

**HADIS-HADIS RAJA' DAN PENERAPANNYA DALAM MENGATASI STRES SEORANG IBU AKIBAT *SUDDEN DEATH* PADA ANAKNYA DI LINGKUNGAN GLADAK PAKEM, KECAMATAN SUMBERSARI, KABUPATEN JEMBER**

**Nur Kholis bin Kurdian**

Program Studi Ilmu Hadits

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember

caknurjmbg@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of the application of the hadiths of hope in dealing with the stress of a mother due to sudden death in her child in Gladak Pakem, Summersari District, Jember Regency. This research is an action research conducted in two cycles, namely cycle I and cycle II. Each cycle consists of four stages, namely planning, acting, observing, and reflecting. The data collection techniques in this study were observation and interviews. The action taken was to provide assistance to the mother by providing advice extracted from the hadiths of hope. The delivery of advice is done verbally, continuously, and adapted to the situation and condition of the mother. The result of the action in the first cycle was a 33,3% reduction in the mother's stress level, while the rest was still 66,7%. Based on these results, it is necessary to carry out a follow-up process by taking action in cycle II. Furthermore, the results in cycle II showed a significant 90% reduction in stress levels which was indicated by an increase in the percentage of the relaxation level, while the rest was only 10%. Based on the indicators, it can be stated that the action in cycle II has been successful, so it can be concluded that the application of the hadiths of hope can overcome a mother's stress due to sudden death in her child in Gladak Pakem, Summersari District, Jember Regency. Keywords: Hopes Hadith's, Stress, Sudden Death.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan hadis-hadis *raja'* (harapan) dalam mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anaknya di lingkungan Gladak Pakem, Kecamatan Summersari, Kabupaten Jember. Penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pada setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Tindakan yang diambil adalah melakukan pendampingan terhadap sang ibu dengan memberikan nasihat yang disarikan dari hadis-hadis *raja'*. Penyampaian nasihat dilakukan secara verbal, kontinu, dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sang ibu. Hasil tindakan pada siklus I adalah 33,3% penurunan tingkat stres sang ibu, sedangkan sisanya masih 66,7%. Berdasarkan hasil tersebut

perlu dilakukan proses tindak lanjut dengan mengadakan tindakan di siklus II. Selanjutnya hasil dari tindakan pada siklus II menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan yaitu 90% yang ditandai dengan meningkatnya persentase tingkat relaksasi, sedangkan sisanya hanya 10%. Berdasarkan indikator keberhasilan, dapat dinyatakan bahwa tindakan pada siklus II telah berhasil, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan hadis-hadis *raja'* dapat mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anaknya di Lingkungan Gladak Pakem, Kecamatan Summersari, Kabupaten Jember.

Kata kunci: Hadis-hadis Raja', Stres, *Sudden Death*.

## A. PENDAHULUAN

Kehidupan di dunia ini ibarat roda yang berputar, terkadang manusia berada di atas dan terkadang di bawah, terkadang bahagia, dan terkadang bersedih. Pada hakikatnya dunia adalah tempat manusia diuji, baik dengan kesenangan ataupun dengan kesedihan, demikian halnya dengan orang yang beriman, Allah *ta'ala* telah berfirman:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

*Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan saja mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? (QS. Al-Ankabut: 2)*

Pada hakikatnya ujian bagi seorang hamba yang beriman adalah untuk menguji kadar keimanannya, demikian pula untuk menebus dosa-dosanya atau untuk mengangkat derajat mereka di sisi Allah *ta'ala*. Sebagaimana sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*:

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ

*Tidaklah menimpah orang yang beriman dari duri yang menusuk kaki atau yang lebih dari itu, kecuali Allah angkat derajatnya atau Allah ampuni dosa-dosanya. (Muslim:1991)*

Namun untuk mendapatkan ampunan atau derajat tinggi di sisi-Nya memerlukan kesabaran dan ridhat terhadap takdir Allah *ta'ala* tersebut. Jika tidak sabar atau tidak rela terhadap takdir Allah *ta'ala*, maka ia tidak akan mendapatkan kebaikan-kebaikan di balik musibah itu. Bahkan sebaliknya, yang ia dapatkan adalah murka dan amarah Allah *ta'ala*. Sebagaimana yang telah dikabarkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*:

«إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ». رواه الترمذي. وقال «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ»

*Sesungguhnya besarnya pahala itu berbanding lurus dengan besarnya ujian, dan sesungguhnya Allah jika mencintai suatu kaum maka Ia uji mereka, barang siapa yang rela terhadap ujian tersebut maka baginya ridha Allah, namun barang siapa yang marah dan tidak rela, maka baginya amarah Allah. HR. Tirmidzi, ia mengatakan hadits ini hasan gharib dari jalur ini. (Tirmidzi, 1975: 602)*

Ujian manusia di dunia ini bermacam-macam, ada yang diuji pada dirinya dengan rasa sakit yang dideritanya, rasa takut, rasa lapar yang dirasakan, ada pula yang diuji dengan hartanya, baik kekurangan harta ataupun diuji dengan kelebihan harta, ataupun tidak memiliki harta. Ada pula yang diuji dengan meninggalnya orang yang dicintainya. Allah *ta'ala* telah mengabarkan hal tersebut dalam berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِسِئْرٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah: 155).*

Ujian yang terbesar adalah kematian, karena kematian merupakan pemutus kenikmatan-kenikmatan, pemisah hubungan antara yang satu dengan yang lainnya, pemisah antara yang mencintai dengan yang dicintainya. Terlebih lagi jika kematian tersebut terjadi secara tiba-tiba (*sudden death*).

Kematian mendadak merupakan kejadian yang dahsyat dan menyedihkan bagi keluarga yang ditinggal, karena tidak adanya tanda-tanda kematian sebelumnya. Seperti *sudden death* yang terjadi pada anak balita misalkan, maka orang tua terutama sang ibu akan mengalami kesedihan yang mendalam, karena ia yang mengandungnya selama sembilan bulan, ia pula yang melahirkannya, merawatnya hingga kelihatan lucunya dan dapat merespon interaksi, maka kejadian tersebut dapat menyebabkan sang ibu rentan mengalami gangguan emosional.

Menurut WHO (*World Health Organization*) kematian mendadak (*sudden death*) adalah kematian yang terjadi pada 24 jam dari timbulnya gejala akut dan tanda-tanda (Taufik Suryadi, 2017:112).

Adapun penyebab kematian mendadak tersebut bermacam macam, Ismurizal dalam artikel jurnalnya menyebutkan bahwasannya penyebab kematian mendadak antara lain;

kelainan kardiovaskular, kelainan sistem respirasi, kelainan gastrointestinal dan kelainan saluran genitourinaria. Kematian akibat kelainan kardiovaskular menduduki presentase tertinggi dari semua penyebab kematian mendadak karena penyakit. Kemudian ia menyebutkan penyebab lain selain kelainan-kelainan di atas, antara lain; keracunan, kecelakaan, tenggelam, dan lain-lain (Ismurrizal, 2018: 146).

Sehubungan dengan tema di atas, terdapat kasus yang dialami oleh seorang ibu di Jember. Ia adalah ibu dari empat orang anak; anak pertamanya laki-laki kelas 6 SD, dan anak keduaperempuan kelas 3 SD, dan anak ketiga belum sekolah berumur sekitar 4 tahun 8 bulan, dan anak keempat perempuan masih balita berumur 9 bulan. Pada bulan Januari 2021 anak perempuan sang ibu yang keempat tersebut telah mengalami *sudden death*. Kronologi kejadian, di malam hari rabu, tanggal 20 Januari 2021 di saat sang ibu bersama suami dan anak berada di perjalanan pulang dariberbelanja susu di salah satu apotik di Jember saat itu melewati toko arloji dan servis jam, sang suami berhenti di depan toko tersebut bermaksud membelikan baterai termometer, namun di saat suami menunggu tukang jam membetulkan baterai termometer, tiba-tiba sang ibu keluar dari mobil yang sedang diparkir suaminya di depan toko arloji tersebut dalam keadaan panik, mengabarkan apa yang terjadi pada anaknya, anaknya mengalami kejang. Seketika itu pula sang anak langsung dilarikan ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan perawatan intensif. Setelah mendapatkan perawatan intensif di IGD di salah satu RSUD di Jember, hasil dari diagnosa dokter bahwa sang anak mengalami gangguan pernafasan karena adanya cairan di saluran pernafasannya. Selama sekitar 6 jam dari mulai masuk IGD, pada sekitar pukul 00.45 WIB nafas sang anak telah berhenti, dan dokter pun mencoba untuk memberikan bantuan pernafasan, namun usahanya belum berhasil, dan setelah dicek dengan alat pendeteksi jantung, hasilnya menunjukkan garis lurus yang itu menandakan bahwa sang putri telah meninggal dunia. Dokter pun mengabarkan bahwa sang anak telah tiada.

Pasca *sudden death* anak tersebut, sang ibu mengalami gangguan emosional, mengalami kesedihan yang mendalam, sering menangis, nafsu makan menurun drastis, susah tidur karena teringat sang anak yang biasa tidur bersamanya, berada dipelukannya, menetek air susunya. Semua yang dialami oleh sang ibu tersebut adalah gejala-gejala stres sebagaimana yang dipaparkan oleh Nicola Morgan dalam bukunya "*The Teenage Guide to Stres*" yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia "Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja" (Nicola Morgan, 2014: 19).

Dalam mengatasi problem sang ibu tersebut, peneliti melakukan suatu penelitian tindakan agar stres yang dialami sang ibu pasca *sudden death* pada anak kesayangannya dapat segera teratasi dengan baik dan segera hilang secara efektif. Schubungan dengan latar belakang di atas maka peneliti memberi judul penelitiannya dengan “Hadis-Hadis *Raja'* dan Penerapannya dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat *Sudden Death* pada Anaknya di Lingkungan Gladak Pakem, KecamatanSumbersari, Kabupaten Jember.”

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*) yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru, strategi baru atau pendekatan baru untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual yang lain (Suryabrata, 2011: 95). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penyampaian nasehat (*advice*), adapun materi nasihat diintisarikan dari hadis-hadis *raja'* secara verbal, kontinu, dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi objek.

Al-Munajjid (Munajjid, 1430: 7) menuturkan bahwa yang dimaksud dengan *raja'* adalah rasa bahagia dan senangnya hati dengan apa-apa yang di sisi Allah *ta'ala* dari kemurahan dan karunia-karunia-Nya serta kebaikan-kebaikan-Nya. Adapun hadis-hadis *raja'* adalah hadis-hadis Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* yang berisikan tentang balasan baik, ampunan, derajat tinggi, pahala, kenikmatan di alam akhirat, dan yang semisalnya bagi seseorang yang melakukan kebaikan tertentu, sehingga hati seseorang senang berharap untuk mendapatkan kebaikan-kebaikan tersebut dengan melakukan hal-hal positif.

Penelitian ini memilih lokasi di Lingkungan Gladak Pakem, Desa Kranjingan, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember, Propinsi Jawa Timur. Adapun alasan pemilihan lokasi penelitian adalah di lokasi tersebut ditemukan seorang ibu yang mengalami gangguan emosional akibat *sudden death* pada anaknya yang masih bayi berumur sembilan bulan, sehingga berdasarkan alasan tersebut, Gladak Pakem layak dipilih sebagai lokasi dan tempat penelitian. Penelitian tindakan ini dilakukan pada bulan Januari 2021 sampai dengan bulan April 2021. Objek penelitian ini adalah seorang ibu yang tinggal di Gladak Pakem.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ada dua macam yaitu, observasi dan wawancara.

1. Observasi.

Menurut Syafnidawaty (2020), observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati atau meninjau secara cermat dan langsung di lokasi penelitian untuk mengetahui kondisi yang terjadi atau membuktikan kebenaran dari sebuah desain penelitian yang sedang dilakukan. Peneliti dalam hal ini mengamati keadaan objek penelitian dengan maksud untuk merasakan keadaan yang dialami dan kemudian memahami fenomena untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dan melanjutkan ke proses tindakan.

2. Wawancara.

Pada penelitian wawancara ditujukan untuk mendapatkan informasi dari satu sisi saja, oleh karena itu hubungan asimetris harus tampak. Peneliti cenderung mengarahkan wawancara pada penemuan perasaan, persepsi, dan pemikiran partisipan (Imami Nur Rachmawati, 2007: 35). Dalam hal ini peneliti melakukan proses wawancara untuk mendapatkan informasi dari objek penelitian terkait perasaan yang dialami di waktu kejadian dan setelah dilakukannya tindakan.

Analisis data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan cara membandingkan antara hasil observasi dan wawancara terkait tingkat stres yang dialami objek penelitian sebelum dilakukan tindakan dengan tingkat stres yang dialaminya setelah dilakukannya tindakan.

Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus, pada setiap siklus terdapat empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu: 1) Perencanaan atau *planning*, 2) Pelaksanaan atau *action*, 3) Pengamatan atau *observing*, dan 4) Refleksi atau *reflecting* (Suharsimi Arikunto, 2010:131). Keempat langkah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Dalam perencanaan yang perlu disiapkan sebagai berikut:

- a. Penetapan cara tindakan yang akan digunakan dalam mengatasi masalah. cara yang digunakan dalam melakukan tindakan dalam hal ini adalah penyampaian nasihat (*advice*) kepada objek berupa nilai-nilai yang terkandung dalam hadis-hadis *raja'*.
- b. Menyiapkan instrumen pengumpul data yang sesuai.
- c. Menetapkan indikator ketercapaian target.

2. Tindakan

Tindakan yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

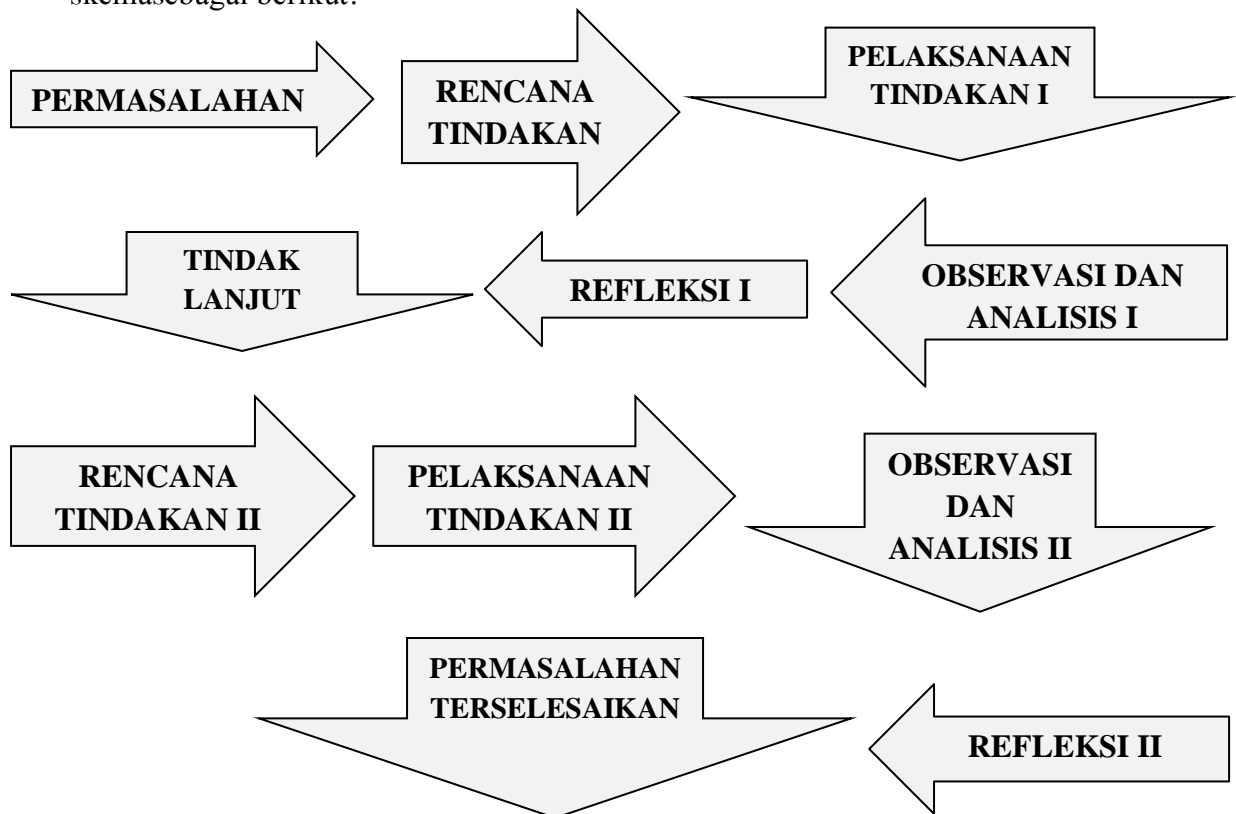
- a. Peneliti melakukan pendampingan terhadap objek.
- b. Peneliti ikut terlibat dan ikut serta dalam permasalahan yang dihadapi oleh objek.
- c. Peneliti memberikan arahan dan nasehat kepada objek.

3. Observasi

Peneliti melakukan pengamatan terhadap data yang telah dikumpulkan dan didokumentasikan terkait dengan implikasi tindakan yang diberikan kepada objek. mengamati perubahan keadaan objek setelah dilakukan tindakan berupa arahan dan nasihat.

4. Refleksi

Peneliti mengkaji ulang dan menganalisa tindakan yang sudah diberikan kepada objek untuk mengetahui keefektifan cara tindakan, dan perubahan keadaan yang dirasakan oleh objek, dan apakah diperlukan tindakan berikutnya ataukah tidak. Penjelasan terkait dengan perencanaan tindakan pada penelitian ini dijelaskan dengan skema sebagai berikut:



Skema 1. Rencana Tindakan

Indikator capaian merupakan tolok ukur keberhasilan suatu tindakan yang telah dilakukan pada penelitian tindakan (*action research*). Dalam penelitian ini, tindakan dikatakan berhasil dan efektif jika tingkat stres yang dialami oleh objek menurun minimal mencapai 80%.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap objek pasca kejadian *sudden death* pada anaknya, didapati bahwasannya sang ibu mengalami gangguan emosional, adapun tingkat gangguan emosional tersebut apakah tergolong tinggi ataukah rendah maka dapat dijelaskan dan diuraikan dengan cara mengukur gejala-gejala stres yang disebutkan oleh Nicola Morgan dalam bukunya "*The Teenage Guide to Stres*" yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia "Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja" (Nicola Morgan, 2014: 19). Berikut ini tabel hasil dari pengukuran tingkat stres yang dialami sang Ibu sebelum dilakukan tindakan *advice* oleh peneliti.

Tabel 1. Kondisi Awal Sang Ibu Pasca *Sudden Death* pada Anaknya Sebelum Dilakukan Proses Tindakan

No	Gejala Stres yang Tampak	Keterangan	
		YA	TIDAK
1	Apakah anda mengalami kesedihan yang mendalam, dan suasana hati tidak karuan?	√	
2	Apakah anda merasa berat hati berpisah dengansang anak yang tercinta?	√	
3	Apakah dada anda terasa sesak?	√	
4	Apakah anda merasakan sakit kepala?	√	
5	Apakah anda merasakan sakit perut?		√
6	Apakah anda diliputi pikiran-pikiran negatif?	√	
7	Apakah nafsu makan anda menurun signifikan?	√	
8	Apakah anda sulit berkonsentrasi?	√	
9	Apakah anda tidak bergairah melakukan aktivitas yang anda sukai?	√	



10	Apakah anda sering melamun dan teringat sang anak?	√	
11	Apakah anda mengalami gangguan tidur?	√	
12	Apakah anda sering menangis saat teringat sang anak?	√	
13	Apakah anda merasa bersalah kepada sang anak?	√	
14	Apakah anda tidak puas dengan layanan IGD dan memendam emosi?	√	
15	Apakah anda merasa kecewa dengan keadaan?	√	
16	Apakah anda merasa cemas, dan khawatir terhadap sang anak, ketika teringat dia?	√	
17	Apakah anda menjerit dan berteriak saat anak anda telah tiada?		√
18	Apakah anda pingsan pasca kematian anak?		√

Keterangan: kriteria untuk mengetahui tingkat stres pada individu:

Sangat tinggi : skor ( 15 – 18)

Tinggi : skor ( 11 – 14)

Menengah : skor ( 7 – 10 )

Rendah : skor ( 1 – 6 )

Jumlah Skor :15 tingkat stres

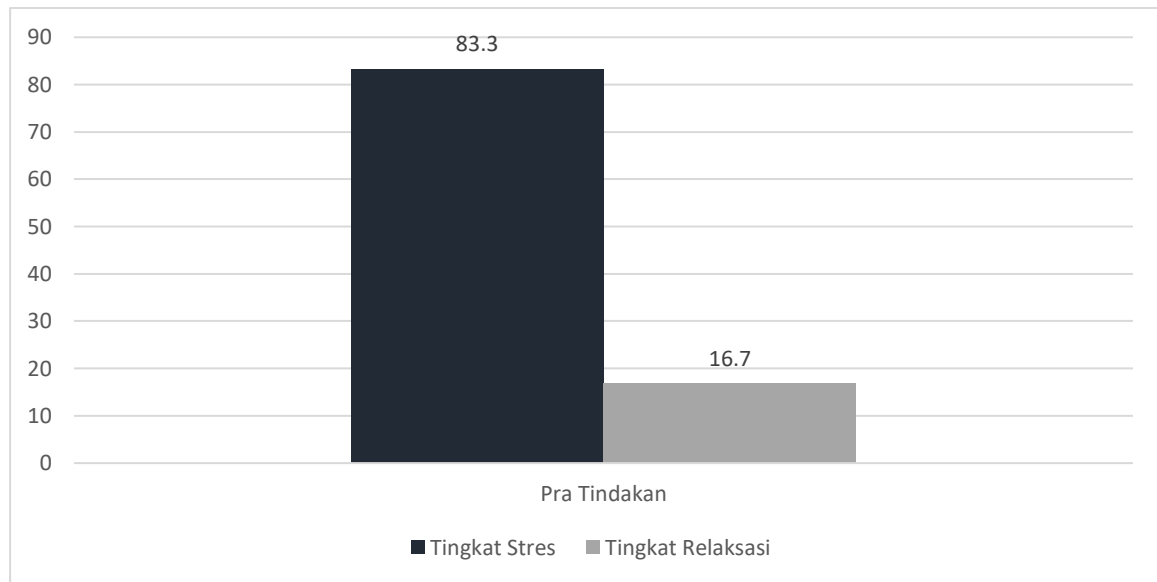
Berdasarkan keterangan pada skoring dan keterangan kriteria di atas, dapat diketahui bahwa jumlah skor gejala stres yang dialami oleh sang ibu setelah dilakukan pengukuran mencapai angka 15. Dengan demikian tingkat stres yang dialami sang ibu pasca *sudden death* pada anaknya di Lingkungan Gladak Pakem, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember tergolong sangat tinggi.

Tabel 2. Hasil Observasi Gejala yang Tampak Sebelum Dilakukan Tindakan

<b>INDIKATOR GEJALA</b>	<b>TAMPAK</b>	<b>TIDAK TAMPAK</b>
<i>Kesedihan yang mendalam</i>	√	
<i>Adanya gangguan pada kesehatan badan</i>	√	

<i>Sulit tidur</i>	√	
<i>Sering melamun</i>	√	
<i>Sering menangis</i>	√	
<i>Nafsu makan turun drastis</i>	√	
<i>Memendam kemarahan</i>	√	
<i>Kecewa dengan keadaan</i>	√	
<i>Lemas, tidak bergaira melakukan aktivitas</i>	√	
<i>Berat hati berpisah dengan sang anak</i>	√	
<i>Sulit berkonsentrasi</i>	√	
<i>Diliputi pikiran-pikiran negatif</i>	√	
<i>Merasa cemas, dan khawatir terhadap sang anak ketika teringat dia</i>	√	
<i>Menjerit dan berteriak saat sang anak telah tiada</i>		√
<i>Pingsan pasca kematian anak</i>		√

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap sang ibu sebelum dilakukan tindakan, peneliti mendapati bahwa sang ibu mengalami banyak gejala stres seperti yang tertera pada tabel di atas. Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah gejala stres yang tampak pada sang ibu setelah mengalami *sudden death* pada anaknya cukup banyak, ditandai dengan “√” pada kolom “tampak”.



Gambar 1. Grafik Hasil Observasi Gejala Stres yang Tampak Sebelum Dilakukan Tindakan

Berdasarkan data pada tabel 3, diketahui bahwa tingkat stres pada sang ibu sebelum dilakukan tindakan sangat tinggi, dan jika dipersentasekan mencapai 83,3%. Adapun tingkat relaksasinya rendah mencapai 16,7%. Oleh karenanya perlu dilakukan tindakan agar tingkat stres yang dialami sang ibu dapat segera menurun dan kembali normal.

## 1. Proses Tindakan pada Siklus I:

### a. Perencanaan Tindakan

Proses tindakan yang akan dilakukan pada putaran pertama ini adalah dengan memberikan nasihat (*advice*) kepada sang ibu untuk meringankan beban batin yang dialaminya setelah anaknya mengalami *sudden death*. Adapun materi *advice* diintisarikan dari hadits-hadits *raja'* sebagai berikut:

1) Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

«إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا،  
وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ.» رواه الترمذي

*Sesungguhnya besarnya pahala itu berbanding lurus dengan besarnya ujian, dan sesungguhnya Allah jika mencintai suatu kaum maka Ia menguji mereka, barang siapa yang rela dengan ujian tersebut maka baginya ridha Allah, namun barang siapa yang marah dan tidak rela, maka baginya amarah Allah. (Tirmidzi, 1975: 602)*

2) Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

«صِغَارُهُمْ دَعَامِيصُ الْجَنَّةِ يَتَلَقَّى أَحَدُهُمْ أَبَاهُ - أَوْ قَالَ أَبَوَيْهِ - ، فَيَأْخُذُ بِثَوْبِهِ - أَوْ قَالَ بِبَدِيهِ - ، كَمَا آخُذُ أَنَا بِصَهْبَةِ نَوْبِكَ هَذَا ، فَلَا يَتَنَاهَى - أَوْ قَالَ فَلَا يَنْتَهِي - حَتَّى يُدْخِلَهُ اللَّهُ وَأَبَاهُ الْجَنَّةَ.» رواه مسلم.

*Anak-anak kaum muslimin yang meninggal dunia sebelum baligh mereka berada di surga ibarat jentik-jentik nyamuk yang tak terpisahkan dengan air, salah satu di antara mereka menyambut bapaknya atau kedua orang tuanya, dengan memegang pakaiannya sebagaimana aku sekarang memegang ujung pakaianmu ini, dan tidak dilepas sama sekali sampai Allah ta'ala memasukkannya bersama orang tuanya ke dalam surga. (Muslim, 1431: 2029)*

3) Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

«مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً ، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا حَطِيئَةٌ.»

*Tidaklah menimpah seorang yang beriman suatu musibah berupa duri yang menusuk kaki atau yang lebih dari itu, kecuali Allah angkat derajatnya atau Allah ampuni dosa-dosanya. (Muslim, 1431: 1991)*

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini dilaksanakan pada hari kamis, 21 Januari 2021 mulai pukul 01.00 WIB sampai sekitar pukul 03.00 WIB, pasca meninggalnya sang anak. Tindakan dilaksanakan di tempat-tempat berikut: di IGD, di perjalanan menuju ke rumah di atas kendaraan ambulans, dan di rumah sang ibu. Peneliti menenangkan hati sang ibu dengan menyampaikan nasihat secara verbal dan kontinu dengan menyesuaikan situasi dan kondisi sang ibu saat itu. Nasihat yang disampaikan tersebut diintisarikan dari hadits-hadits *raja'* yang disebutkan di atas. Nasihat-nasihat tersebut sebagai berikut:

- 1) “Allah ta'ala sayang kepada hamba-Nya, Allah ta'ala cinta kepada ibu dan anak ibu, Allah ta'ala pilih ibu di antara sekian banyak ibu, Allah ta'ala pilih putri ibu di antara anak-anak yang lainnya, karena Allah ta'ala cinta dan sayang kepada ibu dan anak ibu,.....”.
- 2) “Anak adalah milik Allah ta'ala yang dititipkan dan di amanahkan kepada ibu, dan saat ini Ia berkehendak untuk mengambil milik-Nya untuk dijadikan simpanan

pahala dan pemberi syafa'at buat ibu di akhirat nanti jika ibu bersabar dan merelakan kepergiannya. Allah *ta'ala* menginginkan kebaikan buat ibu dan keluarga, jagalah lisan dari ucapan yang menunjukkan tidak rela dengan takdir Allah *ta'ala*, karena hal itu dapat menyebabkan murka Allah *ta'ala* dan hilangnya pahala, .....”.

- 3) “Allah *ta'ala* ingin mengangkat derajat ibu dengan musibah ini, Allah *ta'ala* ingin mengampuni dosa-dosa ibu dengan musibah ini, bisa jadi derajat tinggi di sisi-Nya belum bisa dicapai dengan ibadah-ibadah ibu, namun bisa dicapai dengan kesabaran ibu terhadap ujian ini, demikian pula dengan ampunanya yang bisa jadi dosa-dosa ibu yang lalu hanya bisa diampuni oleh-Nya dengan cara bersabar ketika diuji....”

Peneliti selain melakukan tindakan, juga melakukan observasi terhadap keadaan sang ibu setelah diberikan nasihat-nasihat. Peneliti mengamati gerak-geriknya, responnya terhadap nasihat, ucapan dan kata-katanya. Berikut adalah data hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I:

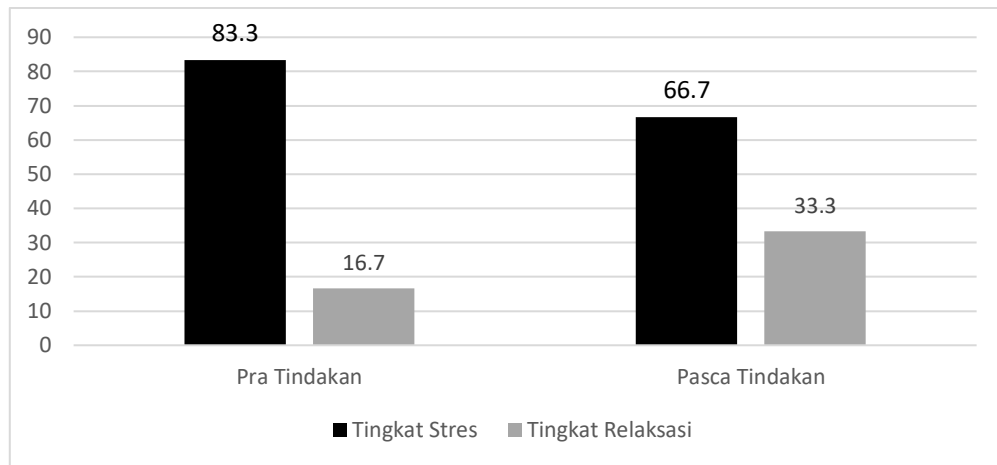
Tabel 3. Data Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus I terhadap Sang Ibu Pasca *Sudden Death* pada Anaknya

No	Gejala stres yang tampak	Keterangan	
		YA	TIDAK
1	Apakah anda mengalami kesedihan yang mendalam, dan suasana hati tidak karuan?	√	
2	Apakah anda merasa berat hati berpisah dengan sang anak yang tercinta?	√	
3	Apakah dada anda terasa sesak?		√
4	Apakah anda merasakan sakit kepala?		√
5	Apakah anda merasakan sakit perut?		√
6	Apakah anda diliputi pikiran-pikiran negatif?	√	
7	Apakah nafsu makan anda menurun signifikan?	√	
8	Apakah anda sulit berkonsentrasi?	√	

9	Apakah anda tidak bergaira melakukan aktivitas yang anda sukai?	√	
10	Apakah anda sering melamun dan teringat sang anak?	√	
11	Apakah anda mengalami gangguan tidur?	√	
12	Apakah anda sering menangis saat teringat sang anak?	√	
13	Apakah anda merasa bersalah kepada sang anak?	√	
14	Apakah anda tidak puas dengan layanan IGD dan memendam emosi?		√
15	Apakah anda merasa kecewa dengan keadaan?		√
16	Apakah anda merasa cemas, dan khawatir terhadap sang anak, ketika teringat dia?		√
17	Apakah anda menjerit dan berteriak saat anak anda telah tiada?		√
18	Apakah anda pingsan pasca kematian anak?		√

c. Observasi dan Analisis

Dari data pada tabel 3 di atas, diketahui bahwa gejala-gejala stres pada sang ibu mengalami penurunan, dan adanya peningkatan relaksasi pada sang ibu setelah dilakukan tindakan pada siklus I, hal itu ditunjukkan dengan berkurangnya tanda conteng (√) pada kolom "YA" yang pada asalnya berjumlah 15 conteng sebelum dilakukan tindakan, dan setelah dilakukan tindakan pada siklus I jumlahnya berkurang 5 conteng dan masih tersisa 10 conteng. Jika dipersentasikan maka penurunan tingkat stres tersebut 33,3% dan yang masih tersisa 66,6%. Hasil analisis dalam bentuk persentase berdasarkan hasil tindakan pada siklus 1 sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Penurunan Tingkat Stres Hasil Tindakan pada Siklus I

#### d. Refleksi

Tindakan pada siklus I yang dilakukan oleh peneliti sebagai pemberi tindakan langsung berupa *advice*. Mendapati bahwa pada akhir tindakan siklus I baru 33,3% penurunan gejala stres pada sang ibu, sedangkan yang masih tersisa dari gejala stres tersebut adalah 66,6%. Berdasarkan hasil analisis dari hasil tindakan siklus I tersebut maka perlu adanya tindak lanjut dengan tindakan II.

## 2. Proses Tindakan pada Siklus II:

### a. Perencanaan Tindakan

Proses tindakan yang akan dilakukan pada siklus kedua ini seperti sebelumnya dengan memberikan nasihat (*advice*) kepada sang ibu. Adapun materi *advice* kali ini diintisarikan dari hadis-hadis *raja'* yang berbeda dengan sebelumnya, karena menyesuaikan situasi dan kondisi sang ibu. hadits-hadits *raja'* tersebut sebagai berikut:

1) Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

«أَوْلَادُ الْمُؤْمِنِينَ فِي جَبَلٍ فِي الْجَنَّةِ يَكْفُلُهُمْ إِبْرَاهِيمُ وَسَارَةُ حَتَّى يَرُدَّهُمْ إِلَى آبَائِهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»  
رواه الحاكم وقال: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشَّيْخَيْنِ، وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ.

*Anak-anak orang yang beriman (yang meninggal dunia sebelum mereka baligh) berada di gunung di surga, diasuh oleh Nabi Ibrahim dan Sarah sampai dikembalikan kepada kedua orang tuanya pada hari kiamat. (Hakim, 1990: 541)*

2) Nabi *shallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

(( وَأَمَّا الرَّجُلُ الطَّوِيلُ الَّذِي فِي الرَّوْضَةِ فَإِنَّهُ إِبْرَاهِيمُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَمَّا الْوَلْدَانُ  
الَّذِينَ حَوْلَهُ فَكُلُّ مَوْلُودٍ مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ ))

*Adapun seorang pria yang tinggi di taman, ia adalah Nabi Ibrahim 'alaihissalam, adapun anak-anak yang berada di sekitarnya adalah setiap anak yang telah dilahirkan dan mati di atas fitrahnya. (Bukhari, 1422 H: 45)*

3) Nabi *shallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

(( أَمَا تُحِبُّ أَنْ لَا تَأْتِيَ بَابًا مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ، إِلَّا وَجَدْتَهُ يَنْتَظِرُكَ؟ )) فَقَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ،  
أَلَهُ خَاصَّةٌ أَمْ لِكُلِّنَا؟ قَالَ: (( بَلْ لِكُلِّكُمْ )) رواه أحمد

*Tidakkah kamu senang jika kamu tidak mendatangi pintu surga kecuali kamu mendapati anakmu sedang menunggumu di sana?”. Ada seorang laki-laki lain bertanya, “Wahai Rasulullah, apakah itu khusus pada kasus dia saja, atau untuk semua kita yang kasusnya sama seperti dia? Beliau menjawab. “Untuk semua kalian”. (Ahmad, 2001: 361)*

4) Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ،  
فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» رواه مسلم.

*Jika kamu tertimpa suatu musibah maka janganlah kamu mengatakan, “andaikata aku melakukan ini dan itu”, akan tetapi katakan, “Sudah takdir Allah, dan apa yang dikehendaki oleh Allah maka hal itu pasti terjadi, karena sesungguhnya kata-kata “andaikata” mengundang godaan setan.” (Muslim: 2052)*

b. Pelaksanaan Proses Tindakan

Tindakan dilaksanakan pada tanggal 22 – 28 Januari 2021 di saat-saat sang ibu teringat sang anak dan menangis, dan di waktu-waktu sang ibu merasa bersalah, juga di waktu sang ibu berpikiran negatif. Peneliti menyampaikan nasihat kepadanya, di antara nasihat tersebut adalah:



1. “Dia lebih bahagia di sana, dia di asuh oleh Nabi Ibrahim *‘alaihissalam* dan istrinya Sarah. Yakinlah, bahwa Allah *ta’ala* itu lebih sayang kepada anak ibu dibandingkan kasih sayang orang tuanya kepadanya.”
2. “Allah *ta’ala* menginginkan kebaikan buat ibu, menjadikan anak ibu sebagai penyambut ibu nanti di depan pintu surga, kemarin dia lucu dan cantik namun di surga nanti ia lebih cantik dan lebih menyejukkan mata ibu, menyambut ibu di pintu surga.”
3. “Usaha yang dilakukan oleh ibu sudah benar dan sudah maksimal, adapun datangnya kematian itu diluar kemampuan usaha ibu, Allah *ta’ala* menginginkan hal itu terjadi untuk kebaikan Ibu dan anak Ibu.”

Disamping melakukan tindakan kepada sang ibu, Peneliti juga melakukan observasi terkait dengan suasana hati dan keadaan perasaan sang ibu setelah diberikan nasihat-nasihat. Berikut adalah data hasil pelaksanaan tindakan pada siklus II :

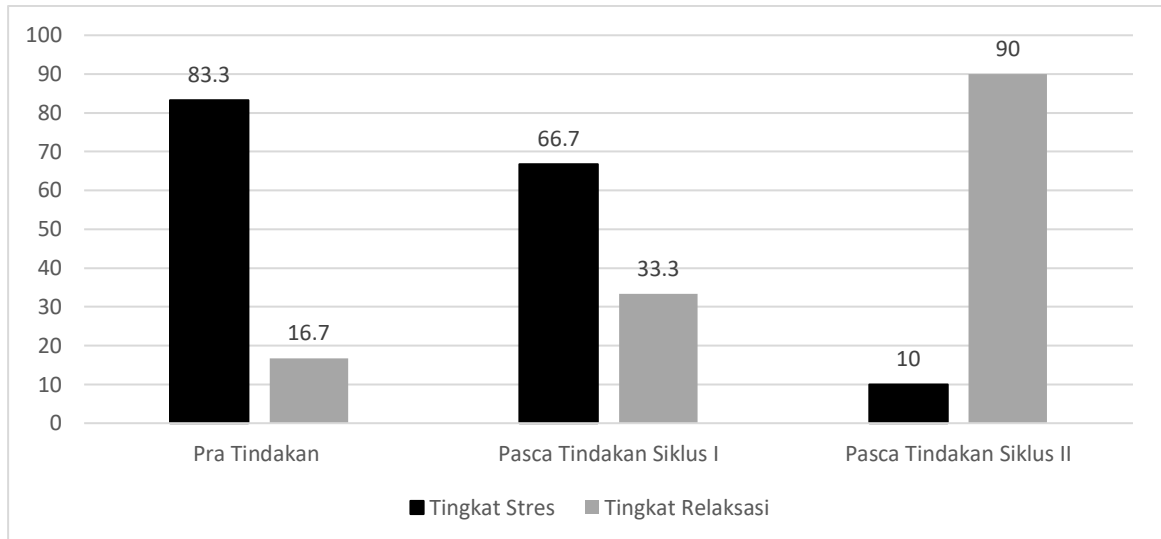
Tabel 4. Data Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus II terhadap Sang Ibu Pasca *Sudden Death* pada Anaknya

No	Gejala Stres yang Tampak	Keterangan	
		YA	TIDAK
1	Apakah anda masih mengalami kesedihan yang mendalam, dan suasana hati tidak karuan?		√
2	Apakah anda masih merasa berat hati berpisah dengan sang anak yang tercinta?		√
3	Apakah dada anda terasa sesak?		√
4	Apakah anda merasakan sakit kepala?		√
5	Apakah anda merasakan sakit perut?		√
6	Apakah anda diliputi pikiran-pikiran negatif?		√
7	Apakah nafsu makan anda masih menurun?		√
8	Apakah anda sulit berkonsentrasi?		√
9	Apakah anda tidak bergaira melakukan aktivitas yang anda sukai?		√

10	Apakah anda sering melamun dan teringat sang anak?		√
11	Apakah anda mengalami gangguan tidur?		√
12	Apakah anda sering menangis saat teringat sang anak ?	√	
13	Apakah anda merasa bersalah kepada sang anak?		√
14	Apakah anda tidak puas dengan layanan IGD dan memendam emosi?		√
15	Apakah anda merasa kecewa dengan keadaan?		√
16	Apakah anda merasa cemas, dan khawatir terhadap sang anak, ketika teringat dia?		√
17	Apakah anda menjerit dan berteriak saat anak anda telah tiada?		√
18	Apakah anda pingsan pasca kematian anak?		√

c. Observasi dan Analisis

Dari hasil tindakan pada siklus II, diketahui bahwa gejala-gejala stres pada sang ibu mengalami penurunan yang signifikan, hal itu ditunjukkan dengan berkurangnya tanda conteng (√) pada kolom "YA" yang pada awalnya berjumlah 10 conteng sebelum dilakukan tindakan pada siklus II, dan setelah dilakukan tindakan pada siklus II jumlahnya berkurang 9 conteng dan tersisa 1 conteng. Jika diprosentasekan maka penurunan tersebut mencapai 90% dan yang tersisa hanya 10%. Hasil analisis dalam bentuk persentase berdasarkan hasil tindakan pada siklus II sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Penurunan Tingkat Stres Hasil Tindakan pada Siklus II

#### d. Refleksi

Refleksi tindakan pada siklus II ini dilakukan oleh peneliti sebagai pemberi tindakan langsung berupa nasihat secara verbal. Didapati bahwa pada akhir tindakan siklus II tingkat stres sang ibu mengalami penurunan hingga 90% yang ditandai dengan meningkatnya persentase tingkat relaksasi, sedangkan yang tersisa dari gejala stres hanya 10%. Berdasarkan indikator bahwa tindakan dikatakan berhasil dan efektif jika tingkat stres objek menurun minimal mencapai 80% yang ditandai dengan meningkatnya persentase relaksasi, maka dapat dikatakan bahwa tindakan yang telah dilakukan pada siklus II telah berhasil. Oleh karena itu peneliti tidak perlu mengadakan tindakan pada siklus berikutnya.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) yang terdiri dari dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Tindakan yang dilakukan adalah dengan memberikan nasihat (*advice*) kepada sang ibu yang telah mengalami stres akibat *sudden death* pada anaknya, secara verbal, kontinu, dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sang ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat stres sang ibu tersebut. Hasil dari penelitian tindakan ini adalah diperoleh penurunan tingkat stres yang signifikan hingga mencapai 90%. Pelaksanaan tindakan dilakukan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Hasil tindakan di siklus I adalah 33,3% penurunan tingkat stres yang ditandai oleh naiknya persentase tingkat relaksasi. Sedangkan sisanya masih 66,7% dari tingkat stres sang ibu. Berdasarkan hasil tersebut perlu dilakukan proses tindak lanjut dengan mengadakan tindakan di siklus II. Kemudian hasil dari tindakan pada siklus II adalah diperoleh penurunan tingkat stres yang signifikan yaitu 90%

yang ditandai dengan meningkatnya persentase tingkat relaksasi. Sedangkan sisa dari tingkat stres sang ibu adalah 10%. Berdasarkan indikator keberhasilan maka dinyatakan bahwa tindakan pada siklus II telah berhasil. Oleh karena itu tidak perlu diadakan tindakan berikutnya.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat dipaparkan simpulan sebagai berikut:

1. Penerapan Hadis-hadis *raja'* dapat mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anaknya di Lingkungan Gladak Pakem, Desa Kranjingan, Kecamatan Summersari, Kabupaten Jember. Hal itu dapat dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh.
2. Proses tindakan yang dilakukan adalah dua kali siklus yaitu siklus I dan siklus II.
3. Metode yang digunakan pada setiap siklus adalah dengan memberikan nasihat kepada sang ibu yang disarikan dari hadis-hadis *raja'*, dandisampaikan secara verbal, kontinu, dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sang ibu.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'an al-Karim.*

Ahmad, bin Hambal. *Al-Musnad*. Beirut: Muassasah al-Risalah.2001.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.

Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Thauq an-Najaah.1422 H.

Al-Hakim, Muhammad bin Abdillah. *Al-Mustadrak 'ala as-Shahihain*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah. 1990.

Ismurrizal. "Angka Kejadian Penyebab Kematian Mendadak di Instalasi Kedokteran Forensik Dan Medikolegal RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2013-2015." *Anatomica Medical Journal*, Vol.1. No. 3, 2018.

Mahmud, dan Tedi Priatna. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Tsabita.2008.

Morgan, Nicola. *The Teenage Guide to Stres (Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja)*. Ciputat: Penerbit Gemilang. 2014.

Al-Munajjid, Muhammad Shalih. *Ar-Raja'*. Arab Saudi: Majmu'ah zaad. 1430 H.

Muslim. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya' al-Kutub al-Arabiyah. t.th.

Rachmawati, Imami Nur. "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal keperawatan Indonesia*, Vol. 11, No. 1, 2007.

Suryabrata, Sumadi. *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2011.

Suryadi, Taufik. "Kematian Mendadak Kardiovaskuler." *Jurnal kedokteran Syiah Kuala*. Vol. 17, No. 2, 2017.

Tirmidzi, Muhammad bin Isa. *Jami' al-Tirmidzi*. Mesir: *Maktabah Musthafa al-Babi al-Halabi*. 1975.

<https://raharja.ac.id/2020/11/10/observasi/>