



**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKUKAN SHOLAT TAHAJUD
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Nur Aini Rukidah

30902000169

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

2023



**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKUKAN SHOLAT TAHAJUD
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



Skripsi

Disusun Oleh :

Nur Aini Rukidah

30902000169

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2023

SURAT PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul : **"Hubungan Antara Intensitas Melakukan Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir"**. Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Semarang, Desember 2023

Mengetahui,
Wakil Dekan I,

Menyatakan,


Dr. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.,Sp.Kep.Mat

NIDN.06-09-6-7504
30902000169


Nur Aini Rukidah

NIM

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKUKAN SHOLAT TAHAJUD
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Nur Aini Rukidah

Nim: 30902000169

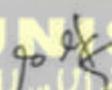
Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada:

Pembimbing 1

Tanggal.....

Pembimbing 2

Tanggal.....


Ns. Betta Setiawan, S.Kep., M.Kep.
NIDN 06.2302.8802


Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep.
NIDN.06.1207.7404

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKUKAN SHOLAT TAHAJUD TERHADAP
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nur Aini Rukidah

NIM : 30902000169

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr.Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp. Kep.J

NIDN. 06.1408.7702



Penguji II,

Ns. Betie Febrina, S.Kep., M.Kep

NIDN 06.2302.8802



Penguji III,

Hj. Wahyu Endang Setvowati, SKM, M.KEP

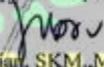
NIDN.06.1207.7404



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM, M.Kep.

NIDN.0622087403



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Desember 2023**

ABSTRAK

Nur Aini Rukidah

**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKUKAN SHOLAT TAHAJUD
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

62 halaman+ 12 tabel+ 2 gambar+ 9 lampiran + xv

Latar Belakang: kehidupan manusia seringkali dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat mengakibatkan stres, disebabkan dari interaksi antara kemampuan adaptasi individu dengan tekanan situasional. Respons terhadap stres dapat memengaruhi fungsi pribadi dan kesehatan, sementara ajaran agama menekankan pentingnya mengelola stres melalui praktik ibadah seperti shalat tahajud, yang memiliki manfaat positif bagi kesejahteraan individu.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas shalat tahajud dan tingkat stres pada siswa tingkat akhir

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian cross-sectional dengan menggunakan teknik pengambilan sampel random sampling, sehingga didapatkan responden 191 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini yaitu chi square dengan penggabungan sel 2xK.

Hasil : Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa intensitas shalat tahajud pada mahasiswa semester akhir di prodi manajemen yaitu rendah sebanyak 144 (59.7%) dan yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 83 dengan presentase (43.5%). Hasil uji statistic menunjukkan p value $0.001 < 0.05$.

Kesimpulan : Terdapat Hubungan antara hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir

Kata kunci : Intensitas shalat tahajud, Stres, mahasiswa tingkat akhir

Daftar pustaka : 48(2017- 2023)

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Desember 2023**

ABSTRACT

Nur Aini Rukidah

**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKUKAN SHOLAT TAHAJUD
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

62 halaman+ 12 tabel+ 2 gambar+ 9lampiran + xv

background of the problem: *Human life is often faced with various problems that can result in stress, caused by the interaction between individual adaptability and situational pressure. Responses to stress can impact personal functioning and health, while religious teachings emphasize the importance of managing stress through religious practices such as tahajjud prayers, which have positive benefits for individual well-being.*

Objective: *The aim of this research was to determine the relationship between the intensity of tahajjud prayers and stress levels in final year students.*

Methods: *This study uses crosssectional research methods using random sampling techniques, so that 191 respondents were obtained. Data collection using a questionnaire that has been tested for validity. The statistical test used in this study is chi square with the incorporation of 2xK cells.*

Results: *In this study, it was found that the intensity of tahajjud prayer in final semester students in the management study program was low as many as 144 (59.7%) and those with severe stres levels were 83 with a percentage (43.5%). Statistical test results show p value $0.001 < 0.05$.*

Conclusion: *There is a connection of the relationship between the intensity of tahajjud prayer and stres levels in final year students.*

Kata kunci : Intensitas sholat tahajjud, Stres, mahasiswa tingkat akhir

Daftar pustaka :48(2017- 2023)

KATA PENGANTAR

Assalam'ualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “**Hubungan Intensitas Melaksanakan Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**” dengan sebaik – baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada:

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt. M.Hum, selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Dr. Iwan Ardian, SKM, M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep, Sp. KMB Kaprodi S1 keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ns. Betie Febriana, M.Kep pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran buat saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, iklas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini
5. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.Kep pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi saya.
6. Orangtua saya, bapak Tugimin yang berkerja keras memulung demi menyekolahkan saya, Ibuku Sudarmi yang telah banyak memberikan

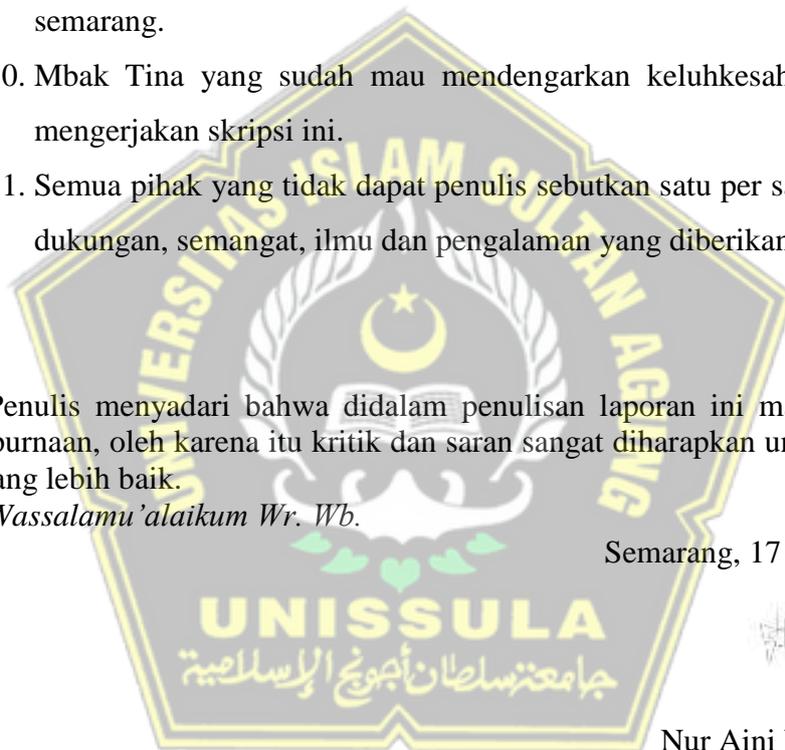
bantuan doa, selalu menyemangati, dan membiayai saya dalam kuliah serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.

7. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.
8. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2020 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama.
9. Keluarga Nurres yang selama ini menjadi keluarga kedua saya di Semarang.
10. Mbak Tina yang sudah mau mendengarkan keluhan saya selama mengerjakan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungan, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Februari 2023



Nur Aini Rukidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SIURAT PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN.....	vi
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. Tujuan	5
a. Tujuan umum	5
b. Tujuan khusus.....	5
D. Manfaat penulis	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
3. Untuk masyarakat.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Stres	7
a) Pengertian Stres	7
b) Penyebab Stres	7
c) Tingkat Stres.....	10
d) Penggolongan Stres	12
e) Respon Stres	12

f) Dampak Stres.....	17
g) Faktor- faktor Stres.....	18
h) Pengukuran Stres.....	19
i) Penatalaksanaan Medis dan manajemen	20
a. Pengertian intensitas melaksanakan sholat tahajud.....	21
b. Hukum Sholat Tahajud.....	22
c. Manfaat Sholat Tahajud	22
d. Etika melaksanakan sholat tahajud.....	23
e. Faktor – faktor yang menyulitkan serta yang memudahkan seseorang untuk melakukan sholat tahajud	24
B. Kerangka Teori	25
C. Hipotesis.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Variabel Penelitian.....	27
a. Variabel Independen (variabel bebas).....	27
b. Variabel dependen (variabel terikat)	28
C. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
D. Populasi dan sampel.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampling.....	29
3. Teknik pengambilan sampel.....	30
a. Kriteria Inklusif	30
b. Kriteria Eksklusi.....	30
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
F. Definisi Operasional	31
G. Instrument / Alat Pengumpulan Data	32
1. Instrument penelitian	32
2. Uji instrument penelitian	34
a. Uji validitas	34

b. Uji Reabilitas	35
H. Metode Pengumpulan Data	36
I. Rencana Analisis Data	38
1. Pengolongan	38
a. Analisa univariat	38
J. Etika Penelitian	40
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN	43
A. Karakteristik Responden	43
1. Umur	43
2. Jenis Kelamin	43
3. Tempat Tinggal	44
B. Analisa Univariat	44
1. Intensitas sholat tahajud	44
2. Tingkat Stres	44
C. Analisa Bivariat	45
BAB V	44
PEMBAHASAN	44
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	44
1. Karakteristik Responden	44
a. Umur	44
b. Jenis Kelamin	45
c. Tempat tinggal	47
d. Intensitas sholat tahajud	48
e. Tingkat stres	49
f. Hubungan intensitas sholat tahajud dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir	50
B. Keterbatasan penelitian	56
C. Implikasi Penelitian	57
BAB VI	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58

A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
KUISIONER PENELITIAN.....	70



DAFTAR GAMBAR

<i>Skema 2. 1 kerangka teori</i>	25
<i>Gambar 3. 1 Kerangka Konsep</i>	27



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 1Definisi Operasional	31
Tabel 3. 2 Blue Print Kuesioner Tingkat Stres	33
Tabel 3. 3 Blue print Skala Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud	34
Tabel 4. 1 distribusi frekuensi menurut umur responden (N= 191).....	43
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin responden (N=191).....	43
Tabel 4. 3Distribusi frekuensi menurut jenis tempat tinggal (N=191)	44
Tabel 4. 4 Distribusi freskuensi berdasarkan tingkat stres (N=191).....	44
Tabel 4. 5Distribusi freskuensi berdasarkan tingkat stres (N=191).....	44
Tabel 4. 6 Hasil uji Chi Square penggabungan Intensitas Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres (normal, ringan, sedang, dan berat, sangat berat) (N=191).....	45



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 surat ijin pendahuluan
- Lampiran 2 surat ijin pengambilan data
- Lampiran 3 Surat Balasan penelitian
- Lampiran 4 Surat Etika Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Instrumen Peneltian
- Lampiran 8 Lembar Catatan Hasil Konsultasi
- Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10 Uji Statistik
- Lampiran 11 Jadwal Penelitian
- Lampiran 12 Biodata Penelitain



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia selalu dihadapkan berbagai macam masalah, hal tersebut dapat memicu timbulnya stres. Stres dapat didefinisikan sebagai interaksi antara kemampuan beradaptasi manusia dan tekanan yang muncul dari situasi tertentu. Situasi ini dianggap sebagai generasi stres (Smits, 2020).

Istilah stres pertama kali dijelaskan oleh Hans Selye 50 tahun yang lalu. Selye menjelaskan bahwa stres sebagai respon dari tubuh yang tidak spesifik pada semua tuntutan dikenakan padanya, dan sebagai cara tubuh merespon perubahan (American Journal of Sociology, 2019). Menurut penekanan Dewan Keamanan Nasional stres merupakan keterbatasan seseorang menghadapi ancaman terhadap mental, fisik, dan emosional dan spiritual yang akhirnya akan berpengaruh besar terhadap psikis manusia itu sendiri (Efendi, 2020).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, terdapat tingkat kejadian stres yang cukup tinggi di Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres dialami oleh sekitar 350 juta orang di seluruh dunia, menjadikannya sebagai penyakit keempat tertinggi di dunia. Sebuah Penelitian yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris yang melibatkan 487.000 orang yang masih aktif dalam dunia kerja Studi tersebut menunjukkan bahwa prevalensi stres cenderung lebih tinggi pada wanita

(54,62%) daripada pada pria (45,38%). Pada tahun 2019, berdasarkan data Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah, sekitar 704.000 individu mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stres, dan 96.000 orang telah didiagnosis menderita gangguan mental serius. Lebih lanjut, menurut informasi dari Badan Kesehatan Dunia, 3 per mil dari 32 juta penduduk di Jawa Tengah mengalami gangguan kejiwaan, sementara 19 per mil lainnya mengalami stres (Ambarwati et al., 2020).

Sejumlah penelitian mengenai tingkat kejadian stres pada mahasiswa telah dilaksanakan di beberapa universitas di berbagai belahan dunia. Prevalensi mahasiswa tersebut mengalami stres di Indonesia sekitar 36,7-71,6%, sedangkan di Asia sekitar 39,6-61,3%, dan di dunia sebesar 38-71% (Sulistiari et al., 2020).

Mahasiswa taraf akhir umumnya selama menjalani perkuliahan psikologis tidak terlalu stabil. Ada berbagai penyebab yang mendasari hal tersebut salah satunya yaitu tugas. Efek dari tugas itu dapat menimbulkan tekanan yang berat dan berakibat stres apalagi pada mahasiswa tingkat akhir yang tingkat kesulitan tugasnya semakin meningkat. Penyebab yang mendasari stres yaitu akademik, faktor emosi, faktor lingkungan, faktor sosial. Dalam hal itu dapat berpengaruh secara negative terhadap mahasiswa, yaitu dapat menurunkan produktivitas, sulit berkonsentrasi, bahkan mengalami penurunan daya ingat yang dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan bahkan bisa terjadinya gangguan kesehatan hingga dapat menimbulkan stres. (Suhada & Fajrin, 2021). Stres adalah sindrom *fight-or-flight*. Ketika seseorang mengalami

stres, individu tersebut merespons stresor dengan melawan atau menghindarinya. Ketika stres berlanjut, itu mengurangi konsentrasi, perilaku sehat, dan penyakit fisik (Suparyanto dan Rosad, 2020). Stresor tersebut dapat meningkatkan kualitas diri, namun stresor yang berlebih dapat menimbulkan ketergangguan fungsi pribadi yang disebabkan oleh daya tahan tubuh seseorang yang tidak sama. Perbedaan tersebut sudah dijelaskan dalam surat Al-Baqoroh;286.

Dalam kandungan surat tersebut Stres yang tidak ditangani secara baik akan berpengaruh negative bagi dirinya. Seperti sering lupa waktu dan tidak dapat menunaikan shalat karena merasa kelelahan. Selain itu, individu akan merasa tertekan dengan kondisi lingkungan yang kurang mendukung, sehingga mereka memilih untuk mengurangi stres dengan mencari hiburan seperti bermain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres disebabkan oleh berbagai faktor seperti kondisi, keadaan, kemampuan individu, yang mengakibatkan munculnya rasa takut, cemas, gelisah, kurang percaya diri, dan frustrasi (Darwati, 2022).

Hal lain yang dapat melatar belakangi juga kurang siapnya mahasiswa dalam menghadapi tugas atau adanya kemungkinan bahwa mahasiswa tersebut belum memahami tentang tugas nya (Andriyani, 2019). Kondisi tersebut mendorong siswa untuk mencari jalan keluar dalam menghadapi stres ini, sehingga hal yang dilakukan Siswa untuk mengurangi stres dengan berbagai cara dari jalan non-spiritual ke jalan spiritual.

Salah satu metode untuk mencapai pengalaman spiritual adalah melalui pelaksanaan shalat tahajud. Shalat tahajud merupakan salah satu bentuk ibadah sunnah yang umumnya dilaksanakan Pada malam hari setelah tidur, beberapa ulama juga menyatakan bahwa shalat tahajud dapat dilakukan tanpa harus tidur terlebih dahulu (Assegaf, 2008: 74). Shalat tahajud termasuk dalam kategori sunnah mu'akad, yang secara tegas ditegaskan dalam Al-Qur'an (Efendi, 2020). Hukum pelaksanaan shalat tahajud juga dijelaskan dalam surah Al-Isra' ayat 79 yang menyiratkan "*Pada sebagian malam, dirikanlah shalat tahajud sebagai ibadah tambahan bagimu, semoga Tuhanmu memuliakanmu*" (Departemen Agama RI, 2020).

Manfaat tersebut akan didapatkan seseorang jika mampu melaksanakan sholat tahajud dengan konsisten, maka ia akan merasakan berbagai manfaat yang positif (Kurniawan, 2019). Salah satu manfaat tersebut adalah dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang. Sehingga penulis tertarik dengan intensitas sholat tahajud terhadap tingkat stres mahasiswa prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Maka penulis mengangkat judul **“Hubungan Intensitas Melaksanakan Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung Semarang”**.

B. RUMUSAN MASALAH

Deskripsi latarbelakang tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh intensitas melaksanakan sholat tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi manajemen universitas islam sultan agung semarang

C. Tujuan

a. Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan intensitas melaksanakan sholat tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi manajemen universitas islam sultan agung semarang.

b. Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Mengidentifikasi karakteristik responden
2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir prodi manajemen
3. Mengidentifikasi intensitas melaksanakan sholat tahajud pada mahasiswa tingkat akhir prodi manajemen
4. Menganalisis hubungan intensitas melaksanakan sholat tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi manajemen universitas islam sultan agung semarang.

D. Manfaat penulis

1. Manfaat teoritis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi kepada para pembaca. Khususnya bagi departemen jiwa serta dapat memberikan informasi ilmiah tentang intensitas melaksanakan sholat tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi manajemen Unissula.

2. Manfaat praktis

Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan acuan kepada pihak yang berkepentingan, terutama mahasiswa dan dosen, sehingga dapat menjadi kontribusi yang berguna untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan pembelajaran.

3. Untuk masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang hasil penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan jiwa oleh tenaga kesehatan, terutama perawat. Hal ini juga dapat memberikan kontribusi kepada profesi keperawatan dalam meningkatkan jumlah penelitian tentang intensitas melaksanakan sholat tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi Manajemen Unissula.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a) Pengertian Stres

Dalam Katie Enans (2017) Stres merupakan suatu respons dari fisiologis terhadap stresor atau permintaan apapun tentang suatu fakta kehidupan. Stres merupakan salah satu jenis penderitaan psikologis seseorang. Sedikit stres dapat menyehatkan dan bermanfaat bagi tubuh. Karena stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan jiwa seseorang. Selain dampak negative dari stres, ternyata terdapat dampak positif dari stres yaitu meningkatkan kinerja atletik.

Menurut Townsend & Morgan (2018) stres merupakan suatu tahapan yang terjadi ketika seseorang menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang jarang dialami untuk menyelaraskan diri dengan sumber stres yang terjadi sebagai respon terhadap lingkungan yang dapat mencapai ketegangan psikis dalam mendapatkan tuntutan lingkungan yang dapat menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman.

b) Penyebab Stres

Penyebab stres biasa diklaim dengan stresor. Stresor ialah dorongan yang menggambarkan keadaan yang dapat mengurangi kemampuan seseorang yang dapat menghasilkan senang, nyaman,

bahagia bahkan produktif. Sesuai uraian tadi stresor mempunyai arti menjadi pemicu terjadinya stres. Stresor ada dua yaitu stresor internal dan eksternal. Dan dalam setiap individu memiliki stresor yang sangat berbeda. (Sukma, 2022)

Banyak sekali orang-orang berpendapat bahwa penyebab stres ialah semua hal-hal yang memberikan tekanan bagi individu tersebut, akan tetapi stres dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya :

a. Stresor dari internal

1. Kondisi kegiatan

Kesehatan adalah suatu faktor yang sangat krusial untuk menaikkan kualitas hayati. Setiap individu berhak untuk sehat, sehat disini tidak hanya sehat badan saja melainkan sehat semuanaya. Mahasiswa yang sehat badan dan pikiran dapat mudah menjalankan aktifitas pembelajaran dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan.

2. Ketidak mampuan manajemen waktu

Manajemen waktu adalah suatu cara pengelolaan dirinya. Manajemen jam atau waktu merupakan suatu faktor yang sangat mempengaruhi belajar. Mahasiswa yang dapat memanajemen waktunya dengan sebaik mungkin maka dapat berpengaruh dalam melakukan pembelajaran.

3. Penurunan motivasi belajar

Motivasi merupakan suatu kekuatan didalam suatu individu yang dapat mempengaruhi tingkah laku individu kearah suatu tujuan eksklusif. Sedangkan motivasi belajar merupakan suatu keadaan yang dapat menjadikan seseorang dapat memenuhi suatu hal yang diinginkan saat belajar.

b. Stresor dari eksternal

1. Lingkungan sosial.

Stres timbul disebabkan oleh suatu permasalahan dengan orang-orang terdekat kita. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan kurang adanya hubungan yang baik dengan orang lain. Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan lingkungannya maka mahasiswa tersebut saat melakukan pembelajaran menjadi tenang dan baik.

2. Lingkungan tidak sosial (non sosial)

Lingkungan ini dapat juga menjadikan penyebab mahasiswa atau seseorang mengalami stres selama belajar.

Salah satu contoh lingkungan non sosial, yaitu:

a. Lingkungan alamiah

Lingkungan alam mengacu pada suatu lingkungan yang terjadi secara alami, seperti yang terbentuk oleh udara yang segar, pencahayaan yang tidak terlalu terang atau

gelap, suasana yang tidak bising, serta lingkungan yang sejuk dan tenang. Dalam konteks pembelajaran, lingkungan alam yang demikian dapat membantu meningkatkan kualitas proses belajar siswa.

b. Faktor instrumental

Faktor Instrumental dapat mempengaruhi kinerja siswa dalam pembelajaran. Instrumen ini seperti kondisi seluruh fasilitas kampus yang digunakan mahasiswa, seperti gedung.

3. Proses dalam pembelajaran

Dalam menuntut ilmu banyak tuntutan akademik dan rintangan yang banyak sehingga hal tersebut dapat memicu terjadinya stres. Beberapa siswa menjadikan tugas sebagai beban. Banyaknya tugas yang diberikan dapat menyebabkan siswa kesulitan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang tugas yang diberikan juga dapat memperburuk kinerja akademik siswa. Akibatnya, siswa dapat mengalami kegagalan dalam mencapai kinerja akademik yang diharapkan karena mereka tidak mampu memenuhi persyaratan akademik yang diberikan.

c) **Tingkat Stres**

Stres memiliki level yang tidak sama, dan semua orang mengalami stres memiliki tingkatan yang berbeda. Menurut Stuart (2015) tingkatan stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

a. Stres ringan

Stres ringan merupakan stres yang dialami oleh setiap orang secara rutin, seperti saat mengikuti rapat, ujian, atau melupakan hal-hal penting. Orang yang mengalami stres ringan umumnya mengalami peningkatan kesadaran dan persepsi. Stres ringan biasanya hanya berlangsung beberapa menit atau beberapa jam saja. (Stuart, 2015)

b. Stres menengah atau sedang

Stres menengah merujuk pada tingkat stres yang dialami oleh setiap individu dan berlangsung dalam periode waktu yang lebih lama dibandingkan dengan stres ringan. Biasanya, stres menengah terjadi selama berjam-jam hingga berhari-hari. Fokus dari stres menengah terletak pada penglihatan dan pendengaran, sementara individu diharapkan mampu mengatasi situasi yang memengaruhi mereka.

c. Stres berat

Stres berat adalah kondisi yang dapat berlangsung selama berminggu-minggu hingga bertahun-tahun dan menimbulkan resiko kesehatan yang tinggi seperti perselisihan perkawinan

yang berkelanjutan, kesulitan keuangan jangka panjang, atau penyakit fisik jangka panjang.

d) Penggolongan Stres

Menurut Sukma (2018) individu beranggapan bahwa stres membawa dampak yang buruk, tapi kenyataannya stres juga bisa menguntungkan. Ada dua stres sesuai..penggolongannya yaitu :

a. Eustres

Eustres merupakan suatu stres yang sifatnya positif serta biasanya menguntungkan atau membentuk. Jika individu memiliki sifat eustres dalam kehidupannya maka akan produktif dan dapat menciptakan suatu karya yang berguna bagi lingkungannya.

b. Distres

Distres kebalikan dari eustres, maknanya distres stres yang bersifat tidak sehat, negative, bahkan merusak. Distres bisa membuat orang berpikir lemah, lebih curiga, sehingga hal tersebut menjadikan individu sulit berkonsentrasi, dan sulit menerima hal yang sudah didapatkan.

e) Respon Stres

Respon stres dapat muncul ketika mahasiswa mengalami stres belajar. (Fakhriyani Vidya, 2021)

a. Respon emosional

Respon emosional mengamati individu secara langsung, respon emosional muncul karena waktu seperti: putus harapan, duka, selalu sedih cinta

b. Respon fisiologis

Respon fisiologis ini dikenal sebagai *fight or combat response* karena tanggapan ini mempersiapkan orang untuk situasi yang mengancam. Reaksi ini terjadi karena seseorang mengalami stres.

c. Respon kognitif

Respon kognitif adalah respons individu terhadap peristiwa berbahaya, berbahaya, dan mengancam dalam hidup. ;Respon ini tampaknya mengarah pada kebingungan pikiran, kehilangan konsentrasi, dan pikiran yang tidak wajar. Respon

d. Behavioural

Respon perilaku adalah upaya individu untuk memenuhi dan mengurangi tuntutan penyebab stres. Ketika stres individu muncul, ada berbagai cara untuk merespons, terdapat aspek positif dan negative. Sehingga, membuat siswa malas belajar, insomnia, suka menyendiri, neurotik, bahkan menyalahkan orang lain.

f. Tanda dan Gejala

Dalam proses ini, Stres memiliki beberapa tahapan hingga dirasakan dan mengganggu aktivitas hidup seseorang. Tahapan stres dan tanda serta gejalanya dibagi menjadi 6 tahap, yaitu:

a. Stres tahap I (pertama)

Tahap ini, adalah tahap stres yang minim menimbulkan tekanan, seringkali diiringi oleh semangat kerja yang tinggi, ketajaman penglihatan yang luar biasa, dan keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas lebih dari biasanya. Namun, tanpa disadari, energi cadangan mulai terkuras dan muncul ketegangan yang berlebihan. Dalam waktu yang tidak disadari, cadangan energi semakin terkuras tanpa disadari.

b. Stres tahap II

Pada titik ini, efek stres yang menyenangkan mulai berkurang, menimbulkan keluhan kehabisan energi karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Keluhan umum pada penderita stres tahap II antara lain bangun lelah di pagi hari padahal seharusnya sudah merasa segar kembali, mudah lelah setelah makan siang, cepat lelah di sore hari, nyeri ulu hati, detak jantung cepat, otot punggung dan leher tegang dan lemas. mengoperasikan santai.

c. Stres tahap III

Jika seseorang terus memaksakan diri di tempat kerja meskipun keluhan stres tahap 2, ia akan mewujudkan keluhan seperti gangguan saluran cerna seperti maag dan diare, peningkatan ketegangan otot, peningkatan perasaan gelisah dan ketegangan emosional, pola tidur yang terganggu, dll. (Insomnia), seperti sulit tidur, atau susah tidur kembali setelah bangun tengah malam, atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak bisa tidur kembali, gangguan koordinasi, seperti menjadi sangat lemah sehingga Anda merasa seperti akan pingsan. Selama tahap ini, pasien harus berkonsultasi dengan dokter untuk pengobatan, atau untuk menambah pasokan energi dengan mengurangi stres dan istirahat yang cukup.

d. Stres tahap IV

Pada stadium IV, gejala stres muncul, seperti kesulitan mengatur hal-hal di siang hari dan tugas-tugas yang menyenangkan dan sederhana menjadi membosankan, kehilangan tanggung jawab yang sesuai, Tidak mampu menjalankan aktivitas harian, tidur terganggu oleh mimpi buruk, kehilangan semangat dan kegembiraan, sering menolak panggilan, mengalami gangguan ingatan dan konsentrasi, serta merasakan perasaan takut dan cemas tanpa alasan yang dapat dijelaskan.

e. Stres tahap V

Apabila situasi ini terus berlanjut, individu akan mengalami tingkat stres yang kelima, yang dicirikan oleh kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari yang sederhana, peningkatan masalah pencernaan, tingkat ketakutan dan kecemasan yang meningkat, serta rentan terhadap kebingungan dan serangan panik.

f. Stres tahap VI

Pada tahap ini, individu mencapai puncak stres, mengalami serangan panik, dan merasakan ketakutan terhadap kematian. Tidak jarang, mereka yang mengalami stres pada tahap keenam ini mungkin memerlukan penanganan di Unit Gawat Darurat (UGD) atau bahkan unit perawatan intensif. Meskipun demikian, pada akhirnya mereka mungkin dipulangkan karena tidak terdeteksi kelainan fisiologis pada organ tubuh. Gejala stres pada tahap keenam melibatkan detak jantung yang sangat cepat, kesulitan bernapas, dan gemetar pada tubuh, rasa kedinginan dan keringat berlebihan, kurangnya energi untuk melakukan aktivitas ringan, serta bisa berujung pada pingsan atau kehilangan kesadaran.

f) Dampak Setres

Setres pada tingkat awal memiliki hasil yang positif. Sedangkan setres di level yang tinggi dapat menyebabkan depresi penyakit kardio vaskuler (Stuart & Sundeen, 2018) dampak stres dibedakan menjadi berikut:

a. Dampak karena fisiologik

- 1) Disfungsi organ tubuh, aktivitas berlebih pada semua sistem
 - a. Muscle myopathy : mengakibatkan pelemahan otot saat berkontraksi
 - b. Tekanan darah tinggi : merusak jantung dan pembuluh darah
 - c. Sistem pencernaan : seperti gangguan lambung, diare.
- 2) Gangguan sistem reproduksi (kehamilan)
 - a. Amenore: mengalami penahanan menstruasi.
 - b. Gangguan ovulasi pada wanita, impotensi pada pria, produksi sperma rendah pada pria.
 - c. Penurunan hasrat seksual.
- 3) Gangguan lainnya, seperti sakit kepala (migren), ketegangan otot, dan kelelahan.

b. Dampak psikologis

1. Kelelahan emosional, kebosanan, penilaian ini adalah tanda pertama munculnya kelelahan.
2. Kelelahan luar biasa atau emosional.
3. Penurunan presentasi pribadi yang mengakibatkan penurunan kompetensi dan prestasi

c. Pengaruh Perilaku

1. Ketika stres berubah menjadi kecemasan, hasil akademik menurun sehingga terjadinya perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat.
2. Tingkat stres yang tinggi secara signifikan berpengaruh negatif terhadap kinerja memori, kemampuan pengambilan keputusan, dan kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat.
3. Stres yang berat sering menyebabkan kurangnya partisipasi dalam kegiatan belajar.

g) **Faktor- faktor Stres**

Menurut wahjono, Senot Imam dalam (Fitriano et al., 2020) beberapa faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan mempengaruhi desain struktur organisasi, yang dapat berdampak signifikan pada tingkat stres.

b. Aspek organisasi

Aspek organisasi yang menyebabkan stres terbesar adalah:

1. Persyaratan pekerjaan dalam perencanaan kerja individu, kondisi kerja, dan perencanaan kerja.
2. Tuntutan peran mengacu pada tekanan yang ditempatkan pada individu.
3. Manajemen organisasi yang berkaitan dengan manajemen atau gaya manajemen dan top manajemen suatu organisasi. Gaya kepemimpinan tertentu dapat menciptakan budaya yang berpotensi menjadi sumber stres.

c. Faktor individu

Faktor individu mengacu kepada kehidupan setiap orang. Dan disetiap orang memiliki tingkat stres yang berbeda dengan orang lain, meskipun penyebab stresnya sama.

h) Pengukuran Stres

Tingkat stres mengacu pada sejauh mana seseorang mengalami stres. Pengukuran tingkat stres dapat dilakukan dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS-42), yang dirancang oleh *Lovibond* pada tahun 1995, dan terdiri dari 42 pernyataan. DASS adalah serangkaian instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi kondisi emosi negatif, mencakup depresi, kecemasan, dan stres.

Menurut Mubarok dalam (Vladimir, 2020) Instrumen Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS 42) dibuat dengan tujuan tidak hanya untuk menilai kondisi emosional secara tradisional, tetapi juga untuk

menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan mengukur keadaan emosional yang sering disebut sebagai stres kuesioner *Depression anxiety stress scale* (DASS) ada 4 menghitung skala yaitu :

Skala 0 : Tidak setuju

Skala 1 : Ragu- ragu

Skala 2 : Setuju

Skala 3 : Sangat setuju instrumen ini

Instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat dengan jumlah pernyataan item untuk setiap kategori, yaitu:

Normal: 0-14

Ringan: 15-18

Sedang: 19-25

Berat: 26-33

Sangat berat: >34, menggunakan skala ordinal.

i) Penatalaksanaan Medis dan manajemen

1) Medis , Departemen Kesehatan RI (2008)

a. stres

- fluoxetine

- alprazolam

- sertraline

b. psikoterapi

Serotonin Norepinephrin Reuptake Inhibitors (SNRI) bentuk Pengobatan yang paling efektif untuk pasien. Orang yang menderita gangguan kecemasan menyeluruh terap yang disarankan yaitu dengan psikoterapi. Psikoterapi ini dimaksud mengurangi stres dengan cara datang ke psikolog.

2. Intensitas Melaksanakan Sholat tahajud

a. Pengertian intensitas melaksanakan sholat tahajud

Intensitas menurut (Chodijah, 2020) Dijelaskan bahwa intensitas merujuk pada tingkat kuantitas dalam melakukan suatu tindakan. Menurut Woodworth, sebagaimana diungkapkan oleh Koeswara, istilah intensitas merujuk pada konsep bahwa dorongan untuk bertindak bersifat mengaktifasi dan dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, yang kemudian tercermin dalam perilaku. (Rehman et al., 2022). Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas mencerminkan seberapa sering seseorang melakukan suatu aktivitas.

Tahajud merujuk pada bentuk ibadah sunnah yang umumnya dilakukan setelah tidur pada malam hari. Syafi'i menjelaskan bahwa shalat tahajud termasuk dalam kategori sunnah mu'akad, yang ditegaskan dalam Al-Qur'an. (Putri, 2021), Menjelaskan bahwa pelaksanaan shalat malam sebelum atau sesudah tidur dikenal sebagai tahajud. Muttahajid, di sisi lain, mengacu pada individu yang menunaikan shalat tahajud. Shalat

tahajud dianggap sebagai salat sunnah yang dikerjakan pada malam hari, ketika seluruh makhluk hidup sedang beristirahat (Astuti et al., 2020).

b. Hukum Sholat Tahajud

Sholat tahajud merupakan sholat sunnah yang hukumnya sunnah muakkad yang artinya dianjurkan untuk dikererjakan. Oleh sebab itu rasulullah sangat menganjurkan umatnya untuk mengerjakan sholat tahajud. (Komala, 2020)

Allah akan memberikan ganjaran dan imbalan kepada hambanya yang mau melaksanakan sholat tahajud sesuai firman allah di surat al-isra' ayat 79:

وَمِن لَّيَالٍ بِهِنَّهَجْدٌ - نَافِلَةٌ عَسَلْنَاكَ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya : ketika dari kalian berdoa di sepertiga malam sebagai ibadah tambahan. insyaAllah tuhanmu akan mengangkatmu ke tempat pujian.

c. Manfaat Sholat Tahajud

Ibnu Qayim mengatakan bahwa manfaat shalat adalah mencegah dosa, menghilangkan penyakit jiwa dan raga, membawa keberuntungan, mengatasi kezaliman, membantu yang terzalimi, menghilangkan nafsu, memelihara nikmat, mencegah hukuman, mengurangi belas kasihan, menghilangkan rasa sakit, menjaga badan. damai, menenangkan jiwa. Jauhi setan dan dekati Tuhan yang maha pengasih.(li & Teori, 2021)

Menurut Ahmad bin Salim Badwailan dalam (Suhada & Fajrin, 2021) manfaat sholat ada beberapa macam yaitu:

1. Sholat tahajud dapat menyejukkan mata
2. Singkirkan semua dosa dan keburukan dan terhindar dari banyak penyakit
3. Sholat sunnah tahajud merupakan sholat tambahan yang manjur meningkatkan pendekatan dan kedekatan hamba kepada Allah
4. Shalat sunnah tahajud merupakan cara, saran, atau jalan untuk memohon kepada Allah swt sesuai dengan keperluan masing-masing.

d. Etika melaksanakan sholat tahajud

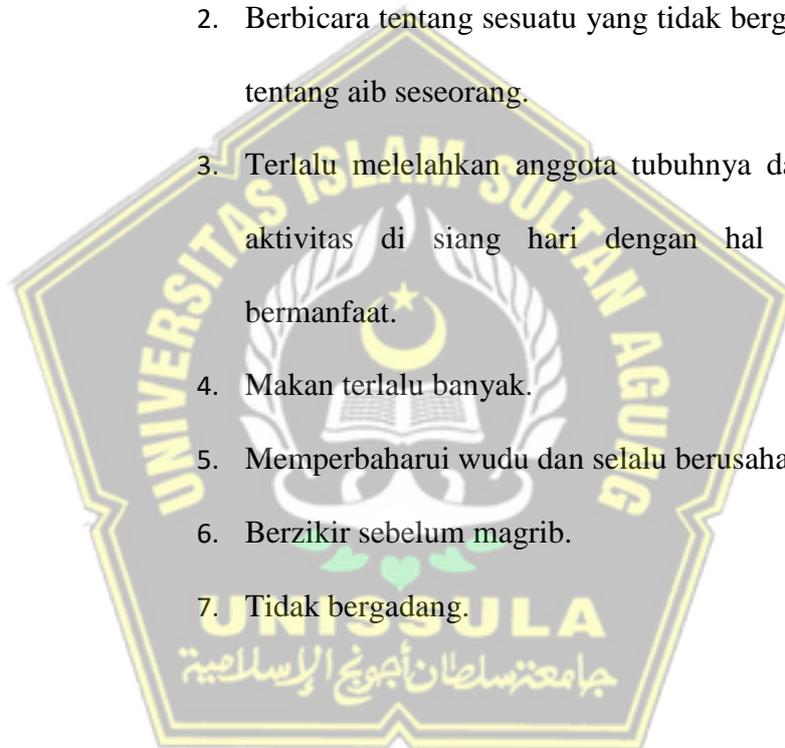
Ada beberapa prinsip etika yang harus diikuti oleh seorang yang ingin melakukan shalat tahajud. Etika itu adalah sebagai berikut:

1. Saat ingin melakukan sholat tahajud putuskan niat dalam hati.
2. Hendaknya mengingatkan sanak keluarga untuk bersama-sama mengerjakan shalat tahajud.
3. Jangan memaksakan diri dan biyarkan shalat tahajud dilakukan dengan sempurna.

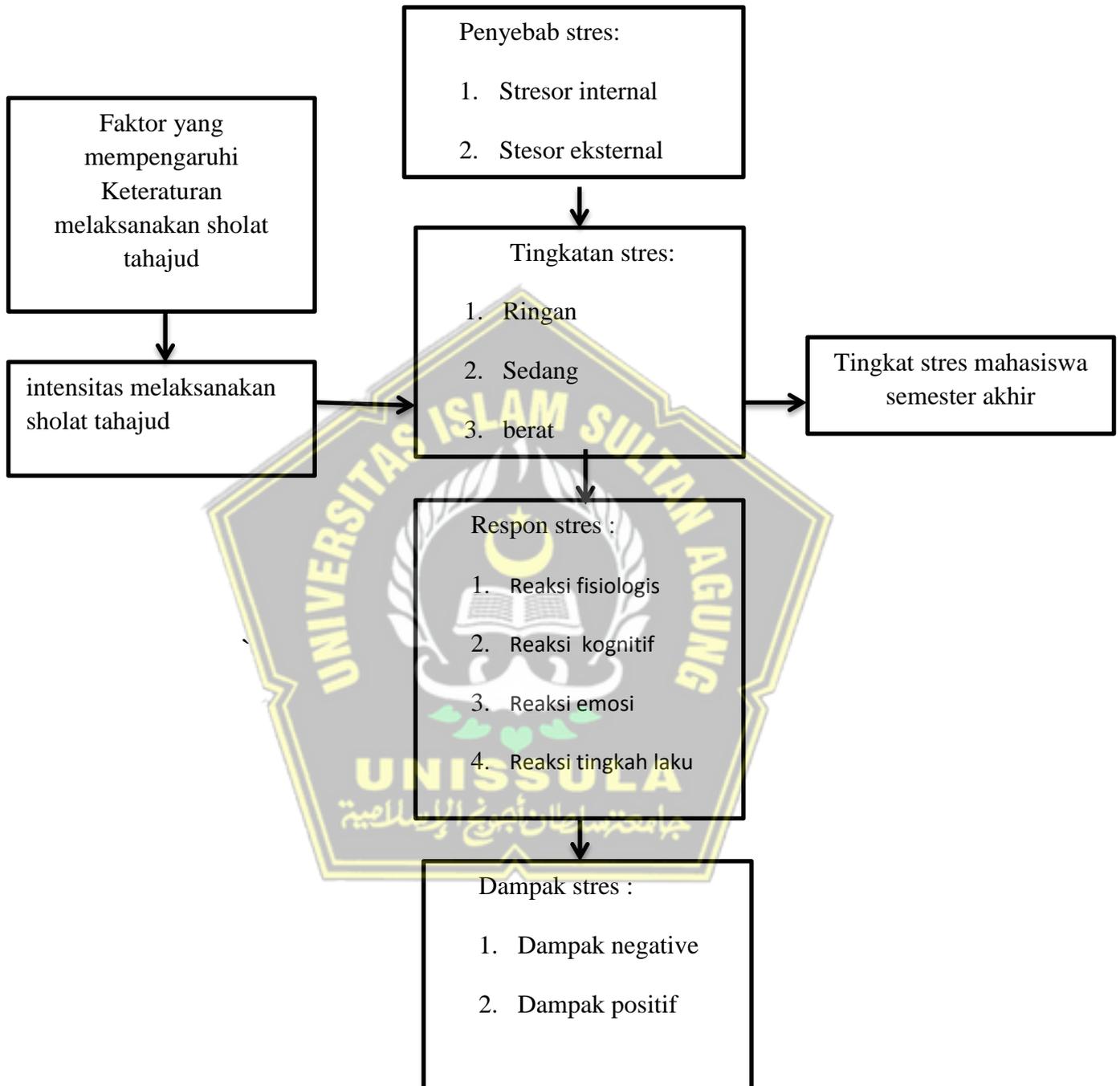
e. Faktor – faktor yang menyulitkan serta yang memudahkan seseorang untuk melakukan sholat tahajud

Namun menurut Raharjo (2020) ada faktor yang mempersulit sholat tahajud dan juga faktor yang mempermudah seseorang untuk melaksanakannya:

1. Mengutamakan dunia dan melalaikan keadaan akhirat.
2. Berbicara tentang sesuatu yang tidak berguna, berbicara tentang aib seseorang.
3. Terlalu melelahkan anggota tubuhnya dalam berbagai aktivitas di siang hari dengan hal yang kurang bermanfaat.
4. Makan terlalu banyak.
5. Memperbaharui wudu dan selalu berusaha menjaganya.
6. Berzikir sebelum magrib.
7. Tidak bergadang.



B. Kerangka Teori



Skema 2. 1 kerangka teori

(Sumber :(Stuart & Sundeen, 2018), (Sukma, 2022), (Evans & Nizette, 2017))

C. Hipotesis

Hipotesis sering dijelaskan sebagai jawaban sementara yang diklaim sebagai solusi dari permasalahan penelitian (Hipo, 2018). Selain itu, hipotesis juga dapat diungkapkan sebagai tanggapan teoritis terhadap perumusan permasalahan penelitian (Sugiyono, 2017). Berdasarkan kerangka teori yang disebutkan di atas, hipotesis dapat dirumuskan sebagai hubungan antara intensitas melaksanakan sholat tahajud dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat hubungan antara intensitas sholat tahajud terhadap tingkat stres pada maha siswa tingkat Akhir di prodi Manajemen universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Ho : Tidak Terdapat hubungan antara intensitas sholat tahajud terhadap tingkat stres pada maha siswa tingkat Akhir di Prodi Manajemen universitas Islam Sultan Agung Semarang.

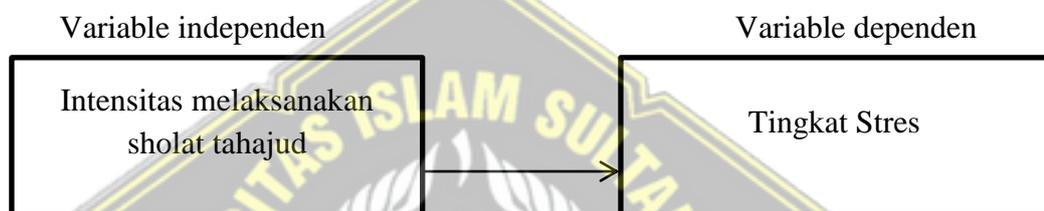


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka acuan konsep tual adalah hubungan yang secara teoritis berkaitan dengan variabel penelitian yang dapat diamati atau diukur melalui penelitian yang dilaksanakan. (Haryono, 2018) Berikut adalah kerangka konsep :



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada karakteristik objek yang menunjukkan variasi dalam nilai-nilai yang telah ditetapkan oleh peneliti dan akan menjadi fokus kajian untuk menyimpulkan suatu hasil (Sugiyono, 2017) variabel penelitian yang berbeda dapat dibagi menjadi:

a. Variabel Independen (variabel bebas)

Variabel yang berpengaruh atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen atau terikat (Sugiyono, 2017). variabel bebas penelitian ini adalah intensitas melaksanakan sholat Tahajud.

b. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas. (Haryono, 2018) Adapun variabel terikat adalah tingkat stres.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan mendistribusikan kuesioner untuk menghimpun tanggapan dari para responden. Penelitian ini mengungkap pendekatan *cross-sectional*, di mana pengukuran variabel dilakukan secara simultan pada satu waktu tertentu, yakni subjek hanya diamati sekali pada saat pengambilan data. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat intensitas pelaksanaan sholat Tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi mengacu pada suatu area umum yang terdiri dari objek atau subjek dengan fitur dan karakteristik khusus yang ditetapkan oleh peneliti sebelum menarik kesimpulan (Dewi & Nathania, 2018). Populasi yang termasuk dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa prodi Manajemen periode akademik 2020 dengan jumlah populasi terdapat 367 mahasiswa.

2. Sampling

Menurut Sugiyono (2017), Sampel merupakan bagian dari total jumlah dan karakteristik populasi yang sedang diinvestigasi. Salah satu metode pengambilan sampel yang lazim digunakan adalah probability sampling, di mana setiap elemen atau anggota populasi memiliki peluang yang setara untuk dipilih sebagai sampel. Dalam penelitian ini, pendekatan pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, di mana anggota sampel dipilih secara acak dari seluruh populasi. Sampel penelitian ini terdiri dari 191 mahasiswa prodi Manajemen Unissula Angkatan 2020.

Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$\text{Rumusan : } n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampling

d : Tingkat signifikansi (p)

Perhitungan sampling sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{367}{1 + 367(0,05)^2}$$

$$n = \frac{367}{1+367(0,0025)}$$

$$n = \frac{367}{1,9175}$$

$$n = 191$$

3. Teknik pengambilan sampel

Kriteria untuk menentukan sampel adalah:

a. Kriteria Inklusif

Kriteria inklusi merujuk pada kriteria pengambilan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). dalam penelitian tersebut kriteria inklusinya yaitu:

1. Mahasiswa prodi S1 manajemen angkatan 2020 yang masih aktif.
2. Mahasiswa beragama islam.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan suatu kriteria calon responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi yang harus dikeluarkan dari penelitian (Gulo, 2018)

Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

1. Mahasiswa S1 manajemen yang sedang melakukan terapi psikologis
2. Mahasiswa yang sedang mentruasi selama 2 minngu terakhir.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Fakultas Ekonomi Prodi S1 Manajemen Angkatan 2020 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dilaksanakan saat bulan Juni – Desember 2023.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diamati dari konsep yang didefinisikan, atau mengubah konsep tersebut menjadi kata-kata yang menggambarkan gejala yang sedang diamati (Stuart & Sundeen, 2018).

Tabel 3.1 1 Definisi Operasional

N0.	Variabel	Definisi penelitian	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Intensitas melakukan sholat tahajud	Intensitas melaksanakan sholat tahajud adalah tingkat kesungguhan seseorang dalam melaksanakan sholat tahajud.	Menggunakan alat ukur kuesioner intensitas melakukan sholat tahajud dengan skor : SS : 4 S : 3 TS : 2 STS : 1	Total nilai skor : dengan pemberian skor mulai dari 24 (minimal) - 96 (maksimal) a. Sangat rendah 24 - 41,9 b. Rendah 59,9 42 - 59,9 c. Tinggi 60 - 77,9 d. Sangat tinggi : 78 -96 Total nilai skor setelah dilakukan pengecekan mean : a. Sholat tahajud Rendah < 65 b. Sholat tahajud tinggi > 66	Ordinal
2.	Tingkat Stres	Stres adalah respons yang berasal fisiologis terhadap stresor atau permintaan apapun tentang suatu fakta kehidupan.	Menggunakan alat ukur Kuesioner DASS 42 oleh (Lovibond, 1994) dengan jumlah 14 pertanyaan Dengan skor: TS : 0 RR : 1 S : 2 SS : 3	Total nilai skor : dengan pemberian skor mulai dari 0 (terendah) – 47 (tertinggi) dengan kategori skoring sebagai berikut : a. Normal: 0-14 b. Ringan: 15-18 c. Sedang: 19-25 d. Berat : 26-33 e. Sangat berat:>34 Setelah dilakukan penggabungan cell sebagi berikut : a. Normal, ringan, sedang b. Berat dan sangat berat.	Ordinal

G. Instrument / Alat Pengumpulan Data

1. Instrument penelitian

Dalam penelitian ini, rancangan kuesioner didasarkan pada pertanyaan yang telah ditentukan sebelumnya oleh para peneliti dan disesuaikan dengan penelitian yang telah dilakukan. Kuesioner yang digunakan adalah DASS 42 untuk bagian stres dan skala intensitas shalat. Meskipun demikian, uji validitas dan reliabilitas tidak dilakukan terhadap kuesioner tersebut karena sudah terbukti valid dan reliabel sebelumnya. Instrument penelitian terdiri dari tiga bagian.:

1. Data umum meliputi identitas responden meliputi nomer responden, nama mahasiswa, semester, umur, jenis kelamin, alamat rumah, daerah/kewarganegaraan.
2. Pada tingkat stres tujuannya untuk mengetahui bagaimana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa prodi S1 manajemen angkatan 2020 unissula. Pengukurannya menggunakan skala likert dan tergolong dalam skala Nominal. Kuesioner ini berisi 14 pernyataan dan pilihan jawaban :
 1. Jawaban sangat setuju mendapatkan skor 3
 2. Jawaban setuju mendapatkan skor 2
 3. Jawaban ragu-ragu mendapatkan skor 1

4. Jawaban tidak setuju mendapatkan skor 0

Tabel 3. 2 Blue Print Kuesioner Tingkat Stres

Variabel	Indicator	Favorable	Unfavorable	Total
Tingkat stres DASS 45	Gejala fisik	3,5,8,11	-	4
	Gejala psikologis	9,10,14	7,12	5
	Emosional dan perilaku	1,4,6,13	2	5
Total		11	3	14

3. Ketiga yaitu berkaitan dengan pertanyaan intensitas shalat yang dialami mahasiswa. Peneliti menyusun instrumen berdasarkan aspek intensitas shalat Haryanto (2001). Skala intensitas shalat yang digunakan terdiri dari 25 poin dengan 13 item pertanyaan favorable dan 12 item pertanyaan unfavorable. Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban dan diberikan poin dari 1 – 4. dengan pilihan jawaban :

1. Jawaban yang sangat sesuai mendapat skor 4
2. Jawaban yang sesuai mendapat skor 3
3. Jawaban yang tidak sesuai diberi skor 2
4. Jawaban yang sangat tidak sesuai mendapat skor 1

Tabel 3. 3 Blue print Skala Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Variabel	Indicator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Intensitas melakukan sholat tahajud	Frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud	3,9,22	6,16,23	6
	Durasi waktu melaksanakan shalat tahajud	7,13,17	2,12,24	6
	Motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud	1,10,18	8,15,20	6
	Tingkat aspirasi dalam melaksanakan sholat	5,14,19,25	4,11,21	7
	Jumlah			25

2. Uji instrument penelitian

a. Uji validitas

Uji validitas mengacu pada tingkat keakuratan suatu alat ukur terhadap data pengukuran. Sebuah instrumen dianggap valid jika mampu mengukur semua hal yang seharusnya dapat diukur dalam situasi dan kondisi tertentu (Syahbani, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres dan skala intensitas shalat untuk mengukur tingkat intensitas shalat subjek. Jika nilai r-hitung sama atau lebih besar dari r-tabel, maka isian instrumen dapat dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai r-hitung lebih kecil dari r-tabel, maka item instrumen dianggap tidak valid. Instrumen dianggap valid jika nilai p-value < 0,005 dan instrumen

dianggap tidak valid jika nilai $p\text{-value} > 0,05$, dengan menggunakan rumus *product moment* (Sugiyono., 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh (Lovibond, 1994) telah melakukan uji validitas menggunakan kuesioner DASS 42 dengan uji coba 30 responden menggunakan bantuan SPSS versi 20 diperoleh hasil r hitung (0,868-0,811) $>$ r tabel (0,349) ini menunjukkan bahwa semua pertanyaan dalam kuesioner stres adalah valid.

Setelah dilakukan uji validitas oleh (Nurjannah, 2019) skala shalat tahajud dengan menggunakan program SPSS diketahui bahwa Koefisien validitas instrument skala shalat tahajud didapatkan hasil r hitung (0,711) $>$ r -tabel (0,223) yaitu menunjukkan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner intensitas solat adalah valid.

b. Uji Reabilitas

Reliabilitas merupakan suatu indikator yang menunjukkan sejauh mana alat pengukuran dapat diandalkan atau dianggap valid, bahkan ketika digunakan untuk mengukur gejala yang sama dalam dua atau lebih kali pengukuran, dengan menggunakan alat pengukur yang sama. Dalam penelitian ini, alat pengukuran menggunakan *alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 25 for Windows. Kuesioner dianggap reliabel apabila nilai $\alpha > 0,05$ (Prof.Dr.Sugiyono dggfgf, 2020). Keputusan mengenai reliabilitas

diambil berdasarkan perbandingan antara nilai r-hitung dan r-tabel; jika nilai r-hitung lebih besar atau sama dengan r-tabel, maka item tersebut dianggap reliabel.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesiner DASS 42 dan menggunakan skala intensitas solat untuk mengetahui tingkat intensitas solat pada subjek. Kuesioner DASS 42 telah diuji reabilitas oleh (Lovibond, 1994) pada 30 responden dan diperoleh Nilai alpha Cronbach yang diperoleh sebesar 0,762, kemudian dibandingkan dengan nilai r-tabel sebesar 0,349. Dari perbandingan tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai alpha $0,762 > 0,349$, yang menunjukkan bahwa butir-butir kuesioner tingkat stres dapat dianggap reliabel atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Untuk kuesioner skala intensitas solat tahajud telah diuji reabilitas oleh (Nurjannah, 2019) Dengan 49 responden diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* yaitu 0,80. artinya butir-butir kuisioner intensitas melakukan sholat tahajud dikatakan reliable atau terpercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung melalui kuesioner, yang merupakan metode yang dianggap penting untuk memperoleh data secara langsung dari responden (Hendryadi, 2019). Langkah-langkah pengumpulan data terdiri dari:

1. Peneliti memulai penelitian dengan meminta izin kepada Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Setelah mendapat izin dari Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, peneliti mengirimkan makalah penelitian kepada Dekan Fakultas ekonomi Unissula. Kemudian akan menerima surat persetujuan untuk melakukan penelitian.
3. peneliti meminta surat izin kepada Dekan prodi Manajemen Unissula untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.
4. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kepada responden.
5. Kemudian setelah mahasiswa paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini (Informed Consent).
6. Peneliti kemudian menjelaskan secara teknis kepada responden bagaimana cara mengisi kuesioner penelitian.
7. Peneliti memperoleh data dari pengisian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Prodi S1 Manajemen Angkatan 2020.
8. Setelah responden mengisi semua item pada kuesioner, kuesioner akan dikumpulkan kembali dan dilanjutkan dengan melakukan analisis data.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengolongan

Setelah data diperoleh, dilakukan pengolahan dengan program SPSS, kemudian dilakukan analisis secara deskriptif dan dinamis untuk melihat hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan terikat.

Klasifikasi data dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain:

- a. *Editing* adalah untuk memeriksa dan memperbaiki data yang diterima dari responden.
- b. *Coding* untuk mengubah informasi data menjadi angka.
- c. *entry* untuk memasukkan data ke dalam perangkat lunak.
- d. *Scoring* untuk memberikan skor atau nilai untuk setiap pertanyaan, serta menentukan nilai terendah dan tertinggi.
- e. *Analiting* data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 25 untuk windows.

2. Jenis analisis data

a. Analisi univariat

Tujuan dari analisis univariat adalah untuk memberikan gambaran atau penjelasan mengenai karakteristik setiap variabel dalam penelitian. Analisis ini umumnya terbatas pada distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel dalam data penelitian, tanpa mempertimbangkan keterkaitan antar variabel tersebut (Siyoto, 2018). Untuk variabel numerik seperti usia, digunakan nilai rata-rata (mean) atau median, serta deviasi standar. Sedangkan untuk variabel kategorikal seperti jenis kelamin, usia,

status, tempat tinggal digunakan distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Analisis univariat ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara intensitas melaksanakan Sholat Tahajud dengan Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Analisa Data Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel bebas dan satu variabel terikat yang berhubungan atau berkorelasi menggunakan uji statistik (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini dilakukan analisa bivariate untuk mengetahui hubungan antara Intenesitas Melaksanakan Sholat Tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi manajemen universitas islam sultan agung semarang. Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Shequare*.

Uji *Chi Shequare* digunakan untuk menguji hipotesis yang melibatkan variabel kategorikal berskala ordinal dan tidak berpasangan dengan menggunakan analisis data uji *Chi Shequare* dengan tingkat signifikansi α sebesar 0,05. Dalam penelitian ini, jika tingkat signifikansi $> \alpha$, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Sebaliknya, jika tingkat signifikansi $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Dahlan, 2019). Syarat uji *Chi Square* adalah jumlah sel yang mempunyai nilai expected kurang dari 5, maksimal 20% dari jumlah sel yang ada.

Dalam penelitian ini, karena uji *Chi Square* tidak memenuhi syarat, dilakukan penggabungan sel. Penggabungan sel dilaksanakan karena syarat uji *Chi Square* tidak terpenuhi, dan bertujuan untuk mengubah bentuk tabel. Sel yang digabungkan adalah dari variabel dependen, di mana 5 sel awal digabungkan menjadi 2 sel sehingga membentuk tabel 2x2. Pemilihan sel yang digabungkan dilakukan berdasarkan pertimbangan statistik, di mana proporsi variabel yang lebih kecil digabungkan dengan variabel satu tingkat di atasnya. Setelah penggabungan sel, dilakukan kembali uji *Chi Square*.

J. Etika Penelitian

Dalam penelitian yang melibatkan subjek manusia, etika penelitian menjadi topic utama yang perlu diperhatikan. Sebagai peneliti, perlu memahami prinsip - prinsip etika penelitian terutama dalam hal subjek penelitian adalah manusia (Sukma, 2022).

1. Beneficence (manfaat)

Beneficence adalah prinsip yang dilakukan dengan baik dan tidak merugikan orang lain, dalam penelitian ini dapat memberikan informasi atau pemahaman baru tentang subjek penelitian.

2. Nonmaleficence

Prinsip nonmaleficence atau tidak berbahaya" dalam penelitian menuntut agar tidak digunakan kekerasan atau

tindakan yang dapat menyebabkan bahaya atau kerugian bagi subjek penelitian. Dalam penelitian, prinsip ini diterapkan dengan memastikan bahwa tidak ada unsur yang membahayakan atau merugikan yang terkandung dalam penelitian yang dilakukan. Prinsip ini sangat penting untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan etika dan menghargai hak dan kesejahteraan subjek penelitian.

3. Otonomi

Otonomi adalah kemampuan untuk mandiri atau mengatur diri sendiri. Dalam konteks ini, peneliti mengakui hak otonomi individu atau responden, dimana setiap orang memiliki hak untuk memutuskan apakah ber partisipasi atau tidak. Persetujuan dari responden untuk berpartisipasi dalam penelitian didasarkan pada *informed consent*. *informed consent* adalah pernyataan kesediaan responden untuk mengumpulkan informasi dan berpartisipasi dalam penelitian. Formulir persetujuan merupakan bukti bahwa responden telah mendapat penjelasan tentang tujuan pengumpulan data sebelum dilakukannya pengumpulan data.

4. Confidentiality (kerahasiaan)

kerahasiaan adalah asas yang mewajibkan peneliti untuk menjaga kerahasiaan informasi yang diperolehnya. dalam

penelitian ini, subjek hanya menulis inisialnya untuk menjaga kerahasiaan identitasnya.

5. Veracity

Prinsip veracity atau kebenaran berkaitan dengan integritas dan kejujuran dalam melakukan penelitian. Prinsip ini menuntut peneliti untuk menjelaskan dengan jujur tujuan, manfaat, dan dampak dari penelitian yang dilakukan. Dengan memperhatikan prinsip veracity ini, diharapkan hasil penelitian dapat dipercaya dan memiliki nilai yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kepentingan masyarakat.

6. Keadilan

Keadilan atau justice adalah prinsip moral yang penting dalam melakukan penelitian. Prinsip ini menuntut perlakuan yang adil terhadap setiap orang yang terlibat dalam penelitian, termasuk subjek penelitian. Artinya, semua subjek penelitian harus mendapatkan penjelasan yang sama dan diperlakukan dengan adil, tanpa diskriminasi atau perlakuan yang merugikan. Prinsip keadilan sangat penting dalam memastikan integritas dan kredibilitas penelitian, serta melindungi hak penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Bagian ini akan membahas implikasi dari tingkat intensitas Sholat Tahajud terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar di Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Partisipan penelitian ini melibatkan 191 responden.

A. Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 4. 1 distribusi frekuensi menurut umur responden (n= 191)

Umur	Frekuensi(f)	Presentase %
20	10	5.2
21	157	82.2
22	23	12.0
23	1	.5
Total	191	100

Tabel tersebut mencerminkan hasil penelitian, dimana sebagian besar partisipan berada pada usia 21 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 157, sementara responden paling sedikit berusia 23 tahun, yakni hanya satu orang.

2. Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin responden (n=191)

Jenis kelamin	Frekuensi(f)	Persentase%
Perempuan	121	63.4
Laki –laki	70	36.6
Total	191	100

Tabel di atas menggambarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, terdapat 121

responden (63,4%), sementara responden laki-laki berjumlah 70 responden (36,6%).

3. Tempat Tinggal

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi menurut jenis tempat tinggal (n=191)

Tempat Tinggal	Frekuensi(f)	Persentase%
Kos	183	95.8
Tinggal Dirumah	8	4.2
Total	191	100.0

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian dimana sebagian besar responden tinggal di kos, dengan jumlah responden sebanyak 183 (95,8%), sementara responden yang tinggal di rumah tercatat sebanyak 8 (4,2%) responden.

B. Analisa Univariat

1. Intensitas sholat tahajud

Tabel 4. 4 Distribusi freskuensi berdasarkan tingkat stres (n=191)

Sholat Tahajud	Frekuensi(f)	Persentasi%
Rendah	114	59.7%
Tinggi	77	40.3%
Total	191	100%

Tabel di atas. dengan presentase (59.7%) responden, responden yang intensitas sholat tahajud tinggi sebanyak 77 dengan presentasi (40.3%) responden.

2. Tingkat Stres

Tabel 4. 5 Distribusi freskuensi berdasarkan tingkat stres (n=191)

Tingkat Stres	Frekuensi(f)	Persentase%
Normal	13	6.8%
Ringan	8	4.2%
Sedang	72	37.7%

Berat	83	43.5%
Sangat Berat	15	7.9%
Total	191	100%

Berdasarkan data dalam tabel di atas, ditemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang mengalami stres berat mencapai 83 responden (43,5%), sedangkan peserta dengan tingkat stres ringan hanya sebanyak 8 responden (4,2%).

C. Analisa Bivariat

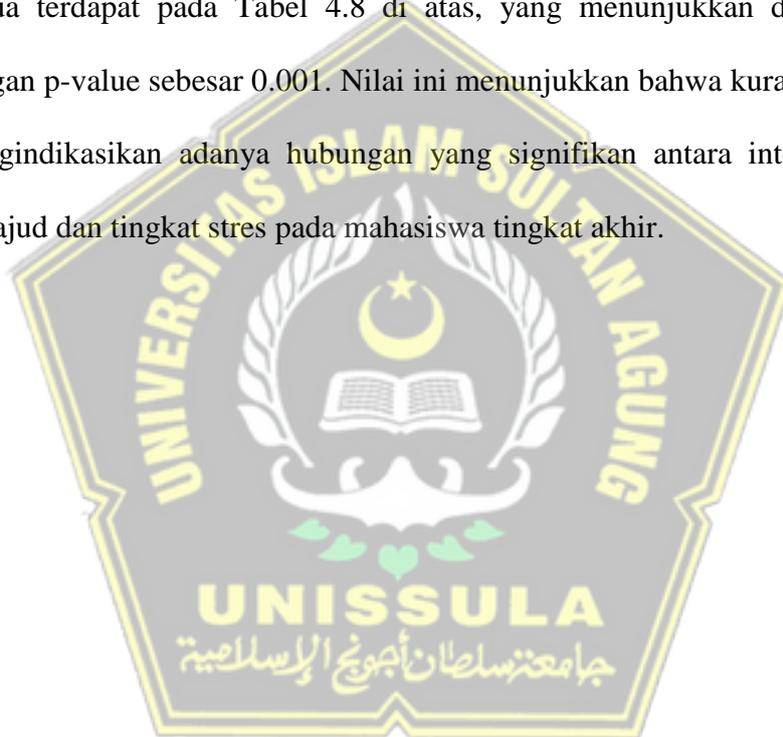
Tabel 4. 6 Hasil uji *Chi Square* penggabungan Intensitas Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Stres (normal, ringan, sedang, dan berat, sangat berat) (n=191)

		Tingkat Stres				Nilai <i>p</i>
		Ringan	%	Berat	%	
Sholat Tahajud	Sholat Tahajud Rendah	67	58.8%	47	41.2%	0,001
	Sholat Tahajud Tinggi	26	33.8%	51	66.2%	
Total		93		98	191	

Berdasarkan analisis bivariat, selanjutnya dilakukan penelitian terhadap korelasi antara Intensitas Melakukan Sholat Tahajud dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir, menggunakan uji statistik *Chi Square* dalam beberapa tahap. Langkah pertama melibatkan uji hipotesis pada tabel BxK (4x5). Pada tahap ini, *Chi-Square* tidak dapat diterapkan karena tidak memenuhi syarat, yakni adanya nilai 6 cells sebesar (40,0%).

Tahap selanjutnya dilakukan penggabungan tabel, untuk variabel independen 4 kategori dijadikan 2 kategori dengan cara pembuatan kriteria hasil menggunakan mean. Untuk variabel dependen penggabungan 5 kategori

menjadi 2 kategori normal digabungkan dengan ringan dan sedang dengan kategori ringan, sedangkan berat digabungkan dengan sangat berat dengan kategori berat. Penggabungan tabel diperlukan karena setelah melakukan uji *Chi Square*, hasilnya tidak memenuhi syarat uji *Chi Square*. Namun, setelah dilakukan penggabungan sel, hasilnya memenuhi syarat uji *Chi Square*, ditandai dengan adanya 0 sel dengan presentase (0%). Hasil uji *Chi Square* kedua terdapat pada Tabel 4.8 di atas, yang menunjukkan data penelitian dengan p-value sebesar 0.001. Nilai ini menunjukkan bahwa kurang dari $<0,05$, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas Sholat Tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.



BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab ini, akan membahas hasil penelitian yang berjudul Hubungan Antara Intensitas Melakukan Sholat Tahajud dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan, dapat disetujui bahwa jumlah peserta penelitian yang berusia 20 tahun adalah sepuluh peserta (5,2%), sementara peserta dengan usia 21 tahun mencapai 157 peserta (82,2%), dan peserta yang berumur 22 tahun berjumlah 23 peserta (12,0%). Sebaliknya, responden dengan usia 23 tahun merupakan kelompok yang paling sedikit, hanya terdiri dari 1 responden (0,5%).

Menurut Arthur Stone dalam penelitian (Imannatul Istiqomah & Mukhlis, 2019) yang dilakukan di Universitas Stony Brook di New York hasilnya menunjukkan sebagian besar responden berada dalam usia 21 tahun. Usia ini merupakan usia di mana responden seharusnya beraktualisasi dan bertanggung jawab sehingga dapat menentukan

proses intensitas sholat tahajud yang bisa menurunkan tingkat stres pada responden.

Usia dapat dipengaruhi proses pemenuhan kebutuhan spiritual, sebab tiap tahap perkembangan memiliki pendekatan tersendiri terhadap kepercayaan kepada Tuhan, termasuk di dalamnya pada tahap penyusunan skripsi oleh mahasiswa tingkat akhir. Banyak mahasiswa mengakui bahwa saat menjalani proses penyusunan skripsi, mereka mengalami stres, kesulitan tidur, serta kegelisahan karena harus mengatasi revisi yang cukup banyak dan kesulitan dalam mencari referensi yang mendukung. Ketika merasakan stres, mereka cenderung untuk menjalankan shalat, berdoa, dan meluangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an. Setelah melakukan hal-hal tersebut, mereka menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan kegelisahan yang dirasakan semakin berkurang (Ade Individ Makal et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa mayoritas dari responden berada dalam rentang usia 20 hingga 23 tahun. Rentang usia ini adalah periode di mana para responden seharusnya mulai mengaktualisasikan diri dan bertanggung jawab, karena dapat memengaruhi cara mereka memenuhi intensitas sholatnya dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

b. Jenis Kelamin

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan, dengan jumlah responden sebanyak 121

(63,4%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki mencapai 70 responden (36,6%).

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Ambarwati (2020) yang mengungkapkan bahwa stres cenderung lebih umum terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Wanita memiliki risiko mengalami stres sebanyak dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan hormon dan faktor-faktor stresor psikososial yang berbeda antara wanita dan pria. Menurut (Sagita, 2021) stres lebih sering terjadi pada wanita karena dipengaruhi faktor lingkungan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wilujeng, 2023) Di dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa wanita cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki dampak yang signifikan terhadap skor stres, dengan nilai $p=0,012$.

Peneliti beransumsi bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu faktor biologis yang signifikan dalam menentukan kerentanan terhadap stres psikososial. Stres pada mahasiswa perempuan teridentifikasi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki pada semester akhir, karena tugas yang sangat banyak dengan ketingkatan yang sulit.

c. Tempat tinggal

Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik responden didapatkan bahwa tempat tinggal responden yang terbanyak yaitu bertempat tinggal di kos yaitu 183 responden (95,8%), yang paling sedikit yaitu tinggal di rumah sebanyak 8 responden (4,2%).

Permasalahan terkait intensitas pelaksanaan sholat tahajud pada dasarnya merupakan hal pribadi yang berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan. Meskipun demikian, terdapat situasi-situasi tertentu yang dapat mempengaruhi tingkat intensitas sholat tahajud seseorang. Sebagai contoh, perubahan situasi yang terjadi ketika seorang mahasiswa tinggal di rumah kos. Mahasiswa program studi S1 Manajemen di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) mengalami tantangan keagamaan, terutama ketika tinggal di rumah kos. Salah satu permasalahan yang muncul berkaitan dengan pergaulan yang dapat memengaruhi intensitas beribadah. Pergaulan yang sangat bebas, di mana waktu untuk beribadah menjadi kurang diperhatikan karena sibuk dengan aktivitas lainnya, dapat menjadi salah satu faktor penyebab. Selain itu, perubahan lingkungan dari tinggal bersama orang tua ke tinggal di kos juga dapat membawa perubahan aturan-aturan yang harus diikuti oleh mahasiswa, yang mungkin memengaruhi intensitas pelaksanaan sholat tahajud.

Sementara itu, ketika tinggal di rumah kos, mahasiswa cenderung merasa lebih leluasa dan mengubah beberapa kebiasaan yang biasanya

dilakukan di rumah. Salah satu perubahan tersebut terkait dengan kebiasaan beribadah, khususnya sholat. Alasan kesibukan seringkali membuat mahasiswa yang tinggal di kos menunda-nunda atau bahkan mengabaikan pelaksanaan sholat. Hal ini menjadi alasan utama mengapa mahasiswa program studi S1 Manajemen di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula) yang tinggal di rumah kos menghadapi tantangan dalam aspek keagamaan. Sebagian besar mahasiswa S1 Manajemen yang tinggal di rumah kos telah melaksanakan pengalaman keagamaan, terutama terkait sholat tahajud. Namun, penulis mencoba membuktikannya dengan menganalisis indikator yang berkaitan dengan pengalaman keagamaan. Meskipun sebagian mahasiswa cukup aktif dalam melaksanakan sholat tahajud, namun masih terdapat sebagian lainnya yang hanya melaksanakannya secara sporadis atau bahkan jarang, meskipun frekuensinya rendah.

d. Intensitas sholat tahajud

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden yang memiliki intensitas sangat tinggi sebesar 77 responden dengan presentase 40,3%, 144 responden dengan presentase (59.7%) yang memiliki intensitas sholat rendah.

Penelitian ini searah dengan studi yang dilakukan oleh (Pinilih et al., 2018) di mana mayoritas mahasiswa tingkat akhir menunjukkan intensitas pelaksanaan sholat tahajud yang rendah. Dalam penelitian

tersebut, dari total 168 responden, sebanyak 47,61% mahasiswa menunjukkan intensitas tahajud yang rendah.

(Hanik, 2018) Juga mengungkapkan bahwa agama memberikan keyakinan dan kepercayaan diri kepada para penganutnya, selain itu, agama juga dapat meningkatkan perasaan aman dan berperan dalam pencegahan stres. Oleh karena itu, mahasiswa yang melaksanakan sholat tahajud mampu menghadapi stres yang muncul dalam menghadapi tugas akhir dengan sikap tawakal dan ikhtiar. Proses ikhtiar harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga seseorang dapat berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa melakukan sholat tahajud pada mahasiswa berpengaruh terhadap tingkat stres karena diyakini bahwa melaksanakan sholat tahajud saat berada di semester akhir dan menghadapi tugas akhir, sehingga pada akhirnya dirinya meyakini Tuhan akan memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi.

e. Tingkat stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat stres yang normal, terdapat 13 responden. Sementara itu, responden dengan tingkat stres ringan berjumlah 8, tingkat stres sedang diidentifikasi pada 72 responden, dan tingkat stres berat terdapat pada 83 responden. Selain itu, terdapat 15 responden yang mengalami tingkat stres sangat berat.

Menurut Townsend & Morgan (2018) stres merupakan suatu tahapan yang terjadi ketika seseorang menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang jarang dialami untuk menyelaraskan diri dengan sumber stres yang terjadi sebagai respon terhadap lingkungan yang dapat mencapai ketegangan psikis dalam mendapatkan tuntutan lingkungan yang dapat menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman.

Menurut Raharjo (2020) Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres baik dari faktor biologis, psikologis, sosial budaya. Menurut peneliti tingkat stres mahasiswa yang sedang menjalankan semester akhir cenderung dalam tingkatan yang berat. Hal ini dikarenakan mengerjakan skripsi cukup menguras pikiran dan memerlukan konsentrasi tinggi. Dengan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa prodi S1 Manajemen didapatkan hasil kebanyakan besar mahasiswa mengalami stres.

f. Hubungan intensitas sholat tahajud dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir

Dari analisis data mengenai korelasi antara intensitas pelaksanaan sholat tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, menggunakan uji statistik Chi Square, ditemukan bahwa nilai signifikan adalah $p=0,001$. Angka ini mengindikasikan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas pelaksanaan sholat tahajud dan tingkat stres. Oleh karena itu, hasil penelitian mendukung hipotesis yang menyatakan adanya korelasi antara intensitas sholat tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurjannah, 2019) Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara frekuensi pelaksanaan shalat tahajud dan tingkat stres mahasiswa ketika menghadapi ujian komprehensif. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering seseorang melaksanakan shalat tahajud, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Sebaliknya, jika frekuensi pelaksanaan shalat tahajud rendah, maka tingkat stresnya cenderung lebih tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi statistik sebesar ($p = 0,000$).

Ibnu Qayim mengatakan bahwa manfaat shalat adalah mencegah dosa, menghilangkan penyakit jiwa dan raga, membawa keberuntungan, mengatasi kezaliman, membantu yang terzalimi, menghilangkan nafsu, memelihara nikmat, mencegah hukuman, mengurangi belas kasihan, menghilangkan rasa sakit, menjaga badan. damai, menenangkan jiwa. Jauhi setan dan dekati Tuhan yang Maha Pengasih. (Ii & Teori, 2021).

Penyebab stres biasa diklaim dengan stresor. Stresor ialah dorongan yang menggambarkan keadaan yang dapat mengurangi kemampuan seseorang yang dapat menghasilkan senang, nyaman, bahagia bahkan produktif. Sesuai uraian tadi stresor mempunyai arti menjadi pemicu terjadinya stres. Stresor ada dua yaitu stresor internal dan eksternal. Dan dalam setiap individu memiliki stresor yang sangat berbeda. (Sukma, 2022).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak 77 responden menunjukkan intensitas pelaksanaan sholat tahajud yang tinggi.

Rinciannya adalah 26 responden mengalami tingkat stres ringan dengan presentase 33,8%, sementara 51 responden mengalami tingkat stres berat dengan presentase 66,2%.

Aspek lain dari intensitas sholat adalah dimensi pengetahuan atau ilmu, yang mencakup sejauh mana pemahaman seseorang terhadap agama yang dianutnya, khususnya Islam. Dari segi teoritis, pemahaman yang mendalam terhadap nilai dan ajaran agama dapat meningkatkan kualitas pribadi seseorang dan membantu dalam menjauhkan diri dari tindakan-tindakan yang dapat menimbulkan stres (Rahmat, 2019) Selain itu, keyakinan bahwa Allah senantiasa melindungi, membimbing, dan memberikan jalan bagi setiap individu dapat menciptakan suasana positif dan kepercayaan diri saat menghadapi tugas atau tantangan, serta mencegah munculnya kecemasan atau stres. Oleh karena itu, pendekatan spiritual dengan mendekati diri kepada Tuhan Yang Maha Esa menjadi salah satu strategi yang diadopsi oleh mahasiswa untuk menghindari stres.

Hasil penelitian pada mahasiswa dengan melakukan sholat tahajud rendah sebesar 114 responden kategori ringan dengan rincian normal, ringan, sedang 67 responden dengan presentase (58.8%). Sholat tahajud dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah hidup dengan memberikan struktur pada pengalaman, memberikan sumber kedamaian, memberikan rasa aman, serta memberikan kekuatan, secara umum menciptakan perasaan sejahtera (Ulum, 2018). Meskipun sholat tahajud dapat memenuhi kebutuhan spiritual, masalah gangguan emosional yang sering dihadapi oleh mahasiswa,

khususnya dalam menghadapi stres tugas akhir, tetap menjadi tantangan serius.

Mahasiswa sering menganggap semester akhir sebagai periode yang sulit dan menantang. Berbagai kesulitan muncul, seperti menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, menyusun proposal, mengatur sistematika skripsi, mencari literatur, berhadapan dengan standar tata tulis ilmiah, serta mengatasi keterbatasan dana dan waktu. Kesulitan-kesulitan ini dapat mengakibatkan tingkat stres yang tinggi, sehingga beberapa mahasiswa mungkin kehilangan motivasi, menunda penulisan skripsi, atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Untuk mengatasi ketakutan akan kegagalan tersebut, mahasiswa bersiap secara fisik dan mental untuk menghindari kegagalan akademis. Perasaan takut gagal dapat menjadi beban tambahan yang menyebabkan stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, intensitas pelaksanaan sholat tahajud diharapkan dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, membantu mereka mengatasi tantangan akademis, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Pelaksanaan sholat tahajud memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan menyediakan kerangka bagi pengalaman mereka, memberikan sumber ketenangan, menciptakan rasa aman dan kekuatan, serta pada umumnya membantu dalam mengelola perasaan stres yang mungkin muncul dalam diri mereka (Silvina, 2019). (Suparyanto dan Rosad, 2020) menyatakan bahwa cara yang dilakukan untuk menurunkan tingkat stres antara lain dengan teknik autogenik yang mudah

dilakukan dan tidak beresiko yaitu teknik berkonsentrasi sambil berdoa, dzikir, dalam hati seiring dengan ekspirasi udara dalam paru sehingga diharapkan dapat mengurangi stres.

Mahasiswa semester akhir tentunya mengalami stres yang berlebihan. Adapun faktor yang menyebabkan stres diantaranya proses dalam pembuatan skripsi pengumpulan dan pengolahan data, fasilitas yang kurang mendukung, biaya. Meskipun secara spiritualitas mereka sudah mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa namun jika stresor itu tetap ada dalam kehidupan mereka juga akan tetap mengalami stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2020) di mana mahasiswa akan mengalami stres bukan karena kurangnya pemenuhan spiritualitas mereka tetapi karena mereka dituntut dari kesiapan waktu dan kesiapan dari mahasiswa baik materi studi maupun biaya secara bersamaan dalam penyelesaian skripsi mereka.

Ajaran Islam memiliki sifat multidimensi, sehingga setiap dimensi dapat memiliki dampak yang berbeda pada setiap aspek yang diikuti oleh pemeluknya. Latar belakang inilah yang mendorong mahasiswa untuk meningkatkan pemenuhan sholat tahajud guna menurunkan stres dalam studi mereka.

Untuk menurunkan stres pada diri, intensitas sholat tahajud dalam diri juga perlu ditingkatkan. (Azam & Abidin, 2019) Berdasarkan teori tersebut yang menjadi alasan di mana mahasiswa dengan tingkat intensitas sholat kurang akan mengalami stres berat.

Menurut Djuwarijah, (2018) Menyatakan bahwa banyak pola pikir pelajar dan mahasiswa dalam menghadapi masalah yang kompleks melibatkan upaya mencari pedoman hidup yang autentik, dan menegaskan bahwa agama dapat menjadi landasan bagi manusia dalam mencapai perasaan aman dan kebebasan dari rasa takut atau kecemasan terhadap berbagai tantangan kehidupan (Miskahuddin, 2021). Agama dianggap sebagai suatu sistem nilai yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, merespons, dan berperilaku. Namun karena tekanan yang dialami mahasiswa semester akhir tersebut terkadang membuat mereka lupa akan pemenuhan spiritual yang menyebabkan stres mereka semakin meningkat, (Pramudhita, 2019).

Mahasiswa yang tidak melakukan sholat tahajud rendah dengan mengalami stres berat, sangat berat sebanyak 47 responden. Hal ini bisa saja terjadi pada mahasiswa yang menyusun skripsi bila mereka mendapat dukungan dari keluarga mereka. Dukungan dan keyakinan yang kuat dari keluarga dan teman-teman menjadi sumber energi positif bagi responden penelitian, membantu mereka mengatasi stres akademik yang terasa berat selama proses penyusunan proposal penelitian, seminar hasil, hingga penulisan skripsi, meskipun mereka tidak melibatkan diri dalam praktik sholat tahajud (Nurjannah, 2019).

Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suhada & Fajrin, 2021) dengan hasil ($p= 0,000$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas sholat dengan tingkat stres.

Hasil peneliti ini sesuai dengan pernyataan (Aditama, 2017) Semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya dalam menghadapi tesis, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat spiritualitas, semakin tinggi tingkat stres tesis pada mahasiswa. Konsep ini juga tercantum dalam Al-Quran, terutama dalam surah Ar-Ra'd ayat 28, dinyatakan bahwa "Mereka adalah individu beriman, yang hati mereka menemukan ketenangan melalui pengingatan terus-menerus kepada Allah. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketenangan hati dapat dicapai dengan menjadikan pengingatan kepada Allah sebagai suatu kebiasaan, seseorang dapat menjaga ketenangan batinnya, sehingga tidak terbebani oleh tekanan kehidupan. Mengingat Allah SWT merupakan salah satu cara yang dianut oleh umat Islam untuk meningkatkan kedamaian batin.

B. Keterbatasan penelitian

Dalam upaya pengembangan penelitian ini, beberapa kendala diakui sebagai hambatan yang masih belum dapat diatasi sepenuhnya. Beberapa kendala yang telah teridentifikasi mencakup:

1. Penelitian ini memiliki cakupan yang terbatas, Dengan demikian, secara keseluruhan, temuan penelitian belum mampu mencakup populasi secara menyeluruh dan komprehensif.
2. Desain penelitian ini memanfaatkan metode *cross-sectional*, di mana observasi atau pengukuran variabel dilakukan pada satu titik waktu tertentu, dan setiap objek hanya diamati sekali. Oleh karena itu, hal

ini tidak memungkinkan untuk mengidentifikasi hubungan sebab dan akibat.

3. Salah satu keterbatasan utama dari penelitian ini terletak pada metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner untuk mengevaluasi intensitas pelaksanaan sholat tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun kuesioner digunakan sebagai alat penilaian, kualitas pengukuran intensitas sholat tahajud masih belum optimal. Kuesioner mungkin tidak dapat sepenuhnya mencakup keberagaman dan kompleksitas praktik keagamaan mahasiswa, dan variabilitas dalam interpretasi serta pemahaman mengenai intensitas sholat tahajud. Oleh karena itu, keterbatasan tersebut dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ini serta memerlukan perhatian lebih lanjut dalam pengembangan instrumen penilaian yang lebih akurat dan komprehensif untuk mengukur intensitas sholat tahajud dan tingkat stres pada populasi mahasiswa tingkat akhir.

C. Implikasi Penelitian

1. Dampak pada masyarakat dari penelitian ini mencakup potensi menjadi sumber informasi bagi mereka terkait korelasi antara frekuensi pelaksanaan sholat tahajud dan tingkat stres. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam upaya mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang tengah menghadapi tahap penulisan skripsi, dengan meningkatkan praktik sholat tahajud.

Menunjukkan bahwa intensitas sholat tahajud yang tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah, menegaskan bahwa keimanan kepada Tuhan dapat menjadi sumber kekuatan untuk membimbing seseorang dalam hidup.

2. Dampak terhadap kemajuan ilmu keperawatan melibatkan pemanfaatan hasil ini sebagai sumber informasi serta data pokok untuk penelitian berikutnya di ranah keperawatan., terutama yang berkaitan dengan tingkat stres dan intensitas pelaksanaan sholat tahajud.



BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 21 tahun sebanyak dan mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan sebagian besar bertempat tinggal di kos.
2. Sebagian besar responden yang melakukan intensitas sholat tahajud rendah.
3. Sebagian besar responden yang mengalami stres berat sebesar.
4. Terdapat hubungan antara intensitas sholat tahajud dengan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir yang dibuktikan dengan nilai $p=0,001$.

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman bagi tenaga kesehatan dan profesional kesehatan lainnya dalam mengatasi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi penulisan skripsi melalui praktik intensitas sholat tahajud.

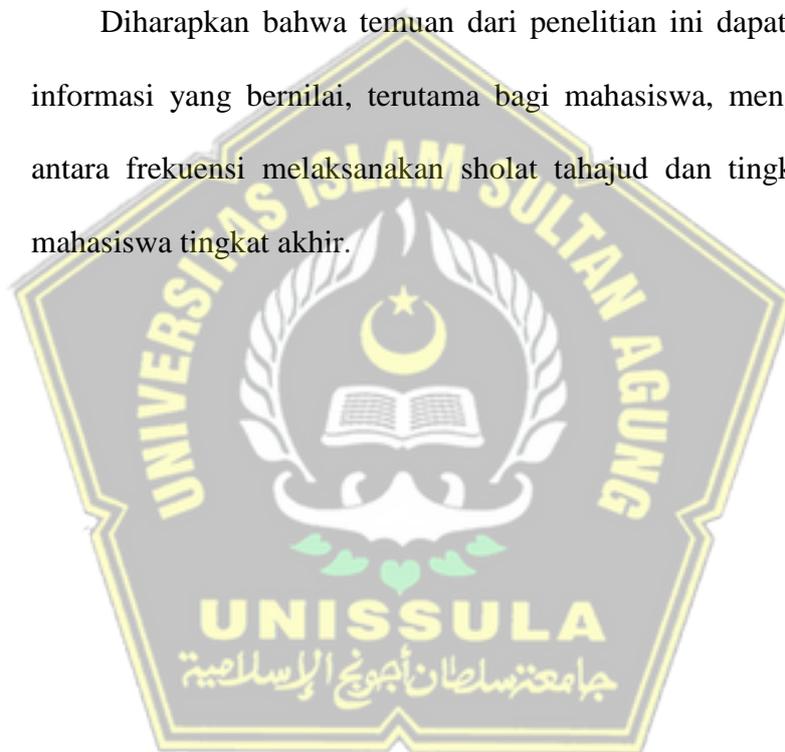
2. Bagi Institusi dan penelitian mendatang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam perkembangan ilmu pengetahuan di lingkungan pendidikan, memberikan masukan berharga untuk pengembangan ilmu keperawatan terkait korelasi antara intensitas pelaksanaan sholat tahajud

dan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir. Selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian berkelanjutan dengan pendekatan observasional dan wawancara yang lebih rinci terhadap setiap responden, serta peningkatan jumlah sampel guna mendapatkan hasil yang lebih akurat.

3. Masyarakat

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat menyediakan informasi yang bernilai, terutama bagi mahasiswa, mengenai korelasi antara frekuensi melaksanakan sholat tahajud dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.



DAFTAR PUSTAKA

- Ade Individ Makal, Marsella Dervina Amisi, & Yulianty Sanggелorang. (2021). Gambaran Stres dan Citra Tubuh pada Penduduk Usia 18-30 Tahun pada Masa Pandemi Covid 19 Ade Individ Makal * , Marsella Dervina Amisi, Yulianty Sanggелorang. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 2, 58–65.
- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2020). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- American Journal of Sociology. (2019). Stres Akademik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2020). Landasan Teori Shalat. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111.
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2019). Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul. *Jurnal Empati*, 4(1), 154–160.
- Chodijah, S. (2020). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 417–442.
- Dahlan. (2019). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stres Dalam Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi Islam*, 6(1), 1–16.
- Efendi. (2020). *Strategi Coping Stres Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Di Tk "X."* 12–52.
- Evans, K., & Nizette, D. (2017). *Psychiatric and Mental Health Nursing Fourth Edition*.
- Fakhriyani Vidya, D. (2021). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Fitriano, A., Chandra, R., Gunawan, A., & Sari, I. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Disiplin Kerja dan Komunikasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Warta*, 14(1), 81–103.
- Gulo. (2018). *metodelogi penelitian*. 113.
- Hanik, U. (2018). Sekularisasi dan Sekularisme Agama. *Religious: Jurnal Agama*

- Dan Lintas Budaya*, 1(1), 91–102.
- Haryono, S. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Manajemen*.
- Hipo, S. (2018). Ragam Dan Prosedur Tindakan Penelitian. *Ragam Dan Prosedur Tindakan Penelitian*, 49–56.
- Ii, B. A. B., & Teori, A. K. (2021). *sholat*.
- Imannatul Istiqomah, & Mukhlis. (2019). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kepuasan Perkawinan. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Desember), 71–78.
- Komala. (2020). Shalat Wajib dan Shalat Sunnah Jurusan Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. *Artikel*, 191370027.
- Kurniawan, A. (2019). Dahsyatnya Shalat Sunnah Tahajjud Dan Dhuha Perspektif Yusuf Mansur. *Skripsi*, 46.
- Lovibond. (1994). *Skala Ukur DASS (Depression, Anxiety, Stres Scale)*.
- Miskahuddin, M. (2021). Konsep Agama Menurut Al-Qurâ€™an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 14(1), 64. <https://doi.org/10.22373/jim.v14i1.2240>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor. In *Jakarta: PT. Rineka Cipta* (pp. 139–142).
- Nurjannah, A. T. N. (2019). *hubungan intensitas melakukan sholat tahajud dengan stres mahasiswa menghadapi ujian komperensif di jurusan bimbingan penyuluhan islam (bpi)fakultas dakwah dan komunikasi*. 147(March), 11–40.
- Pinilih, J. F., Nuripah, G., & Romadhona, N. (2018). *The Effect Of Intensity Tahajud Prayer Againts Depression Levels in FK UNISBA Third-Year Academic of 2017 / 2018 Students Pengaruh Intensitas Shalat Tahajud terhadap Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2017 / 2018 Pendahuluan 300 juta orang menderita penyakit akan Releasing Factor (CRF) , kemudian*. 431–436.
- Prof.Dr.Sugiyono dggfgf. (2020). Metode Penelitian Kuantitaif,Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta* (Issue 465).
- Putri, C. (2021). Hubungan Antara Intensitas Sholat Dan Kecemasan Pada Pasien Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Skripsi Program Studi Psikologi*, 209.
- Rehman, S., Rantam, F. A., Batool, K., Rahman, A., Effendi, M. H., Khan, M. I., & Bilal, M. (2022). Prevalence of avian influenza in humans and different bird species in Indonesia: A review. *Iraqi Journal of Veterinary Sciences*, 36(3), 709–718. <https://doi.org/10.33899/ijvs.2021.131590.1976>
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 09–16.

- Siyoto, S. (2018). *dasar dasar metodologi penelitian kuantitatif*.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2018). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. In *The American Journal of Nursing* (Vol. 81, Issue 12). <https://doi.org/10.2307/3462918>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Issue April).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Sugiyono - 2015.pdf* (p. 346).
- Suhada, R., & Fajrin, A. D. (2021). Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 93–102. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.328>
- Sukma, C. I. (2022). Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *PhD Thesis, September*, 66 pages.
- Sulistiari, R., Soemardji, A. A., Elfahmi, & Iwo, M. I. (2020). Journal of Pharmacy and Chemistry. *Journal of Tropical Pharmacy and Chemistry*, 8(2), 7.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). hubungan negatif antara dzikir dengan stres pada santri. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Syahbani, A. N. (2021). *Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19 Skripsi Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19*.
- Ulum, M. C. (2018). Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “ Insan Cendekia Medika ” Jombang. *Skripsi*, 111.
- Vladimir, V. F. (2020). Indikator stres. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>