

**PERAN IBADAH SOLAT SEBAGAI MANAGEMENT STRESS
PADA WANITA PASCA ABORSI**

Selvina Ayudia¹, Faqih Purnomosidi², Anniez Rachmawati Musliffah³
^{1,2,3}Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta
¹selvinaad01@gmail.com, ²faqih@usahidsolo.ac.id

ABSTRACT

This study explores how prayer helps women in Solo Raya who experience stress after non-procedural abortions achieve psychological peace. This research used a qualitative phenomenological method with data collection through interviews and observations. Partner pressure and social stigma led to abortion, which led to guilt, somatic symptoms, and suicidal ideation. Initially, non-adaptive coping mechanisms, such as isolation, transformed into adaptive coping mechanisms, with prayer providing a sense of calm, forgiveness, and emotional strength rather than hobbies or social support. The sequence of ablutions made the informants feel cleaner and purer. Continuing with dhikr and prayer, inner peace enveloped them. The results of the prayers also made the informants feel more optimistic in living their lives and were able to avoid anxiety and stress.

Keywords: stress management and prayer

ABSTRAK

Studi ini mendalami bagaimana peran ibadah sholat membantu wanita di Solo Raya yang mengalami stres setelah aborsi tidak sesuai prosedur untuk mendapatkan ketenangan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan pengambilan data menggunakan wawancara dan observasi. Tekanan pasangan dan stigma sosial menyebabkan aborsi, yang menyebabkan rasa bersalah, gejala somatik, dan ide bunuh diri. Pada awalnya, pengendalian yang tidak adaptif, seperti isolasi, berubah menjadi pengendalian yang adaptif dengan media sholat mampu memberikan rasa ketenangan, pengampunan, dan kekuatan emosional daripada hobi atau dukungan sosial. dengan urutan wudhu menjadikan informan merasakan diri jadi lebih bersih dan suci dengan dilanjutkan sholat dzikir

dan do'aa menjadikan ketenangan batin menyelimuti dirinya. Hasil dari sholat yang dikerjakan juga mampu membuat informan merasa lebih optimis dalam menjalani hidup serta mampu menghindarkan diri dari kecemasan dan stress.

Kata Kunci: manajemen stress dan ibadah sholat

A. Pendahuluan

Apa yang biasanya terlintas di benak kita ketika mendengar istilah "aborsi"? Pikiran kita langsung tertuju pada penyimpangan norma, praktek *illegal*, dan hal buruk lain. Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 73 juta aborsi dilakukan di seluruh dunia setiap tahun. Dari semua kehamilan yang tidak direncanakan, sekitar 61% dihentikan dengan aborsi. Sementara, tercatat sekitar 2,3 juta kasus aborsi di Indonesia, yang sebagian besar terjadi pada usia kehamilan kurang dari 13 minggu. WHO juga menyatakan bahwa hampir 45% aborsi dilakukan secara tidak aman, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan serius. Tidak hanya menyebabkan dampak fisik, namun juga dampak psikologis pada wanita pelaku aborsi seperti stres dan kecemasan. Don Marquis, seorang pemikir terkenal berpendapat bahwa aborsi merupakan pilihan yang salah karena dianggap menghilangkan

masa depan yang penting dari seseorang. Teori "masa depan seperti kita" (Don Marquis, 1989) adalah dasar argumennya, bukan kondisi biologis janin.

Fenomena aborsi di Indonesia sering kali menyisakan trauma psikologis yang mendalam bagi pelakunya, terutama karena adanya benturan antara tindakan tersebut dengan norma agama dan sosial. Wanita pasca-aborsi cenderung mengalami stres berat yang dipicu oleh rasa bersalah, stigma negatif, hingga ancaman gangguan kesehatan mental seperti depresi dan PTSD. Dalam menghadapi tekanan tersebut, manajemen stres menjadi instrumen krusial untuk menjaga resiliensi individu. Menurut Dadang Hawari (2002), manajemen stres yang mengintegrasikan dimensi religiusitas terbukti lebih efektif dalam memberikan ketenangan batin dibandingkan pendekatan medis murni, karena menyentuh aspek

spiritual yang menjadi akar keyakinan seseorang.

Sholat, sebagai ibadah fundamental dalam Islam, berperan sebagai strategi *coping* yang holistik. Sebagaimana dijelaskan oleh Koenig et al. (2012), aktivitas religius seperti doa dan ibadah ritual dapat menurunkan kadar kortisol atau hormon stres dalam tubuh, sehingga menciptakan respons relaksasi yang stabil. Di Indonesia, penelitian oleh Ancok dan Suroso (2011) memperkuat pandangan bahwa gerakan dan bacaan dalam sholat berfungsi sebagai media meditasi yang mampu memutus rantai pikiran negatif atau ruminasi. Hal ini menjadikan sholat bukan sekadar kewajiban, melainkan kebutuhan psikis untuk memulihkan identitas diri yang sempat hancur pasca-trauma. Lebih lanjut, peran sholat dalam manajemen stres juga berkaitan dengan konsep *Positive Religious Coping*. Pargament (1997) menyatakan bahwa individu yang mencari kedekatan dengan Tuhan melalui ibadah ritual cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi krisis. Dalam konteks masyarakat Muslim di

Indonesia, Zakiah Daradjat (1995) menekankan bahwa sholat memberikan rasa perlindungan dan kasih sayang dari Sang Pencipta, yang sangat dibutuhkan oleh wanita yang merasa terasing akibat stigma sosial. Melalui proses ini, individu dapat melakukan pemaafan diri (*self-forgiveness*) atas kesalahan masa lalu.

Efektivitas sholat sebagai manajemen stres juga didukung oleh teori katarsis emosional. M. Amin Syukur (2012) dalam kajian tasawuf dan psikoterapi menyebutkan bahwa momen sujud dan doa setelah sholat merupakan ruang privat bagi hamba untuk mencurahkan beban mentalnya secara jujur. Keterkaitan antara ketenangan spiritual dan stabilitas emosional ini menjadikannya metode restorasi mental yang lebih kuat dibandingkan aktivitas sekuler lainnya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana praktik sholat secara spesifik membantu wanita pasca-aborsi di Surakarta bertransisi dari kondisi stres menuju pemulihan kesehatan mental.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali narasi dan pengalaman subjektif informan terkait kisah hidup dan perubahan psikologis wanita yang menggunakan sholat sebagai upaya coping stress terhadap 5 Informan di Surakarta.

Identitas	Nama/Inisial	Jenis Kelamin	Pekerjaan
I : 1	P	P	Barista
I : 2	W	P	Kasir
I : 3	R	P	Kasir
I : 4	L	P	Freelance
I : 5	C	P	SPG

Tabel Identitas Informan

Wawancara dilakukan dengan table pertanyaan yang sudah disediakan, fokus penelitian diarahkan pada pengalaman hidup fenomenologis wanita pasca-aborsi tidak sesuai prosedur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami dampak psikologis berat pasca melakukan tindakan aborsi non-prosedural. Tekanan dari pasangan

serta ketakutan akan stigma masyarakat memicu munculnya rasa bersalah yang ekstrim, insomnia, jantung berdebar, hingga munculnya dorongan untuk mengakhiri hidup. Pada fase awal, informan cenderung menggunakan pola koping yang tidak sehat seperti mengurung diri (isolasi) dan penyangkalan. Namun, seiring berjalannya waktu, terdapat transformasi signifikan di mana informan beralih ke ibadah sholat sebagai pelarian positif untuk mendapatkan ketenangan batin yang tidak mereka temukan pada dukungan sosial atau hobi lainnya.

Transformasi ini selaras dengan teori *Religious Coping* dari Pargament (1997) yang menyatakan bahwa agama menyediakan kerangka kerja bagi individu untuk memahami penderitaannya. Para informan menggunakan sholat sebagai bentuk koping religius positif untuk mencari dukungan emosional langsung dari Tuhan. Hal ini didukung oleh pendapat Jalaluddin (2012) dalam bukunya *Psikologi Agama*, yang menyebutkan bahwa hubungan transendental dengan Sang Pencipta memberikan rasa aman dan menghilangkan

perasaan hampa pada individu yang sedang mengalami krisis jiwa.

Praktik ritualistik seperti wudhu dan sujud ditemukan memiliki dampak psikofisik yang nyata. Salah satu informan melaporkan bahwa urutan wudhu memberikan sensasi kebersihan secara lahir dan batin. Secara psikologis, gerakan sholat yang fokus dan khusyuk berfungsi sebagai teknik *mindfulness*. Menurut studi yang dilakukan oleh Subandi (2013) mengenai psikologi zikir, aktivitas ini mampu memutus rantai ruminasi atau pemikiran berulang tentang trauma masa lalu. Informan merasa bahwa saat bersujud, mereka seolah berada dalam "pelukan Tuhan" yang memberikan ruang untuk katarsis emosional dan pemaafan diri. Lebih lanjut, teori psikoterapi Islam yang dikembangkan oleh Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2004) menekankan bahwa sholat dan zikir pasca-sholat berperan sebagai media penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Hal ini terlihat pada perubahan perilaku informan yang semula melarikan diri ke hal negatif, seperti penggunaan alkohol, menjadi lebih disiplin dalam menjalankan sholat lima waktu dan tahajud. Keberhasilan informan dalam

mengendalikan stres melalui sholat juga sejalan dengan pandangan Hanna Djumhana Bastaman (1995) mengenai logoterapi religius, di mana individu menemukan kembali makna hidupnya setelah mengalami peristiwa traumatis.

Terakhir, integrasi antara gerakan fisik, pengaturan napas sebelum takbir, dan visualisasi permohonan ampunan menciptakan resiliensi psikologis yang kuat. Sebagaimana dikemukakan oleh Ramayulis (2002), ibadah yang dilakukan secara rutin dan konsisten akan membentuk benteng pertahanan mental terhadap kecemasan. Bagi para informan, sholat terbukti menjadi media restorasi emosi yang superior karena tidak hanya meredakan gejala somatik, tetapi juga memberikan optimisme untuk menjalani masa depan dengan identitas spiritual yang baru dan lebih bersih.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian fenomenologi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibadah sholat memiliki peran yang sangat vital sebagai instrumen manajemen

stres bagi wanita pasca-aborsi di Solo Raya. Tekanan psikologis yang dialami informan sangat kompleks, meliputi rasa bersalah yang ekstrem, gejala somatik seperti jantung berdebar dan insomnia, hingga munculnya ideasi bunuh diri akibat stigma sosial dan tekanan pasangan. Kondisi ini awalnya dihadapi dengan pola koping maladaptif seperti isolasi diri dan penyangkalan, namun berhasil ditransformasikan menjadi ketenangan batin yang stabil melalui praktik spiritual yang konsisten.

Proses pemulihan mental ini melibatkan tahapan ritualistik sholat yang sistematis dan mendalam, dimulai dari pensucian diri melalui wudhu. Urutan wudhu memberikan dampak psikologis awal di mana informan merasa lebih bersih dan suci, yang kemudian dilanjutkan dengan takbiratul ihram sebagai simbol pemutusan hubungan sementara dengan hiruk-pikuk duniawi. Pengaturan napas dan fokus pada setiap rakaat membantu mengikis pikiran negatif, sehingga sholat berfungsi sebagai media meditasi yang efektif untuk menenangkan sistem saraf yang tegang.

Puncak dari manajemen stres ini ditemukan pada momen sujud dan doa pasca-sholat yang berfungsi sebagai katarsis emosional. Informan melaporkan adanya perasaan "dipeluk" oleh Tuhan dan mendapatkan ruang privat yang aman untuk mencurahkan seluruh penyesalan serta beban mental yang selama ini dipendam secara mandiri. Keyakinan akan kasih sayang Ilahi dan perasaan telah diampuni menjadi faktor kunci yang meringankan beban psikologis, memfasilitasi proses pemaafan diri (*self-forgiveness*), dan memutus rantai ruminasi atau pemikiran berulang tentang trauma masa lalu.

Implementasi sholat sebagai strategi koping terbukti lebih efektif dan holistik dibandingkan dengan dukungan sosial biasa atau hobi sekuler lainnya. Melalui ibadah ini, informan tidak hanya mendapatkan relaksasi fisik, tetapi juga mengalami pemulihan identitas spiritual dan moral yang sempat hancur. Praktik sholat lima waktu yang ditambah dengan sholat tahajud secara bertahap membangun resiliensi emosional, menjadikan informan lebih optimis dalam menjalani hidup, serta mampu

menghindarkan diri dari kecemasan yang berkelanjutan.

Secara praktis, keberhasilan transisi dari pola coping maladaptif (seperti penggunaan alkohol atau isolasi) menuju coping adaptif berbasis iman ini memberikan wawasan baru bagi penanganan trauma. Pendekatan spiritualitas merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam intervensi psikologis bagi masyarakat religius di Indonesia. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai ibadah dalam konseling psikospiritual sangat direkomendasikan untuk membantu proses pemulihan kesehatan mental dan pencegahan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) pada wanita dengan pengalaman serupa.

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky, H. B. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Amzah. (2009). *Fiqh Ibadah*. Jakarta: Bumi Aksara.

Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Masalah-Masalah*

Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Arfan, A. (2011). *Fiqh Ibadah Praktis: Perspektif Perbandingan Mazhab*. Malang: UIN Maliki Press.

Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Metanalisis Terhadap Pandangan Psikologi Muslim*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Daradjat, Z. (1995). *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

Hawari, D. (2002). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Dasar-dasar dan Aplikasi Praktis*. Jakarta: Rajawali Pers.

Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2025). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Diakses dari <https://kbbi.web.id/ibadah>

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and*

Health (2nd ed.).Oxford: Oxford University

Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195335958.001.0001>

Marquis, D. (1989).Why abortion is immoral.The Journal of Philosophy, 86(4), 183–202. <https://doi.org/10.2307/2026913>

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014).Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.).Thousand Oaks: SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2007).Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi).Bandung: Remaja Rosdakarya.

Pargament, K. I. (1997).The Psychology of Religion and Coping:

Theory, Research, Practice.New York: Guilford Press.

Ramayulis. (2002).Psikologi Agama.Jakarta: Kalam Mulia.

Subandi. (2013).Psikologi Zikir: Studi Kualitatif Pengalaman Transformasi Religius.Jurnal Psikologi, 40(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7011>

Sugiyono. (2013).Memahami Penelitian Kualitatif.Bandung: Alfabeta.

Syukur, M. A. (2012).Sufi Healing: Terapi dalam Islam.Jakarta: Erlangga.

World Health Organization. (2024).Abortion.WHO Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion>