

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengaruh

Pengaruh Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah Daya yang ada timbul pada suatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.¹

Pengaruh dalam penelitian ini berpengaruh sholat tahajud untuk mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi PAI. Kecemasan terhadap skripsi dialami oleh setiap individu, mempengaruhi aktivitas seharian yang berpengaruh melalui respon perilaku dari kecemasan yakni gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi kaget, bicara berbelit-belit, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan was-was.²

Dalam hadis Rasulullah SAW bersabda “*Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindari dari penyakit,*” (HR. Tirmidzi). Pengamal sholat tahajudlah menjadikan suatu ketenangan hati dan alat suatu meditasi yang sangat ampuh dalam seseorang yang memiliki suatu permasalahan, dari situlah sebagai kunci

1) Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Pusat Bahasa) Hlm.1150

2) Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Kedokteran EGC)Hlm.149

kesuksesan dari segala aspek. Dan banyaknya bukti-bukti yang menunjukkan sholat tahajud sebagai petunjuk untuk kita, dan memiliki pengaruh yang sangat besar.³

Sholat tahajud memiliki pengaruh untuk penyembuhan kanker, dalam islam selalu ada hikmah dari sebuah larangan, dan selalu ada keberkahan dari sebuah perintah, sholat tahajud meskipun suatu ibadah yang sunnah, tetapi dari keberkahannya menjadikan luar biasa, berdasarkan sebuah jurnal yang dijelaskan bahwa adanya penelitian seorang dosen dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel beliau melakukan penelitian dengan mengambil sebanyak 41 responden, dari situlah banyaknya siswa yang melaksanakan sholat tahajud di malam hari dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik dan menanggulangi suatu permasalahan yang dihadapinya dengan tenang.⁴

Dari keutamaan dalam sholat tahajud yaitu Allah SWT akan mengangkat derajatnya ditempat yang paling tinggi seandainya kita Sudah berusaha dan bekerja pasti Allah swt akan mengangkat karir kita. Sama saja ketika seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya disinilah sholat tahajud memiliki sisi positif yang baik untuk

3) Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: PT Mizan Publika)Hlm. 2-3

4)Ahmad Farid, *The Power Of Tahajjud*,(Yogyakarta: Muezza)Hlm. 69

mahasiswa akhir.⁵ Manfaat shalat tahajud secara medis buat detail diantaranya dalam Gambar.1 1

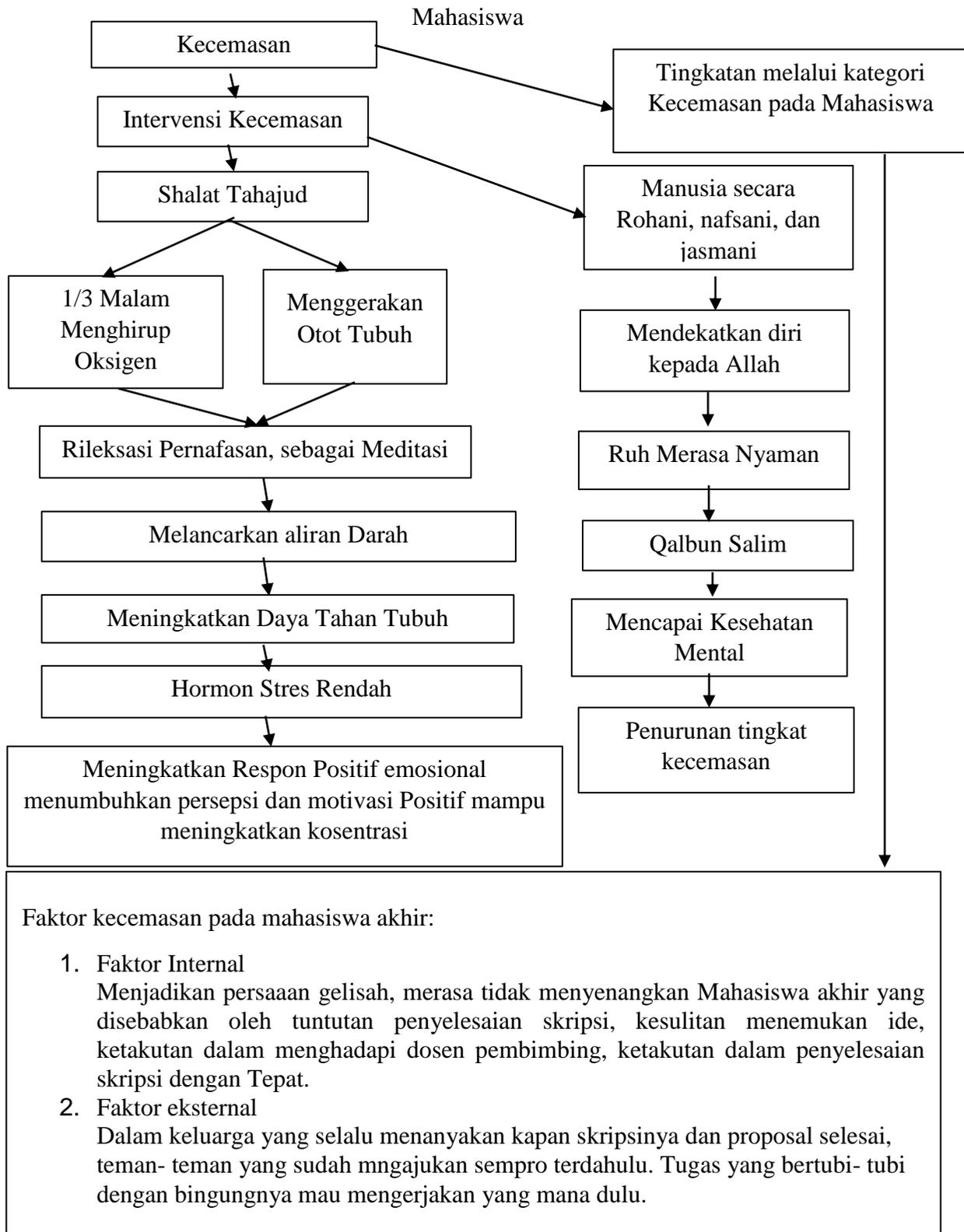
Dari bagan dibawah yaitu Gambar 1 1, secara teori shalat tahajud suatu cara penurunan kecemasan atau tekanan batin, sholat tahajud dilaksanakan di malam hari memiliki jumlah oksigen di dalam bumi meningkat, dan gerakan-gerakan shalat bisa mengakibatkan relaksasi otot-otot serta bacaan sholat beserta kekhusyuan mengandung unsur meditasi, shalat tahajud dilakukan seseorang yang mempunyai manfaat melancarkan sirkulasi.darah, mempertinggi daya tahan tubuh serta menurunkan kecemasan membuahkan kenyamanan.⁶

5)Ibid Hlm. 70

6) Moh. Sholeh, *Terapi Sholat Tahajud*,(Jakarta: Hikmah PT Mizan Publika) Hlm. 5

Gambar 1 1

Kerangka Teori tentang Pengaruh Shalat Tahajud Dalam Penurunan Kecemasan



2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan menurut kamus istilah psikolog, (*anxiety*) adalah kondisi kecemasan emosional yang dicirikan dengan ketakutan yang disertai oleh perilaku menakutkan dan gairah psikologis.⁷ 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.⁷

Tipe kepribadian pencemas, biasanya menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tak bisa mengatasi *stressor psikososial*. Orang tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya psikis namun sering juga disertai dengan keluhan-keluhan fisik (*somatik*) serta pula tumpang tindih menggunakan ciri-ciri kepribadian depresif tidak kentara. Keluhanya dalam gangguan kecemasan yaitu sering merasa cemas, tegang, khawatir, takut sendiri, gangguan tidur yang tidak nyaman, tidak konsentrasi.⁸

6) Tim Panca Aksara, *Kamus Istilah Psikologi*, (Yogyakarta: Penerbit Indomedika). Hlm.129

7) Joko A.P & Antas, *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*,(Jagat Jiwa) hlm.3

8) Dadang Hawari dan Psikiater, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia hlm 65

b. Aspek – Aspek Kecemasan

Stuart dan Sudden berpendapat bahwa kecemasan seperti pribadi melalui perubahan fisiologi yang perilakunya tidak langsung melalui gejala-gejala kecemasan, serta terdapat tiga komponen primer respon kecemasan antara lain respon fisiologis, perilaku, dan kognitif yang dibagi menjadi beberapa indikator.⁹ diantaranya dituangkan pada tabel 3.1. berikut adalah:

Tabel 3 1

Respon Kognitif dan Gejala kecemasan

Respon perilaku	Respon kognitif	Respon aktif
1. Gelisah	1. Perhatian terganggu	1. Mudah terganggu
2. Ketegangan fisik	2. Konsentrasi buruk	2. Tidak sabar
3. Tremor, reaksi terkejut dan Bicara cepat	3. Pelupa Salah dalam memberikan penilaian	3. Gelisah
4. Kurang koordinasi	4. Preokupasi	4. Tegang
5. Cenderung mengalami cedera	5. Hambatan berfikir	5. Gugup
6. Menarik diri dari Hubungan Interpersonal	6. Lapang persepsi menurun	6. Ketakutan
7. Melarikan diri dari masalah	7. Kreativitas menurun	7. Waspada
	8. Produktivitas menurun	8. Kekhawatiran
	9. Bingung, Mimpi buruk	9. Kecemasan
	10. Sangat waspada	10. Mati rasa malu dan rasa salah.
	11. Kesadaran diri	

9) Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, (Jakarta:EGC) Hlm 146-149

Sesuai tabel 3.1 diatas bisa disimpulkan bahwa di waktu mengalami cemas dengan memiliki 3 macam respon tanda-tanda kecemasan yakni, respon sikap, respon kognitif , dan respon aktif, respon sikap yaitu gejala fisik yang tampak pada individu yang mengalami kecemasan, respon afektif yaitu tanda-tanda psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan, dan respon kognitif yaitu gejala pikiran yang dialami seorang individu yang mengalami kecemasan,disinilah kita mampu membedakan asal bentuk respon kecemasan.

c. Mengatasi Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan dapat terjadi di setiap orang namun sesungguhnya bisa diatasi, adapun cara mengatasinya kecemasan sebagai berikut:

1. Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang suatu penyebab dari rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa kita sadari dan ,menjadikan perasaan berubah
2. Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas, hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis buku diary dan shearing dengan orang terdekat.
3. Tidur juga bisa untuk menetralkan pikiran menjadi cemas.
4. Mendengarkan musik dan bisa membantu menenangkan rasa cemas dalam diri sendiri.

5. Olahraga, untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadikan fisik dan mental kuat.
6. Rekreasi, seperti healing sejenak untuk mencari suasana baru menjadikan hati menjadi nyaman dan bisa bangkit lagi untuk melakukan kegiatan yang membuatnya tidak nyaman.
7. Pergaulan (silaturahmi) manusia adalah suatu makhluk sosial, untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap rasa cemas dan maka orang hendaknya lebih banyak bergaul dan banyak relasi dan teman serta perluas agar memiliki pandangan yang luas dan mudah untuk beradaptasi dalam keadaan
8. Makan teratur dan minum cukup air,
9. Sholat malam bertahajud agar menetralsir keadaan menjadi lebih fokus dan tenang. Dikarenakan memiliki suatu unsur meditasi yang tinggi.¹⁰

¹⁰Dadang Hawari dan Psikiater, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia hlm 118

d. Kecemasan Dalam Perspektif Islam.

Islam dalam konsep kecemasan perspektif islam. Kata *Tasawuf*, kata *Al-khauf* dan *khasyyah* adalah kecemasan pada bentuk ketakutan sehingga dirinya harus mendekati diri pada Allah SWT. terdapat kata *kauf* yang berarti ketakutan yang dihadapi, adapun takut di (*Al-khauf minallah*) artinya takut akan hukuman Allah SWT baik didunia atau diakhirat. bahkan beberapa ayat di dalam ayat Al-Qur'an menjelaskan beberapa ayat yang terkandung didalam Al-Qur'an mengungkapkan bahwa takut kepada Allah merupakan ciri orang yang mu'min, *khauf* mempunyai tiga urutan, yaitu: *al-khauf* (takut), *al-khasyah*, dan *al-haibah*.¹¹

Dijelaskan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an. *Khasyah* ialah ketakutan yang menyebabkan seorang mendekat (*avoidance*) kepada Allah. sedangkah, *khauf* adalah pelita hati, darinya manusia mampu melihat kebaikan serta keburukan, memiliki gerakan hati sebab terkesan dalam keagungan Allah SWT, sebagai sumber kekuatan spiritual. *Haibah* adalah rasa gentar diri terhadap Allah SWT melalui individu untuk memelihara dirinya, *khauf* artinya pelita hati, dirinya insan bisa melihat kebaikan dan keburukan.¹²

Kecemasan dijelaskan bahwa jika kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan masyarakat dan kecemasan pribadi, kecemasan masyarakat terjadi di situasi sosial yang mengkhawatirkan orang banyak mengganggu stabilitas sosial, kecemasan pribadi adalah kecemasan yang dialami oleh masing-masing individu secara berbeda dan bersifat nyata. Kecemasan yang datang secara alami, mengalami kecemasan, rasa cemas dan sedih, untuk menurunkan kecemasan dengan melalui berserah diri kepada allah sehingga kita selalu

11) Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*.(Yogyakarta :Istana Publishing) Hlm.

12) Ibid, Hlm.77

ingat adanya Allah SWT yang Maha Pemberi, hal ini dijelaskan pada Surah Yusuf Ayat (12):86.¹³

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Ya'qub Menjawab: "*sesungguhnya hanyalah kepada allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari allah apa yang kamu tidak mengetahuinya*".¹⁴

Menurut Kendler, seseorang pionir *psikiatri genetic* oleh *virginia commonwealth university*, menyebutkan bahwa individu yang mengalami cemas, empat penyebab yaitu: kehilangan rasa yang rendah, terjebak, merasakan bahaya, dan memiliki pengalaman yang hilang di antara keterhubungan dalam kebahagiaan pada aspek kehidupan eksklusif.¹⁵

3. Shalat Tahajud

a. Pengertian Sholat Tahajud

Shalat secara bahasa berarti berdoa, shalat mengandung doa, berarti doa untuk mendapatkan kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad SAW. Secara terminologi shalat yaitu suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu dimulai menggunakan takbiratul ihram serta diakhiri menggunakan salam menggunakan syarat tertentu. Tahajud artinya bangun dari tidur, shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan di ketika malam sedikit dua rakaat dan tidak dibatasi. Waktunya sesudah shalat isya hingga terbit fajar. Shalat tahajud dalam waktu malam dapat dianggap shalat tahajud dengan kondisi apabila dilakukan selesainya bangun asal tidur malamnya,

13) Ibid, Hlm.82

14) QS. Yusuf (12):86:

15) Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*.(Yogyakarta:Istana Publishing) Hlm.

sekalipun tidur dengan sementara waktu dikerjakan tanpa tidur sebelumnya itu adalah witr.¹⁶ Ibadah Shalat tahajud sering disebut sebagai terapi penyembuh segala penyakit & stress, ibadah di keheningan alam disaat semua orang beristirahat kelelahan dalam beraktivitas sistem daya tahan tubuh dapat menghindarkan dari tekanan jantung.¹⁷

Hukum shalat Tahajud sunnah muakad, sunnah yang harus karena banyaknya keutamaan di shalat tahajud. keutamaan untuk mengangkat derajat kita ketempat yang tinggi dalam suatu kesulitan, dan disitulah Allah SWT akan memudahkan bagi hamba-nya dan kunci dari sebuah dilema yang dihadapinya. Abu Hurairah R.A, bahwa Rasulullah SAW, bersabda *“Tuhan kita azza wa jalla tiap malam turun kelangit global pada 1/3 malam yang terakhir”*. Allah SWT berfirman *“barang siapa yang berdoa kepada-ku absolut kukabulkan, barang siapa yang memohon kepada-ku sempurna kuberi, dan barang siapa yang meminta ampunan kepadaku maka kuampuni”* (HR. Al Jama’ah).¹⁸

b. Waktu Shalat Tahajud

Shalat di waktu malam hanya dapat dianggap shalat tahajud menggunakan kondisi apabila dilakukan sesudah bangun tidur itu hanya sebentar. Jadi apabila dikerjakan tanpa tidur sebelumnya, maka ini bukan shalat tahajud, namun shalat sunnah seperti witr, Syafi’i berkata *“orang yang melaksanakan shalat tahajud dianggap mutahajjid”*. Ketika melakukan shalat tahajud yaitu isya sampai saat subuh, sedang sepanjang

16) Moh.Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah) Hlm.108- 109

17) Muhammad Vandesta, *Ibadah Shalat Tahajud sebagai Terapi Penyembuhan Penyakit Kanker & Stress*,(Jakarta:Dragon Pramedia Publishing) Hlm. 7-8

18) Ahmad Farid , *The Power of Tahajjud*, (Yogyakarta: Mueeza) Hlm. 63

bencana kecil terdapat waktu yang utama, lebih utama serta paling utama, maka ketika malam yang panjang itu bisa kita bagi menjadi 3 bagian:

- a. Sepertiga pertama, yaitu kira-kira dari jam 19 sampai dengan jam 12, ini saat utama.
- b. Sepertiga kedua, yaitu kira-kira dari jam 22 sampai dengan jam 1, ini saat yang paling utama.
- c. Sepertiga ketiga, yaitu kira-kira dari jam 1 sampai dengan masuknya waktu subuh, ini adalah yang paling utama.¹⁹

c. Jumlah Rakaat Shalat Tahajud

Jumlah rakaat shalat tahajud minimal 2 rakaat., sedangkan jumlah maksimalnya tidak ada batasannya. Ada banyak hadis Rasulullah saw yang menunjukkan jumlah rakaat shalat tahajud ini. Diantaranya sebagai berikut:

'Aisyah berkata Rasulullah saw pernah shalat antara waktu isya' dan subuh sebelas rakaat, yaitu dia (Rasulullah) beri salam pada tiap-tiap dua rakaat. Dan Rasulullah shalat witir satu rakaat. (HR. Bukhari)

'Aisyah berkata bahwa Rasulullah senantiasa mengerjakan shalat sebelas rakaat antara waktu setelah shalat isya' hingga fajar. Setiap dua rakaat, beliau salam dan kemudian witir satu rakaat. (HR. Muslim).

Mengenai shalat tahajud ini, Rasulullah SAW bersabda yaitu sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar RA, bahwa ada seorang yang bertanya kepada Rasulullah saw tentang shalat malam. Beliau menjawab:

19) Moh. Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: C.V Toha Putra) Hlm.87

Shalat malam itu 2 rakaat salam, 2 rakaat salam. Apabila kalian khawatir masuk subuh, hendaknya dia shalat satu rakaat sebagai witir dari shalat malam yang telah dia kerjakan (HR. Bukhari dan Muslim)²¹

d. Manfaat Shalat Tahajud Untuk Medis

Shalat tahajud disyaratkan pada Nabi Muhammad SAW. Sehabis turun surah *Al- Muzzammil* karena itu, untuk mengetahui hakikat shalat tahajud, tugas pokoknya dengan diperintahkan shalat tahajud ayat pertama dari *Al Muzzammil* “*Hai orang- orang yang berselimut*” yang isi kandungannya didalamnya orang yang beruntung dalam masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran atau bahkan kengerian, karena menghadapi banyak sekali kemungkinan yang menimpah dirinya buat bangunlah di separuh malam, kurang lebih jam 24:00. Disitulah petunjuk dari Allah SWT. Bahwa apabila hambanya-nya berdoa pada waktunya, doanya akan makbul. Sebagaimana ditimbulkan Rasulullah SAW. dalam sebuah hadis : “*Shalat tahajud bisa menghapus dosa, mendatangkan kenyamanan, serta menghindarkan asal penyakit (HR. Tirmidzi).*” Sabda Rasulullah SAW diatas memberikan sebuah peluang untuk menyelidiki lebih jauh mengenai ibadah mahdah dengan alur logika dan pembuktian sains, dalam pembuktian kenyamanan tahan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, mempercepat perkembangan sel kanker, dan mempertinggi meditasi.²¹

Dari Ayat *Al Muzzammil* dijelaskan bahwa Allah SWT. Memberikan petunjuk kepada manusia melalui Rasulullah SAW. Agar tidak perlu cemas, ketakutan, dan khawatir dalam menghadapi sebuah persoalan dalam hidup, percayalah bahwa dzat yang maha penolong, yang akan selalu membantu sudi

20) Fikri, S.2015. *Hubungan Antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Tahajud dan Puasa Sunah dengan Kecerdasan Emosional Spiritual pada Mahasiswa Aktifis LDK IAIN SALATIGA.SKRIPSI*, IAIN SALATIGA
21)Moh.Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah) Hlm 1- 3

berbenah diri dengan melaksanakan sholat tahajud, sikap khusyuk dan tawakal dalam shalat tahajud akan mampu melancarkan aliran darah di otak sekaligus menenangkan saraf-saraf otot yang masih tegang, sehingga dapat mengurangi reaksi hormone-hormon pemicu stress di dalam tubuh. Pada dokter dan psikolog sudah banyak yang sepakat bahwa untuk mengurangi rasa cemas rasa stress atau tertekan, seorang pasien dianjurkan untuk meditasi ringan, dikarenakan sholat tahajud memiliki unsur meditasi yang sangat tinggi.²²

Islam merupakan agama yang *syamil mutakamil* agama yang sempurna, banyak hal yang memicu dikarenakan stress, cemas, khawatir, takut, kecapaian, sedih dan tertekan, sehingga memicu reaksi biokimia didalam tubuh, dimana kadar aliran darah meningkat mengakibatkan fatal jika tidak bisa menanganinya. Dengan itu melalui penanganan dalam resiko tersebut sering dengan melalui jalan pintasnya dengan bersolat tahajud banyaknya dari tahajud tersebut memiliki meditasi yang cukup kuat bisa mendatangkan ketenangan jiwa.²³

Dari kisah Tri Wulandari yang berputus asa meneruskan studinya untuk jenjang Pendidikan S1 di suatu perguruan tinggi di Jakarta, dengan mengambil jurusan yang tidak sesuai minatnya. Masa depan yang memiliki tanda tanya, Hampir setiap kali memiliki rasa takut, cemas, Khawatir, gelisah, dan Putus Asa, karena memikirkan masa depan. Mahasiswa yang memiliki jurusan ilmu komunikasi ini sudah mulai tersenyum dan sudah mulai optimis, tenang dan memiliki semangat yang tinggi untuk sesegera mungkin untuk menyelesaikan skripsinya, dikarenakan mendapatkan pencerahan dari penulis buku, untuk menurunkan shalat tahajud, kekhawatiran sudah mulai berkurang,

22) Yazid Al- Bustami. *Agar tahajjudmu Berbuah Berkah*, (Yogyakarta: Laksana) Hlm31-33

23) Ibid Hlm 28

minggu pertama, Sudah mulai menguasai mata kuliahnya yang diajarkan di kelas dan seiringnya berjalan pemikirannya sudah tenang dan tidak lagi rasa takut gelisah, dan putus asa yang sering menghantui, dan untuk minggu kedua sudah lebih fokus dan mendapatkan nilai yang memuaskan dikarenakan sering melaksanakan sholat tahajud disitu manfaat bisa merubah seseorang untuk lebih baik.²⁴

Pengelolaan tertekan atau kecemasan mempunyai 2 komponen antara lain *edukatif* serta teknik relaksasi yang meliputi meditasi, perenungan, dan umpan kembali biologi (*biofeedback*), shalat tahajud mempunyai kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan kandungan yang digunakan buat pereda tertekan serta kecemasan sebagai ketahanan tubuh bagi setiap orang yang mengamalkan shalat tahajud.²⁵

Shalat tahajud dijalankan menggunakan untuk memperbaiki emosional positif dan efektivitas *coping*, dan emosi positif bisa menghindarkan reaksi tertekan atau kecemasan. Shalat tahajud yang demikian dapat memodulasi sistem imun, shalat yang dilaksanakan dengan tuma'ninah yang hening sudah terbukti memberikan pengaruh buat kesehatan maupun dari duduk perkara yang dihadapi (Assegaf, 2008 dengan Putra 2012).²⁶

Gerakan shalat juga berpengaruh pada sendi-sendi tulang manusia sebagai lemas, khususnya tulang punggung. Shalat tahajud memiliki tulang punggung yang lebih bertenaga yang mengerjakan salat fardu. Sesuai dengan hadis Nabi Muhammad SAW, bahwa seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan terlihat tampan serta rupawan, "*barangsiapa yang banyak*

24) Yazid Al-Busthami, *Aktivitas Tahajjud Untuk kecerdasan Akademikmu*, (Yogyakarta: Diva Press) Hlm. 9-11

25) Ibid. Hlm.5

26) Esti Widiani dan Doddy Indrawan, *Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang*, Jurnal CARE, Vol. 2, No. 2, 2014, Hlm.10

menunaikan shalat malam, maka wajahnya akan terlihat ganteng atau cantik di siang hari” (HR. Ibnu Majah)²⁷

4. Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Skripsi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan penelitian yang harus dilaksanakan seorang mahasiswa dalam memperoleh gelar sarjana di jenjang acara strata satu (S.1). Karya tulis ilmiah pada bentuk skripsi harus memenuhi kriteria ilmiah yaitu objektif, rasional, empiris dan sistematis, skripsi menjadi karya tulis ilmiah harus memenuhi tahapan perencanaan pada proposal skripsi, aplikasi, serta laporan penelitian.²⁸

Skripsi adalah karya tulis ilmiah dari seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S.1. Skripsi adalah sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa yang berbentuk penelitian menggunakan topik yang jelas sesuai bidang studinya, skripsi untuk mencapai gelar sarjana, skripsi menjadi suatu syarat kelulusan bagi mahasiswa. berdasarkan hasil penelitian menggunakan menggunakan data primer atau data sekunder yang penulisannya terkait sistematika formal melalui metodologi ilmiah yang benar.²⁹

Mahasiswa secara *harfiah*,” Mahasiswa” terdiri dari dua istilah yaitu “Maha” yang berarti tinggi dan “Peserta Didik“ yang berarti subjek pembelajar. Bahasa “Mahasiswa” diartikan sebagai pelajar yang belajar di perguruan tinggi. Pemikiran serta tingkat kedewasaan mahasiswa tidak berbeda dengan pemikiran Sekolah Menengah Atas (SMA). Menjadi seorang sarjana yang kompeten, perlu memiliki kemampuan belajarnya yang tinggi, kearifan dalam bersikap, memenejemen waktu,

27) Ahmad Farid, *The Power Of Tahajjud*, (Yogyakarta: MUEEZA)Hlm. 69

28) Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Tarbiyah*, (Kebumen:IAINU Kebumen) Hlm

29) Tatan Z.M. *Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi*, Jurnal Formatif 2(1): 82-89. Hlm. 85

dapat mengatur tertekan mental dan kecemasan, dan keterampilan dasar yang lain.³⁰

Mahasiswa sebagai kelompok masyarakat akademik dan intelektual yang memiliki suatu harapan untuk masa depan, Pendidikan perguruan tinggi menjadi jaminan untuk kemampuan yang berprofesional dalam bentuk berfikir dan sikap, perguruan tinggi yaitu sebagai Pendidikan setelah Pendidikan menengah yang tercakup bentuk program diploma, profesi, sarjana, magister dokter, spesialis berdasarkan (UU Nomor 12 Tahun 2012). Mahasiswa sebagai peserta didik dalam perguruan tinggi sebagai kelompok muda yang berkesempatan menjadi mahasiswa di tingkat perguruan tinggi.³¹

Mahasiswa dalam perkembangan menjadi Remaja akhir atau dewasa awal usia yaitu 18-21 tahun serta 22-24 tahun mahasiswa akan mengalami masa kuliah selama tiga atau empat tahun dan mengakhiri kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai kondisi kelulusan untuk strata, dalam Membentuk mahasiswa mengakibatkan cemas dan gelisah cemas pada mahasiswa akhir dalam proses skripsi memang suatu kenyataan yang harus diantisipasi, kecemasan dalam psikologi yang patologis.³²

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian perihal pengaruh shalat tahajud menggunakan kecemasan telah banyak dilakukan penelitian sebelumnya, sehingga dapat dijadikan bahwa referensinya penelitian yang dilakukan oleh:

1. Zahro Varisna Rohmadani Dan Ratna V. S, mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2019, berjudul "Kegiatan Religius untuk Menurunkan

30)Yusuf Hadijaya,*Organisasi Kemahasiswaan dan Kompetensi Manajerial Mahasiswa*,(Medan: Perdana Publishing). Hlm.1

31)Joko Tri Hartono,*Beragam ala mahasiswa milenial*, (Jakarta Pusat:Litbangdiklat Press)Hlm1-3

32) Muhammad A. K, dan Mulyanti ,” *Mekanisme Koping Berhubungan dengan tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*,” Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Hlm. 71

Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Skripsi”. Penelitian tadi menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan metode yang digunakan dalam pengumpulan data merupakan metode wawancara, dokumentasi, serta observasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa penelitian tadi dari seseorang terhadap tertekan pada keempat informan, sebagian besar merasakan bahwa tertekan tadi dapat dikurangi dengan cara- cara yang mereka ambil dengan melakukan aktivitas religius yang dilakukan dalam menurunkan kecemasan yang dihadapinya. Religius seperti shalat 5 waktu dengan lebih sempurna dan khushyu, melaksanakan shalat sunah serta puasa sunnah, membaca al qur'an, mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian buat memotivasi, kegiatan organisasi keislaman. dan dianjurkan mendekatkan diri pada Allah SWT.³³

Persamaan Subjek peneliti hanya berfokus pada kegiatan religious seperti sholat tahajud. Perbedaan Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif, sedangkan penelitian yang akan dibuat oleh penulis yaitu penelitian kuantitatif.

2. Khoirunnisa, mahasiswa IAIN Palangka Raya tahun 1442 H / 2021, “Taraf Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Pada IAIN Palangka Raya”. Penelitian menggunakan penelitian campuran atau kombinasi (*mixed, mixed methodology*), *mixed methods* ialah memakai dua atau lebih metode yang diambil dari 2 pendekatan yang berbeda antara pendekatan kuantitatif serta kualitatif. Teknik pengumpulan data melalui angket, wawancara, dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian tadi banyaknya mahasiswa yang mengeluh pada mengerjakan skripsinya dikarenakan konsep tugas akhir menjadi mahasiswa pesimis, dan malas serta tidak bersemangat,

33)Zahra V.R dan Ratna V.S, “Aktivitas Religius Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Skripsi”, Mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, Vol.1, No. 2, November 2019. Hlm. 108 -116

dan rumitnya persyaratan dalam kelulusan yang dari dari bimbingan yang dosen pembimbing. Mahasiswa yang asal asal ekonomi baku dibawah rata-homogen, dalam tingkat kecemasan mahasiswa dari prodi pai tingkat kecemasan mahasiswa prodi pendidikan agama islam IAIN Palangka Raya yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu : 44 responden 68,75% tingkat kecemasan sedang yaitu 187 : responden 26,556% tingkat kecemasan tingkat berat yaitu 3 responden 4, 69%. sedangkan untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan panik tak ditemukan.³⁴

Persamaan Peneliti tentang kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi PAI, Perbedaan Penelitian ini berfokus hanya pada tingkat mahasiswa terhadap tugas akhir pada prodi PAI dan penelitian ini menggunakan metode penelitian adonan atau kombinasi (*mixed, mixed methodology*). sedang kan peneliti yang akan lakukan keterkaitan hubungan sholat tahajud dalam penurunan kecemasan dan penelitian yang akan dibuat oleh penulis yaitu penelitian kuantitatif

3. Eka Puji Lestari, Mahasiswa IAIN Ponorogo Tahun 2021, ” Pembiasaan Sholat Tahajud Dan Dhuha Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri Di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun 2020/2021”. Penelitian Ini menggunakan Penelitian kualitatif. Hasil penelitian dalam penurunan tingkat kecemasan ini yang dialami oleh santri putri sebesar 18,2 %. kecemasan ini mengalami penurunan setelah mengikuti pembiasaan

34) Khoirunnisa, *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI di IAIN Palangkaraya*, (Skripsi Mahasiswa IAIN Palangkaraya Tahun 2021, Dipublikasikan)

dan menghilangkan rasa cemas pada dirinya dan menenangkan dan memfokuskan penyelesaian masalah yang dihadapi.³⁵

Persamaan dalam subjek penelitian dimana penurunan kecemasan dengan membiasakan sholat tahajud Perbedaan Penelitian ini berfokus pada santri putri di pondok pesantren dan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir, dan bentuk penelitiannya menggunakan kuantitatif.

4. Taslimah, Mahasiswa IAINU Kebumen 2020, “Pengaruh Majelis Shalawat Mahanis Terhadap peningkatan Religiusitas Remaja Jama’ah Mahanis Kecamatan Ambal.” Penelitian ini menggunakan Kuantitatif, hasil penelitian dalam pengaruh majelis shalawat mahanis kecamatan ambal secara sederhana dapat diberikan interpretasi R_{xy} . 0,42221, 0,42221 terletak diantara 0,400-0,599 yang kedua tergolong sedang atau cukup yang bersegnifikasi positif.

Persamaan dalam pengolahan data, dan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, perbedaan penelitian dari antara dua variabelnya berbeda dengan peneliti yaitu variabel X majelis Shalawat sedangkan variabel Y Religiusitas remaja jama’ah mahanis.³⁶

5. Imas Tarwiyatul Adha Ihsan, Efektifitas Shalat Tahajud Berjamaah Terhadap Kedisiplinan Beribadah Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Putri Sirojul Huda Kota Bogor). Dar Hasil Analisa korelasi produk momen sebesar 0,271 lebih kecil dari r_t signifikansi 1% = 0,496 yang terletak pada interval koefisien 0,20-0,40 yang berarti antara variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah.

35) Eka Puji Lestari, *Pembiasaan Shalat Tahajud dan Shalat Dhuha dalam penurunan tingkat kecemasan santri putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun 2020/2021*, (Dipublikasikan)

36) Taslimah, *Pengaruh Majelis Sholawat Mahanis Terhadap peningkatan Religiusitas Remaja Jama’ah Mahanis Kecamatan Ambal*. (Mahasiswa IAINU Kebumen Tidak Dipublikasikan) Hlm. 89

Persamaan dari penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, untuk mengetahui kesamaan terdapat pada pengolahan data yang hasil analisisnya menggunakan Analisis korelasi produk Momen subyek pengacu dalam sholat tahajud, perbedaannya untuk peneliti dilakukan melalui santi sedang kan punya saya melalui mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsinya.³⁷

6. Atik Nuri Tahun 2018, Pengaruh pelaksanaan shalat Tahajud terhadap perilaku santri pondok pesantren Al-Ansor manunggang Julu Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan, Berdasarkan dari penelitian tersebut memiliki sebuah presentasi dalam variabel Y yaitu 68,40% dari variabel X terdapat pada nilai 74,30%, untuk hipotesis taraf kepercayaan 5% karena t_{hitung} (7,45) lebih besar dari F_{tabel} (4,16), Maka H_0 ditolak H_a diterima terdapat dalam pengaruh shalat tahajud dalam perilaku santri di pondok pesantren Al- Anzor yang dari hasil pengujian hipotesis sama dengan penulis.

Persamaan dengan melakukan penelitian kuantitatif, subjek variabel sama yaitu sholat tahajud dalam menganalisis hipotesisnya sama perbedaannya yaitu melalui variabel kedua berfokus dalam santri sedang kan peneliti dalam kecemasan mahasiswa.³⁸

7. Ahmad Fikri Sabiq, Hubungan Antara intensitas penelitian sholat Tahajud dan Puasa sunnah dengan kecerdasan emosional Spiritual pada mahasiswa aktivitas LDK IAIN Salatiga Tahun 2015. Dari data tersebut memiliki

37)Imas Tarwiyatul Adha Ihsan , *Efektifitas Shalat Tahajud Berjamaah Terhadap Kedisiplinan Beribadah Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Putri Sirojul Huda Kota Bogor)*.(Mahasiswa IIQ Jakarta Dipublikasikan)

38)Atika Nuri, *Pengaruh Pelaksanaan Shalat Tahajud Terhadap Perilaku Santri Pondok Pesantren Al-Ansor Manunggang Julu Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan*,(Mahasiswa IAIN Padangsidempuan Dipublikasikan)

kesamaan dalam pengolahan suatu data yang ada dalam sebuah penelitian dengan menggunakan produk moments, disitulah untuk hasil analisis memiliki intensitas dari shalat terhadap mahasiswa aktivis LDK IAIN Salatiga memiliki dibagi beberapa kategori dikarenakan memiliki dua variabel yaitu shalat tahajud dan puasa sunnah, dan variabel y satu. Untuk intensitas dalam penelitian pelaksanaan shalat tahajud dalam mahasiswa aktivis LDK IAIN Salatiga memiliki kategori tinggi sebesar 36,54%, kategori rendah adalah 32,70%. Untuk puasa sunah, memiliki kategori tinggi sebesar 29,97%, Sedangkan kategori sedang 42,31%. Untuk tingkat kecerdasan emosional spiritual pada mahasiswa aktivis LDK IAIN Salatiga kategori tinggi sebesar 73,08%, untuk rendahnya 3,85%. Dan disitulah dihitung menggunakan produk moment.³⁹

Persamaan penelitian tersebut memiliki kesamaan didalamnya menggunakan metode korelasi produk momen dan didalam analisis data sesuai dengan penelitian saya. Untuk perbedaanya dengan melalui subjek variabel Y penelitian saya terkait kecemasan sedang kan punya peneliti tersebut dengan menggunakan kecerdasan emosional dan spiritual.

8. Rabiatul Adawiyah (2018), “Efektivitas Kegiatan Keagamaan dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual di Pondok Pesantren Al- Falah Putri Banjarbaru” dari hasil analisis Analisis Produk Momen, dengan memperhatikan besar “r” hitung = 0,40 yang lebih besar dari “r” tabel baik dari taraf signifikan 5% =0,232 taraf signifikan 1%= 0,302 yang nilai interval

38) Ahmad Fikri Sabiq, *Hubungan antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Tahajud dan pUasa Sunnah dengan Kecerdasan Emosional Spiritual pada Mahasiswa Aktivis LDK IAIN Salatiga Tahun 2015*(Mahasiswa IAIN SALATIGA: Dipublikasikan)

koefisien 0,40-0,70 bahwa korelasi antara variabel X dan Variabel Y memiliki sedang dan cukup

Persamaan dalam penelitian tersebut yaitu dengan melalui penelitian Kuantitatif, dengan pengolahan datanya, melalui Teknik analisis Product moment dan untuk Perbedaanya didalam subyek dan obyek penelitian yang berfokus dalam kegiatan keagamaan dan kecerdasan spiritual.⁴⁰

9. Alif Ardiyansyah & Endang Sri Indrawati (2014), berjudul “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi pada Santri Asrama MTS Pondok Pesantren Pabelan Magelang”. Untuk mengetahui suatu huungan antara penyesuaian diri terhadap akademik pada santri asrama MTS Pondok Pesantren Pabelan Magelang, hasil uji hipotesis diperoleh koefisian korelas $R_{xy} = -0,662$ dengan signifikasi 1% dan 5% menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif maka semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah prokratinasi akademiknya.Perbedaanya dari obyek penelitian dalam variabel bebasnya berfokus dalam Penyesuaian diri. ⁴¹
10. Hanny Mentari Putri & Dini Asih Febriyanti berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. untuk mengetahui hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil analisis data koefisien korelasi $r_{xy} = -0.175$ dengan hasil ini menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosisal

40)Rabiatul Adawiyah, *Efektivitas Kegiatan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual di Pondok Pesantren Al- Falah Puteri Banjarbaru*, (Mahasiswa IIQ Jakarta Dipublikasikan)

41) Alif Ardiyansyah & Endang Sri Indrawati. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi pada Santri Asrama MTS Pondok Pesantre Pabelan Magelang*.Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hlm.6-7

orang tua dengan kecemasan menghadapi kerja, semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja.⁴²

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban serta dugaan sementara dari suatu penelitian.

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ho :Tidak terdapat Pengaruh shalat tahajud dalam mengatasi tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir.

Ha :Terdapat Pengaruh shalat tahajud dalam mengatasi penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir.

D. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti untuk melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik, alat ukur dalam penelitian umumnya dinamakan instrumen penelitian, instrumen penelitian merupakan suatu indera yang dipergunakan untuk mengukur kenyataan alam atau sosial yang diamati secara khusus fenomena ini disebut variabel penelitian. Proses pengumpulan data yang diharapkan membuat menyusun proposal ini, dari peneliti membuat suatu instrumen yang didalamnya ada pertanyaan terkait variabel yang akan diteliti serta diketahui datanya. Instrumen ini berupa angket atau berita umum, instrumen yang dilakukan buat mengukur seberapa keterhubungannya sholat tahajud dalam penurunan kecemasan pada mahasiswa akhir. Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dari kalangan mahasiswa yang sedang melakukan skripsian.

42) Hanny Mentari Putri & Dinni Asih Febriyanti. *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati, Vol.9 No.5 oktober 2020 Halaman 378-385