

RELIGIOUS COPING STRESS PADA PENGAMAL SHALAT TAHAJUD
(Studi Kasus pada Perawat RSUP Hasan Sadikin Bandung dimasa Pandemi
Covid-19)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Srata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

DEDEH KURNIASIH

NIM : 1604046043

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : GAMBARAN *RELIGIOUS COPING STRESS* PADA PERAWAT PENGAMAL SHALAT TAHAJUD DIMASA PANDEMI COVID-19

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu Perguruan Tinggi manapun dan belum pernah menjadi karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 16 Juni 2022

Penulis



Dedeh Kurniasih
NIM. 1604046043

**GAMBARAN *RELIGIOUS COPING STRESS* PADA PERAWAT PENGAMAL
SHALAT TAHAJUD DIMASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



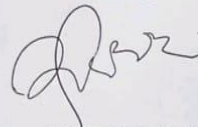
Oleh:

Dedeh Kurniasih
NIM. 1604046043

Semarang, 16 Juni 2022

Disetujui oleh

Pembimbing



Royanulloh S.Psi., M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

NOTA PEMBIMBING

Lamp :

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Dedeh Kurniasih

Nim : 1604046043

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Gambaran *Religious Coping Stress* Pada Perawat Pengamal Shalat Tahajud Dimasa Pandemi Covid-19

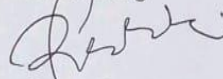
Nilai : 80

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Semarang, 16 Juni 2022

Pembimbing



Rowanulloh S.Psi., M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fahum@walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : RELIGIOUS COPING STRESS PADA PENGAMAL **SHALAT** TAHAJUD
(Studi Kasus pada Perawat RSUP Hasan Sadikin **Bandung** dimasa Pandemi
Covid-19)

Penulis : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Telah diujikan dalam sidang munaqosyah oleh dewan penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 28 Juni 2022 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 20 Juli 2022

Ketua Sidang


Fitriyati, S.Psi, M.Si.
NIP. 19690725 200501 2002

Sekretaris Sidang


Ulin Ni'am Masruri, MA.
NIP. 19770502 200901 1020


Penguji I


DR. Hj. Arikhah, M.Ag.
NIP. 19691129 199603 2002

Penguji II


Otih Jembarwati, S.Psi., MA.
NIP. 19750508 200501 2001

Pembimbing


Royanulloh S.Psi., M.Psi.T.
NIP. 19881219 201801 1001

MOTTO

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا
خَلَقْتَ هٰذَا بٰطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.” (QS. Ali-Imran [3]:

191)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987. Berikut penjelasan pedoman tersebut:

A. Kata Konsonan

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 lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan Translitasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kha	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	ʿ	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We

هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	Dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arabnya yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َـي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
◌َـو	Fathah dan wau	Au	a dan u

3. Vokal Panjang (maddah)

Vokal panjang atau maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
آ	Fathah dan alif	Ā	a dan garis di atas
يَ	Fathah dan ya'	Ā	a dan garis di atas
يِ	Kasrah dan ya'	Ī	i dan garis di atas
وُ	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

C. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua yaitu:

1. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah (t)

2. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h)

3. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh:

روضة الاطفال : raudah al-atfāl

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

زَيْنَ : zayyana

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf al namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

1. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf (1) diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh:

الْمُتَّقِينَ : al-muttaqīna

الرَّحْمَنِ : ar-rahmāni

F. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Jika hamzah itu terletak di awal kata, maka hamzah itu tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

شَيْءٌ : syai'un

G. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

مَقَامًا مَحْمُودًا : maqāman mahmūdan

عِبَادُ الرَّحْمَنِ : 'ibādu ar-rahmāni

قِيَامُ اللَّيْلِ : qiyāmu al-lail

أسباب النزول : asbāb al-nuzūl

H. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersendiri, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ : wa mā Muhammadun illā rasuul

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

لِللَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا : Lillāhi al-amru jamî'an

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Penyusunan skripsi yang berjudul “*RELIGIOUS COPING STRESS PADA PENGAMAL SHALAT TAHAJUD (Studi Kasus Pada Perawat Rsup Hasan Sadikin Bandung Dimasa Pandemi Covid-19)*”, disusun di samping untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Srata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang juga sebagai hasil pemikiran penulis agar karya ini dapat menjadi sumbangsih bagi keilmuan dan dapat memberikan kemanfaatan bagi orang lain.

Penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan, masukan, dan saran-saran yang konstruktif dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan penulis menyampaikan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S. Psi, M. Si dan Bapak Ulin Ni’am Masruri. M. A selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin penulisan skripsi ini.
4. Bapak Royanulloh, S.Psi., M.Psi.T., selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Alm. Prof Amin Syukur, selaku dosen wali studi sekaligus Guru Besar Tasawuf UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menjalani proses perkuliahan dari semester pertama hingga nafas terakhirnya. Semoga segala amal ibadah, Iman, Islam, Ihsannya di terima di sisi Allah Swt. Alfatihah.

6. Hikmatun Balighoh S. Psi. M. Psi., sebagai wali studi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahannya terkait dengan segala kendala dan proses perkuliahan dan mendampingi hingga menyelesaikan studi ini.
7. Para dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, khususnya dosen Tasawuf Psikoterapi (TP) yang telah mengajarkan ilmunya kepada penulis.
8. Bapak Nurul Huda selaku pengasuh Pondok Pesantren Qur'an Al-Mizan Purwokoso, yang telah membimbing dan mendukung secara material maupun non material santriwati-santriwatinya khususnya penulis
9. Almarhum kedua orang tua: Bapak Darja (Alm) dan Ibu Salimah (Almh) yang telah mendoakan anak-anaknya selama hidupnya, dan saudara-saudara kandung penulis: Ceu Nung (Nurhasanah), A Ipin (Ridwan Arifin), A Enjen (Zaenal Abidin), A Irman (Irman Sulaeman), A Ajum (Jumadi), Teh Niet dan keluarga di Bandung, Mba Ukhti dan keluarga di Cilacap yang telah melengkapi peran orang tua bagi penulis serta tak henti-hentinya memberikan dukungan baik berupa materi maupun non materi, yang telah sabar dan selalu memberikan do'a serta motivasi secara terus menerus di setiap perjalanan penulis.
10. Sanak keluarga dari Bapak di Bongas Wetan: Awong (Teh Sawen), The Turi, Bi Nani, Bu Yati, Bu IIn, Bi Uay, Wa Kahi, dari Ibu di Buniwangi: Bi Mus, Bi Ooh, Bi Yayah, Mamang Hasan, Almarhum Mamng Udin, dll selalu memberikan do'a serta motivasi secara terus menerus di setiap perjalanan penulis.
11. Teman-teman Prodi Tasawuf Psikoterapi angkatan 2016 UIN Walisongo Semarang, semua kawan yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu namanya yang telah menemani kapanpun dan bagaimanapun yang selalu memberi semangat dan dukungannya.
12. Teman-teman dan alumni Pondok Pesantren Qur'an Al-Mizan Purwokoso: Mba Tia, Mahmudah, Farichah, Maulida, Atun, Latifah, Winda, Hinda, Hikmah, Iin, Cia mba Nikma, Mba Evi, Mba Izzah, Mba Minkhatul Maula

dan yang lainnya yang belum disebutkan satu satu-persatu yang telah menemani, memberikan dukungan dan semangat.

13. Saudara-saudara serta Mas dan Mba pelatih PSHT UIN Walisongo Semarang, terkhusus warga seangkatan 2018: Tiara Damayanti, Nani Nafisaturrahma, Yeni Puspitasari, Anggun, Rohmatul Ummah, Asa Anggirin Iantono, Yuliarti, Ayda Putri, Heni Ratih T.I.S., Toto Iswanto, Lukman Hakim, Qoiraga Bandil Roqi, Baginda Nur Muhammad, Muhammad Aeni Sofyan yang telah memberikan dukungan dan juga semangat.
14. Rekan-rekan dan senior serta alumni KSR Uin Walisongo Semarang, khususnya kepada Komandan Meilani Choirunnisa, Kaisar M. Yazid Ishom juga selaku pengajar TPQ Nurul Jadid Bringin dan lainnya yang telah memberikan dukungan, pengalaman, didikan, motivasi dan semangat.
15. Rekan-rekan serta semua pihak terkait yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Harapan penulis, semoga kebaikan dan keikhlasan dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Allah Swt. penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun pada umumnya. Aamiin.

Semarang, 20 Juni 2022

Penulis,

Dedeh Kurniasih
NIM. 1604046043

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN TRANSLITERASI	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	xii
HALAMAN DAFTAR ISI	xv
HALAMAN ABSTRAK	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian	7
D. Sistematika Penulisan	8
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Strategi <i>Religious Coping</i>	
1. Pengertian <i>Strategy Religious Coping</i>	10
2. Jenis-jenis <i>Religious Coping</i>	14
3. Neuropsikologi Pengalaman Agama dan Spiritual	16
4. Emosi Religius	23
5. Metode <i>Religious Coping</i>	27
6. Faktor yang mempengaruhi <i>Religious Coping</i>	30

B. Shalat Tahajud.....	31
1. Pengertian Shalat tahajud	31
2. Keutamaan Shalat Tahajud.....	34
3. Waktu dan Bilangan Rakaat Shalat Tahajud	36
4. Manfaat Shalat Tahajud.....	38
5. Zikir dan Doa Shalat Tahajud.....	41
C. Shalat Tahajud sebagai Sumber Ketenangan Jiwa.....	43
D. Kerangka Analisis Kasus: Dinamika Religious Stress Pengamal Shalat Tahaju.....	54

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	55
1. Jenis Penelitian	55
2. Pendekatan Penelitian.....	56
B. Lokasi dan Karakteristik Subjek Penelitian	57
C. Sumber Data.....	58
D. Metode Pengumpulan Data	59
1. Wawancara	59
2. Observasi	61
3. Dokumentasi	63
4. Bahan Audiovisual	64
E. Analisis Data	64
1. Data Reduction (reduksi data).....	65
2. Data Display (penyajian data)	65
3. Conclusion Drawing/ Verification.....	65
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	66
G. Tahap-tahap Penelitian.....	68
1. Tahap Persiapan	68
2. Tahap Pelaksanaan	68
3. Tahap Penyelesaian	69

BAB IV PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	71
1. Profil Subjek Penelitian.....	71
2. Gambaran Pengalaman Shalat Tahajud.....	72
a. Perilaku shalat tahajud.....	72
b. Motivasi shalat tahajud.....	73
c. Pengalaman dan efek shalat tahajud	73
3. Gambaran Stres Kerja Perawat dimasa Pandemi Covid-19	75
4. Gambaran <i>Religious coping Stress</i>	77
B. Pembahasan: Gambaran Perilaku <i>Religious coping Stress</i> Pada Subjek UL Dimasa Pandemi Covid-19	79

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	84
1. Bagi peneliti.....	84
2. Bagi peneliti selanjutnya.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	89

ABSTRAK

Perawat merupakan salah satu penyedia layanan kesehatan yang berada pada resiko kesehatan fisik dan mental yang tinggi selama pandemi Covid-19 karena harus berinteraksi secara langsung dengan pasien sebagai bentuk menjalankan tugas perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Shalat tahajud merupakan salah satu ibadah sunah yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. yang dapat berfungsi sebagai sumber dukungan spiritual dalam mengatasi *quarterlife crisis* dan stres sebagaimana *asbāb al-nuzūl* perintah ini muncul begitu pula yang dialami perawat dimasa Pandemi Covid-19 sebagai bentuk *religious coping stress*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan *Religious coping Stress* pada perawat pengamal shalat tahajud di RSUP Hasan Sadikin Bandung selama Pandemi Covid-19.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada subjek tunggal terkait *religious coping stress* pada perawat pengamal shalat tahajud dimasa Pandemi Covid-19. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui wawancara, observasi, dokumentasi dan audiovisual secara online menggunakan media komunikasi yang dapat membantu pengumpulan data seperti aplikasi zoom meeting dan whatsapp. Analisis data dan cek keabsahan menggunakan Triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajud memegang peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi emosi religius seorang perawat untuk melakukan *religious coping stress* secara efektif dimasa Pandemi Covid-19 sebagai bentuk *religious coping positif* yang dipengaruhi oleh factor pendidikan dari keluarga, adapun metode religious yang digunakan melalui tiga metode dari teori Pargament yaitu (1) *Spiritual connection* dengan cara mendekati diri kepada Allah diwaktu yang indah dan tepat disaat yang paling terkedat disepertiga malam terakhir dengan melakukan shalat tahajud secara istiqomah dan ikhlas; (2) *Reappraisal of God's powers* dengan sikap tawakal, meninggalkan kenikmatan didunia saat yang lain terlelap untuk bermunajat dan memohon Pertolongan dan Perlindungan kepada Allah Swt. Tuhan Semesta Alam yang Maha Kuasa dan Maha Bijaksana; (3) *Active religious surrender* yaitu penyerahan diri terhadap agama secara aktif disamping berusaha secara lahiriah sesuai dengan kemampuan dan pengetahuannya sebagai tenaga kesehatan juga secara ruhaniah dengan mendekati diri kepada Allah Swt dengan cara yang dianjurkan oleh agama melalui shalat tahajud secara rutin untuk mendapatkan keutamaan dan manfaat yang sangat tidak terhingga. Serta

Kata kunci: *religious coping stress*, perawat, shalat tahajud, Pandemi Covid-19.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020 Coronavirus Disease (Covid-19), menjadi masalah kesehatan dunia. WHO resmi menetapkan Covid-19 sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD) pada 30 Januari 2020. Menurut WHO pada 31 Desember 2019 Covid-19 ini berawal dari kota Wuhan, provinsi Hubei, China yang merupakan kasus kluster pneumonia.¹ Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menyerang saluran pernafasan dan secara genetic berhubungan erat dengan virus penyebab SARS dan MERS. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Virus ini dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung. Hal ini memaksa tenaga kesehatan untuk bekerja dengan keras dan cepat dalam penanganan kasusnya agar penularan tidak semakin meluas, setiap pasien dapat sembuh, dan tidak ada lagi kasus kematian akibat virus corona dan yang sehat tetap sehat serta mampu beradaptasi dengan virus ini. Sampai saat ini virus Covid-19 bermutasi hingga sepuluh varian dengan tingkat gejala ringan sampai berat.

Kondisi saat ini tentunya menjadi kekhawatiran bagi seluruh masyarakat berhubungan dengan upaya pengendalian dan penanggulangan COVID-19 khususnya dibidang medis. Kematian tenaga medis termasuk dokter dan perawat semakin bertambah. Menurut Ketua Umum Pengurus

¹ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disese (Covid-19)* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), 2020), hal. 4.

Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB_IDI) Dr. Daeng M. Faqih, SH., MH. Yang diliput oleh BBC News Indonesia pada Agustus 2021 lalu banyak dokter dan tenaga kesehatan yang telah gugur dalam perjuangan menghadapi covid-19, diantaranya 640 dokter, 98 dokter gigi, 637 perawat, 377 bidan, 59 apoteker, 34 ahli gizi, 13 ahli kesehatan masyarakat, dan 33 ahli teknologi laboratorium. Hal ini disebabkan oleh minimnya APD, kurangnya skrining pasien yang baik di fasilitas kesehatan, kelelahan para tenaga kerja medis karena jumlah pasien COVID-19 yang terus bertambah setiap periodiknya sedangkan jumlah perawat tidak sebanding sebelumnya dan jam kerja yang panjang, serta tekanan psikologis. Kondisi seperti ini menyebabkan tenaga medis sangat rentan terinfeksi COVID-19. Kondisi tubuh dan mental yang kurang baik akibat hal tersebut pada akhirnya juga dapat menyebabkan tenaga kerja jatuh sakit dan meninggal. Padahal sumberdaya manusia di bidang kesehatan merupakan kunci dari ketahanan sistem kesehatan dalam menghadapi pandemi covid-19.

Disisi lain, tenaga medis juga merupakan salah satu ujung tombak dari upaya penanganan COVID-19. Petugas kesehatan yang paling banyak jumlahnya ialah perawat, perawat dituntut untuk memberikan pelayanan kepada banyak pasien setiap harinya. Namun, kurangnya kepedulian masyarakat seperti sulit diedukasi untuk tetap mematuhi protokol kesehatan sekalipun telah melakukan vaksinasi, tidak jujur dalam berobat, physical distancing yang berjalan kurang baik menyebabkan perawat merasa khawatir terinfeksi virus ini.

Berbagai gangguan psikologi telah dilaporkan dan dipublikasikan selama wabah covid-19 salah satunya adalah stres. Stres tidak hanya dirasakan masyarakat umum bahkan tenaga kerja kesehatan dan semua orang yang bekerja dibidang medis karena mereka lebih berisiko. Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia melakukan penelitian terhadap 644 tenaga kesehatan di 8 kepulauan di Indonesia dengan hasil 55% dari mereka mengalami stres akibat Covid-19, tingkat stres sangat berat sebanyak 0,8%, dan tingkat stres ringan sebanyak 34,5% hal tersebut diakibatkan dari stres

kerja karena melayani pasien positif Covid-19.² Gangguan psikologis memiliki dampak yang luas dan lebih lama dibandingkan dengan cedera fisik, sedangkan perhatian pada kesehatan mental jauh lebih sedikit (Handayani, 2020).

Sebagaimana menurut Mangkunegara, stres kerja adalah perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan.³ Penelitian yang dilakukan Rosyanti (2020), menyebutkan bahwa reaksi terkait stres yang dialami tenaga kerja kesehatan di Rumah Sakit selama pandemi Covid-19 meliputi perubahan konsentrasi, lekas marah, cemas, susah tidur, berkurangnya produktivitas, dan konflik antar pribadi, dalam kasus selanjutnya, mereka akan mengalami kondisi kejiwaan yang lebih parah, pemisahan dari keluarga, situasi abnormal, peningkatan paparan, ketakutan akan penularan Covid-19, perasaan gagal dalam menangani prognosis yang buruk, fasilitas teknis yang tidak memadai, alat pelindung diri, alat dan peralatan untuk membantu merawat pasien.

Penyedia layanan kesehatan berada pada resiko kesehatan mental yang makin tinggi selama pandemi Covid-19. Sumber stres mencakup stres yang ekstrim, takut akan penyakit, perasaan tidak berdaya, kelelahan dan trauma karena menyaksikan pasien Covid-19 meninggal sendirian memicu risiko bunuh diri tenaga kesehatan. Survei terhadap 2.132 perawat dari seluruh Indonesia yang dilakukan oleh peneliti Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan UI bersama dengan Devisi Penelitian Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) pada April hingga Mei 2020 menunjukkan bahwa lebih dari separuh tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan depresi, bahkan ada yang berpikir untuk bunuh diri.⁴

² Dede Nasrullah, dkk. Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan dalam Upaya Menghadapi Pandemi Corona Virus (Covid-19) di Indonesia, <http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/245>, diakses pada 2020.

³ Chendikia DB, Utami HN, Prasetya A. *Pengaruh konflik kerja dan stres kerja terhadap motivasi kerja karyawan dan kinerja karyawan*. JAB Juni 2016; 35(2): 3

⁴ Sulis Winurini, *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*, Vol. XII, No. 15/I/Puslit/Agustus/2020 (Jakarta: Pusat Penelitian Badan Penelitian Keahlian DPR RI, 2020), h. 15.

Fenomena stres kerja berdasarkan wawancara salah satu perawat bagian Poli Jiwa di RSUD Banyumas selama pandemi Covid-19. Pengalamannya selama pandemi dari awal 2020 hingga sekarang membuat beban kerja begitu banyak. Jarak penularan virus yang jauh dalam artian bisa saja tertular meski tidak bersentuhan langsung dengan pasien positif Covid-19, sehingga sebagai seorang perawat dirinya harus taat protokol kesehatan seperti menggunakan APD dengan ketat. Begitu pula sebagai perawat Rumah Sakit ia bertugas melakukan skrining pada pengunjung atau melakukan serangkaian pemeriksaan kesehatan untuk menentukan siapa yang boleh atau tidak masuk ke RSUD Banyumas. Menurut nya, pemahaman masyarakat dan juga denial masyarakat yang masih tinggi, membuat perawat harus melakukan *effort* dalam melakukan scrining sekaligus edukasi penerapan prokes kepada masyarakat di lingkungan rumah sakit.

“Banyak sekali yang denial (pen. Penyangkalan) Apalagi, waktu di awal-awal pandemi itu masih belum banyak kasus di Indonesia. Belum banyak kasus orang-orang terkena covid-19 adalah orang-orang disekitarnya, orang-orang yang mereka kenal, itu mereka masih denial sekali. Mereka masih banyak sekali budaya untuk menjenguk ke rumah sakit, ke RSUD Banyumas itu masih tinggi. Kemudian, missal yang sakit satu yang nganter ke poliklinik saja itu bisa lima (5) dan ingin masuk semua.” Jadi penerapan prokes masih sangat susah untuk dilakukan. *“Dan itu, menjadi stres kerja bagi perawat sendiri”* ungkap nya.

Kelangkaan APD seperti masker dan tidak ada baju hazmat sempat dialaminya pada awal-awal merebaknya pandemi, sehingga para perawat, harus pintar-pintar mensiasati kekurangan APD itu.

“Namun dimana kami harus bertemu langsung dengan pasien dan juga sebagai perawat scrining tidak tau apakah orang itu bawa virus covid atau tidak. Terutama pasien-pasien yang melakukan perjalanan dari luar kota, dan ada gejala-gejala covid. Masih banyak yang denial juga, dengan memaksa ingin masuk, memaksa ingin dilayanin cepat dan tapi tidak mau untuk dinyatakan covid, itu membuat stres kerja tersendiri. Stres kerja yang berat bagi saya sebagai perawat seperti dan juga saya sebagai perawat biasa dan juga perawat scrining.”

Ketakutan dirinya bisa menjadi agen penular bagi keluarganya, menjadikan ia lebih disiplin untuk menerapkan prokes dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan APD dengan ketat dan menjaga kebersihan diri khusus nya dari segala segala sesuatu yang dipakai saat bekerja

dikhawatirkan ada virus yang menempel termasuk pada pakaian yang dipakai untuk bekerja. Sebagaimana dalam wawancaranya, ia menuturkan kehati-hatiannya dalam menghadapi Covid-19,

“Kemudian saya tidak membawa pakaian, saya tidak meletakkan pakaian kotor saya sembarangan, saya rendam dengan air sabun, dan saya cuci tersendiri. Karena kalau saya cuci tersendiri, baru saya bisa mensatukan dengan pakaian yang lain. Kemudian saya memakai masker dua lapis sebagai APD nya. Ya, sudah itu. Dan makan, makanan bergizi dan sehat.”

Ia juga melakukan istirahat yang cukup dan lebih banyak melakukan aktivitas yang menyenangkan didalam rumah serta banyak berdoa untuk keselamatannya dari virus Covid-19.

Stres kerja yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 ini jika tidak diatasi dengan baik akan berakibat pada ketidakmampuan seseorang dalam berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Mengingat besarnya pengaruh stres pada kinerja karyawan, pengelolaan terhadap stres itu sendiri harus mendapatkan perhatian dan kesungguhan dari setiap individu itu sendiri.

Agama sering kali dianggap sebagai faktor sentral dalam perjalanan orang menghadapi tuntutan hidup. Begitu pula dalam psikologi Paul Johnson, ia menuliskan “Dalam masa kritis” “Agama biasanya muncul dilatar depan”. Peristiwa besar dalam kehidupan pun akhirnya menyentuh seseorang secara spiritual, emosional, sosial dan fisik. Para peneliti psikologis seperti Elllis (1970), Freud (1961), teologis Lewis (1961), dan filosofis Peterson (1982) yang melakukan *treatment* atau perlakuan terhadap peran agama dalam menangani berbagai tugas coping atau disebut juga sebagai *religious coping stress*. Menurut Pargament (2015), *religious coping stress* adalah upaya untuk memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara dengan mempererat hubungan individu dengan Tuhan. *Strategy religious coping* cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapatkan dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.

Salat tahajud merupakan salah satu salat yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw. penyebar risalah Tuhan kepada umat Islam karena begitu banyak manfaatnya, mulai dari pahala di sisi Allah Swt., keutamaan–keutamaan yang disebutkan oleh Nabi Muhammad Saw., hingga manfaat praktis yang akan didapatkan seseorang yang mengerjakannya. Shalat tahajud adalah shalat sunnah muakad yang diperintahkan langsung oleh Allah Swt. dalam firmanNya Qur'an surat Al-Isra ayat 79 yang didalamnya terdapat dialog antara makhluk dengan Sang Khalik. Ketahuilah sejak diturunkannya Qur'an surat AL-Muzzammil ayat 1-10 ketika Nabi dirundung kegelisahan dan kesedihan terkait dakwahnya terhadap kaum kafir Quraisy, Nabi tidak pernah meninggalkan shalat tahajud walaupun dalam keadaan sakit. Shalat tahajud itu sendiri dilakukan dikeheningan malam yang sunyi serta dimana Allah turun ke langit bumi disepertiga malam dan mengandung sejumlah hikmah yang tak terhingga.

Terdapat dua komponen utama dalam pengelolaan stres secara ilmiah yaitu edukatif dan teknik relaksasi, yang meliputi meditasi, perenungan, dan umpan balik hayati (*biofeedback*).⁵ Penelitian Moh. Sholeh mengungkapkan bahwa didalam shalat tahajud selain memiliki kedua kandungan tersebut yaitu aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, juga memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai *coping mechanism* pereda stres. Apalagi shalat tahajud yang dilakukann dengan khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan manfaat yang besar bagi kesehatan fisik dan psikis dari pengaruh shalat tahajud yang saling mempengaruhi satu sama lain seperti perasaan tenang dan tentram. Sebagaimana disabdakan dalam sebuah hadis:

“*Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.*” (H.R. Tirmidzi)

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek pengamal shalat tahajud menyatakan bahawa rasa butuh dengan Nya adalah alasan terkuat untuknya berusaha istiqomah dalam melaksanakan shalat tahajud dalam kondisi apapun. lelah, kantuk dan *faktor* usia tidak menyurutkan semangatnya untuk

⁵ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016). Hal. 7.

terus melakukan shalat tahajud meski dia mengurangi kuantitasnya, dan tanpa alarm ia pun selalu terbangun pada tengah malam dengan dibarengi shalat sunah lainnya seperti shalat hajat, shalat taubat dan shalat witr serta dzikir dan bacaan al-quran. Urusan pekerjaan seperti disaat-saat pandemi seperti ini pasti semua orang merasa stres apalagi dengan banyaknya berita kematian dimana-mana, bertambahnya tugas pengasuhan ataupun edukasi serta motivasi yang harus terus menerus dilakukan yang melibatkan banyak orang seperti pasien dan keluarganya, serta atasan dan rekan kerja juga aturan yang ada dalam organisasi atau lembaga itu sendiri yang bagi sebagian perawat menjadi beban dan mengganggu pikiran. Namun baginya jika terus dijalani dan memasrahkannya pada yang Diatas maka semuanya akan terasa ringan dan membuat kita nyaman melakukannya. Saat semuanya dikembalikan pada yang Diatas yaitu Allah Rabbul ‘alamin, ia pun merasa lebih nyaman menjalani hidup, lebih pede, tenang dan tidak tergesa-gesa karena merasa selalu dilindungi. Dan pemberianNya selalu yang terbaik daripada penilaian manusia yang terbatas pada nilai kebendaan.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti “*RELIGIOUS COPING STRESS PADA PENGAMAL SHALAT TAHAJUD (Studi Kasus pada Perawat RSUP Hasan Sadikin Bandung dimasa Pandemi Covid-19)*”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana gambaran *Religious coping Stress* pada perawat pengamal shalat tahajud dimasa pandemi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk mendeskripsikan *Religious coping Stress* pada perawat pengamal shalat tahajud di RSUP Hasan Sadikin, Bandung selama Pandemi Covid-19. Pada tahap ini, *religious coping stress* akan didefinisikan secara umum sebagai strategi *coping* yang

mengacu pada penggunaan keyakinan melalui praktik keagamaan untuk mengatasi situasi kehidupan yang penuh tekanan dimasa Pandemi Covid-19.

D. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu, bagian muka, bagian isi, dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman pengesahan, halaman motto, persetujuan pembimbing, abstrak penelitian, daftar isi, daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Pada bagian ini terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

BAB I: pendahuluan, mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: Landasan Teori, bab ini membahas tentang sekilas tentang, tentang *Strategy Religious Coping*, gambaran umum shalat tahajud, shalat tahajud sebagai sumber ketenangan jiwa dan kerangka analisis kasus.

BAB III: Metodologi Penelitian, yaitu digunakan untuk memperoleh data dalam menunjang hasil penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Metode Kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada subjek tinggal terkait *religious coping stress* pada perawat pengamal shalat tahajud dimasa Pandemi Covid-19. Data-data hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, pengamatan, dokumen, hingga bahan audiovisual. Analisis data dan cek keabsahan menggunakan Triangulasi sumber data dan teori.

BAB IV: Hasil dan Pembahasan, berisi deskripsi profil subjek penelitian, data hasil wawancara, pengamatan, dokumen, hingga bahan audiovisual sekaligus pembahasan analisis perilaku *religious coping stress* pada perawat pengamal shalat tahajud dimasa pandemi Covid-19.

BAB V: Penutup, berisi mengenai kesimpulan dan saran dari seluruh penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan ini berisi tentang jawaban dari rumusan masalah yang ada, serta saran-saran yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Bagian akhir

Bagian ini meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi dan juga daftar riwayat hidup penulis secara singkat.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi *Religious Coping*

1. Pengertian *Strategy Religious Coping*

Coping adalah suatu bentuk mekanisme *coping* yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang berpotensi berbahaya. Menurut Matheny dkk. (dalam Safaria, 2012: 97), *coping* didefinisikan sebagai setiap upaya, sehat atau patologis, baik atau negatif, sadar atau tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau memberikan perlawanan terhadap efek stres.⁶ Menurut Lipowski, *strategy coping* adalah salah satu yang diadopsi orang dengan sengaja dan terarah untuk mengatasi rasa sakit atau stres yang dialami oleh seseorang.⁷ Sedangkan menurut King (2010), strategi *coping* adalah upaya untuk mengendalikan suatu situasi dan merangsang upaya untuk memecahkan masalah pribadi dan mengembangkan cara untuk menguasai dan mengatasi stres.⁸

Efektivitas *coping* mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam daya tahan tubuh terhadap gangguan atau serangan penyakit fisik maupun psikis. Efektivitas *coping* juga tidak terbatas pada sakit fisik dan psikis yang ringan saja justru lebih banyak pada sakit yang berat.

Metode *coping* dibagi menjadi dua kelompok oleh Lazarus dan Folkman yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi.⁹ Mengelola

⁶ Gusti Yuli Asih dkk, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), h. 58.

⁷ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h. 48.

⁸ Muafiqoh, *Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping) ditinjau dari Tipe Kepribadian (Ekstrovert dan Introvert) pada Mahasiswa* (Yogyakarta: Universitas Mercu Buana, 2017), h. 12.

⁹ Siti Maryam, *Strategi CopingL Teori dan Sumberdayanya* (Aceh: Unimal, 2017), Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017, h. 101-107, h. 103.

stres dengan berfokus pada emosi bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan respons emosional terhadap peristiwa yang membuat stres.¹⁰

Religious berasal dari kata *religion* yang berarti agama, sedangkan *religious* sendiri memiliki dua makna: 1. yang berkaitan dengan agama, beragama, beriman; 2. saleh.¹¹ Agama secara asal usul berasal dari bahasa Latin 'eriligio', yang berasal dari akar kata 'religere', yang berarti 'mengikat.' Dalilnya, ada hukum dan kewajiban yang harus ditaati dalam agama (agama) secara umum, yang kesemuanya berfungsi untuk mengikat dan menguatkan seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam.¹²

Religi atau agama bukanlah merupakan sesuatu yang tunggal, tetapi merupakan sistem yang terdiri dari beberapa aspek. Kesadaran beragama dan pengalaman keagamaan dikenal luas dalam psikologi agama.

Menurut kamus internasional *English and English*, agama adalah sistem sikap, praktik, ritual, upacara dan keyakinan dimana individu atau komunitas menempatkan diri mereka dalam hubungan dengan Tuhan atau ke dunia supranatural, dan sering kali satu sama lain mendapatkan satu set nilai-nilai dengan menilai peristiwa-peristiwa yang terjadi di dunia. Glock dan Strak mendefinisikannya sebagai sistem simbol, sistem kepercayaan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang dilembagakan, yang kesemuanya bertanggung jawab atas masalah paling signifikan yang terinternalisasi (*ultimate meaning*).¹³

¹⁰ Qimmatul Khoiroh, *Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2013), h. 19.

¹¹ John M. Echol dan Hassan Shadily, *An English-Indonesian Dictionary* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), h. 596.

¹² M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 87.

¹³ Elvina Peralaiiko, *Peranan Coping Religius Terhadap Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang Yang Telah Menikah* (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), h. 11.

Setiap ajaran agama di dunia tidak hanya menangani aspek spiritual, tetapi juga aspek fisik dan psikologis. Agama sering dianggap sebagai komponen penting dalam upaya manusia untuk mengatasi tantangan hidup. Banyak analisis psikologis (Ellis, 1970; Freud, 1961), teologis (Lewis, 1962), dan filosofis (Peterson, 1982) tentang fungsi agama dalam menangani tugas-tugas *coping* yang beragam telah diterbitkan.¹⁴

Berdasarkan berbagai penelitian yang dikumpulkan oleh Koenig (1997) membuktikan bahwa orang dengan keyakinan agama yang kuat memiliki tekanan darah yang lebih rendah, sedikit mengalami stroke, tingkat kematian yang lebih rendah akibat serangan jantung dan dapat hidup lebih lama secara umum dengan menggunakan lebih sedikit layanan medis. Buku selanjutnya yang dikarang oleh Koenig dkk (2001) juga menyebutkan bahwa agama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan (*well-being*), optimis (*optimisme*), menemukan makna hidup (*purpose and meaning in life*), dan dukungan sosial (*social support*), depresi dan pemulihannya, mencegah bunuh diri (*suicide*), kestabilan dan kepuasan pernikahan (*marital satisfaction and stability*), mengatasi kecemasan dan ketakutan (*anxiety and fear*), mengatasi gangguan kecanduan narkoba (*substance abuse*), dan mengatasi kenakalan remaja (*delinquency*).¹⁵

Religius *coping* merupakan strategi *coping* yang melibatkan pengambilan pendekatan religius atau keagamaan untuk mengatasi permasalahan yang menjadi tantangan hidup. Menurut Pargament (2015), religiusitas *coping* adalah upaya untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres dalam kehidupan seseorang dengan terlibat dalam berbagai kegiatan yang meningkatkan hubungan seseorang dengan Tuhan.¹⁶

¹⁴ William dan Pargament, *The Religious Dimensions of Coping: Implications for Prevention and Promotion* (USA: Bowling Green State University, 2008), h. 1.

¹⁵ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 120.

¹⁶ Tjitjik Hamidah, *Religious Coping dalam Menghadapi Covid-19*, Vol.6 No. 07 April 2020 (Jakarta: Universitas Persada Indonesia, 2020). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/628-religious-coping-dalam-menghadapi-covid-19>, diakses pada 04 April 2020.

Sementara itu, *religious coping* menurut Koenig (1994), adalah sejauh mana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku berdasarkan keyakinan dan praktik keagamaan mereka untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau mengurangi efek psikologis negatif dan situasi stres, dan ini membantu individu dalam beradaptasi dalam menghadapi stres.¹⁷ Situasi dalam hidup yang membuat stres. *Religious coping* didefinisikan oleh Tix dan Frazier (1998) sebagai "penerapan keterampilan kognitif atau perilaku dalam menghadapi keadaan hidup yang penuh tekanan yang berasal dari agama atau spiritualitas seseorang."¹⁸

Coping religius, menurut Klassen, McDonald, dan James, adalah proses multifaset yang tidak dapat direduksi menjadi indikasi perilaku sederhana (misalnya, berdoa, bepergian ke tempat ibadah) atau terbatas pada fungsi jiwa pasif atau defensif (penolakan, rasionalisme, dll.). Ini menggabungkan pemecahan masalah aktif-pasif, fokus emosional, intrapsikis (kognitif, perilaku), dan teknik manajemen stres interpersonal.¹⁹

Focus emosional dalam penjelasannya, dimana emosi diproses secara ilmiah dalam sistem limbik, yang merupakan bagian dari amigdala otak manusia. Saat melakukan transaksi atau mengirimkan sinyal dalam bentuk pembebanan nilai yang dapat digunakan sebagai dasar neokorteks dalam mengarahkan amigdala-hipocampus, kontribusi iman pada korteks amigdala terjadi.²⁰ Ini dilakukan agar amigdala merespons setiap rangsangan (stimulus) dengan cara yang normal dan positif daripada dengan cara yang panik dan negatif. Hippocampus adalah lokasi di mana banyak pesan, termasuk ajaran agama, diingat dan disimpan sebagai

¹⁷ Elvina Peralaike, *Peranan Koping Religius Terhadap Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang Yang Telah Menikah* (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), h. 13.

¹⁸ Ryan M. Denney, Jamie D. Aten, *Encyclopedia of Psychology and Religion: Religious Coping*, https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-030-24348-7_578, diakses pada 12 Juni 2020.

¹⁹ Op.Cit., Elvina, h. 13.

²⁰ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h. 135.

sesuatu yang baik yang akan berguna dalam penyelesaian masalah. Begitulah peran emosi dalam melakukan tugasnya sebagai *coping* religius.

Kesimpulan dari peneliti, pengertian Strategi *coping* religius atau *strategy religious coping* merupakan salah satu metode penyelesaian masalah atau tekanan hidup secara sadar dan terarah yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused coping*) dengan menggunakan pendekatan agama melalui kegiatan-kegiatan keagamaan atau keterlibatan spiritual keagamaan dalam mengatasi dan menguasai permasalahan atau stressor yang dihadapinya sehingga mampu melakukan pengaturan emosi secara positif. Maka sesuai perannya, diharapkan teknik religius *coping* ini mampu melahirkan makna normal dan positif dari dampak pandemi Covid-19. Saat menghadapi pandemi, ingatlah bahwa segala sesuatu tidak dapat dipisahkan dari kehendak Allah SWT. Orang yang beriman akan dapat belajar dari semua ketetapan-Nya, termasuk tragedi, beban kerja, jabatan, pangkat, penyakit, dan kesehatan, karena kehendak-Nya adalah keputusan terbaik.

2. Jenis-jenis *Religious Coping*

Menurut Pargament, Smith, Koenig dan Perez (1998) mengelompokkan *coping* religius menjadi dua kategori umum yang ditentukan berdasarkan efek atau dampaknya pada individu dalam menghadapi kejadian negative, yang bersifat adaptif atautkah non adaptif. Keduanya dinamakan *religious coping positif* dan *religious coping negative*.²¹

a. *Coping* religius positif

Mekanisme *coping* religius yang positif, mencerminkan hubungan yang stabil dengan Tuhan dan perasaan kedekatan spiritual dengan orang lain, lebih efektif bagi orang-orang yang menjalani kehidupan yang penuh tekanan pada umumnya. *Coping* religius mencakup tiga aspek yang dianggap lebih bermanfaat bagi kesehatan

²¹ Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (New York: The Guilford Press, 2005), h. 4843-484.

mental yaitu aspek yang berorientasi spiritual (*spiritual support*), *coping* religius kolaboratif (*collaboration religious coping*): dimana individu dan Tuhan saling bekerjasama secara aktif dalam pemecahan masalah, dan reframing religius yang penuh dengan kebaikan.²²

Strategi *coping* religius yang positif, seperti keterhubungan spiritual, penilaian ulang agama yang baik, *coping* religius kolaboratif, mencari dukungan spiritual, dan mencari dukungan dari tokoh agama atau anggota, secara positif terkait dengan hasil positif, seperti pertumbuhan terkait stres, pertumbuhan spiritual, dan kehidupan yang lebih baik, kepuasan hidup, dalam tinjauan meta-analitik dari *coping* agama dan penyesuaian psikologis terhadap stres. Dalam berbagai penelitian, mekanisme *coping* religius yang positif telah dikaitkan dengan peningkatan indeks kesehatan fisik.

b. *Coping* religius negatif

Mekanisme *coping* agama yang negatif seringkali lebih disfungsional, menunjukkan hubungan yang tidak pasti dengan Tuhan dan perselisihan antara gereja atau anggota agama. Religius negative mencakup aspek yang lebih negatif dampaknya pada individu (*harmfull*), yakni cara agama menimbulkan ketidakpuasan atau hal yang tidak menyenangkan (*discontent*) seperti sakit, kecacauan dan frustrasi (*religious pain, turmoil, and frustration*).²³ Sebagai contoh, Ano dan Vasconcelles (2005) menemukan bahwa strategi *coping* religius yang negatif, seperti ketidakpuasan spiritual, penilaian ulang hukuman Tuhan, penilaian kembali kekuasaan Tuhan, penilaian setan, dan ketidakpuasan interpersonal agama, secara positif terkait dengan hasil psikologis negatif, seperti depresi, kecemasan, perasaan tidak berperasaan, dan gejala gangguan stres pasca-trauma. Teknik *coping*

²² Elvina Peralaiiko, *Peranan Koping Religius Terhadap Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang Yang Telah Menikah* (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), h. 19.

²³ Elvina Peralaiiko, *Peranan Koping Religius Terhadap Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang Yang Telah Menikah* (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), h. 19.

religius yang buruk seperti itu juga berbahaya bagi kesehatan fisik seseorang.

Coping religius positif, seperti *coping* religius yang didasarkan pada spiritualitas atau hubungan manusia dengan Tuhan, tampak lebih kolaboratif dan adaptif daripada *coping* religius negatif, yang menggambarkan ketidakpuasan manusia terhadap ketentuan agama.

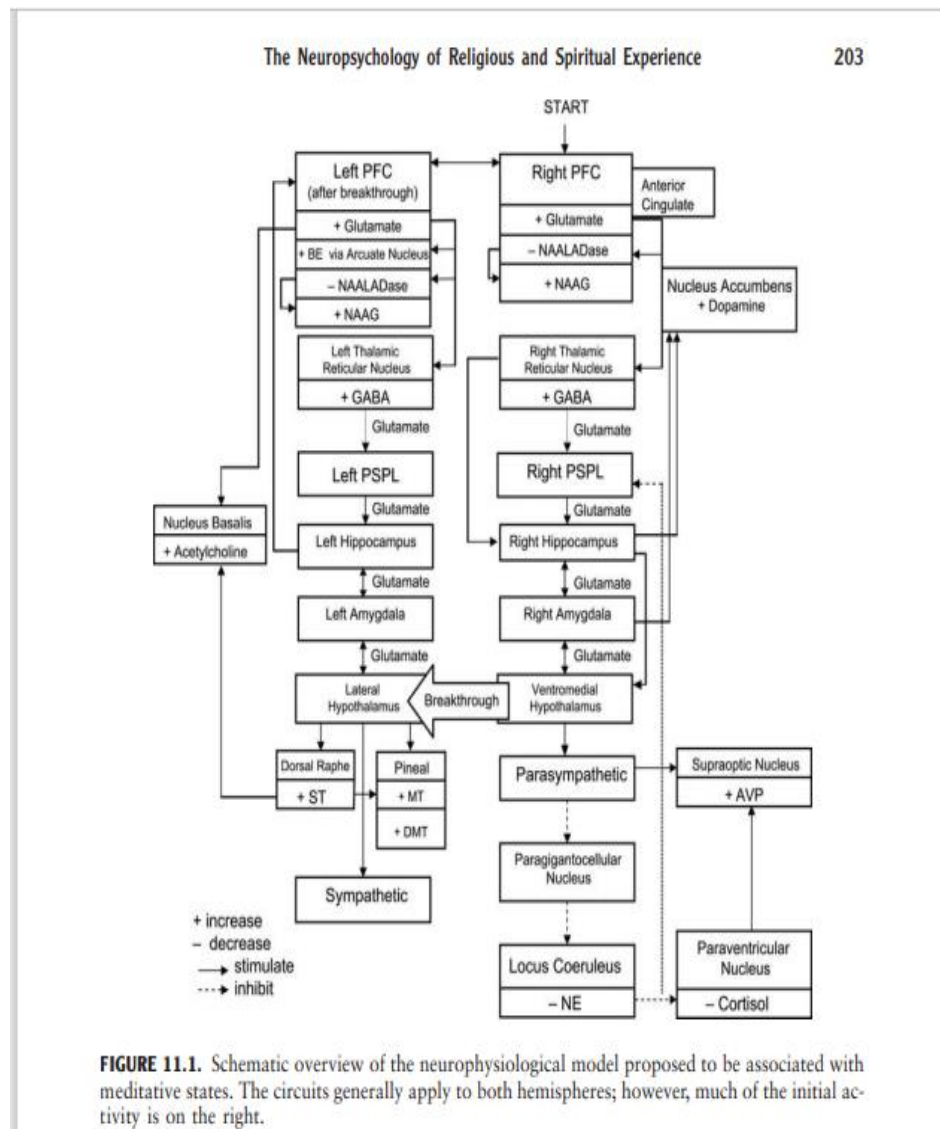
Hathaway dan Pargament (1992) melaporkan bahwa ketika bertemu dengan masalah. Individu yang religius menggunakan bermacam-macam sumber *coping* religius baik dalam aspek spiritual, kognitif, behavioral, dan aspek sosial dari kepercayaan individunya. Ricardh dan Bergin yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai identitas spiritual positif dapat merasakan kasih sayang Tuhan, merasa mempunyai *self-worth* (harga diri), punya makna dan tujuan hidup lebih baik dalam melakukan pemenuhan dari tujuan hidupnya yang paling utama. Sebaliknya individu yang tidak mempunyai identitas spiritual positif tidak merasakan kasih sayang Tuhan dalam hidupnya dan kehilangan tujuan serta makna dalam kehidupannya. Pargament (1997) menyebutkan bahwa manusia cenderung menggunakan *coping* religius berbasis spiritual ketika menghadapi situasi stres yang berat. *Coping* ini cenderung lebih positif dampaknya bagi individu.

3. Neuropsikologi Pengalaman Agama dan Spiritual

Pengalaman mistik dan meditatif adalah proses alami dan mungkin terukur yang sedang dan dapat dialami oleh keragaman perang yang berbeda ras, agama, dan budaya. Mereka yang memiliki pengalaman spiritual dapat memiliki berbagai konstitusi neuropsikologi. Pengalaman spiritual juga berpengaruh pada fungsi otonom seperti proses kognitif dan emosional yang dimediasi kortikal lainnya menunjukkan bahwa pengalaman seperti itu tidak hanya mempengaruhi jiwa manusia, tetapi juga dapat dibuat dengan hati-hati untuk membantu dalam terapi berbagai gangguan. Telah terbukti bahwa praktik keagamaan seperti doa dan meditasi dapat meningkatkan parameter fisik dan psikologis. GAMBAR 1

Sebuah hipotesis model neurofisiologis untuk keadaan meditasi dengan gambaran skematis.

Berikut sistem saraf yang terlibat dalam neurofisiologi pengalaman keagamaan dan spiritual menurut Andrew B. Newberg dan Stephanie K. Newber dalam penelitiannya:²⁴



Gambar 1 Neurofisiologis Untuk Keadaan Meditasi

a. Aktivasi prefrontal korteks dan Cingulate

Kebanyakan teknik kontemplatif, seperti meditasi dan doa, memerlukan beberapa tingkat fokus terus menerus. Ini dapat difokuskan

²⁴ Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (New York: The Guilford Press, 2005), h. 203- 210.

pada objek yang dibayangkan, mantra, doa, atau fokus spiritual lainnya. Kegiatan dan tugas yang disengaja menuntut perhatian berkelanjutan diprakarsai oleh aktivitas di korteks prefrontal (PFC), terutama di belahan kanan, menurut studi pencitraan otak.

Gyrus cingulate juga telah terlibat dalam fokus perhatian, mungkin bekerja sama dengan PFC. Korteks prefrontal dan cingulate, yang terkait dengan kemauan atau niat untuk mengosongkan pikiran atau fokus pada suatu hal, tampaknya diaktifkan pertama kali dalam meditasi.

b. Aktivasi Thalamic sebagai Bagian dari Jaringan Perhatian

Talamus adalah relai utama otak, menghubungkan struktur lain dan menyampaikan data "tingkat tinggi" ke bagian otak yang melayani emosi dan, pada gilirannya, mengatur banyak proses fisiologis. Melalui koneksinya dengan genikulatum lateral dan inti lateral posterior, talamus mengatur aliran informasi sensorik ke korteks wilayah pemrosesan, dan mungkin juga menggunakan sistem glutamat untuk memicu neuron di struktur lain. Nukleus genikulatum lateral diketahui menerima informasi visual dari traktus optikus dan mengirimkannya ke korteks lurik untuk diproses. Lobulus parietal superior posterior (PSPL) menerima informasi sensorik dari nukleus lateral posterior talamus, yang digunakan untuk mengidentifikasi orientasi spasial tubuh (Bucci, Conley, dan lainnya).

c. Deaferentasi Lobus Parietal Superior Posterior (PSPL)

PSPL terlibat dalam analisis dan integrasi informasi visual, auditori, dan somaestetik (perspektif sensori) tingkat tinggi. Struktur ini, diharapkan memainkan peran penting dalam proses kognitif holistik dan reduksionis. PSPL dapat membantu menghasilkan gambar tiga dimensi tubuh di ruang angkasa, memberikan rasa koordinat spasial di mana tubuh berorientasi, membedakan antara objek, dan memberikan pengaruh dalam kaitannya dengan objek yang dapat langsung ditangkap

dan dimanipulasi dengan menerima pendengaran dan masukan visual dari talamus.

Selanjutnya, penelitian SPECT kami mengungkapkan hubungan antara peningkatan aktivitas thalamic dan penurunan aktivitas PSPL. Implikasinya adalah semakin banyak aktivitas yang dimiliki orang di PFC mereka, semakin sedikit otoritas yang mereka miliki atas PSPL mereka. Akibatnya, orang dapat berargumentasi bahwa semakin dalam dan intens fokus seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk mencapai kondisi kesatuan.

d. Aktivasi Hippocampal dan Amygdalar selama Latihan Spiritual

Hippocampus sangat mempengaruhi amigdala, sehingga mereka melengkapi dan berinteraksi dalam generasi perhatian, emosi, dan jenis citra tertentu. Tampaknya sebagian besar modulasi emosi prefrontal adalah melalui nanah hippocampus dan hubungannya dengan amigdala. Karena ini interaksi timbal balik antara amigdala dan hipokampus, kami telah menyarankan bahwa aktivasi hipokampus kanan selama meditasi kemungkinan besar juga merangsang amigdala lateral kanan. Hasil pencitraan resonansi magnetik fungsional (fMRI) studi oleh Lazar dan rekan (2000) mendukung gagasan peningkatan aktivitas di wilayah amigdala dan hippocampus selama meditasi.

e. Perubahan Sistem Saraf Hipotalamus dan Otonom

Sistem limbik dan hipotalamus diketahui berhubungan. Bagian ventromedial hipotalamus telah terbukti dirangsang oleh aktivasi amigdala lateral kanan, dengan stimulasi selanjutnya dari sistem parasimpatis perifer. Peningkatan aktivitas parasimpatis harus dikaitkan dengan perasaan relaksasi subjektif, diikuti oleh perasaan tenang, yang ternyata lebih positif. Sistem parasimpatis diaktifkan, yang menyebabkan penurunan denyut jantung dan laju pernapasan. Selama meditasi, semua respons fisiologis ini telah diamati..

Biasanya, saat pernapasan dan detak jantung melambat, nukleus paragigantocellular medula berhenti mempersarafi lokus coeruleus (LC)

pons. LC menghasilkan dan mendistribusikan norepinefrin (NE) (Foote, 1987). Stimulasi berkurang LC menghasilkan penurunan tingkat NE. Pengurangan NE akan mengurangi dampak input sensorik pada PSPL, yang berkontribusi pada deafferentasinya.

Lokus coeruleus juga akan mengirimkan lebih sedikit NE ke paraventricular hipotalamus inti. Nukleus paraventricular hipotalamus biasanya mengeluarkan corticotropinreleasing hormone (CRH) sebagai respons terhadap persarafan oleh NE dari lokus coeruleus. CRH ini merangsang hipofisis anterior untuk melepaskan hormon adrenokortikotropik (ACTH). ACTH, pada gilirannya, merangsang korteks adrenal untuk menghasilkan kortisol, salah satu stres tubuh hormon. Penurunan NE dari lokus coeruleus selama meditasi kemungkinan akan menurunkan produksi CRH oleh inti paraventricular dan akhirnya menurunkan kadar kortisol. Sebagian besar penelitian telah menemukan bahwa urin dan kadar kortisol plasma menurun selama meditasi, mendukung gagasan bahwa ada penurunan sekresi kortisol secara keseluruhan. Ini juga berimplikasi pada hubungan antara praktik meditasi dan penurunan stres karena kortisol sering dianggap sebagai menjadi "hormon stres" utama.

Penurunan tekanan darah yang terkait dengan aktivitas parasimpatis selama praktik meditasi mungkin diharapkan untuk mengendurkan baroreseptor arteri, yang mengarah ke caudal medula ventral untuk mengurangi penghambatan GABAergiknya pada nukleus supraoptik hipotalamus. Dalam keadaan tertentu, kurangnya penghambatan ini dapat memicu supraoptik nukleus untuk melepaskan vasokonstriktor arginin vasopresin (AVP), sehingga mengencangkan arteri dan mengembalikan tekanan darah ke normal (Renaud, 1996). AVP juga telah terbukti berkontribusi pada pemeliharaan umum pengaruh positif, mengurangi kelelahan dan gairah yang dirasakan sendiri, dan secara signifikan meningkatkan konsolidasi ingatan dan pembelajaran baru. Faktanya, AVP plasma telah terbukti meningkat

secara dramatis selama meditasi. Oleh karena itu, peningkatan AVP dapat mengakibatkan penurunan perasaan kelelahan subjektif dan peningkatan rasa gairah (Mengapa ketika seseorang melakukan shalat tahajud tubuh mereka akan merasa segar dan semnagta dipagi hari). Itu juga bisa membantu untuk meningkatkan ingatan meditator tentang pengalaman, mungkin menjelaskan fenomena subjektif bahwa pengalaman meditatif dan spiritual diingat dan dijelaskan dengan sangat jelas ketentuan.

f. Efek PFC pada Sistem Neurokimia Lainnya

Saat latihan spiritual berlanjut, harus ada aktivitas berkelanjutan di PFC yang terkait dengan keinginan yang gigih untuk memusatkan perhatian. Secara umum, ketika aktivitas PFC meningkat, menghasilkan tingkat glutamat sinaptik bebas yang terus meningkat di otak. Peningkatan gluta mate dapat merangsang nukleus arkuata hipotalamus untuk melepaskan beta-endorfin (BE). BE adalah opioid yang diproduksi terutama oleh nukleus arkuata hipotalamus medial dan didistribusikan ke area subkortikal otak. BE dikenal untuk menekan pernapasan, mengurangi rasa takut, mengurangi rasa sakit, dan menghasilkan sensasi kegembiraan dan euforia.

g. Aktivitas Sistem Saraf Otonom

Pada awal 1970-an, Gellhorn dan Kiely mengembangkan model proses fisiologis terlibat dalam meditasi berdasarkan hampir secara eksklusif pada aktivitas sistem saraf otonom (ANS), yang, meskipun agak terbatas, menunjukkan pentingnya ANS selama periode tersebut. Pengalaman. Beberapa penelitian telah menunjukkan aktivitas parasimpatis yang dominan selama meditasi terkait dengan penurunan denyut jantung dan tekanan darah, penurunan laju pernapasan, dan penurunan metabolisme oksigen. Namun, penelitian terbaru dari dua teknik meditasi yang terpisah menyarankan aktivasi timbal balik dari sistem parasimpatis dan simpatik dengan menunjukkan peningkatan variabilitas detak jantung selama meditasi. Variasi yang meningkat

dalam denyut jantung dihipotesiskan untuk mencerminkan aktivasi kedua lengan ANS. Gagasan ini juga cocok dengan deskripsi karakteristik keadaan meditasi yang melibatkan rasa ketenangan yang luar biasa serta kewaspadaan yang signifikan. Juga, gagasan tentang aktivasi timbal balik kedua lengan ANS konsisten dengan perkembangan terbaru dalam studi interaksi otonom.

h. Aktivitas serotonergik

Aktivasi ANS dapat menghasilkan stimulasi yang kuat pada struktur di hipotalamus lateral dan bundel otak depan median yang diketahui menghasilkan ekstasi dan perasaan bahagia ketika dirangsang secara langsung. Stimulasi hipotalamus lateral juga dapat mengakibatkan perubahan aktivitas serotonergik. Bahkan, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa setelah meditasi, produk pemecahan serotonin (ST) masuk urin meningkat secara signifikan, menunjukkan peningkatan keseluruhan ST selama meditasi. Serotonin adalah neuromodulator yang secara padat mensuplai pusat visual lobus temporal, di mana ia sangat mempengaruhi aliran asosiasi visual yang dihasilkan oleh area ini. Tingkat ST yang cukup meningkat tampaknya berkorelasi dengan positif mempengaruhi, sedangkan ST rendah sering menandakan depresi.

Peningkatan ST dikombinasikan dengan persarafan hipotalamus lateral kelenjar pineal dapat menyebabkan meningkatkan produksi neurohormon melatonin (MT) dari konversi ST. Melatonin telah terbukti menekan sistem saraf pusat dan mengurangi sensitivitas nyeri. Selama meditasi, MT plasma darah ditemukan meningkat tajam, yang mungkin berkontribusi pada perasaan ketenangan meditator dan penurunan kesadaran akan rasa sakit. Dalam keadaan aktivasi tinggi, enzim pineal dapat juga secara endogen mensintesis halusinogen 5-methoxy-dimethyltryptamine yang kuat (DMT). Beberapa penelitian telah mengaitkan DMT dengan berbagai keadaan mistik, termasuk

pengalaman di luar tubuh, distorsi ruang dan waktu, dan interaksi dengan entitas supernatural.

4. Emosi Religius

Rosenberg mendefinisikan emosi sebagai perubahan psikofisiologis yang dihasilkan dari respon terhadap situasi yang berarti dalam lingkungan seseorang yang bersifat akut, intens dan biasanya singkat.²⁵ Emosi biasanya memotivasi tindakan tertentu. Hubungan antara agama dan emosi dapat dilihat dalam sikap religius terhadap pengalaman dan ekspresi emosional. Sillberman (2003) menyarankan tiga cara dalam memaknai emosi religius yang saling mempengaruhi.²⁶ Pertama, agama mengatur emosi yang pantas dan tidak pantas dan tingkat intensitasnya. Kedua, keyakinan tentang sifat dan sifat-sifat Tuhan dapat menimbulkan emosi serta mempengaruhi kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Ketiga, agama menawarkan kesempatan untuk mengalami pengalaman emosional unik yang kuat tentang kedekatan dengan suci.

Emosi religius menurut Robert A. Emmons memiliki beberapa karakter:²⁷

- a. Emosi yang lebih mungkin terjadi dalam agama (misalnya, gereja, sinagoga, masjid) pengaturannya daripada di pengaturan nonreligius.
- b. Emosi yang lebih mungkin diperoleh melalui kegiatan atau praktik spiritual atau keagamaan (mis., ibadah, doa, meditasi) daripada kegiatan nonreligius.
- c. Emosi religius lebih mungkin dialami oleh orang-orang yang mengidentifikasi diri sebagai religius atau spiritual (atau keduanya) daripada menjadi orang yang tidak menganggap diri mereka baik religius atau spiritual.
- d. Sentimen agama dan sistem spiritual di seluruh dunia memiliki sejarah panjang dalam upaya meningkatkan jumlah pengikutnya, dalam hal ini diartikan sebagai emosi religius dapat menumbuhkan sikap sosial.

²⁵ Ibid., Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, h. 236.

²⁶ Ibid., Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, h. 237.

²⁷ Ibid., Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, h. 238.

- e. Emosi yang dirasakan ketika orang memberikan nilai spiritual pada bagian-bagian yang tampak sekuler atau keduniaan dari keberadaan mereka (misalnya, keluarga, pekerjaan, dan acara).

“Pengaturan emosi” mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi mana yang mereka miliki, intensitas emosi ini, dan bagaimana emosi ini diekspresikan. Ternyata, emosi baik emosi positif maupun negative dapat diubah dan diatur oleh sengaja dengan terlibat dalam praktik keagamaan ataupun spiritual. Schleiermacher dalam risalahnya (1799) tentang bagaimana agama menempatkan emosi sebagai pusat pengalaman religius yang disadari. Emosi religius tersebut dalam bentuk: penghormatan, kerendahan hati, rasa syukur, kasih sayang, penyesalan, dan semangat.²⁸

Sedangkan Robert mengkategorikan emosi religius berdasarkan pengalaman religius, yaitu rasa syukur, kekaguman dan penghormatan, takjub serta harapan.²⁹ Masing-masing emosi religius tersebut akan dijelaskan sebagaimana berikut:

a. Rasa Syukur

Syukur telah didefinisikan sebagai "kesediaan untuk mengakui peningkatan yang belum diterima dari" nilai dalam pengalaman seseorang". Syukur pada dasarnya adalah reaksi emosional terhadap tindakan kemurahan hati. Ini adalah perasaan syukur yang datang setelah menerima manfaat dari perbuatan tanpa pamrih. Pada intinya, rasa terima kasih adalah respons emosional terhadap hadiah dan juga persepsi bahwa hidup itu sendiri adalah anugerah. Syukur adalah tema sentral di beberapa agama monoteistik utama dunia. Ungkapan rasa syukur kepada Tuhan atas banyak nikmat dan belas kasihan-Nya adalah motif umum dalam agama Kristen, dan orang percaya didorong untuk mengembangkan kebajikan ini. Akibatnya, konteks keagamaan menjadi latar untuk mengapresiasi sentimen dan manifestasinya..

²⁸ Ibid., Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, h. 238.

²⁹ Ibid., Raymond F. Paloutzian L. Park, h. 239-242.

Menurut McCullough, Kilpatrick, Emmons dan Larson (2001), rasa syukur adalah emosi positif yang memiliki tiga fungsi moral yang berbeda: berfungsi sebagai motivator perilaku prososial, barometer moral yang peka terhadap perubahan dalam hubungan sosial seseorang, dan penguat moral yang meningkatkan kemungkinan tindakan baik di masa depan.

b. Kekaguman dan Penghormatan

Emosi seperti kagum dan hormat adalah inti dari keyakinan agama. Interpretasi klasik Otto (1917/1958) tentang pengalaman religius dibangun di atas kekaguman. Selama pengalaman religius Otto, ia merasakan rasa keagungan dan misteri yang kuat yang sekaligus menawan dan menakutkan lalu hal itu menjadi karakteristik kekaguman religius oleh Wettstein (1997).

Kekaguman, menurut Roberts (2003), adalah "respons subjektif yang mengakui sesuatu yang luar biasa dengan cara pribadi (moral atau spiritual), namun secara kualitatif di atas diri sendiri," dan dicirikan oleh rasa kewalahan oleh kebesaran serta keagungan Tuhan. Karena rasa hormat biasanya disimpan untuk hal-hal atau orang-orang yang dianggap pantas mendapatkannya, Roberts percaya bahwa kekaguman berbeda dari rasa hormat dalam hal itu dapat dialami sebagai respons terhadap sesuatu yang dianggap sangat buruk (sebagai lawan dari sesuatu yang dianggap sangat baik). Menurut Woodruff (2001), penghormatan "adalah kapasitas yang dikembangkan dengan baik untuk memiliki sensasi heran, hormat, dan malu ketika ini adalah perasaan yang benar untuk dimiliki". Dikatakan bahwa kekaguman itu pasif sedangkan penghormatan itu aktif. Solomon mengatakan bahwa kekaguman menyiratkan kelumpuhan sementara penghormatan mengarah pada keterlibatan aktif dan tanggung jawab terhadap apa yang dipuja.

c. Takjub

Fokus empiris psikolog jarang pada keajaiban, namun memiliki komponen spiritual yang kuat. "Takjub" didefinisikan oleh Bulkeley (2002) sebagai "emosi yang dibangkitkan oleh pertemuan dengan sesuatu yang unik dan tak terduga, sesuatu yang mengesankan seseorang sebagai sesuatu sangat kuat nyata, benar dan/ atau indah". Berbagai peristiwa dapat menyebabkan seseorang membuka hatinya terhadap orang atau situasi yang sedang ia saksikan. Orang-orang dari seluruh dunia memiliki rasa kekaguman yang mendalam dalam keyakinan agama, spiritual, dan filosofis mereka (Bulkeley, 2002).

Menurut Bulkeley, menjadi kagum memerlukan proses dua langkah: (1) sikap menenangkan diri secara tiba-tiba ketika dihadapkan dengan sesuatu yang baru dan kuat secara tak terduga, dan (2) pemulihan terakhir dari diri sendiri sebagai reaksi terhadap pengetahuan dan pemahaman baru.

d. Harapan

Harapan adalah kebijakan teologis, salah satu dari "Tiga Besar" bersama dengan iman dan amal. Di dalam teologi Kristen, harapan melihat ke depan ke dunia abadi dimana kerajaan Tuhan akan diantar masuk: "Marilah kita berpegang teguh pada harapan yang kita akui, karena dia yang dijanjikan adalah setia" (Ibrani 10:23, New International Version Bible. Dalam lingkungan religius, harapan memberikan kenyamanan di saat-saat sulit, mendorong ketekunan dalam menghadapi kesulitan, dan memastikan kebahagiaan abadi.

Selama dekade terakhir, penelitian telah menunjukkan bahwa harapan memiliki beberapa manfaat baik pada kesehatan mental dan fisik. Snyder dan rekan (2002) dalam penelitian kontemporer menggunakan pemahaman harapan ini untuk menjelaskan hubungan yang sebelumnya ditemukan antara keyakinan agama dan kesehatan fisik atau kesejahteraan: Agama memberikan tujuan, cara untuk

mencapai tujuan tersebut, dan alasan atau motivasi untuk mencapai tujuan tersebut, baik untuk kebaikan maupun keburukan.

Sedangkan menurut Bahreisy ada tiga emosi religius yang dapat digunakan dalam strategi *religious coping stress* berdasarkan pada Kitab suci Agama Islam yaitu Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 1-8 dengan tafsir Ibnu Katsir, yaitu:³⁰

a. Husnudzan (berpikir positif)

Janji Allah SWT dan kabar gembira bahwa selalu ada solusi untuk setiap masalah manusia. Husnudzan kemudian akan lahir sebagai respon atas persoalan yang ada dengan melapangkan dada. Husnudzan merupakan separuh dari penyelesaian masalah. Karena dengan husnudzan otak manusia dapat berpikir dengan jernih mengenai masalah dan jalan keluarnya.

b. Ikhtiyar

Konsep ini merupakan usaha konkrit yang dianjurkan oleh Allah Swt. untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apapun.

c. Tawakal

Berdoa dan bergantung kepada Allah untuk hasil adalah hal yang tidak boleh ditinggalkan setelah manusia berusaha secara optimal terhadap masalah yang ada. Dia kemudian bersemangat dan mampu berusaha secara optimal untuk memperbaiki situasi.

5. Metode *Religious Coping*

Kenneth I. Pargament, Gene G. Ano, and Amy B. Wachholtz membagi metode *coping* religius menjadi lima serta dijelaskan juga beberapa cara yang dapat dilakukan, yaitu:³¹

a. Metode *coping* religius untuk mengatasi untuk menemukan makna:

1) *Benevolent religious reappraisal* yaitu penilaian kembali bahwa agama itu baik, dengan cara mendefinisikan ulang stresor melalui

³⁰ Afifatul Khoiriyah, Strategi Coping Berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu) (Yogyakarta: UIN Kalijaga, 2019), h. 22.

³¹ Ibid., Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, h. 483.

agama sebagai hal yang positif dan memungkinkan lebih bermanfaat;

- 2) *Punishing God reappraisal* yaitu menghukum kembali penilaian Tuhan, dengan cara mendefinisikan ulang stresor sebagai hukuman dari Tuhan untuk individu yang berbuat berdosa;
 - 3) *Demonic reappraisal* yaitu penilaian ulang terhadap perbuatan iblis, yaitu dengan cara mendefinisikan ulang penyebab stres sebagai tindakan kejahatan yang disebabkan oleh pengaruh iblis atau setan;
 - 4) *Reappraisal of God's powers* yaitu menilai kembali kekuasaan Tuhan, yaitu dengan cara mendefinisikan ulang kekuasaan Tuhan dalam mempengaruhi segala situasi kehidupan yang penuh tekanan.
- b. Metode *coping* religius untuk mendapatkan penguasaan dan kontrol:
- 1) *Collaborative religious coping* yaitu kolaborasi religius *coping*, dengan cara mencari kendali melalui kerjasama dengan Tuhan dalam pemecahan masalah;
 - 2) *Passive religious deferral* yaitu penangguhan agama pasif, dengan cara menunggu kehendak Tuhan mengendalikan situasi secara pasif;
 - 3) *Active religious surrender* yaitu penyerahan agama secara aktif, dengan cara penyerahan kendali secara aktif kepada Tuhan dalam menghadapinya penyebab stres.
 - 4) *Pleading for direct intercession* yaitu memohon syafaat langsung, dengan cara mencari kendali secara tidak langsung dengan berdoa dan memohon mukjizat kepada Tuhan atau campur tangan ilahi;
 - 5) *Self-directing religious coping* yaitu *coping* religius yang mengarahkan diri sendiri, dengan cara mencari kendali melalui inisiatif individu daripada bantuan dari Tuhan.
- c. Mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan:
- 1) *Seeking spiritual support* yaitu mencari dukungan spiritual, dengan cara mencari kenyamanan dan kepastian melalui kasih dan perhatian Tuhan;

- 2) *Religious focus* yaitu Fokus agama, dengan cara terlibat dalam kegiatan keagamaan untuk mengalihkan fokus dari penyebab stres;
 - 3) *Religious purification* yaitu pemurnian agama, dengan cara mencari pembersihan spiritual atau penyucian jiwa melalui tindakan keagamaan;
 - 4) *Spiritual connection* yaitu koneksi spiritual, dengan cara mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan yang melampaui diri sendiri;
 - 5) *Spiritual discontent* yaitu ketidakpuasan spiritual, dengan cara mengungkapkan kebingungan dan ketidakpuasan terhadap hubungan Tuhan dengan individu dalam situasi stres;
 - 6) *Marking religious boundaries* yaitu menandai batas-batas agama, dengan secara jelas membedakan perilaku keagamaan yang dapat diterima dari yang tidak dapat diterima dan tetap dalam batas-batas agama.
- d. Mengatasi keintiman dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan:
- 1) *Seeking social support* yaitu mencari dukungan dari tokoh agama atau pengikutnya, dengan cara mencari kedekatan dan ketenangan jiwa serta saling peduli sesama umat beragama;
 - 2) *Religious helping* yaitu bantuan keagamaan, dengan cara berusaha memberikan dukungan dan penghiburan rohani kepada orang lain;
 - 3) *Interpersonal religious discontent* yaitu ketidakpuasan agama antarpribadi, dengan cara mengekspresikan kebingungan dan ketidakpuasan dengan hubungan antara tokoh agama atau pengikutnya terhadap individu dalam situasi stres.
- e. Metode religius untuk mengatasi transformasi hidup:
- 1) *Seeking religious direction* yaitu mencari arah agama, dengan cara mencari bantuan agama untuk menemukan arah hidup yang baru ;
 - 2) *Religious conversion* yaitu konversi agama, dengan cara mencari agama untuk perubahan radikal atau secara signifikan dalam hidup;

3) *Religious forgiving* yaitu pengampunan agama, dengan cara mencari bantuan agama untuk beralih dari dendam, sakit hati, dan ketakutan yang terkait perselisihan.

6. Faktor yang mempengaruhi *Religious Coping*

Coping keagamaan tidak terjadi dalam ruang hampa. Ini digunakan oleh orang-orang tertentu, dalam konteks tertentu, dalam menanggapi situasi stres tertentu. Dengan demikian, faktor yang berbeda telah diidentifikasi bahwa memoderasi (KBBI: pengurangan kekerasan; penghindaran keekstreman)³² hubungan antara *coping* religius dan hasil untuk peristiwa stres. Menurut Kennet I. Pargament, Gen G. Ano, dan Amy B. Wachhholtz menyebutkan ada tiga faktor yang mempengaruhi *religious coping stress* yaitu:³³

a. *Coping* religius tampaknya lebih membantu bagi mereka yang lebih religius dalam keagamaan.

Mereka yang lebih religius tampaknya lebih diuntungkan dari *coping* religius. Agama lebih kuat terkait dengan kesejahteraan psikologis bagi mereka yang lebih religius dalam dua studi tentang *coping* religius di antara sampel Presbiterian nasional di Amerika Serikat. Ada hubungan yang lebih kuat antara perasaan positif dan tingkat depresi yang lebih rendah di antara mereka yang lebih religius, sementara perasaan negatif dan tingkat depresi yang lebih tinggi terbukti terkait dengan mereka yang lebih religius tetapi memiliki mekanisme *coping* religius yang kurang positif.

b. *Coping* religius tampaknya lebih efektif dalam situasi di mana sumber daya pribadi dan sosial langsung orang terkuras dan tak berdaya, seperti pada masa krisis atau penuh tekanan.

Menurut sebuah studi tentang agama di antara orang tua yang berduka karena kehilangan seorang anak, dukungan spiritual lebih kuat

³² Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (Pusat Bahasa), <https://kbbi.web.id/moderasi>. Diakses pada 2012-2021.

³³ Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (New York: The Guilford Press, 2005), hal. 485-486.

terkait dengan tingkat depresi di antara mereka yang lebih tertekan (yaitu, orang tua yang baru saja berkabung) daripada mereka yang kurang tertekan (yaitu, orang tua yang kehilangan anak lebih dari 2 tahun). Selain itu, religi *coping* memiliki pengaruh yang bervariasi pada orang-orang sesuai dengan keyakinan agamanya.

Sebuah studi tentang Protestan, dimana *coping* religius ditemukan lebih bermanfaat daripada Katolik. Ketika seseorang menjalani operasi transplantasi ginjal, Tix dan Frazier (1998) menemukan bahwa orang Protestan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sedikit stres daripada orang Katolik, tetapi tidak sama dengan orang Katolik.

B. Shalat Tahajud

1. Pengertian Shalat Tahajud

Shalat tahajud adalah shalat sunah muakad. Shalat sunah muakad adalah shalat sunah yang dikuatkan oleh syariat. Tahajud menurut pengertian bahasa, adalah masdar dari kalimat *tahajjada yatahajjadu tahajudan* (تَحَجَّدَ - يَتَحَجَّدُ - تَحَجُّدًا). Tahajud di ambil dari suku kata *hajada* (حَجَّدَ). Disebutkan, *hajada, yahjudu, hujudan, dan ahjada* (حَجَّدَ - يَحُجُّدُ - أَحْجَدًا) jika seseorang selesai tidur atau bangun tidur.³⁴ Secara bahasa, tahajud berdasarkan konteks tertentu memiliki dua makna yang saling berlawanan atau disebut sebagai lafadz *al-adhdad*. Tahajud bisa diartikan sebagai seseorang sedang tidur dan juga seseorang sedang bergadang atau orang yang sedang shalat tahajud. Seperti, “*hajada ar rajul*” jika seseorang tidur pada malam hari dan “*wa hajada*” jika dia

³⁴ Muhammad bin Azzuz, 42 Hadits Sh.at Tahajjud & Qiyamullail: Disertai Syarah & Takhrij dari Sumber-Sumbernya yang Asli, https://books.google.co.id/books?id=odW1DwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=sh.at+tahajjud&source=gbs_navlinks_s, Darul Falah, 13 Oktober 2019.

shalat pada malam hari, sedangkan *al-mutahajjid* adalah orang yang bangun tidur untuk mengerjakan shalat.³⁵

Secara istilah, shalat tahajud artinya shalat Sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar.³⁶ Menurut terminologi al-Qur‘an, tahajud adalah ibadah tambahan (*naflah*) yang dilakukan pada malam hari, baik di awal, tengah, atau akhir malam.³⁷ Sedangkan, Imam Syafi‘I mengatakan, “*shalat malam dan shalat witr, baik sebelum dan sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut mutahajjid*”.³⁸

Jadi, peneliti membuat kesimpulan bahwa shalat tahajud adalah shalat sunah yang dilakukan dimalam hari baik sebelum tidur maupun setelah tidur baik di awal, tengah, atau akhir malam dari setelah shalat ‘isya sampai menjelang subuh.

Shalat tahajud disyariatkan kepada Nabi Muhammad Saw. setelah turun Surah Al-Muzzammil. Oleh karena itu, untuk mengetahui hakikat shalat tahajud, perlu dipahami sebab diturunkannya.

Sayyid Quthub menulis dalam *Tafsir fi Dzillalil Qur’an*:

“Ketika Rasulullah Saw. menerima informasi bahwa pembesar Quraisy telah berkumpul di Balai Pertemuan Darun-Nadwah, tempat kaum Quraisy ini mengatur rencana untuk menentang beliau dan mematahkan dakwah yang dibawanya. Ketika itu, beliau bediaam diri, lalu menarik baju luarnya rapat ke badannya sambil merebahkan diri. Ketika itu, datanglah Jibril as. Menyampaikan Surah Al-Muzzammil ayat 1-9. Dua belas bulan kemudian, turunlah ayat ke-20. Ayat itu berisi petunjuk tentang meringankan cara ibadah, yakni shalat tahajud, setelah Nabi Saw. hampir menghabiskan waktu malamnya untuk shalat tahajud sebagai konsekuensi dari ayat yang diturunkan sebelumnya, yaitu ayat 1-19 Surah Al-Muzzammil.”

³⁵ Sa‘id bin Ali Wahaf al-Qahthani, *Panduan Shalat Lengkap: Shalat yang Benar Menurut al-Qur’an dan as-Sunnah*; penerjemah: Ibnu Abdillah (Jakarta: Almahira, 2006), h.285.

³⁶ Cintami Farmawati, *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah* (Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2021), h.47.

³⁷ Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Shalat Malam* (Bandung: Syaamil, 2005), h. 18.

³⁸ Moh. Sholeh, *Terapi Sh.at Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h.. 112.

Ibnu Katsir menulis:

“Al-Bazzar dan Ath-Thabrani (ulama hadis) meriwayatkan dari Jabir bahwasanya ketika Rasulullah Saw. menghadapi pembesar Quraisy yang sangat leluasa mengolok-olok Rasulullah Saw. sebagai dukun, orang gila, tukang sihir, bahkan mengancam beliau dengan pembunuhan, Rasulullah Saw. merasa sangat sedih. Beliau termenung sambil berselimut sehingga datanglah Jibril menyampaikan Surah Al-Muzzammil.” Menurut Al-Maraghi, tak lama kemudian terjadilah perang Badar yang merupakan asbabul nuzul diturunkannya ayat 11 dan 20 di Madinah.

Jika menelaah sebab-sebab turunnya surah Al-Muzzammil di atas, maka dapat dikatakan bahwa ada dua unsur pokok yang menimpa hati Nabi Muhammad, yaitu: (1) beratnya kewajiban dakwah yang dilakukan oleh Nabi. tugas ini membutuhkan kekuatan jiwa, dan (2) rencana menakutkan lawan yang ada. Kedua faktor ini, secara manusiawi disebabkan Rasulullah SAW. dirundung oleh berbagai kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, dan teror.

Menurut sebuah riwayat, di tengah kondisi seperti itu, Muhammad SAW. merenung sambil berbaring dengan tubuhnya berselimut. Saat itu, Malaikat Jibril datang untuk menyampaikan Surah Al-Muzzammil ayat 1-10.

“Hai orang yang berselimut; bangunlah (untuk shalat) di malam hari, kecuali sedikit dari padanya; yaitu seperdua atau kurangilah seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu dan bacalah Al-Qur’an itu dengan perlahan-lahan (artil); Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu ‘Qaulan Tsaqila’; Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan; Sesungguhnya pada siang hari kamu mempunyai urusan yang panjang (banyak); Sebutlan nama Tuhanmu, dan beribadahlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan; (Dialah) Tuhan Masyrik dan Magrib, tiada Tuhan melainkan Dia. Maka ambillah Dia sebagai pelindung; dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan, dan jauhilah mereka dengan cara yang baik.” (QS. Al-Muzzammil [73]: 1-10)

Surat Al-Muzzammil ayat 1-10 berisi enam arahan penting yang harus dijalankan oleh Nabi Muhammad dan umat Islam. Selain shalat dan

membaca Alquran, ada enam kewajiban lain yang harus dipenuhi: zikir, tawakal (sabar), tawakul (sabar), dan hijrah (sabar).³⁹

2. Keutamaan Shalat Tahajud

Adapun keutamaan shalat tahajud yaitu sebagai berikut:⁴⁰

- a. Ditinggikan derajatnya ke *maqāman mahmūdan* (kedudukan yang terpuji)⁴¹
- b. Termasuk golongan *muhsinīn* (orang yang berbuat kebaikan) dan *al-muttaqīn* (orang yang bertakwa), yang akan didudukkan ditaman-taman dan mata air surga.⁴²
- c. Digolongkan kedalam kelompok mukmin sejati⁴³

Sebagaimana dalam tafsir Ibnu Katsir, yang dimaksud “*Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya*”. (As-Sajdah: 16) ialah mereka selalu mengerjakan *qiyamul lail* atau salat sunat di malam hari, dan tidak tidur serta tidak berbaring di tempat tidur atau tempat pembaringannya.⁴⁴

Abdullah bin Rawahah menggambarkan hal ini dalam syairnya:⁴⁵

*Di tengah-tengah kami ada Rasulullah yang membacakan Kitab-Nya
Sedang melakukan kebaikan saat Subuh menjelang tiba
Dia perlihatkan hidayah kepada kami setelah kami buta
Dan membuat hati kami yakin bahwa sabdanya benar adanya
Dia bernalam dan lambungnya jauh dari Kasur
Saat orang-orang musyrik dilalaikan oleh tidur*

- d. Menjadi bagian dari ‘*ibādu ar-rahmāni* (hamba-hamba Allah Yang Maha Penyayang)⁴⁶

³⁹ Lutfiuddin, Implementasi Manhaj Sistematika Wahyu Dalam Pendidikan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kendari (Kendari: IAIN Kendari, 2019), h.. 21.

⁴⁰ Abdul Waid, *Lezatnya Qiyamul Lail. Menu Spesial: 6 Shalat Malam Super Berkah* (Yogyakarta: Cita Risalah, 2011), h. 60

⁴¹ QS. Al-Isra’ [17]: 79.

⁴² QS. Adz-Dzariyat: 15-18.

⁴³ QS. As-Sajdah: 15-16.

⁴⁴ *Tafsir al-Qur’an Al-‘Azhim*, Ibnu Katsir: III/468, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/09/tafsir-surat-as-sajdah-ayat-15-17.html>, diakses pada September 2015.

⁴⁵ Wahid Abdussalam Bali, *Mudah Shalat Tahajud*, alih bahasa. Ade Zarkasy (Solo: Aqwam, 2013), h. 10.

⁴⁶ QS. Al-Furqan [25]: 63-64.

Mereka menghidupkan malam dengan ibadah. Mereka bangun saat manusia tidur. Mereka terjaga saat manusia lengah. Hal itu mereka lakukan karena cinta mereka kepada Allah sehingga mereka pun mendapatkan kelezatan dalam bermunajat kepada-Nya.⁴⁷

e. Sebagai pembela antara hamba Allah yang beruntung dan yang tidak.⁴⁸

f. Shalat tahajud merupakan sarana untuk menggapai surga.

“Wahai kaum muslimin, sebarkanlah salam, berikanlah makan kepada fakir miskin, peliharalah hubungan tali silaturahmi, dan shalat lah diwaktu malam ketika semua orang sedang tertidur lelap, niscaya kalian akan masuk surga dengan aman.” (HR. Al-Hakim, Ibnu Majah, dan Tirmidzi)

g. Tahajud pada keheningan malam merupakan gerbang menuju kamar-kamar surga.

“sesungguhnya dalam surga itu terdapat kamar-kamar yang bagian luarnya memperlihatkan sisi-sisi dalamnya, dan bagian dalamnya memperlihatkan bagian luarnya. Allah mempersiapkannya bagi orang-orang yang suka memberi makan fakir miskin, selalu berbicara lembut, melakukan banyak puasa, menebarkan salam, dan bangun malam ketika semua orang sedang tertidur lelap.” HR. Ahmad dan Tirmidzi)

h. Shalat tahajud merupakan shalat yang diistiqomahkan oleh orang-orang shalih. Selain itu, juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, penghapus dosa dan penangkal penyakit.

Salman Al-Farisi berkata bahwa Rasulullah Saw. telah bersabda:

“Hendaklah kalian melaksanakan qiyamul lail, karena qiyamul lail itu adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, sarana pendekatan kepada Allah, penghapus keburukan, pencegah dosa dan penangkal penyakit dibadan.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

i. Tahajud adalah shalat yang paling utama setelah shalat wajib.

“Sebaik-baiknya puasa setelah puasa Ramadhan adalah puasa di bulan Muharram. Sebaik-baiknya shalat setelah shalat wajib adalah shalat malam.” (HR. Muslim)

j. Menjauhkan diri dari kelalaian hati.

“Barangsiapa mengerjakan shalat pada malam hari dengan membaca seratus ayat, ia tidak akan dicatat sebagai orang yang lalai. Dan, apabila membaca dua ratus ayat, sungguh ia akan dicatat sebagai

⁴⁷ Op.Cit., Wahid Abdussalam Bali, h. 11.

⁴⁸ QS. Az-Zumar [39]: 9.

orang yang selalu taat dan ikhlas.” (HR. Al-Hakim dalam kitab Al-Mustadrak)

k. Menjadi penyebab keterkabulan doa.

“Allah setiap malam turun kelangit dunia sampai lewat sepertiga malam yang pertama. Dia berfirman, ‘Akulah Raja. Akulah Raja. Barangsiapa yang berdoa kepada-Ku, Aku mengabulkannya; barangsiapa yang minta kepada-Ku, Aku memberinya; barangsiapa yang mohon ampun kepada-Ku, Aku mengampuninya.’ Dan senantiasa demikian sampai fajar bersinar.” (HR. Muslim)

Bagi orang yang beriman, doa adalah ruh ibadah (*ad-du‘ā’u mukhkhu al-‘ibādah*).⁴⁹ Maka dari itu, berdoa berarti menunjukkan kehambaan kita dihadapan kekuasaan-Nya dan merasa butuh kepada-Nya.

l. Mendatangkan kecintaan Allah Swt.

“Ada tida macam manusia, Allah mencintai mereka, tersenyum kepada mereka, dan merasa senang dengan mereka, yaitu salah satunya adalah orang yang memiliki istri cantik serta tempat tidur lembut dan bagus. Kemudian ia bangun malam (untuk shalat), lalu Allah berkata, ‘Ia meninggalkan kesenangannya dan mengingat Aku. Seandainya ia berkehendak maka ia akan tidur.” (HR. Thabrani)

m. Saat terdekat antara seorang hamba dengan Tuhannya.

“Paling dekatnya Tuhan kepada hamba-Nya adalah pada sepertiga malam terakhir. Apabila engkau mampu menjadi orang yang berdzikir kepada Allah pada waktu itu maka lakukanlah.” (HR. Al-Hakim, Tirmidzi, An-Nasa’I, dan Ibnu Khuzaimah)

3. Waktu dan Bilangan Rakaat Shalat Tahajud

Kapan waktu shalat tahajud itu dilakukan? Beberapa informasi yang dari berbagai sumber, waktu shalat sunah dan witr adalah sejak dari selesainya shalat isya hingga shalat subuh. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. berikut ini:

Telah berkata Ibnu Mas’ud, “Sesungguhnya Nabi Saw. shalat witr pada pertengahan malam.” (HR. Thabrani)

Sedangkan menurut beberapa hadis yang shahih, waktu yang utama untuk melaksanakan shalat tahajud yaitu pada sepertiga malam terakhir. Apabila diinterpretasikan, menurut waktu Indonesia yaitu sepertiga malam pertama kira-kira pukul 22.00 wib sampai 23.00 wib., seperdua malam pukul 00.00 sampai 01.00 wib., dan sepertiga malam terakhir yaitu pukul

⁴⁹ Abdul Waid, *Lezatnya Qiyamul Lail. Menu Spesial 6: Shalat Malam Super Berkah* (Yogyakarta: Citra Risalah, 2011), h. 14.

02.00 atau 03.00 samapi sebelum masuk shalat subuh. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. waktu yang paling utama yaitu disepertiga malam terakhir berikut ini:

“Tuhan kita, Azza wa Jalla, tiap malam turun ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir. Pada saat itulah, Allah Swt. Berfirman, “Siapa saja yang berdoa kepada-Ku, pasti Ku- kabulkan; siapa saja yang meminta kepada-Ku, pasti Ku-beri; dan siapa saja yang meminta ampun kepa-Ku, pasti Ku-ampuni.” (HR. Jama’ah)

“Pada saat manakah shalat malam yang lebih utama?” Abu Dzar menjawab, *“Saya pernah menanyakan demikian kepada Rasulullah Saw., maka beliau bersabda, “Pada tengah malam yang terakhir, tetapi sedikit sekali orang yang mengerjakannya.”* (HR. Ahmad)

Dari Amar bin Abbaas, dia berkata, *“Saya mendengar Nabi Saw., bersabda, “Sedekat-dekatnya hamba kepada Allah Swt., ialah ditengah malam yang terakhir, maka jika engkau termasuk golongan orang yang berdzikir kepada Allah Swt. Pada waktu itu, usahakanlah!”* (HR. Al-Hakim)

Sedangkan bilangan shalat tahajud, tidak ada ketentuan dan batasan yang pasti mengenai jumlah rakaan shalat tahajud. Hal ini didasarkan pada sabda Nabi Saw.:

“Shalat malam (dilaksanakn) dua, dua. Apabila salah seorang di antara kalian khawatir akan datangnya (waktu) subuh hendaklah ia shalat satu rakaat sebagai witr dari (bilangan) shalat yang telah ia kerjakan.” (HR. Muttafaun ‘Alaih. Bukhari dan Muslim)

Telah berkata Aisyah ra., *“Bahwasanya Rasulullah Saw., pernah shalat antara waktu Isya dan subuh sebelas rakaat, yaitu beliau beri salam pada tiap-tiap dua rakaat, dan beliau sembahyang witr satu rakaat.”*

Telah berkata Aisyah, *“Bahwasanya Rasulullah Saw., pernah shalat malam tiga belas rakaat. Dari tiga belas rakaat itu, beliau shalat witr lima rakaat, dan tidak duduk diantara rakaat-rakaat itu, kecuali pada rakaat terakhir”.* (HR. Bukhari dan Muslim)

Telah berkata Aisyah, *“Bahwasanya Rasulullah Saw. pernah shalat tahajud empat rakaat, tetapi jangan engkau tanya bagusnya dan panjangnya, kemudian beliau shalat lagi empat rakaat, dan jangan engkau tanya bagus dan panjangnya, kemudian beliau shalat witr tiga rakaat.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis lain meriwayatkan dari Aisyah ra., *“Rasulullah tidak pernah shalat lebih dari sebelas rakaat, baik itu di dalam bulan Ramadhan atau di luar bulan Ramadhan.”*⁵⁰ (HR. Bukhari dan Muslim)

⁵⁰ Wahid Abdussalam Bali, *Mudah Shalat Tahajud*, alih bahasa. Ade Zarkasyi (Solo: Aqwam, 2013), h.. 49.

4. Manfaat shalat Tahajud

Sebuah amal akan diterima jika memenuhi dua syarat yaitu Ikhlas dan mengikuti Sunah. Sedangkan Allah pasti menguji manusia dengan amalannya sebagaimana firman-Nya:

“Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang paling baik amalannya.” (QS. Al-Mulk: 2)

Al-Fudhal bin Iyadh menyatakan: *“Maksudnya adalah yang paling ikhlas dan paling benar.”*⁵¹

Mereka bertanya: *“Hai Abu Ali, apa itu yang paling ikhlas dan paling benar?”*

Ia menjawab: *“Sesungguhnya apabila amal itu ikhlas, tetapi tidak benar maka amal itu tidak akan diterima. Dan apabila amal itu benar, tetapi tidak ikhlas juga tidak akan diterima. Sampai amal itu dilaksanakan secara ikhlas dan benar. Ikhlas artinya hanya karena Allah. Dan benar artinya sesuai dengan Sunnah.”*

Ketika dua syarat terpenuhi, hikmah dan manfaat shalat tahajud dapat dirasakan: keikhlasan dan ketaatan pada sunnah atau syariat (tradisi Islam). Adapun manfaat yang akan didapatkan oleh pengamal tahajud yaitu:

a. Mendapat kemudahan untuk berdiri menghadap Allah

Orang yang shalat malam yang khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah pada hari kiamat akan mendapatkan kemudahan untuk berdiri menghadap Allah. Orang yang hidup santai di dunia, dia akan kesusahan di alam akhirat. Balasan suatu amal akan sepadan dengan jenis amalan yang dilakukannya.

b. Dinikahkan dengan bidadari surga

Seorang laki-laki yang tekun shalat malam akan dinikahkan dengan bidadari surga. Hal ini merupakan ganti dari perbuatannya yang telah meninggalkan tempat tidurnya yang empuk dan istrinya yang cantik hanya untuk ibadah kepada Allah Sang Pencipta langit dan bumi.

c. Menyehatkan badan (fisik), menjernihkan hati (psikis), dan membuat wajah bercahaya

⁵¹ Syaikh Ahmad Farid, *Amalan Hati: Manajemen Qalbu Ulama Salaf*, penerjemah. Najib Junaidi (Surabaya: eLBA, 2008), h. 24.

Hasan Basri pernah ditanya, “*Mengapa orang yang suka bertahajud wajahnya bercahaya?*” Beliau menjawab, “*Karena mereka berduaan dengan Rabbnya sehingga dipancarkan sebagian cahaya-Nya kepada mereka.*”

“*Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.*” (H.R. Tirmidzi)⁵²

Menurut Syaikh Jalal Muhammad Syafe’I dan Syikh Hilmy Al-Khuly, bahwa setiap gerakan dalam shalat memiliki manfaat kesehatan seperti olahraga fisik yang diperlukan untuk kesehatan badan dan memliharanya dari berbagai penyakit.⁵³

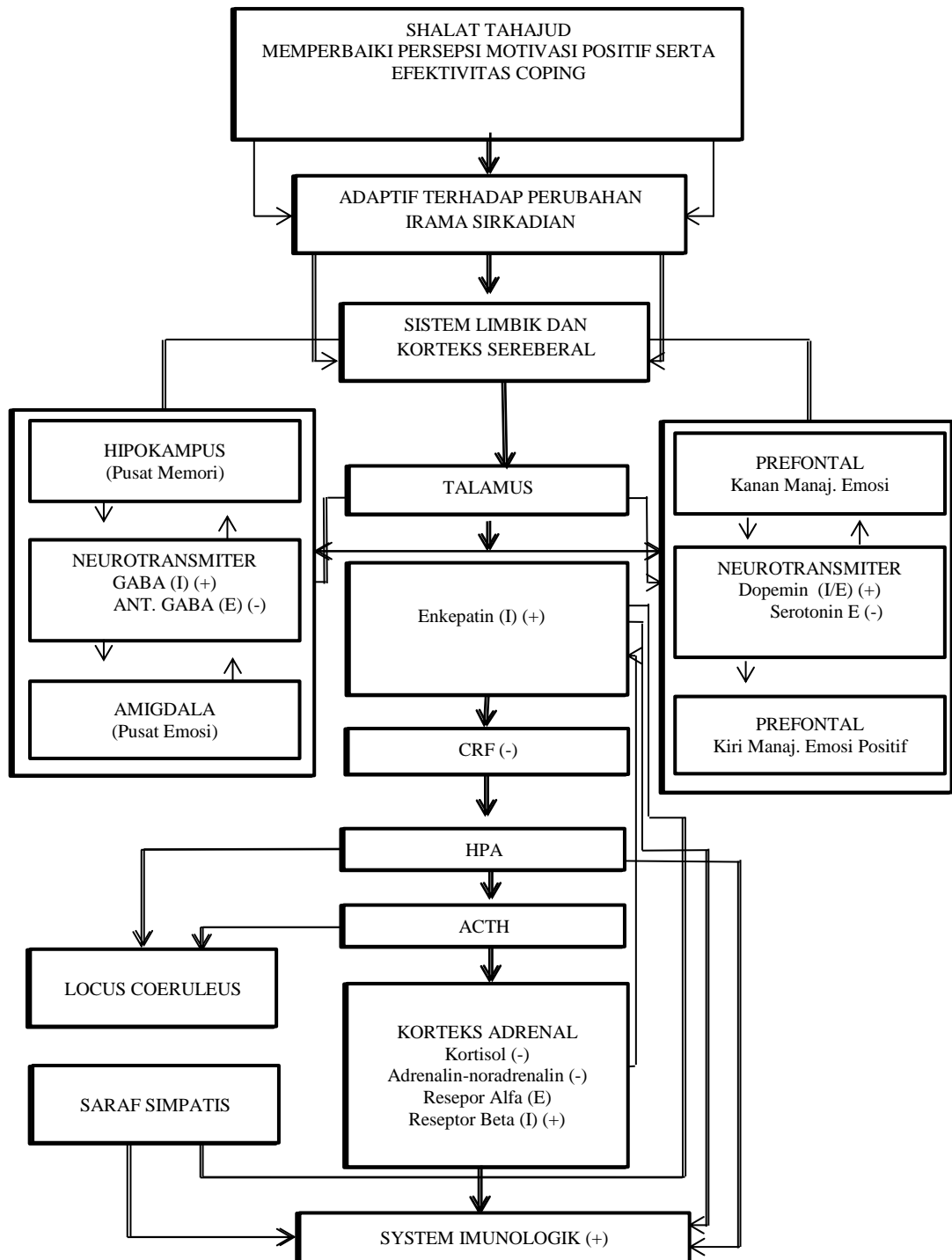
Bertajuk pada ilmu Psikoneuroimunologi, Moh. Sholeh dalam penelitiannya menyatakan shalat tahajud yang dilaksanakan dengan tepat, kontinu/ istiqomah, khusyuk, dan ikhlas dapat menurunkan sekresi hormone kortisol dan meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik.⁵⁴

Beberapa cara di mana variasi dalam sekresi kortisol mungkin berpengaruh pada kesehatan umum. Shalat tahajud yang dilakukan dengan ikhlas serta pengaruh lingkungan yang tenang dan kondisi yang gelap membuat sekresi hormone kortisol yang meningkat ketika sres menjadi menurun atau tetap pada kadar normal (homeostasis) yang dapat memperbaiki emosional positif hal tersebut berarti dapat berpengaruh terhadap psikologis pengamal shalat tahajud. Alur kerja Psikoneuroimunologi shalat tahajud dapat dikemukakan sebagai berikut.

⁵² Cintami Farmawati, *Psikoterapi Profeti: Tujuh Sunah Harian dari Rasulullah* (Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2021), h. 32. Diakses di books.google.co.id pada 14 Desember 2021.

⁵³ Amirulloh, *9 Ibadah Super Ajaib: Rahasia Meraih Sukses, Sehat, Kaya dan Bahagia di Dunia dan Akhirat* (Jakarta: As@-prima Pustaka, 2012), h. 147.

⁵⁴ Abdul Waid, *Lezatnya Qiyamul Lail. Menu Spesial 6: Shalat Malam Super Berkah* (Yogyakarta: Citra Risalah, 2011), h. 22.



Gambar 2 Alur Kerja Psikoneuroimunologi Shalat Tahajjud⁵⁵

⁵⁵ Ibid., Moh. Sholeh, h. 149.

d. Semangat dalam menjalani hari

Sebagaimana sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah disebutkan bahwa Rasulullah bersabda:

“Setan mengikat tengkuk salah satu di antara kamu pada waktu tidur dengan tiga ikatan. Pada tiap ikatan ia menepukkan, ‘Malam masih panjang, tidurlah.’ Apabila ia bangun dan berdzikir kepada Allah maka lepaslah satu ikatan. Apabila ia berwudhu maka lepaslah satu ikatan lagi. Dan apabila ia berdiri dan shalat maka lepaslah ikatan yang terakhir. Ia memasuki pagi hari dengan bersemangat (dalam ibadahnya) dan akan merasa gembira. Dan jika tidak maka ia akan merasa lesu dan malas.”

Begitu pula menurut Iman An-Nawawi, hadits ini membuktikan bahwa orang yang lalai memasukkan dzikir, wudhu, dan shalat ke dalam rutinitas sehari-hari akan merasa lesu dan malas di pagi hari.

e. Diberikan jalan keluar

Kunci-kunci Rabbani, bimbingan-bimbingan Ilahi, dan Ilham-ilham penerang akan semakin lengkap jika digabungkan dengan keutamaan shalat malam.⁵⁶

Sari As-Saqthi berkata, *“(Pintu-pintu) faedah akan datang ditengah-tengah kegelapan malam.”*

Tidak sedikit ulama yang dihadapkan pada suatu masalah kemudian bangun di tengah malam bermunajat kepada Rabbnya lalu Allah memberikan jalan keluar.

f. Melihat wajah Allah dihari Kiamat

Hasan Basri berkasta, *“Andai para ahli ibadah mengetahui bahwa mereka itu tidak melihat Rabb mereka, tentulah mereka akan mencair.”*

5. Zikir dan Doa Shalat Tahajud

Asim bin Humaid pernah bertanya kepada ibunda Aisyah wa. Tentang zikir yang dibaca oleh Rasulullah Saw. saat shalat malam. Aisyah menjelaskan bahwa Rasulullah Saw. membaca takbir (Allahu Akbar) sebanyak 10X, tahmid (Alhamdulillah) 10X, tasbih (Subhanallah)

⁵⁶ QS. Al-Ankabut: 69)

sebanyak 10X, tahlil (Lailahailallah) sebanyak 10X, dan istighfar (Astaghfirullah) 10X.⁵⁷ kemudian membaca doa:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي وَعَافِنِي أَعُوذُ بِاللهِ مِنْ ضَيْقِ الْمَقَامِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya:

“Ya Allah, ampunillah aku, tunjukilah aku, anugerahkanlah rezeki kepadaku, dan lindungilah aku. Aku berlindung kepada Allah dari keadaan yang susah pada hari kiamat.” (H.R An-Nasa’I dalam Sunan An-Nasa’I (1617). Syaikh Al-Albani menyatakan derajat hadits ini hasan shahih)

Ibnu Abbas ra. Menjelaskan bahwa apabila Nabi Saw. mendirikan shalat malam, beliau berdoa:

اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. وَلَكَ

الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَلِقَاءُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ

أَسَلَمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ وَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اللَّهُمَّ لَكَ

تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ آتَيْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَاعْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا

أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي. أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لِإِلَهٍ إِلَّا أَنْتَ أَوْ لَا

إِلَهَ غَيْرِكَ . وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

“Ya Allah, hanya milik-Mu segala puji, Engkaulah Yang Mengurus langit-langit dan bumi serta siapapun yang berada diantara keduanya, hanya milik-Mu segala puji, milik-Mu segala kerajaan langit dan bumi serta siapapun berada diantara keduanya, hanya milik-Mu segala puji Engkaulah cahaya langit-langit dan bumi serta siapa saja yang berada diantara keduanya, hanya milik-Mu segala puji, Engkaulah Maha Raja langit-langit dan bumi, hanya milik-Mu segala puji Engkaulah Al-Haq (Yang Maha Benar), janji-Mu adalah benar, firman-Mu adalah benar, perjumpaan kepada-Mu adalah benar, surga-Mu benar, neraka-Mu benar,

⁵⁷ Wahid Abdussalam Bali, *Mudah Shalat Tahajud*, alih bahasa. Ade Zarkasyi (Solo: Aqwam, 2013), h. 111.

Hari Kiamat juga benar, seluruh para Nabi adalah hak, Muhammad adalah benar, Ya Allah untuk-Mu aku berserah diri, kepada-Mu aku bertawakal, kepada-Mu aku beriman, kepada-Mu aku kembali, dengan (ilmu dari) Engkau aku memerangi (musuh-Mu), kepada-Mu aku berhukum, ampunilah segala dosa-dosaku yang telah lalu dan yang akan datang, yang aku sembunyikan dan yang aku tampilkan, engkaulah Yang Maha Mendahulukan dan Maha Mengakhirkan, tidak ada Ilah yang berhak disembah kecuali Engkau atau tidak ada Ilah yang berhak disembah selain Engkau. Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung.”

Ibnu Abbas pernah mendengar Rasulullah Saw. berdoa pada suatu malam setelah beliau menunaikan shalat:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِكَ تَهْدِي بِيهَا قَلْبِي وَتَجْمَعُ بِيهَا أَمْرِي وَتُلْمُ بِيهَا شَعْبِي وَ
تُصْلِحُ بِيهَا عَائِي وَتَرْفَعُ بِيهَا شَاهِدِي وَتُرَكِّي بِيهَا عَمَلِي وَتُلْهِمُنِي بِيهَا رُشْدِي وَتَرُدُّ بِيهَا
أَلْفَتِي وَتَعْصِمُنِي بِيهَا مِنْ كُلِّ سُوءٍ

Artinya:

“Ya Allah, sungguh aku memohon rahmat dari-Mu, yang dengannya (rahmat-Mu itu) aku mohon Engkau menunjukkan hatiku, menyelesaikan urusanku, mengembalikan urusan yang terlepas dariku, membersihkan nuraniku, membimbingku, dan memperbaiki amal perbuatanku, menganugerahkan petunjuk kepadaku, menjadikan bersikap lemah lembut, serta menjagaku dari segala keburukan.”

C. Shalat Tahajud Sebagai Sumber Ketenangan Jiwa

Sebagaimana tertuang dalam kitab Minhajul Muslim, shalat menurut bahasa, berasal dari kata “Shalla, yushalli, shalaatan, yang berarti “ad-du’a” atau doa sedangkan secara syara’ shalat adalah ibadah yang dimulai dengan takbir, tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan, kemudian diakhiri dengan salam.⁵⁸ Adapun landasan perintah shalat adalah firman Allah Swt.

“Dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar” (QS. Al-Ankabut: 45)

Sholat tahajud merupakan salah satu sholat sunnah muakad. Sholat sunnah muakad adalah sholat sunnah yang dikuatkan oleh syara'. Sedangkan

⁵⁸ Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, *Ensiklopedi Muslim (Minhajul Muslim)*, Trjmh: Fadhli Bahri (Bekasi: Darul Falah, 2017), h. 339.

shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikuatkan oleh syariat, yang dilakukan pada malam hari setelah bangun tidur, walaupun dalam waktu yang singkat. Imam Syafi'i mengatakan bahwa tahajjud adalah sebutan untuk shalat malam dan shalat witr, yang dilakukan sebelum maupun sesudah tidur.⁵⁹ Orang yang shalat tahajud disebut mutahajjid.

Keutamaan shalat tahajud memiliki manfaat yang sangat luar biasa baik bagi kehidupan dunia seperti kesehatan fisik dan psikis maupun di akhirat. Shalat tahajud merupakan shalat sunah muakkadah sebagai ibadah tambahan disamping ibadah wajib yang diperintahkan secara langsung oleh Allah Swt. didalam berfirman-Nya,

“Pada sebagian malam hari shalat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji (QS. Al-Isra [17]: 79)

“Hai orang-orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk shalat) pada malam hari, kecuali sedikit (darinya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. Bacalah Al-Quran itu dengan perlahan-lahan.” (QS. Al-Muzzammil [73]: 1-4)

Ketenangan berasal dari kata tenang, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ketenangan memiliki dua arti yaitu hal (keadaan dan sebagainya) dan ketentuan (hati, batin dan pikiran).⁶⁰ Jiwa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah roh manusia; nyawa; kehidupan batin manusia. Jiwa berasal dari kata psyche yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Jiwa dalam bahasa Arab disebut dengan an -Nafs.

Demikian, shalat tahajud sebagai sumber ketenangan jiwa memiliki pengertian bahwa melakukan shalat tahajud dengan segala keutamaannya baik secara ilmiah ataupun dalil naqli secara al-qur'an dan hadis menjadi tempat atau memiliki potensi dalam mendapatkan ketenangan jiwa pada pelakunya.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

⁵⁹ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h.. 112.

⁶⁰ <https://kbbi.web.id/tenang>.

Artinya:

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah [2]: 45)

Shalat memiliki pengaruh yang mengagumkan bagi terciptanya kebahagiaan dan keselamatan dunia dan akhirat. Sedangkan jiwa (ruh)nya shalat, menurut Prof. Amin Syukur yaitu ikhlas dan khusyuk; Orang yang ikhlas dalam shalatnya maka ia akan meraih kekhusyukan. Orang yang khusyuk akan merasakan shilatun (nyambung), liqa’ (bertemu), munajat (berbisik-bisik) dengan Tuhannya untuk dikabulkan doanya, dan ia seakan-akan mi’raj (naik ke Sidratul Muntaha).⁶¹ Karenanya, bila Rasulullah Saw. sedang ditimpa kesedihan atau kesusahan beliau akan melakukan shalat, sebagaimana sabdanya:

“Tenangkanlah kami dengan mendirikan shalat, wahai Bilal.” (HR. Abu Dawud dan Ahmad)⁶²

Dalam hal ini berlaku hukum sebab akibat: jika kita ingin merasakan ketenangan dan ketentraman, kita harus mendekat kepada Dia yang Membalikkan Hati Manusia. Allah, dengan izin-Nya, akan menghapus kegelisahan hati yang disebabkan oleh tantangan hidup. Tidak ada pemisahan antara Allah dan hamba-Nya pada saat itu. Sholat Tahajjud yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan khusyuk dapat membantu meringankan masalah psikologis seseorang. Shalat tahajjud juga dilakukan oleh Rasulullah Saw. ketika berdakwah dan berjuang menghadapi kaum kafir Quraisy yang sering mengolok-oloknya. maka sejak diturunkannya Al-Muzzamill: 1-10 Rasulullah Saw. tidak pernah meninggalkannya dalam kondisi apapun. Menurut Moh. Shaleh, berdasarkan makna dalam ayat tersebut mengandung 6

⁶¹ Amin Syukur dan Fatimah Usman, *Shalatku Ketundukkanku (Pengejawantahan Shalat Khusyu’)* (Semarang: RaSAIL Media Grup, 2017), h. 74.

⁶² Amirulloh, *9 Ibadah Super Ajaib: Rahasia Meraih Sukses, Sehat, Kaya dan Bahagia di Dunia dan Akhirat* (Jakarta: As@-Prima, 2012), h. 143.

tugas pokok bagi seorang mukmin sejati : perintah melaksanakan shalat tahajud, membaca al-qur'an dengan *tartil* atau penuh kehati-hatian, sabar, dzikir, tawakal, ikhlas, hijrah.⁶³

a. Perintah shalat tahajud

Shalat tahajud diperintahkan secara langsung oleh Allah Swt. kepada Rasulullah Saw. ketika beliau dilanda kegelisahan dalam menjalankan dakwah Islam. Sehingga menjadi asbabul nuzul turunnya perintah shalat tahajud sebagaimana firman Allah Swt. berikut ini:

“Hai orang yang berselimut, bangunlah (untuk beribadah) di malam hari!” (QS. Al-Muzzammil [73]: 1-2)

Kata, “berselimut” dalam ayat diatas secara kontekstual dapat diartikan dengan masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran atau ketakutan karena menghadapi berbagai ancaman yang mungkin menimpa. Sedangkan menurut Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar, kata “berselimut” ditujukan pada seseorang yang sedang tidur lalu dibangunkan atau karena beratnya tanggungjawab yang sedang dipikulnya.⁶⁴

Jadi, ayat ini diturunkan setelah orang Quraisy mengolok-olok Rasulullah dan mencoba menyakitinya. Jadi, shalat tahajud sangat dibutuhkan untuk menghadapi problematika kehidupan dengan mendekatkan diri kepada Sang Pemilik Kehidupan sebagaimana kaum salafus shalih yang terdahulu. Rasulullah Saw. Bersabda:

“Kalian hendaknya mengerjakan qiyāmu al-lail! Sebab, itu adalah kebiasaan orang-orang yang saleh sebelummu, jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah, penebus dosa dan kejelekan serta penangkal penyakit dari jasad.” (HR. Tirmidzi, Al-Hakim, dan Baihaqi)⁶⁵

Firman Allah Swt. yang lainnya juga menyebutkan bahwa shalat tahajud diperintahkan sebagai ibadah tambahan supaya diangkat derajatnya ketempat yang lebih terpuji yaitu dalam surat Al-Isra ayat 79.

⁶³ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h. 104.

⁶⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), h. 364.

⁶⁵ Muhammad Ibnu Shalih al-Ishaq ash-Shai'ari, *The Spirit of Tahajud: Menggapai Kesuksesan Hidup melalui Shalat Tahajud. Judul asli: Kaifa Tatahammus Liqiyamillail: Aktsara min 100 Thariqah Littahammus Liqiyamillail* (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), h. 188.

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

Artinya:

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.” (QS. Al-Isra [17]: 79)

b. Membaca Al-Qur'an Dengan Tartil

“Dan bacalah Al-Quran itu dengan perlahan-lahan” (QS. Al-Muzzammil [73]: 4)

Ada banyak alasan baik untuk membaca Alquran. Malik Badri bercerita kepada orang-orang di Klims Besar, Florida, Amerika Serikat, tentang penelitian Al-Qadi di Klims Besar. Penelitian ini dilakukan pada Muslim, baik yang berbicara bahasa Arab maupun yang tidak. Mereka hanya mendengarkan Al-Qur'an dibacakan dengan keras sementara peralatan elektronik terbaru mengukur detak jantung, daya tahan otot, dan daya tahan kulit mereka terhadap listrik. Studi tersebut menemukan bahwa membaca Alquran memiliki pengaruh besar—hingga 79 persen—dalam membuat orang merasa tenang dan menyembuhkan penyakit.⁶⁶ Apalagi setiap bacaan al-qur'an yang dibaca ketika shalat tahajud ataupun setelahnya maupun sebelumnya dimalam hari bahwa hal tersebut dapat menumbuhkan penghayatan yang membuat jiwa pelakunya lebih kuat dan teguh sehingga menambah kekhusyu'an yang secara tidak langsung akan perefek pada kesehatan fisik maupun psikis pelakunya. Sebagaimana dijelaskan dalam ayat berikutnya dalam surat Al-Muzzammil:

“Sesungguhnya bangun malam itu adalah lebih kuat (mengisi jiwa). Dan (bacaan diwaktu itu) lebih berkesan.” (QS. Al-Muzzammil: 6)

Prof. Hamka dalam tafsir Al-Azhar menjelaskan alasan waktu malam sangat berkesan disetiap bacaannya dan mampu mengisi jiwa pelakunya sebagaimana ayat tersebut, berikut ini penjelasannya:⁶⁷

⁶⁶ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h. 108.

⁶⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), h. 366.

“Karena waktu malam gangguan sangat berkurang. Malam adalah hening, keheningan malam berpengaruh pula kepada keheningan pikiran.”

“Sesungguhnya bagi engkau pada siang hari adalah urusan-urusan yang panjang.” (QS. Al-Muzzammil [73]: 7)

Masih dalam Tafsirnya Prof. Hamka atau biasa disapa Buya Hamka mengenai QS. Al-Muzzammil ayat 7 diatas yaitu:

“Memang pada siang hari selalu sibuk. Tiap-tiap manusia ada saja urusannya. Dalam ayat yang lain, sebagaimana tersebut kelak dalam surat An-Naba ayat 11.

“Dan Kami jadikan siang hari itu untuk penghidupan”

Bercocok tanam, mengembala, menjadi nelayan, berniaga, berperang, berusaha yang lain, dalam segala bentuk kehidupan. Dan Allah pula yang menyuruh tiap-tiap orang berusaha di muka bumi disiang hari mencari rezeki yang halal. Maka waktu malam adalah waktu yang tenang dan lapang.”

Demikian, peranan membaca al-qur’an dengan tartil dimalam hari baik dalam setiap bacaan yang ada dalam shalat ataupun setelah atau sebelum shalat tahajud mampu menjadi sumber ketenangan bagi pelakunya. Sebagaimana dijelaskan dalam Firman Allah Swt. QS. Al-Muzzammil ayat 4-7 diatas.

c. Dzikir

“Sebutlah nama Tuhanmu dengan penuh ketekunan.” (QS. Al-Muzzammil [73]: 8)

Dzikir ditinjau secara etimologi bermula dari kata “dzakara” yang diartikan menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat.⁶⁸ Menurut Al-Ghazali, secara istilah dzikir yaitu ikhtiar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran dan perhatian manusia kepada Tuhan dan kehidupan selanjutnya yaitu akhirat.⁶⁹ Begitupula dalam shalat tahajud yang merupakan shalat Sunnah muakkad (dikuatkan oleh syariat) yang merupakan salah satu media dzikrullah (mengingat Allah) dengan melakukan shalat. Sebagaimana firman Allah Swt. berikut ini:

⁶⁸ Muhammad Bahrul Ulum, *Implementasi Dzikirul Ghofilin Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Majelis Sema'an Al-Quran dan Dzikirul Ghofilin Warga Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk)* (Kediri: IAIN Kediri, 2020), h. 10.

⁶⁹ Ibid. Muhammad Bahrul Ulum.

“*Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku.*” (QS. Thaha [20]: 14).⁷⁰

Lalu hati mereka akan merasa tenang dan tenteram ketika mengingat Allah Swt.

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Allah berfirman,

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra;d: 28).

Psikologi menunjukkan bahwa orang yang merasa berat karena adanya lelah akan merasa lebih baik ketika bersama teman dekat yang bisa mendengarkan masalahnya.⁷¹ Kedamaian dan ketenangan yang didapat dari shalat sangat tinggi secara spiritual, begitu juga dengan shalat tahajud, yaitu ketika berdekatan dengan Sang Maha Pencipta, Allah swt. yang ketika malam hari turun ke langit bumi mendengarkan segala keluh kesah dan do’a-do’a hamba-hamba-Nya serta mereka yang merasa takut kepada siksa-Nya.

Kesepakatan dikalangan sufi bahwa zikir merupakan pembuka alam gaib, penarik kebaikan, penjinak waswas, dan pembuka kewalian.⁷² Zikir juga bermanfaat untuk membersihkan hati, kondisi hati yang bersih ini akan membuat terangnya hati dalam memandang.

d. Tawakal

“*Dialah Tuhan Masyrik dan Maghrib, tiada Tuhan melainkan Dia. Maka ambillah Dia sebagai pelindung.*” (QS. Al-Muzzammil: 9)

Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar:⁷³

“*Dia yang Mahakuasa dan Maha Menentukan perjalanan matahari dari sebelah Timur ke sebelah Barat, tertatur jalannya, tidak pernah berkisar tempatnya, masa demi masa. “Tiada Tuhan melainkan Dia.”*”

⁷⁰ Amirulloh Syarbini, *9 Ibadah Super Ajaib: Rahasia Meraih Sukses, Sehat, Kaya dan Bahagia di Dunia dan Akhirat* (Jakarta: As@ Prima Pustaka, 2012), h. 142.

⁷¹ Siti Chadijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)* (Bandung: UIN Gunung Djati, 2017), <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2323> diakses pada 2017, h. 420.

⁷² M. Sholihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejaan dalam prespektif tasawuf* (CV PUSTAKA SETIA, 2004), 93.

⁷³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), h. 367.

Kesalahan hidup ini ditujukan, daripada-Nya lah diambil kekuatan. Dengan cara yang demikian lah jasmani dan ruhani engkau akan dapat kuat dan teguh dalam melakukan tugas. Karena engkau tidak pernah jauh dari-Nya.”

Tawakal menurut Moh. Sholeh diartikan sebagai suatu penyerahan diri yang melahirkan dinamika dan gerak. Maka dari itu, tawakal membuat orang menjadi gesit, lincah, dan energik. Orang yang tawakal tidak khawatir dengan pekerjaan karena percaya akan pertolongan Allah.

e. Sabar

“Dan bersabarlah engkau terhadap apa yang mereka ucapkan. (QS. Al-Muzzammil: 10)

Allah Swt. menyuruh kepada Nabi Muhammad Saw. dalam menghadapi terror dan olok-olok pembesar Quraisy dengan sikap sabar. Karena lazimnya, justru kesabaran menghadapi olok-olok orang itulah yang lebih berat dibandingkan menghadapi keadaannya lainnya. Begitu pula manusia diuji dengan berbagai rasa takut, musibah, kelaparan, kemiskinan dan kenikmatan, sebagaimana firman Allah berikut ini.

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 155)

Jadi, ketika orang menghadapi ujian ini, Allah menyuruh mereka untuk bersabar dan berdoa memohon pertolongan kepada-Nya dengan shalat. Dan Allah berfirman dalam Al-Qur'an bahwa kesabaran dan shalat selalu berdampingan:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya, Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Kata "sabar" digunakan hingga seratus satu kali dalam Al-Qur'an. Karena kesabaran adalah satu-satunya cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan, untuk mencapai tingkat keimanan dalam jihad, untuk bisa memberi nasehat kepada orang yang lalai, dan untuk menemukan kebenaran.

Sabar adalah perbentengan diri yang sangat teguh. Begitu sulitnya sikap sabar sebelum seseorang mengalami kesulitan hidup yang tidak

terduga. Sehingga adanya perjuangan yang amat hebat antara gelisah dan ketenangan. Perteguhlah ketenangan itu dengan shalat dan sabar maka kemenangan dalam menghadapi ujian itu pastilah datang.

Maka, ketika orang yang ditimpa oleh suatu ujian atau cobaan hidup yang membuat jiwa jadi gelisah kemudian berpegang teguh dan membentengi diri dengan sabar dan shalat yang salah satunya adalah shalat tahajud yang dianjurkan oleh Rasulullah dan dikuatkan oleh syariat yang tidak terbatas jumlah rakaatnya selagi mampu dan sesuai syariat serta sunah Rasulullah Saw, perlahan timbullah harapan baru dalam hidupnya dan membuat jiwanya tenang sebab dia bersama Allah Swt.

f. Hijrah

“Dan hijrahlah (jauhilah) mereka dengan cara yang baik.” (QS. Al-Muzzammil [73]: 10)

Menurut Moh. Sholeh, hijrah disini dimaksudkan dengan hajran Jamila yaitu sebaik-baiknya hijrah dengan meninggalkan hal yang buruk menuju hal yang baik, dari perangai tercela berubah menjadi perangai terpuji.

Menurut Moh. Sholeh, Sholat tahajud memiliki banyak bagian besar tentang meditasi dan relaksasi. Ini juga memiliki konten yang dapat digunakan sebagai cara adaptif untuk mengatasi stres. Proses kerja dari latihan relaksasi banyak berkaitan dengan susunan sistem saraf.

Relaksasi memiliki pengaruh secara fisiologis maupun psikologis yaitu mencapai homeostasis tubuh dan juga ketenangan jiwa. Sebagaimana Subandi (2013) dalam bukunya, bahwa relaksasi secara tidak langsung juga mempunyai pengaruh terhadap hubungan interpersonal. Dalam situasi konflik misalnya, orang yang tetap dapat rileks atau tenang, maka dia akan dapat berpikir lebih rasional, dibandingkan dengan orang yang selalu tegang dan mudah marah.⁷⁴

⁷⁴ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 127.

Secara fisiologis, pola kehidupan manusia secara diurnal, tetapi dengan bergantian pola tersebut diubah menjadi nocturnal. Ketika pengamal shalat tahajud berhasil beradaptasi dengan irama sirkadian yang nocturnal maka gangguan kesehatan tidak akan terjadi. Perubahan ritme irama sirkadian dan perubahan sekresi kortisol yang dihasilkan tubuh pada malam hari juga akan membuat pengamal shalat tahajud yang ikhlas merasakan kekhusyukan. Meskipun aktivitas menyebabkan peningkatan pelepasan kortisol secara endogen, lingkungan yang tenang dan gelap mengurangi sekresi kortisol secara eksogen.⁷⁵ Sebuah studi akibat gangguan yang disebabkan oleh kebisingan yang berlebihan, para pekerja mengalami berbagai masalah kesehatan dan produktivitas seperti kelelahan, agitasi, dan sakit kepala, serta masalah dengan reaksi psikomotorik, fokus, dan komunikasi mereka (Tarwaka et al, 2004).⁷⁶ Hal tersebut dampak yang merupakan lawan daripada suasana yang tenang dan berdampak pada ketenangan, maka dari itu ketentuan waktu melaksanakan shalat tahajud juga sangat berpengaruh terhadap ketenangan dan kemantapan jiwa pelakunya, hal itupun diperkuat dengan firman Allah dalam surat Al-Muzzammil ayat 6 yang sudah dijelaskan sebelumnya. Sehingga, sekresi kortisol bagi pengamal shalat tahajud yang ikhlas berada pada kadar normal (homeostasis).

Ketika kondisi internal ini dipertahankan, sel-sel dan jaringan tubuh akan dapat bertahan dan beroperasi secara normal (homeostasis). Orang memiliki kapasitas mental untuk menjaga diri dari rasa sakit, baik secara fisik maupun psikologis. Teknik *coping* adalah bagian dari upaya pencegahan ini. Ketika mekanisme *coping* ini diaktifkan, itu dapat terlihat dalam tindakan seperti penyesuaian diri dan pendidikan baik dalam proses belajar maupun mengingat. Selama proses penyesuaian ini, akan

⁷⁵ Moch. Maftuchul Huda, Intan Novita Ayu Prasetyowati, *Stres Masyarakat Terjadi Akibat Intensitas Suara Bising Mesin Diesel Penggilingan Pakan Ternak Sapi: Studi Masyarakat Pandantoyo Kediri. Vol. 1 No. 1 Mei 2016 ISSN 2540-793* (Kediri: STIKES Karya Husada, 2016), h. 20.

⁷⁶ Ibid, Moch. Maftulchul Huda dan Intan, h. 21.

terjadi peningkatan kepekaan atau pembiasaan. Dengan demikian, dalam penelitiannya Moh. Sholeh, apabila shalat tahajud dijalankan dengan ikhlas, ia dapat memperbaiki emosional yang positif dan *coping* yang efektif.⁷⁷

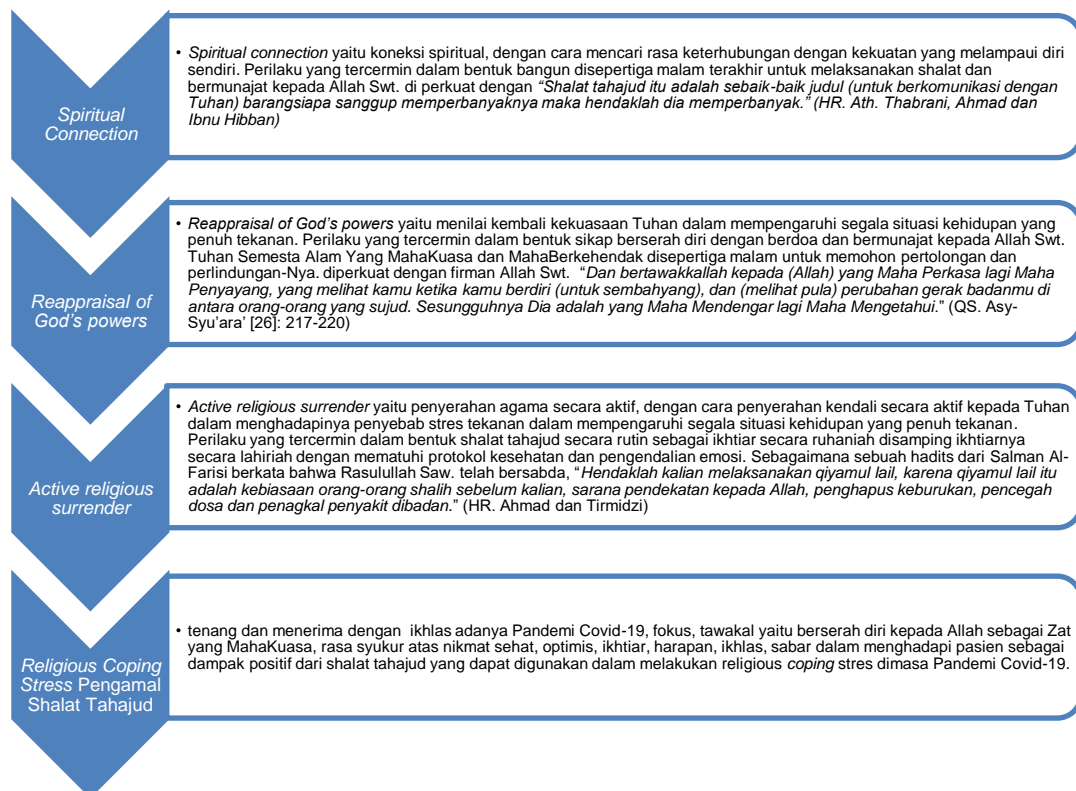
Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan pergeseran pola ritme sirkadian akan menjadi cerminan dari semua ini. Praktisi shalat tahajud akan lebih mudah untuk istiqomah karena telah menciptakan pola ritme sirkadian baru yang memungkinkan mereka bangun malam untuk shalat karena sudah terbiasa dengan amalan tahajjud. Dengan cara ini, pelaku shalat tahajjud akan lebih mampu beradaptasi, belajar, dan mengingat berbagai tekanan yang mereka hadapi sehingga mereka lebih tenang dan bijaksana dalam beraktivitas. Begitupula shalat tahajjud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat. Ikhlas, dan kontinu diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif.

Semua bagian tubuh, termasuk pusat kendali otak, akan beroperasi sebagaimana mestinya dalam keadaan homeostatis. Hal ini mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Tubuh seseorang akan kembali ke keadaan keseimbangan alami ketika mereka berdoa di malam hari, dan ini akan memungkinkan mereka untuk melihat stresor dalam cahaya yang lebih positif. Menjaga kondisi homeostatis juga dapat menjaga sistem kekebalan tubuh cukup kuat untuk melawan berbagai penyakit. Penting juga untuk dicatat bahwa surat Al-Muzzammil memiliki enam tanggung jawab penting, termasuk perintah untuk shalat tahajjud, membaca Alquran dengan tartil, dzikir (doa dzikir), kesabaran, tawakal (mengingat Allah), dan hijrah yang kesemuanya itu dapat mendatangkan ketenangan jiwa pelaku pengamal shalat tahajjud karena kedekatannya dan keimanannya bertambah kepada Allah Swt.. sehingga shalat tahajjud bisa dikatakan dapat menjadi sumber ketenangan jiwa.

⁷⁷ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Noura, 2016), h. 157.

D. Kerangka Analisis Kasus: Dinamika *Religious coping Stress* Pengamal Shalat Tahajud

Berdasarkan teori Pargament mengenai metode *religious coping stress*, dalam penelitian ini penulis membuat kerangka analisis yang juga di perkuat dengan dalih Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Saw. sebagai berikut:



Gambar 3 Dinamika *Religious Coping Stress* Pengamal Shalat Tahajud

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁷⁸ Berikut ini penjelasan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti:

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang merupakan bagian dari penelitian lapangan (*Field Research*). Menurut Moleong penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu peristiwa dalam konteks sosial secara alamiah yang mengedepankan proses interaksi komunikasi secara mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.⁷⁹

Beberapa asumsi yang menjadi landasan dalam penelitian sebagaimana yang dilakukan Merriam (Creswell, 2014:145). Asumsi-asumsi tersebut adalah: 1) Peneliti kualitatif lebih memiliki perhatian pada proses dari pada hasil atau produk, 2) Peneliti kualitatif tertarik pada makna, yaitu bagaimana orang berusaha memahami kehidupan, pengalaman, dan struktur lingkungan mereka, 3) Peneliti kualitatif merupakan instrument utama dalam pengumpulan dan analisis data. Data diperoleh melalui inventarisasi (inventories), kuisisioner atau pun melalui mesin, 4) Penelitian kualitatif sangat berkaitan dengan fieldwork. Artinya peneliti secara fisik terlibat langsung dengan orang, latar (setting), tempat

⁷⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 2

⁷⁹ Sulaiman Al-Kumayi, *Diktat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif* (Semarang: UIN Walisongo, 2014), h. 5

atau institusi untuk mengamati atau mencatat perilaku dalam latar alamiahnya.⁸⁰

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Studi Kasus Kualitatif. Sedangkan menurut Mudjia Raharjo dalam tesis nya, studi kasus adalah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat individu, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya, peristiwa yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (real-life events), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat.⁸¹

Dalam penelitian ini dilakukan pada individu yakni seorang perawat pengamal shalat tahaju dengan menggunakan pendekatan Studi Kasus Intrinsik. Menurut Creswell, studi kasus intrinsik didefinisikan sebagai studi kasus kualitatif disusun untuk mengilustrasikan kasus yang unik yang dibatasi waktu dan tempat. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk mendeskripsikan Gambaran *Religious coping Stress* pada perawat pengamal shalat tahajud di salah satu rumah sakit rujukan pasien Covid-19 selama Pandemi Covid-19. Pada tahap ini, *strategy religious coping* akan didefinisikan secara umum sebagai strategi *coping* yang mengacu pada penggunaan keyakinan atau praktik keagamaan di dalam agama Islam yaitu shalat tahajud untuk mengatasi situasi kehidupan yang penuh tekanan. Peneliti memahami dan menggali berbagai fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti: pengalaman kerja, perilaku, sikap, kondisi subjek dan cara bertahan.

⁸⁰ Qurrota A'yunin, *Dukungan Sosial dalam Penyusunan Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Psikologi yang Mengalami Problematika dalam Penyusunan Skripsi)* (Malang:UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), hal. 29.

⁸¹ Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017), hal.3.

B. Lokasi dan Karakteristik Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini tidak ada lokasi yang paten dalam proses pengumpulan datanya alias dilakukan secara fleksibel sesuai kesepakatan subjek dan peneliti sekiranya bisa dijangkau oleh keduanya. Penelitian ini juga dilakukan di masa Pandemi dengan keterbatasan untuk bertatap muka secara langsung sesuai anjuran pemerintah sehingga pengambilan data peneliti juga memanfaatkan media komunikasi jarak jauh yaitu melalui telephone, whatsapp, dan google meet.

Berdasarkan tema penelitian yakni tentang *religious coping stress* pada pengamal shalat tahajud dimasa pandemi covid-19, maka yang peneliti ambil sebagai subjek penelitian adalah mereka yang memiliki karakteristik diantaranya:

- a. Perawat yang tercatat sebagai perawat yang masih aktif di rumah sakit.
- b. Perawat yang istiqomah melaksanakan shalat tahajud, istiqomah di ambil dari kata qoma ditambah ista. Qoma bermakna tegak, lurus dan sempurna di kalimat ista di dalam bahasa arab menunjuk kepada usaha atau keinginan untuk mewujudkan sesuatu. Sehingga dapat disimpulkan, istiqomah adalah usaha untuk tetap tegak dan lurus di jalan Allah Swt.⁸² Dalam hal ini, berarti istiqomah atau usaha untuk tetap melaksanakan shalat tahajud secara terus menerus sebagai rasa syukur dan bentuk ketaatan kepada Allah Swt.
- c. Perawat yang mengalami bekerja selama pandemi covid-19 (dari Maret 2020- Saat ini)

Partisipan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni subjek primer dan subjek sekunder. Subjek primer yaitu seseorang yang memenuhi karakteristik di atas dan orang-orang didekatnya seperti keluarga dan kerabat kerja merupakan subjek sekunder. Fungsi dari subjek sekunder adalah sebagai informan yang bisa memberikan informasi tentang subjek primer.

⁸² Maulana, *Ana Wa Islami* (Indonesia: Guepedia, 2012), hal. 178.

C. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.⁸³ Lofland dan Lofland (1984: 47), menjelaskan bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata, tindakan, selebihnya hanyalah tambahan seperti dokumen dan lain-lain.⁸⁴ Maka berkaitan dengan hal itu, sumber data yang digunakan peneliti dapat dilihat secara jelas pada table dibawah ini:

No.	Data	Sumber Data
1.	Pandangan tentang stres kerja yang dirasakan oleh perawat sebagai tenaga kesehatan yang berperan penting dimasa pandemi Covid-19	Wawancara perawat di RSUD Banyumas dan RS. Hasan Sadikin Bandung
2.	Proses mencari dinamika <i>religious coping</i> pada perawat pengamal shalat tahajud dalam menghadapi stres kerja dimasa pandemi Covid-19	Menentukan seorang Perawat dari RS Hasan Sadikin yang sesuai dengan karakteristik penelitian oleh peneliti, dan informasi dari kerabat terdekat subjek
3.	Laku tahajud dan gambaran umum efeknya	Perawat RS. Hasan Sadikin sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dan validasi dari orang terdekat subjek baik keluarga ataupun kerabat kerja

⁸³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), h. 129.

⁸⁴ Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), h. 157.

		terkait data dari subjek primer.
--	--	----------------------------------

Gambar 4 Data dan Sumber Data Penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan saat Pandemi Covid-19 berlangsung sehingga dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik pengumpulan data online. Menurut Garcia dkk, teknik pengumpulan data online bisa mencakup data virtual dan wawancara berbasis-web via e-mail atau *chat rooms* berbasis-teks, weblog, dan *life-journals*.⁸⁵ Penelitian ini berusaha memaksimalkan tiga prinsip dari Yin yaitu: (1) menggunakan bukti multisumber; (2) menciptakan data dasar studi kasus, seperti : catatan-catatan studi kasus, dokumen studi kasus, bahan-bahan tabulasi, narasi; (3) memelihara rangkaian bukti.⁸⁶

Creswell membagi teknik pengumpulan data menjadi empat tipe untuk mendapatkan informasi dasar yaitu: wawancara (dari yang tertutup hingga yang terbuka), pengamatan (mulai dari partisipan hingga nonpartisipan), dokumen (dari yang bersifat pribadi hingga bersifat public), dan bahan audio visual (mencakup foto, CD, VCD).⁸⁷ Berikut penjelasan dari masing-masing bentuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dimana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-

⁸⁵ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan (Edisi Ke-3)*, h. 221.

⁸⁶ Yani Kusmarni, *Studi Kasus (John W. Creswell)* (Yogyakarta: UGM Jurnal Edu Press, 2012), h. 5.

⁸⁷ Op.Cit., Creswell, h. 219..

keterangan interview yang sering juga disebut dengan wawancara atau kuesioner lisan (Ghony & Fauzan, 2912).⁸⁸

Poerwandari (1998) menyatakan bahwa wawancara kualitatif dilakukan untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti. Hal ini sejalan dengan wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan *religious coping* subjek melalui kebiasaan shalat tahajud terkait dengan penanganan stres kerja dimasa pandemi.

Peneliti melakukan wawancara mengacu pada langkah-langkah yang disajikan oleh John W. Creswell, yaitu sebagai berikut:⁸⁹

- a. Menentukan pertanyaan riset yang akan dijawab dalam wawancara tersebut. Pertanyaan-pertanyaan ini bersifat umum, dan bertujuan untuk memahami fenomena stres kerja perawat dan mengetahui laku shalat tahajud yang dilakukan oleh subjek sebagai bentuk *religious coping* seperti intensitas waktu, jumlah rakaat dan pengalaman efek dari shalat tahajud secara umum.
- b. Mengidentifikasi mereka yang akan diwawancarai, yang sesuai dengan karakteristik sampling purposeful yang dibutuhkan dalam penelitian ini.
- c. Menentukan wawancara langsung dan menggunakan telepon atau media komunikasi lainnya sebagai tipe wawancara yang praktis ketika peneliti tidak memiliki akses langsung dengan narasumber yang diwawancarai namun tetap memperhatikan hasil informasi yang berguna untuk riset.
- d. Menggunakan prosedur perekaman yang memadai ketika melaksanakan wawancara satu-lawan-satu atau wawancara kelompok focus. Peralatan yang digunakan seperti aplikasi berbasis whatsapp dan zoom,

⁸⁸ Qurrota A'yunin, *Dukungan Sosisal dalam Penyusunan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Problematika dalam Penyusunan Skripsi)* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), h. 32.

⁸⁹ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan (Edisi Ke-3)*, h. 227.

percakapan di rekam dengan menggunakan menu ikon recorder yang diaplikasi yang digunakan oleh peneliti ataupun mode rekam layar yang ada di handphone peneliti dengan mengatur audio yang diaktifkan sebelum merekam.

- e. Merancang dan menggunakan protokol wawancara, atau panduan wawancara, dengan jumlah pertanyaan disesuaikan dengan kebutuhan riset dan dengan format penulisan tertentu, yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan membuat kolom untuk pertanyaan dan hasilnya atau respon narasumbernya. Pertanyaan-pertanyaan yang dibuat adalah sub-sub pertanyaan dalam studi riset yaitu dengan tema besar pengalaman stres kerja perawat selama pandemi dan laku shalat tahajud serta efeknya yang disusun dalam kalimat yang mudah dipahami oleh partisipan.
 - f. Menyempurnakan lebih lanjut pertanyaan wawancara dan prosedur melalui pilot testing yaitu dengan mengembangkan alur pertanyaan yang *relevan*.
 - g. Menentukan lokasi wawancara.
 - h. Setelah sampai ditempat wawancara, dapatkan persetujuan dari sang partisipan untuk berpartisipasi dalam studi tersebut dengan mengisi formulir persetujuan. Membacakan kembali tujuan dari studi tersebut, waktu yang akan dibutuhkan untuk menyelesaikan wawancara, dan rencana penggunaan hasil wawancara baik itu untuk studi pendahuluan, studi lanjutan ataupun data pendukung.
 - i. menggunakan prosedur wawancara yang baik dengan tetap menjaga etika satu sama lain.
2. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah salah satu alat penting untuk pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Mengamati berarti memperhatikan fenomena di lapangan melalui kelima indera peneliti, seringkali dengan instrument atau perangkat, dan merekamnya untuk

tujuan ilmiah (Agrosino, 2007).⁹⁰ Tujuan observasi adalah untuk mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas dalam makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlihat dalam kejadian yang diamati tersebut.⁹¹

Sebagaimana wawancara, peneliti menggunakan langkah-langkah dari Creswell (2015) dalam melakukan observasi, yaitu sebagai berikut:⁹²

- a. Memilih lokasi yang hendak diamati.
- b. Pada lokasi tersebut, mengidentifikasi siapa atau apa yang hendak diamati, kapan, dan untuk berapa lama.
- c. Menentukan, peran sebagai *non-partisipan* dalam melakukan pengamatan. *Nonpartisipan* yaitu peneliti mengadakan pengamatan langsung tetapi tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan subjek.⁹³
- d. Merancang protokol pengamatan sebagai metode untuk merekam catatan di lapangan. Termasuk dalam protokol ini adalah catatan deskriptif maupun reflektif (yaitu catatan tentang pengalaman, prasangka atau dugaan, dan pembelajaran peneliti). Memastikan lembar catatan lapangan diberi kop tanggal, tempat, waktu pengamatan, status pengamat, dan kode subjek yang diamati.
- e. Merekam berbagai aspek, seperti gambaran tentang sang informan, lingkungan fisik, peristiwa dan aktivitas tertentu, dan reaksi peneliti sendiri.
- f. Diperkenalkan oleh seseorang bahwa peneliti akan melakukan observasi, bersikaplah pasif dan ramah, dan memulai dengan sasaran terbatas pada tahap awal pengamatan.
- g. Setelah melakukan pengamatan, secara perlahan meninggalkan lokasi tersebut, berterimakasih kepada para partisipan dan mengkonfirmasi

⁹⁰ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan (Edisi Ke-3)*, h. 231.

⁹¹ Afifatul Khoiriyah, *Strategi coping berbasis Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada seorang Mahasiswa Tunarungu)* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 63.

⁹² Op.Cit., John W. Creswell, h. 233.

⁹³ Op.Cit., Afifatul Khoiriyah..

kepada mereka penggunaan data tersebut dan kesempatan bagi mereka untuk mengakses studi tersebut.

- h. Membuat catatan lapangan. Berikanlah deskripsi naratif dan reflektif yang kaya tentang subjek yang telah diamati.

Adapun data yang diperoleh dari hasil observasi adalah latar belakang kehidupan subjek: kehidupan pribadi, pendidikan, hubungan sosial serta ekonomi subjek. Peneliti juga mendapatkan data terkait permasalahan fisiologis dan psikologis subjek selama pandemi Covid-19 seperti stres kerja, gejala positif Covid-19, dan kecemasan. Serta bentuk strategi religius *coping* yang digunakan oleh seorang perawat yaitu dengan istiqomah melakukan shalat tahajud yang memiliki pengaruh terhadap subjek seperti rasa syukur, bertawakal kepada Allah terhadap apapun yang harus dihadapinya, berikhtiyar serta emosi positif lainnya yang muncul dalam diri subjek.

3. Dokumentasi

Strategi pengumpulan data dengan metode dokumentasi merupakan salah satu cara untuk membuat catatan-catatan penting yang ada dalam percakapan dengan subjek yang diteliti selama tahap proses pengumpulan data. Sehingga nantinya akan diperoleh data yang lengkap dan valid (bukan hasil pemikiran peneliti). Dokumentasi bisa berupa surat, memorandum, agenda, laporan-laporan suatu peristiwa, proposal, hasil penelitian, hasil evaluasi, kliping, artikel.⁹⁴

Penelitian ini peneliti menggunakan beberapa dokumentasi seperti foto-foto dan rekaman wawancara serta catatan lapangan yang berisi deskriptif dan reflektif serta replikatif dari hasil wawancara juga catatan pribadi jika ada sebagai bukti dan pengingat atas keberlangsunganannya proses penelitian yang menunjukkan tentang kehidupan perawat dimasa pandemi saat wawancara maupun saat observasi langsung, hal ini digunakan untuk memperkuat data yang ada tentang sikap penerimaan

⁹⁴ Rafika Ramelan, *Peran Agama Terhadap Religiusitas dan Coping Stress Pada Perempuan Korban Trafficking di Balai Rehabilitas Sosial Watunas Mulya Jaya Jakarta* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020), h. 29.

subjek penelitian. Dari data dokumentasi tersebut, peneliti menanyakan tentang apa, siapa, kapan dimana, bagaimana dan mengapa dokumen-dokumen tersebut dibuat sehingga dokumen-dokumen tersebut dapat menjadi sumber data yang kuat untuk pelaksanaan penelitian dilapangan.

4. Bahan Audiovisual

Menurut Cecep Kustandi dan Bambang Sutjipto (2013:30), audio visual adalah metode penyajian pesan audio dan visual dengan memanfaatkan teknologi mekanik dan elektronik.⁹⁵ Bentuk-bentuk bahan audiovisual menurut bisa berupa mempelajari bukti fisik, merekam dengan video atau memfilmkan situasi sosial, individual atau kelompok, mempelajari halaman utama *website*, mengumpulkan suara, mengumpulkan email atau pesan diskusi (misalnya, facebook), mengumpulkan pesan teks telepon (misalnya, Twitter), mempelajari benda atau objek ritual favorit.⁹⁶

Berdasarkan penjelasan diatas, bahan audiovisual yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu merekam dengan video proses wawancara pada setiap individu atau kelompok, mempelajari website Rumah Sakit tempat subjek bekerja, mengumpulkan pesan teks telepon dan suara voice note dalam percakapan di whatsapp antara subjek dan peneliti, serta mengumpulkan pesan diskusi atau wawancara melalui email dengan aplikasi zoom dan merekamnya dengan video.

E. Analisis Data

Analisis data adalah metode pencarian dan pengumpulan informasi secara cermat yang dikumpulkan melalui wawancara, catatan lapangan, dan sumber lain sehingga mudah dipahami dan dibagikan kepada orang lain.⁹⁷ Menganalisis data sangat diperlukan dalam penelitian ini agar memperoleh hasil penelitian yang dapat digunakan sebagai hasil penelitian.

⁹⁵ Dini Hari Pertiwi, dkk, *Literasi TIK dan Media Pembelajaran* (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), h. 119.

⁹⁶ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan (Edisi Ke-3)*, h. 222.

⁹⁷ Afifatul Khoiriyah, *Strategi Coping berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu)* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 64.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman sebagaimana dikutip oleh Sugiyono:⁹⁸

1. *Data Reduction* (reduksi data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak sehingga data ini dinamakan data collection (pengumpulan data) dan kemudian dilakukan analisis data dengan reduksi data. Mereduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok serta memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang yang tidak perlu.

Setelah melakukan pengumpulan data baru lah penulis mereduksi data. Data yang dihasilkan dari wawancara dikelompokkan menjadi *verbateam* yaitu mengenai stres kerja perawat dan shalat tahajud sebagai *religious coping stress*, kemudian disusun berdasarkan karakteristik emosional religious pengamal shalat tahajud yang diberguna dalam *coping* religius dalam menghadapi stres.

2. *Data Display* (penyajian data)

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya *mendisplay* data. Penyajian data ini dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowcart* dan sejenisnya.

Penyajian data dalam penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk bagan dan uraian singkat dengan kalimat-kalimat yang sesuai dan mudah dipahami.

3. *Conclusion Drawing/ Verification*

Penarikan kesimpulan dan verifikasi data merupakan tahap ketiga dalam melakukan analisis data. Kesimpulan awal yang bersifat sementara dan bisa berubah maka dari itu perlu verifikasi data dengan bukti-bukti yang kuat serta konsisten pada saat pengumpulan data kembali kelapangan, barulah kesimpulan dapat dikatakan sebagai kesimpulan yang kredibel.

⁹⁸ Afifatul Khoiriyah, *Strategi Coping berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu)* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 65.

Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan verifikasi data dengan bukti-bukti yang valid dan konsisten serta berkesinambungan dengan hasil pengamatan sehingga mendukung dalam membuat kesimpulan yang kredibel dalam penelitian ini.

F. Pengecekan Keabsahan Data

Prinsip-prinsip penelitian yang baik harus dapat dipenuhi. Menurut Stake (1995), sebuah studi memerlukan pendayagunaan yang komprehensif melalui triangulasi dan pemeriksaan anggota.⁹⁹ Triangulasi adalah metode untuk memverifikasi kebenaran data yang melibatkan penggunaan apa pun selain data untuk verifikasi atau perbandingan.¹⁰⁰ Dalam merancang studi kasus, Stake menyarankan triangulasi informasi, atau memusatkan informasi yang terkait langsung dengan "keadaan data". Peneliti dapat menggunakan triangulasi untuk menilai kebenaran data dengan membandingkan dan mengkontraskannya. Stake juga "menawarkan" triangulasi Denzin (1970), yang mengidentifikasi empat jenis triangulasi sebagai metodologi investigasi yang menggunakan sumber data, peneliti, teori, dan prosedur.

Para peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan teori. Patto dan Lexy J. Meleong mengungkapkan dalam penelitian kualitatif, triangulasi sumber dilakukan dengan melakukan pencocokan, perbandingan, atau pengecekan ulang tingkat ketergantungan informasi yang diterima melalui berbagai waktu dan instrumen.¹⁰¹ Adapun cara yang digunakan oleh peneliti yaitu:

- a. Membandingkan data observasi dengan hasil wawancara
- b. Membuat perbandingan antara apa yang dikatakan subjek ketika di depan umum dan apa yang dikatakan secara pribadi.

⁹⁹ Yani Kusmarni, *Studi Kasus (John W. Creswell)* (Yogyakarta: UGM Jurnal Edu Press, 2012), h. 7.

¹⁰⁰ Qurrota A'yunin, *Dukungan Sosisal dalam Penyusunan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Problematika dalam Penyusunan Skripsi)* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), h. 36.

¹⁰¹ Afifatul Khoiriyah, *Strategi Coping berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu)* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), h. 67.

- c. Bandingkan dan mencocokkan apa yang dikatakan orang tentang keadaan penelitian dengan apa yang mereka katakan secara teratur.
- d. Membandingkan keadaan dan cara pandang seseorang dengan orang lain.
- e. Membuat perbandingan antara hasil wawancara dengan isi dokumen baik berupa foto kegiatan subjek, surat tugas dan lainnya yang saling berhubungan.

Peneliti juga melakukan member check dengan pengecekan kepada narasumber yang terlibat dalam penelitian studi kasus ini dan mewakili rekan-rekan mereka untuk memberikan reaksi dari segi pandangan dan situasi mereka sendiri terhadap data yang telah diorganisasikan oleh peneliti. Lebih lanjut peneliti membuat laporan sesuai dengan kriteria dari Stake untuk menilai sebuah laporan studi kasus yang baik sebagai berikut: laporan itu mudah di baca, tepat secara umum, memiliki sebuah struktur konseptual tentang pengaruh shalat tahajud sebagai *coping* religius dimasa Pandemi Covid-19 yang dikembangkan secara serius dan ilmiah lalu didefinisikan secara baik, memiliki cerita pada presentasi diri subjek seorang perawat pengamal shalat tahajud yang pernah bertugas menjadi perawat pasien Covid-19, pembaca dapat memberikan masukan dari beberapa pengalaman yang mewakilinya, menggunakan kutipan-kutipan secara efektif begitupun bagian heading, angka-angka, instrumen, lampiran, indeks dalam laporan, laporan diedit dengan baik, sumber data dipilih dengan baik dan jumlahnya memadai, observasi dan interpretasi yang muncul telah ditriangulasi, peranan dan sudut pandang peneliti muncul dengan baik, “sifat” audiens yang dimaksud akan Nampak, empati ditujukan untuk semua aspek, maksud pribadi penulis dikaji, laporan tersebut muncul dan beresiko pada individu.

Sedangkan menurut Lincoln dan Guba (1981: 307), triangulasi dengan teori didasarkan pada gagasan bahwa fakta tidak dapat divalidasi dengan satu atau lebih teori. Patton (1987:327), sebaliknya, berpandangan berbeda, yakni

dapat dilaksanakan dan disebut sebagai penjelasan tandingan (*rival explanation*).¹⁰²

Dalam hal ini, jika analisis telah menguraikan pola, hubungan, dan menyertakan penjelasan yang muncul dari analisis, maka penting sekali untuk mencari tema atau penjelasan pembanding atau penyaing. Hal itu dapat dilakukan dengan menyertakan usaha pencarian cara lainnya untuk mengorganisasikan data yang barangkali mengarahkan pada upaya penemuan penelitian lainnya.

G. Tahap-tahap Penelitian

Tahap penelitian tentang gambaran stres kerja dimasa pandemi covid-19 pada karyawan pengamal shalat tahajud yaitu meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan yang terakhir tahap penyelesaian.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti mulai mengumpulkan literatur literatur atau teori-teori yang berhubungan dengan rebranding dan etika bisnis Islam. Pada tahap ini dilakukan penyusunan proposal penelitian yang kemudian di uji sampai proses persetujuan dari dosen pembimbing. Ada beberapa tahap kegiatan yang telah peneliti siapkan untuk memperlancar proses penelitian, yaitu:

- a. Menyusun rancangan penelitian
- b. Memilih lapangan penelitian
- c. Mengurus perizinan tempat penelitian
- d. Memilih informan dan subjek penelitian
- e. Menyiapkan perlengkapan penelitian
- f. Persoalan etika penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini yang dilakukan peneliti adalah mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan fokus penelitian dari lokasi penelitian. Dalam proses pengumpulan data ini, peneliti menggunakan metode observasi,

¹⁰² Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), h. 330-332.

wawancara dan dokumentasi. Disamping itu, dalam tahap pelaksanaan maka tugas dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri
 - b. Memasuki lapangan
 - c. Pengumpulan data
3. Tahap Penyelesaian

Pada tahap ini dilakukan proses analisis data dimana peneliti menyusun semua data yang telah terkumpul secara sistematis dan terinci sehingga data tersebut dapat mudah dipahami dan hasil serta temuan dapat diinformasikan kepada orang lain secara jelas. Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan laporan penelitian, sehingga nantinya akan diperoleh suatu laporan yang sistematis.

Merriam (1988) mengungkapkan bahwa tidak ada format standar untuk melaporkan penelitian studi kasus. Creswell mengemukakan bahwa studi kasus membentuk struktur yang “lebih besar” dalam bentuk naratif tertulis. Hal ini disebabkan suatu studi kasus menggunakan teori dalam mendeskripsikan kasus atau tempat. Dalam menyusun laporan studi kasus, Yin menyarankan enam bentuk alternatif yaitu: analisis-linear, komparatif, kronologis, pembangunan teori, “ketegangan” dan tak berurutan.

Peneliti dalam membuat laporan menggunakan format menurut Lincoln & Guba dimulai dengan :¹⁰³

- a. membuktikan penjelasan masalah, sebuah deskripsi yang terinci mengenai konteks atau setting serta proses yang diamati, sebuah diskusi tentang elemen penting dan pada akhirnya menyusun hasil penelitian melalui “pelajaran yang dipelajari”.
- b. setelah memperkenalkan studi kasus dengan masalah stres kerja perawat di masa Pandemi, kemudian penulis memberikan deskripsi secara terinci mengenai setting dan kronologis peristiwa. Kemudian

¹⁰³ Yani Kusmarni, *Studi Kasus (John W. Creswell)* (Yogyakarta: UGM Jurnal Edu Press, 2012), h. 11.

beralih kepada dua tema penting yakni: tema organisasional dan tema psikologis atau sosio-psikologi.

- c. mengumpulkan data melalui wawancara dengan informan, observasi, dokumentasi dan materi audio-visual. Dengan menanyakan hal-hal sebagai berikut :

Apa yang terjadi ?;

Apa yang dilibatkan dalam respon peristiwa tersebut ?;

Tema respon apa yang muncul selama pandemi ?;

Konstruksi teoritis apa yang dikembangkan secara unik pada kasus ini ?

- d. naratif menggambarkan peristiwa dengan menghubungkan konteks pada bingkai kerja yang lebih luas
- e. melakukan verifikasi kasus dengan menggunakan beberapa sumber data untuk suatu tema melalui triangulasi dan pengecekan anggota.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan menguraikan seluruh hasil penelitian yang dilakukan pada seorang perawat pelaku pengamal shalat tahajud yang bekerja di salah satu rumah sakit rujukan pasien Covid-19 di Bandung, subjek dengan inisial UL sebagai subjek tunggal mengenai upaya melakukan *religious coping stress* dimasa pandemi covid-19. Wawancara ini dilakukan pada Minggu, 03 April 2022 secara online karena keterbatasan jarak dan peraturan pemerintah dimasa Pandemi Covid-19 ini sehingga peneliti menggunakan aplikasi google meet karena terkendala teknis dan jaringan sehingga dilengkapi dengan chat dan video call melalui aplikasi whatsapp dalam melakukan wawancara dengan subjek.

Data yang tidak terungkap melalui wawancara, dilengkapi dengan data hasil observasi langsung secara partisipatif yang dilakukan dalam rentang waktu April sampai dengan Mei. Peneliti juga melakukan penelusuran terhadap dokumen dan arsip yang ada dalam rangka memperkuat data hasil wawancara dan observasi.

A. Hasil Penelitian

1. Profil Subjek Penelitian

Subjek penelitian diambil berdasarkan kriteria penelitian, yaitu seorang perawat yang mengalami stres kerja didukung dengan subjek pernah bertugas merawat langsung pasien positif Covid-19 dimasa Pandemi Covid-19. Klasifikasi dalam melihat gambaran *religious coping stress*, subjek merupakan pengamal shalat tahajud rutin dengan intensitas hampir setiap hari khususnya dimasa Pandemi Covid-19.

Subjek UL adalah warga asli Majalengka kelahiran 08 Desember 1988, yang bekerja sebagai seorang perawat pelaksana di RSUP Hasan Sadikin Bandung. Saat ini ia tinggal dan menetap bersama suami dan kedua anaknya di Bandung. UL merupakan anak terakhir dari lima

bersaudara, dari pasangan bapak H. Carsa dan Ibu Hj. Carini dengan pekerjaan pensiunan Guru Agama dan ibu rumah tangga. Latar belakang pendidikan keluarga subjek UL kebanyakan adalah lulusan perguruan tinggi dan bekerja sebagai seorang guru. Subjek UL sendiri beragama Islam dengan pendidikan terakhir S1 Keperawatan Poltekkes Depkes Tasikmalaya. Latar belakang agama keluarga subjek UL terbilang lumayan religius. Keseharian ayah dari subjek UL selain sebagai seorang petani, merupakan salah satu tokoh masyarakat yang berperan sebagai imam musholah di dekat rumahnya, kerap sekali dipercaya menjadi wali dari pihak keluarga diacara akad atau walimahan pernikahan warga sekitar, sering memimpin acara tahlil untuk mendoakan orang yang sudah meninggal ataupun hajat ketika ada walimahan (tasyakuran: pernikahan, khitan, 3 bulanan kandungan) karena dipercaya mampu dan paham agama oleh masyarakat sekitar.

2. Gambaran Pengalaman Shalat Tahajud

a. Perilaku tahajud

Data yang didapat saat pertama melakukan penelitian adalah bahwa subjek UL merupakan seorang perawat yang secara rutin melakukan shalat tahajud. Adapun intensitas shalat tahajud yang dilakukan oleh subjek UL yaitu hampir setiap hari, hal tersebut didukung dengan pernyataan dari suami subjek; *“Iya, cukup sering. Beberapa kali dalam seminggu”*. Subjek melakukan shalat tahajud setiap pukul setengah tiga atau jam tiga dini hari. Saat itu juga terkadang suaminya menyaksikan langsung subjek UL melaksanakan shalat tahajud, ketika kebetulan sedang menonton siaran pertandingan sepak bola di televisi. Sebagaimana kesaksian dari suaminya; *“Pernah beberapa kali, biasanya saat saya lagi nonton bola jam dua atau jam tigaan dia biasanya shalat”* Jumlah rakaat yang biasa dilakukan dua rakaat shalat tahajud dan dibarengi dengan shalat witir tiga rakaat terkadang subjek juga melakukan shalat hajat diwaktu yang bersamaan

dengan shalat tahajud. Kebiasaan shalat tahajud tersebut UL mengaku terbiasa sejak sebelum ia menikah hingga saat ini.

Hidup dan menetap diperantauan bukanlah hal yang mudah, dimana disana harus mengurus segala keperluan sendiri dan keluarganya secara mandiri karena jauh dari orang tua dan sanak keluarga. Hal tersebut pun seringkali menjadi kendala dalam melaksanakan shalat tahajud di malam hari oleh subjek UL, dikarenakan sering sekali merasa kelelahan baik karena pekerjaan ataupun mengurus rumah tangganya serta kedua buah hatinya secara bersamaan. Kendala lain juga dirasakan selama Pandemi Covid-19, saat dirinya mendapatkan surat tugas dari pihak Rumah sakit untuk berpindah gedung ke gedung khusus merawat pasien Covid-19 ditempatnya bekerja. Ia seringkali merasa sulit jika harus melaksanakan shalat tahajud ditengah ia bertugas di malam hari, saat ia berjaga di ruang Covid-19 yang diharuskan secara ketat menggunakan APD dari mulai hazmat, masker, sarung tangan, dan lain-lain jika harus dilepas pasang.

b. Motivasi melakukan shalat tahajud

Motivasi subjek UL untuk terus menjaga keistiqomahan shalat tahajud selain karena ibadah sunah yang dianjurkan juga karena kebutuhan jiwanya untuk merasa tenang. Waktu malam yang subjek rasakan lebih tepat untuk berduaan dengan Allah sebagai “*me time*” nya subjek UL, karena waktu malam subjek merasakan tidak banyak gangguan sehingga lebih tenang untuknya beribadah dan menyampaikan segala perasaannya kepada Allah.

“Selain untuk ibadah, shalat tahajud itu waktunya me time sama Allah, biar lebih tenang. Karena malam itu tidak banyak gangguan, waktunya buat curhat biar lebih tenang”.

c. Pengalaman dan efek shalat tahajud

Manfaat atau efek dari melaksanakan shalat tahajud yang dirasakan oleh subjek UL yaitu membuat pikiran dan jiwanya merasa lebih tenang dan fokus dalam melakukan sesuatu dibanding ketika tidak

melakukan shalat tahajud. Secara fisik, subjek UL merasa setiap gerakan shalat pada saat shalat tahajud yang dilakukannya sebangun dari tidur merupakan sebuah terapi bagi tubuhnya.

“Lebih tenang, lebih focus. Kalau fisiknya perasaan saya sih lebih segar mungkin karena bangun malam terus gerak. Jadi kayak olah raga diterapi badannya”. “Karena sudah terbiasa shalat tahajud, terus nggak shalat tahajud jadi kayak ada yang kurang ajah. Kalau nggak shalat tahajud pikirannya jadi gak tenang terus ketubuh jadi gak seger”.

Efek atau pengaruh shalat tahajud juga membuat Subjek merasa lebih berserah diri kepada Allah terutama dimasa Pandemi Covid-19 ini. Selain itu pengaruh shalat tahajud yang dirasakan subjek UL terhadap perilakunya dimasa Pandemi Covid-19 yaitu mengaku merasa lebih dekat dengan Allah sehingga berkurang rasa takutnya ketika bekerja ataupun dalam kehidupan sehari-hari dimasa pandemi Covid-19 ini.

“Jadi lebih berserah, semakin dekat sama Allah jadi gak takut saat dinas. Jadi lebih tenang juga menghadapi pandemi.”

Dan jiwanya merasa lebih tenang dalam menghadapi pandemi virus Covid-19 yang menyerang sistem pernafasan dan menjadi pandemi global yang penularannya sangat cepat dan memiliki gejala yang bervariasi sehingga sulit dideteksi yang paling berat bisa mencapai pneumonia akut lalu berujung pada kematian. Sebagaimana gejala yang sempat dialami oleh subjek UL ketika di diagnosis positif Covid-19 dengan gejala yang cukup berat yaitu adanya flek putih pada paru-parunya yang menyebabkan subjek sesak nafas dan dehidrasi tinggi sehingga tubuhnya lemah tak berdaya, namun segera teratasi dengan dirawat di IGD salah satu rumah sakit.

“ Ya, pernah kena. Meskipun sudah divaksin berstatus sebagai tenaga kesehatan, ya pernah. Cuma gejalanya itu lumayan berat menurut saya. Hampir dehidrasi banget keadaan subjek pada saat itu, tapi alhamdulillah bisa cepat tertangani. Waktu itu masuk ke IGD salah satu Rumah sakit”.

Ketika subjek UL mulai memikirkan kembali dari efek shalat tahajud yang ia rasakan selama ini, subjek merasa bahwa selama ini

setiap keinginannya dan hajat-hajatnya Allah Swt. selalu memudahkan dan melancarkan dalam melakukannya seperti ketika ia mengikuti ujian-ujian seperti ujian untuk mendapatkan pekerjaan yang ia jalani saat ini sehingga subjek selalu memiliki harapan baru dalam hidupnya.

“gak tau memang efek shalat tahajud atau memang plus shalat tahajud juga jadi kalau lagi pengen sesuatu, ketika pas ujian misalnya. Rasanya itu pas ketika mau ujian terus kita sering shalat tahajud sama dibarengi shalat hajat jadi alhamdulillahnya itu lancar-lancar terus ujiannya”

3. Gambaran Stres Kerja Perawat dimasa Pandemi Covid-19

Pekerjaannya subjek UL merupakan pekerjaan yang sangat mulia. Perannya di masa Pandemi Covid-19 ini sangat penting, sebagai pahlawan digarda terdepan tenaga kesehatan setelah dokter. Subjek UL merupakan seorang perawat pelaksana di salah satu rumah sakit rujukan pasien Covid-19 di Bandung. UL telah bekerja selama kurang lebih selama 12 tahun ditempat ia bekerja saat ini. Tugasnya yaitu merawat pasien di bagian rawat bedah, baik sebelum operasi maupun pasca operasi. Dimasa pandemi Covid-19 ini, subjek UL pernah ditugaskan sebagai perawat yang merawat pasien khusus positif Covid-19 selama kurang lebih satu bulan setengah ditahun 2021.

Pada masa-masa awal Pandemi rumah sakit tempat subjek UL bekerja menyediakan fasilitas khusus rawat pasien Covid-19 di lima ruangan dalam satu gedung. Namun seiring berjalannya waktu, dan cepatnya penularan virus Covid-19, terjadi kenaikan kasus di tahun 2021. Sehingga sehingga pihak rumah sakit melakukan penambahan beberapa ruangan lagi yang digunakan untuk merawat pasien Covid-19. Hal itu senada dengan tingginya kasus Covid-19 pada 05 Juli 2021 lalu ada 11 ruangan yang digunakan dan 92,33 % terisi penuh termasuk ruangan ICU dan ruang isolasi.¹⁰⁴

¹⁰⁴ Yudha Maulana, *Taati Prokes*, “Tempat Tidur untuk Pasien Corona di RSHS Capai 92,33 Persen”, di akses di <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5632146/taati-prokes-tempat-tidur-untuk-pasien-co.rona-di-rshs-capai-9233-persen> pada Senin, 05 Juli 2021.

Pengalaman selama pandemi, diawal masa pandemi ketika terjadi kenaikan kasus Covid-19 di Indonesia subjek UL mengaku merasa ketakutan dan cemas ketika bekerja sebagai perawat di RS nya tempat bekerja. Hal yang paling ditakutkan oleh subjek UL adalah jikalau dirinya tertular virus Covid-19 selagi ia bekerja dan bisa menjadi agen penular buat anak-anak dan keluarganya dirumah.

“Banyak deg-degan nya sih waktu pas dulu mah, karena kan pas itu mah pas tinggi-tingginya. Takut dibawa ketularan ke rumah, takut kena juga. Tapi paling takut nya mah, takut ketularan ke rumah takut anak-anak kena, ya takut yang dirumah kena.”

Selain itu, subjek UL juga mengaku pernah mengalami positif Covid-19 dikarenakan kurangnya ketelitian dalam screening Covid ketika ia bertugas di rawat inap umum.

“iya untuk taun kemarin (2021), cuma sebulan, sebulan setengahlah (merawat pasien covid). Pernah positif covid juga, kalau tertularnya dari mana bingung juga. Karena pas itu pas tidak merawat pasien covid positif, cuma memang bukan khusus diruangan covid, emang ada beberapa yang positif covid pasiennya itu tidak terscrining positif covid tadinya.”

Gejala yang dirasakan subjek UL ketika positif Covid-19 adalah dada terasa sesak, diare dan demam yang berbeda dengan demam seperti biasanya. Perasaan subjek ketika mengalami masa-masa positif Covid, subjek merasa stres dan takut serta selalu merasa sedih hingga membuatnya selalu ingin menangis, bukan hanya itu subjek juga merasa banyak negative thinkingnya.

“Kalau terasa sesak sih iyah, cuma nggak yang sesak banget. Karena sudah divaksin dua kali kan. Cuma tetep ajah, ada gejala lainnya kayak diare, demam: demam nya itu beda dari demam biasanya. Pas terkena covid itu yang dirasa stres iya, pengen nangis iya, takut iya, banyak yang dirasanya.”

Bukan hanya itu, gejala cukup memprihatinkan sebagaimana suami subjek sampaikan. Bahwa subjek UL sempat mengalami flek di paru-parunya saat dilakukan rotgen.

“Kondisi fisiknya, menurut saya cukup memprihatinkan. terlihat sangat lemas sekali. Pas di scan juga , eh sorry, rontgen juga

ada kabut-kabut putih di paru-parunya, seperti flek ya. Wah itu, menurut saya sangat mengkhawatirkan sih”.

4. Gambaran *Religious coping Stress*

Manajemen atau *coping* stres yang dilakukan oleh subjek adalah salah satunya dengan melaksanakan shalat tahajud yaitu beribadah dan mendekat kepada Allah Tuhan Semesta Alam yang MahaBerkehendak dan MahaKuasa. Sehingga, seiring berjalannya waktu subjek mampu menerima dengan lapang dada adanya Pandemi Covid-19 dan lebih tenang meski awalnya sempat merasa ketakutan apalagi subjek merupakan bagian daripada tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan merawat pasien yang berpotensi membawa penyakit menular seperti Covid-19 ini dan pernah bertugas merawat pasien Covid-19 untuk beberapa waktu.

“Awalnya memang sempat takut, takut banget. Tapi seiring dengan berjalannya waktu jadi ya sudah memang harus adanya pandemi.”

Berikhtiar juga merupakan manajemen stres yang dilakukan oleh subjek UL dengan tetap menggunakan APD dan juga mematuhi protokol kesehatan, subjek mengembalikan pada dirinya sendiri bagaimana dia harus merespon setiap stresor yang mungkin terjadi, karena didunia pekerjaan itu kemungkinan terburuk bisa saja terjadi seperti ketika masker yang digunakan subjek saat bertugas di ruang Covid secara tidak sengaja terbuka meskipun itu hanya sedikit tapi risikonya terlalu besar untuk kemungkinan tertular yang memicu rasa stres pada subjek. Selain itu baik subjek UL beserta suami sama-sama lebih aware dan peduli serta saling menjaga terhadap kesehatan keluarga terkhusus kepada kedua buah hatinya untuk menghindari resiko tertular. Salah satunya dengan selalu menyediakan disinfektan, handsanitizer, vitamin, masker, dan menjaga kebersihan badan.

Suami subjek UL dalam wawancaranya menyampaikan bagaimana sikapnya dalam mendampingi UL menjalankan perannya sebagai ibu juga seorang perawat yang sama-sama berikhtiar.

“Sama seperti peran isteri ke anak, ke saya juga sebagai suami sering menyiapkan vitamin dan handsanitizer kayak gitu, kemudian lebih aware juga tentang kebersihan badan pas pulang kerja juga disemprot pake disinfektan biar gak ada hal sebagainya”

Disaat kemungkinan hal buruk terjadi pada subjek baik selama bekerja di rumah sakit ataupun diluar, maka dari itu bagi subjek sangat penting untuk tawakal kepada Allah lebih memasrahkan semuanya dan terus berdoa kepada Allah. Hal tersebut selalu mengingatkan psubjek pada nasihat ayahnya bahwa *“Orang namanya kena itu sudah ditulis sama Allah, tinggal minta ajah sama Allah, deketin Allah, doa sama Allah supaya kita dilindungi”* intinya segalanya sesuatu sudah tertulis di lauh mahfudz oleh Allah Swt. bagaimana kita harus mendekat dan berdoa, meminta kepada Allah Swt. supaya selalu dilindungi. Salah satu cara subjek dalam mendekatkan diri kepada Allah yaitu dengan merutinkan shalat tahajud serta terus berdoa.

“Karena kita kan langsung berhadapan langsung sama pasien. Pasti stres banget sih pas itu. Cuma ya itu, pas keingat omongan itu, pasrah berdoa sama Allah, shalat tahajud iya. Shalat tahajud mah dirutinin terus sih insyaAllah. Jadi yah gitu, jadi lebih ngadekatan ka Allah (mendekat ke Allah)”

Disamping rutin dalam melaksanakan shalat tahajud sebagai *religious coping* stres yang dilakukan oleh subjek, hikmah yang didapatkan oleh subjek daripada Pandemi Covid-19 ini adalah lebih banyak memiliki emosi-emosi positif seperti membuatnya lebih banyak bersyukur dengan hal-hal yang kecil yang Allah berikan kepadanya terutama nikmat sehat ketika ia mampu bernafas dengan teratur karena ketika terkena positif Covid betapa susahya untuk bernafas, subjek juga lebih sering bersabar dalam menghadapi pasiennya.

“Hikmahnya, jadi lebih banyak bersyukur, jadi lebih banyak sabar menghadapi pasiennya. Lebih banyak bersyukur karena memang terkena covid itu untuk nafas ajah susah, jadi harus lebih banyak bersyukur lagi dari hal-hal yang terkecil dari mulai bisa bernafas gitu.”

Bagi subjek pandemi ini merupakan ujian dan juga hadiah dari Allah Swt. dengan memberinya lebih banyak waktu bersama keluarga yang membuatnya merasa lebih dekat.

“Pandemi covid ini sebagai ujian dari Allah dan sebagai hadiah agar lebih dekat dengan keluarga karena kan lebih banyak waktu”

B. Pembahasan: Gambaran Perilaku *Religious coping* Stress Pada Subjek UI Dimasa Pandemi Covid-19

Strategy religious coping didefinisikan sebagai sejauh mana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku berdasarkan keyakinan dan praktik keagamaan mereka untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau mengurangi efek psikologis negatif dan situasi stres, dan ini membantu individu beradaptasi dalam menghadapi stres, menurut Koenig (1994).¹⁰⁵ Pada penelitian ini, *strategy religious coping* akan didefinisikan secara umum sebagai strategi *coping* yang mengacu pada penggunaan keyakinan atau praktik keagamaan di dalam agama Islam yaitu shalat tahajud untuk mengatasi situasi kehidupan yang penuh tekanan dimasa Pandemi Covid-91.

Gambaran perilaku *religious coping stress* berdasarkan hasil penelitian, melalui shalat tahajud secara rutin sebagai salah satu ibadah tambahan yang di sunnahkan dan dianjurkan oleh Rasulullah Saw. sebagai bentuk *coping* religius positif. *Religious coping* positif tercermin dalam bentuk kedekatan dengan Allah Swt. setelah melakukan shalat tahajud yang memberinya ketenangan dibanding ketika tidak melakukan shalat tahajud.

Subjek merupakan perawat di Rs. Hasan Sadikin Bandung yang mana selalu menjalankan sholat Tahajud setiap malam nya. Sholat Tahajud semakin ia perkuat hampir setiap hari ketika yang bersangkutan di pindah tugaskan untuk menangani pasien covid 19. Karena yang bersangkutan selalu merasa cemas rasa putus asa, sedih, serta pikiran yang negatif lainnya saat bertugas di ruang rawat umum atau rawat khusus pasien Covid-19 begitupula

¹⁰⁵ Elvina Peralaiako, *Peranan Koping Religius Terhadap Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang Yang Telah Menikah* (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), h. 13

saat subjek terdiagnosis positif Covid-19 dengan gejala yang cukup berat. Ia merasakan emosi religius seperti tenang, fokus, tawakal yaitu berserah diri kepada Allah sebagai Zat yang Maha Kuasa, rasa syukur, optimis, ikhtiar, harapan, ikhlas, sabar sebagai dampak positif dari shalat tahajud yang dapat digunakan dalam melakukan *religious coping* stres dimasa Pandemi Covid-19 oleh subjek. Hal itu sejalan dengan Moh. Sholeh bahwa shalat tahajud yang dilakukan secara kontinu, tepat, khusyuk dan ikhlas dapat menumbuhkan respon emosi berupa persepsi dan motivasi positif dan *coping* yang efektif.¹⁰⁶

Metode *religious coping* positif dilakukan yang dilakukan subjek pengamal shalat tahajud memenuhi beberapa cara dari teori Kenneth I. Pargament Gene G. Ano Amy B. Wachholtz, seperti:

Pertama, Spiritual connection. Ketika subjek bangun pada pukul tiga malam dan memilih meninggalkan tidurnya untuk melakukan shalat tahajud merupakan salah satu langkah dalam menjalin hubungan secara spiritual dengan Allah Swt. Hal itu tercermin pada saat subjek bermunajat kepada Allah Swt. memohon pertolongan dan perlindungan-Nya, mencurahkan segala perasaannya dalam menghadapi suka dan duka selama Pandemi Covid-19 dan disitulah melalui shalat tahajud terjalin komunikasi antara subjek dan Allah Swt. sebagai Zat yang Transenden. Sehingga timbullah rasa nyaman, dan dekat dengan Allah Swt. lalu subjek secara konsisten menjadikan waktu malam sebagai waktu tersendiri untuk menjalin kedekatan dengan Allah Swt. sebagai *me-time* nya melalui shalat tahajud untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Sebagaimana sebuah hadist Rasulullah bahwasanya shalat tahajud merupakan sebaik-baiknya media untuk menjalin komunikasi antara hamba dengan Allah Swt.

“Shalat tahajud itu adalah sebaik-baik judul (untuk berkomunikasi dengan Tuhan) barangsiapa sanggup memperbanyaknya maka hendaklah dia memperbanyak.” (HR. Ath. Thabrani, Ahmad dan Ibnu Hibban)¹⁰⁷

¹⁰⁶ Moh. Sholeh, Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit (Jakarta: Noura, 2016), h. 152.

¹⁰⁷ Muhammad Ibnu Shlih ibn Abdillah Ash Shai'ari, The Spirit of Tahajud: Menggapai Sukses melalui Shalat Tahajud, penerjemah: Achmad Sunarto (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), h. 220.

Hal tersebut sejalan dengan teori dari Pargament, dkk yang mendefinisikan spiritual Connection sebagai keterhubungan spiritual dengan kekuatan yang melampaui diri sendiri atau transenden. Keterhubungan tersebut timbullah rasa tenang dalam diri subjek dan lebih berserah diri kepada Allah Swt. Yang membuat diri subjek tidak takut lagi saat berdinis sebagai perawat.

Kedua, *Reappraisal of God's powers*. Pargament mendefinisikan *Reappraisal of God's powers* sebagai penilaian kembali kuasa Tuhan untuk mempengaruhi situasi yang penuh tekanan.¹⁰⁸ Secara bahasa definsi itu sejalan dengan sikap tawakal dalam Islam. Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani hakikatnya tawakal adalah menyerahkan segala urusan kepada Allah dan membersihkan diri dari gelapnya pilihan, tunduk dan patuh kepada hukum dan takdir yang dengannya membuat hati merasa tenang dan merasa nyaman dengan janji Tuhannya karena semuanya sudah ditetapkan dan tidak akan tertukar.¹⁰⁹ Begitupula sikap tawakal yang tercermin dalam diri subjek sebagai pengamal shalat tahajud yaitu meninggalkan kenikmatan tidur bersama orang tercinta suami dan kedua anaknya untuk melakukan *qiyāmu al-lail* dan disaat waktu malam adalah waktu yang tepat untuk istirahat dari lelahnya bekerja dan beraktivitas seharian demi melakukan *qiyāmu al-lail* untuk mengharapkan pertolongan dan perlindungan dari Allah Swt. Tuhan Semesta Alam yang Maha Pencipta dan Maha Kuasa yang menghendaki adanya Pandemi Covid-19, baik sakit dan sehat itu sudah Kehendak-Nya yang tidak akan pernah tertukar hal itu pula yang selalu ditanamkan oleh ayah subjek untuk selalu yakin dengan pertolongan dan perlindungan-Nya. Hal itu sejalan dengan firman Allah Swt.,

“Dan bertawakkallah kepada (Allah) yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang, yang melihat kamu ketika kamu berdiri (untuk sembahyang), dan (melihat pula) perubahan gerak badanmu di antara orang-orang yang sujud.

¹⁰⁸ Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press, 2005), h. 486.

¹⁰⁹ Sa'id bin Musfir Al-Qathani, Edisi Indonesia: *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani* (Jakarta: Darul Falah, 2019), h.493.

Sesungguhnya Dia adalah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Asy-Syu’ara’ [26]: 217-220)¹¹⁰

Ketiga, *Active religious surrender*. Selain subjek berkhtiar secara lahiriah dengan lebih aware terhadap kesehatan dan keselamatan diri dan keluarga, berpikiran positif dan lebih bijaksana merespon setiap stressor sebagai dampak negatife dari Pandemi Covid-19 yang telah disebutkan sebelumnya, subjek juga secara ruhaniah berusaha lebih berserah diri, banyak berdoa dan mendekat kepada Allah Swt. melalui shalat tahajud yang diakui subjek melakukannya secara rutin. Adapun dampak daripada shalat tahajud yang dirasakan oleh subjek yaitu lebih tenang jiwanya dalam menghadapi Pandemi Covid-19, lebih fokus dalam bertugas dan subjek juga merasakan efek secara fisik yang membuatnya lebih bugar dan siap dalam mengawali hari-harinya. Sebagaimana sebuah hadits dari Salman Al-Farisi berkata bahwa Rasulullah Saw. telah bersabda,

“Hendaklah kalian melaksanakan qiyamul lail, karena qiyamul lail itu adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, sarana pendekatan kepada Allah, penghapus keburukan, pencegah dosa dan penangkal penyakit dibadan.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi)¹¹¹

Faktor pendidikan sangat mempengaruhi sekali dalam melakukan *religious coping* dalam diri subjek pengamal shalat tahajud dimasa Pandemi Covid-19. Salah satunya adalah pendidikan keluarga yang selalu ditanamkan oleh ayah subjek untuk selalu menjadikan Allah sebagai tujuan hidup dan solusi dari berbagai ujian hidup. Disamping itu dua faktor lainnya pun ada dalam diri subjek sebagaimana teori Pargament, yaitu:

1. *Coping* religius tampaknya lebih membantu bagi mereka yang lebih religius dalam keagamaan.
2. *Coping* religius tampaknya lebih efektif dalam situasi di mana sumber daya pribadi dan sosial langsung orang terkuras dan tak berdaya, seperti pada masa krisis atau penuh tekanan.

¹¹⁰ Muhammad Ibnu Shalih al-Ishaq asah-Shai’ari, *The Spirit of Tahajud: Menggapai Kesuksesan Hidup melalui Shalat Tahajud*; penerjemah: Axhmad Sunarto (Semarang: Pustak Rizki Putra, 2010), h. 24.

¹¹¹ Abdul Waid, *Lezatnya Qiyamul Lail. Menu Spesial: 6 Shalat Malam Super Berkah* (Yogyakarta: Cita Risalah, 2011), h. 60.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan dalam pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa perawat yang secara rutin melakukan shalat tahajud memiliki emosi religius seperti tenang, fokus, tawakal, rasa syukur, ikhtiar, ikhlas, sabar, dan positif thinking dibanding ketika subjek tidak melakukan shalat tahajud. Sehingga dia lebih mampu menghilangkan atau mengurangi dampak stressor selama Pandemi Covid-19 seperti rasa takut jikalau dirinya tertular virus Covid-19 dan menjadi agen penular bagi keluarganya, rasa putus asa dan sedih ketika terpapar positif Covid dengan gejala sampai berat, cemas serta banyak pikiran yang negative ketika bekerja di rumah sakit sebagai perawat pelaksana di bagian bedah apalagi jika harus merawat pasien khusus positif Covid-19 yang dimana sempat terjadi kenaikan kasus di Indonesia pada tahun 2021.

Shalat tahajud memegang peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi kemampuan perawat untuk melakukan *religious coping stress* secara efektif dimasa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan *religious coping positif*. Metode *religious coping positif* yang dilakukan oleh perawat pengamal shalat tahajud yaitu: (1) *Spiritual connection* dengan cara mendekatkan diri kepada Allah diwaktu yang indah dan tepat disaat yang paling terkedat disepertiga malam terakhir dengan melakukan shalat tahajud secara istiqomah dan ikhlas; (2) *Reappraisal of God's powers* dengan sikap tawakal, meninggalkan kenikmatan didunia saat yang lain terlelap untuk bermunajat dan memohon Pertolongan dan Perlindungan-Nya kepada Allah Swt. Tuhan Semesta Alam yang Maha Kuasa dan Maha Bijaksana; (3) *Active religious surrender* yaitu penyerahan diri terhadap agama secara aktif disamping berusaha secara lahiriah sesuai dengan kemampuan dan

pengetahuannya sebagai tenaga kesehatan juga secara ruhaniah dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan cara yang dianjurkan oleh agama melalui shalat tahajud secara rutin untuk mendapatkan keutamaan dan manfaat yang sangat tidak terhingga.

Berdasarkan penelitian ini pula ditemukannya *faktor* yang sangat berperan penting dalam melakukan *religious coping* stress yaitu pendidikan keluarga disamping lingkungan yang religius dan juga kondisi atau momen yang kritis seperti wabah Penyakit Covid-19.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan berbagai saran kepada berbagai pihak di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan *religious coping stress* melalui shalat tahajud secara rutin yang nantinya bisa dilakukan pada kehidupan sehari-hari dan diharapkan mampu menjadi *religious coping stress* yang efektif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berikut beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yaitu:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan pengetahuan tentang penelitian yang berhubungan dengan sikap *religious coping* stress agar penelitian ini bisa dikembangkan dikemudian hari.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah data dengan melakukan serangkaian wawancara dan observasi yang intensif dengan pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian untuk menambah sumber data dalam analisis.

DAFTAR PUSATAKA

- Kementrian Kesehatan RI. 2020 *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).
- Dede Nasrullah, dkk. *Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan dalam Upaya Menghadapi Pandemi Corona Virus (Covid-19) di Indonesia*, <http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/245>.
- Chendikia DB, Utami HN, Prasetya A. 2016. *Pengaruh konflik kerja dan stres kerja terhadap motivasi kerja karyawan dan kinerja karyawan*. JAB.
- Sulis Winurini. 2020 *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*, Vol. XII, No. 15/I/Puslit/Agustus/2020. Jakarta: Pusat Penelitian Badan Penelitian Keahlian DPR RI,
- Moh. Sholeh. 2016. *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Noura.
- Gusti Yuli Asih dkk. 2018. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Muafiqoh, *Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping) ditinjau dari Tipe Kepribadian (Ekstrovert dan Introvert) pada Mahasiswa (Yogyakarta: Universitas Mercu Buana,)*
- Siti Maryam. 2017. *Strategi CopingL Teori dan Sumberdayanya*. Volume 1 Nomor 2. Aceh: Unimal.
- Qimmatul Khoiroh. 2013. *Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: UIN Malik Ibrahim.
- John M. Echol dan Hassan Shadily. 2014. *An English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- M.A. Subandi. 2013. *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Elvina Peralaiiko. 2013. *Peranan Koping Religius Terhadap Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang Yang Telah Menikah*. Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim.
- William dan Pargamen. 2008. *The Religious Dimensions of Coping: Implications for Prevention and Promotion*. USA: Bowling Green State University.

- Tjitjik Hamidah. 2020. *Religious coping dalam Menghadapi Covid-19* , Vol.6 No. 07. Jakarta: Universitas Persada Indonesia. Diakses di <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/628-religious-coping-dalam-menghadapi-covid-19>.
- Ryan M. Denney, Jamie D. Aten. 2020. *Encyclopedia of Psychology and Religion: Religious Coping*. Diakses di https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-030-24348-7_578.
- Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park. 2005 *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Afifatul Khoiriyah. 2019. *Strategi Coping Berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu)*. Yogyakarta: UIN Kalijaga.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (Pusat Bahasa). 2012-2021. diakses di <https://kbbi.web.id/moderasi>.
- Abu Bakar Jabir Al-Jazairi. 2017. *Ensiklopedi Muslim (Minhajul Muslim)*, Trjmh: Fadhli Bahri. Bekasi: Darul Falah.
- <https://kbbi.web.id/tenang>
- Amin Syukur dan Fatimah Usman. 2017. *Shalatku Ketundukkanku (Pengejawantahan Shalat Khusyu')*. Semarang: RaSAIL Media Grup.
- Amirulloh Syarbini. 2012. *9 Ibadah Super Ajaib: Rahasia Meraih Sukses, Sehat, Kaya dan Bahagia di Dunia dan Akhirat*. Jakarta: As@-Prima.
- Hamka. 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani.
- Muhammad Ibnu Shalih al-Ishaq ash-Shai'ari. 2010. *The Spirit of Tahajud: Menggapai Kesuksesan Hidup melalui Shalat Tahajud*. Judul asli: *Kaifa Tatahammus Liqiyamillail: Aktsara min 100 Thariqah Littahammus Liqiyamillail*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Muhammad Bahrul Ulum. 2020. *Implementasi Dzikirul Ghofilin Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Majelis Sema'an Al-Quran dan Dzikirul Ghofilin Warga Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk)*. Kediri: IAIN Kediri.
- Siti Chadijah. 2017. *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*. Bandung: UIN Gunung Djati.

- M. Sholihin. 2004. *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejaan dalam prespektif tasawuf*. CV PUSTAKA SETIA.
- Moch. Maftuchul Huda, Intan Novita Ayu Prasetyowati. 2016. *Stres Masyarakat Terjadi Akibat Intensitas Suara Bising Mesin Diesel Penggilingan Pakan Ternak Sapi: Studi Masyarakat Pandantoyo Kediri. Vol. 1 No. 1 Mei 2016 ISSN 2540-793*. Kediri: STIKES Karya Husada.
- Muhammad bin Azzuz. 2019. *42 Hadits Sh.at Tahajjud & Qiyamullail: Disertai Syarah & Takhrij dari Sumber-Sumbernya yang Asli*. Diakses di https://books.google.co.id/books?id=odW1DwAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=sh.at+tahajjud&source=gbs_navlinks_s. Darul Falah.
- Lutfiuddin. 2019. *Implementasi Manhaj Sistematika Wahyu Dalam Pendidikan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kendari*. Kendari: IAIN Kendari.
- Abdul Waid. 2011. *Lezatnya Qiyamul Lail. Menu Spesial: 6 Sh.at Malam Super Berkah*. Yogyakarta: Cita Risalah.
- Ibnu Katsir. 2015. *Tafsir al-Qur'an Al-'Azhim, :III/468*. Diakses di <http://www.ibnukatsironline.com/2015/09/tafsir-surat-as-sajdah-ayat-15-17.html>.
- Wahid Abdussalam Bali. 2013. *Mudah Shalat Tahajjud,*. Alih bahasa: Ade Zarkasy. Solo: Aqwam.
- Syaikh Ahmad Farid. 2008. *Amalan Hati: Manajemen Qalbu Ulama Salaf*. Penerjemah. Najib Junaidi. Surabaya: eLBA.
- Cintami Farmawati. 2021. *Psikoterapi Profeti: Tujuh Sunah Harian dari Rasulullah*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman Al-Kumayi. 2014. *Diktat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*. Semarang: UIN Walisongo.
- Qurrota A'yunin. 2016. *Dukungan Sosial dalam Penyusunan Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Psikologi yang Mengalami Problematika dalam Penyusunan Skripsi)*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Mudjia Rahardjo. 2017. *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

- Maulana. 2012. *Ana Wa Islami*. Indonesia: Guepedia,
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Lexy J. Meleong. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan (Edisi Ke-3)*.
- Yani Kusmarni. 2012. *Studi Kasus (John W. Creswell)*. Yogyakarta: UGM Jurnal Edu Press.
- Qurrota A'yunin. 2016. *Dukungan Sosisal dalam Penyusunan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Problematika dalam Penyusunan Skripsi)*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Afifatul Khoiriyah. 2019. *Strategi coping berbasis Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada seorang Mahasiswa Tunarungu)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga,
- Rafika Ramelan. 2020. *Peran Agama Terhadap Religiusitas dan Coping Stress Pada Perempuan Korban Trafficking di Balai Rehabilitas Sosial Watunas Mulya Jaya Jakarta*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Dini Hari Pertiwi, dkk. 2022. *Literasi TIK dan Media Pembelajaran*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Lexy J. Meleong. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yudha Maulana. 2021. *Taati Prokes, "Tempat Tidur untuk Pasien Corona di RSHS Capai 92,33 Persen"*, di akses di <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5632146/taati-prokes-tempat-tidur-untuk-pasien-corona-di-rshs-capai-9233-persen>.
- Abdul Aziz Abdur Rauf. 2020. *Al-Qur'anulkarim. Al-Qur'an Hafalan: Menghafallebih Mudah Metode 5 Waktu Hafal 1 Halaman*. Bandung: Cordoba.
- Sa'id bin Musfir Al-Qathani. 2019. Edisi Indonesia: *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani*. Jakarta: Darul Falah.

LAMPIRAN

Dokumentasi



Wawancara studi pendahuluan di RSUD Banyumas



Wawancara dengan Subjek Penelitian



Subjek UL bersama rekan kerjanya saat bertugas di ruang khusus Covid-19 dengan APD lengkap

Kartu, 10 April 2022

Tempat: Rumah Sakit Banyuwangi Lantai 3 - Gedung

100 Mata di 089 Agustus 2022

No	Nama	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu
1	Ulfah Hidayatun, Akademi	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00
2	Wah. Anandita, S. Man	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00

JADWAL BAGIAN KEPERAWATAN PEROPERATIF

RSUD BANYUWANGI

No	Nama	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu
1	Ulfah Hidayatun, Akademi	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00
2	Wah. Anandita, S. Man	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00	RS Banyuwangi	08.00

- Daftar Isi
- 1) Deskripsi Kegiatan di tempat penelitian menggunakan 2 kasus untuk analisis kualitatif partisipatif
 - 2) Identifikasi yang akan dilakukan
 - 3) Jadwal yang akan dilaksanakan termasuk wawancara PTK
 - 4) Instrumen penelitian meliputi observasi, wawancara, fokus group diskusi

Jadwal Traning Naik Jabatan sebagai perawat bedah sentral

Instrumen Penelitian

a. Daftar pertanyaan untuk subjek penelitian:

NO.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Nama	
2.	Usia	
3.	Alamat	
4.	Jabatan	
5.	Sudah berapa lama kerja di rumah sakit?	
6.	Bisa dijelaskan bagaimana tugas pekerjaannya?	
	Stres kerja	
7.	Bagaimana dampak pandemi terhadap pekerjaan ataupun kehidupan pribadi anda?	
8.	Bagaimana kondisi rumah sakit selama pandemi? Baik dari pelayanan, sistem kerja, kondisi para pekerja, beban kerja ataupun kondisi rumah sakit secara umum	
9.	Apa saja dampak pandemi covid-19 terhadap stres kerja sebagai perawat?	
10.	Bagaimana dampak stres kerja terhadap diri (fisik, emosi, pikiran, sikap) dan kehidupan anda selama pandemi?	
11.	Bagaimana anda menghadapi stres kerja akibat pandemi covid-19 tersebut?	
12.	Shalat tahajud	
13.	Pernah kah anda melakukan shalat tahajud sebagai manajemen <i>coping</i> stres?	
14.	Seberapa sering anda melakukan shalat tahajud (dalam: seminggu/ sebulan) selama pandemi?	
15.	Apa motivasi anda untuk berusaha istiqomah melaksanakan shalat tahajud?	
16.	Apa yang anda rasakan jika anda melaksanakan shalat tahajud?	
17.	Dan apa yang anda rasakan jika tidak melaksanakan shalat tahajud?	
18.	Adakah kendala dalam melaksanakan shalat tahajud?	
19.	Bagaimana usaha anda dalam menjaga	

	keajegan/ keistiqomahan melaksanakan shalat tahajud?	
20.	Apa dampak bagi kehidupan anda dari shalat tahajud?	
21.	Adakah pengalaman pengaruh shalat tahajud dimasa pandemi? Bisa diceritakan!	
	Pertanyaan lanjutan	
1.	Pernahkah anda mengalami atau menyaksikan orang terdekat anda positif covid-19?	
2.	Bagaimana pengalaman anda tentang hal itu?	
3.	Selama ini anda istiqomah melakukan shalat tahajud termasuk dimasa pandemi ini, betul? Apa yang anda rasakan terhadap diri anda secara fisik?	
4.	Bagaimana sikap anda menghadapi pandemi covid-19?	
5.	Bagaimana pengaruh shalat tahajud terhadap batin atau jiwa anda selama pandemi covid-19?	
6.	Bagaimana shalat tahajud berpengaruh terhadap perilaku anda dimasa pandemi?	
7.	Apa arti pandemi covid-19 ini bagi anda?	
8.	Apa hikmah yang anda ambil dari pandemi covid-19?	

- b. Daftar pertanyaan untuk narasumber pendukung:
1. Boleh perkenalkan diri, namanya siapa dan apa hubungannya dengan subjek serta pekerjaannya apa?
 2. Tau kah anda kalau subjek suka shalat tahajud?
 3. Sejak kapan anda tau kalau subjek suka melakukan shalat tahajud?
 4. Pernahkah anda menyaksikan langsung subjek shalat tahajud?
 5. Seberapa sering subjek melakukan shalat tahajud? (dalam sebulan/ seminggu)
 6. Apa pendapat anda mengenai subjek terbiasa dengan hal itu (shalat tahajud)?
 7. Bagaimana keseharian subjek dalam melakukan aktivitasnya sebagai istri, ibu dan juga seorang pekerja sebagai perawat dimasa pandemi Covid-19 ini?
 8. Benarkah kalau subjek pernah mengalami positif Covid di masa pandemi ini? Boleh saya tau kapan itu terjadi (bulan dan tahun)?
 9. Bisakah dijelaskan bagaimana subjek dalam menghadapi hal itu dan bagaimana kondisinya?
 10. Bagaimana cara anda mendampingi subjek dimasa-masa pandemi Covid-19 ini?
- c. Daftar pertanyaan untuk data Profil Subjek penelitian:
1. Siapa nama orang tua subjek?
 2. Subjek anak ke berapa dari berapa saudara?
 3. Apakah subjek sudah menikah?
 4. Jika iya. Apakah subjek memiliki seorang anak? Berapa jumlah anak subjek?
 5. Siapa saja nama-nama saudara subjek?
 6. Bagaimana dengan latar belakang pendidikan keluarga subjek?
 7. Apa pekerjaan orang tua subjek?
 8. Bagaimana keseharian orang tua subjek?
 9. Apa pekerjaan saudara-saudara subjek?

TRANSKIP HASIL WAWANCARA STUDI PENDAHULUAN DENGAN
PERAWAT PENYELIA TENTANG FENOMENA SHALAT TAHAJUD
SECARA UMUM DIMASA PANDEMI COVID-19

Kode: THW 01

- Topik : Fenomena shalat tahajud; laku tahajud dan efek shalat tahajud secara umum dimasa Pandemi Covid-19
- Responden : Chusnul Sugiarti (STP1)
- Hari/ Tanggal : Kamis, 23 Desember 2021
- Tempat : Ruang Psikoterapi, Poli Jiwa, RSUD Banyumas
- Peneliti : (Memperkenalkan diri dan maksud wawancara pada responden)
"Bisa perkenalkan diri, dengan ibu siapa dan usia nya berapa tahun?"
- Responden : "Bu Husnul, iya. Usianya saya mau mengincak 50 tahun, sekarang 49 tahun".
- Peneliti : "sudah berapa lama kerja di Rumah sakit bu?"
- Responden : "saya kerja sudah dari 1994, berarti 27 tahun kerja di rumah sakit mba".
- Peneliti : "ibu kerja dibagian apa?"
- Responden : "saya perawat penyelia di Poliklinik Pelayanan Kesehatan Jiwa".
- Peneliti : "sekarang ibu tinggal di rumah sendiri atau dimana?"
- Responden : "dirumah sendiri".
- Peneliti : "bisa dijelaskan bagaimana tugas ibu seperti sebagai perawat penyelia?"
- Responden : "Ya, sebagai seorang perawat, merawat pasien ya. Disini kan di poliklinik, Kebanyakan itu melakukan asuhan keperawatan itu tidak seberat yang dibangsal-bangsal. Kalau disini kan kebanyakan ditekankannya penyuluhan kesehatan karena pengobatan lanjutan dari penyakit yang sudah diobati dari bangsal. Penyuluhan dan motivasi yang paling utama itu, pelayanan tindakan-tindakannya itu jarang".

Fenomena Stres Kerja Perawat

- Peneliti : “Bagaimana perbedaan bekerja disaat pandemi dan sebelum pandemi yang ibu rasakan sebagai seorang perawat rumah sakit?”
- Responden : “Iya, kalau pelayanan sih. Ya ada sedikit berubah ya. Karna satu mungkin, awal-awal pandemi pasiennya itu , banyak yang takut lama-lama kesini mereka juga terbiasa dengan keadaan sih. Jadi tidak terllau mempengaruhi pengobatannya lagi. Disini juga menekankan kedisiplinan termasuk pake masker, jaga jarak. Tetep memberikan motivasi mereka, pengobatan harus tetep dilakukan. Tapi dengan syarat tetep itu menjaga 3M itu. Seperti itu gitu. Jadi jangan takut untuk berobat kesini”.
- Peneliti : “yang paling berat dari tugas ibu sebagai seorang perawat dimasa pandemi Covid-19 ini yang sekiranya berpotensi menimbulkan stres kerja apa?”
- Responden : “ya, akrena sudah kebiasaan bekerjanya seperti ini, hanya saja keadaan yang berubah. Kalau tidak ada pandemi, kita penyuluhannya itu gak terlalu, gak sesering mungkin. Seperlunya saja. Tetapi ketika pandemi jadi lebih sering mengadakan penyuluhan apalagi terkait protokol kesehatan 3M yang harus dipatuhi”.
- Peneliti : “itu penyuluhannya untuk masyarakat secara umum atau untuk pasien yang ada di rumah sakit?”
- Responden : “Untuk pasien dan keluarga pasien yang berkunjung. Kita harus sering-sering edukasinya, memperingatkan karena memang mereka sering di ingatkan ajah sering lupa gitu ya. Kalau kita gak mengingatkan atau di scraning cara cuci tangan yang benar, mereka masih sering berkumpul, berjabat tangan, kalau memang kita gak sering-sering ngomong gitu yah mereka gak jadi disiplin. Kalau pas awal-awal pandemi itu kan, memang suatu keadaan yang mengerikanlah ya, semuanya ajah keliatannya stres gitu ya. Wong beritanya ajah ada kematian, dan lain sebagainya. Tapi semuanya di dampingi dan di jalani dengan edukasi, mereka lebih tenang. Lebih mengerti arti pandemi ini”.
- Peneliti : “apakah penyuluhannya dilakukan secara langsung?”
- Responden : “penyukuhannya secara langsung, jadi setiap kali bertemu dengan pasien ataupun keluarga pasien edukasinya tetep jalan”.
- Peneliti : “Kalau ada pekerjaan yang tidak beres itu, bisa dibawa kerumah. Jadi, karena pekerjaan poli itu sistemnya satu hari selesai. Kecuali ada tugas bikin surat atau apa segala macam itu disiapkan, bisa dibawa kerumah. Sistemnya gak ada tes rohani yang banyak gitu, jadi grafik pelayanannya itu lurus. Terlalu menonjol itu nggak. Untuk stresnya itu, pekerjaan disini gak menonjol. Jadi biasa-biasa

- ajah. Apa yang disediakan disini, apa artinya dari pekerjaan ini cukup lah untuk sehari-hari”.
- Peneliti : “apakah ibu sering kerja lembur selama Pandemi Covid-19?”
- Responden : “Itu, lemburnya itu kalau ada tes rohani yang banyak. Karena perlu ada koreksi dan segala macam gitu. Kliennya harus tes dulu, waktunya 2 jam, nanti harus di periksa hasilnya, di koreksi hasilnya, nanti harus gimana pembacaannya, pembuatan suratnya. Jadi agak ribet sedikit. Tapi kalau pelayanan pasien umum, pasien jiwa lainnya, sehari selesai. Wong itu aja diusahakan di tes mereka datang gasik selesai gasik. Satu hari selesai. Cuma datangnya kan siang, jadi kendalanya disitu. Kalau mereka datangnya gasik, yah gak masalah. Tapi kalau datangnya siang, banyak. Gak bareng gitu. Jadi gak bisa selesai satu hari”.
- Peneliti : “sehari berapa banyak pasien yang datang ke rumah sakit bu?”
- Responden : “Gak mesti yah, ini kan musiman mba. Kadang-kadang ada 5 – 20 orang. Nggak terlalu banyak”.
- Peneliti : “Bagaimana cara ibu dalam menghadapi stres kerja?”
- Responden : “Pokoknya dijalaninlah, dijalanin. Dan semuanya itu dikembalikan kepada yang diatas lah. Gitu, nggeh”.
- Fenomena Shalat Tahajud
- Peneliti : “apakah ibu pernah shalat tahajud?”
- Responden : “iya”.
- Peneliti : “apakah ibu shalat tahajud dengan rutin?”
- Responden : “insyaallah rutin mba”.
- Peneliti : “paling sering dalam seminggu atau sebulan kira-kira berapa kali shalat tahajud?”
- Responden : “Intensitasnya, saya setiap hari. Dulu saya targetkan itu mengerjakan jam 1/ jam 2. Karena saya itu memang wajib shalat tahajud 8 rakaat, shalat witir 3 rakaat, shalat tobat 2 rakaat, shalat hajat 2 rakaat, itu panjang shalat nya, belum nanti dzikirinya, baca surat yasin, dan baca surat-surat lainnya, panjang. Jadi saya membutuhkan waktu yang lama. Istiqomah. Tapi akhir-akhir ini kan, karena usia apa ya. Jadi saya itu tahajudnya gak lagi 8 rakaat. Karena kekuatan terus mudah lelah. Jadi kadang, shalat tobat, tahajudnya dua kali ya, berarti 4 rakaat terus witir, shalat hajat. Rutin, tapi shalat tahajud nya agak berkurang. Kadang tetep dilakukan, tapi kadang cuma 6 atau 4 . Yang rutin itu sih, pokoknya saya damping dengan shalat tobat, shalat hajat, tahajud witir. Berarti 4 kali shalat. Rutin, setiap hari seperti itu”.
- Peneliti : “apakah ada pekerjaan lain selain bekerja sebagai perawat di rumah sakit?”
- Responden : “Nggga, saya udah nggak nyambi-nyambi. Dulu memang sering nyambi, sekarang nggak. Tapi ya, selama disini itu ibarate, pemikiran lainne kayane sudah cukuplah. Mudah-mudahan cukup segitu ajah. Keluarga juga kan butuh kayak perhatian. Jadinya

- mendingan keluarga dulu. Mudah-mudahan dengan penghasilan yang didapat disini, sedikit banyaknya. Insyaallah cukuplah, itu”.
- Peneliti : “apa yang dirasakan dalam kehidupan ibu setelah istiqomah melakukan shalat tahajud?”
- Responden : “Saya kalau sama shalat tahajud itu, seperti orang makan, minum gitu loh, ibarate ya. Kita kan butuh makan, butuh minum. Shalat tahajud itu seperti kebutuhan saya. Seumpamanya saya tidak shalat tahajud malah saya kehilangan gitu, kalau saya tidak melakukan itu. Jadi beda rasanya. Insyaallah, saya percaya katanya orang yang rajin shalat tahajud itu salah satunya Allah akan melindungi. Ya alhamdulillah, untuk kehidupan sehari-hari itu, ya nyaman ajah gitu, pede , biasa, tenang. Nggak gerunggusuh. Mungkin orang yang gak biasa, atau orang yang nggak tahajud jadi kepikiran, mungkin seperti itu. Yah gak bisa emang. Saya gak alarm pun, yah saya tidurnya emang segitu, sudah otomatis”.
- Peneliti : “bagaimana cara ibu dalam menjaga keajegan atau keistiqomahan shalat tahajud?”
- Responden : “Insyaallah, kalau kita meyakini kita butuh Dia, kita akan istiqomah”.
- Peneliti : “adakah kendala dalam menjaga keistiqomahan shalat tahajud yang ibu lakukan?”
- Responden : “Kendalanya capek, sakit, ngantuk. Tapi ya walaupun ngantuk, sakit, tetep harus dipaksain. Kadang-kadang kalau ngantuk banget, bangun tidur langsung bikin kopi, sambal buka alquran. Kadang-kadang kalau udah selesai, nunggu subuh ya tidur itu diwajibkan soalnya. Tetep untuk mengobati ngantuk kan tidur. Jadi caranya gimana kita tetep menjaga keistiqomahan”.
- Peneliti : “adakah pengalaman yang paling mengesankan dalam hidup ibu selama istiqomah menjalankan shalat tahajud?”
- Responden : “Banyak, hidup itu sudah dijamin mba. Setiap saya minta, kepengen apa itu. Batin tok, besoknya ada. Kadang-kadang bingung sendiri. Pengen sesuatu gak sempet-sempet beli, Ehhh ada yang beliin. Kaya gitu, dilalah anak-anak saya juga. Saya heran. “Ini loh” kayak dikasih gitu loh. Walaupun nilai nya tidak seberapa yah, karena penilaian manusia kan berbeda, tapi kalau penilaian akhirat sih luar biasa yah. Kalau dunia kan, benda atau harta gitu ya. Bukan bendanya. Loh, kemarin baru pengen, udah nih (sambil menggerakkan tangannya ke meja seperti memberi sesuatu) kayak gitu. Kayak orang dikasih ajah yah. Jadinya, walaupun goyah, kayak kepengen mobil. Yah bukan begitu, yang kecil-kecil”.

TRANSKIP HASIL WAWANCARA STUDI PENDAHULUAN DENGAN
PERAWAT PELAKSANA TENTANG STRES KERJA PERAWAT SECARA
UMUM DIMASA PANDEMI COVID-19

Kode: THW 02

- Topik : Pengalaman stres kerja perawat dimasa Pandemi Covid-19
- Responden : Ukhti Aulia Rakhma (STP2)
- Hari/ Tanggal : Minggu, 09 Januari 2022
- Tempat : Ruang Kerja, Rumah Responden, Sampang, Cilacap
- Peneliti : (menyampaikan maksud wawancara dan pengenalan diri)
“Bisa perkenalkan diri, dengan mba siapa dan jabatannya di rumah sakit?”
- Responden : “Assalamu’alaikum, nama saya Ukhti. Saya bekerja sebagai perawat pelaksana di Poli Jiwa RSUD Banyumas”.
- Peneliti : “bagaimana gambaran stres kerja perawat secara umum selama pandemi Covid-19?”
- Responden : “Pengalaman saya selama masa pandemi, berlangsung dari Januari 2020 itu tentu membuat sedikit, beban kerja yang begitu banyak. Selain karena protokol kesehatan yang lebih ketat, lebih rajin untuk membersihkan diri jadi pemakaian APD yang lebih ketat. Karena penularan Covid-19 ini melalui droplet, dimana droplet ini tidak kasat mata. Dan juga jarak penularannya lebih jauh dibandingkan dengan penularan secara langsung. Sehingga, tentu membuat beban dan stres kerja. Beban kerja banyak dan stres kerja yang semakin tinggi. Selain itu, selain menerapkan prokes lebih ketat. Juga, saya sebagai perawat melakukan tugasnya untuk melakukan scrining sama setiap pengunjung di lingkungan RSUD Banyumas. Beban kerja saya secara pribadi, saya harus menentukan siapa yang boleh memasuki dan siapa yang tidak boleh masuk ke RS. Pemahaman masyarakat dan juga denial masyarakat yang masih tinggi juga membuat saya, harus lebih effort untuk melakukan scrining sekaligus edukasi kepada masyarakat untuk menerapkan prokes, pemakaian masker atau pembiasaan cuci tangan kemudian jaga jarak yang harus di jaga oleh masing-masing orang dengan keluarganya sendiri di lingkungan RSUD Banyumas. Banyak sekali yang denial atau menyangkal. Apalagi, waktu di awal-awal, belum banyak kasus di Indonesia. Belum banyak kasus

orang-orang terkena covid-19 adalah orang-orang disekitarnya, orang-orang yang mereka kenal, itu mereka masih *denial* sekali. Mereka masih banyak sekali budaya untuk menjenguk ke rumah sakit, ke RSUD Banyumas itu masih tinggi. Kemudian, missal yang sakit satu yang nganter ke poliklinik saja itu bisa lima dan ingin masuk semua. Jadi penerapan prokes nya itu masih susah sekali untuk dilakukan. Dan itu, menjadi stres kerja bagi perawat sendiri. Dan juga, kelangkaan APD yang sempat terjadi di Indonesia di awal-awal merebaknya pandemi, itu juga membuat kami perawat, harus pintar-pintar mensiasati kekurangan APD itu. Sempat kekurangan masker, sempat gak ada baju hazmat. Namun dimana kami harus bertemu langsung dengan pasien dan juga sebagai perawat scrining tidak tau apakah orang itu bawa virus covid atau tidak membawa virus covid. Terutama pasien-pasien yang melakukan perjalanan dari luar kota, dan ada gejala-gejala covid. Masih banyak yang *denial* juga, dengan memaksa ingin masuk, memaksa ingin dilayanin cepat dan tapi tidak mau untuk dinyatakan covid, itu membuat stres kerja tersendiri. Stres kerja yang berat bagi saya sebagai perawat dan juga saya sebagai perawat seperti biasa dan juga perawat scrining”.

Peneliti : “apa dampak pandemi Covid-19 sebagai seorang perawat?”

Responden : “Kalau saya sebagai perawat sih, menerapkan ke diri saya prokes nya lebih ketat. Seperti menjaga jarak dengan pasien. Tetapi kalau saya di minta untuk ada sentuhan, atau ada kontak fisik. Saya lebih disiplin memakai APD nya. Kemudian pada saat pulang, sebisa mungkin saya dalam keadaan bersih sebelum saya bertemu dengan keluarga. Takutnya saya sebagai membawa virus dari tempat kerja, takut jadi agen penular buat keluarga saya sendiri. Misalnya sebelum meninggalkan rumah sakit, saya sudah mencuci tangan dengan baik dan benar. Kemudian saya tidak membawa pakaian, saya tidak meletakkan pakaian kotor saya sembarangan, saya rendam dengan air sabun, dan saya cuci tersendiri. Karena kalau saya cuci tersendiri, baru saya bisa mensatukan dengan pakaian yang lain. Kemudian saya memakai masker dua lapis sebagai APD nya. Ya, sudah itu. Dan makan, makanan bergizi dan sehat”.

Peneliti : “Bagaimana mekanisme *coping* dalam menghadapi stres kerja selama pandemi?”

Responden : “Mekanisme *coping* dari saya, melakukan istirahat yang cukup, tidak terlalu begadang. Melakukan aktivitas menyenangkan yang masih bisa dilakukan dengan tidak terlalu banyak aktivitas di luar. Kemudian menyerahkan kepada Allah dengan lebih, lebih meminta, lebih agar menjaga kesehatan saya sendiri dan juga keluarga”.

TRANSKIP HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK PENELITIAN:
PERAWAT PELAKSANA BAGIAN BEDAH RSUP HASAN SADIKIN
BANDUNG TENTANG STRES KERJA PERAWAT DAN SHALAT
TAHAJUD DIMASA PANDEMI COVID-19

Kode: THW 03

Topik : Pengalaman stres kerja perawat dimasa Pandemi Covid-19

Responden : Ulan Rudianti (UL)

Hari/ Tanggal : Minggu, 03 April 2022

Tempat : Virtual lewat aplikasi Zoom Meeting, ID: 82904659703,
Passcode: u2JJQ3

Profil Subjek UL

Nama : Ulan Rudianti

Usia : 33 tahun

Alamat : Bandung

Status : Menikah

Peneliti : “sudah berapa lama kerja sebagai perawat dirumah sakit?”

Responden : “sudah 12 tahun”

Peneliti : “bisa dijelaskan bagaimana tugas bagian perawat pelaksana itu seperti apa?”

Responden : “Pekerjaannya, pekerjaan perawat. Merawat pasien. Bagian perawat pelaksana di bagian rawat bedah, bagian merawat pasien pasca operasi sama sebelum operasi”.

Peneliti : “Ketika terjadi kenaikan kasus Covid-19, bisa dijelaskan bagaimana kondisi rumah sakit ketika itu?”

Responden : “Kemarin kan yah, yang dijadikan ruang covid itu satu gedung lima ruangan, tapi karena pas melonjak itu jadi beberapa ruangan lagi, tambah sekitar tiga ruangan yang dijadikan ruang covid pas melonjaknya covid mah”.

Peneliti : “itu terjadi di tahun berapa?”

- Responden : “tahun kemarin, tahun 2021. Itu pas terjadi kenaikan kasus Covid-19 tadinya ruangan teteh juga dijadiin ruangan Covid-19, sekarang mah sudah nggak”.
- Peneliti : “berarti teteh pernah merawat pasien Covid-19? Berapa lama?”
- Responden : “iyah, pernah. Tahun kemarin. Sekitar sebulan setengah lah”.
- Peneliti : “Apa saja suka dukanya dampak pandemi covid-19 sebagai perawat?”
- Responden : “Banyak deg-degan nya sih waktu pas dulu mah, karena kan pas itu mah pas tinggi-tingginya. Takut adanya, takut dibawa ketularan ke rumah, takut kena juga. Tapi paling takut nya mah, takut ketularan ke rumah takut anak-anak kena, ya takut yang dirumah kena”.
- Peneliti : “pernah kah tertular posisi Covid-19 atau nggak selama pandemi?”
- Responden : “owh, iyah. Pernah”.
- Peneliti : “kalau boleh tau penyebab tertular covid-19nya darimana?”
- Responden : “kalau penyebabnya dari mana, saya bingung juga. Tapi waktu itu tertularnya bukan pas merawat pasien covid. Bukan di ruangan khusus pasien covid pas kenanya, Cuma emang pasiennya positif covid. Jadi tidak terscrining covid tadinya”.
- Peneliti : “Bagaimana perasaannya ketika terkena covid?”
- Responden : “Pas kena covid itu kan, pas varian delta. Kalau terasa sesak sih iyah, Cuma nggak yang sesak banget. Karena sudah divaksin dua kali kan. Cuma tetep ajah, ada gejala lainnya kayak diare, demam: demam nya itu beda dari demam biasanya. Pas terkena covid itu yang dirasa stres iya, pengen nangis iya, takut iya, banyak yang dirasanya”.
- Peneliti : “Bagaimana teteh menghadapi stres kerja akibat pandemi covid-19 tersebut?”
- Responden : “Kalau misal itu mah, balik lagi diri sendiri dan diserahkan sama Allah ajah. Sempet ini juga kan, sempet jaga pernah gak sengaja gitu si maskernya tuh sedikit kebuka, gimana nih. Kalau ini mah, keinget kata bapak ya. “Orang namanya kena itu sudah ditulis sama Allah, tinggal minta ajah sama Allah, deketin Allah, doa sama Allah supayakita dilindungi”. sempet stres itu karena maskernya itu terbuka jadi ada udara sedikit. Karena kita kan langsung berhadapan langsung sama pasien. Pas stres banget sih pas itu.

Cuma ya itu, pas keinget omongan itu, pasrah berdoa sama Allah, shalat tahajud iya. Shalat tahajud mah dirutinin terus sih insyaAllah. Jadi yah gitu, jadi lebih ngadekatan ka Allah (mendekat ke Allah)".

TRANSKIP HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK PENELITIAN:
PERAWAT PELAKSANA BAGIAN BEDAH RSUP HASAN SADIKIN
BANDUNG TENTANG STRES KERJA PERAWAT DAN SHALAT
TAHAJUD DIMASA PANDEMI COVID-19

Topik : Perilaku shalat tahajud dan efek secara umum dimasa Pandemi Covid-19

Responden : Ulan Rudianti (UL)

Hari/ Tanggal : Jumat, 08 April 2022

Tempat : Audio visual melalui Aplikasi Whatsapp

Peneliti : “pernahkah anda melaksanakan shalat tahajud selama pandemi? Kira-kira berapa kali dalam sebulan atau seminggu?”

Responden : “selama pandemi, terutama pas jadi perawat itu. Kalau lagi pas gak jaga, hampir tiap hari. Kecuali pas jaga di dalam ruang covidnya, karena kan untuk sholatnya agak susah.”

Peneliti : “kalau pertama kali atau terbiasa shalat tahajud itu sejak kapan?”

Responden : “kalau dibiasakan shalat tahajud itu, sejak sebelum nikha juga sudah terbiasa shalat tahajud. Cuma kadang kan, *up and down*. kadang setiap hari, kalau emang sekarang udah punya anak memang gak tiap hari.”

Peneliti : “kalau shalat malam biasanya jam berapa, berapa rakaat, dan dibarengi sama shalat sunah apa ajah?”

Responden : “kalau untuk shalat tahajudnya sekitar jam tigaan atau setengah tiga. Kebanyakannya sih jam tiga. Untuk rakaatnya, biasanya dua rakaat saja, diringi shalat witr tiga rakaat, atau bisa ditambah shalat hajat dua rakaat. Tapi jarang sih kalau shalat hajat yah, dibarengi shalat malam. Kalau shalat tahajud selalu dibarengi shalat witr.”

Peneliti : “apa motivasinya melakukan shalat tahajud?”

Responden : “Motivasinya, memang selain untuk ibadah. Shalat tahajud itu waktunya *me time* sama Allah, biar kita tuh lebih tenang. Kalau saya sih gitu. Jadi kalau udah melaksanakan shalat tahajud, karena memang sudah waktunya *me time* sama Allah untuk cerita, karena

- kan pas malam kayak gitu gak banyak gangguan yah. Jadi untuk lebih mencurahkan semuanya, lebih tenang itu pas malam.”
- Peneliti : “apa yang dirasakan setelah melakukan shalat tahajud sama teh Ulan, baik itu secara fisik, jiwa dan pikiran?”
- Responden : “yang dirasakan setelah shalat tahajud, tenang, terus lebih focus. Kalau misalnya untuk fisiknya sendiri, kalau perasaan saya sih lebih segar, karena mungkin karena bangun malam terus kita gerak yah. Jadi kayak olah raga digerakin badannya gitu.”
- Peneliti : “perbedaannya, ketika teh Ulan terbiasa shalat tahajud terus tiba-tiba gak shalat tahajud seperti apa?”
- Responden : “kalau misal kita sudah terbiasa shalat tahajud, terus tiba-tiba gak shalat tahajud itu kayak ada yang kurang ajah.”
- Peneliti : “kalau dari sikap atau perilaku sendiri, pikiran dan jiwa nya kalau gak shalat tahajud itu seperti apa?”
- Responden : “kalau semisal gak shalat tahajud, pikirannya jadi gak tenang, terus kayak mumet, terus kalau ke tubuh jadi gak seger badannya tuh.”
- Peneliti : “peran shalat tahajud ketika menghadapi suatu permasalahan dalam hidup dibandingkan dengan ibadah lain itu bagaimana?”
- Responden : “mungkin karena perbedaan waktu shalat nya. Kalau semisal shalat tahajud kan disepertiga malem, disaat semuanya lagi lagi pada tidur, lagi sepi. Jadi kalau untuk shalat tahajud jadi berasa lebih ngena ajah dibanding shalat yang lain. Sebenarnya sama ajah, Cuma karena waktunya ajah, jadi berasa lebih khusyuk, lebih ngena.”
- Peneliti : “kalau kendala dalam melaksanakan shalat tahajud sendiri apa ajah?”
- Responden : “kendala dalam melaksanakan shalat tahajud, kadang ketiduran, kadang kecapean. Kalau lagi pas jaga mah, pas pandemi. Pas jaga, pas lagi di dalam itu. Kadang kita kan jaga nya dibagi-bagi waktu, jadi kalau pas lagi di dalam itu kadang susah shalat tahajudnya.”
- Peneliti : “bagaimana cara the Ulan menjaga keistiqomahan shalat tahajud apapun keadaannya?”
- Responden : “paling sering denger kajian tentang tahajud, jadi pas mulai nggak lagi, denger kajian jadi mulai lagi.”
- Peneliti : “adakah pengalaman yang paling berkesan yang itu efek dari shalat tahajud? Mungkin bisa diceritakan.”

- Responden : “gak tau memang efek shalat tahajud, atau plus efek shalat hajat juga. Jadi kalau semisal lagi pengen sesuatu, kalau misalnya pas mau ujian atau apa. Tapi, kerasanya itu kalau misalnya pas mau ujian, terus kita sering shalat tahajud sama suka dibarengi shalat hajat. Jadi alhamdulillahnya itu, lancar-lancar terus ujiannya.”
- Peneltii : “bagaimana sikap teh Ulan dalam mengahdapi pandemi Covid-19 ini?”
- Responden : “pandemi Covid-19 anggap saja sebagai ujian dari Allah dan sebagai hadiah agar bisa lebih dekat dengan keluarga. Karena kan memang jadi lebih banyak waktu.”
- Peneliti : “apa arti pandemi Covid-19 bagi teh Ulan?”
- Responden : “pandemi Covid, ya tadi, ujian.”
- Peneliti : “pertanyaan terakhir, apa hikmah yang bisa diambil dari pandemi Covid-19 yang mana dampaknya sangat luar biasa bagi semua orang?”
- Responden : “hikmahnya, jadi lebih banyak bersyukur. Jadi lebih banyak sabar dalam menghadapi pasiennya. lebih banyak bersyukur, karena memang ternyata terkena covid itu untuk nafas ajah susah. Jadi harus banyak bersyukur lagi, kan dari hal-hal terkecil contohnya bernafas gitu.”

TRANSKIP HASIL WAWANCARA DENGAN SUAMI UL UNTUK
MEMVERIFIKASI DATA SUBJEK TENTANG LAKU SHALAT TAHAJUD
DAN STRES KERJA PERAWAT DIMASA PANDEMI COVID-19

Kode : THW 04

- Topik : Verifikasi tentang intensitas shalat tahajud dan keseharian subjek UL dimasa Pandemi Covid-19
- Responden : Gilang
- Hari/ Tanggal : Jumat, 03 Juni 2022
- Tempat : Virtual melalui Aplikasi Whatsapp
- (P1) Peneliti : “Assalamu’alaikum.wr. wb. Perkenalkan nama saya Dedeh Kurniasih, mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk tugas skripsi. Sebelumnya terimakasih sudah berkenan buat jadi narasumber pendukung dipenelitian ini dan terimakasih banyak buat waktunya”
- (P2) Peneliti : “Pertama mungkin bisa memperkenalkan diri dulu, dengan siapa dan pekerjaannya apa serta hubungannya dengan subjek UL itu siapa?”
- (S1) Responden : “Nama saya Gilang Agistia Ramadhan, hubungan dengan subjek yaitu sebagai suami. Pekerjaan pegawai swasta”.
- (P3) Peneliti : “Benarkah kalau subjek UL ini suka melaksanakan shalat tahajud?”
- (S2) Responden : “Iya, cukup sering. Beberapa kali dalam seminggu”.
- (P4) Peneliti : “Sejak kapan Anda mengetahui kalau subjek UL sering melaksanakan shalat tahajud?”
- (S3) Responden : “Semenjak sebelum kita menikah ya”
- (P5) Peneliti : “Seberapa sering anda melihat subjek melakukan shalat tahajud dan pernahkah melihat secara langsung?”
- (S4) Responden : “Pernah beberapa kali, biasanya saat saya lagi nonton bola jam dua atau jam tigaan dia biasanya shalat”.
- (P6) Peneliti : “Bagaimana keseharian subjek dalam melakukan aktivitasnya baik sebagai seorang pekerja ataupun sebagai seorang ibu yang anda tahu setelah subjek UL melakukan shalat tahajud?”

- (S5) Responden : “Kalau selama masa pandemi yah, subjek sebagai seorang ibu lebih konsen kepada perlindungan diri yah. Masker buat anak-anak harus sudah disiapkan, apalagi *handsanitizer* nya kemudian kebersihannya. Lebih konsen pada hal seperti itu daripada sebelumnya.”
- “Kalau sebagai perawat dibidang profesinya, subjek lebih apa yah, lebih merasa terpanggil atau tergugah kesadarannya untuk lebih bisa ikut berperan dalam memerangi situasi pandemi ini. Apalagi saya sering dengar ceritanya merawat pasien-pasien covid itu seperti apa, gak terlalu banyak dijabarkan ke intinya. Subjek melakukan semua itu dengan sangat baik, baik sebagai ibu, sebagai isteri, atau perawat yang berhadapan langsung dengan situasi pandemi”.
- (P7) Peneliti : “Benarkah kalau subjek pernah positif covid-19 dimasa pandemi ini, kapan itu terjadi?”
- (S6) Responden : “ Ya, pernah kena. Meskipun sudah divaksin berstatus sebagai tenaga kesehatan, ya pernah. Cuman gejalanya itu lumayan berat menurut saya. Hampir dehidrasi banget keadaan subjek pada saat itu, tapi alhamdulillah bisa cepat tertangani. Waktu itu masuk ke IGD salah satu Rumah sakit”.
- (P8) Peneliti : “Bisakah dijelaskan bagaimana kondisi subjek ketika positif covid-19 saat itu baik itu psikologis subjek ataupun fisik subjek?”
- (S7) Responden : “Kondisi fisiknya, menurut saya cukup memprihatinkan.terlihat sangat lemas sekali. Pas di *scan* juga , eh sorry, *rontgen* juga ada kabut-kabut putih di paru-parunya, seperti flek ya. Wah itu, menurut saya sangat mengkhawatir kan sih.”
- “Perasaan sebagai seorang suami, bagaimana? Yah kalau itu, suami mana yang sanggup melihat isterinya yang berjuang buat keluarga apalagi untuk pengabdian ke masyarakat, gugur sebagai pejuang digaris terdepan. ya ada bangga lah. Tapi ya, itu hanya selewat mungkin. Yang saya rasakan selamanya nanti penyeselan dan kehilangan, pasti.”
- (P9) Peneliti : “Bagaimana cara anda mendampingi subjek dimasa-masa sulit seperti itu selama Pandemi Covid-19 ini?”

(S8) Responden : “Sama seperti peran isteri ke anak, ke saya juga sebagai suami sering menyiapkan vitamin dan *handsanitizer* kayak gitu, kemudian lebih *aware* juga tentang kebersihan badan pas pulang kerja juga disemprot pake disinfektan biar gak ada hal sebagainya”.

TRANSKIP HASIL WAWANCARA DENGAN KERABAT DARI ORTU UL
UNTUK MENGETAHUI LATAR BELAKANG KELUARGA SUBJEK UL

Kode : THW 05

Topik : Latar belakang keluarga subjek UL

Responden : Nurhasanah

Hari/ Tanggal : Senin, 06 Juni 2022

Tempat : Virtual melalui Aplikasi Whatsapp

Peneliti : “apakah ibu kenal dekat dengan keluarga UL?”

Responden : “iya, betul. Saya masih keluarga dari ayahnya.”

Peneliti : “kalau boleh tau, nama orang tua subjek siapa?”

Responden : “nama ayahnya Carsa, kalau ibunya Carini kalau gak salah lengkapnya. Dipanggilnya bibi Cari.”

Peneliti : “subjek UL ini anak ke berapa dari berapa saudara?”

Responden : “UL itu anak terakhir, dari lima bersaudara. Tapi kedua saudara laki-laki pertamanya beda ayah.”

Peneliti : “pekerjaan orang tuanya sekarang apa bu?”

Reponden : “pekerjaan ayahnya sekarang pensiunan guru agama, kalau ibunya, ibu rumah tangga.”

Peneliti : “pendidikan terakhir orang tuanya apa?”

Responden : “ayahnya itu kuliah di Majalengka, tapi wisudanya waktu itu di Jakarta. Kalau gak salah. Zaman dulu kayak gitu. Kalau ibunya kurang tau”

Peneliti : “pekerjaan saudara-saudara subjek apa ajah?”

Responden : “Pekerjaannya kebanyakan jadi guru, ngajar disekolahan. Ada juga yang dagang sama buka usaha.”

Peneliti : “aktivitas lain yang dilakukan orang tuanya sekarang apa?”

Responden : “ya, paling ke sawah. Ngurusin sawah. Kadang kalau ada yang meninggal, kadang suka mimpin tahlil. Atau di musholah ngimami biasanya. Kadang juga kalau ada hajatan kadang diundang, kayak nikahan, sunatan, atau tiga bulanan atau tujuh bulanan.”

HASIL WAWANCARA SUBJEK PENELITIAN

NO.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Nama	ULAN RUDIANTI
2.	Usia	33 TAHUN
3.	Alamat	BANDUNG
4.	Status	Menikah
5.	Jabatan	Perawat pelaksana
6.	Sudah berapa lama kerja di rumah sakit?	12 tahun
7.	Bisa dijelaskan bagaimana tugas pekerjaannya?	Pekerjaannya, pekerjaan perawat. Merawat pasien. Bagian perawat pelaksana di bagian rawat bedah, bagian merawat pasien pasca operasi sama sebelum operasi
	Stres kerja	
8.	Ketika terjadi kenaikan kasus covid-19, bagaimana kondisi Rumah sakit ketika itu?	Kemarin kan yah, yang dijadikan ruang covid itu satu gedung lima ruangan, tapi karena pas melonjak itu jadi beberapa ruangan lagi. Tambah sekita tiga ruangan lagi yang dijadikan ruang covid pas melonjaknya covid mah
9.	Bagaimana perasaannya ketika terkena covid?	Kalau terasa sesak sih iyah, Cuma nggak yang sesak banget. Karena sudah divaksin dua kali kan. Cuma tetep ajah, ada gejala lainnya kayak diare, demam: demam nya itu beda dari demam biasanya. Pas terkena covid itu yang dirasa stres iya, pengen nangis iya, takut iya, banyak yang dirasanya.
11.	Bagaimana kondisi rumah sakit selama pandemi? Baik dari pelayanan, sistem kerja, kondisi para pekerja, beban kerja ataupun kondisi rumah sakit secara umum	Tahun kemarin 2021 sempet naik kasus covid di RSHS. Kalau sekarang mah kan udah enggak. Sekarang mah paling tinggal beberapa ruangan saja, itu juga udah gak terlalu banyak dipake. Ruangan teteh juga udah gak jadi ruangan covid
12.	Apa saja dampak pandemi covid-19 terhadap stres kerja sebagai perawat?	Banyak deg-degan nya sih waktu pas dulu mah, karena kan pas itu mah pas tinggi-tingginya. Takut

		adanya, takut dibawa ketularan ke rumah, takut kena juga. Tapi paling takut nya mah, takut ketularan ke rumah takut anak-anak kena, ya takut yang dirumah kena
13.	Bagaimana anda menghadapi stres kerja akibat pandemi covid-19 tersebut?	Kalau misal itu mah, balik lagi diri sendiri dan diserahkan sama Allah ajah. Sempet ini juga kan, sempet jaga pernah gak sengaja gitu si maskernya tuh sedikit kebuka, gimana nih. Kalau ini mah, keinget kata bapak ya. "Orang namanya kena itu sudah ditulis sama Allah, tinggal minta ajah sama Allah, deketin Allah, doa sama Allah supayakita dilindungi". sempet stres itu karena maskernya itu terbuka jadi ada udara sedikit. Karena kita kan langsung berhadapan langsung sama pasien. Pas stres banget sih pas itu. Cuma ya itu, pas keinget omongan itu, pasrah berdoa sama Allah, shalat tahajud iya. Shalat tahajud mah dirutinin terus sih insyaAllah. Jadi yah gitu, jadi lebih ngadeketan ka Allah (mendekat ke Allah)
	Shalat tahajud	
14.	Pernah kah anda melakukan shalat tahajud sebagai manajemen <i>coping</i> stres?	Iya pernah
15.	Seberapa sering anda melakukan shalat tahajud (dalam: seminggu/sebulan) selama pandemi?	Selama pandemi, terutama pas jadi perawat covid itu. Pas gak jaga hampir setiap hari, kecuali pas lagi jaga di ruang covidnya karena kan pas di ruang kerja shalatnya agak susah.
16.	Apa motivasi anda untuk berusaha istiqomah melaksanakan shalat tahajud?	Selain untuk ibadah, shalat tahajud itu waktunya me time sama Allah, biar lebih tenang. Karena malam itu tidak banyak gangguan, waktunya buat curhat biar lebih tenang

17.	Apa yang anda rasakan jika anda melaksanakan shalat tahajud?	Lebih tenang, lebih focus. Kalau fisiknya perasaan saya sih lebih segar mungkin karena bangun malam terus gerak. Jadi kayak olah raga diterapi badannya.
18.	Dan apa yang anda rasakan jika tidak melaksanakan shalat tahajud?	Karena sudah terbiasa shalat tahajud, terus nggak shalat tahajud jadi kayak ada yang kurang ajah. Kalau nggak shalat tahajud pikirannya jadi gak tenang terus ketubuh jadi gak seger.
19.	Adakah kendala dalam melaksanakan shalat tahajud?	Kendala dalam shalat tahajud kadang kelelahan atau kecapean, terus kalau pas jaga malam pas lagi di dalam itu kadang susah susah buat shalat
20.	Apa dampak bagi kehidupan anda dari shalat tahajud?	gak tau memang efek shalat tahajud atau memang plus shalat tahajud juga jadi kalau lagi pengen sesuatu, ketika pas ujian misalnya. Rasanya itu pas ketika mau ujian terus kita sering shalat tahajud sama dibarengi shalat hajat jadi alhamdulillah nya itu lancar-lancar terus ujiannya
Pertanyaan lanjutan		
21.	Pernahkah anda mengalami atau menyaksikan orang terdekat anda positif covid-19?	iya untuk taun kemarin (2021), cuma sebulan, sebulan setengahlah (merawat pasien covid). Pernah positif covid juga, kalau tertularnya dari mana bingung juga. Karena pas itu pas tidak merawat pasien covid positif, cuma memang bukan khusus diruangan covid, memang ada beberapa yang positif covid pasiennya itu tidak terscrining positif covid tadinya.
22.	Bagaimana sikap anda menghadapi pandemi covid-19?	Awalnya memang sempet takut, takut banget. Tapi seiring dengan berjalannya waktu jadi ya sudah memang harus adanya pandemi
24.	Bagaimana shalat tahajud berpengaruh terhadap perilaku anda dimasa pandemi?	Jadi lebih berserah, semakin dekat sama Allah jadi gak takut saat dinas. Jadi lebih tenang juga

		menghadapi pandemi.
25.	Apa arti pandemi covid-19 ini bagi anda?	Pandemi covid ini sebagai ujian dari Allah dan sebagai hadiah agar lebih dekat dengan keluarga karena kan lebih banyak waktu
26.	Apa hikmah yang anda ambil dari pandemi covid-19?	Hikmahnya, jadi lebih banyak bersyukur, jadi lebih banyak sabar menghadapi pasiennya. Lebih banyak bersyukur karena memang terkena covid itu untuk nafas ajah susah, jadi harus lebih banyak bersyukur lagi dari hal-hal yang terkecil dari mulai bisa bernafas gitu

Perilaku shalat tahajud

Intensitas : hampir setiap hari

Waktu shalat tahajud : jam 3 atau set. 3 malam

Jumlah rakaat : 2 rakaat shalat tahajud, 3 rakaat shalat witr. Kadang dibarengi shalat hajat 2 rakaat

Mulai terbiasa shalat tahajud : sejak sebelum menikah.

Karena sudah kewajiban untuk berkerja, mau gak mau harus dijalani,. Sempet beripikir mending ngambi cuti selama pandemi ini. Tapi kan gak bisa.

BIODATA SUBJEK PENELITIAN

Nama : Ulan Rubiyanti
Tempat Tgl/ Lahir : Majalengka. 08/12/1988
Jenis kelamin : perempuan
Agama : islam
Status : nikah
Pekerjaan/ jabatan : perawat pelaksana
Instansi : RS Hasan Sadikin Bandung
Alamat domisili : Bandung
Alamat Asal : bandung
No. HP/ WA : 082318244855
Email : urubiyanti@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN**FORMAL:**

- SD : Bongas wetan 3
- SMP : Sumberjaya 1
- SMA : Jatiwangi 1
- Kuliah : Poltekkes depkes tasikmalaya

NON FORMAL

PENGALAMAN KERJA : perswat pelaksana

PENGALAMAN ORGANISASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Inform Consent

Saya mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Nama : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Bermaksud akan melaksanakan penelitian, sebagai prasyarat menempuh sarjana agama. Adapun segala informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya mengenai nama atau identitas yang dirasa membuat responden tidak merasa nyaman apabila dipublikasikan dan saya bertanggung jawab apabila segala informasi yang doberikan dapat merugikan pihak yang berkaitan.

Sehubungan dengan hal tersebut, apabila responden setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk mengisi data sebagai berikut:


Nama : Chusnul Seglari

Jenis kelamin : Wanita

Jabatan : Perawat Penyelia

Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terimakasih.

Responden,


Chusnul Seglari

Banyumas, 23 Des 2021

Peneliti,



Dedeh Kurniasih

NIM. 1604046043

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Inform Consent

Saya mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Nama : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Bermaksud akan melaksanakan penelitian, sebagai prasyarat menempuh sarjana agama. Adapun segala informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya mengenai nama atau identitas yang dirasa membuat responden tidak merasa nyaman apabila dipublikasikan dan saya bertanggung jawab apabila segala informasi yang doberikan dapat merugikan pihak yang berkaitan.

Sehubungan dengan hal tersebut, apabila responden setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk mengisi data sebagai berikut:

Nama : Ukhti Aulra R

Jenis kelamin : Perempuan

Jabatan : Perawan Kelaksana

Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terimakasih.

Responden,


.....

Banyumas, 10 01 2022

Peneliti,



Dedeh Kurniasih

NIM. 1604046043

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Inform Consent

Saya mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Nama : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Bermaksud akan melaksanakan penelitian, sebagai prasyarat menempuh sarjana agama. Adapun segala informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya mengenai nama atau identitas yang dirasa membuat responden tidak merasa nyaman apabila dipublikasikan dan saya bertanggung jawab apabila segala informasi yang doberikan dapat merugikan pihak yang berkaitan.

Sehubungan dengan hal tersebut, apabila responden setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk mengisi data sebagai berikut:

Nama : *Ulan Rubi-panti*


Jenis kelamin : *Perempuan*

Jabatan : *Perawat pelaksana / subjek penelitian*

Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terimakasih.

Majalengka, Selasa, 03 Mei 2022

Responden,


Ulan Rubi-panti

Peneliti,



Dedeh Kurniasih

NIM. 1604046043

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Inform Consent

Saya mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Nama : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Bermaksud akan melaksanakan penelitian, sebagai prasyarat menempuh sarjana agama. Adapun segala informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya mengenai nama atau identitas yang dirasa membuat responden tidak merasa nyaman apabila dipublikasikan dan saya bertanggung jawab apabila segala informasi yang doberikan dapat merugikan pihak yang berkaitan.

Sehubungan dengan hal tersebut, apabila responden setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk mengisi data sebagai berikut:

Nama : Gilang (suami ul)

Jenis kelamin : Laki-laki

Pekerjaan : Wiraswasta

Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terimakasih.

Responden,


Gilang Agistya Pamadhan

Bandung, Jumat 03 Juni 2022

Peneliti,



Dedeh Kurniasih

NIM. 1604046043

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Inform Consent

Saya mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Nama : Dedeh Kurniasih

NIM : 1604046043

Bermaksud akan melaksanakan penelitian, sebagai prasyarat menempuh sarjana agama. Adapun segala informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya mengenai nama atau identitas yang dirasa membuat responden tidak merasa nyaman apabila dipublikasikan dan saya bertanggung jawab apabila segala informasi yang doberikan dapat merugikan pihak yang berkaitan.

Sehubungan dengan hal tersebut, apabila responden setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk mengisi data sebagai berikut:

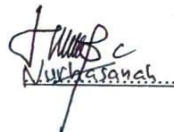
Nama : Nurhasanah (kerabat orang tua U1)

Jenis kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terimakasih.

Responden,


Nurhasanah...

Majalengka, 6 Juni 2022

Peneliti,


Dedeh Kurniasih
NIM. 1604046043

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi

Nama : Dedeh Kurniasih
 Tempat, Tanggal Lahir : Majalengka, 19 Agustus 1996
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Jl. Warung Huut rt.05/ rw.02 Blok Ahad Ds.
 Bongas Wetan Kec. Sumberjaya Kab. Majalengka
 No. Handphone : 085861592519
 E-Mail : dedehkurniasih41@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Formal :

1. SDN Bongas Wetan V : 2003-2009
2. SMPN 3 Sumberjaya : 2009-2012
3. MA Daarul Uluum PUI Majalengka : 2012-2015

Non-Formal :

1. Ponpes Daarul Uluum PUI Majalengka : 2012-2016
2. Ma'had Al-Jami'ah Walisongo : 2017
3. Ponpes Al-Mizan Purwoyoso, Ngaliyan Semarang : 2019-2022

Pengalaman Organisasi

1. PMR Madya SMPN 3 Sumberjaya : 2009-2012
2. PMR Wira MA Daarul Uluum PUI Majalengka : 2013-2015
3. Organisasi Santri Daarul Uluum (OSDU) PUI Majalengka : 2014-2015
4. FOKUSTIC (Forum Komunikasi Santri Se-Wilayah III Cirebon) : 2014
5. HMJ Tawawuf dan Psikoterapi : 2016-2017
6. PSHT UIN Walisongo Semarang : 2016-2020
7. KSR UIN Walisongo Semarang : 2017-2019