

Pengaruh Riwayat Salat Tahajud Terhadap Atensi Pasca Paparan Stres Akut *The Effect of Tahajud History on Attention Post-Acute Stress Exposure*

Elang Jordan Ibrahim¹, Muchtar Hanafi^{2*}, Nanang Wiyono^{1,3}

¹Faculty of Medicine, Universitas Sebelas Maret

²Radiology Department, Faculty of Medicine, Universitas Sebelas Maret

³Anatomy Department, Faculty of Medicine, Universitas Sebelas Maret

*Corresponding Author: muchtar.hanafi@staff.uns.ac.id

Abstract: Stress is an inability of the body to balance between physical and psychological demands and the capability to fulfill them. Attention is a way for individual to process some information in limited number that is obtained through cognitive process. Tahajud can grow positive perception and motivation that can avoid stress reaction and increase attention. This study aims to determine the effect of Tahajud on attention post-acute stress exposure. The retrospective study was conducted with pre – post-test control group design. The subjects were 38 students, divided into 2 groups (19 students per group), such as the control group that did not pray Tahajud routinely (KK) and the treatment group that prayed Tahajud routinely (KP). Numerical variables of attention function, which are alerting, orienting, and executive control, were analyzed using independent T-test and paired T-test. Independent T-test results obtained alerting significance ($p=0,008$) between KK post-test and KP post-test, orienting and executive control no significance ($p>0,05$) between KK and KP. Paired T-test results obtained alerting significance ($p=0,000$) between KK pretest and KK post-test, orienting and executive control no significance ($p>0,05$) between KK pretest and KK post-test, and all attention function no significance ($p>0,05$) between KP pretest and KP post-test. Tahajud has no effect on attention post-acute stress exposure.

Keywords: Tahajud, Attention, Acute Stress Exposure

Abstrak: Stres adalah ketidakmampuan tubuh untuk menyeimbangkan antara tuntutan fisik dan psikologis dengan kemampuan untuk memenuhinya. Atensi merupakan cara individu untuk memproses sejumlah informasi dalam jumlah terbatas yang diperoleh melalui proses kognitif. Tahajud dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif yang dapat menghindari reaksi stres dan meningkatkan atensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Tahajud terhadap atensi pasca paparan stres akut. Penelitian retrospektif ini dilakukan dengan desain pre-post-test control group design. Subjek penelitian berjumlah 38 siswa, dibagi menjadi 2 kelompok (19 siswa per kelompok), yaitu kelompok kontrol yang tidak rutin salat Tahajud (KK) dan kelompok perlakuan yang rutin salat Tahajud (KP). Variabel numerik fungsi atensi, yaitu kewaspadaan, orientasi, dan kontrol eksekutif, dianalisis menggunakan uji-T independen dan uji-T berpasangan. Hasil uji-T independen menunjukkan signifikansi kewaspadaan ($p=0,008$) antara pascates KK dan pascates KP, orientasi dan kontrol eksekutif tidak signifikan ($p>0,05$) antara KK dan KP. Hasil uji-T berpasangan menunjukkan signifikansi kewaspadaan ($p=0,000$) antara pretest KK dan pascates KK, orientasi dan kontrol eksekutif tidak signifikan ($p>0,05$) antara pretest KK dan pascates KK, dan semua fungsi atensi tidak signifikan ($p>0,05$) antara pretest KP dan pascates KP. Tahajud tidak berpengaruh terhadap atensi pasca pajanan stres akut.

Kata Kunci: Tahajud, Atensi, Pajanan Stres Akut

Pendahuluan

Stres adalah sesuatu yang pasti dirasakan oleh setiap manusia dalam menjalani hidupnya sehari-hari. Stres adalah ketidakmampuan tubuh untuk menyeimbangkan antara tuntutan fisik dan psikis serta kemampuan untuk memenuhinya (Tinnell, 2018). Apabila terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut, maka bisa memberikan dampak krusial. Pada saat stres, tubuh beradaptasi terhadap stres tersebut, akan tetapi mekanisme yang terjadi hanya pada saat stresor yang didapatkan hanya bersifat ringan atau sementara dan tidak berjalan ketika stresor bersifat terlalu tinggi atau dalam waktu yang lama. Bila tubuh gagal merespons adaptasi terhadap stres karena terlalu tingginya stresor yang didapat atau terlalu lama terpapar oleh stresor, maka stres akan terakumulasi dan menyebabkan gangguan, baik dari segi fisiologis maupun psikologis (Hidayat, 2009).



Atensi adalah cara individu aktif untuk memproses sejumlah informasi dalam jumlah terbatas dari sejumlah besar informasi yang didapat melalui sistem indra, memori, dan proses kognitif yang lainnya (Sternberg, 2012). Atensi juga didefinisikan sebagai pemusatan upaya mental pada peristiwa-peristiwa sensorik ataupun mental (Solso *et al.*, 2008). Atensi juga merupakan salah satu yang menjadi indikator kecerdasan atau intelegensi (Schweizer, 2004).

Dalam agama Islam, terdapat beragam cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dengan Tuhan, salah satunya yaitu dengan ibadah salat. Salah satu upaya membangun kedekatan dengan Tuhan adalah salat tahajud. Disebutkan bahwa salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, tepat, ikhlas, dan kontinu atau rutin dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Respons emosi positif (*positive thinking*) dapat menghindarkan reaksi stres (Sholeh, 2009).

Sejauh tinjauan pustaka yang dilakukan oleh penulis, penelitian mengenai salat tahajud yang berpengaruh terhadap atensi pasca paparan stres akut belum dilakukan. Berdasarkan hal itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh salat tahajud yang merupakan salah satu jenis dari praktik ibadah salat umat Islam terhadap atensi pasca paparan stres akut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *retrospective* dengan bentuk penelitian *pretest – post-test control group design*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Ma'had Isykarima Karangpandan, Karanganyar, Jawa Tengah karena populasi di sana memenuhi kriteria sampel, yaitu adanya yang melakukan salat tahajud rutin dan yang tidak melakukan salat tahajud rutin. Tahajud rutin didefinisikan apabila santri melakukan tahajud minimal 4 hari dalam sepekan dan konsisten selama 1 bulan. Sedangkan jika tidak memenuhi kriteria minimal, maka dimasukkan ke dalam kelompok tidak rutin tahajud. Subjek penelitian sebanyak 38 santri, terbagi dalam 2 kelompok (18 santri per kelompok), yaitu kelompok kontrol tidak melakukan salat tahajud rutin (KK) dan kelompok perlakuan melakukan salat tahajud rutin (KP). Variabel numerik fungsi atensi, yaitu *alerting*, *orienting*, dan *executive control* dianalisis dengan uji T tidak berpasangan dan uji T berpasangan dan dianalisis dengan perangkat lunak SPSS 22 for Windows.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata tingkat *alerting* tertinggi terdapat pada kelompok kontrol 2 atau *post-test* dan terendah terdapat pada kelompok kontrol 1 atau *pretest*. Terjadi kenaikan nilai pada kelompok kontrol dan penurunan nilai pada kelompok perlakuan. Lalu didapatkan bahwa rerata tingkat *orienting* tertinggi terdapat pada kelompok kontrol 2 atau *post-test* dan terendah terdapat pada kelompok perlakuan 1 atau *pretest*. Terjadi kenaikan nilai pada kedua kelompok, baik kontrol maupun perlakuan. Terakhir untuk rerata tingkat *executive control* didapatkan hasil tertinggi pada kelompok kontrol 1 atau *pretest* dan terendah pada kelompok kontrol 2 atau *post-test*. Terjadi penurunan nilai pada kedua kelompok, baik kontrol maupun perlakuan.

Berdasarkan hasil yang dicantumkan pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan fungsi atensi yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Pada data *alerting*, didapatkan perbedaan signifikan antara KK2 dengan KP2 (kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan pasca paparan stres

akut), yang menunjukkan bahwa adanya intervensi berupa paparan stres akut memiliki pengaruh pada fungsi *alerting*.

Berdasarkan hasil yang dicantumkan pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan fungsi atensi yang signifikan antara masing-masing kelompok sebelum dan pasca paparan stres akut. Khusus untuk data *alerting*, didapatkan perbedaan signifikan antara KK1 dengan KK2 (kelompok kontrol sebelum diberikan paparan stres akut dengan kelompok kontrol pasca paparan stres akut).

Secara garis besar, dari hasil tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan pada ketiga fungsi atensi di setiap kelompok, baik kontrol maupun perlakuan. Untuk fungsi *alerting*, didapatkan perbedaan signifikan antara KK2 dengan KP2 (kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan pasca paparan stres akut). Selain itu, terdapat adanya perbedaan signifikan antara KK1 dengan KK2 (kelompok kontrol sebelum diberikan paparan stres akut dengan kelompok kontrol pasca paparan stres akut).

Pembahasan

Berdasarkan data pengukuran fungsi atensi yang didapatkan oleh peneliti, didapatkan pada kelompok kontrol adanya peningkatan nilai dengan perbedaan antara *pretest* dan *post-test* yang signifikan ($p < 0,05$) untuk fungsi *alerting*, namun pada kelompok perlakuan justru terjadi penurunan nilai dengan perbedaan antara *pretest* dan *post-test* yang tidak signifikan ($p > 0,05$).

Lalu, pada fungsi *orienting* itu sendiri didapatkan bahwa terjadi peningkatan nilai pada kedua kelompok antara *pretest* dengan *post-test*, baik itu kontrol maupun perlakuan, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada keduanya ($p > 0,05$).

Kemudian, untuk fungsi atensi yang ketiga yakni *executive control*, didapatkan adanya peningkatan nilai untuk kedua kelompok antara hasil *pretest* dengan *post-test*, namun tidak didapatkan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok ($p > 0,05$).

Untuk fungsi *alerting*, didapatkan dari hasil bahwa nilai saat *pretest* lebih tinggi pada kelompok perlakuan daripada kelompok kontrol dengan perbedaan yang tidak signifikan, namun saat *post-test* didapatkan kenaikan nilai pada kelompok kontrol dengan perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol *pretest* melalui uji T berpasangan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan pada kelompok perlakuan *post-test* melalui uji T tidak berpasangan dengan $p = 0,008$ ($p < 0,05$).

Kemudian, untuk fungsi *orienting*, didapatkan dari hasil bahwa nilai pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok perlakuan, baik pada saat *pretest* maupun *post-test*. Pada keduanya pun didapatkan peningkatan pada nilai antara *pretest* dengan *post-test*, namun tidak didapatkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$) antara masing-masing kelompok melalui uji T berpasangan dan antara kedua kelompok berbeda melalui uji T tidak berpasangan.

Lalu, untuk fungsi *executive control*, didapatkan dari hasil bahwa nilai pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol pada saat *pretest*, namun saat *post-test* hasilnya berubah sehingga kelompok kontrol mendapatkan hasil lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok perlakuan. Keduanya sama-sama mengalami peningkatan nilai antara *pretest*, dengan *post-test*, namun tidak didapatkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$) antara masing-masing kelompok melalui uji T berpasangan dan antara kedua kelompok berbeda melalui uji T tidak berpasangan.

Tabel 1. Rerata fungsi atensi *pretest* dan *post-test*

Kel.	Rerata Fungsi Atensi					
	Alerting		Orienting		Executive Control	
	Pretest (Rerata $\pm$ SD)	Post-Test (Rerata $\pm$ SD)	Pretest (Rerata $\pm$ SD)	Post-Test (Rerata $\pm$ SD)	Pretest (Rerata $\pm$ SD)	Post-Test (Rerata $\pm$ SD)
KK	40,01 $\pm$ 13,22	71,53 $\pm$ 19,84	24,97 $\pm$ 16,02	31,68 $\pm$ 21,61	63,23 $\pm$ 24,13	49,78 $\pm$ 21,77
KP	54,17 $\pm$ 28,65	48,48 $\pm$ 29,49	18,45 $\pm$ 12,14	21,47 $\pm$ 18,71	59,71 $\pm$ 23,68	57,70 $\pm$ 18,92

Tabel 2. Hasil Uji T tidak berpasangan fungsi atensi

Kelompok	Hasil Uji T Tidak Berpasangan		
	Alerting	Orienting	Executive Control
	Sig.	Sig.	Sig.
KK1 dengan KP1	0,058	0,166	0,654
KK2 dengan KP2	0,008	0,128	0,239

Tabel 3. Hasil Uji T berpasangan fungsi atensi

Kelompok	Hasil Uji T Berpasangan		
	Alerting	Orienting	Executive Control
	Sig.	Sig.	Sig.
KK1 dengan KK2	0,000	0,191	0,066
KP1 dengan KP2	0,581	0,427	0,700

Keterangan

KK : Kelompok Kontrol

KK1 : KK *Pretest*KK2 : KK *Post-test*

KP : Kelompok Perlakuan

KP1 : KP *Pretest*KP2 : KP *Post-Test*

Merujuk pada hasil penelitian ter-sebut, maka tidak didapatkan kesesuaian dengan hipotesis peneliti, yaitu adanya hubungan positif antara salat tahajud dengan atensi pasca paparan stres akut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tidak adanya perbedaan pada ketiga nilai atensi secara signifikan, baik antara *pretest* dengan *post-test* pada kelompok yang sama dan juga antara hasil dari kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan, dibandingkan *pretest* dan *post-test*.

Beberapa hal yang akhirnya mengakibatkan hal tersebut salah satunya bisa disebabkan oleh adanya perbedaan dalam memaknai ibadah salat tahajud bagi masing-masing sampel. Pada saat awal penelitian, peneliti tidak mencoba untuk menilai kondisi psikologis serta pengalaman ibadah salat tahajud dari masing-masing sampel sehingga

bisa terjadi perbedaan dalam pengalaman ibadah masing-masing selama delapan pekan terakhir sebelum pengambilan data.

Doufesh (2016) menyatakan bahwa terdapat peningkatan aktivitas gelombang gamma pada saat ibadah salat yang dapat memaksimalkan fungsi kerja otak regio frontal dan parietal, sehingga akan meningkatkan kapasitas fungsi atensi dengan lebih baik. Hal ini akan didapatkan apabila salat dimaknai secara mendalam sebagai bentuk ibadah yang dilakukan secara terfokus dan penuh konsentrasi.

Pada ibadah salat terjadi penurunan aktivitas di regio frontal maupun parietal yang menjadi area utama bagi fungsi kerja atensi. Hal ini disebabkan karena adanya pemaknaan bahwa ibadah salat membuat pelaksananya merasa adanya keterikatan dengan Tuhan sampai begitu mendalam hingga tidak merasakan lagi sesuatu di sekelilingnya kecuali begitu membayangkan antara hubungan dirinya dengan Tuhan (Hanafi *et al.*, 2021).

Fungsi atensi dibagi menjadi tiga, yaitu *alerting*, *orienting*, dan *executive control* (Fan, 2002). Ketiganya merupakan modalitas penting yang dapat diukur menggunakan Attention Network Test (ANT) yang menjadi instrumen pada penelitian di Isykarima. Dari studi oleh Fan tersebut, disampaikan pula bahwa hasil dari pengukuran *executive control* lebih berguna ketimbang dua fungsi atensi yang lainnya. Namun, dari hasil penelitian, tidak didapatkan hasil berupa perbedaan yang signifikan pada fungsi *executive control*.

Waktu reaksi lebih besar ditemukan pada awal pagi hari dan kemudian akan menurun seiring berjalannya waktu. Kemudian, waktu reaksi akan mulai naik kembali pada saat malam hingga kembali naik secara drastis pada waktu pagi kembali. Hal ini tentu memberikan gambaran bahwa irama sirkadian dapat berpengaruh dalam waktu reaksi yang menjadi salah satu indikator fungsi atensi. Tentunya, waktu pengambilan data akan berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan (Petersen, 2012).

Pengambilan data disamakan pada semua sampel, yaitu pada malam hari pukul 19.30 WIB hingga 22.00 WIB untuk mengurangi bias atau perbedaan di antara hasil yang didapatkan. Pada malam hari, waktu reaksi akan mengalami peningkatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa performa atensi akan menurun pada malam hari yang bisa disebabkan oleh beragam faktor, seperti suhu tubuh, sekresi kortisol, serta kondisi fisiologis tubuh.

Kesimpulan

Salat Tahajud tidak berpengaruh terhadap atensi pasca paparan stres akut.

Daftar Pustaka

- Doufesh, H., Ibrahim, F., & Safari, M. (2016). Effects of Muslims praying (Salat) on EEG gamma activity. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 6–10.
- Fan, J., McCandliss, B., Sommer, T., Raz, A & Posner, M. I. (2002). Testing Efficiency and Independence of Attention Networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340–347.
- Hanafi M, Jumiati, Muhammad F, Wiyono N, Ardyanto TD. (2021). Quran memorization and early childhood development: A case-control with neuroscience approach. *Bali Med J.*, 10(2): 697–700.
- Hidayat, A. A. (2009). *Konsep Stres dan Adaptasi Stres*. Jakarta: Salemba.
- Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, 35(1), 73–89.

- Schweizer, K., & Moosbrugger, H. (2004). Attention and Working Memory as Predictors of Intelligence. *Intelligence*, 32(4), 329–347.
- Sholeh, M. (2009). *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: Mizan Publika.
- Solso, R. L., Maclin, M. K., & Maclin, O. H. (2008). *Cognitive Psychology Eighth Edition*. United States of America: Pearson.
- Sternberg, R.J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology, Sixth Edition*. USA: Wadsworth.
- Tinnell, C. (2018). The Relationship between Isolation, Distress, and Medical Care among Transgender Coloradoans. *ProQuest Dissertations and Theses*.