

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah yang begitu banyak dalam kehidupan dapat menimbulkan seseorang mengalami stres. Stres dapat bermula dari peristiwa kehidupan yang sangat menekan terus-menerus, kejadian yang menyedihkan, rasa kesepian, kekhawatiran akan finansial dan lain sebagainya, beberapa hal tersebut adalah pemicu timbulnya stres dalam kehidupan. Lazarus dan Folkman (Lumban Gaol, 2016) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami oleh seseorang dapat menimbulkan efek yang kurang baik untuk kesehatan psikis maupun fisik, stres juga dapat dialami oleh seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan ketika stresor yang diterima terlalu banyak maka dapat menimbulkan efek samping psikis yang lebih serius bahkan mempengaruhi kesehatan fisik.

Respon seseorang dalam menghadapi stres berbeda-beda, hal tersebut terjadi karena setiap orang memiliki lingkungan atau budaya dan pengalaman hidup masing-masing. Orang akan merespon sesuatu masalah sesuai dengan budaya dan pengalaman yang dimilikinya. Respons tersebut disebut sebagai "*Coping*". *Coping* adalah salah satu cara atau usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi (Maryam, 2017). Adapun konsep *Coping* setiap orang berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh waktu, pengalaman hidup dan budaya. Budaya menjadi salah satu konsep dasar kebanyakan orang dalam melakukan *Coping* karena dalam budaya terdapat Aturan, wewenang, dan standar moral, sehingga hal tersebut menjadi acuan dasar seseorang untuk bersikap dalam menghadapi permasalahan atau stresor yang dimilikinya (Pargement, 1997).

Berbagai macam *Coping* yang dilakukan individu dalam menghadapi stres sesuai dengan pengalaman dan budayanya, salah satu *Coping* yang dilakukan seseorang yang memiliki kepercayaan agama adalah ibadah, *Coping* tersebut dikenal sebagai “*Coping Religious*”. Menurut McDonal dan Gorsuch (Utami, 2012) *Coping Religious* adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang merupakan salah satu cara untuk mengelola stress dan menghadapi masalah dalam kehidupannya. Menurut Pargement (Wendio, 2014), kegiatan *Coping Religious* mewakili lima fungsi keagamaan yaitu pencarian makna, pencarian untuk penguasaan dan kontrol, pencarian untuk kenyamanan dan kedekatan kepada Allah, dan mencari perubahan hidup. Dalam sebuah penelitian (Nurmahani, 2017) yang membahas tentang proses *Coping Religious* terhadap penderita kanker payudara, mengungkapkan 4 fase *Coping Religious* yaitu fase gejala, diagnosis, pengobatan dan pemaknaan terhadap sakit yang diderita, dalam tahap fase akhir terdapat kesimpulan bahwa kepercayaan tentang agama atau berserah diri kepada Allah dengan cara beribadah dan berdo'a serta berdzikir dapat mengurangi sedikit rasa cemas dan stres akibat sakit yang diderita, sehingga orang yang mengalami kanker payudara dengan menerapkan *Coping Religious* dengan cara sholat dan berdo'a serta menyerahkan seluruh masalahnya kepada Allah, mampu membuat orang tersebut menjadi tenang dan berfikir positif dan hal tersebut secara tidak langsung juga mempengaruhi proses pengobatannya.

Salah satu bentuk ibadah yang dilakukan umat muslim adalah sholat. Dalam agama Islam, sholat merupakan salah satu media komunikasi antara Allah dan makhluk-Nya, karena hanya kepada Allah umat muslim berserah diri dan memohon ampunan. Selain sebagai media komunikasi, sholat juga merupakan sarana ibadah dan pendekatan diri kepada Allah (Noor, 2009). Dokter Mahmud Ahmad Najib (Sholeh & Musbikin, 2005) mengungkapkan sholat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus akan

membuat persendian lentur, tulang menjadi kokoh serta menghindari adanya gangguan peredaran darah ke jantung.

Sholat dibagi menjadi 2 macam, yaitu sholat wajib dan sholat sunah, adapun sholat wajib yaitu: sholat zuhur, asar, magrib, isya dan subuh. Sedangkan sholat sunah terdapat berbagai macam, salah satunya adalah sholat tahajjud. Sholat tahajjud merupakan amalan yang dihidupkan di keheningan malam saat orang-orang terlelap tidur, saat itulah suasana seseorang yang melaksanakan sholat tahajjud akan semakin khusyuk, sebuah hadis riwayat Muslim Nomor 1163 menyebutkan bahwa “*Sholat yang lebih utama sesudah sholat lima waktu adalah sholat malam*”. Dari Abu Hurairah ra berkata Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam bersabda “*Yang paling utama setelah puasa bulan Ramadan adalah puasa Muharram dan sholat yang paling utama setelah sholat fardhu adalah sholat pada waktu malam*” (HR. Abu Dawud No. 2429).

Sholat tahajjud adalah ibadah sholat sunah yang paling utama setelah sholat fardhu dibandingkan dengan sholat sunah lainnya. Selain itu, sholat tahajjud juga memiliki beberapa manfaat praktis baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan sebagaimana disabdakan Rasulullah dalam sebuah hadis “*Sholat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit*” (HR. Tirmidzi). Dalam sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan, sebaliknya stres yang ditimbulkan dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis (Shaleh, 2009). Secara teoritis dapat disimpulkan bahwa para pengamal sholat tahajjud dapat terjamin kesehatannya baik secara fisik maupun psikis.

Penelitian (Nuron A'la, 2018) mengungkapkan bahwa pada dasarnya segala penyakit timbul diakibatkan sombong dan tidak ikhlas, sehingga pelaksanaan sholat tahajjud dengan gerakan dan waktu yang tepat serta dilakukan dengan ikhlas dan berulang-ulang, dapat menimbulkan perasaan tenang dan akan terhindar dari penyakit yang mematikan, sehingga terapi sholat tahajjud dapat menyembuhkan penyakit *stroke* dan membuat seseorang merasa lebih tenang, Sehingga hal tersebut membuat peneliti ingin meneliti lebih dalam tentang penerapan terapi sholat tahajjud untuk metode penyembuhan, di Rumah Sehat Avicenna, Kediri. Peneliti melakukan penelitian di Rumah Sehat Avicenna, Kediri karena Rumah Sehat tersebut adalah salah satu Rumah Sehat yang melakukan terapi sholat tahajjud sebagai salah satu metode penyembuhan untuk pasiennya, selain itu Rumah Sehat tersebut didirikan oleh Prof. Mohammad Sholeh, beliau merupakan seseorang yang berhasil menemukan manfaat dari sholat tahajjud untuk memperbaiki sistem imun dari penelitiannya “Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Peningkatan Perubahan Respons Ketahanan Tubuh *Imologik*” yang mengungkapkan bahwa sholat tahajjud dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit (Shaleh, 2009). Sehingga dengan berbagai pertimbangan peneliti ingin meneliti lebih dalam tentang Penerapan Terapi Sholat Tahajjud Sebagai *Coping Religious* Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sehat Avicenna, Kediri..

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penerapan Terapi Sholat Tahajjud sebagai *Coping Religious* bagi pasien rawat inap Rumah Sehat Avicenna, Kediri.
2. Manfaat Sholat Tahajjud bagi kesehatan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Penelitian ini berfokus pada Penerapan Terapi sholat tahajjud sebagai *Coping Religious* bagi pasien rawat inap Rumah Sehat Avicenna, sehingga rumusan masalah yang sesuai dengan latar belakang masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peranan dalam penerapan Terapi Sholat Tahajjud sebagai *Coping Religious* bagi pasien rawat inap di Rumah Sehat Avicenna, Kediri.
2. Bagaimana Proses Tahajjud mampu mempengaruhi kesehatan

### **1.4 Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Mengetahui peranan dalam penerapan Terapi Sholat Tahajjud sebagai *Coping Religious* bagi pasien rawat inap di Rumah Sehat Avicenna, Kediri.
2. Mengetahui proses tahajjud dalam mempengaruhi Kesehatan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan dalam pembahasan terapi spiritual dalam bidang ilmu konseling Islam dan psikologi Islam

2. Manfaat praktis:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengaplikasikan terapi sholat tahajjud sebagai salah satu alternatif terapi islami, untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat luas untuk meningkatkan kualitas ibadah khususnya penerapan sholat tahajjud untuk keseharian
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat tentang kesehatan individu.