



**HUBUNGAN ANTARA SHOLAT TAHAJUD DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh:

Lolla Loviana Subakir

NIM: 30902100127

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

2025



**HUBUNGAN ANTARA SHOLAT TAHAJUD DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi syarat mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Lolla Loviana Subakir

NIM: 30902100127

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenar benarnya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “ **Hubungan Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa**” saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 21 Januari 2025

Mengetahui,
Wakil dekan 1

Peneliti


Dr. Hj. Sri Wahyuni, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 06-0906-7504


Lolla Loviana Subakir
NIM. 30902100127



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA SHOLAT TAHAJUD DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

· Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lolla Loviana Subakir

NIM : 30902100127

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing,

Tanggal: 21 Januari 2025

Ns. Wigyo Susanto., M. Kep.

NIDN. 0629078303



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTAR SHOLAT TAHAJUD DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Disusun oleh :

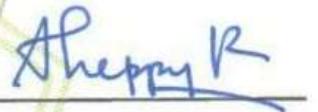
Nama : Lolla Loviana Subakir

NIM : 30902100127

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 21 Januari 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M. Kep., Sp. Kep. Jiwa
NIDN. 0614087702



Penguji II,

Ns. Wigyo Susanto, M. Kep
NIDN. 0629078303



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622087403



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari, 2025**

ABSTRAK

Lolla Loviana Subakir

**HUBUNGAN ANTAR SHOLAT TAHAJUD DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG**

80 halaman + 5 tabel + ix jumlah halaman depan + lampiran

Latar Belakang : Mahasiswa merupakan peserta didik yang merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental karena menjadi mahasiswa tidaklah mudah dimulai dari semester pertama hingga semester akhir. agar nantinya memiliki kemampuan dalam mengemban tanggung jawab intelektualnya. Ada beberapa cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan yang timbul yaitu dengan menarik napas dalam, mengurangi minuman beralkohol, bercerita kepada orang terdekat, mendekati diri kepada Allah SWT dengan cara melaksanakan shalat Tahajud. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara shalat tahajud dengan tingkat kecemasan

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional (hubungan/asosiasi) dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 75 orang dengan teknik total sampling.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki shalat Tahajud kategori baik dengan jumlah 65 orang (86,7%). Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan tinggi dengan jumlah 50 orang (66,7%).

Kesimpulan dan saran: Ada hubungan antara Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. uji statistic yang digunakan adalah uji Spearman Rho untuk menilai seberapa kuat hubungan antara variabel independen dan dependen. dibuktikan dengan “*p* value 0,000 (<0,05)” penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber dan data untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci : Sholat tahajjud, Tingkat Kecemasan.

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari, 2025**

ABSTRAK

Lolla Loviana Subakir

**HUBUNGAN ANTAR SHOLAT TAHAJJUD DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG**

80 pages + 5 tables + x number of front pages + attachments

Abstrak: Students are students who are one of the community groups who are vulnerable to mental health problems because being a student is not easy from the first semester to the final semester. so that later they will have the ability to carry out their intellectual responsibilities. There are several simple ways that can be done independently and are proven to reduce the symptoms of anxiety that arise, namely by taking deep breaths, reducing alcoholic drinks, telling stories to people closest to you, drawing closer to Allah SWT by performing the Tahajjud prayer. The aim of this research was to determine the relationship between tahajjud prayers and anxiety levels

Method: The research design used in this research is correlational research (relationship/association) using a cross-sectional approach. Data collection was carried out using a questionnaire. The number of respondents was 75 people using total sampling technique.

Results: The research results showed that the majority of respondents had the Tahajjud prayer in the good category with 65 people (86.7%). The majority of respondents had a high level of anxiety with 50 people (66.7%).

Conclusions and suggestions: There is a relationship between Tahajjud Prayer and Anxiety Levels in Students at Sultan Agung Islamic University Semarang. The statistical test used is the Spearman Rho test to assess how strong the relationship is between the independent and dependent variables. proven by "p value 0.000 (<0.05)" it is hoped that this research can be used as a source and data for further research.

Keywords: Tahajjud prayer, Anxiety Level

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Tiada kata yang patut terucap selain memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan Antara Sholat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program S1 di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tentu menemukan berbagai hambatan dan kendala tetapi hal tersebut dapat teratasi dengan adanya bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

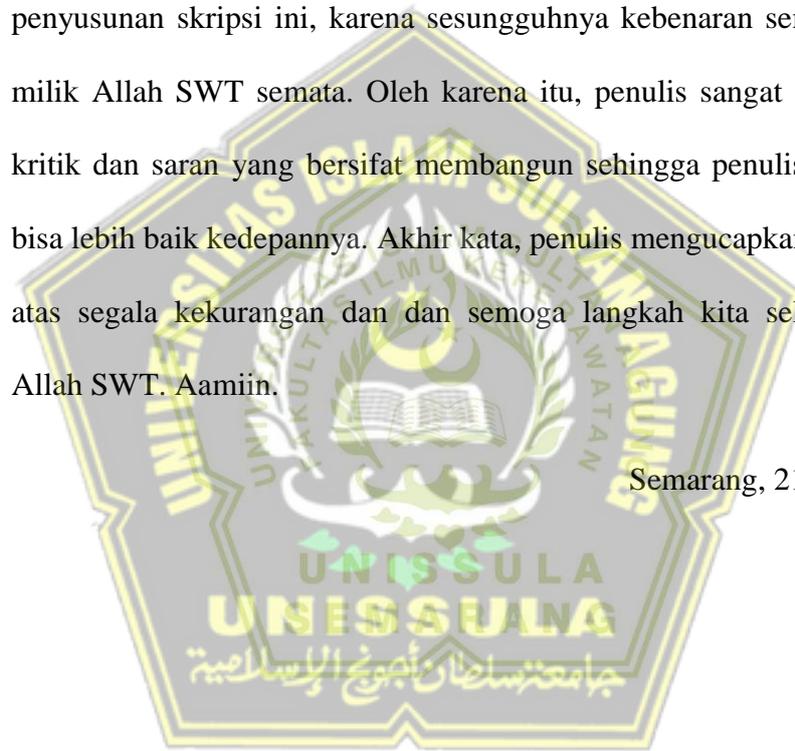
Pada kesempatan ini perkenankan saya sebagai penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya bapak Subakir dan ibu Sumiati atas segala curahan kasih sayang dan nasehat-nasehatnya, kiriman doa serta dukungannya. Penulis juga mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H Gunarto, SH., Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep.,M.Kep., Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih M.Kep., Sp. KMB Ketua Prodi ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ns. Wigyo Susanto M.Kep. Pembimbing yang dengan senantiasa memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi penelitian ini.
5. Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M. Kep., Sp. Kep.Jiwa. Penguji yang dengan senantiasa memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi penelitian ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu peneliti selama proses perkuliahan, penyusunan skripsi dan pengurusan administrasi.
7. Kepada diriku sendiri terimakasih telah berjuang sehingga berada pada fase ini dan dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepada ibu dan bapak terimakasih telah memberi semangat dan dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan dan menyemangati dalam penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dari semua dukungan, arahan dan masukan dari semua pihak sangat membantu dan bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis hanya dapat mendoakan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Hamba-Nya yang senantiasa membantu sesamanya. Penulis menyadari bahwa penulis hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf dalam penyusunan skripsi ini, karena sesungguhnya kebenaran sempurna hanya milik Allah SWT semata. Oleh karena itu, penulis sangat membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga penulisan skripsi ini bisa lebih baik kedepannya. Akhir kata, penulis mengucapkan mohon maaf atas segala kekurangan dan dan semoga langkah kita selalu diberkahi Allah SWT. Aamiin.

Semarang, 21 Januari 2025



Lolla Loviana Subakir

DAFTAR ISI

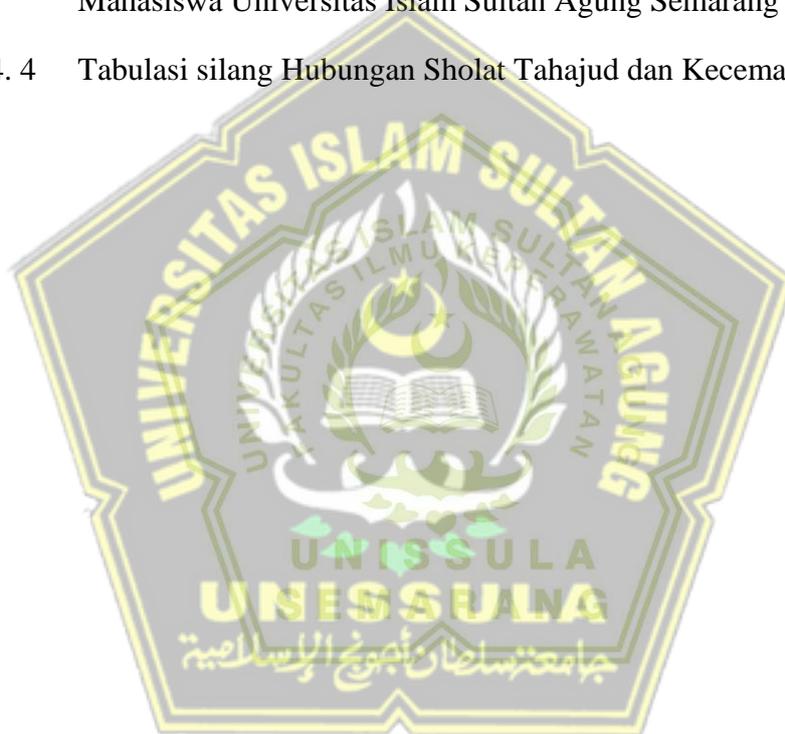
HALAMAN SAMBUNG.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Kecemasan Mahasiswa.....	7
2. Sholat Tahajud.....	13
3. Mekanisme Sholat Tahajud dalam Mengurangi Kecemasan.....	21
4. Hubungan Antara Spiritualitas dan Kesehatan Mental.....	25
B. Kerangka Teori.....	28
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Variabel Penelitian.....	30
C. Desain Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Instrumen atau Alat Pengukuran Data.....	33

H. Metode Pengumpulan Data.....	36
I. Analisis Data	37
J. Etika Penelitian	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN	43
A. Pengantar BAB	43
B. Analisis Bivariat.....	47
BAB V PEMBAHASAN	48
A. Pengantar BAB	48
B. Interpretasi dan diskusi hasil.....	48
BAB VI PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional	33
Tabel 4. 1	Distribusi Responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin, mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75).....	43
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi variable sholat tahajjud Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)	46
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi variable Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)	46
Tabel 4. 4	Tabulasi silang Hubungan Sholat Tahajud dan Kecemasan.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Lolos Uji Etik

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas

Lampiran 5 Surat Permohonan Responden

Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden

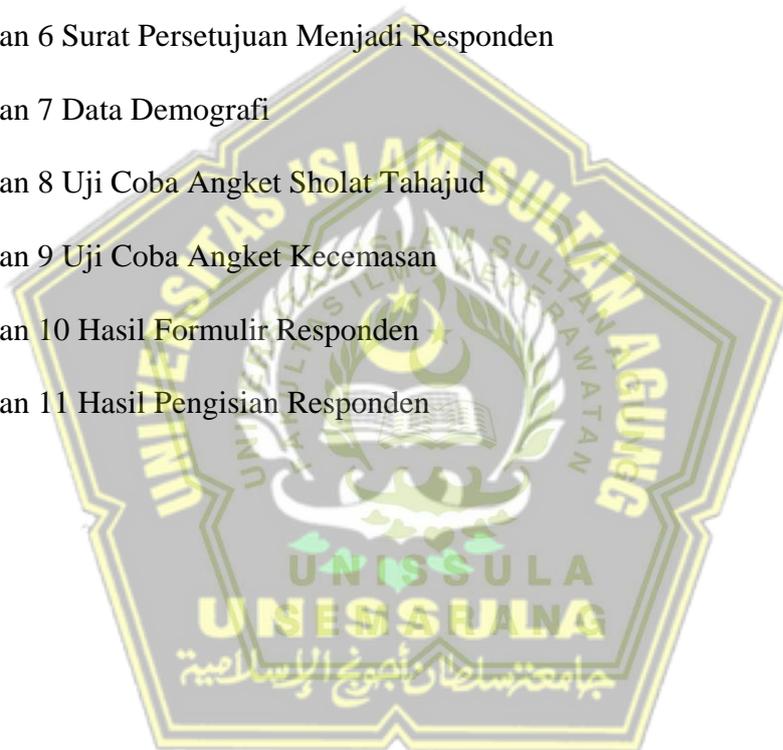
Lampiran 7 Data Demografi

Lampiran 8 Uji Coba Angket Sholat Tahajud

Lampiran 9 Uji Coba Angket Kecemasan

Lampiran 10 Hasil Formulir Responden

Lampiran 11 Hasil Pengisian Responden



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau pun belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa yakni peserta didik yang merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental karena menjadi mahasiswa tidak mudah dimulai dari menjalani semester pertama hingga semester terakhir. Mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang ilmu yang ditekuninya, Sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya (Daziwar, 2023).

Kecemasan adalah kondisi penuh kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan” (Belangi, 2024). Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan adalah sebuah gambaran perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik

yang mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu memiliki perasaan yang kurang nyaman (Pramita & Rinawati, 2023).

Ada beberapa cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan telah terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan yang muncul yaitu menarik nafas dalam, mengurangi minuman beralkohol, bercerita kepada orang terdekat, lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara sholat tahajud (Luthfiah et al., 2024).

Kecemasan disebabkan krisis situasi, tidak terpenuhinya kebutuhan, perasaan tidak berdaya dan kurang kontrol terhadap situasi dalam kehidupan (Harlina & Aiyub, 2018).

Individu yang merasa cemas sebenarnya hal yang normal. Namun, rasa cemas yang muncul secara berlebihan dan terus dibiarkan tanpa diberi baik berupa pencegahan ataupun dengan terapi maka akan berdampak negatif dan menjadi gangguan yang lebih serius. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kesehatan fisik, bahkan mungkin menyerang kesehatan rohani dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungannya. Hal inilah yang membuat terapi jiwa (psikoterapi) penting bagi manusia, karena terapi jiwa tersebut mengubah diri individu itu sendiri dalam mengembangkan dan memperdayakan potensi dan kecerdasan fitrahnya. Dalam konsep Islam, ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan

cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT (Daziwar, 2023).

Sholat Tahajjud adalah Sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. (Daziwar, 2023) Sholat tahajjud adalah sholat yang dikerjakan sedikitnya dua raka'at dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas, waktu mulainya dikerjakan pada malam hari waktu isya' sampai terbitnya fajar (Hafifah & Machfud, 2021). sholat tahajjud, tetapi dengan syarat harus tidur terlebih dahulu, meskipun tidurnya itu hanya sebentar saja (Hafifah & Machfud, 2021) Sholat tahajjud memiliki banyak faedah yang akan dirasakan bagi yang melaksanakannya, faedah sholat tahajjud yaitu dapat menguatkan tali hubungan, menyucikan ruh dan menaikannya pada derajat yang mulia, membuat gemar beribadah dan menjauhi maksiat, melunakkan hati yang sedang gundah dan cemas, dan memperoleh Ridha Allah Swt. Pada intinya sholat memiliki faedah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis, membekali semangat dan kemampuan untuk mengerjakan karya besar, serta menerangi hati sehingga siap untuk menerima ilmu Ilah (Siti Fauziah et al.,

2024) Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sholat tahajud menjadi salah satu terapi yang dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Karena pada dasarnya kebanyakan umat muslim memang menggunakan sholat tahajud untuk meminta petunjuk atau ketenangan ketika hati dan pikirannya sedang tidak tenang atau sedang timbul rasa takut yang berlebih atau cemas. Penelitian ini menggunakan teori dari Greenberg dan Padesky (2009) kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Tujuan dari terapi ini yaitu untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir (Siti Fauziah et al., 2024).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 19 Desember 2023 di Prodi Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang, menyatakan bahwa 8 dari 10 mahasiswa yang jarang melakukan sholat tahajud adalah mereka yang mengalami cemas sedang, sedangkan 2 mahasiswa yang sering melakukan sholat tahajud tidak mengalami kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka diperoleh rumusan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan responden.
- c. Untuk mengetahui pelaksanaan sholat tahajud responden.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan.
- e. Untuk mengetahui keeratan hubungan antar sholat tahajud dengan Tingkat kecemasan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis dan praktis:

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharap dapat menambah pengetahuan dan kajian teori mengenai hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mempertahankan

kesehatan mental mahasiswa dengan pembiasaan sholat tahajud.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi penambah pengembangan ilmu baru mengenai pembiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental pada remaja.

c. Bagi peneliti.

Penelitian ini berharap dapat memberikan pandangan atau referensi yang akan datang sebagai ilmu pengetahuan terkait sholat tahajud dengan kecemasan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kecemasan Mahasiswa

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan” (Belangi, 2024). Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan pada perspektif islam adalah bentuk ketakutan sehingga dirinya harus mendekati diri pada Allah SWT (Pramita & Rinawati, 2023). Kecemasan memiliki tingkatan-tingkatan yaitu normal dan menyimpang. Kecemasan yang menyimpang kecemasan yang tidak masuk akal dan selalu menghantui orang dan ia tidak dapat memahami penyebabnya. Sedangkan kecemasan abnormal adalah kecemasan yang bisa dipahami sebabnya (Solihah & Ahmadi, 2022).

b. Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya setiap individu mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap timbulnya rasa cemas itu bermula

(Mukholil, 2018). Menurut Has (2022), faktor penyebab yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

a) Faktor predisposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan

1) Teori Psikoanalitik

Teori ini menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya id dan ego. Id mempunyai dorongan naluri dan implus primitif seseorang, sedangkan ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang.

2) Teori Interpersonal

Kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.

3) Teori Perilaku

Pada teori ini kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Penilaian yang berlebihan terhadap adanya bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.

4) Teori Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stressor merupakan penyebab dari kecemasan.

b) Faktor Presipitasi

1) Faktor Eksternal

a) Ancaman Integritas Fisik

Meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, dan kecelakaan.

b) Ancaman Sistem Diri

Meliputi ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, serta sosial budaya.

2) Faktor Internal

a) Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

b) Stressor

Stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme koping seseorang. Semakin banyak stressor yang dialami seseorang, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga terjadi stressor yang kecil dapat mengakibatkan reaksi berlebihan.

c) Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila berada di lingkungan yang biasa ditempati.

d) Jenis Kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.

e) Pendidikan

Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam

menguraikan masalah baru.

c. Tingkat Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Wiratmo & Wardani, 2024). Kecemasan (Anxiety) memiliki beberapa tingkatan yakni (Gaol, 2022):

1) Ansietas ringan

Tingkatan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Ansietas sedang

Tingkatan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) Ansietas berat

Tingkatan ini sangat mempengaruhi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Tingkat panik

Tingkatan ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

d. Cara Mengatasi Kecemasan

Berikut adalah cara mengatasi kecemasan (Widigda & Setyaningrum, 2018):

1) Pengendalian Diri

Yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.

2) Dukungan

Yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.

3) Tindakan Fisik

Yakni melakukan kegiatan- kegiatan fisik seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.

4) Tidur

Yakni dengan tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat menenangkan mengembalikan kesegaran dan kebugaran.

5) Mendengarkan Musik Atau Murotal

Yakni mendengarkan musik atau murotal lembut akan dapat membantu pikiran dan perasaan.

6) Konsumsi Makanan

Yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi.

7) Sholat Tahajud

Yaitu dapat mendatangkan ketenangan hati, mengontrol emosi dan menurunkan kecemasan.

2. Sholat Tahajud

a. Pengertian

Sholat tahajud memiliki keistimewaan tersendiri, karena sholat tahajud penghubung terdekat antara Rabb-nya dengan hambanya (Suhartini, 2021). Sholat tahajud adalah sholat yang dikerjakan pada waktu malam hari yang waktu pelaksanaannya setelah sholat isya sampai terbitnya fajar akan tetapi pelaksanaannya harus tidur dulu walau hanya sebentar. Jumlah rakaatnya minimal dua dan maksimal tidak terbatas. Mengerjakan sholat tahajud di rumah lebih disarankan daripada di masjid, dan lebih diutamakan sholat di tengah malam. Maka shalat memang tidak sekedar aktivitas fisik saja, karena shalat harus didirikan dengan penuh kesadaran, kehadiran hati, kesungguhan, ketundukan, dan penuh rasa pengawasan bahwa kita sedang menghadap kepada sang pencipta dan penguasa bumi beserta isinya (Machfud & Lessy, 2022).

Jumlah rakaat sholat tahajud minimal adalah dua rakaat dan

maksimal tidak terbatas. Artinya, seorang muslim dapat melakukan sholat tahajud sebanyak mungkin rakaat sesuai dengan kemampuannya, selama ia mampu menjaga kekhusyukan dan kesungguhan dalam setiap rakaatnya. Dalam pelaksanaannya, sholat tahajud lebih dianjurkan untuk dilakukan di rumah daripada di masjid. Hal ini sejalan dengan hadits Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa sebaik-baiknya sholat seseorang adalah sholat yang dilakukan di rumahnya, kecuali sholat wajib yang lebih utama dilakukan di masjid secara berjamaah. Anjuran ini juga memberikan kenyamanan dan keintiman dalam beribadah, memungkinkan seseorang untuk benar-benar merasakan kehadiran Allah tanpa gangguan eksternal (Kusumawinakhyu, 2023).

Selain itu, sholat tahajud sangat dianjurkan untuk dilaksanakan pada sepertiga malam terakhir. Waktu ini dianggap sebagai waktu yang paling utama karena pada saat itulah Allah SWT turun ke langit dunia dan mengabulkan doa-doa hamba-Nya yang berdoa dengan penuh keikhlasan dan harapan. Melaksanakan sholat tahajud pada sepertiga malam terakhir juga memberikan ketenangan dan kekhusyukan yang lebih, karena suasana malam yang hening dan tenang membantu seseorang untuk lebih fokus dalam ibadahnya. Selain itu, waktu ini juga memberikan kesempatan bagi seorang muslim untuk merenungi diri dan memperbaiki kekurangan yang ada dalam dirinya, sehingga ia dapat menjadi pribadi yang lebih baik di hadapan Allah (C. Pratiwi & Kamila, 2023).

Sholat tahajud bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan bentuk penghambaan yang penuh kesadaran dan kehadiran hati. Sholat ini harus didirikan dengan penuh kesungguhan, ketundukan, dan rasa pengawasan bahwa kita sedang menghadap kepada Sang Pencipta dan Penguasa alam semesta. Kesadaran akan kehadiran Allah dalam sholat tahajud membuat seorang hamba merasa lebih dekat dan merasakan kedamaian batin yang luar biasa. Sholat tahajud juga menjadi momen refleksi diri, di mana seorang muslim bisa merenungi kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat dan memohon ampunan serta petunjuk dari Allah. Dalam proses ini, seorang muslim belajar untuk lebih tawadhu dan ikhlas dalam menerima segala ketentuan Allah (Nisa, 2022).

Keutamaan sholat tahajud juga tercermin dalam banyak hadits Nabi Muhammad SAW. Beliau menekankan pentingnya sholat tahajud sebagai salah satu amalan yang mendekatkan hamba kepada Tuhannya dan memberikan pahala yang besar. Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda bahwa sholat tahajud adalah sholat yang paling utama setelah sholat wajib. Sholat tahajud juga disebut sebagai kebiasaan orang-orang saleh di masa lalu dan sebagai tanda dari keimanan dan ketakwaan yang tinggi. Melalui sholat tahajud, seorang muslim dapat meraih berbagai keberkahan dan rahmat dari Allah, yang akan membantu dalam menjalani kehidupan dengan lebih baik dan penuh berkah (Hilma, 2023).

Selain manfaat spiritual, sholat tahajud juga memberikan manfaat fisik dan psikologis. Melaksanakan sholat tahajud secara rutin membantu seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh, karena aktivitas bangun di malam hari dapat memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan metabolisme tubuh. Secara psikologis, sholat tahajud memberikan ketenangan pikiran dan mengurangi stres, karena saat beribadah, seorang muslim merasa lebih dekat dengan Allah dan merasa semua masalah dan beban hidupnya dapat diatasi dengan pertolongannya. Dalam jangka panjang, kebiasaan sholat tahajud dapat membantu seseorang untuk menjaga keseimbangan hidup, baik secara fisik maupun mental (Tualeka, 2022).

Tidak hanya itu, sholat tahajud juga merupakan waktu yang sangat mustajab untuk berdoa. Banyak ulama yang mengatakan bahwa doa yang dipanjatkan pada waktu tahajud memiliki peluang besar untuk dikabulkan. Oleh karena itu, banyak muslim yang memanfaatkan waktu tahajud untuk berdoa memohon kebaikan di dunia dan akhirat, serta memohon perlindungan dan rahmat dari Allah. Sholat tahajud menjadi momen yang sangat berharga untuk memperbaiki diri dan memperkuat hubungan dengan Sang Pencipta. Dalam momen ini, seorang muslim dapat mengungkapkan segala keluh kesah dan harapannya, yakin bahwa Allah mendengar dan akan memberikan yang terbaik (Ramdani, 2022).

Dengan berbagai keutamaan dan manfaat yang ditawarkannya, sholat tahajud merupakan ibadah yang sangat dianjurkan bagi setiap

muslim. Meskipun mungkin terasa sulit untuk bangun di malam hari, dengan niat yang ikhlas dan kesungguhan hati, sholat tahajud dapat menjadi amalan rutin yang membawa banyak kebaikan. Seorang muslim yang rajin melaksanakan sholat tahajud akan merasakan kedekatan yang lebih dengan Allah, mendapatkan ketenangan batin, dan meraih keberkahan dalam hidupnya. Oleh karena itu, marilah kita berusaha untuk menjadikan sholat tahajud sebagai bagian dari kehidupan kita sehari-hari, demi meraih ridha dan cinta Allah SWT. Upaya ini tidak hanya akan memperkuat iman dan ketakwaan kita, tetapi juga akan membantu kita menjadi pribadi yang lebih baik (C. Pratiwi & Kamila, 2023).

b. Hukum Sholat Tahajud

Sholat tahajud sebagai salat sunah paling utama memiliki banyak keistimewaan. Keistimewaan tersebut dijelaskan bahwa sholat tahajud dapat menenangkan diri dan pikiran (Kurniawan, 2018). Hukum sholat tahajud adalah sunnah mu'akkad (shalat sunnah yang dikuatkan oleh syara') yaitu sunnah yang sangat dianjurkan untuk dikerjakan. Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa mengerjakan sholat tahajud (Nisa, 2022).

Selain memberikan ketenangan batin, sholat tahajud juga memiliki manfaat fisik dan psikologis yang signifikan. Aktivitas bangun di malam hari untuk melaksanakan sholat tahajud dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah.

Dengan demikian, sholat tahajud tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan spiritual, tetapi juga untuk kesehatan fisik. Secara psikologis, sholat tahajud dapat mengurangi stres dan kecemasan, karena dalam momen tersebut, seorang muslim dapat mencurahkan segala keluhan dan beban pikiran kepada Allah. Rasa damai dan ketenangan yang diperoleh setelah melaksanakan sholat tahajud memberikan efek positif yang bertahan sepanjang hari (Tualeka, 2022).

Keutamaan lain dari sholat tahajud adalah bahwa doa-doa yang dipanjatkan pada waktu tersebut memiliki peluang besar untuk dikabulkan oleh Allah. Dalam banyak hadits disebutkan bahwa Allah turun ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir dan mengabulkan doa-doa hamba-Nya yang berdoa dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan. Oleh karena itu, banyak muslim yang memanfaatkan waktu tahajud untuk memohon kebaikan dunia dan akhirat, memohon ampunan atas dosa-dosa, serta memohon petunjuk dan perlindungan dari Allah. Sholat tahajud menjadi waktu yang sangat berharga untuk berintrospeksi dan memperbaiki diri, serta memperkuat hubungan dengan Sang Pencipta (Nisa, 2022).

Dalam pelaksanaannya, sholat tahajud sangat dianjurkan untuk dilakukan di rumah. Hal ini sejalan dengan sunnah Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa sebaik-baiknya sholat seseorang adalah sholat yang dilakukan di rumahnya, kecuali sholat wajib yang lebih utama dilakukan di masjid secara berjamaah. Melaksanakan sholat tahajud di

rumah memberikan kenyamanan dan keintiman dalam beribadah, memungkinkan seseorang untuk benar-benar merasakan kehadiran Allah tanpa gangguan eksternal. Selain itu, sholat tahajud yang dilakukan di rumah juga dapat menjadi contoh yang baik bagi anggota keluarga lainnya, terutama anak-anak, sehingga mereka juga termotivasi untuk mengamalkan sholat tahajud sejak dini (Kusumawinakhyu, 2023).

Dengan berbagai keutamaan dan manfaat yang ditawarkannya, sholat tahajud merupakan ibadah yang sangat dianjurkan bagi setiap muslim. Meskipun mungkin terasa sulit untuk bangun di malam hari, dengan niat yang ikhlas dan kesungguhan hati, sholat tahajud dapat menjadi amalan rutin yang membawa banyak kebaikan. Seorang muslim yang rajin melaksanakan sholat tahajud akan merasakan kedekatan yang lebih dengan Allah, mendapatkan ketenangan batin, dan meraih keberkahan dalam hidupnya. Oleh karena itu, marilah kita berusaha untuk menjadikan sholat tahajud sebagai bagian dari kehidupan kita sehari-hari, demi meraih ridha dan cinta Allah SWT. Upaya ini tidak hanya akan memperkuat iman dan ketakwaan kita, tetapi juga akan membantu kita menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah (Hilma, 2023).

c. Waktu Pelaksanaan

Salat tahajud merupakan salat sunnah yang dikerjakan pada malam

hari, yang pasti dilakukan pada waktu setelah isya sampai waktu fajar (subuh) (Kurniawan, 2018). Waktu pelaksanaan shalat tahajud, yaitu (Kurniawan, 2018):

- 1) Saat utama, dapat dilaksanakan pada sepertiga pertama, yang bertepatan antar waktu setelah isya sampai dengan pukul 22.00 WIB.
- 2) Lebih utama, ketika melaksanakannya diantara pukul 22.00 WIB sampai dengan pukul 01.00 WIB.
- 3) Saat yang paling utama, dilaksanakan antara pukul 01.00 WIB sampai dengan masuknya waktu subuh.

d. Keistimewaan Sholat Tahajud

Sholat tahajud mempunyai banyak keistimewaan. Jika semua orang tau keistimewaan sholat tahajud pasti akan sangat tergiur dan tidak akan melewatinya. Adapun keistimewaan itu sebagai berikut:

1. Sholat dua rakaat dalam kegelapan malam untuk menghindari siksa kubur.
2. Dua rakaat yang dilakukan di tengah malam, itu lebih baik dari pada dunia dan seisinya.
3. Allah Swt telah mengistimewakan orang-orang yang mengerjakan shalat tahajud, Allah SWT akan memamerkan dengan bangga orang-orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud kepada para malaikat-Nya.
4. Sholat tahajud mengajarkan seseorang untuk tidak egois dan menanam rasa kasih sesama kaum muslimin. Adapun keistimewaan

sholat tahajud bagi kesehatan sebagai berikut

- a. Meningkatkan kekebalan tubuh. Karena seseorang bangun di sepertiga malam berdasarkan ketenangan yang cukup lama merupakan salah satu pendukung terjadinya penyumbatan darah.
- b. Menurunkan kecemasan. Manusia akan mendapatkan jawaban atas segala kegelisahan, kesulitan ataupun kecemasan dalam menghadapi segala problem hidup.
- c. Mendapat ketenangan hati. Dapat mendatangkan ketenangan hati, mengontrol emosi, pikiran jernih, semangat dan percaya diri.

3. Mekanisme Sholat Tahajud dalam Mengurangi Kecemasan

Sholat Tahajud, yang dikenal sebagai ibadah sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah tidur, memiliki mekanisme yang dapat membantu dalam mengurangi kecemasan. Salah satu mekanisme utama adalah melalui efek fisiologisnya. Sholat Tahajud secara signifikan dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, dalam tubuh. Kortisol adalah hormon yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres, dan kadar yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kecemasan. Proses ini penting karena kadar kortisol yang tinggi berkontribusi pada perasaan cemas dan tekanan yang berkepanjangan. Dengan menurunkan kortisol, tubuh menjadi lebih rileks, dan gejala kecemasan berkurang secara substansial. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan kadar hormon stres ini berkontribusi pada perbaikan kesejahteraan psikologis dan emosional individu (Rahmandani & Al Maysa, 2023). Selain itu, selama sholat tahajud, tubuh juga melepaskan hormon-hormon yang berhubungan dengan

perasaan bahagia dan tenang, seperti serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Oleh karena itu, sholat tahajud tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga pada perasaan internal yang menyumbang pada pengurangan kecemasan. Gerakan dalam sholat tahajud, seperti rukuk dan sujud, serta pernapasan yang dalam dan teratur, dapat membantu merilekskan otot-otot tubuh dan menenangkan sistem saraf, memberikan efek relaksasi yang mendalam dan berkelanjutan (Alfiana et al., 2024).

Selain efek fisiologis, sholat tahajud memberikan manfaat psikologis yang signifikan. sholat tahajud memperkuat iman dan keyakinan kepada Allah SWT, yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan. Keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang dapat membantu mengatasi masalah dan kesulitan hidup memberikan rasa tenang dan mengurangi kecemasan. Keyakinan ini mengurangi perasaan tidak berdaya dan meningkatkan rasa kontrol atas situasi yang sulit. Ini memberikan perspektif yang lebih luas dan positif terhadap tantangan hidup. Proses meditasi dan refleksi diri yang dilakukan selama sholat tahajud memungkinkan individu untuk merenungkan kehidupan mereka, memahami sumber kecemasan mereka, dan menemukan solusi yang lebih baik untuk masalah yang mereka hadapi. Meditasi ini tidak hanya menenangkan pikiran tetapi juga mengarahkan individu pada pemikiran yang lebih konstruktif dan solusi yang lebih efektif. Selain itu, sholat tahajud menyediakan waktu yang berharga untuk fokus pada ibadah dan doa, yang berfungsi sebagai pengalihan pikiran dari masalah sehari-hari. Pengalihan ini membantu mengurangi beban

pikiran yang menyebabkan kecemasan dan memberikan perasaan damai sementara, yang sangat bermanfaat dalam menghadapi situasi stres (Pramita, 2022).

Efek sosial dari sholat tahajud juga berkontribusi pada pengurangan kecemasan. Melaksanakan sholat tahajud, terutama jika dilakukan berjamaah, memberikan dukungan sosial yang signifikan. Interaksi dengan anggota komunitas lain yang memiliki tujuan spiritual yang sama dapat memberikan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan isolasi. Isolasi sosial sering kali menjadi pemicu kecemasan, dan dukungan dari komunitas dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, sholat tahajud yang rutin juga dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan keluarga dan teman-teman. Hubungan yang lebih baik dan dukungan emosional yang lebih kuat dari orang-orang terdekat dapat mengurangi tingkat kecemasan secara keseluruhan. Dukungan emosional ini memberikan rasa aman dan stabilitas yang penting dalam mengatasi stres dan kecemasan sehari-hari (Salamung & Pertiwi, 2021). Dukungan dari komunitas dan keluarga memainkan peran penting dalam memberikan stabilitas emosional dan rasa aman, yang sangat membantu dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sholat tahajud juga memiliki efek kognitif yang positif dalam mengurangi kecemasan. Sholat tahajud membantu mengubah pola pikir dari negatif menjadi lebih positif. Doa dan zikir yang dilakukan selama tahajud dapat membantu dalam mengatasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan optimis. Perubahan pola pikir ini sangat penting karena

pola pikir negatif sering kali memperburuk kecemasan dan stres. Dengan menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan merasa lebih tenang. Selain itu, melakukan sholat tahajud memerlukan konsentrasi dan fokus yang tinggi, yang membantu melatih otak untuk lebih fokus dan mengurangi distraksi dari pikiran cemas. Peningkatan kemampuan fokus ini sangat berguna dalam manajemen kecemasan, karena konsentrasi yang lebih baik memungkinkan individu untuk menangani situasi stres dengan lebih efektif. Dengan konsentrasi yang lebih baik, individu dapat menghadapi situasi stres dengan lebih tenang dan efektif, sehingga kecemasan dapat dikendalikan dengan lebih baik. Kombinasi dari semua efek ini menjadikan sholat tahajud sebagai ibadah yang sangat bermanfaat dalam membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Sely, 2022).

Dengan demikian, sholat tahajud tidak hanya merupakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memiliki banyak manfaat psikologis, fisiologis, sosial, dan kognitif yang membantu dalam mengurangi kecemasan. Praktik sholat tahajud memberikan peluang besar bagi individu untuk mendapatkan ketenangan batin dan fisik, memperkuat iman dan kepercayaan diri, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan efek yang luas dan mendalam ini, sholat tahajud dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik dan keseimbangan hidup yang lebih harmonis. Sebagai ibadah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW, Sholat Tahajud tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga

berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan emosional, menjadikannya sebagai praktik yang sangat berharga untuk kesejahteraan individu secara keseluruhan.

4. Hubungan Antara Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental seseorang. Spiritualitas, yang meliputi berbagai bentuk praktik keagamaan seperti shalat, sering dikaitkan dengan manfaat psikologis yang mendalam dan beragam. Koenig, McCullough, dan Larson (2001) mengemukakan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat spiritualitas dan kesehatan mental. Praktik spiritual, termasuk shalat tahajud, dapat menyediakan dukungan emosional yang penting, mengurangi perasaan kesepian, serta meningkatkan rasa tujuan hidup dan makna. Sholat tahajud, sebagai salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang dilakukan pada malam hari, menawarkan berbagai manfaat yang mendalam dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa spiritualitas berperan sebagai sumber ketenangan batin dan stabilitas emosional yang signifikan.

Sholat tahajud, sebagai ibadah malam yang dilaksanakan pada waktu yang sangat tenang, memberikan kesempatan bagi individu untuk refleksi diri yang mendalam. Melakukan shalat pada malam hari memungkinkan seseorang untuk menikmati ketenangan dan keheningan, yang dapat berkontribusi pada proses meditasi dan introspeksi. Waktu malam, yang biasanya bebas dari gangguan aktivitas sehari-hari, menyediakan lingkungan yang kondusif untuk mencari kedekatan spiritual dan menenangkan pikiran. Penelitian oleh Azania

dan Naan (2021) menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam memberikan dukungan emosional yang signifikan, terutama dalam konteks mahasiswa yang menghadapi stres tinggi selama pandemi COVID-19. Sholat tahajud membantu individu untuk merasakan ketenangan yang mendalam dan kedekatan dengan Tuhan, yang dapat mengurangi gejala kecemasan dan memperbaiki kesehatan mental.

Praktik spiritual seperti sholat tahajud juga mempengaruhi kesehatan mental melalui mekanisme fisiologis. Selama sholat, individu melakukan serangkaian gerakan fisik dan pernapasan yang teratur, yang berfungsi sebagai teknik relaksasi yang alami. Gerakan-gerakan ini dapat membantu menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol, yang seringkali terkait dengan kecemasan dan stres. Tanamal (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa religiusitas dan resiliensi dapat mempengaruhi kesehatan mental secara signifikan, terutama dalam situasi stres yang tinggi seperti pandemi. Dengan melakukan sholat tahajud, individu mengalami penurunan kecemasan secara fisiologis, berkat efek relaksasi dari gerakan sholat dan ritme pernapasan yang teratur.

Selain aspek fisiologis, aspek sosial dari praktik spiritual juga memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental. Sholat Tahajud seringkali dilakukan dalam suasana yang mendukung dan saling mendukung dalam komunitas. Dukungan sosial yang kuat memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental. Sumendap dan Tumuju (2023) menyatakan bahwa konseling pastoral dan dukungan spiritual memiliki peran penting dalam

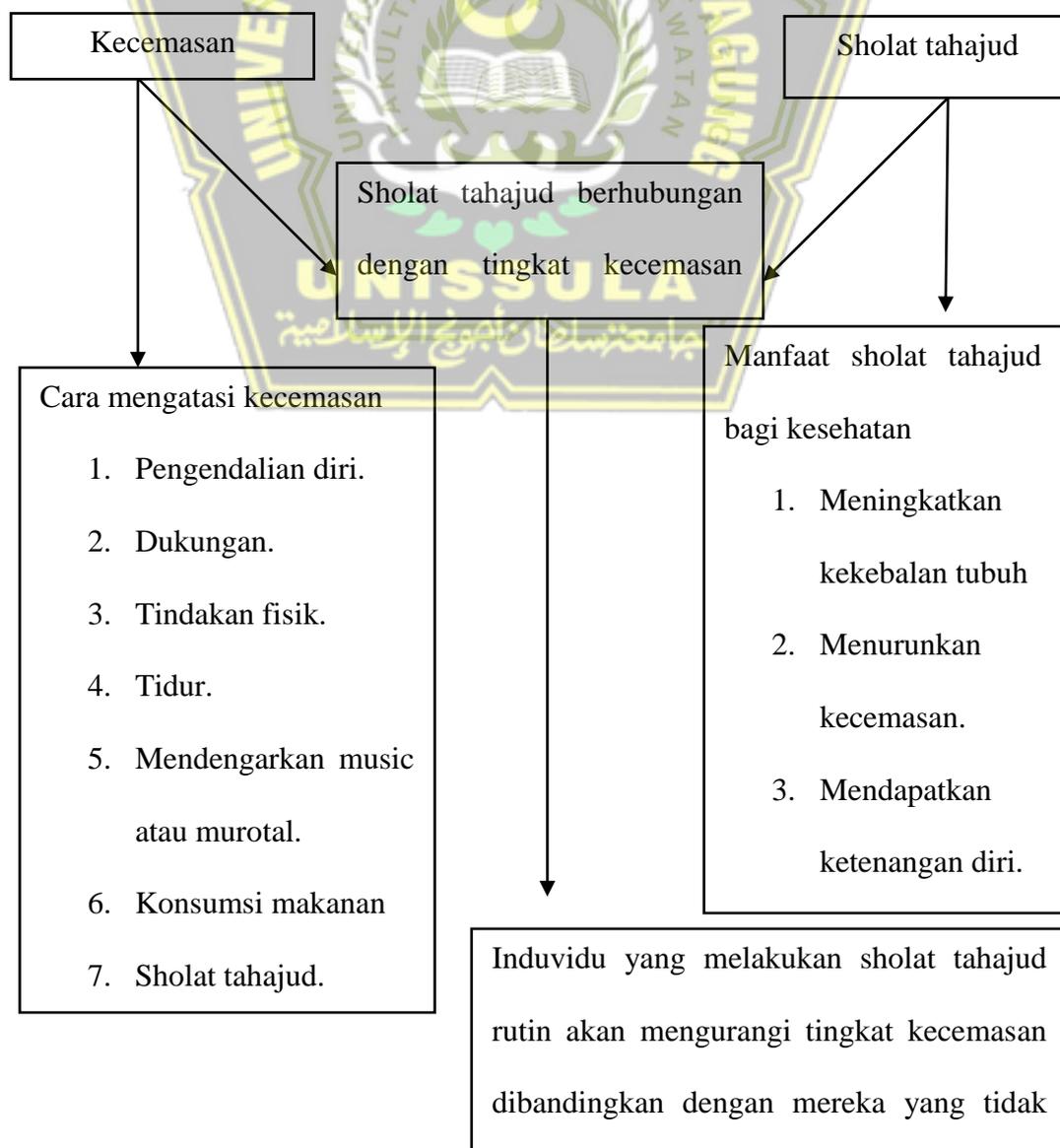
intervensi kesehatan mental, terutama dalam konteks pencegahan bunuh diri. Dengan adanya komunitas yang saling mendukung, individu yang menjalankan sholat tahajud merasakan keterhubungan yang mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Keterhubungan spiritual melalui sholat tahajud juga memperkuat rasa tujuan hidup dan makna, yang merupakan aspek krusial dalam kesehatan mental. Penelitian oleh Akbar, Limantara, dan Marisa (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual yang tinggi berkaitan erat dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah pada mahasiswa. Sholat tahajud, dengan fokusnya pada kedekatan dengan Tuhan, membantu individu merasa lebih terhubung dengan tujuan hidup mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan melibatkan diri dalam ibadah yang mendalam dan reflektif ini, individu dapat memperoleh rasa makna dan arah yang penting bagi keseimbangan emosional dan mental mereka.

Secara keseluruhan, praktik spiritual seperti sholat tahajud menawarkan manfaat yang substansial bagi kesehatan mental. Melalui ketenangan batin yang dicapai, pengurangan hormon stres, dukungan sosial yang diperoleh, dan penguatan rasa tujuan hidup, sholat tahajud berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mengelola kecemasan. Penelitian yang ada mendukung gagasan bahwa spiritualitas, khususnya melalui sholat tahajud, memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Praktik ini memberikan alat dan strategi yang bermanfaat untuk mengatasi stres dan kecemasan, yang berkontribusi pada kualitas hidup yang

lebih baik dan kesejahteraan jangka panjang.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

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, 2019). Berdasarkan kerangka teori yang disebutkan di atas, hipotesis dapat dirumuskan sebagai hubungan antara intensitas melaksanakan sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Prodi Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hipotesis pada penelitian ini adalah:

- a. Ha: Ada hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Ho: Tidak ada hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

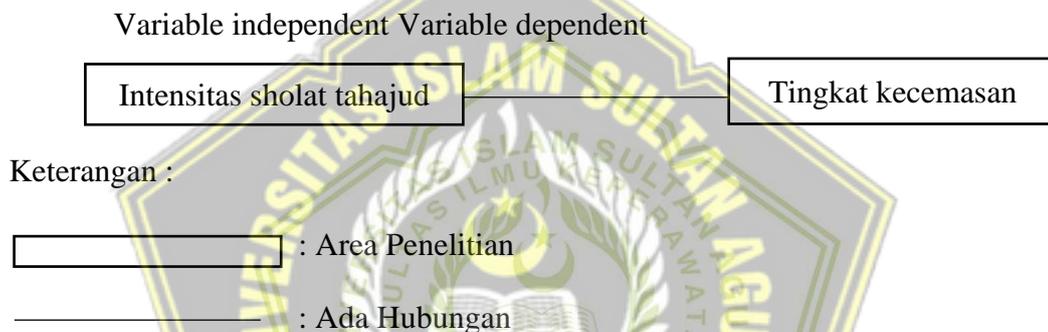


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu visualisasi dan uraian mengenai kaitan atau hubungan antara variabel-variabel yang akan di ukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Universitas Esa Unggul, 2020).



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel *independent* atau bebas adalah variabel yang menjadi sebab atau yang mempengaruhi atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Hayati & Saputra, 2023). Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini ialah intensitas sholat tahajud.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas (Agustian et al., 2019). Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya (Sina, 2022). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, pendekatan tersebut digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan metode *cross sectional* dengan bentuk kuantitatif, proses pengambilan hasil ukur variabel dalam satu waktu yang bersamaan yang berarti subjek dilakukan observasi hanya satu kali saat pengambilan atau pengkajian data. Dalam penelitian ini dapat diketahui hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu keseluruhan satuan obyek/subyek yang ingin diteliti (Sina, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah sampel dan diasumsikan bahwa orang-orang yang ditemui sebagai sumber data subjek penelitian yaitu mahasiswa Prodi Teknik Industri Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 75 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel yaitu suatu objek yang diteliti serta dianggap mewakili semua populasi. Pada pengambilan sampel penelitian menggunakan berbagai

teknik atau cara tertentu, sehingga sampel tersebut dapat mewakili populasi (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised et al., 2019). Data yang di ambil sebagai sampel di gunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Teknik Industri Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 75 mahasiswa.

3. Teknik pengambilan sampel

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada kriteria pengambilan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya yaitu:

- 1) Terdaftar sebagai mahasiswa Prodi Teknik Industri Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 2) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.
- 3) Mahasiswa beragama Islam.

b. Kriteria eksklusi

Mahasiswa yang tidak hadir dalam pengambilan data.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada

bulan Desember 2024.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
1.	Sholat tahajud	Sholat tahajud adalah sholat yang dilakukan dua rakaat yang di kerjawan pada waktu malam hari setelah tidur dan sebelum sholat subuh	Lembar monitoring observasi Sholat Tahajud menggunakan kategori: Selalu (SL) = 4 Melaksanakan sholat tahajud setiap hari secara konsisten. Sering (SR) = 3 Melaksanakan sholat tahajud lebih dari 3 kali dalam dalam seminggu Jarang (JR) = 2 Hanya melaksanakan sholat tahajud kurang dari 3 kali dalam sehari dalam seminggu. Tidak Pernah (TP) = 1 Tidak pernah melaksanakan sholat tahajud dalam periode.	Skor 11 - 14 = Baik Skor 8 – 10 = Cukup	Nominal
2.	Kecemasan	Kecemasan adalah kondisi yang penuh kekhawatiran dan ketakutan	Kuesioner Tingkat Kecemasan Zung Selfrating Anxiety Scale (Z-SAS) yang di rancang William W. K Zung pada tahun 1971. Dengan menggunakan kriteria : 1 = Tidak pernah sama sekali 2 = Kadang- kadang aja mengalami demikian 3 = Sering mengalami demikian 4 = Selalu mengalami demikian hari	Skor 20 – 44 = tidak cemas normal Skor 45 – 59 = kecemasan ringan Skor 60 – 74 = kecemasan sedang Skor 75 – 80 = kecemasan berat	Ordinal

G. Intrumen atau Alat Pengukuran Data

1. Instrument penelitian merupakan alat yang telah digunakan seseorang peneliti guna melakukan penelitian berupa pengukuran, observasi, ataupun untuk melakukan suatu penilaian terhadap suatu variabel yang akan diteliti

(Nur salam, 2016). Instrument yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner untuk memperoleh data tentang tingkat kecemasan.

a. Kuesioner 1

Data responden yang terdiri dari inisial nama, umur, alamat, jenis kelamin, suku, agama, status biaya pendidikan, dan status tempat tinggal.

b. Kuesioner 2

Kuesioner 2 berisi kuesioner tentang intensitas sholat tahajud yang dilakukan responden selama dua minggu terakhir. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan kuesioner intensitas shalat tahajud. Berikut cara menentukan skoring dari kuesioner intensitas shalat tahajud:

Pernyataan Positif

- a. Jawaban selalu (SL) mendapatkan skor 4
- b. Jawaban sering (SR) mendapat skor 3
- c. Jawaban jarang (JR) mendapatkan skor 2
- d. Jawaban tidak pernah (TP) mendapatkan Skor 1

Pernyataan Negatif

- a. Jawaban sering (SL) mendapatkan skor 1
- b. Jawaban sering (SR) mendapatkan skor 2
- c. Jawaban jarang (JR) mendapatkan skor 3
- d. Jawaban tidak pernah (TP) mendapatkan Skor 4

Skor 11 – 14 intensitas sholat tahajud baik.

Skor 8 – 10 intensitas sholat tahajud cukup.

c. Kuesioner 3

Kuesioner 3 berisi tentang data kriteria kecemasan yang pernah dialami responden. Tingkat kecemasan dalam penelitian ini dapat diukur menggunakan skala kecemasan yakni ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*). Skala ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*) yang dirancang oleh William W.K Zung dan dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam DSM-II (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*). Instrumen ini menggunakan skala likert, dimana 1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, dan 4 = selalu. Pertanyaan 1-5 terkait dengan karakteristik emosional dari kecemasan, sedangkan pertanyaan 6-20 terkait gejala fisik dari kecemasan. Responden yang mendapatkan skor 20 – 44 = menunjukkan kecemasan dalam kisaran normal, skor 45-59 masuk dalam kategori kecemasan ringan, skor 60-74 masuk dalam kategori kecemasan sedang, dan skor ≥ 75 masuk dalam kategori kecemasan berat (Baharuddin, 2021).

a. Uji validitas

Uji validitas merupakan uji guna mengetahui sebuah keaslian dari suatu instrument penelitian, instrument dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat menyebutkan atau mengukur suatu data yang diteliti secara tepat (Nur salam., 2016). Kuesioner intensitas shalat tahajud telah diuji validitas dengan cara menyebar kuesioner ke 20 mahasiswa, dan didapatkan bahwa semua item pertanyaan telah valid dengan hasil sebesar 0,444. Kemudian kuesioer kecemasan didapatkan

bahwa semua item pertanyaan telah valid.

b. Uji reliabilitas

Digunakan untuk instrument penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrument dikatakan reliabel apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur (Nur salam., 2016). Kuesioner intensitas shalat tahajud telah di ukur dengan kuesioner yang di ujikan pada mahasiswa sejumlah 20 mahasiswa dan didapatkan bahwa semua item pertanyaan telah valid dengan hasil 0,765. Sementara kuesioner kecemasan telah diuji reliabilitas oleh Baharuddin (2021) dan didapatkan bahwa semua item pertanyaan telah reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,897.

H. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini istruktur yang di gunakan berupa kuisisioner yang wajib diisi oleh responden. Responden harus mengisi materi yang isinya mencakup kriteria dan kuisisioner pertanyaan khusus variabel independent mengenai sholat tahajud serta untuk variabelnya kecemasan.

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:

- a. Peneliti memulai penelitian dengan meminta izin kepada Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

- b. Setelah mendapat izin dari Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, peneliti mengirimkan makalah penelitian kepada Dekan Fakultas Teknik Industri Unissula. Kemudian akan menerima surat persetujuan untuk melakukan penelitian.
- c. Peneliti meminta surat izin kepada Dekan Prodi Teknik Industri Unissula untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.
- d. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kepada responden.
- e. Kemudian setelah mahasiswa paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini (*Informed Consent*).
- f. Peneliti kemudian menjelaskan secara teknis kepada responden bagaimana cara mengisi kuesioner penelitian.
- g. Peneliti memperoleh data dari pengisian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Prodi Teknik Industri Angkatan 2021.
- h. Setelah responden mengisi semua item pada kuesioner, kuesioner akan dikumpulkan kembali dan dilanjutkan dengan analisis data.

I. Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah mendeskripsikan data dalam bentuk kalimat yang teratur, konsisten, logis, tidak tumpang tindih dan efektif, sehingga lebih mudah dipahami. Tahapan tersebut meliputi tahapan

sebagai berikut: pengecekan data (*processing*), pengklasifikasian (*classification*), validasi (verifikasi), analisis (analisis), dan penarikan kesimpulan (*conclusion*)

- a. *Editing* yaitu mengecek kembali informasi yang telah diberikan responden.
 - b. *Coding* yaitu memberikan tanda pada setiap data yang terdiri dari beberapa jenis.
 - c. Tabulasi data merupakan penjumlahan serta menginput data yang sudah dikumpulkan dengan cara statistik menurut kriteria yang telah di tetapkan.
 - d. Entri data yakni menginput hasil penelitian ke *database* komputer.
2. Jenis analisis data
- a. Analisis 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.

b. Analisis 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 intensitas melaksanakan sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Analisis bivariat digunakan pada variable variable yang diduga memiliki korelasi (Notoatmodjo, 2018). Untuk menganalisis hubungan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan, uji statistic yang digunakan adalah uji Spearman Rho untuk menilai seberapa kuat hubungan antara variabel independen dan dependen. Untuk menginterpretasikan arah hubungan korelasi rank spearman yaitu:

- 1) Jika “nilai sig $<0,05$ ” maka, dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan”.
- 2) Jika “nilai sig $>0,05$ ” maka, dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan”

Koefisien korelasi adalah angka yang mengindikasikan seberapa kuat hubungan linier antara dua variabel. Korelasi ini dinyatakan dalam simbol “r”, dan nilainya berkisar dari -1 hingga

+1, dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) “0” : “tidak ada korelasi antara dua variable”
- 2) “>0 – 0.25” : “antara dua variabel korelasi sangat lemah”
- 3) “>0.25 – 0.5” : “antara dua variabel korelasi cukup kuat”
- 4) “>0.5 – 0.75” : “antara dua variabel korelasi kuat”
- 5) “>0.75 – 0.99” : “antara dua variabel korelasi sangat kuat”
- 6) “+1” : “korelasi sempurna positif”
- 7) “-1” : “korelasi sempurna negative”

Uji alternatif lainnya untuk skala ordinal adalah uji Gamma
(Sopiyudin Dahlan 2014)

J. Etika Penelitian

Menurut Hidayat (2014), pada etika penelitian dibutuhkan untuk menghindari /prinsip-prinsip sebagai berikut (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised et al., 2019)

a. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan berisi uraian tentang penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat yang didapat responden, serta resiko yang mungkin terjadi. Pernyataan dalam lembar persetujuan ketara serta mudah dipahami sehingga respondent tahu bagaimana penelitian ini dijalankan. Untuk responden yang bersedia maka mengisi dan menandatangani lembar persetujuan secara sukarela

b. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Kerahasiaan peneliti untuk menjaga nama responden tidak dicantumkan tapi mengisi lembar yang berisi kode

c. *Beneficience* (Manfaat)

Pada penelitian ini diperlukan memberikan dampak positif bagi responden serta meminimalkan dampak negative untuk responden.

d. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality adalah hasil penelitian berdasarkan data individual, tidak akan menginformasikan data namun data dilaporkan berdasarkan kelompok,

e. *Nonmaleficience* (Keamanan)

Pada penelitian ini menggunakan alat untuk mengisi lembar keusioner tanpa adanya percobaan yang membahayakan.

f. *Veracity* (Kejujuran)

Dalam penelitian ini peneliti berikan informasi jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Peneliti akan menjelaskan mengenai informasi penelitian yang akan diajukan, karena penelitian ini menyangkut diri responden.

g. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada semua responden tanpa membeda-bedakan siapapun.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar BAB

Bab 4 dalam penelitian ini memfokuskan hasil yang diperoleh mengenai korelasi antara Tingkat Sholat Tahajud dengan Tingkat kecemasan pada Mahasiswa. Upaya untuk mengeksplorasi hubungan yang mungkin antara Sholat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan, penelitian ini melibatkan 75 responden yang merupakan bagian dari populasi Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data yang terkumpul dimulai 9 November - 28 November 2024 di Universitas Islam Sultan Agung Kota Semarang menjadi landasan utama dalam mengurai variable pada penelitian ini dan menjawab hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Responden berdasarkan Umur dan Jenis

Kelamin,mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)

Variable	Jumlah (n=75)	Presentase %
Usia		
Remaja Akhir 17 - 22	75	100
Dewasa awal 23- 25	0	0
Jenis kelamin		
Laki laki	55	73.7
Perempuan	20	26.3
Total	75	100

Table 4.1 mendapatkan hasil distribusi umur paling banyak di usia remaja akhir dengan presentase (100%) jenis kelamin paling banyak Laki Laki dengan jumlah 55 orang (73.7%) sedangkan untuk jumlah jenis Perempuan 20 orang

(26.3%) .

2. Variable

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi variable sholat tahajjud Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)

Variable	Jumlah (n=75)	Presentase (%)
Sholat tahajjud		
Baik	65	86.7
Cukup	10	13,3
Total	75	100

Tabel 4 .2 menunjukkan distribusi responden paling banyak Sholat tahajjud berada di kategori baik dengan jumlah 65 orang (86.7%). Sedangkan yang paling sedikit adalah 10 orang (13,3%).

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi variable Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)

Variable	Jumlah (n=75)	Presentase (%)
Kecemasan		
Normal	3	4.0
Ringan	7	9.3
Sedang	15	20.0
Berat	50	66.7
Total	75	100

Tabel 4 .3 menunjukkan distribusi responden mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan di kategori tinggi dengan jumlah 50 orang (66.7%). Dan paling sedikit 3 orang (4,0%).

B. Analisis Bivariat

Hubungan Sholat Tahajud dan Kecemasan Mahasiswa

Tabel 4. 4 Tabulasi silang Hubungan Sholat Tahajud dan Kecemasan

Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)

Kecemasan	Sholat Tahajud						Total	%	<i>r</i>	<i>p</i>
	Kurang	%	Cukup	%	Baik	%				
Normal	3	4,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	4,0%	0.702	0.000
Ringan	2	2,7%	5	6,7%	0	0,0%	7	9,3%		
Sedang	0	0,0%	0	0,0%	15	20,0%	15	20,0%		
Berat	0	0,0%	0	0,0%	50	66,7%	50	66,7%		
Total	5	6,7%	5	6,7%	65	86,7%	75	100,0 %		

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil terdapat hubungan antara Kecemasan dengan Sholat Tahajud dibuktikan dengan “nilai p value 0.000 (< 0.05)” dengan kekuatan hubungan kuat dibuktikan dengan “nilai *r* 0.702” dan arah korelasi positif. Menunjukkan bahwa data responden terbanyak yaitu 50 orang (66,7%). Sedangkan responden terendah yaitu 2 orang (2,7%).

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar BAB

Pada bab ini peneliti menguraikan dan membandingkan hasil penelitian Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pembahasan ini secara rinci dan merujuk literatur yang telah didapatkan.

B. Interpretasi dan diskusi hasil

1. Analisis Univariat

A. Usia

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat dilihat yaitu diketahui responden paling banyak adalah remaja akhir. Hal ini dibuktikan karena sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir (17-22 tahun), yang merupakan periode transisi menuju dewasa dengan berbagai tantangan emosional, sosial, dan akademik.

Pada usia ini, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi karena mereka menghadapi tekanan seperti tuntutan akademik, adaptasi terhadap lingkungan baru, masalah hubungan sosial, dan perencanaan masa depan. Selain itu, remaja akhir juga mulai mencari makna hidup dan sering mendekatkan diri pada agama atau spiritualitas sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan,(Amalia et al., 2023) sehingga praktik ibadah seperti sholat tahajud menjadi relevan bagi mereka.

Penelitian dilakukan di lingkungan kampus, mayoritas responden yang tersedia adalah mahasiswa remaja akhir, sehingga aksesibilitas mereka lebih mudah dibandingkan kelompok usia lain. Faktor lain yang mendukung adalah perkembangan emosional dan psikologis pada usia ini, di mana remaja akhir mulai mengembangkan identitas yang lebih stabil, tetapi masih rentan terhadap pengaruh eksternal yang memengaruhi tingkat kecemasan. Semua alasan ini menjadikan remaja akhir sebagai kelompok yang paling dominan dalam penelitian tersebut. (Diananda, 2019)

Individu yang memiliki umur lebih muda nyatanya lebih mudah menghadapi gangguan kecemasan dibanding orang yang lebih tua, namun terdapat pula argumen kebalikannya terhitung dimulai ketika lahir hingga ketika berulang tahun. Makin cukup usia, tingkat kematangan serta kekuatan individu akan lebih matang guna berfikir serta bekerja. Sesuai sisi kepercayaan rakyat individu yang lebih dipercaya dari individu yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Perihal itu selaku akibat dari pengalaman serta kematangan jiwanya. Usia memperlihatkan ukuran waktu pertumbuhan serta perkembangan orang. (Pokhrel, 2024)

Usia muda lebih mudah terkena stres psikologis dan kecemasan, karena hal ini berhubungan dengan proses pengembangan mental mereka yang belum siap, perasaan jiwa yang belum matang dan kurangnya pengalaman. Dalam penelitian ini mayoritas responden

masih dalam fase remaja atau masih dalam pencarian data diri, karena terdampak pandemi, responden belum siap menerima keadaan. Sedangkan menurut peneliti sebelumnya, usia yang cukup akan mempengaruhi kematangan dalam berfikir sehingga matang pula individu dalam bersikap dalam kondisi apapun.(Pamungkas, 2021)

B. Jenis kelamin

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan banyaknya laki laki lebih besar dari pada perempuan. Hal ini di buktikan karena program studi teknik informatika umumnya didominasi oleh mahasiswa laki-laki, mengingat stereotip gender yang mengaitkan bidang teknik dengan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan teknis dan fisik, yang lebih banyak diminati oleh laki-laki.

lingkungan belajar di jurusan teknik cenderung lebih maskulin, baik dari segi jumlah mahasiswa maupun budaya akademisnya, sehingga laki-laki menjadi kelompok mayoritas yang lebih mudah dijangkau dalam penelitian. Mahasiswa laki-laki juga mungkin lebih mudah diajak berpartisipasi dalam penelitian di ruang kelas atau komunitas teknik yang didominasi laki-laki, sementara mahasiswa perempuan yang jumlahnya lebih sedikit cenderung tidak terwakili secara proporsional. (Oktavia, 2021)

Tekanan akademik yang tinggi di jurusan Teknik informatika dapat membuat mahasiswa laki-laki lebih rentan terhadap kecemasan, sehingga relevan untuk mengkaji keterkaitan dengan praktik spiritual

seperti sholat tahajud. Terakhir, jika penelitian dilakukan di lingkungan kampus teknik, dominasi laki-laki membuat mereka lebih mudah diakses sebagai responden. Semua faktor ini berkontribusi pada tingginya jumlah responden laki-laki dalam penelitian tersebut.(M. Pratiwi & Satwika, 2022)

Tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa memerlukan strategi coping yang tepat. Strategi coping yang bisa diterapkan seperti strategi berfokus pada pemecahan masalah dan dukungan sosial. Ada juga strategi coping yang pada emosi melalui penilaian kembali secara positif dan kontrol diri. penyebab mahasiswa mengalami stres akademik selama Pembelajaran dalam Jaringan antara lain mahasiswa dituntut untuk lebih aktif belajar secara mandiri selama mengikuti kelas dalam jaringan, banyak tugas dan keterbatasan teknologi yang dimiliki, rasa ketidakpuasan dan sulit memahami materi perkuliahan, sulit berkonsentrasi memperhatikan penjelasan dosen, terkendala signal, tugas yang menumpuk, pembengkakan biaya kuota internet. Mahasiswa jenis kelamin laki-laki lebih stress dibandingkan perempuan.(Arlizon et al., 2022)

C. Agama

Mayoritas responden dalam penelitian tentang hubungan antara sholat tahajud dengan kecemasan pada mahasiswa kemungkinan besar beragama Islam karena sholat tahajud merupakan bagian dari ibadah

dalam agama Islam. Praktik ini secara khusus dianjurkan dalam ajaran Islam dan memiliki nilai spiritual yang tinggi bagi umat Muslim.

Individu yang beragama Islam cenderung lebih memahami, menjalankan, atau setidaknya memiliki pengetahuan tentang sholat tahajud dibandingkan dengan individu dari agama lain. Selain itu, jika penelitian dilakukan di wilayah atau institusi dengan mayoritas populasi beragama Islam, seperti di negara-negara dengan penduduk Muslim yang dominan, maka secara demografis, mayoritas responden yang tersedia akan beragama Islam. (Ramadhani et al., 2024)

Umat Islam sebagai komunitas pemeluk agama terbesar di Indonesia, tentu saja memainkan peranan yang sangat menentukan dalam pembentukan kualitas kehidupan dan kerukunan antarumat beragama. Berdasarkan riset yang dilaporkan oleh Kementerian Agama menunjukkan bahwa kualitas pemahaman dan pengamalan keagamaan Muslim di Indonesia jika diukur dari indikator ketaatan dalam menjalankan berbagai ritual dan aktivitas keagamaan relatif masih sangat tinggi. Hasil survei Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama pada tahun 2007 yang dilakukan di 13 provinsi, didapatkan data bahwa sekitar 92% responden mengklaim selalu menunaikan salat, 63,5% selalu melaksanakan salat secara berjamaah, 97,3% mengklaim selalu melaksanakan puasa, dan 77% selalu mengeluarkan zakat. (Abdullah, 2017)

2. Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan responden memiliki sholat tahajud dengan baik dan kecemasan yang berat, hal ini di karenakan tekanan eksternal yang berat, seperti beban akademik, masalah keluarga, hubungan sosial, atau situasi keuangan, yang mungkin tidak sepenuhnya dapat diatasi melalui ibadah. sehingga ekspektasi yang tidak realistis ini justru dapat menjadi sumber kecemasan. Mungkin juga mereka berada pada tahap awal dalam mengelola kecemasan melalui sholat tahajud, sehingga efek positif ibadah ini belum sepenuhnya terasa. Faktor psikologis atau biologis, seperti predisposisi terhadap gangguan kecemasan atau ketidakseimbangan hormon, juga dapat berperan.(M. Pratiwi & Satwika, 2022)

Meskipun rutin melaksanakan sholat tahajud, responden mungkin belum sepenuhnya menghayati makna ibadah ini, sehingga manfaat spiritual yang diharapkan tidak tercapai secara maksimal. Lingkungan sosial yang penuh tekanan atau kurang mendukung juga dapat menjadi pemicu kecemasan, meskipun mereka memiliki kebiasaan spiritual yang baik. (Laana, 2023)

Sholat tahajud diyakini memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan melalui berbagai mekanisme spiritual dan psikologis. Aktivitas ini dipercaya memberikan efek menenangkan karena melibatkan meditasi, introspeksi, dan kedekatan dengan Tuhan, yang membantu individu mengelola kecemasan. Selain itu, keteraturan dalam melaksanakan sholat tahajud menunjukkan kedisiplinan dan manajemen

waktu yang baik, memberikan rasa kontrol dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mengurangi kecemasan. (Putra et al., 2023)

Dilakukan pada waktu malam yang sunyi, sholat tahajud menciptakan suasana kondusif untuk relaksasi dan refleksi diri, membantu menyeimbangkan emosi dan mengurangi tekanan mental. Individu yang rutin menjalankan sholat tahajud umumnya memiliki tingkat keimanan yang tinggi, memberikan rasa optimisme dan keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki solusi, sehingga kecemasan berkurang. (Dayanti, 2022)

Gerakan sholat dan kondisi meditasi saat berdoa diketahui memiliki efek fisiologis positif, seperti menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan. Dalam konteks sosial dan budaya, individu yang rutin melaksanakan ibadah ini sering mendapatkan dukungan sosial dari komunitas seiman, yang menjadi sumber kekuatan emosional untuk menghadapi kecemasan. Dengan berbagai aspek ini, sholat tahajud tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai salah satu metode potensial dalam mengatasi kecemasan. (Fikri & Boy, 2020)

Penelitian sebelumnya, berasumsi bahwa mahasiswa yang menjalani atau sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami cemas pada skala berat. Hal ini disebabkan oleh munculnya kebiasaan baru dari kebiasaan sehari-hari yang sebelumnya. Menyusun skripsi dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan, cemas, dan tegang dalam

kehidupannya sehari-hari. Peningkatan kewaspadaan ini menimbulkan efek yang lainnya seperti peningkatan lapang persepsi. Dalam skala berat, cemas dapat menimbulkan kelelahan, mudah tersinggung, kewaspadaan dan persepsi yang meningkat. Sebenarnya cemas ini bisa meningkatkan kemampuan untuk belajar. Bagi orang tertentu cemas dapat memberikan motivasi dan meningkatkan tingkah laku seseorang sesuai situasi.(Sitorus & Simbolon, 2023)

Peningkatan kecemasan seharusnya menjadi perhatian khusus bagi semua pihak, penanganan kecemasan dapat dipengaruhi oleh spiritualitas yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, apabila spiritual baik seseorang tidak pernah takut dengan apa yang akan terjadi pada dirinya, terutama dalam mengurangi kecemasan maupun kematian sekalipun.(Putra et al., 2023)

Penelitian sebelumnya menjelaskan dalam penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berkorelasi pada aspek yang bersifat tak kasat mata saja, melainkan memiliki korelasi dengan fisik manusia. Apabila individu mempunyai spiritualitas yang tinggi, maka akan lebih mudah dalam beradaptasi dalam kondisi sakit dan mampu membantu dalam proses pemulihan. Perkuliahan yang padat dan 9 tugas-tugas yang diberikan dapat memicu hal tersebut, oleh karena itu setiap mahasiswa melakukan olah raga karena dengan berolahraga khususnya yoga dapat membantu mengatur nafas dengan baik sehingga aliran darah dalam tubuh mampu bekerja dengan baik. Selain itu

melakukan kegiatan yang positif disela-sela kesibukan kuliah dan tetap menjaga pola tidur dengan baik.(Dayanti, 2022)

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ho ditolak” dan “Ha diterima” sehingga “terdapat Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

3. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan pada penyusunan penelitian ini, yaitu:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan dalam satu Fakultas, sehingga jumlah responden yang terbatas menimbulkan kendala dalam menggeneralisasikan hasil dan kesimpulan yang dihasilkan tidak dapat mewakili kondisi yang ada secara luas.
- b. Desain penelitian ini hanya mengukur pada saat proses pengambilan data tanpa mengikuti perjalanan dari awal, sehingga menimbulkan celah dalam pemahaman terhadap perubahan maupun perkembangan kondisi responden.
- c. Alat ukur Kecemasan, item yang terkandung masih cukup banyak, sehingga responden pada saat mengisi kuesioner mengeluh akan hal tersebut.

4. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini mampu dijadikan sebagai sumber informasi mahasiswa berkaitan dengan hubungan antara sholat tahajud dengan Tingkat kecemasan pada mahasiswa universitas islam sultan agung

semarang. Dengan pemahaman yang diperoleh dari hasil penelitian ini, harapannya mahasiswa universitas islam sultan agung dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya sholat tahajud khususnya dalam menjaga Tingkat kecemasan, hal tersebut diharapkan mampu memberikan motivasi perubahan gaya hidup menuju pola hidup yang lebih sehat.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diperoleh responden dengan usia Dewasa Awal 17 – 22 tahun, jenis kelamin laki-laki, dan beragama islam.
2. Mayoritas Responden memperoleh hasil untuk variabel Kecemasan berada pada kategori berat.
3. Mayoritas Responden memperoleh hasil untuk variabel Sholat Tahjud berada pada kategori Baik.
4. Ada hubungan antara Sholat Tahajjud dengan Tingkat kecemasan pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Harapan peneliti, hasil penelitian ini digunakan sebagai rujukan materi serta memberikan informasi terkait hubungan Sholat Tahajjud dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap, hasil ini menjadi refrensi peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel yang berkaitan dengan Sholat Tahajjud, dan Tingkat Kecemasan. untuk dapat mengambil lokasi penelitian yang lebih luas dengan responden yang banyak agar kesimpulan penelitian dapat

digeneralisasikan, dan mengikuti dari awal responden terdiagnosa untuk memperoleh hasil yang lebih signifikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2017). TEOSOFI: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 7(1), 376–408.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/profesional.v6i1.837>
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arlizon, R., Subhan, M., & Munawir, dan. (2022). *Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Ketergantungan E-Learning dalam Penerapan Kurikulum Merdeka*. 5(2), 98–105.
- Baharuddin, A. R. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin.
- Belangi, S. P. (2024). Pengaruh Sosialisasi Self-Healing Dengan Mindful Cooking Terhadap Tingkat Penurunan Kecemasan Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 243–

252.

- Dayanti, E. I. (2022). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Daziwar, F. (2023). Pengaruh Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. In *Published online*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA, 1*(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fikri, M., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, 6*(2), 130. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.130-137>
- Gaol, M. M. L. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan*. Universitas Medan Area.
- Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam, 1*(1), 63. <https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i1.809>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep, 3*(3), 184–192.
- Has, M. (2022). *Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dan Tingkat Ansietas Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Islam Terpadu Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah*. Universitas Hasanuddin.
- Hayati, S., & Saputra, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja

- Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Cv. Jaya Anugrah. *Business Management*, 2(1), 49–53.
<https://doi.org/10.58258/bisnis.v2i1.5430>
- Hilma, A. (2023). *SHOLAT TAHAJUD SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN ATH-THOHIRIYYAH PURWOKERTO*. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri.
- Hipo. (2018). *Ragam Dan Prosedur Tindakan Penelitian*.
- Khoiriyah, M. (2021). *Pengaruh Pelaksanaan Shalat Tahajud Terhadap Akhlak Santri Putri Pondok Pesantren Darul A`Mal Kota Metro*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.
- Kurniawan, A. (2018). DAHSYATNYA SHALAT SUNNAH TAHAJJUD DAN DHUHA PERSPEKTIF YUSUF MANSUR Skripsi. *Skripsi*, 46.
- Kusumawinakhyu, T. (2023). Implementasi sholat tahajud dan kemanfaatannya dalam bidang kesehatan di kampung sri rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2), 279–282.
- Laana, D. L. (2023). *Pemahaman Tentang Makna Ketaatan Beribadah*. 7(2), 22–25.
- Luthfiyah, N. U., Mutmainah, N., Maharani, P. A., Salsabila, N., & Raihanah, D. I. (2024). Dampak Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 359–368.
- Machfud, M. S., & Lessy, Z. (2022). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri Putra. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2024–

2033. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2343>

Mukholil. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1), 1–8.

Nisa, A. F. (2022). *Hubungan Pembiasaan Sholat Tahajud Dengan Kesehatan Mental Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Bangkinang*. 4662.

Oktavia, D. (2021). *program studi pendidikan IPS fakultas ilmu sosial universitas negeri jakarta*. 9(1–167), 47–55.
<https://core.ac.uk/download/pdf/233056464.pdf>

Pamungkas, B. B. (2021). Hubungan Level Stres Akademik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi SI Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.

Pramita, N. P., & Rinawati, A. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Terhadap Aktivitas Sholat Tahajud Mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen. *Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 218–226.

Pratiwi, C., & Kamila, N. F. (2023). Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 992–1000.

Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi Mengikuti*, 9(2), 56–65.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45753>

Putra, Y. K. Y., Agustiningasih, A., & Kusdiyanti, I. S. (2023). Hubungan Antara

- Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan : Literature Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(3), 294–305.
<https://doi.org/10.20527/jdk.v11i3.564>
- Ramadhani, F., Pratama, D. W., & Alqadir, A. (2024). *Pengaruh konsep iman , Islam , dan ihsan terhadap perilaku seseorang*. 2(6), 735–742.
- Ramdani, D. D. (2022). *Konsep shalat tahajud melalui psikoterapi dalam menurunkan stress pada remaja Boarding School Daarul’Ilmi: Studi di Boarding School Daarul’Ilmi Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Salamung, N., & Pertiwi, M. R. (2021). *Keperawatan Keluarga* (Risnawati (ed.); Satu). Duta Media Publishing.
- Sina, I. (2022). *Metodologi Penelitian* (A. T. Putranto (ed.); Satu). Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.
- Siti Fauziah, Reza Khoirunnisa, Nurrina Zulfa, Fanny Rahmasari, & Serli Oktavia. (2024). *Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa*. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>
- Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). *Pendahuluan Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah sekolah menengah yang mencakup program diploma , sarjana , perguruan tinggi dengan berdasarkan budaya bangsa Indonesia (Wibowo & didik disebut dengan mahasiswa . Pada tahap memperoleh gel*. 7(288), 173–186.
- Solihah, I. F., & Ahmadi, A. (2022). *Mekanisme Pertahanan Ego Tokoh Utama*

Dalam Kumcer Sambal & Ranjang Karya Tenni Purwanti (Tinjauan Psikoanalisis Sigmund Freud). *Bapala*, 9(2), 14–27.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suhartini, R. (2021). *Agama Dan Masyarakat: Dalam Perspektif Sosiologi Agama*.

Tualeka, M. W. N. (2022). Manfaat air wudhu dalam perspektif islam dan kesehatan. *Jurnal Mas Mansyur*, 1(1).

Universitas Esa Unggul. (2020). *Kerangka Teori dan Kerangka Konsep*.

Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.

Wiratmo, P. astuti, & Wardani, N. S. (2024). Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dan Self Directed Learning Readiness (SDLR) Dalam Penyusunan Skripsi. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(1), 51–60.
<https://doi.org/10.54771/yv92n654>