

PENGARUH TERAPI SHALAT TAHAJUT DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UBS PPNI MOJOKERTO

Arif Efendi, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

e-mail: *ariffendi2018@gmail.com*

Sultan Adi Satya Yudha, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

e-mail: *sultan.adi2708@gmail.com*

Abstrak

Kelompok masyarakat yang sering terjadi gesekan dan kesehatan mental adalah mahasiswa dikarenakan banyaknya tugas dari mahasiswa diantaranya pada tugas akhir pembelajaran yaitu pembuatan skripsi. Faktor penyebab terjadi kecemasan diantaranya faktor internal dan faktor eksternal, internal berupa kognitif dan biologis, Salah satu terapi yang bisa dilakukan adalah dengan terapi psikologis berupa terapi spiritual (Zainuddin, 2006) yang diantaranya dengan shalat Tahajut.

Desain yang digunakan adalah One Group Pre-test - Post-test. Sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 40 orang yaitu kelas eksperimen. Kelas yang ditunjuk sebagai kelas eksperimen yaitu kelas 8 D. Tahap analisis data dilakukan dengan melakukan skoring pada skala pretest dan posttest yang telah diisi oleh partisipan kemudian memasukkan ke dalam Microsoft Excel. Uji hipotesis dengan uji t sampel berpasangan (Paired T-Test) dilakukan dengan menggunakan SPSS 22.00 for windows

Sebagian besar responden aktif dalam mengikuti shalat tahajut dan tidak ada kecemasan sebanyak 8 orang (20%). Berdasarkan hasil uji T-Test didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ H1 diterima dan artinya adalah ada pengaruh Terapi Shalat Tahajut Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto.

Kata Kunci: *Kecemasan Mahasiswa, Shalat Tahajut*

Abstract

A group of people with frequent mental health issues and tensions is university students due to the large number of assignments they undertake, including their final project, thesis writing. Factors contributing to anxiety include internal and external factors, both cognitive and biological. One therapy that can be implemented is psychological therapy in the form of spiritual therapy (Zainuddin, 2006), which includes Tahajut prayer.

The design used was a One Group Pre-test - Post-test. The sample in this study was 40 students from the experimental class. The class designated as the experimental class was Grade 8D. Data analysis was carried out by scoring the pretest and posttest scales completed by the participants and then entering the

Pengaruh Terapi Shalat Tahajut dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

results into Microsoft Excel. Hypothesis testing using a paired sample t-test was conducted using SPSS 22.00 for Windows.

Most respondents actively participated in Tahajut prayer, and 8 (20%) reported no anxiety. Based on the T-Test results, a significance value of $0.000 < \alpha 0.05$ was obtained. H1 was accepted, indicating that Tahajut Prayer Therapy has an effect on reducing anxiety in final-year students at UBS PPNI Mojokerto.

Keywords: *Student Anxiety, Tahajut Prayer*

Pendahuluan

Kelompok masyarakat yang sering terjadi gesekan dan kesehatan mental adalah mahasiswa dikarenakan banyaknya tugas dari mahasiswa diantaranya pada tugas akhir pembelajaran yaitu pembuatan skripsi.

Salah satu yang terjadi adalah timbul rasa cemas (kecemasan) yang sering menghantui para mahasiswa disebabkan diantaranya a. tidak sesuai target yang dicapai b. menunggu dosen untuk konsultasi dari tema, judul bimbingan hingga revisi c. menunggu birokrasi dan administrative yang lama bahkan memerlukan waktu yang tidak sedikit d. perasaan was was dan khawatir bila ada teman yang sudah banyak yang ujian dari sempro hingga semhas (Oktavia Gesti Riyandanie: 2016).

Menurut Gunawan cahya putra : 2019 Suatu kondisi emosional seseorang yang tidak diketahui asal usulnya di mulai dari rasa was was hingga perasaan ketidak berdayaan terhadap kondisi emosi yang terjadi dan yang tidak memiliki orientasi serta di dominasi perasaan takut, khawatir hingga dapat mengancam kondisi psikologis, baik beerbentuk fisiologis

maupun kognitif bahkan afektif disebut kecemasan. Sedangkan menurut Nevid, Rathu & Green : 2014 Kecemasan adalah rasa takut yang disertai firasat, perasaan akan terjadinya sesuatu.

Menurut data WHO bahwa penyumbang kerugian kesehatan terbesar ke- 9 sebesar (2,8%) adalah penderita gangguan kecemasan (Berupa Kesehatan non- fatal di asia Tenggara). Gangguan kecemasan serta gangguan disabilitas sebesar (3,4%) terbesar ke - 6 (World Health Organization [WHO], 2017).

Faktor penyebab terjadi kecemasan diantaranya faktor internal dan faktor eksternal, internal berupa kognitif dan biologis, sedangkan faktor eksternal banyak dipengaruhi orang luar ataupun lingkungan (Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012).

Salah satu terapi yang bisa dilakukan adalah dengan terapi psikologis berupa terapi spiritual (Zainuddin, 2006) yang diantaranya dengan shalat Tahajut. Nashori (Wardani dkk, 2016) menegaskan bahwa salat itu menumbuhkan rasa tenang, konsentrasi yang terfokus dan terarah dengan baik. Gismin Dan Mansyur (2018) memberikan gagasan

bahwa melakukan shalat dapat menimbulkan energi positif dan bermanfaat baik aspek fisik, psikis dan sosial.

Dari uraian diatas maka peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh terapi shalat tahajud dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di UBS PPNI Mojokerto.

Metode Penelitian

Jenis penelitian menggunakan metode eksperimen pendekatan kuantitatif. Sedangkan rancangan eksperimen dalam penelitian ini dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Suryabrata (2015) mengatakan bahwasanya penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design* adalah penelitian yang menggunakan satu kelompok subjek. Lebih lanjut Suryabrata mengemukakan bahwa bentuk rancangan eksperimen dimana awal penelitian dilakukan pengukuran variabel terikat terlebih dahulu, yaitu pengukuran tingkat kecemasan mengerjakan skripsi. Setelah dilakukan pengukuran variabel terikat, selanjutnya akan diberikan penjelasan terkait kecemasan mengerjakan skripsi, mengenai definisi kecemasan mengerjakan skripsi, faktor penyebab kecemasan, aspek-aspek kecemasan, ciri dan jenis kecemasan. Setelah pemberian materi kecemasan mengerjakan skripsi, kemudian masuk pada sesi berikutnya yaitu pada sesi

pemberian intervensi yang diawali dengan memberikan edukasi tentang shalat tahajud menggunakan metode ceramah. Materi berisi tentang informasi mengenai definisi shalat tahajud, keutamaan shalat tahajud, waktu pelaksanaan. Tujuan shalat tahajud. Setelah diberikan seluruh rangkaian intervensi shalat tahajud, partisipan kembali akan diberikan posttest untuk mengukur variabel terikat 10 hari setelah perlakuan dengan menggunakan alat ukur yang sama.

(Husen Umar: 2010) mengatakan bahwa rancangan penelitian adalah bentuk program yang terstruktur secara koprehensif dalam membentuk suatu hubungan antar variable dengan harapan dapat memberikan jawaban atas segala pertanyaan yang akan terjadi dalam riset.

Metode penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* dengan desain penelitian *One Group Pre-test - Post-test*. (Sugiono: 2015) mengatakakan bahwa desain penelitian pre-test dan post-test, sebelum memperoleh penilaian yang lebih baik maka peneliti menggunakan pre-test terlebih dahulu dan post-test setelah mendapatkan materi dengan harapan bahwa dengan adanya perlakuan antara sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. dikarenakan pelaksanaan penelitian kelas control sangat sulit maka hanya digunakan satu kelas saja yaitu kelas eksperimen.

Pengaruh Terapi Shalat Tahajut dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Desain penelitian *One Group Pre-test - Post-test* adalah desain yang observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre- test, dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test. Secara bagan dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	T ₁	X	T ₂

Keterangan:

T₁ = Tes awal (pre-test)

T₂ = Tes akhir (post-test)

X = Terapi Sholat Tahajut

Dalam penelitian ini terdiri dua variabel, yaitu Terapi Sholat Tahajut sebagai variabel bebas atau independen (variabel mempengaruhi) dan mengurangi kecemasan sebagai variabel terikat atau dependen (variabel dipengaruhi). Variabel terapi shalat tahajut sebagai variabel X, adapun mengurangi kecemasan sebagai variabel Y.

(Muhammad Nazir: 2014) mengungkapkan populasi adalah sekumpulan individu dengan karakteristik, keunikan, kualitas, serta ciri-ciri yang telah distandarkan. Sedangkan menurut (Jusuf Soewadji: 2012) Populasi adalah subyek atau obyek yang mempunyai karakter dan kualitas terstandart yang telah diverifikasi dan digunakan oleh peneliti untuk dipelajari, diobservasi dan

diambil kesimpulan dari data yang diperoleh.

Suharsimi Arikunto: 2014, mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester akhir tahun di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto tahun ajaran 2024-2025 sebanyak 159 mahasiswa. Sampel penelitian diambil dari satu kelas dengan tehnik "Sampling Purposive" yaitu tehnik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 40 orang yaitu kelas eksperimen. Kelas yang ditunjuk sebagai kelas eksperimen yaitu kelas 8 D.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner kecemasan HARS yaitu Skala ini diciptakan oleh Max Hamilton. Alat ukur ini bertujuan untuk menilai kecemasan sebagai gangguan klinikal dan mengukur gejala kecemasan. Penggunaan alat ukur HARS ditunjukkan kepada pasien yang telah didiagnosa mengalami gangguan kecemasan, bukan untuk mendeteksi kecemasan pada pasien dengan diagnosa lain. Kuesioner ini terdiri dari 14 kategori gejala kecemasan yaitu 1 kategori perilaku. Saat wawancara dilakukan banyak ditemukan karakteristik dari kecemasan yaitu 6

gejala psikologis dan 7 gejala fisiologis. Skor HARS dilakukan dengan cara menilai tiap soal untuk menghasilkan jumlah skor 0-56. Dalam melakukan pengisian penilaian skor dalam kuesioner ini dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner Hars yang telah di isi oleh responden. Reliabilitas kuesioner ini menggunakan koefisien reliabilitas *spearman-brown* dengan hasil reliabilitas 0,83 dan validitasnya 0,77.

No	Variabel	Indikator
1	Terapi Shalat Tahajut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikuti kegiatan shalat tahajut 2. Shalat tahajut dengan kemauan sendiri 3. Senang melaksanakan shalat tahajut 4. Shalat tahajut dengan istiqamah berpengaruh pada diri dan menghilangkan kecemasan pada waktu skripsi dan di kelas 5. Tidak bosan melaksanakan shalat tahajut 6. Melaksanakan shalat tahajut dengan istiqamah membuat hati tenang 7. Setelah melaksanakan shalat tahajut hati

		<p>dan pikiran tenang dalam menerima pelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Termotivasi untuk bersikap lebih baik setelah shalat tahajut secara istiqamah 9. Merasa terbebani dengan shalat tahajut 10. Hati merasa tidak tenang ketika tidak melaksanakan Shalat tahajut
2	Kecemasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan Cemas (anxietas) 2. Ketegangan 3. Ketakutan 4. Gangguan tidur 5. Gangguan Kecerdasan 6. Perasaan Depresi 7. Gejala somatic (otot-otot) 8. Gejala sensorik 9. Gejala kardiovaskuler 10. Gejala pernapasan 11. Gejala gastrointestinal 12. Gejala urigenitalia 13. Gejala otonom 14. Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara

Peneliti membagi prosedur penelitian kedalam tujuh tahap.

Pengaruh Terapi Shalat Tahajud dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

1. *Informed consent*. Peneliti membagikan *informed consent* dan surat pernyataan kesediaan kepada partisipan atau responden.
2. Tahap pembuka. Peneliti membuka kegiatan lalu dilanjutkan dengan memberikan *ice breaking* sebagai bentuk pengenalan antar sesama peserta. Setelah *sesi ice breaking*, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan kegiatan dan penjelasan alur kegiatan kepada seluruh responden penelitian.
3. Tahap pemberian *Pretest*. Peneliti mengirimkan link untuk diisi berupa *pretest* kepada partisipan atau responden melalui *WhatsApp*.
4. Proses Eksperimen. Sebelum masuk pada aktivitas salat tahajud, terlebih dahulu partisipan atau responden diberikan materi berisi tentang “kecemasan mengerjakan skripsi” yang dimulai pada pukul 16.00 WIB. Materi dibawakan dengan metode ceramah. Materi berisi tentang informasi mengenai definisi kecemasan mengerjakan skripsi, tingkatan kecemasan, faktor penyebab kecemasan, aspek- aspek kecemasan, ciri dan jenis kecemasan. Setelah materi kecemasan selesai diberikan, kemudian masuk pada sesi terapi yang diawali dengan memberikan edukasi tentang salat tahajud menggunakan metode ceramah. Materi berisi tentang informasi mengenai definisi salat tahajud, keutamaan salat tahajud, waktu pelaksanaan, jumlah rakaat dan manfaat atau keutamaan salat tahajud secara psikologis. Sesi pemberian edukasi salat tahajud selesai pada pukul 17.30 WIB. setelah pemberian edukasi selesai, kemudian peserta diarahkan untuk mengisi *pretest* yang telah kemudian di arahkan ke tempat beristirahat dan diminta untuk melaksanakan salat tahajud sebelas rakaat selama sepuluh hari dan akan dibangunkan pada pukul 03.15 WIB untuk melakukan salat tahajud secara berjamaah dan melakukan pengisian *diary* secara mandiri yang telah diberikan formatnya oleh peneliti.
5. Tahap pemberian *Posttest*. Peneliti mengirimkan link untuk diisi berupa *posttest* kepada partisipan atau responden melalui *WhatsApp*.
6. *Debriefing*.
7. Penutup. Peneliti lalu menyampaikan apresiasi kepada para partisipan atau responden atas kesediaannya mengikuti seluruh rangkaian program kegiatan dan menutup kegiatan penelitian dengan mengucapkan terima kasih dan salam kepada seluruh peserta. dikirimkan melauai *Whatsapp*. Dan terakhir, partisipan peneliti

Teknik Analisa Data

- a. Mengedit (*Editing*) adalah proses pengkoreksian data atau pengecekan data, apakah data tersebut terdapat kekeliruan atau

kesalahan. Sedangkan data yang akan diolah adalah data dari kuesioner(angket) dan data hasil wawancara ketika penelitian dilapangan.

- b. Skoring (Penilaian sikap / pendapat) disini adalah memberikan nilai dari beberapa soal yang diberikan kepada responden. Dengan rumus skala likert Sebagaimana dalam tabel berikut :
- c. Prosentase (Statistik) Untuk mengetahui hasil prosentase setiap jawaban dari responden, menggunakan rumus **Distribusi Frekuensi**:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Prosentase
- F = Jawaban Responden
- N = Jumlah Responden

Berdasarkan desain peneitian yang sudah dipaparkan, peneliti menggunakan metode analisis data dengan uji t sampel berpasangan (*Paired T-Test*). Tahap analisis data dilakukan dengan melakukan skoring pada skala *pretest* dan *posttest* yang telah diisi oleh partisipan kemudian memasukkan ke dalam *Microsoft Excel*. Uji hipotesis dengan uji t sampel berpasangan (*Paired T-Test*) dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22.00 for windows*. Uji ini membandingkan skor *pretest* dan *posttest* seluruh subjek

penelitian. Aktivitas shalat tahajud akan dianggap efektif apabila terdapat penurunan rata-rata *mean* skor kecemasan mengerjakan skripsi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Kriteria yang digunakan adalah jika nilai sig. < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima, berarti hasil signifikan dan hipotesis diterima. Interpretasi dilakukan setelah mendapatkan hasil uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

- 1. Terapi shalat tahajut

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan terapi shalat tahajud di UBS PPNI Mojokerto

No	Terapi Shalat Tahajud	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Aktif	30	75.0
2	Tidak Aktif	10	25.0
Total		40	100

Sumber: Pengolahan data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden aktif dalam mengikuti shalat tahajud sebanyak 30 orang (75%). Dan sebagian kecil tidak aktif sebanyak 10 responden (25%).

- 2. Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir sebelum intervensi
- Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kecemasan

Pengaruh Terapi Shalat Tahajut dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Pada Mahasiswa Tingkat Akhir sebelum intervensi di UBS PPNI Mojokerto

No	Pre Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	0	0
2	Kecemasan Ringan	11	27.5
3	Kecemasan Sedang	29	72.5
4	Kecemasan Berat	0	0
5	Panik	0	0
Total		40	100

Sumber: Pengolahan data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum intervensi tingkat keemasannya adalah dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 29 responden (72,5%) dan kecemasan ringan sebanyak 11 responden (27.5%).

- Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir setelah intervensi Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir sebelum intervensi di UBS PPNI Mojokerto

No	Post Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	8	20.0

2	Kecemasan Ringan	32	80.0
3	Kecemasan Sedang	0	0
4	Kecemasan Berat	0	0
5	Panik	0	0
Total		40	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum intervensi tingkat keemasannya adalah dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 29 responden (72,5%) dan kecemasan ringan sebanyak 11 responden (27.5%)..

- Pengaruh Terapi Shalat Tahajut Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Tabel 4.4 Tabulasi silang Pengaruh Terapi Shalat Tahajut Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Kecemasan sebelum Intervensi	Kecemasan Setelah Intervensi				Total	
	Tidak Ada Kecemasan		Kecemasan Ringan			
	F	%	F	%	F	%
Kecemasan Ringan	3	7.5	8	20.0	11	27.5

Kecemasan Sedang	5	12.5	24	60.0	29	72.5
Total	8	20.0	32	80.0	40	100.0

Sumber: Pengolahan data primer tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.4 di atas didapatkan data bahwa sebagian besar responden aktif dalam mengikuti shalat tahajud dan tidak ada kecemasan sebanyak 8 orang (20%).

Berdasarkan hasil uji T-Test didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ H1 diterima dan artinya adalah ada pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Pembahasan

1. Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Berdasarkan tabel 4.4 di atas didapatkan data bahwa sebagian besar responden aktif dalam mengikuti shalat tahajud dan tidak ada kecemasan sebanyak 8 orang (20%). Berdasarkan hasil uji T-Test didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ H1 diterima dan artinya adalah ada pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di atas, maka hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden melaksanakan shalat tahajud dengan tingkat baik dan taraf kecemasan yang berat. Hal ini dikarenakan tekanan eksternal yang berat, seperti beban akademik, masalah keluarga, hubungan sosial, atau situasi keuangan yang mungkin tidak sepenuhnya dapat diatasi melalui ibadah. Dengan begitu, ekspektasi yang tidak realistis ini justru dapat menjadi sumber kecemasan para mahasiswa. Selain itu, mungkin juga mereka berada pada tahap awal dalam mengelola kecemasan melalui shalat Tahajud, sehingga efek positif ibadah ini belum sepenuhnya terasa. Faktor psikologis atau biologis, seperti predisposisi terhadap gangguan kecemasan atau ketidakseimbangan hormon, juga dapat berperan. (Pratiwi & Satwika, 2022) Meskipun rutin melaksanakan shalat Tahajud, responden 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).

Pengaruh Terapi Shalat Tahajud dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

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 Tahajud 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 akan 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)

Berdasarkan penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya, hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang tengah menjalani atau menyelesaikan tugas akhir mengalami kecemasan dalam tingkat yang tinggi. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pola hidup dibandingkan dengan kebiasaan sebelumnya. Proses penyusunan skripsi dapat meningkatkan kewaspadaan, kecemasan, dan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam tingkat yang lebih tinggi, kecemasan dapat menyebabkan kelelahan, mudah tersinggung, serta peningkatan persepsi dan kewaspadaan. Namun, kecemasan juga dapat memberikan manfaat bagi sebagian individu, seperti meningkatkan motivasi dan membantu dalam proses belajar, tergantung pada bagaimana seseorang merespons kondisi tersebut (Sitorus & Simbolon, 2023). Meningkatnya tingkat kecemasan perlu mendapatkan

perhatian serius dari berbagai pihak. Salah satu faktor yang berperan dalam mengelola kecemasan adalah spiritualitas. Seseorang dengan spiritualitas yang baik cenderung tidak mudah takut terhadap ketidakpastian dalam hidup, termasuk dalam menghadapi kecemasan dan bahkan kematian (Putra et al., 2023).

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa dalam penelitian yang dilakukan, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan aspek non-fisik tetapi juga berdampak pada kondisi fisik seseorang. Individu dengan spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dengan kondisi sakit dan lebih cepat dalam proses pemulihan. Kesibukan akademik dan tugas yang menumpuk dapat memicu stres, sehingga diperlukan aktivitas pendukung, seperti olahraga. Berolahraga, terutama yoga, dapat membantu mengatur pernapasan dan melancarkan peredaran darah, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk tetap melakukan aktivitas positif di sela-sela perkuliahan dan menjaga pola tidur yang sehat (Dayanti, 2022).

Pada penelitian ini diketahui bahwa responden yang aktif dalam melakukan shalat tahajud diketahui jauh lebih tenang dan tidak

menghawatirkan tugas-tugas pada semester akhir. Terutama dalam penyusunan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa shalat tahajud cukup efektif dalam menghilangkan rasa cemas pada mahasiswa Tingkat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa responden yang aktif dalam mengikuti shalat tahajud kecemasannya berkurang dan bahkan tidak ada kecemasan (75%). Dan responden yang tidak aktif dalam mengikuti intervensi shalat tahajud sebagian besar masih merasa cemas (25%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan antara pelaksanaan shalat tahajud dengan tingkat kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir sebelum intervensi di UBS PPNI Mojokerto. Berdasarkan hasil uji T-Test didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ H_1 diterima dan artinya adalah ada pengaruh Terapi Shalat Tahajut Dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto.

Daftar Pustaka

Alisa Dzihni Al Fatihah. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau. *Artikel*

Pengaruh Terapi Shalat Tahajut dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

- Ilmiah thesis*, Universitas Airlangga.
- Annisa, D., & Ifdil. (2018). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2): 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
- Arikunto, Suharsimi (2014) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm. 174.
- Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012). *Anxiety and worry workbook: the cognitive behavioural solution*. New York: The Guilford Press.)
- Darmadi, Hamid (2011) *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta) h.20
- Dayanti, E. I. (2022). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2018). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- 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/magna.med.6.2.2019.130-137>
- Gajah Mada Journal of Professional Psychology, Volume 6, No. 2, 2022: 205 - 216 GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY, VOLUME 6, NO. 2, 2020: 205-216
- Gismin, S, S. & Mansyur, A. Y. (2018). Salat Subuh dan Dimensi Ideal Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 82-90
- Gismin, S, S. & Mansyur, A. Y. (2018). Salat Subuh dan Dimensi Ideal Mahasiswa. *Jurnal*
- Gunawan cahya putra (2019): *pengobatan psikis*, Jakarta: remaja rosdakarya, hal 49
- <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- <https://jurnalistik.tsirwah.com/6-hikmah-dan-keutamaan-sholat-tahajud-umat-muslim-wajib-tahu/>
- <https://lazuq.org/keutamaan-sholat-tahajud/>
- Jurnal mercusuar, vol3, no 1, Januari-Juni 2023
- Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, Volume 1, No.4, April 2022 e-ISSN 2807-789X
- Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 4(1): 1-4
- 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.
Liputan 6, Diterbitkan 04 maret 2025, 17:32 Wib
- Nazir, Muhammad (2014) *Metode Penelitian*, Bogor: Ghelia Indonesia
- Nevid, J. S., Rathus, S.A, dan Green, B. (2014). *Abnormal psychology in changing world* (Edisi kesembilan). New Jersey: Pearson Education, Inc.)
- Oktavia Gesti Riyandanie (2016): *Pengaruh shalat tahajut terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir*, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah
- 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. *Psikologi Islami*, 4(2), 82-90. *Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Putra, Y. K. Y., Agustiningih, A., & Kusdiyanti, I. S. (2023). Hubungan Antara Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan: *Literature Review*. *Dunia Keperawatan: Jurnal*
- Sholeh, M. (2006). *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). Kajian Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Berdasarkan Visual Analogue Scales. *Nutrix Journal*, 7(2), 173-186.
- Sugiono, 2015, *Metode penelitian pendidikan (pendidikan kuantitatif, kualitatif, R&D)* Bandung, Alfab
- Sukadiyanto (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 29(1). 45-61
- Suratmi, Abdullah, R., Taufik, M., 2018. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, Vol. 4(1): 71
- Suryabrata, S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pt. Rajagrafindo Persada.
- Umar, Husen (2010) *Desain Penelitian MSDM dan Perilaku Karyawan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Wardani, Y., Nashori, F. H., & Uyun, Q. (2016). *Efektivitas Pelatihan Salat Khusyuk dalam Menurunkan Kecemasan pada Lansia Hipertensi*. *Jurnal intervensi psikologi*, 8(2), 217-233)
- World Health Organization (WHO). (2017). *Depression and othe common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization)

Pengaruh Terapi Shalat Tahajut dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UBS PPNI Mojokerto

- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zainuddin, A. F. (2006). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT for Healing + Success and Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.).