

The Effect Of Intensity Tahajud Prayer Againts Depression Levels in FK UNISBA Third-Year Academic of 2017/2018 Students

¹Raka Jaiz Fauzan Pinilih, ²Gemah Nuripah, ³Nurul Romadhona

¹Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

²Bagian Ilmu Kejiwaan, Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung

³Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung

email: [1raka.jaiz27@gmail.com](mailto:raka.jaiz27@gmail.com), [2gemahnuripahspkj@gmail.com](mailto:gemahnuripahspkj@gmail.com), [3nurulromadhonadokter@gmail.com](mailto:nurulromadhonadokter@gmail.com)

Abstract. Medical education is an education with a high level of stressor which can cause students to get depressed. The way to avoid this problem is by coping mechanism, one of which is by tahajud prayer. This study aims to study the effect of intensity tahajud prayer againts depression levels in FK UNISBA third-year academic of 2017/2018 students. The design of this study was observational analytic with cross sectional method, the sampling technique used total sampling, data collection using the tahajud prayer questionnaire and the DASS questionnaire. The hypothesis test used is spearman correlation. The results of the study of 168 respondents, there were 47.61% of students with a low level of intensity, a description of the level of depression found 9.52 %% of students experienced mild depression. The results of the hypothesis test showed a correlation between the intensity of the tahajud prayer and the level of depression with a very weak force of influence ($p = 0.004$ and $\rho = -0.22$). The conclusions that can be drawn from this study are the higher the intensity of the prayer, the lower the level of depression. When a person performs the tahajud prayer, the body will release endorphins and enkepalin hormones which function as pain relievers, control CRF secretion, and can provide positive emotions.

Keywords: Depression, Medical Student, Tahajud Prayer.

Pengaruh Intensitas Shalat Tahajud terhadap Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2017/2018

Abstrak. Pendidikan kedokteran merupakan pendidikan dengan tingkat *stressor* tinggi yang dapat menyebabkan mahasiswa terkena depresi. Cara untuk menghindari masalah tersebut yaitu dengan *coping mechanism*, salah satunya yaitu dengan shalat tahajud. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas shalat tahajud terhadap tingkat depresi pada mahasiswa FK UNISBA tingkat tiga tahun akademik 2017/2018. Rancangan penelitian ini adalah observasional analitik dengan metode *cross sectional*, teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, pengambilan data menggunakan kuesioner shalat tahajud dan kuesioner DASS. Uji hipotesis yang digunakan adalah korelasi spearman. Hasil penelitian dari 168 responden, terdapat 47,61% mahasiswa dengan intensitas tahajud rendah, gambaran tingkat depresi didapatkan 9,52%% mahasiswa mengalami depresi ringan. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan intensitas shalat tahajud terhadap tingkat depresi dengan kekuatan pengaruh yang sangat lemah ($p=0,004$ dan $\rho= -0,22$). Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah semakin tinggi intensitas shalat tahajud maka akan semakin rendah tingkat depresi. Ketika seseorang melaksanakan shalat tahajud, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin dan enkepalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, pengendali sekresi CRF, dan dapat memberikan emosi yang positif.

Kata Kunci: Depresi, Mahasiswa Kedokteran, Shalat Tahajud.

Pendahuluan

Pendidikan kedokteran merupakan salah satu pendidikan dengan tingkat *stressor* (suatu kejadian yang menimbulkan perasaan tegang) yang tinggi. Mahasiswa menghadapi banyak *stressor* seperti masalah sosial, tuntutan akademik, dan masalah organisasi yang mampu berdampak pada emosi dan mental mereka.

Berdasarkan data WHO ada 300 juta orang menderita penyakit ini di seluruh dunia. (WHO, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, prevalensi penduduk Indonesia yang menderita gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 14 juta orang atau 6% dari seluruh jumlah penduduk yang ada di Indonesia (KEMENKES, 2013).

Salah satu penyebab banyaknya orang yang mengalami depresi karena kurangnya mekanisme *coping*. *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif untuk mengendalikan kondisi yang diakibatkan oleh *stressor* (Oltmanns, 2012). Terdapat banyak jenis *coping* yang bisa dilakukan, namun pada penelitian ini akan berfokus pada mekanisme *coping* yang berlandaskan agama yaitu dengan shalat tahajud.

Teori Prof. Moh. Sholeh mengenai shalat tahajud menyatakan, bahwa shalat tahajud selain bernilai ibadah juga bernilai secara psikologis karena dapat memengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan memberikan motivasi positif, serta *coping* yang efektif, seperti yang kita ketahui proses *coping* yang efektif dapat menghindarkan kita

dari depresi (Sholeh, 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas tujuan penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui gambaran intensitas shalat tahajud pada mahasiswa FK tingkat tiga tahun akademik 2017/2018.
2. Mengetahui gambaran tingkat depresi ada mahasiswa FK tingkat tiga tahun akademik 2017/2018.
3. Mengetahui pengaruh intensitas shalat tahajud terhadap tingkat depresi pada mahasiswa FK tingkat tiga tahun akademik 2017/2018.

Landasan Teori

Menurut WHO (*World Health Organization*) depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan gejala penurunan mood, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi. Penyebab depresi dapat berupa kejadian bencana alam, kejadian yang menegangkan dalam kehidupan individu, kehilangan orang yang dicintai, dan situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan (WHO, 2019).

Secara fisiologis tubuh kita akan beradaptasi ketika mendapatkan suatu *stressor*. Ketika *stressor* datang, korteks otak akan memberi sinyal kepada amigdala untuk mensekresikan *Corticotrophin Releasing Factor (CRF)*, kemudian akan memstimulasi batang otak untuk mengaktifasi sistem saraf simpatik. Sehingga, kelenjar adrenal akan merespon dengan melepaskan hormon epinefrin dan hormon kortisol. Akibatnya, detak jantung dan tingkat pernafasan akan meningkat, tekanan darah meningkat,

pupil melebar, level gula darah meningkat, dan aliran darah diarahkan untuk mempersiapkan aktivitas otot (Sholeh, 2012).

Proses fisiologis ini jika berlangsung terus tanpa diiringi dengan mekanisme *coping* yang baik, maka akan mempengaruhi kognisi seseorang hingga akhirnya dapat menyebabkan depresi. Terdapat lima jenis *coping* untuk mengatasi *stressor* yaitu *problem-focused coping* (usaha untuk merubah *stressor*), *emotion-focused coping* (regulasi emosi supaya bisa menghadapi *stressor*), *outlets for frustration* (aktifitas fisik untuk mengurangi reaksi stres), *optimism* (berpikir positif dalam menghadapi *stressor*), dan *religion* (meyakini bahwa segala sesuatu terjadi berdasarkan kehendak-Nya) (Oltmanns, 2012).

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari yang waktu pelaksanaannya dimulai dari shalat isya sampai terbitnya fajar. Untuk melaksanakan shalat tahajud ini diharuskan untuk tidur terlebih dahulu meskipun hanya sebentar. Adapun waktu yang paling utama untuk melaksanakan shalat tahajud adalah di sepertiga malam terakhir (El-Natary, 2015).

Shalat tahajud berhubungan dengan sebuah siklus yang ada pada tubuh manusia yaitu *circadian rythm*. *Circadian rythm* berhubungan dengan pengaturan pengeluaran hormon kortisol yang berperan ketika terjadinya depresi, pada malam hari terjadi penurunan dari hormon kortisol sehingga memungkinkan untuk pengamal shalat tahajud lebih bisa mengendalikan emosi dan persepinya menjadi lebih positif

Tabel 1. Pengaruh Intensitas Shalat Tahajud terhadap Tingkat Depresi

Shalat Tahajud	Tingkat Depresi						Berat		Total		P	Rho
	Normal		Ringan		Sedang		N	%	N	%		
	n	%	N	%	n	%	N	%	N	%		
Rendah	57	78,08	11	15,07	4	5,48	1	1,37	73	100	0,004	-0,22
Sedang	72	91,14	5	6,33	2	2,53	0	0	79	100		
Tinggi	16	100	0	0	0	0	0	0	16	100		
Total	145	86,31	16	9,52	6	3,57	1	0,6	168	100		

(Sholeh, 2012).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Intensitas Shalat Tahajud

Intensitas shalat tahjud ditentukan dengan menggunakan skor kuesioner shalat tahajud, hasil perhitungan skor kuesioner shalat tahajud didapatkan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah adalah 6 untuk

menentukan intensitas shalat tahajud menjadi tinggi, sedang, dan rendah ditentukan dengan menggunakan rumus skala interval, yaitu sebagai berikut:

$$I = \frac{(Xt - Xr) + 1}{ki}$$

Keterangan:

I = Interval

Xt = Nilai Tertinggi

Xr = Nilai Terendah

Ki = Kelas Interval
Jadi,

$$I = \frac{(12 - 6) + 1}{3} = 2,33$$

Setelah diketahui intervalnya, dapat ditentukan dari 168 responden yang memiliki intensitas shalat tahajud rendah, yakni 80 orang (47,61%), kemudian intensitas shalat tahajud sedang sebanyak 72 orang (42,85%), dan 16 orang (9,52%) yang memiliki intensitas shalat tahajud tinggi.

Gambaran Tingkat Depresi

Gambaran tingkat depresi ditentukan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Kemudian didapatkan hasilnya yaitu, mahasiswa yang tidak mengalami depresi sebanyak 145 orang (86,31%), depresi ringan sebanyak 16 orang (9,52%), depresi sedang sebanyak 6 orang (3,57%), depresi berat sebanyak 1 orang (0,6%), dan tidak ada yang mengalami depresi sangat berat.

Pengaruh Intensitas Shalat Tahajud Terhadap Tingkat Depresi

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh intensitas shalat tahajud terhadap tingkat depresi, yang diuji dengan menggunakan korelasi spearman. Hasil pengujian dijelaskan dalam tabel 1.

Hasil penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara intensitas shalat tahajud terhadap depresi ($P=0,004$) dengan tingkat pengaruh yang sangat rendah ($\rho=-0,22$), artinya semakin tinggi intensitas shalat tahajud

seseorang maka akan semakin rendah tingkat depresinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Prof. Moh. Soleh, bahwa shalat tahajud memiliki aspek meditasi dan relaksasi sehingga bisa menjadi *coping mechanism* yang positif untuk menghilangkan dan meredakan depresi.

Mekanisme lebih lanjut mengenai pengaruh shalat tahajud dapat menurunkan tingkat depresi yaitu dengan pengaturan emosi dan motivasi melalui sistem limbik yang terdiri dari amigdala dan hipokampus. Ketika menerima rangsangan emosional amigdala akan menghasilkan respon emosi yang kemudian diumpan-balikan ke korteks prefrontal kiri-kanan dan hipokampus. Umpan balik ini menimbulkan respons emosi dan terjadi penyesuaian sikap (Sholeh, 2012).

Di sinilah letak peran shalat tahajud, shalat tahajud sebagai *coping* religius yang dapat mendatangkan persepsi positif sehingga amigdala akan mengirimkan informasi kepada *Locus Coeruleus* yang mengaktifkan reaksi saraf otonom, sehingga dengan shalat tahajud hipotalamus akan mensekresikan neurotransmitter endorfin dan enkepalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit, dan pengendali sekresi CRF. Akibatnya, HPA aksis dalam mensekresi asetilkolin juga stabil terkendali, sehingga bisa memberikan respon emosi yang positif.

Manfaat shalat tahajud yang dapat menurunkan tingkat depresi ini sesuai dengan riwayat sabda Nabi Muhammad SAW yang bersabda **“shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.”** (HR. At-Tirmidzi), selain itu Allah

SWT memerintahkan kita di dalam Al-Qur'an supaya menjadikan shalat sebagai penolong, seperti dalam surah Al-Baqarah ayat 153, "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.", kemudian Allah SWT juga berfirman dalam surah Ar-Ra'd ayat 28, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram" (El-Natary, 2015).

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Intensitas shalat tahajud yang rendah yaitu sebesar 47,61%, intensitas shalat tahajud sedang sebesar 42,85%, dan intensitas shalat tahajud tinggi sebesar 9,52%.
2. Gambaran tingkat depresi didapatkan, mahasiswa yang tidak mengalami depresi sebanyak 86,31%, depresi ringan sebanyak 9,52%, depresi sedang 3,57%, depresi berat sebanyak 0,6%, dan tidak ada yang mengalami depresi sangat berat.
3. Hasil penelitian mengenai pengaruh shalat tahajud didapatkan, semakin tinggi intensitas seseorang shalat tahajud maka tingkat depresinya akan semakin rendah

Saran

Saran Teoritis

1. Penelitian ini dapat berguna sebagai referensi penelitian selanjutnya, mengingat masih sedikitnya penelitian tentang shalat tahajud ini.
2. Penulis berpendapat sebaiknya penelitian selanjutnya menggunakan metode *case control* supaya bisa meminimalisir faktor perancu, sehingga hasilnya akan lebih akurat.

Saran Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu mengurangi angka stres, depresi, dan kecemasan baik di kalangan mahasiswa maupun di masyarakat luas, salah satu caranya yaitu dengan shalat tahajud yang sudah terbukti bermanfaat, baik dari segi medis maupun dari segi agama dapat meningkatkan keimanan kita kepada Allah SWT.

Daftar Pustaka

- El-Natary, U. H., 2015. *Shalat Tahajud Cara Rasulullah SAW*. Jakarta Selatan: Wahyu Qalbu.
- KEMENKES, 2013. *Riset Kesehatan Dasar*, Indonesia: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Oltmanns, T. F., 2012. *Abnormal Psycology*. 7 penyunt. s.l.:s.n.
- Sholeh, P. D. M., 2012. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. jakarta selatan: PT. Mizan Publika.

WHO, 2019. *Depression: Let's Talk.*

[Online]

Available at:

<https://www.who.int/mental-health/management/depression/en/>

[Diakses 24 January 2019].