirasakan pada masyarakat adalah psikologis yaitu, kecemasan.

Islam sebagai agama yang mengatur segala keperluan manusia di muka bumi telah mengajarkan bagaimana cara untuk mengatasi perasaan takut, sedih, tidak nyaman,

¹² Erlina Burhan, dkk, *Pneumonia Covid-19, Diagnosis Dan Tata Penatalaksanaan Di Indonesia*, (Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia), h. 1

¹³ Diah Handayani, dkk, "*Penyakit Virus Corona 2019*", *Respirologi* Vol. 40 No. 2, April 2020, h. 120

¹⁴ Elza Febria Sari, C. Martin Rumende, dan Kuntjoro Harimurti, "*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Diagnosis Pneumonia pada Pasien Usia Lanjut*", *Penyakit Dalam Indonesia* Vol. 3 No. 4, Desember 2016, h. 184

¹⁵ Abdul Aziz, "Update Corona Indonesia 30 November: Positif 4.617 & Meninggal 130", <https://tirto.id/update-corona-indonesia-30-november-positif-4617-meninggal-130-f7zt>(10 november 2020)

khawatir, dan cemas yaitu dengan mengingat Allah SWT.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبَ - ٢٨

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28)¹⁶.

Menciptakan ketentraman hati adalah dengan mengingat Allah SWT. Cara untuk mengingat Allah SWT adalah dengan senantiasa beribadah kepada-Nya.

Ibadah merupakan perantara antara seorang hamba kepada Rabbnya.¹⁷ Dalam istilah fiqih, ibadah adalah menghambakan diri kepada Allah dengan taat melaksanakan segala perintah dan anjuran-Nya, serta menjauhi larangan-Nya karena Allah semata, baik dalam bentuk keimanan, ucapan, dan perbuatan. Orang beribadah kepada Allah senantiasa melengkapi dirinya dengan rasa cinta, tunduk, dan patuh kepada Allah SWT.¹⁸ Secara umum ibadah adalah sebagai wujud penghambaan diri seorang makhluk kepada Sang Khalik.¹⁹ Ibadah dalam islam meliputi semua aspek kehidupan manusia tanpa memiliki batas dalam setiap langkah dan perbuatan.

Fenomena virus Covid-19 yang telah menjadi permasalahan di seluruh dunia, dengan banyak dampak yang ditimbulkan. Seluruh segmen kehidupan manusia di bumi terganggu, tanpa kecuali pendidikan. Banyak negara memutuskan menutup perguruan tinggi, universitas, maupun

¹⁶ <https://quran.kemenag.go.id/surah/13>

¹⁷ Hasby Ash Shiddiqy, *Falsafah Hukum Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), h. 406

¹⁸ M. Abdul Majiebet. el, *Kamus Istilah Fiqih*, (Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 1995), cet. ke-2, h. 109

¹⁹ Sahriansyah, *Ibadah dan Akhlak*, (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2014), cet. Ke-1 h. 1

sekolah.²⁰ Selain sekolah secara umum lembaga pendidikan pesantren juga terkena dampak yang signifikan. Pondok pesantren yang merupakan pendidikan tradisional karena mempunyai kekhasan tersendiri dalam sistem pendidikannya.²¹ Pondok Pesantren Madarijul Ulum terkena dampak yang cukup signifikan, yaitu dengan sangat membatasi para pengunjung untuk dapat masuk ke dalam lingkungan pondok dan melarang para santri dan pengurus santri keluar dari lingkungan pondok pesantren. Para pengunjung, orangtua dari para santri, dan tamu tidak bisa serta merta dapat masuk tanpa pengawasan dari pengurus pondok pesantren. Pondok Pesantren Madarijul Ulum sangat memperhatikan dan menerapkan protokol kesehatan.

Penerapan protokol kesehatan dalam peraturan pondok akibat pandemi Covid-19, para santri merasa sangat dibatasi aktivitasnya diluar lingkungan pondok. Pada saat sebelum pandemi terjadi para santri dapat beraktifitas diluar pondok dan selama sebulan sekali para santri diperbolehkan pulang kerumah untuk menemui orang tua dan keluarga. Ketika pandemi terjadi para santri tidak dapat keluar pondok tanpa didasari alasan yang sangat penting, para santri hanya dapat beraktifitas hanya dalam lingkungan pondok pesantren dan tidak diperbolehkan pulang kerumah untuk menemui orang tua dan keluarga mereka selama pandemi Covid-19 belum selesai.

Akibat pandemi Covid-19 sehingga Pondok Pesantren Madarijul Ulum menerapkan protokol kesehatan dan peraturan yang ketat maka menimbulkan perasaan cemas dari para santri. Kecemasan yang ditimbulkan yaitu, cemas terkena virus Covid-19, cemas tidak dapat bertemu dengan keluarga

²⁰ Rizqon Halal Syah Aji, "Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran", SALAM Vol. 7 No. 5, 2020, h. 396

²¹ Shofiyullahul Kahfi1, Ria Kasanova, "Manajemen Pondok Pesantren Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pondok Pesantren Mambaul Ulum Kedungadem Bojonegoro)", Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter Vol. 3, No. 1, 2020, Hal. 26

dan orang tua dirumah, dan cemas apabila orangtua dan keluarga dirumah terinfeksi virus Covid-19, karena tidak menutup kemungkinan bahwa orang yang berada di luar pantauan atau yang sering beraktifitas diluar rumah dapat tertular virus Covid-19 secara cepat.

Pondok Pesantren Madarijul Ulum menerapkan ibadah yang secara khusus untuk para santri, yaitu melaksanakan sholat tahajud setiap hari. Sholat tahajud adalah salah satu sholat sunnah yang sangat dianjurkan oleh nabi Muhammad SAW. Sholat tahajud dilaksanakan pada waktu yang berbeda, yakni dilaksanakan pada malam hari setelah melaksanakan sholat isya dan tidur terlebih dahulu, serta waktu yang tepat pada sholat tahajud adalah sepertiga malam. Sholat tahajud dinamakan dengan sholat *lail/qiyamul lail* atau sholat malam, karena dilaksanakan pada malam hari dan pada saat waktu tidur.²²

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَهَّجْدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا - ٧٩

*Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji. (QS. Al-Isra': 79)*²³.

Nabi bersabda, “*sholat yang paling utama setelah sholat wajib adalah sholat di tengah malam.*” (HR. Muslim)²⁴

Dari firman Allah dan hadist diatas dapat diketahui bahwa sholat tahajud adalah sholat yang sangat dianjurkan dan memiliki keutaamaan yang tinggi di sisi Allah SWT. Allah akan mengangkat seorang muslim ke tempat yang tinggi dan menaikkan derajat bagi yang melaksanakan sholat tahajud.

Selain sebagai suatu ibadah yang rutin dilaksanakan oleh santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum, sholat adalah

²² Sabiq M. Azam, dan Zainal Abidin, “Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri”, Intervensi Psikologi Vol. 6 No. 2, 2015, h. 173

²³ <https://quran.kemenag.go.id/surah/17>

²⁴ <https://muslim.or.id/178-sholat-malam.html>

sebagai terapi bagi para santri. Sholat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif dan konstruktif. Ada empat aspek terapeutik yang terdapat pada aktifitas salat, yakni aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan.²⁵ Sholat memiliki pengaruh yang luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah, dan cemas yang biasa bersemayampada manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Pada hakikatnya ritual salat memiliki faidah yang sangat besar.²⁶

Berdasarkan beberapa asumsi diatas, wacana ini menarik untuk diteliti dan diuji dalam sebuah penelitian skripsi. Oleh karena itu penulis mencoba mengangkat Fenomena tersebut dalam sebuah judul penelitian “Terapi Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung).”

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19?
2. Bagaimana Pengaruh Sholat Tahajud sebagai terapi pada para santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19?

²⁵ St. Rahmatiah, “Manfaat Terapi Salat Bagi Pecandu Narkoba”, *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7.1 (2020), 1–15

²⁶ Ahmad Zaini, “Sholat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Psikoterapi Islam,” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319– 334.

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Metode Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid- 19.
2. Mengetahui pengaruh Sholat Tahajud sebagai terapi pada para santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan informasi serta sumbangsih pemikiran guna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang peneliti pelajari yakni Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, dan pada umumnya untuk mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

2. Praktis

- a. Diharapkan dalam penelitian ini dapat menyajikan informasi kepada orang tua, psikoterapis, konselor, guru, dan stakeholder pondok pesantren dalam berupaya dalam memotivasi dan membimbing para murid dan santri untuk meningkatkan iman

dan takwa dalam upaya menangani gangguan kecemasan pada masa pandemi Covid-19.

- b. Penelitian ini dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya tentang kesehatan mental yang berkaitan dengan ibadah sholat tahajud dan gangguan kecemasan.

G. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini secara umum membahas tentang terapi sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada masa pandemi covid-19. Untuk melihat keaslian penelitianpeneliti diperlukan mengetahui penelitian yang telah ada atau yang telah dilakukan. Terkait dengan permasalahan penelitian ini, maka peneliti telah menjumpai beberapa hasil dari penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Sirojuddin Kiram, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Negeri Sunan Ampel tahun 2018. Judul penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sirojuddin Kiram adalah *Pengaruh Pembiasaan Sholat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Manbaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo*. Dalam penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui bagaimana pembiasaan sholat tahajud para santri, bagaimana kecerdasan spiritual, dan bagaimana pengaruh pembiasaan sholat tahajud terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Manbaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sirojuddin Kiram dengan penulis adalah bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19 dan bagaimana pengaruh sholat tahajud sebagai terapi pada para santri pondok pesantren madarijul ulum pada masa pandemi covid-19.

2. Penelitian Saparudin mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Salatiga tahun 2015. Judul *penelitian Korelasi Antara Intensitas Sholat Tahajud Dengan Kecerasan Emosional Santriwan Santriwati Pondok Pesantren Al Huda Susukan Kab. Semarang Tahun 2015*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana intensitas sholat tahajud santriwan santriwati di Pondok Pesantren Al Huda, bagaimana kecerdasan emosional yang dimiliki, adakah korelasi antara intensitas sholat tahajud dengan kecerdasan emosional pada santriwan santriwati Pondok Pesantren Al Huda. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Saparudin dengan penulis adalah bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19 dan bagaimana pengaruh sholat tahajud sebagai terapi pada para santri pondok pesantren madarijul ulum pada masa pandemi covid-19.
3. Penelitian yang telah dilakukan oleh Oktavia Gesti Riyandanie, mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2016. Judul penelitian yang dilakukan adalah *Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Penelitian Oktavia Gesti Riyandanie adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh sholat tahajud dalam menghadapi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Gesti Riyandanie dengan penulis adalah bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok

Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19 dan bagaimana pengaruh sholat tahajud sebagai terapi pada para santri pondok pesantren madarijul ulum pada masa pandemi covid-19.

4. Penelitian yang telah dilakukan oleh Asih Soleha, mahasiswi Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2018. Judul Penelitian yang dilakukan adalah *Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh Dalam Buku “Terapi Sholat Tahajud”)*. Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung pada *qiyamullail*, dan untuk mengetahui pemikiran DR. Mohammad Sholeh tentang hubungan *qiyamullail* dengan kesehatan mental. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Asih Soleha dengan penulis adalah bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19 dan bagaimana pengaruh sholat tahajud sebagai terapi pada para santri pondok pesantren madarijul ulum pada masa pandemi covid-19.
5. Terapi Sholat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit yang ditulis oleh Prof. Dr. Moh. Sholeh tahun 2012. Buku ini pada mulanya adalah sebuah disertasasi penulis dengan judul *“Pengaruh Sholat Tahajud terhadap Peningkatan Respon Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan psikoneurologi.”* Dari penjelasan dalam buku terdapat banyak manfaat yang diperoleh oleh tubuh ketika seseorang secara konsisten melaksanakan

ibadah sholat tahajud maka tubuh menjadi semakin sehat dan secara psikis seseorang menjadi lebih stabil. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Prof. Dr. Moh. Sholeh dengan penulis adalah bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19 dan bagaimana pengaruh sholat tahajud sebagai terapi pada para santri pondok pesantren madarijul ulum pada masa pandemi covid-19.

6. penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro tahun 2015. Judul penelitian *Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin dengan penulis adalah bagaimana Metode Terapi Sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum pada masa pandemi Covid-19 dan bagaimana pengaruh sholat tahajud sebagai terapi pada para santri pondok pesantren madarijul ulum pada masa pandemi covid-19.

Penelitian yang telah dipaparkan diatas maka dapat dilihat perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan yang telah dilakukan. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti sendiri adalah mencari terapi sholat tahajud dengan tingkatkecemasan pada masa pandemi covid-19.

H. Metode Penelitian

Melihat sangat penting arti dari sebuah metode dalam penelitian yaitu usaha menyusun skripsi maka diperlukan cara-cara atau kaidah yang perlu disusun secara terstruktur dan sistematis dengan tujuan untuk membahas pokok-pokok permasalahan agar penelitian terlaksana dengan objektif dan mencapai hasil yang maksimal. Metode merupakan cara untuk menjalankan suatu penelitian agar tetap pada jalur ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal ini bermaksud agar penelitian mencapai hasil yang diharapkan.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *case study research* (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Studi kasus atau penelitian kasus menurut *Maxfield* adalah penelitian tentang suatu subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.²⁷ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan cara melibatkan berbagai metode yang ada.²⁸ Data yang telah diambil dari lapangan akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif. Kata-kata dan kalimat, kemudian dipisahkan menurut kategori untuk kesimpulan adalah teknik analisis kualitatif.²⁹

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan jika melihat dari tempat penelitiannya. Penelitian lapangan pada hakikatnya yakni, penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan atau secara

²⁷ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, 1988, h. 66

²⁸ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Pustaka Pelajar, 2015

²⁹ Sutrisno Hadi, *Metode Research 1*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1993), h. 132

langsung bertemu dengan informan.³⁰ Pencatatan data juga dilakukan menggunakan sampel, dengan tujuan untuk mendapatkan sebanyak mungkin informasi dari berbagai sumber.³¹ Dalam hal ini peneliti menjadikan santri di Pondok Pesantren Madrijul Ulum Batu Putu, Bandar Lampung sebagai objek penelitian, karena Pondok Pesantren Madarijul Ulum termasuk pondok pesantren yang melakukan protokol kesehatan dengan ketat karena bertujuan untuk mencegah dampak Covid-19. Sumber data pada penelitian ini penulis menggunakan data yang menurut penulis sesuai dengan objek penelitian sehingga dapat memberikan gambaran langsung terhadap objek penelitian.

2. Sifat Penelitian

Dilihat dari sifatnya penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang menjelaskan dengan apa yang didapat dari setiap jawaban informan, segala hal yang didapat dari informan disesuaikan dengan pertanyaan dari penelitian, selanjutnya diuraikan menggunakan kalimat-kalimat yang melatarbelakangi informan dalam bersikap seperti berfikir, berperasaan, serta bertindak yang membuatnya berbeda dari yang lainya, di reduksi, triangulasikan artinya pengecekan data kembali dengan informan lainya, disimpulkan diberi dan dimaknai peneliti, selanjutnya di verifikasi (dikonsultasikan kembali kepada informan dan teman lainya),. Minimal 3 prihal yang dilukiskan didalam penelitian kualitatif, seperti karakteristik pelaku, kegiatannya bisa juga kejadian yang terjadi sepanjang penelitian, dan keadaan dilingkungan sekitar penelitian atau karakteristiknya

³⁰ M. Iqbal Hasan, *Pokok – Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), h. 11

³¹ M. Pabunda Tika, *Metodelogi Riset Bisnis*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h.

dari lokasi penelitian yang sedang terjadi saat itu juga.³² Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran tentang suatu masyarakat atau kelompok orang tertentu atau gambaran tentang suatu gejala atau hubungan antara kedua gejala atau lebih. Data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat atau non angka.³³

3. Partisipan Penelitian

Penelitian dilakukan di pondok pesantren Madarjul Ulum Batu Putu Bandar Lampung, dalam penelitian ini peneliti mengambil partisipan adalah melibatkan para santri dan para pengurus Pondok Pesantren Madarjul Ulum.

4. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* adalah sumber data yang pada awalnya berjumlah sedikit, lama-kelamaan menjadi besar. Hal ini dikarenakan bahwa sumber data yang sedikit ini belum mampu membarikan data yang memuaskan, maka menggunakan dan mencari orang lain lagi agar sumber data mampu memberikan data yang memuaskan.

5. Sumber Data

Untuk memudahkan penulis, asal muasal dari data dalam hasil mengkaji ini digolongkan seperti di bawah ini :

a. Data Primer

Data primer menurut Abdurahman merupakan data tanpa prantara langsung dihimpunkan oleh peneliti dari bersumber dari

³² Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial, Edisi Kedua* (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), h.130

³³ Amri Darwis, *Metode Penelitian Pendidikan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 123

yang pertama.³⁴ Sumber data primer adalah data utama dalam suatu penelitian, digunakan sebagai pokok diperoleh dengan melalui interview dan observasi, dalam penelitian ini untuk menjadi sumber data primer adalah seluruh informan.³⁵

Data primer dalam studi lapangan dihasilkan dari wawancara dengan partisipan. Data primer didapatkan dengan melakukan wawancara dan observasi di Pondok Pesantren Madarijul Ulum. Partisipan dalam penelitian ini adalah para santri Pondok Pesantren Madarijul Ulum.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah jadi biasanya telah tersusun dalam bentuk dokumen, misalnya mengenai data demografis suatu daerah dan sebagainya.³⁶ Data sekunder merupakan data lengkap dari buku-buku, jurnal dan dokumentasi lain yang berhubungan dengan Pondok Pesantren Madarijul Ulum.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah perihal yang strategis dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti akan mendapatkan data yang memenuhi standar dalam penelitian yang dilakukan.

³⁴ Abdurahman Fathoni, *Metodelogi Penelitian Dan Tehnik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Citra, 2011), h. 38

³⁵ Syarifudin Hidayat, *Metodelogi penelitian*, (Bandung: Mandar Maju, 2002), h. 21

³⁶ Abdurahman Fathoni, *Metodelogi Penelitian Dan Tehnik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Citra, 2011), h. 38

a. Observasi

Observasi yaitu pengamatan secara sistematis terhadap fenomena – fenomena yang diselidiki atau diteliti.³⁷ Observasi menjadikan satu diantaranya teknik pengumpulan data apabila sama dengan tujuan penelitian, direncanakan serta dicatat secara sistematis, serta dapat dikontrol secara reabilitas dan kesahihanya (validitasnya). Teknik pengumpulan data melalui observasi, adalah sebagai alat langsung yang dapat meneliti gejala yang ada.³⁸

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian observasi nonpartisipatif yaitu observer tidak terlibat secara langsung dengan pengamatan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber data penelitian dan hanya sebagai pengamat yang independen. Alasan peneliti tidak secara langsung menggunakan observasi partisipatif dan peneliti menggunakan observasi nonpartisipatif dikarenakan Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung memberikan aturan yang sangat ketat terhadap orang lain yang berasal dari luar pondok pesantren. Aturan tersebut adalah tidak diperbolehkannya tamu, orangtua atau wali, bahkan orang lain yang sekedar mengunjungi dan masuk kedalam pondok tanpa ada unsur keperluan yang mendesak dan penting, karena pondok sangat menjaga secara steril agar mencegah virus Covid-19 masuk ke dalam lingkungan pondok dan bertujuan juga agar menjaga kesehatan warga pondok pesantren,

³⁷ Joko Subagio, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), h. 15

³⁸ Husaini Usman, Dan Purnomo Setiadi Akbar., Op. Cit., h. 54-55

terutama menjaga kesehatan santri.

b. Wawancara

Wawancara adalah tanya jawab secara lisan antara dua orang atau lebih dengan secara langsung atau percakapan dengan maksud tertentu. Walaupun wawancara adalah proses percakapan dengan bentuk interaksi tanya jawab dengan bertatap muka, wawancara adalah suatu proses dalam pengumpulan data untuk suatu penelitian.³⁹ Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur. Peneliti dalam proses wawancara menggunakan instrumen atau alat penelitian yang berupa pertanyaan-pertanyaan yang alternatif jawabannya telah disiapkan. Dengan wawancara ini partisipan diberikan pertanyaan yang sama dan pengumpul data mencatatnya. Peneliti juga menggunakan alat bantu lain seperti alat perekam yang berfungsi sebagai alat pembantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar.

c. Dokumentasi

Dokumen memiliki beragam bentuk, dimulai dari yang tertulis sederhana hingga yang lebih lengkap, dan bahkan dapat berupa benda-benda lain.⁴⁰ Penelitian ini dalam mengumpulkan data dengan cara melihat kembali literatur atau dokumen serta foto-foto dokumentasi yang relevan dengan tema yang diangkat pada penelitian penulis.

³⁹ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), h. 138

⁴⁰ Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002, h. 69

7. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari teknik pengambilan data dengan wawancara, catatan lapangan, maupun dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, dengan diakhiri pengambilan kesimpulan, sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴¹ dilakukan kembali dimulai dengan pengumpulan data, pemeriksaan data, dan seterusnya.⁴²

Analisis data menggunakan model *Miles* dan *Huberman* yang dibagi menjadi tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Ketiga jalur tersebut adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan.⁴³

a. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, oleh sebab itu perlu pencatatan secara teliti dan rinci. Semakin lama peneliti di lapangan maka peneliti semakin banyak mendapatkan jumlah data, kompleks dan rumit. Data tersebut perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Reduksi Data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah dalam mencari.

⁴¹ Sirajuddin Saleh., *Op. Cit.*, h. 67

⁴² Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Resda Karya, 2003), h. 216

⁴³ *Ibid.*, Hardani, dkk, h. 163

Reduksi data muncul secara terus menerus selama pengumpulan data berlangsung. Sebenarnya reduksi data sudah tampak pada saat penelitian memutuskan kerangka konseptual, wilayah penelitian, permasalahan penelitian, dan pendekatan penelitian dengan metode pengumpulan data yang dipilih. Pada saat pengumpulan data dilakukan, terjadi tahap-tahap reduksi selanjutnya membuat ringkasan, mengkode, menelusur tema, membuat gugus-gugus, dan membuat catatan kaki. Pada intinya reduksi terjadi hingga pelaporan penelitian dituliskan.

b. Penyajian Data

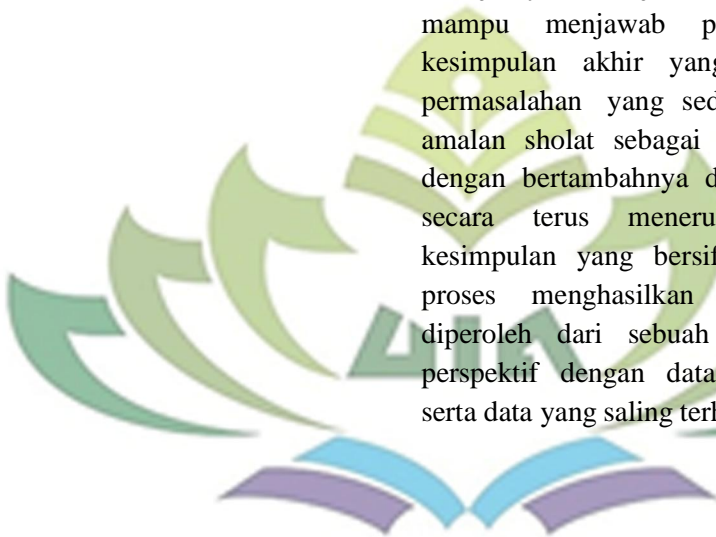
Setelah dari direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dari kualitatif adalah bersifat naratif. Dengan menyajikan data, maka akan dapat mempermudah dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan tahap-tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami dari penyajian data sebelumnya.

Selanjutnya disarankan untuk peneliti bahwa untuk menyajikandata, selain dengan teks berupa naratif, dapat juga berupa grafik, matrik, network (jejaring kerja) dan chart. Semuanya bertujuan untuk menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang padu dan mudah untuk diraih.

c. Verifikasi Data

Pada penelitian kualitatif, verifikasi data akan dilakukan secara terus-menerus sepanjang proses penelitian dilakukan. Sejak pertama

memasuki lapangan dan selama proses pengumpulan data berlangsung, peneliti berusaha menganalisis data yang telah didapatkan dilapangan dan mencari makna dari data yang dikumpulkan, yaitu mencari pola tema, hubungan persamaan, dan selanjutnya dituangkan dalam bentuk kesimpulan yang masih bersifat tentatif. Dalam tahapan untuk menarik kesimpulan dari kategori- kategori data yang telah direduksi dan disajikan untuk selanjutnya menuju kesimpulan akhir yang mampu menjawab permasalahan menuju kesimpulan akhir yang mampu menjawab permasalahan yang sedang dihadapi dalam amalan sholat sebagai terapi. Tetapi seiring dengan bertambahnya data melalui verifikasi secara terus menerus, maka diperoleh kesimpulan yang bersifat grounded, dimana proses menghasilkan teori umum yang diperoleh dari sebuah proses perbandingan perspektif dengan data-data yang diperoleh serta data yang saling terhubung.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Terapi

1. Definisi Terapi

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang mengalami sakit pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Pada bidang medis terapi bersinonim dengan kata pengobatan. Dalam kamus psikologi, terapi merupakan suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).⁴⁴

Terapi merupakan usaha untuk mengobati seseorang yang dilakukan ahli atau konselor terhadap pasien maupun klien dengan cara medis ataupun nonmedis. Dengan terapi pasien atau klien dapat berusaha untuk menyembuhkan gangguan-gangguan psikologi, seperti stress, cemas ataupun gangguan psikologis yang lainnya. Terapi juga bukan hanya untuk menyembuhkan gangguan dan penyakit psikologis akan tetapi dapat menjadikan seseorang menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Terapi merupakan usaha untuk mengobati seseorang yang dilakukan ahli atau konselor terhadap pasien maupun klien dengan cara medis ataupun nonmedis. Dengan terapi

⁴⁴ Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Semarang: Widya Karya, 2013).

pasien atau klien dapat berusaha untuk menyembuhkan gangguan-gangguan psikologi, seperti stress, cemas ataupun gangguan psikologis yang lainnya. Terapi juga bukan hanya untuk menyembuhkan gangguan dan penyakit psikologis akan tetapi dapat menjadikan seseorang menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli akan sengaja menciptakan hubungan terapeutik antara psikiater dengan klien yang bertujuan untuk:

- a. Menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada
- b. Memfasilitasi perbaikan tingkah laku yang rusak
- c. Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.⁴⁵

2. Tujuan Terapi

Tujuan dari psikoterapi adalah :

- a. Mengantarkan seseorang mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri, citra diri atau jati diri.
- b. Meningkatkan kualitas iman, islam, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.
- c. Memeberikan pertolongan kepada seseorang agar sehat secara jasmani dan rohani, atau sehat secara mental, spiritual, dan moral, atau sehat jiwa dan raga.

⁴⁵ Mubasyaroh, *Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan*, Konseling Religi, Vol. 8, No. 1, 2017, H. 198

d. Mengantarkan seseorang dalam perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.

e. Menggali dan mengembangkan sumber daya esensial sumberdaya insani.

Psikoterapi selain digunakan dalam menyembuhkan penyakit mental, dapat juga untuk membantu, mempertahankan, dan membangun integritas jiwa, agar seseorang dapat tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.⁴⁶

3. Tahap Terapi

Dalam melakukan psikoterapi ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan, yakni:

a. Wawancara awal

Dalam tahapan ini, terapis perlu membangun hubungan (*rapport*) kepada klien. Proses yang dilakukan adalah dengan menggali masalah klien. Perlu adanya penjelasan tentang aturan- aturan dan penting membuat dan membangun komitmen dengan klien.

b. Proses terapi

Pada tahapan ini, terapis perlu mengkaji dan mendalami pengalaman klien, menggali pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

c. Tindakan

Tahap ini baik terapis maupun klien mengkaji ulang kembali apa yang telah

⁴⁶ M. Sanusi, *Terapi Warisan Kedokteran Islam Klasik* (Yogyakarta: Najah, 2012).

dipelajari klien selama terapi dilakukan, dan apa yang menyebabkan nantinya dalam kehidupannya.

d. Mengakhiri terapi

Terapi dapat diakhiri sesuai dengan yang telah disepakati, namun bisa juga terapi diakhiri apabila klien tidak melanjutkan dan menghentikan terapi.⁴⁷

4. Peran dan fungsi Terapis

Fungsi yang esensial dari konselor dan terapis adalah memberikan umpan balik yang jujur dan langsung kepada klien. Bagaimana terapis mempersepsi klien, bagaimana terapis mengalami klien selama pertemuan terapi, terapi yang efektif menyertakan komitmen pribadi dan penyerahan diri pada pihak terapis. Peran terapis yaitu ganda; terapis perlu memberikan dukungan dan kehangatan, tetapi juga cukup memperhatikan untuk menantang dan berkonfrontasi.⁴⁸

Peran terapis lebih sebagai ahli dan bukan teman berbagi, perubahan-perubahan rekonstruktif, dan hubungan jangka panjang. Peran terapis adalah berusaha agar klien mendapat wawasan terhadap permasalahannya dengan mengalami kembali masa lalunya yang belum terselesaikan. Peran terapis adalah mendorong dinamika pada diri klien, dan setelah itu perasaan-perasaan positif klien dan terbebas dari gejala-gejala, mulai memudar dan menghilang.⁴⁹

⁴⁷ Lahmuddin Lahmuddin, "Psikoterapi Dalam Perspektif Pengertian Dan Model Psikoterapi",

Miqot, 36.2 (2012), 388–408.

⁴⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi*, 5th edn (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013).

⁴⁹ Seto Mulyadi, Muhammad Fakhurrozi, Diana Rohayati, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Gunadarma, 2015), 32

5. Macam-macam Terapi

Pada dasarnya terapi merupakan suatu cara atau tahapn pengobatan yang diterapkan oleh terapis atau seorang ahli terapi, seperti terapi herbal dari tumbuhan, terapi pijatan, dan lain sebagainya. Dadang Hawari membagi terapi dalam beberapa bentuk.⁵⁰

- a. Psikoterapi psikiatrik bertujuan utama adalah untuk memulihkan kembali kepercayaan diri dan memperkuat fungsi ego.
- b. Terapi holistik, yaitu terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan kepada gangguan jiwanya saja, tetapi juga aspek-aspek lainnya dari pasien, sehingga pasien diobati secara menyeluruh, baik dari segi organobiologi, psikologik, psikososial, maupun spiritual.
- c. Terapi Ruqyah adalah terapi memegang kepala pasien bagian dahi dengan tangan kanannya, kemudian membacakan ayat-ayat ruqyah pada telinga kanan pasien secara tartil.
- d. Psikoterapi keagamaan, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebagaimana di ketahui bahwa dalam ajaran Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya.

⁵⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa, 2015).

Menurut Arifin,⁵¹ ada empat macam psikoterapi/terapi kejiwaan yang bisa dilakukan konselor terhadap orang yang menderita masalah maupun gangguan kejiwaan.

- a. Terapi psikofarmaka, yaitu terapi fisik biologis, dengan obat- obatan anti depresi yang berpengaruh terhadap perkembangan jiwa pasien yang terkena depresi.
- b. Terapi psikologis atau sering juga disebut sebagai psikoterapi biasa, yaitu terapi terhadap gangguan-gangguan kejiwaan dengan asas-asas dan pendekatan psikologi Barat.
- c. Terapi psikososial, yaitu terapi dengan asas-asas psikologi untuk pasien-pasien yang mengalami gangguan maladaptive terutama secara sosial.
- d. Terapi psiko-spiritual atau disebut juga terapi psiko-relegius.

Terapi ini lebih menekankan pada pasien agar mendekatkan diri kepada Allah SWT. melalui ibadah, berzikir dan berdoa. Pandangan ini menggabungkan antara pendekatan psikologi dan agama dalam memberikan penyembuhan terhadap klien yang mengalami problem atau mengalami gangguan kejiwaan.

⁵¹ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), h. 23-24.

Menurut Wolberg, seperti dikutip oleh Amin⁵² tipe terapi atau penyembuhan dapat dikelompokkan kepada tiga bagian.

- a. Penyembuhan suportif (*supportive therapy*). Tujuan *supportive therapy* adalah memperkuat benteng-benteng pertahanan (harga diri dan kepribadian), memperluas mekanisme pengarah dan pengendalian emosi, dan pengembalian pada penyesuaian diri yang seimbang. Metode dan teknik pendekatannya, bimbingan (*guidance*), mengubah lingkungan (*environmental manipulation*), pengaturan dan penyaluran arah minat, meyakinkan (*reassurance*), tekanan dan pemaksaan (*preassure and coercion*), penebalan perasaan (*desensitization*), penyaluran emosional atau katarsis, sugesti (*suggestion*) dan Penyembuhan inspirasi berkelompok (*inspiration group therapy*).
- b. Penyembuhan reedukatif (*reeducative therapy*). Tujuan reedukatif terapi adalah penyesuaian kembali, perubahan atau modifikasi sasaran atau tujuan, dan menghidupkan potensikreatif. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat diusahakan adanya pemahaman (*insight*). Metode atau teknik pendekatannya antara lain adalah penyembuhan sikap (*attitude therapy*), penyembuhan kelakuan dan pembiasaan,

⁵² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2010), h. 186.

wawancara, penyembuhan terpusat pada klien (*client centered therapy*), penyembuhan terarah, penyuluhan terapiutik, penyembuhan rasional, pendekatan filosofis, penyembuhan semantik, penyembuhan reedukatif, psikodrama, penyembuhan keluarga, penyembuhan perkawinan dan penyembuhan psikobiologis.

- c. Penyembuhan rekonstruktif (*reconstructive therapy*). Tujuan rekonstruktif terapi adalah menimbulkan insight atau penyembuhan terhadap konflik-konflik yang tidak disadari agar terjadi perubahan struktur karakter, dan perluasan pertumbuhan kepribadian dengan mengembangkan potensi penyesuaian yang baru. Metode dan teknis pendekatannya antara lain psikoanalisis (terdiri atas Freudian, Neo-Freudian Psychoanalysis, Ego analysis dan Kleinian Analysis), pendekatan transaksional, analisis eksistensial, penyembuhan analitik berkelompok, penyembuhan bermain dan psikoterapi dengan orientasi psikoanalisis.

6. Terapi Sholat Tahajud

Ibadah merupakan perantara antara seorang hamba kepada Rabbnya. Dalam istilah fiqh, ibadah adalah menghambakan diri kepada Allah dengan taat melaksanakan segala perintah dan anjuran-Nya, serta menjauhi larangan-Nya karena Allah semata, baik dalam bentuk keimanan, ucapan, dan perbuatan. Orang beribadah kepada Allah senantiasa melengkapi dirinya

dengan rasa cinta, tunduk, dan patuh kepada Allah SWT. Secara umum ibadah adalah sebagai wujud penghambaan diri seorang makhluk kepada Sang Khalik.⁵³

Ibadah dibagi menjadi dua bagian, yaitu ibadah *ghairu mahdhah* dan ibadah *mahdhah*. Ibadah *mahdhah* adalah tercermin dalam hukum islam yaitu hukum islam yang lima, yakni, syahadat, sholat, zakat, puasa, dan haji ke baitullah. Ibadah *ghairu mahdhah* adalah segala ibadah yang berada diluar ibadah *mahdhah*⁵¹ Ibadah *mahdhah* adalah ibadah yang telah ditentukan hukum serta prakteknya dan memiliki syarat-syarat dan rukun. Ibadah *ghairu mahdhah* adalah ibadah yang tidak tercakup dalam ibadah *mahdhah* yang ditujukan untuk keridhaan Allah SWT. Dari ibadah *mahdhah*⁵⁴ yaitu, syahadat, sholat, zakat, puasa, dan pergi ke *baitullah*, ibadah Sholat adalah ibadah yang mengandung sejuta hikmah dan selanjutnya perlu diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁵

Kedudukan sholat dalam islam adalah sangat penting, sholat adalah sebagai tiang agama. Sholat adalah berhadap hati kepada Allah sebagai ibadah, dalam berupa perkataan dan perbuatan, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara". Ibadah sholat bagi seorang muslim merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan dengan keadaan apapun, tanpa alasan dan dalih untuk mencari- cari pembenaran agar dapat meninggalkan atau melalaikan sholat. Apabila ditinggalkan atau melalaikan sholat, akan menciptakan kesan yang negatif bagi psikologis dan hukum

⁵³ Sahriansyah, *Ibadah Dan Akhlak* (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2014).

⁵⁴ Marzuki, "Kemitraan Madrasah Dan Orang Tua Dalam Menanamkan Kedisiplinan Ibadah Siswa MA Asy-Syafi"iyah Kendari", *Al-Ta'dib*, 10 (2017), 168.

⁵⁵ Rizky Muktamirul Khair, „Kedudukan Sholat Sunnah Qabliyyah Jumat Dalam Pemikiran Hukum Imam Nawawi", *Al-Istimbath*, 3.2 (2019), 108

meninggalkan sholat adalah berdosa. Sholat dalam arti harfiah, ialah sholat dapat mencegah manusia dari perbuatan keji dan munkar, sedangkan apabila sholat dimaknai sebagai simbolis dari keseluruhan ibadah, maka seseorang diharapkan memiliki karakter yang teguh dan hanya taat kepada perintah Allah SWT semata.⁵⁶

Sholat dibagi menjadi dua macam, yakni sholat wajib (fardhu) dan sholat sunnah. Pengertian sholat fardhu adalah hukum melaksanakan sholat merupakan wajib. Wajib disini terkena pada individu seorang muslim yaitu fardhu „ain. Sholat fardhu ‘ain disini adalah sholat lima waktu (subuh, dzuhur, ashar, maghrib, isya) dan sholat jum“at yang dikhususkan bagi laki-laki. Lalu selain fardhu „ain yaitu sholat dengan hukum fardhu kifayah yaitu, sholat yang diwajibkan pada seluruh muslim untuk dilaksanakan namun dapat gugur dan menjadi sunnah ketika sudah dilaksanakan oleh sebagian muslim yang lain. Yang termasuk dalam sholat fardhu kifayah adalah sholat jenazah.⁵⁷ Selain sholat fardhu terdapat sholat untuk menambah ibadah sholat kepada Allah yaitu, sholat sunnah. Sholat sunnah didalam bahasa syara“ disebut *tathawu’* atau *nawafil*, yang diartikan sebagai penambal atau penambah. Sholat nawafil atau sholat sunnah (jamak: nafilah) adalah sholat yang dianjurkan untuk dilaksanakan namun tidak diwajibkan sehingga tidak berdosa bila ditinggalkan dengan kata lain apabila dilakukan dengan baik dan benar serta penuh keikhlasan akan tampak hikmah dan

⁵⁶ Heru Juabdin Sada, “Konsep Pembentukan Kepribadian Anak Dalam Perspektif Al-Qur“an”,

Jurnal Pendidikan Islam, 6 (2015), 117.

⁵⁷ Rian Hidayat El-Bantany, *Kamus Pengetahuan Islam Lengkap* (Depok: Mutiara Allamah Utama, 2014).

rahmat dari Allah.⁵⁸

Salah satu sholat sunnah yang sangat dianjurkan oleh nabi Muhammad SAW adalah sholat tahajud. Sholat tahajud dilaksanakan pada waktu yang berbeda, yaitu dilaksanakan pada malam hari setelah melaksanakan sholat isya dan tidur terlebih dahulu serta waktu yang tepat pada sholat tahajud adalah sepertiga malam. Sholat tahajud dinamakan dengan sholat *lail/qiyamullail* atau sholat malam, karena dilaksanakan pada malam hari dan pada saat waktu tidur.⁵⁹

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا - ٧٩

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.” (QS. Al-Isra’: 79)⁶⁰

Nabi bersabda, “Kerjakanlah sholat malam, sebab ia merupakan kebiasaan orang-orang shalih sebelum kamu pada zaman dahulu. Ia juga merupakan jalan untuk mendekati diri kepada Allah, sebagai penebus amal kejahatan-kejahatanmu, pencegah dosa, penangkal penyakit pada badan.” (HR. Tirmidzi)⁶¹

Menurut Moh. Sholeh untuk konsep-konsep pembahsan dan konsistensi dalam terapi sholat tahajud adalah sebagai berikut:⁶²

- **Sholat tahajud** adalah ibadah sunnah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan

⁵⁸ Abdul Rosyid, Tuntunan Sholat Nawafil Berbasis Multimedia Menggunakan Adobe Flash CS 5, *Seminar Nasional Dinamika Informatika Universitas PGRI* (2017), 220.

⁵⁹ dan Zainal Abidin Sabiq M. Azam, „Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri”, *Intervensi Psikologi*, 6.2 (2015), 172.

⁶⁰ <https://quran.kemenag.go.id/surah/17>

⁶¹ <https://muslim.or.id/45998-shalat-malam-adalah-kebiasaan-orang-shalih.html>

⁶² Moh. Sholeh, *Terapi Sholat Tahajud, Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (PT. Mizan Publika: Jakarta Selatan, 2012) hlm. 168

diakhiri dengan salam, dengan syarat tertentu. Adapun batasan sholat tahajud meliputi:

1. Intensitas. Intensitas diartikan sebagai tingkat kualitas kekhusyukan dan keikhlasan sholat tahajud. Konsep ikhlas disini didasarkan pada paradigma psikobiologi, merujuk pada teori GAS, yaitu terpeliharanya homeostatis tubuh subjek menjalankan sholat tahajud, dan bagi subjek yang normal secara kuantitas tercermin pada terkendalinya sekresi kortisol dalam rentang 38-690 nmol/L (pagi hari pukul 06.00-09.00 wib).
 2. Frekuensi jumlah rakaat shalat tahajud adalah 13 rakaat, 2 rakaat shalat iftitâh, 8 rakaat shalat tahajud, dan 3 rakaat shalat witr, Kemudian, diikuti dengan wiridan berupa bacaan kalimah *thayyibah: Subhanallâh Al/uamdu/i//oh, Allâhu Akbar, Astaghfirullâh, Allah-humma shali'ala-Mu/uammad wa'ala ali Muhammad, La-ila-ha illallâh*, masing-masing-masing sebanyak 200 kali.
 3. Waktu mengerjakan shalat tahajud adalah sekitar pukul 02.00-03.30 wib, dijalankan selama 8 minggu. Pemilihan selama delapan minggu didasarkan atas pertimbangan Siswa sudah mampu beradaptasi terhadap kondisi lingkungan dan perlakuan yang dianggap asing.
- **Peningkatan** diartikan bertambahnya kualitas perubahan respons ketahanan tubuh imunologik kelompok pengamal shalat tahajud. Tolok ukurnya didasarkan

pada paradigma psikoneuroimunologi, yaitu perubahan respons imunologi didasarkan pada perubahan pola psikoneuroimunologi pengamal shalat tahajud, antara Post I-Pre dan Post 2-Pre.

- **Ketahanan tubuh imunologik** adalah ketahanan tubuh imunologik yang berfungsi sebagai mekanisme fisiologi tubuh yang ditujukan untuk pertahanan, homeostatis, dan perondaan melalui proses mengenal benda asing (*non-self*) atau abnormal dan menetralisasi atau mengeliminasi benda tersebut. Ketahanan tubuh imunologik dalam penelitian ini dicerminkan oleh respons imun.
- **Pendekatan psikoneuroimunologi** adalah kerangka pikir yang didasarkan pada beberapa variabel yang berorientasi pada komplementasi antara perilaku, sistem saraf pusat, sistem neurohormonal, dan ketahanan tubuh.
- **Pengukuran hormon kortisol** menggunakan metode *Radioimmunoassay* (RIA), memakai Gamma Counter DPCC 12, Amerika Serikat 1992.
- **Pengukuran sel ketahanan tubuh** basofil, eosinofil, neutrofil, dan total limfosit menggunakan alat *automatic cell counter systemex* khusyuk 1000, TOA, Japan 1 993, dengan metode imunofloresen.
- **Pengukuran imunoglobulin:** Pengukuran kadar IgG, IgM, IgA,

memakai model *Immunoturbidimetri Analyser Hitchi 704* dari *Boehringer Mannheim* 1990. Pengukuran variabel-variabel ini dilakukan di tiga laboratorium: Laboratorium Pram ita, Laboratorium Prodia, dan Laboratorium Klinika, Surabaya. Sedangkan, pengambilan sampel darah dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00-10.00 Wib di Pondok Pesantren Hidavatullah Surabaya.

Dari firman Allah dan hadist diatas dapat diketahui bahwa sholat tahajud adalah sholat yang sangat dianjurkan dan memiliki keutaamaan yang tinggi di sisi Allah SWT. Allah akan mengangkat seorang muslim ke tempat yang tinggi dan menaikkan derajat bagi yang melaksanakan sholat tahajud.

Faidah dan manfaat sholat tahajud yaitu sebagai berikut.⁶³

- a. Menguatkan Tali Hubungan dengan Allah

Sesungguhnya ketika seorang muslim melaksanakan sholat tahajud dan terbiasa, maka seorang muslim tersebut telah menguatkan hubungan dengan Allah SWT. Jika seorang muslim membiasakan untuk sholat tahajud maka Allah senantiasa mengabulkan apapun permintaannya.

- b. Menyucikan dan menaikannya pada derajat mulia

⁶³ Alik Inayah and Pudji Rahmawati, „Efektifitas Terapi Sholat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Bussines) Di Surabaya“, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 03.01 (2013), 50–61.

Tidak dapat diragukan lagi bahwa menjaga hubungan dengan Allah dengan baik dapat menaikkan dan menyucikan derajat seorang hamba.

- c. Membuat gemar beribadah dan menajuhkan dari maksiat Seorang muslim yang senantiasa melaksanakan *qiyamul lail* dapat mencegah dari berbuat keji dan kemungkaran serta jatuhkedalam lubang dosa.
- d. Melunakan hati

Sholat tahajud dilakukan saat malam hari ketika hening, bermunajat kepada Allah, memperlama ruku dan sujud, dari kondisi dan keadaan tersebut maka dapat melunakan hati yang sedang gundah, gelisah, dan cemas.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

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.⁶⁴ Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas seseorang atau individu akan merasa takut atau cemas atau memiliki pikiran dan firasat yang tidak terkontrol dan tidak jelas, merasa akan terjadi malapetaka padahal individu tersebut tidak mengerti

⁶⁴ Joko Adi Pamungkas, „Kecemasan & Serangan Panik“, *U.S Depertement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara, 2018, 75.*

mengapa emosi tersebut dapat muncul.⁶⁵

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu hal buruk akan terjadi.⁶⁶

Dari definisi yang lain yaitu kecemasan adalah ketakutan terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul ketika seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, dapat ditandai dengan sering kali merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁶⁷

Cemas dan kecemasan dibedakan oleh Freud, menurutnya cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan seharusnya. Sedangkan kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seorang ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal ataupun wujudnya. Freud dalam Calvin menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat *intern* tubuh.⁶⁸

Beberapa definisi tersebut, maka ada beberapa hal mencakup pengertian kecemasan di antaranya;

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab yang khusus

⁶⁵ Mutiara Kartiko Putri Hassanah, Nurul, „Medical Profesional, *Journal of Lampung University*”, 5.2 (2016).

⁶⁶ J.S Nevid, S.A Rathus, and Beverly Greene, *Mood Disorders and Suicide. Abnormal Psychology in a Changing World*, 2010

⁶⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, h. 157

⁶⁸ Calvin S. Hall, *Libido Kekuasaan* (Yogyakarta: PT. Buku Seru, 2020).

- untuk ketakutan yang belum tersebut.
- b. Rasa khawatir dan takut berlebihan pada tingkat yang ringan.
 - c. Kekhawatiran atau ketakutan yang meluap-luap dan kuat.
 - d. Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

2. Jenis kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan kenyataan, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral.

a. Kecemasan Kenyataan

Kecemasan kenyataan adalah suatu pengalaman akibat pengamatan suatu bahaya pada dunia luar. Bahaya merupakan setiap keadaan pada lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurotis ditimbulkan oleh suatu pengamatan tentang bahaya yang berasal dari naluri-naluri. Dalam hal kecemasan neurotis, ancaman itu terletak dalam pemilihan objek secara naluriah dari id. Seseorang yang khawatir akan dikuasai oleh keinginan yang tak terkendali untuk melakukan sesuatu perbuatan untuk mengandung sesuatu pikiran yang merugikan dirinya sendiri.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral, yang dialami sebagai suatu perasaan bersalah atau malu dalam ego, ditimbulkan oleh suatu pengamatan mengenai bahaya dari hati nurani. Hati nurani sebagai wakil di dalam tubuh dari kekuasaan orang tua yang mengancam untuk mengancam seseorang karena suatu perbuatan yang melanggar tujuan sempurna dari ego-ideal yang diletakkan dalam kepribadian oleh orangtua.⁶⁹

Rollo May melihat bahwa kecemasan dapat dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia, dan penyebab utama gangguan-gangguan kejiwaan yaitu perasaan tidak berdaya. Karena kecemasan memiliki sifat yang tidak jelas benar, tergolong dalam kategori suasana hati.⁷⁰

Teori tentang rasa cemas banyak dikembangkan karena dalam pandangan psikologi rasa cemas dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan.⁷¹ Kecemasan-kecemasan yang sifatnya kronis dan berkesinambungan bisa menyebabkan kerusakan pada fungsi-fungsi fisik; misalnya berakibat menjadi penyakit lambung, hipertensi, asma, dan juga dapat memberikan kerusakan pada fungsi psikis, hal ini menjadi faktor timbulnya gangguan kecemasan.⁷²

Gangguan cemas berbeda dengan kecemasan normal dalam hal intensitas, durasi, serta dampaknya bagi individu. Menurut Barlow dan Durand, kecemasan atau kekhawatiran akan dianggap sebagai suatu hal

⁶⁹ Hall.

⁷⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3; Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Rajawali, 2015).

⁷¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, h. 156

⁷² Kartono.

yang patologis apabila tidak lagi bisa dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut.

3. Ciri-ciri Kecemasan

Ada beberapa kategori ciri-ciri dalam kecemasan, yakni meliputi fisik, *behavioral*, dan kognitif.

a. Fisik

Ciri-ciri fisik dari kecemasan⁷³, yaitu

- 1) Kegelisahan,
- 2) Kegugupan,
- 3) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi,
- 4) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada,
- 5) Banyak berkeringat,
- 6) Telapak tangan yang berkeringat,
- 7) Pening atau pingsan,
- 8) Mulut atau kerongkongan terasa kering,
- 9) Sulit berbicara,
- 10) Sulit bernafas atau bernafas pendek,
- 11) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang,
- 12) Suara yang bergetar,

⁷³ Nevid, Rathus, and Greene.

- 13) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin,
- 14) Pusing, merasa lemas atau mati rasa,
- 15) Sulit menelan,
- 16) Kerongkongan terasa tersekat,
- 17) Leher atau punggung terasa kaku,
- 18) Sensasi seperti tercekik atau tertahan,
- 19) Tangan yang dingin dan lembab,
- 20) Terdapat gangguan sakit perut atau mual,
- 21) Panas dingin,
- 22) Sering buang air kecil,
- 23) Wajah terasa memerah,
- 24) Diare,
- 25) Merasa sensitif atau mudah marah.

b. Behavioral

Behavioral merupakan perubahan tingkahlaku padaseseorang.⁷⁴ Diantara ciri-ciri dari *behavioral* dari kecemasan, yaitu

- 1) Perilaku menghindar,
- 2) Perilaku melekat dan dependen (bergantung),

⁷⁴ Nevid, Rathus, and Greene.

3) Perilaku terguncang.

c. Kognitif

Kognitif merupakan ranah yang mencakup kegiatan mental (otak).⁷⁵ Sedangkan ciri-ciri kognitif dari kecemasan, yaitu;

- 1) Khawatir tentang sesuatu,
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan,
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segeraterjadi,
- 4) Tanpa ada penjelasan yang jelas,
- 5) Terpaku pada sensasi ketubuhan,
- 6) Sangat waspada sensasi ketubuhan,
- 7) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian,
- 8) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah,
- 9) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan,
- 10) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan,
- 11) Berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan dan sulit untuk diatasi,
- 12) Khawatir dengan hal sepele,
- 13) Berpikir tentang hal yang mengganggu dengan cara yang sama

⁷⁵ Nevid, Rathus, and Greene.

- secara berulang-ulang,
- 14) Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian,
 - 15) Kalau tidak pasti akan pingsan,
 - 16) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu,
 - 17) Berpikir akan segera mati,
 - 18) Meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis,
 - 19) Khawatir akan ditinggal sendiri,
 - 20) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Dadang Hawari menyatakan bahwa kecemasan memiliki gejaladiantaranya:

- a. Khawatir, cemas, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum (demam panggung)
- c. Tidak mudah mengalah, ngotot
- d. Memandang masa depan dengan was-was
- e. Grakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- f. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- g. Sering mengluh tentang ini dan itu, khawatir berlebihan terhadap suatu penyakit

- h. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa ragu dan bimbang
- i. Sering kali bertindak histeris
- j. Bila menyatakan sesuatu atau bertanya,
- k. Sering berulang-ulang
- l. Mudah tersinggung,
- m. Suka membesarkan masalah yang kecil (dramatisasi)⁷⁶

Kemudian menurut Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya.⁷⁷

- a. Suasana hati, diantaranya: kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- b. Pikiran, diantaranya: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.
- c. Motivasi, diantaranya: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.
- d. Perilaku, diantaranya: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.
- e. Gejala biologis, diantaranya: gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

⁷⁶ Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)",
Konselor, 5.2 (2016), 93 <<https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>>.

⁷⁷ *Ibid*, 95

Faktor penyebab kecemasan merupakan kejadian atau keadaan menjadikan seseorang menjadi merasa cemas. Selain dari faktor-faktor tersebut Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene menyebutkan dalam beberapa kategori, yakni meliputi faktor kognitif dan faktor biologis.

a. Faktor-faktor kognitif

Faktor dari persepektif kognitif adalah pada peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang memegang peran pada pengembangan gangguan-gangguan kecemasan.⁷⁸ Diantara faktor-faktor tersebut yaitu, Prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self-defeating* atau irasional, sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan *Self-efficacy* yang rendah.

d. Faktor-faktor biologis

Faktor-faktor biologis dalam gangguan kecemasan biasanya seperti hereditas dan ketidaksinambungan biokimia pada otak. Hereditas adalah faktor yang lebih kepada genetik, dan ini dapat menjadi pemicu munculnya gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, fobia, kecemasan menyeluruh, dan gangguan obsesif- kompulsif. Sedangkan biokimia lebih kepada gangguan panik.⁷⁹

Taufik menyatakan bahwa kecemasan terjadi karena, *pertama*, hereditas /bawaan. Untuk hipotesis awal, penyebab munculnya kecemasan karena faktor

⁷⁸ Nevid, Rathus, and Greene.

⁷⁹ Nevid, Rathus, and Greene.

hedreditas dapat diterima. *Kedua*, lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda, yang didalamnya mencakup hal berikut.⁸⁰

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir
- b. Krisis, traumatis, dan benturan yang terjadi pada individu terhadap kehidupannya
- c. Problematika perkembangan, manusia berkembang dari anak-anak ke remaja lalu ke dewasa dan tua
- d. Problematika keluarga dan social masyarakat
 - a. Perasaan takut pada hukum, termasuk adat, hukum agama, dan hukum undang-undang
 - b. Kehilangan eksistensi sebagai manusia

Ketiga, personal. Faktor ketiga hendaknya tidak dilihat sebelah mata. Problematika individu yang tidak bertanggungjawab atas respondirinya terhadap kecemasan. Pandangan tersebut yang ternyata menjadikan stimulus kecemasan.

Penyebab kecemasan menurut Mind yaitu sangat sukar untuk diketahui mengapa seseorang dapat merasa cemas sehingga kecemasan termasuk dalam masalah kesehatan psikologis;⁸¹

⁸⁰ Ahmad Zaini, "Sholat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Psikoterapi Islam," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319– 334.

⁸¹ Joko Adi Pamungkas, "Kecemasan & Serangan Panik", *U.S Depertement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara*, 2018, 75.

- a. Pengalaman dimasa lalu atau dimasa anak-anak

Suatu hal telah terjadi pada masa lalu sehingga individu merasa cemas, takut, dan khawatir ketika menghadapi situasi yang mirip pada kejadian sebelumnya atau yang menyangkut pada masa lalu sehingga hal tersebut menimbulkan perasaan campur aduk dan tertekan. Kecemasan adalah sesuatu yang dipelajari pada saat manusia di awal hidup.

- b. Kehidupan dan kebiasaan sehari-hari

Gaya hidup dan cara individu menghabiskan waktu sehari-hari dapat mempengaruhi perasaan.

- c. Diet

Diet dapat mempengaruhi perasaan dari hari ke hari, dan sejumlah makanan dapat meniru dan memicu gejala-gejala kecemasan seperti meminum kopi, mengkonsumsi gula dengan berlebihan, atau melanggar aturan diet lainnya.

- d. Kesehatan fisik dan kesehatan jiwa

Tubuh dapat membuat dampak pada kesejahteraan mental. Sebagai contoh, ketika individu memiliki kondisi kesehatan jangka panjang , atau mengalami rasa nyeri kronis, ini dapat membuat individu lebih rentan untuk mengalami masalah kesehatan jiwa yaitu kecemasan atau depresi.

e. Obat-obatan

Individu yang mengkonsumsi obat-obatan yang diresepkan maupun yang tidak diresepkan termasuk mengkonsumsi alkohol. Kemungkinan besar dapat mempengaruhi kesehatan jiwa seorang

f. Genetika

Pada genetika atau keturunan sejumlah orang dapat mewarisi kecenderungan genetik sehingga individu lebih dapat merasa cemas daripada orang pada umumnya.

Karen Horney berpendapat bahwa sebab terjadinya cemas terdapat tigamacam jenis, yaitu;⁸²

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi/disaingi.
- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.

⁸² Inggri Ramadhani Widigda, Wahyu Setyaningrum, Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi, *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, VI (2), (2018) 190-199

Menurut Burnham, sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu:

- a. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.
- b. Kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
- c. Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.⁸³

C. Kerangka Berpikir

Bagi umat islam sholat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir, dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah), ialah membirakan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi.⁸⁴

Orang yang menegakkan *qiyamul lail* akan terpelihara dari gangguan setan sehingga bangun dipagi hari dalam keadaan segar dan bersih jiwanya. Jiwa yang baik adalah jiwa yang memiliki kecenderungan kearah kesucian ruh. Dalam pandangan islam, setiap hati manusia memiliki dua kecenderungan, kecenderungan kearah kesucian (ruh) dan kecenderungan kearah kekotoran(tubuh). Jiwa yang baik merupakan jiwa yang

⁸³ Mukholil, Kecemasan Dalam Belajar, *Jurnal Eksponen*, vol. 6, No. 1 (2018) ;
4

⁸⁴ KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, Jakarta , Erlangga, 2011

selalu berpusat pada Allah.

Adapun hukum sholat tahajud di jelaskan pada QS. Al-Furqon : 64

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا - ٦٤

Artinya : “Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka” (QS. Al-Furqon: 64)⁸⁵

Selain itu hukum sholat tahajud dijelaskan pada QS.

Az-Zumar: 9, Artinya:

أَمْ مَنْ هُوَ قَائِمٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ٩-

“(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui? Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.” (QS. Az-Zumar: 9)⁸⁶

Selain ayat di atas, Nabi Muhammad SAW bersabda tentang pentingnya sholat tahajud dan menganjurkannya, dengan sabdanya;

“Puasa yang paling utama setelah puasa Ramadhan adalah puasa di bulan Muharram. Sholat yang paling utama setelah sholat wajib ialah sholat malam” (HR. Muslim)⁸⁷

⁸⁵ <https://quran.kemenag.go.id/surah/25/64>

⁸⁶ <https://quran.kemenag.go.id/surah/39/9>

⁸⁷ <https://islam.nu.or.id/ubudiyah/tiga-macam-puasa-muharram-rmZOo#:~:text=Rasulullah%20SAW%20berkata%2C%20%20E2%80%98Puasa%20paling%20utama%20setelah%20Ramadhan,adalah%20puasa%20yang%20sangat%20dianjurkan%20oleh%20Rasulullah%20saw.>

Sholat tahajud yang dilakukan oleh seseorang yang dirinya merasa terpanggil oleh Tuhan, akan menghasilkan kedamaian di hati, ketentrangan yang menyelimuti jiwa, dan rasa percaya diri yang sehat.

Selain itu di jelaskan dalam hadist :

”Syaitan mengikat di pangkal kepala seseorang darimu saat ia tidur dengan tiga ikatan yang pada masing-masingnya tertulis” malammu masih sangat panjang” bila ia bangun dan berdzikir pada Allah, maka lepaslah satu ikatan, bila ia berwudhu” satu ikatan lagi lepas, dan bila ia sholat satu ikatan lagi lepas. Maka dipagi hari ia dalam keadaan semangat dengan jiwa yang baik. Namun jika ia tidak melakukan hal itu, maka dipagi hari jiwanya kotor dan ia menjadi malas.”(HR. Al-Bukhari).⁸⁸

Selain itu para ulama menjelaskan betapa pentingnya sholat tahajud bagi kesehatan mental, seperti berikut ini :

Al-Allamah Ibnul Qayyim mengatakan :

Cobalah renungkan bagaimana Allah membalas sholat malam yang mereka lakukan secara sembunyi dengan balasan yang Ia sembunyikan bagi mereka, yakni yang tidak diketahui oleh semua jiwa. Juga bagaimana Allah membalas rasa takut dan gundah gulana mereka diatas tempat tidur dengan kesenangan jiwa di dalam surga. (Ibnul Qayyim .hadill Arwah ilaa bilaadil Afraah: 278)

Sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari :

”syaitan mengikat di pangkal kepala seseorang darimu saat ia tidur dengan tiga ikatan yang pada masing-masingnya tertulis” malammu masih sangat panjang” bila ia bangun dan berdzikir pada Allah, maka lepaslah satu ikatan, bila ia berwudhu” satu ikatan lagi lepas, dan bila ia sholat satu

⁸⁸ <https://www.islampos.com/ini-3-hal-yang-harus-dilakukan-agar-bebas-dari-3-ikatan-setan-saat-manusia-tidur-220003/>

ikatan lagi lepas. Maka dipagi hari ia dalam keadaan semangat dengan jiwa yang baik. Namun jika ia tidak melakukan hal itu, maka dipagi hari jiwanya kotor dan ia menjadi malas.”(HR. Al-Bukhari)⁸⁹

Kemudian Ibnu Hajar berkata:

Apa yang terungkap dengan jelas dalam hadist ini adalah, bahwa sholat malam memiliki hikmah untuk kebaikan jiwa walaupun hal itu tidak dibayangkan oleh orang yang melakukannya, dan demikian juga sebaliknya.

Untuk memperkuat hadist di atas, diisyaratkan juga dengan firman Allah dalam QS. Al-Muzzammil : 6

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيْلًا - ٦

Artinya: “*Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.*” (QS. Al-Muzzammil : 6)⁹⁰

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa sholat tahajud sangat baik bagi kebaikan jiwa, terlihat dari hadist bahwa orang yang melaksanakan sholat tahajud akan lebih bersemangat dipagi hari serta jiwanya baik, dengan kesemangatan serta yang baik seseorang akan dengan mudah menuju kesuksesan

yang membawanya pada kebahagiaan, sehingga orang tersebut terhindar dari gejala gangguan jiwa.

Kemudian dalam hadist yang diriwayatkan oleh Muslim:

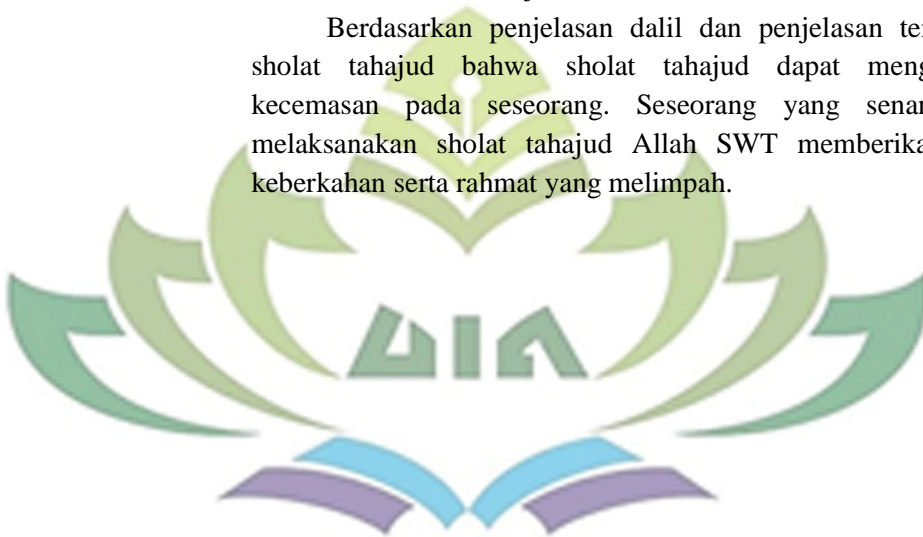
⁸⁹ <https://www.islampos.com/ini-3-hal-yang-harus-dilakukan-agar-bebas-dari-3-ikatan-setan-saat-manusia-tidur-220003/>

⁹⁰ <https://quran.kemenag.go.id/surah/73/6>

“Sesungguhnya dimalam hari terdapat waktu tertentu, yang seorang muslim memohon kepada Allah dari kebaikan dunia dan akhirat pada waktu itu, maka Allah akan memberikan kepadanya, dan hal tersebut ada disetiap malam.” (HR. Muslim)⁹¹

Diberikannya kebaikan dunia dan akhirat seorang akan merasa lebih tenang, dengan jiwa tenang seseorang akan mendapatkan mental yang sehat, selain itu kebiasaan yang diulangi setiap saat adalah cermin dari diri, kebiasaan itu akan menjadi karakteristik jiwa. Jika kebiasaan itu adalah hal yang baik, maka karakteristik jiwa akan baik.

Berdasarkan penjelasan dalil dan penjelasan tentang sholat tahajud bahwa sholat tahajud dapat mengatasi kecemasan pada seseorang. Seseorang yang senantiasa melaksanakan sholat tahajud Allah SWT memberikannya keberkahan serta rahmat yang melimpah.



⁹¹ <https://muslim.or.id/45998-shalat-malam-adalah-kebiasaan-orang-shalih.html>

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad, *Fiqih*, Metro: Anugrah Utama Remaja, 2013
- Ash Shiddiqy, Hasby, *Falsafah Hukum Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975
- Deferiansyah, Okta, Septa, Tendry, dan Lisiswanti, Rika, Gangguan Cemas Menyeluruh, *J Medula Unila* Vol. 5 No. 2, 2016
- El-Bantany, Rian Hidayat, *Kamus Pengetahuan Islam Lengkap*, Depok: Mutiara Allamah Utama, 2014
- Abdurahman, Fathoni, *Metodelogi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Citra, 2011
- Aziz, Abdul, "Update Corona Indonesia 30 November: Positif 4.617 & Meninggal 130", <https://tirto.id/update-corona-indonesia-30-november-positif-4617-meninggal-130-f7zt> (10 november 2020)
- Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020
- Hulukati, Wenny, dan Djibran, Moh. Rizky, Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, *Bikotetik* Vol. 2 No. 1, 2018
- Jahja, Adi Susilo, "Berapa Jumlah Informan Riset Kualitatif?", <https://dosen.perbanas.id/beberapa-jumlah-informan-ri-set-kualitatif/> (8 Februari 2021)
- Jawahir Gustav Rizal, "Update Corona Dunia 30 November: 63 Juta Kasus | Covid-19 di AS Diprediksi Memburuk" (online), <https://www.kompas.com/tren/read/2020/11/30/083200365/update-corona-dunia-30-november--63-juta-kasus-covid-19-di-as-diprediksi?page=all> (10 Desember 2020)
- Khadimulah, Zamry, *Qiyamul Lail power*, Bandung: Penerbit Marja, 2006
- Majiebet, M. Abdul., el, *Kamus Istilah Fiqih*, cet. ke-2, Jakarta: PT. Pustaka Firdaus, 1995

- Khair, Rizky Muktamirul, Kedudukan Sholat Sunnah Qabliyyah Jumat Dalam Pemikiran Hukum Imam Nawawi, *Al-Istimbath* Vol. 3 No. 2, 2019
- M. Azam, Sabiq, dan Abidin, Zainal, Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri, *Intervensi Psikologi* Vol. 6 No. 2, 2015
- M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2002
- Marzuki, Kemitraan Madrasah Dan Orang Tua Dalam Menanamkan Kedisiplinan Ibadah Siswa MA Asy-Syafi'iyah Kendari, *Al-Ta'dib* Vol. 10 No. 2, 2017
- Miswari, Mengelola Self Efficacy, Perasaan Dan Emosi Dalam Pembelajaran Melalui Manajemen Diri, *Cendikia* Vol. 15 No. 1, 2017
- Moh. Rifai, *Risalah Tuntunan Sholat Lengkap*, Semarang: C.V. Toha Saputra, 1976
- Moleong, Ixey, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Resda Karya, 2003
- Mushthafa Abul, Mu'athi, *Mengajari Anak Sholat Teori dan Praktik*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2007
- Mughniyah, Muhammad Jawab, *Fiqih Lima Mazhab*, Terj. Masykur A.B., dkk., Jakarta: Penerbit Lentera, 2010
- Muktamirul Khair, Rizky, Kedudukan Sholat Sunnah Qabliyyah Jumat Dalam Pemikiran Hukum Imâm Al-Nawawî, *Al-Istimbath* Vol. 3 No. 2, 2018
- Nadiroh, Yahdinil Firda, Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Manusia, *Saintifika Islamica* Vol. 2 No. 1, 2015
- Nazir, Moh, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, 1988

Nindyowati, Nira Hayu, dan Priyonoadi, Bambang, Tingkat Kecemasan Atlet Aeromodelling Kelas Free Flight Setelah Mengalami Cidera Bahu Menjelang Pertandingan, *Medikora* Vol. XV No. 1, 2016

Pedoman Penulisan Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 20 November 2017.

Saifuddin, Hidayat, *Metodologi penelitian*, Bandung: Mandar Maju, 2002

Sahriansyah, *Ibadah dan Akhlak*, Cet. Ke-1 Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2014

Subagio, joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: RinekaCipta, 2001

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cet. Ke-23 Bandung: Alfabeta, 2016

Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002

Puspitasari, Intan, dan Eko Wati, Dewi, Stragi Parent-School Partnership: Upaya Preventif Separation Anxiety Disorder Pada Anak Usia Dini, *Ya Bunayya* Vol. 2 No. 1, 2018

Sada, Heru Juabdin, Konsep Pembentukan Kepribadian Anak dalam Perspektif Al-Qur'an, *ALTadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.6, 2015

St. Rahmatiah. "Manfaat Terapi Salat Bagi Pecandu Narkoba." *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 7, no. 1 (2020): 1–15

Suparman, Deden MA, Pembelajaran Sholat Dalam Perspektif Psikis Dan Medis *ISTEK* Vol. 9 No. 2, 2015.

Yuliani, Risa, Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau, *KONSELOR* Vol.2 No. 1, 2013.

Yusuf, Raka, Kusniyati, Harni, dan Nuramelia, Yurike, Aplikasi Diagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Forward Chaining Berbasis

Web Dengan PHP Dan MYSQL, *Jurnal Sistem Informasi* Vol. 9 No.1, 2016.

Zaini, Ahmad. "Sholat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Prespektif Psikoterapi Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 319–334.

