

Implementasi Sholat Tahajud Dalam Mengatasi Kecemasan (*Anxiety*) Untuk Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI 8 C Universitas Ma'arif Lampung

¹Nurul Aini Mahmudah, ²Irhamudin, ³Nailul Izzah

Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

¹mahmudahnurul934@gmail.com, ²irhamudin098@gmail.com,

³nailulizzah@umala.ac.id

Tanggal Submitt: 16-03-2024 Tanggal diterima: 25-03-2024 Tanggal Terbit: 26-03-2024

Abstrak: Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui manfaat sholat tahajud dalam mengatasi rasa cemas yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Ma'arif Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian lapangan (*field research*) yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau pelaku yang dapat diamati dan fenomena yang muncul. Hasil penelitiannya dapat diketahui bahwa Praktik sholat tahajud memberikan manfaat yang luas, termasuk mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memperbaiki produktivitas dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam penyelesaian skripsi. Sholat tahajud membantu individu dalam mengubah persepsi mereka terhadap kecemasan, memberikan rasa tenang, kedamaian batin, dan keyakinan pada Allah. Hal ini membuat mereka lebih mampu mengatasi rasa takut dan kekhawatiran yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melaksanakan sholat tahajud secara konsisten, individu dapat merasakan peningkatan dalam kualitas hidup mereka, baik secara spiritual maupun akademik. Mereka dapat menemukan keseimbangan yang lebih baik antara kesejahteraan mental dan keberhasilan dalam mencapai tujuan mereka. Selain itu, praktik sholat tahajud juga membantu individu untuk meningkatkan disiplin diri, manajemen waktu, dan fokus dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan bangun di tengah malam untuk beribadah, individu mengasah kemampuan untuk mengatur waktu dengan lebih efektif dan mengoptimalkan produktivitas mereka.

Kata kunci: Kecemasan, Sholat, Tahajud,.

Abstract: *The purpose of this study is to determine the benefits of tahajud prayer in overcoming the anxiety experienced by students who are working on a thesis at Ma'arif University Lampung. This research uses a qualitative approach, the type of research used is a type of field research that uses descriptive data in the form of written or spoken words from people or actors who can be observed and phenomena that arise. The results of his research can be seen that the practice of tahajud prayer provides extensive benefits, including reducing anxiety levels, improving mental well-being, and improving productivity and progress in various fields of life, including in thesis completion. Tahajud prayer helps individuals change their perception of anxiety, providing a sense of calm, inner peace, and faith in God. This makes them better able to cope with fears and worries that they may face in their daily lives. By performing tahajud prayer consistently, individuals can experience improvements in their quality of life,*

both spiritually and academically. They can find a better balance between mental well-being and success in achieving their goals. In addition, the practice of tahajud prayer also helps individuals to improve self-discipline, time management, and focus in their daily lives. By waking up in the middle of the night to worship, individuals hone their ability to manage time more effectively and optimize their productivity.

Keywords: Anxiety, Prayer, Tahajud,.

PENDAHULUAN

Ada beberapa jenjang pendidikan yang harus ditempuh agar dapat memperoleh gelar yang diinginkan. Mulai dari TK hingga sampai ke perguruan tinggi yang dibagi menjadi 3 yaitu S1, S2, dan S3. Pada jenjang pendidikan S1 umumnya ditempuh selama 4 tahun dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai penentu kelayakan mahasiswa mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa juga didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah institusi. Generasi terdaftar di sebuah institusi termasuk universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik, atau institusi akademik.¹ Mahasiswa harus memenuhi Satuan Kredit Semester (SKS) yang ditetapkan oleh institusi mereka sebelum dapat lulus dari perguruan tinggi dan memperoleh gelar kesarjanaan. Lalu mengerjakan tugas akhir mereka yaitu skripsi di jenjang Strata Satu (S1).

Skripsi adalah suatu penelitian yang dilaksanakan oleh setiap mahasiswa karena skripsi merupakan syarat kelulusan yang berisikan suatu masalah, ide, serta hasil dari penelitian tersebut.² Dalam menyelesaikan tugas skripsi, seorang mahasiswa kerap kali dihipnotis rasa putus asa dalam menghadapi penyelesaian skripsi tersebut. Mereka juga sering dihipnotis rasa cemas, rasa takut, khawatir, dan gelisah karena mengkhawatirkan masa depannya. Dalam kehidupan ini, mahasiswa juga merupakan makhluk sosial yang bisa terserang penyakit fisik maupun mental. Pada umumnya seseorang pasti sudah merasakan perasaan tertekan hingga tegang yang dinamakan stres. Stres terjadi sejalan dengan suatu peristiwa atau keadaan yang dialami seseorang yang terjadinya tidak dapat dihindari.³ Stres dapat berdampak positif atau negatif pada mahasiswa. Meningkatnya tingkat stres dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan akademik dan berdampak pada metrik prestasi. Stres yang

¹ Zenal Satiawan, M. Sidik, "Metode Pendidikan Akhlak Mahasiswa," *Jurnal Mumtaz*, Vol 1. No 1 (Januari 2021), <http://e-journal.stitmumtaz.ac.id/index.php/mumtaz/article/view/11/8>.

² Marhumah dan Ahmad Razak & Ahmad Yasser Mansyur, "Efektivitas Salat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Bagi Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol 1, No 4 (April 2022), 120.

³ Titik Kusumawinakhyu, "Implementasi Sholat Tahajud dan kemanfaatannya dalam bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu" *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol.7 no.9 (2023), 2.

berlebihan bahkan dapat menyebabkan gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan akademik, dan penurunan kemampuan menyelesaikan masalah.⁴

Mahasiswa yang berada pada fase pengerjaan tugas akhir atau dinamakan skripsi mudah tertekan dan stres karena di samping kesulitan dalam mengerjakannya atau banyaknya kesalahan penulisan sehingga banyak revisi, juga ada orang tua yang ingin anaknya lulus tepat waktu. Selain itu juga melihat teman temannya yang sudah hampir selesai atau bahkan sudah selesai dapat membuat mahasiswa tersebut semakin tertekan.⁵ Karena itulah mahasiswa dapat mengalami kecemasan yang tinggi dan mulai merasa ragu apakah ia bisa menyelesaikannya atau tidak.

Kecemasan adalah sebuah kondisi yang melibatkan sensasi fisik dan emosi yang merasa khawatir atau takut tentang sesuatu.⁶ Tingkat stres paling tinggi yang dialami mahasiswa terdapat pada semester akhir karena mengerjakan skripsi agar selesai tepat waktu bukanlah hal yang mudah. Untuk mengatasi tingkat stres karena kecemasan yang tinggi perlu dilakukan metode psikoreligius. Dan dalam islam salah satu psikoreligius yang dapat digunakan adalah sholat tahajud.

Sebagaimana telah disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 79 tentang anjuran melaksanakan sholat tahajud:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَ إِلَيْكَ رُبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: *"Dan pada sebagian malam, lakukanlah sholat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji."*⁷

Sholat tahajud ialah sholat sunah yang dilakukan saat malam hari, sholat yang dilaksanakan pada saat yang sunyi dan sepi, supaya kita dapat melaksanakannya dengan khusyuk. Sholat tahajud juga dapat dikatakan sebagai sholat yang utama setelah sholat lima waktu.⁸ Peneliti lebih memilih menggunakan metode sholat tahajud dibandingkan sholat-sholat sunah lainnya karena sholat tahajud merupakan sholat sunah yang hukumnya sunnah muakkad dan dilaksanakan pada saat malam

⁴ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sariadi Pinilih, dan Ratna Tri Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," Jurnal Keperawatan Vol. 5 no. 1 (Mei 2017), 41.

⁵ Prisca Diantra Sampe, "Coping Stress Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Yang Menyusun Skripsi." *Pedagogika, Jurnal pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, vol. 9, No.2 (2021), hlm 69.

⁶ Joko.A.P & Antas, *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*, (Jagat Jiwa), hlm. 3.

⁷ Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Al Fatih), hlm 290.

⁸ K.H. Habib Syarief Muhammad Al'aydarus, *79 Macam Sholat Sunnat Ibadah Para Kekasih Allah (Pustaka Hidayah, 2015)*.

karena pada malam hari dipercaya semua hajat dapat dikabulkan.⁹Tema mengenai implementasi sholat Tahajud dalam mengatasi kecemasan bagi mahasiswa Prodi PAI 8 C di Universitas Ma'arif Lampung pada tahun 2024 sangat relevan dengan kondisi saat ini. Kecemasan merupakan masalah yang umum dialami oleh banyak mahasiswa, terutama dalam konteks menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi. Dengan membahas solusi alternatif berupa sholat Tahajud, topik ini tidak hanya relevan secara akademis tetapi juga praktis dan memiliki potensi untuk memberikan manfaat nyata bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan mereka. Selain itu, pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara ibadah dan kesejahteraan mental dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan umat.

Untuk menjaga originalitas penelitian, penulis memakai beberapa penelitian yang berkaitan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Alif Achadah, Fina Faza Rohmah, "Implementasi Kegiatan Sholat Tahajud Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Putri Babussalam Banjarejo Pagelaran Malang". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Jika shalat tahajud dilakukan dengan benar maka dapat berdampak pada karakter santri yang disiplin dan berakhlak mulia. Jenis penelitian lapangan dan metode deskriptif kualitatif digunakan dalam penelitian ini.¹⁰

Lalu penelitian yang dilakukan oleh Chantika Pratiwi, Najma Fida Kamila, "Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sholat tahajud bisa mengurangi stres, mengendalikan emosi, meningkatkan ketrampilan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan demikian disarankan bagi individu untuk melakukan sholat tahajud sebagai suatu cara untuk menjaga kesehatan mental.¹¹

Dan penelitian yang dilakukan oleh Asep Muksin, "Shalat Malam Dalam Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental" Hasil penelitiannya mengatakan bahwa Shalat tahajud berdampak besar pada kesehatan mental manusia. Orang Islam benar-benar percaya bahwa mengingat Allah secara konsisten adalah satu-satunya cara untuk hidup nyaman dan tenang. Seseorang yang secara konsisten melaksanakan shalat malam (istiqomah) sepanjang hidupnya dengan ikhlas dan cinta kepada Allah dapat mempunyai

⁹ Nur Hafifah, Muchammad Saiful Machfud, "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri," *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, vol.1. no. 1 (Januari 2021), 67.

¹⁰ Alif Achadah dan Fina Faza Rohmah, "Implementasi Kegiatan Sholat Tahajud dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Putri Babussalam Banjarejo Pagelaran Malang," *Al Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 16, No. 2 (Maret – April 2022), hlm 67.

¹¹ Chantika Pratiwi dan Najma Fida kamila, "Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. I No. 6 (2023), hlm 56. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

tubuh yang kuat dan kesehatan mental yang kuat, serta kemampuan yang bisa menangani masalah dengan tenang.¹²

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian terkait diatas, terdapat beberapa kesamaan yaitu pemanfaatan sholat tahajud dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian ini adalah penulis yang berfokus terhadap segala bentuk kecemasan dalam diri seseorang dengan cara melaksanakan sholat tahajud di malam hari, dari beberapa hasil penelitian yang dikemukakan diatas kebanyakan berfokus untuk penanganan terhadap mental daripada diri seseorang.

METODE PENELITIAN

Pada *research* ini memakai pendekatan kualitatif. Sedangkan jenis penelitian pada penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan (*field research*). Adapun subyek penelitian adalah teman-teman mahasiswa dari prodi PAI 8 C Universitas Ma'arif Lampung. Penulis menggunakan berbagai metode untuk mendapatkan data untuk penelitian ini, seperti Observasi, Wawancara dan Dokumentasi.¹³

Teknik analisis data dipenelitian ini yaitu untuk mengorganisasikan data, memilah data menjadi kesatuan setelah mendapatkan datanya, dan menemukan data yang penting, kemudian menafsirkannya. Tafsiran atau interpretasi maknanya ialah memberi arti kepada analisis, memberikan penjelasan tentang pola atau kategori, kemudian mencari hubungan antara berbagai konsep Analisis data. Teknik analisi data yang peneliti pakai ialah teknik analisis data melalui tiga tahap analisis, yaitu reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan dan verifikasi.

PEMBAHASAN

1. Frekuensi pelaksanaan sholat tahajud

Tahajud memiliki arti bangun dari tidur maka sholat tahajud ialah sholat yang dilakukan saat malam hari sesudah seseorang bangun dari tidur meskipun tidurnya hanya sebentar.¹⁴ Salah satu bentuk taqwa dan cinta hamba terhadap sang pencipta adalah shalat tahajud, yang juga disebut qiyamul lail. Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan umatnya untuk melakukan hal tersebut. Ini karena dilakukan pada malam hari, saat orang beristirahat setelah beraktivitas di siang hari. Oleh karena

¹² Asep Muksin, "Shalat Malam Dalam Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, Vol 3, No 1 (Mei 2019), hlm 88.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabetha, 2021).

¹⁴ Hilma Anjani, "Sholat Tahajud sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023).

itu, hanya orang-orang yang memiliki cinta terhadap sang Pencipta yang dapat melakukannya secara konsisten.¹⁵

Frekuensi pelaksanaan sholat tahajud bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Beberapa orang mungkin melaksanakan sholat tahajud setiap malam, sementara yang lain mungkin hanya melakukannya sesekali atau bahkan jarang sekali. Faktor-faktor yang memengaruhi frekuensi pelaksanaan sholat tahajud antara lain tingkat kesadaran keagamaan seseorang, keterbatasan waktu dan energi, serta kondisi fisik dan mental.

Bagi sebagian umat Muslim, melaksanakan sholat tahajud secara rutin merupakan bagian penting dari ibadah mereka. Mereka meyakini bahwa sholat tahajud memiliki keutamaan yang besar dalam Islam dan dapat membawa berbagai keberkahan dalam kehidupan mereka. Frekuensi pelaksanaan sholat tahajud yang tinggi juga dapat menjadi indikator tingkat keimanan seseorang dan komitmen mereka dalam mendekatkan diri kepada Allah.

Namun, bagi sebagian lainnya, pelaksanaan sholat tahajud mungkin tidak sejalan dengan rutinitas atau preferensi pribadi mereka. Mereka mungkin lebih memilih untuk menggunakan waktu malam untuk istirahat yang cukup atau aktivitas lainnya. Meskipun demikian, mereka tetap mengakui pentingnya sholat tahajud dalam agama Islam dan mungkin berusaha untuk melaksanakannya sesekali atau dalam situasi-situasi khusus.

Dari hasil wawancara dengan saudari Luluk Afifah, ia mengatakan bahwa "Saya percaya bahwa sholat tahajud adalah ibadah yang sangat penting dalam agama Islam. Saya berusaha untuk melaksanakannya sesering mungkin, minimal beberapa kali dalam seminggu. Saya merasa bahwa beribadah di waktu sepertiga malam sangat mendekatkan diri kepada Allah dan memberikan ketenangan serta kekuatan spiritual."¹⁶



Gambar 1. Wawancara dengan Luluk Afifah

¹⁵ Ustadz Hasan Albany, "The Miracle of Night Sholat Tahajjud," (PT Wahyumedia, 2016).

¹⁶ Luluk Afifah, Wawancara dengan mahasiswa, 16 Februari 2024.

Dalam konteks psikologis dan spiritual, frekuensi pelaksanaan sholat tahajud juga dapat mencerminkan kondisi kejiwaan seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang sering melaksanakan sholat tahajud cenderung memiliki tingkat kesejahteraan spiritual dan kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mereka yang jarang melakukannya. Hal ini mungkin disebabkan oleh efek menenangkan dan meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah yang diperoleh dari sholat tahajud.

Dengan demikian, frekuensi pelaksanaan sholat tahajud merupakan aspek penting dalam kehidupan keagamaan seorang Muslim. Meskipun dapat bervariasi antara individu-individu, penting bagi setiap Muslim untuk memahami pentingnya sholat tahajud dalam meningkatkan kualitas spiritual dan mental mereka serta mendekatkan diri kepada Allah. Apabila seseorang melaksanakan sholat tahajud dengan kehusyuan dan penuh kepasrahan maka ia akan merasakan betapa dahsyatnya sholat tahajud, serta merasakan bahwa Allah SWT mengangkat masalah yang sedang dialaminya dan mempermudah semua urusannya.¹⁷

2. Skala Kecemasan

Skala kecemasan merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami seseorang dalam suatu periode waktu tertentu. Menurut Sigmund Freud Kecemasan adalah keadaan tertekan yang menuntut tindakan. Kecemasan realitas (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah tiga jenis kecemasan.¹⁸ Kecemasan adalah kondisi neurotik yang disertai dengan perubahan fisiologis internal yang berdampak pada gerakan eksteralnya. Ia ketakutan terhadap sesuatu yang baru atau bahaya yang tidak dapat diprediksi.¹⁹

Skala kecemasan biasanya terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek kecemasan, termasuk gejala fisik, emosi, dan kognitif. Responden diminta untuk menilai seberapa sering mereka mengalami gejala kecemasan tertentu dan seberapa kuat dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Hasil dari skala kecemasan

¹⁷ Eka Puji Lestari, "Pembiasaan Sholat Tahajud dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo" (Skripsi, Institut Agama Islam Negri Ponorogo, 2021).

¹⁸ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya" (Skripsi, Institut Agama Islam Antasari Banjarmasin).

¹⁹ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2 (Desember 2015), <https://core.ac.uk/download/pdf/291857929.pdf>.

kemudian di interpretasikan untuk menentukan tingkat keparahan kecemasan seseorang, seperti ringan, sedang, atau berat. Penggunaan skala kecemasan memiliki beberapa manfaat, antara lain:

- a. Skala kecemasan dapat membantu dalam mendeteksi adanya gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, atau gangguan obsesif-kompulsif.
- b. Dengan melakukan pengukuran berkala menggunakan skala kecemasan, individu maupun profesional kesehatan dapat memonitor perkembangan gejala kecemasan dari waktu ke waktu dan mengevaluasi efektivitas intervensi atau perawatan yang diberikan.
- c. Hasil dari skala kecemasan dapat digunakan sebagai dasar untuk merencanakan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan individu, baik itu berupa terapi psikologis, pengobatan, atau intervensi lainnya.
- d. Skala kecemasan juga sering digunakan dalam penelitian ilmiah untuk mengumpulkan data tentang kecemasan dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan atau penurunan kecemasan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis, salah satu narasumber saudari Elvia nur jannah mengatakan bahwa "Dalam pengalaman saya, skala kecemasan bisa menjadi hal yang sangat mengganggu dan membatasi kehidupan sehari-hari seseorang. Individu yang mengalami kecemasan sering kali merasa terjebak dalam siklus pikiran negatif dan ketakutan yang sulit untuk dihentikan. Kecemasan juga dapat memengaruhi hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa kecemasan adalah masalah yang dapat diatasi, dan tidak ada rasa malu dalam mencari bantuan. Saya percaya bahwa dengan dukungan yang tepat dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental, individu yang mengalami skala kecemasan dapat memulai perjalanan menuju pemulihan dan kesejahteraan yang lebih baik."²⁰



Gambar 2. Wawancara dengan Elvia Nur Jannah

²⁰ Elvia Nur Jannah, Wawancara dengan mahasiswa, 19 Februari 2024.

Namun, penting untuk diingat bahwa skala kecemasan hanyalah salah satu alat penilaian dan tidak boleh digunakan sebagai satu-satunya cara untuk menilai kecemasan seseorang. Kecemasan dikatakan abnormal apabila terjadi pada kondisi yang menyulitkan seseorang. Cemas yang terus menerus dan tingkat intensitas yang tinggi akan berdampak besar pada individu, sosial, hubungan, dan kegiatan sehari-hari. Karena ini kecemasan sudah menjadi masalah pada perilaku seseorang yang mengalaminya.²¹ Evaluasi yang komprehensif dan terintegrasi dengan informasi lainnya, seperti riwayat klinis dan observasi langsung, diperlukan untuk membuat diagnosis yang akurat dan merencanakan perawatan yang tepat sesuai dengan kebutuhan individu.

3. Produktivitas dan kemajuan skripsi

Implementasi sholat tahajud dapat memiliki dampak yang signifikan pada produktivitas dan kemajuan skripsi seseorang. Sholat tahajud, yang dilakukan pada malam hari setelah terjaga dari tidur malam, memungkinkan seseorang untuk memulai hari dengan kekuatan spiritual dan mental yang lebih besar.

Berikut hasil wawancara penulis dengan Khusnul Khotimah, "Sholat tahajud bagi saya adalah waktu yang sangat berharga untuk refleksi dan introspeksi diri. Setelah menyelesaikan sholat tahajud, saya sering menggunakan waktu tersebut untuk merenungkan ide-ide baru atau masalah yang sedang saya hadapi dalam skripsi saya. Seringkali, saya mendapatkan wawasan dan inspirasi baru yang membantu saya untuk mengatasi rintangan dan meningkatkan kemajuan skripsi saya. Sholat tahajud juga memberikan perasaan kedamaian yang memungkinkan saya untuk bekerja dengan fokus dan ketenangan pikiran."²²



Gambar 3. Wawancara dengan Khusnul Khotimah

²¹ Arif Susanto dan Imam Sunoto, "Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi dengan Pendekatan Fuzzy Inference System Mamdani," *Research and Development Journal of Education* 2, no. 2 (2016), <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE/article/view/1428>.

²² Khusnul Khotimah, Wawancara dengan mahasiswa, 17 Februari 2024.

Dalam konteks penyelesaian skripsi, praktik ini dapat membawa beberapa manfaat yang berdampak positif:

- a. Peningkatan Fokus dan Konsentrasi, Sholat tahajud memberikan kesempatan bagi seseorang untuk merenungkan dan memusatkan pikiran pada tujuan-tujuan spiritual dan akademik mereka. Setelah melaksanakan sholat tahajud, seseorang sering merasa lebih fokus dan konsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk penelitian dan penulisan skripsi.
- b. Ketenangan Batin dan Kesejahteraan Emosional, Sholat tahajud merupakan waktu yang dihabiskan dalam ibadah, refleksi, dan doa kepada Allah. Aktivitas spiritual ini dapat membawa kedamaian batin dan mengurangi tingkat kecemasan atau stres yang mungkin dialami seseorang dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, seseorang cenderung merasa lebih tenang dan stabil secara emosional, yang dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja mereka.
- c. Kemampuan Perencanaan dan Pengorganisasian yang Lebih Baik, Sholat tahajud sering kali diikuti dengan waktu untuk merencanakan aktivitas harian. Setelah beribadah, seseorang dapat menggunakan waktu ini untuk mengatur jadwal kerja, menetapkan prioritas, dan membuat rencana kerja yang terperinci untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini membantu dalam meningkatkan produktivitas dan memastikan kemajuan yang berkelanjutan dalam penyelesaian tugas akademik mereka.
- d. Motivasi yang Meningkat, Melaksanakan sholat tahajud secara teratur juga dapat meningkatkan motivasi dan semangat seseorang dalam menyelesaikan skripsi. Aktivitas ibadah ini dapat memberikan dorongan moral dan spiritual yang diperlukan untuk mengatasi rintangan dan tantangan dalam proses penelitian dan penulisan skripsi. Seseorang mungkin merasa lebih termotivasi untuk bekerja keras dan menghasilkan hasil yang terbaik.

Dengan mengintegrasikan sholat tahajud ke dalam rutinitas ibadah dan kehidupan sehari-hari, seseorang dapat merasakan perubahan positif dalam produktivitas dan kemajuan skripsi mereka. 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.²³

Mereka yang melaksanakan shalat tahajud memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya. Saat seseorang shalat tahajud, mereka berada di dekat Allah. Kehidupan Anda pasti akan lebih baik jika Anda memiliki hubungan yang dekat dengan Allah. Individu akan menjadi lebih optimis jika mereka dekat dengan Allah karena Allah akan lebih mudah mengabulkan doa mereka.²⁴ Kombinasi antara komitmen spiritual dan kerja keras dalam bidang akademik dapat membawa seseorang menuju kesuksesan dalam menyelesaikan skripsi mereka dengan hasil yang memuaskan.

4. Perubahan persepsi terhadap kecemasan

Sholat tahajud memiliki kelebihan dan keistimewaan yang begitu banyak namun hanya sedikit saja orang yang melaksanakan sholat tahajud, padahal jika orang-orang tau keistimewaan dari sholat tahajud pasti mereka akan berlomba-lomba melaksanakannya dan tidak akan meninggalkannya. Berikut beberapa keistimewaan sholat tahajud :

1. Sholat tahajud dapat menghindarkan kita dari siksa neraka yang amat mengerikan.
2. Sholat tahajud merupakan rutinitas para orang saleh terdahulu. Untuk mendekatkan diri terhadap Allah, sebagai mencegah dosa, penghapus segala dosa, dan bisa menolak penyakit pada tubuh.
3. Shalat 2 rakaat yang dikerjakan pada tengah malam tersebut lebih bagus daripada dunia dan seisinya.
4. Allah SWT memberikan keistimewaan kepada orang yang melakukan shalat tahajud. Allah akan memuji mereka kepada para malaikat-Nya.
5. Berbagai macam nikmat akan diperoleh untuk orang-orang yang melaksanakan shalat tahajud.²⁵

²³ Siti Fauziah, "SHOLAT TAHAJUD TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA," *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences Vol. 2 No. 1* (January 2024): 1-11, <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>.

²⁴ Mohammad Sabiq Azam, Zaenal Abidin, "EFEKTIVITAS SHOLAT TAHAJUD DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES SANTRI PONDOK ISLAM NURUL AMAL BEKASI JAWA BARAT," *Jurnal Empati*, Volume 4(1), (Januari 2015), <https://journal.uir.ac.id/intervensipsikologi/article/download/3889/3464/5584>.

²⁵ Aisyah Fitriyatun Nisa, "Hubungan Pembiasaan Sholat Tahajud dengan Kesehatan Mental Remaja Putri di SMP Islam Terpadu Bangkinang" (Skripsi, universitas islam negeri sultan syarif kasim riau pekanbaru, 2022).

Salat tahajud adalah salah satu alat positif untuk mengatasi stres. Salah satu manfaatnya adalah dapat menghilangkan stres bagi seseorang yang mengalaminya.²⁶ Melakukan sholat tahajud dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam persepsi seseorang terhadap kecemasan. Sholat tahajud, ibadah sunnah yang dilakukan di tengah malam setelah terjaga dari tidur, memberikan kesempatan bagi individu untuk berkomunikasi secara langsung dengan Allah, merenungkan kehidupan mereka, dan melepaskan beban pikiran kepada Yang Maha Kuasa.

Dari hasil wawancara penulis dengan saudara Luluk Afifah mengatakan bahwa, "Sebelum menjalani kebiasaan sholat tahajud, saya sering merasa terjebak dalam siklus kecemasan yang sulit untuk diatasi. Namun, setelah mulai melaksanakan sholat tahajud secara konsisten, saya merasakan perubahan besar dalam persepsi saya terhadap kecemasan. Sholat tahajud memberikan saya kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah, menyerahkan segala kekhawatiran dan ketakutan kepada-Nya. Hal ini membantu saya untuk merasa lebih tenang dan percaya bahwa Allah selalu menyediakan solusi atas setiap masalah. Dengan demikian, sholat tahajud telah membantu saya untuk menghadapi kecemasan dengan lebih tenang dan yakin."²⁷

Dengan demikian, melalui praktik sholat tahajud, individu dapat mengalami perubahan signifikan dalam persepsi mereka terhadap kecemasan. Mereka mungkin merasa lebih tenang, lebih berdamai dengan diri mereka sendiri, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Ini menunjukkan pentingnya spiritualitas dalam mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

KESIMPULAN

Dengan mengimplementasikan sholat tahajud, individu dapat merasakan perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Berikut adalah kesimpulan yang lebih mendalam dari dampak positif sholat tahajud, Praktik sholat tahajud memberikan manfaat yang luas, termasuk mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memperbaiki produktivitas dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam penyelesaian skripsi.

Sholat tahajud membantu individu dalam mengubah persepsi mereka terhadap kecemasan, memberikan rasa tenang, kedamaian batin, dan keyakinan pada Allah. Hal ini membuat mereka lebih mampu mengatasi rasa takut dan kekhawatiran yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melaksanakan sholat

²⁶ Anisa Hikma Rahmandani, Meily Al Maysa, "Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud" *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol 1, No 6, (2023), <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>

²⁷ Luluk Afifah, Wawancara dengan mahasiswa, 16 Februari 2024.

tahajud secara konsisten, individu dapat merasakan peningkatan dalam kualitas hidup mereka, baik secara spiritual maupun akademik. Mereka dapat menemukan keseimbangan yang lebih baik antara kesejahteraan mental dan keberhasilan dalam mencapai tujuan mereka.

Selain itu, praktik sholat tahajud juga membantu individu untuk meningkatkan disiplin diri, manajemen waktu, dan fokus dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan bangun di tengah malam untuk beribadah, individu mengasah kemampuan untuk mengatur waktu dengan lebih efektif dan mengoptimalkan produktivitas mereka. Oleh karena itu, disarankan untuk menjadikan sholat tahajud sebagai bagian penting dari rutinitas spiritual dan harian mereka. Dengan konsistensi dalam ibadah ini, individu dapat meraih kesuksesan dalam hidup mereka dan menjaga keseimbangan yang baik antara kehidupan rohani dan dunia. Sholat tahajud bukan hanya merupakan kewajiban agama, tetapi juga merupakan sumber kekuatan dan inspirasi yang dapat membantu individu meraih potensi terbaik mereka dalam kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Luluk, Wawancara dengan mahasiswa, 16 Februari 2024. [Google Scholar](#)
- Ambarwati Putri Dewi, Sambodo Sariadi Pinilih, dan Ratna Tri Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan* Vol. 5 no. 1 (Mei 2017), <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anjani, Hilma. "Sholat Tahajud sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah Purwokerto" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023). <https://eprints.uinsaizu.ac.id/>
- Antas, dan Joko.A.P. Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik, (Jagat Jiwa). <http://eprints.iainu-kebumen.ac.id/>
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, (2015). Hlm. 55–78. [Google Scholar](#)
- Azam, Sabiq, Mohammad, Zaenal Abidin. "Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat," *Jurnal Empati*, Volume 4(1), (Januari 2015), <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13133>
- Bachtiar, "Mendesain Penelitian Hukum." Yogyakarta, Deepublish (2023). Hlm 113-118 [Google Scholar](#)
- Chan, Faizal, Dkk. "The Impact Of Bullying On The Confidence Of Elementary School Student", *Jurnal Pendas Mahakam*, Vol. 4, No. 2, (2019), <https://doi.org/10.24903/pm.v4i2.405>

- Fauziah, Siti. "Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa," *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences Vol. 2 No. 1* (January 2024): 1-11, <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>.
- Fina Faza Rohmah, Alif Achadah. "Implementasi Kegiatan Sholat Tahajud dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Putri Babussalam Banjarejo Pagelaran Malang," *Al Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 16, No. 2 (Maret – April 2022), <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v16i2.923>
- Hafifah, Nur, dan Muchammad Saiful Machfud. "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri." *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, vol.1. no. 1 (Januari 2021), DOI:[10.30739/jkaka.v1i1.809](https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i1.809)
- Hayat, Abdul. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya" (Skripsi, Institut Agama Islam Antasari Banjarmasin). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Jannah, Nur, Elvia, Wawancara dengan mahasiswa, 19 Februari 2024. [Google Scholar](#)
- K.H. Habib Syarief Muhammad Al'aydarus, *79 Macam Sholat Sunnat Ibadah Para Kekasih Allah*. (Pustaka Hidayah, 2015) Hlm. 68 [Google Scholar](#).
- Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Al Fatih). [Google Scholar](#).
- Khotimah, Khusnul, Wawancara dengan mahasiswa, 17 Februari 2024. [Google Scholar](#).
- Kusumawinakhyu, Titik. "Implementasi Sholat Tahajud dan kemanfaatnnya dalam bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu." *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol.7 no.9 (2023), [10.30595/jppm.v7i2.10842](https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842)
- Marhumah, dan Ahmad Razak, & Ahmad Yasser Mansyur. "Efektivitas Salat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Bagi Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol 1, No 4 (April 2022), <https://eprints.uinsaizu.ac.id/>
- Muksin, Asep. "Shalat Malam Dalam Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, Vol 3, No 1 (Mei 2019), <https://garuda.kemdikbud.go.id/>
- Najma Fida kamila, Chantika Pratiwi. "Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. I No. 6 (2023), <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.800>
- Nisa, Fitriyatun, Aisyah "Hubungan Pembiasaan Sholat Tahajud dengan Kesehatan Mental Remaja Putri di SMP Islam Terpadu Bangkinang." Skripsi, universitas islam negeri sultan syarif kasim riau pekanbaru, 2022. <http://repository.uin-suska.ac.id/>
- Rahmandani, Hikma, Anisa, Meily Al Maysa. "Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol 1, No 6, (2023), <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.823>

- Sampe, Diantra, Prisca. "Coping Stress Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Yang Menyusun Skripsi." *Pedagogika, Jurnal pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, vol. 9, No.2 (2021), <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol9issue2page68-76>
- Satiawan, Zenal, M. Sidik. "Metode Pendidikan Akhlak Mahasiswa," *Jurnal Mumtaz*, Vol 1. No 1 (Januari 2021), <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/2875>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung Alfabetha, 2019. Hlm. 1-11. [Google Scholar](#)
- Suharsaputra, Uhar. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*, Bandung: Refika Aditama, 2017. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/27134>
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, (2015). Hlm. 153-154 [Google Scholar](#)
- Susanto, Arif, & Imam Sunoto, "Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi dengan Pendekatan Fuzzy Infrence System Mamdani," *Research and Development Journal of Education* 2, no. 2 (2016),. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v2i2.1428>
- Ustadz Hasan Albany. *"The Miracle of Night Sholat Tahajjud."* (PT Wahyumedia, 2016). Hlm. 5-8. [Google Scholar](#)
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenada Media, 2016. Hlm. 4-6. [Google Scholar](#)