

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Zaman Globalisasi memberikan dampak positif dan negatif dalam kehidupan masyarakat, baik dari segi ekonomi, sosial, politik, teknologi, lingkungan, budaya, agama, dan sebagainya. Dampak positif ditandai dengan adanya perkembangan IPTEK yang semakin canggih. Sedangkan dampak negatif ditandai dengan munculnya kesenjangan sosial-ekonomi. Masalah kesenjangan sosial adalah kurangnya lapangan pekerjaan sehingga banyak masyarakat yang mengalami pengangguran hingga kemiskinan.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) yang mencatat jumlah penduduk miskin di Indonesia pada Januari 2023 sebesar 9,57% lebih tinggi dari tahun sebelumnya. Hal ini dikarenakan adanya laju pertumbuhan penduduk yang tinggi, angka pengangguran meningkat, pendidikan yang rendah, terjadinya bencana alam, distribusi pendapatan yang tidak merata. Sebagaimana yang dikatakan Larasati Prayoga yang dikutip oleh Laga Perseptian dan Wiwin Primandhana, bahwa “kemiskinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, upah minimum yang tidak memadai, taraf hidup masyarakat yang buruk, dan meningkatnya angka pengangguran setiap tahun tanpa adanya tambahan kesempatan kerja”.¹

¹ Laga Perseptian dan Wiwin Primandhana, “Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kemiskinan”, Surabaya: *Forum Ekonomi*, 2022, 47.

Kondisi tersebut mengakibatkan masyarakat menengah bawah mengalami stress sehingga berdampak pada tingkat kriminalitas. Kasus kejahatan yang terjadi diantaranya pembunuhan, pencurian, prostitusi, dan lain sebagainya. Hal ini tentu menjadi tantangan eksternal yang harus ditanggapi dan diantisipasi oleh pemerintah. Salah satu lembaga yang menangani masalah sosial yaitu UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita (RSBKW) Kediri Provinsi Jawa Timur, yang melayani khusus pada Wanita Rawan Sosial Ekonomi (WRSE), Wanita Korban Tindak Asusila, Wanita Korban Perdagangan Orang, dan Wanita Tuna Susila.

Lembaga ini hanya bisa menampung mencapai 60 orang (klien) tiap periodenya. Klien tersebut diantara usia 18 tahun hingga 50 tahun. Berdasarkan hasil observasi awal, bahwa klien mayoritas merupakan masyarakat bagian dari kalangan menengah bawah yang mengalami stress dengan permasalahan hidup yang dihadapi.² Hal ini dikarenakan adanya faktor krisis ekonomi, sosial-budaya, tingkat pendidikan yang rendah, terbatasnya lapangan pekerjaan, dan kurangnya keterampilan yang dimiliki. Selain itu, ada juga karena ketidakharmonisan dalam rumah tangga, hubungan dengan keluarga, teman, maupun lingkungannya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stress adalah gangguan atau kekacauan mental dan ekonomi yang disebabkan oleh faktor

² Observasi Awal di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri, 24 Oktober 2021.

luar.³ Secara bahasa, stress diartikan sebagai “ketegangan atau tekanan”. Stress merupakan kondisi seseorang yang mengalami ketegangan akibat tekanan yang mempengaruhi dirinya. Seseorang dapat dikatakan stress apabila ia berada dalam situasi ketegangan yang mengandung tekanan baik dari internal maupun eksternal dirinya. Menurut Saam dan Wahyuni yang dikutip dalam bukunya Psikologi Keperawatan:

“Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stress misalnya, nafas terasa sesak, keringat dingin, dan jantung berdebar-debar. Sedangkan reaksi psikis terhadap stress misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan, dan agresif”.⁴

Stres yang dirasakan pada diri klien, seperti sering sakit-sakitan, tidak nafsu makan, dan mudah emosi. Hal ini dikarenakan mereka merasa tertekan dengan masalah yang dihadapi, khususnya pada wanita yang berstatus sudah menikah maupun yang sudah janda dan memiliki anak yang masih melanjutkan pendidikan di pondok, yang mana ia mengalami krisis dalam perekonomiannya, sehingga mereka butuh banyak biaya untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.⁵

UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri memiliki beberapa program yang diterapkan selain memberikan pembinaan pelatihan keterampilan, tetapi juga melayani dan membimbing klien, terutama dalam bimbingan mental dan agama, dimana kedua bimbingan tersebut sangat

³Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entry/stres>, (diakses pada tanggal 8 Agustus 2023).

⁴Zulfan Saam dan M.S., Sri wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), 122.

⁵ Hasil Observasi pada Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri, pada tanggal 09 Oktober 2023.

penting bagi klien sebagai upaya menangani masalah psikologis klien, yaitu melalui kegiatan konseling dan kegiatan spiritual. Salah satu kegiatan spiritual yang dijadikan sebagai terapi adalah penerapan shalat tahajud, sebagaimana dengan hasil observasi awal, dimana dalam penerapan shalat tahajud tersebut terdapat proses perenungan diri yang mampu memberikan pengaruh positif pada psikis klien.⁶ Kegiatan spiritual ini selain bernilai sebagai ibadah tetapi sekaligus juga sebagai terapi dalam menumbuhkan kesadaran diri sehingga stress yang dialami pun dapat teregulasi.

Kaum sufi memaknai stress sebagai cobaan dari Allah SWT yang memicu timbulnya penyakit hati. Datangnya cobaan inilah yang dianggap sebagai beban atau tekanan dalam diri seseorang yang disertai dengan munculnya penyakit hati, seperti sifat dengki, iri hati, dan rasa dendam. Sifat dan perasaan inilah yang menjadikan seseorang merasa terancam oleh sesuatu yang sebenarnya dapat dihindari. Seseorang yang tidak mampu menghadapi masalah atau cobaan dengan baik maka akan menimbulkan kecemasan di dalam dirinya, karena kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan stress. Sebaliknya, orang-orang yang beriman sehat secara kejiwaan, mereka tidak terkena cemas dan stres, jasmani mereka senantiasa prima dan sehat. Pengaruh baik akibat ketundukan dan tawakal mereka kepada Allah SWT, sehingga menjadikan diri mereka termasuk golongan yang mampu menangani dan mengendalikan kecemasan dan stres dengan baik.⁷

⁶ Hasil Observasi pada Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri, pada tanggal 12 Oktober 2023.

⁷ Faqih Purnomo Sidi, "Profil Kecemasan dan Stres pada Pelaku Tahajjud", (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011), 17.

Dalam Islam, stres dapat dikendalikan dengan beberapa cara, salah satunya adalah menjalin hubungan dengan Allah SWT.⁸ Jalan spiritual dapat dijadikan solusi yang terbaik dalam menemukan esensi kebermaknaan hidup yang menghantarkan pada ketenangan, ketentraman, dan kebahagiaan. Menurut pandangan sufi, jika seseorang berada dekat dengan Allah SWT maka di dalam dirinya akan merasakan ketenangan dan bahagia, dengan cara terus berusaha menjalin hubungan baik dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁹ Pada hakikatnya, manusia membutuhkan spiritualitas untuk mengembalikan dan mempertahankan keyakinan, menjalin hubungan baik dengan Allah SWT, sehingga dapat mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Bentuk kegiatan spiritual yang diterapkan adalah shalat wajib berjamaah, membaca al-Qur'an, kajian keagamaan, tahlil, shalat tahajud berjamaah, serta dzikir.

Shalat dapat dijadikan sebagai psikoterapi Islam yang efektif dalam mengendalikan stress, karena dalam shalat mengandung pengaruh yang sangat luar biasa sebagai terapi rasa cemas, gundah, dan galau yang bersemayam pada diri manusia. Sebagaimana dalam kisah sang Rasulullah SAW yang dimusuhi oleh para pembesar Quraisy untuk menentang dan mematahkan dakwah Rasulullah SAW dengan cara diancam dan diolok-olok sebagai dukun, orang gila, bahkan tukang sihir. Karena itu, beliau merasa sedih, dan termenung sambil berselimut, kemudian datanglah Jibril yang menyampaikan

⁸Mohammad Sabiq Azam, dan Zaenal Abidin, "Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat", *Jurnal Empati* Vol. 4 No. 1, 2015, 155.

⁹Idrus H. Ahmad, "Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali", *Jurnal Substantia*, Vol. 12 No. 1, April 2011, 115.

surat Al-Muzzaammil ayat 1-9 yang berisi perintah menjalankan shalat tahajud.¹⁰

Menurut Al-Ghazali yang dikutip oleh Husnurrosyidah dan Nadhirin, bahwa “Sesungguhnya shalat adalah dzikir, bacaan, munajat, dan dialog. Hal itu dilakukan dengan sempurna, apabila disertakan dengan kehadiran hati (khusyuk)”.¹¹ Artinya, apabila seseorang menegakkan shalat secara sempurna (syarat-rukunnya), khusyuk, dan ikhlas, maka shalat tersebut akan memberikan ketentraman terhadap suasana batin, kejiwaan, atau psikologinya. Begitupun dengan pendapat Hasbi Ash-Shiddieqy, bahwa shalat adalah berharap kepada Allah dengan sepenuh jiwa, dengan segala khusyuk di hadapan-Nya dan berikhlas bagi-Nya serta hadir hati dalam berdzikir, berdo’a, dan memuji.¹² Dengan melaksanakan shalat secara khusyuk, yaitu dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah SWT, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Selain itu, shalat mampu memberikan efek relaksasi bagi tubuh dalam setiap gerakannya sehingga dapat menjaga dan menghindarnya dari penyakit-penyakit fisik.

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang paling utama kedudukannya setelah shalat wajib. Sebagaimana dalam sabda Rasulullah SAW yang dikutip oleh Northilaliah, “Dari Abu Hurairah ra. Ketika bertanya kepada nabi SAW

¹⁰Al-Khalidi, Salah Abdul Fattah, *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zhilalil Qur’an Sayid Qutub*, (Darul-Munarah, Jeddah: Saudi Arabia, Era Intermedia), 389-390.

¹¹Husnurrosyidah dan Nadhirin, “Implementasi Konsep Pemaknaan Shalat Imam Al-Ghazali dalam Membentuk Etika Auditor Untuk Mewujudkan Kualitas Audit di Kantor Ankuntan Publik Semarang”, *EQUILIBRIUM*, Vol. 5 No. 2, 2017, 347.

¹²Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putera, 1997), 500.

tentang shalat apa yang paling utama setelah shalat maktubah (shalat lima waktu)? Nabi menjawab: “Shalat di tengah malam (tahajud)”. (HR. Muslim).¹³

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari setelah tidur terlebih dahulu meskipun hanya sebentar, sedikitnya dua rakaat dan sebanyaknya tidak terbatas. Shalat tahajud mengandung nilai spiritual yang cukup tinggi, karena pelaksanaannya pada malam hari saat kebanyakan manusia terlelap tidur, suasana sunyi, hening, dan tenang. Kondisi seperti inilah, yang sangat mendukung seseorang untuk meningkatkan konsentrasi dalam bertaqorub illallah. Rasulullah SAW bersabda yang diriwayatkan dalam hadist Tirmidzi,

عَنْ بِلَالٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ، وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ، وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ. (رواه الترمذي)

“Shalat Tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit”. (HR. Tirmidzi).¹⁴

Hal ini dibuktikan dengan penelitian M. Sholeh yang menyatakan:

“Melaksanakan shalat tahajud secara ikhlas mampu menurunkan hormon sekresi Kortisol dan meningkatkan ketahanan tubuh Imunologik. Shalat tahajud yang dikerjakan dengan ikhlas, khushyuk, tepat gerakannya, serta kontinyu akan memperbaiki emosional positif dan efektivitas coping. Emosional positif dapat menghindarkan dari reaksi stress”¹⁵

Dengan demikian, shalat tahajud efektif dijadikan sebagai terapi dalam menumbuhkan kesadaran diri dan memperbaiki psikologis klien agar stress dapat teregulasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji

¹³Northilaliah, “Shalat Tahajud Sebagai Terapi Kejiwaan: Telaah Sufistik Atas Pemikiran Mohammad Sholeh”, (Skripsi: UIN Antasari Banjarmasin, 2018), 68.

¹⁴ HR. At-Tirmidzi: 3549.

¹⁵ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan berbagai Penyakit*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2007), 72.

lebih lanjut lagi terkait **“Implementasi Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres Pada Klien UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian di atas untuk memfokuskan dari penelitian ini, maka dapat diambil fokus penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stress pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur?
2. Bagaimana proses implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stress pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur?
3. Bagaimana dampak implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stress pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian fokus penelitian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan:

1. Gambaran stress pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur.
2. Proses implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stress pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur.

3. Dampak implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stress pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat, baik secara praktis maupun secara teoritis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah khasanah keilmuan di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi serta menambah wawasan tentang dampak menerapkan shalat tahajud bagi kesehatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

- a. Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman dan contoh dalam menerapkan praktik shalat tahajud yang benar, terutama praktik shalat tahajud sebagai terapi dalam menangani kesehatan mental.

- b. Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi, acuan, serta motivasi bagi lembaga dalam mendisiplinkan penerapan shalat tahajud.

c. Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembanding dan penyempurna bagi penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini dapat melihat perkembangan dengan cara membandingkan antara peneliti sebelumnya dengan penelitian setelahnya.

E. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan dengan judul penelitian, peneliti mencoba mengenali dan memahami informasi agar memperoleh gambaran mengenai topik penelitian yang peneliti ambil untuk dijadikan sebagai sumber acuan dalam penelitian.

Berikut penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian peneliti:

1. Skripsi karya Nur Azmi, dengan judul "Praktek Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres dalam Perspektif Santri Dayah Darul Ulum Alue Awe, Kota Lhokseumawe". Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Lhokseumawe Tahun 2018. Penelitian ini membahas mengenai penerapan shalat tahajud dan dampaknya dalam mengatasi stres. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif (observasi, wawancara, dan dokumentasi). Hasil dari penelitian ini adalah pelaksanaan shalat tahajud santri berbeda-beda dari jumlah raka'at (2, 4, 6 raka'at) dengan waktu pelaksanaannya antara pukul 02.00-03.00 WIB. Hal ini dilakukan 2 atau 3 kali dalam seminggu secara individu, serta dampak praktek shalat tahajudnya adalah memberikan ketenangan dan ketentraman hati, jauh dari kecemasan, pikiran lebih terbuka, masalah terasa lebih ringan, daya pikir

lebih meningkat untuk mencari solusi terhadap permasalahan yang terjadi, serta lebih mudah menghadapi setiap permasalahan.¹⁶

Persamaan penelitian Nur Azmi dengan penelitian peneliti yaitu terletak pada penggunaan variabel shalat tahajud dan stres, serta penggunaan teori stres dari Abraham Maslow. Sementara, perbedaan penelitian Nur Azmi dengan penelitian peneliti terletak pada fokus penelitian dan metodenya. Penelitian yang dilakukan Nur Azmi berfokus pada praktek shalat tahajud dalam mengatasi stres santri di Dayah Darul Ulum Alue Aweh dan metode yang digunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskripsi. Sedangkan penelitian peneliti fokus pada implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres klien di UPT RSBKW Kediri dan metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

2. Artikel karya Muh. Alfian Zidni Nuron A'la, dengan judul "Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri". Penelitian ini membahas tentang penerapan shalat tahajud pada penderita Stroke. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pelaksanaan shalat tahajud bagi penderita stroke dilakukan 7 hari di Klinik Rumah Sehat Avicenna yang dipandu oleh ustadz terapis dengan langkah-langkah mandi besar dengan air dingin, pakai pakaian yang suci dan bagus, pakai wewangian, pilih tempat yang suci dan sunyi, tutup pintu dan matikan lampu, berdiri

¹⁶ Nur Azmi, "Praktek Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres dalam Perspektif Santri Dayah Darul Ulum Alue Awe, Kota Lhokseumawe", (Skripsi: IAIN Lhokseumawe, 2018)

tegak, ambil posisi yang nyaman, jarak antara kedua kaki tidak terlalu lebar, gerak-gerakan kaki dan tubuh sehingga mendapatkan tumpuhan yang mantap, senam tawakal, senam tauhid, melaksanakan shalat tahajud sampai salam dan dilakukan secara rutin. Dampak dari pelaksanaan shalat tahajud tersebut adalah ketenangan hati.¹⁷

Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian Muh. Alfian Zidni Nuron A'la yaitu terletak pada metode penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan variabel shalat tahajud. Sementara, perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian Muh. Alfian Zidni Nuron A'la adalah terletak pada fokus penelitian. Penelitian yang dilakukan Muh. Alfian Zidni Nuron A'la berfokus kepada penerapan shalat tahajud terhadap penderita stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna Kediri. Sedangkan penelitian peneliti berfokus pada implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada klien UPT RSBKW Kediri.

3. Skripsi karya Erlangga Rizaldy, dengan judul "Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol, dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien HIV dan AIDS". Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. Penelitian ini membahas tentang hubungan penerapan shalat tahajud dengan hormon kortisol dan skor tingkat stres pada pasien HIV dan AIDS.

¹⁷ Muh. Alfian Zidni Nuron A'la, "Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri", *Spiritualitas* Vol. 1 No. 1, 2017.

Desain penelitian ini menggunakan non randomized control group pretest-posttest design dengan sampel 16 orang laki-laki yang merupakan pasien HIV dan AIDS. Variabel independennya adalah frekuensi jumlah raka'at dan waktu pelaksanaan. Sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kadar kortisol dan skor tingkat stres. Berdasarkan hasil uji test ini bahwa dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara shalat tahajud dengan hormon kortisol pada pasien HIV dan AIDS, tetapi ada hubungan dengan skor tingkat stres.¹⁸

Persamaan penelitian Erlangga Rizaldy dengan penelitian peneliti terletak pada variabel shalat tahajud dan tingkat stress. Sementara, perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian Erlangga Rizaldy adalah terletak pada subjek penelitian dan metode yang digunakan. Penelitian yang dilakukan Erlangga Rizaldy menggunakan metode penelitian quasi eksperimental dengan desain non randomized control ngroup pretest-posttest design, dan subjek penelitiannya adalah laki-laki pasien HIV dan AIDS. Sedangkan pada penelitian peneliti, subjek penelitian yang digunakan adalah klien Dinas Sosial Bina Karya Whanita Kediri. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

4. Artikel karya Mohamad Sabiq Azam dan Zahenal Abidin, dengan judul “Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat”, Fakultas Psikologi,

¹⁸ Erlangga Rizaldy, "Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien HIV Dan AIDS", (Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2013).

Universitas Diponegoro dalam *Jurnal Empati*, Vol. 4 No. 1 Januari 2015. Penelitian ini mengkaji tentang efektivitas shalat tahajud dalam menurunkan stress santri. Hipotesis penelitian yang diajukan adalahh (1) ada perbedaan tingkat stress individu kelompok pengamal sholat tahajud dan kelompok bukan pengamal sholat tahajud, (2) ada perbedaan tingkat stress individu pengamal sholat tahajud antara sebelum dan sesudah mengamalkan sholat tahajud. Hasil penelitian adalah bahwa tingkat stress santri kelompok pengamal sholat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan kelompok bukan pengamal sholat tahajud. Ada penurunan tingkat stress individu setelah melakukan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajud. Jadi, sholat tahajud terbukti sangat efektif dapat mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.¹⁹

Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin adalah terletak pada variabel shalat tahajud dan variabel tingkat stress. Sementara, perbedaan penelitian Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin dengan penelitian peneliti terletak pada fokus penelitian dan metodenya. Penelitian yang dilakukan Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin berfokus pada efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan tingkat stres santri di Pondok Nurul Amal Bekasi Jawa Barat, dan metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen non randomized pretest-posttest control group design. Sedangkan dalam

¹⁹ Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin, "Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat", *Jurnal Empati*, Vol. 4 No. 1 Januari 2015.

penelitian peneliti berfokus pada implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri, dan metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

5. Skripsi karya Asih Soleha, dengan judul “Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku “Terapi Shalat Tahajud”)”. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2018. Penelitian ini membahas tentang nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam qiyamullail serta pemikiran Dr. Mohammad Sholeh. Penelitian ini bersumber pada buku Dr. Mohammad Sholeh yang berjudul “Terapi Shalat Tahajud”, yang menjelaskan bahwa shalat tahajud (qiyamullail) yang dilakukan dengan ikhlas lagi khusyu’ dan kontinu, akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman jiwa serta batin seseorang, sehingga pengamal shalat tahajud sehat fisik maupun mentalnya.²⁰

Persamaan penelitian Asih Soleha dengan penelitian peneliti terletak pada variabel shalat tahajud. Sementara, perbedaan penelitian Asih Soleha dengan penelitian peneliti terletak pada fokus penelitian dan metodenya. Penelitian yang dilakukan Asih Soleha berfokus pada nilai-nilai pendidikan kesehatan mental dalam buku terapi shalat tahajud, dan metode yang digunakan adalah teknik library research. Sedangkan,

²⁰ Asih Soleha, “Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku “Terapi Shalat Tahajud”)”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

penelitian peneliti berfokus pada implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres klien UPT RSBKW Kediri, dan metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Berdasarkan dari penelitian di atas bahwa penelitian tentang shalat tahajud telah banyak dilakukan oleh penelitian sebelumnya, akan tetapi pada penelitian ini belum ada yang membahas tentang implementasi shalat tahajud klien UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri dalam menurunkan stress, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada klien UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Jawa Timur.