

Hubungan Antara Sholat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Lolla Loviana Subakir^{1*}, Wigyo Susanto², Dwi Heppy Rochmawati³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: lolaloviana1@gmail.com^{1*}, orangiwa@gmail.com², dwiheppy@unissula.ac.id³

Abstract, Students are learners as well as part of society who are vulnerable to mental health disorders. This is due to the challenging academic journey, from the beginning of their studies to the final semester, in order to develop their ability to fulfill intellectual responsibilities. There are several simple methods that can be practiced independently to reduce anxiety symptoms, such as deep breathing techniques, avoiding alcohol consumption, sharing feelings with close ones, and strengthening spiritual connection with Allah SWT through performing Tahajud prayer. This study aims to analyze the relationship between Tahajud prayer and the level of anxiety among students at Sultan Agung Islamic University Semarang. The study employs a correlational design with a cross-sectional approach. Data were collected through questionnaires completed by 75 students using a total sampling technique. The results indicate that the majority of respondents, 65 students (86.7%), engage in Tahajud prayer regularly. However, most respondents, 50 students (66.7%), still experience high levels of anxiety. Statistical tests revealed a p -value of 0.000 (<0.05), demonstrating a significant relationship between Tahajud prayer and anxiety levels. Based on these findings, it can be concluded that there is a correlation between Tahajud prayer and students' anxiety levels. This study is expected to serve as a reference for future research and encourage students to utilize Tahajud prayer as a form of spiritual therapy in managing anxiety.

Keywords: Tahajjud prayer, Anxiety levels, Sultan Agung Islamic University Semarang

Abstrak, Mahasiswa adalah peserta didik sekaligus bagian dari masyarakat yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh tantangan akademik yang tidak mudah, mulai dari awal perkuliahan hingga semester akhir, demi mengasah kemampuan dalam menjalankan tanggung jawab intelektualnya. Terdapat beberapa metode sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi gejala kecemasan, seperti teknik pernapasan dalam, menghindari konsumsi alkohol, berbagi cerita dengan orang terdekat, serta meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT melalui pelaksanaan sholat Tahajud. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sholat Tahajud dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh 75 mahasiswa menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 65 mahasiswa (86,7%), memiliki kebiasaan sholat Tahajud dalam kategori baik. Namun, mayoritas responden, sebanyak 50 mahasiswa (66,7%), tetap mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Uji statistik menghasilkan p -value sebesar $0,000$ ($<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sholat Tahajud dan tingkat kecemasan. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara sholat Tahajud dan tingkat kecemasan mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya serta mendorong mahasiswa untuk lebih memanfaatkan sholat Tahajud sebagai terapi spiritual dalam mengelola kecemasan.

Kata Kunci: Sholat tahajjud, Tingkat Kecemasan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Sebagai peserta didik, mahasiswa memiliki peran penting dalam memperdalam dan mengembangkan ilmu di bidang yang mereka tekuni, agar kelak mampu menjalankan tanggung jawab intelektualnya. Namun, perjalanan akademik yang panjang dari awal hingga akhir kuliah sering kali membuat

mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan mental (Daziwar, 2023).

Kecemasan adalah perasaan penuh kekhawatiran dan ketakutan terhadap kemungkinan yang akan terjadi, baik terkait masalah tertentu maupun sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan digambarkan sebagai kondisi tidak tenang, pikiran kacau, serta sering kali disertai rasa menyesal (Belangi, 2024). Secara psikologis, kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, muncul secara samar, dan disertai perasaan tidak berdaya serta ketidakpastian (Annisa & Ifdil, 2016). Perasaan ini melibatkan aspek emosional dan fisik yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, khawatir, atau gugup dalam menghadapi situasi tertentu (Pramita & Rinawati, 2023).

Ada beberapa cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk meredakan kecemasan, seperti menarik napas dalam, menghindari konsumsi alkohol, berbagi cerita dengan orang terdekat, serta meningkatkan spiritualitas dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui sholat tahajud (Luthfiyah et al., 2024). Kecemasan bisa muncul akibat krisis situasi, kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan tidak berdaya, serta kurangnya kontrol terhadap keadaan (Harlina & Aiyub, 2018). Meskipun cemas adalah hal yang wajar, kecemasan berlebihan yang dibiarkan tanpa penanganan dapat berdampak negatif dan berkembang menjadi gangguan serius. Hal ini bukan hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga bisa merusak kesejahteraan mental, spiritual, dan hubungan sosial seseorang. Oleh karena itu, terapi psikologis menjadi penting dalam membantu individu memahami, mengembangkan, serta mengoptimalkan potensi dan kecerdasannya.

Dalam ajaran Islam, manusia diajarkan untuk menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini lemah tanpa kekuasaan Allah SWT. Oleh sebab itu, mendekatkan diri kepada keimanan yang kuat serta memohon pertolongan kepada Allah merupakan langkah terbaik dalam menjalani kehidupan yang damai dan sejahtera. Dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya, seseorang akan merasakan ketenangan, sebab hanya Allah yang memiliki kekuatan mutlak (Daziwar, 2023).

Sholat Tahajud adalah ibadah sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah seseorang tidur terlebih dahulu, meskipun hanya sebentar (Daziwar, 2023). Sholat ini bisa dikerjakan minimal dua rakaat tanpa batasan maksimal, dengan waktu pelaksanaannya dimulai setelah sholat Isya hingga sebelum fajar (Hafifah & Machfud, 2021). Sholat Tahajud memiliki banyak manfaat, seperti memperkuat hubungan dengan Allah, menyucikan jiwa, meningkatkan derajat spiritual, menjauhkan diri dari maksiat, melembutkan hati, serta membantu mengatasi kecemasan dan kegundahan. Selain itu, sholat ini juga menjadi sarana memperoleh ridha Allah SWT.

Dengan demikian, sholat Tahajud memiliki dampak luar biasa dalam kehidupan. Ibadah ini mampu menumbuhkan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menghilangkan beban dosa, serta meredakan rasa takut, gelisah, dan cemas. Selain itu, sholat Tahajud memberikan kekuatan spiritual yang berkontribusi dalam penyembuhan penyakit fisik maupun psikis, membangkitkan semangat untuk berkarya, serta membuka hati agar lebih mudah menerima ilmu dari Allah SWT (Siti Fauziah et al., 2024)

Sholat Tahajud dapat menjadi salah satu metode terapi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan umat Muslim yang memanfaatkan sholat Tahajud untuk mencari ketenangan dan petunjuk saat hati dan pikiran tidak stabil atau ketika mengalami ketakutan berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Greenberg dan Padesky (2009), yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi khawatir, gugup, atau takut saat menghadapi situasi sulit dalam hidup, dengan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Oleh karena itu, terapi melalui sholat Tahajud bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Siti Fauziah et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 19 Desember 2023 di Program Studi Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa yang diteliti, 8 di antaranya yang jarang melaksanakan sholat Tahajud mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Sementara itu, 2 mahasiswa yang rutin menjalankan sholat Tahajud cenderung tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan utama: “Apakah terdapat hubungan antara sholat Tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pelaksanaan sholat Tahajud dengan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa di universitas tersebut.

2. METODE

Desain penelitian berfungsi sebagai panduan yang jelas dan sistematis bagi peneliti dalam menjalankan penelitiannya (Sina, 2022). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan ini melibatkan pengukuran variabel dalam satu waktu yang bersamaan, sehingga setiap subjek hanya diobservasi sekali selama proses pengumpulan atau pengkajian data.

Populasi dalam penelitian mengacu pada keseluruhan objek atau subjek yang ingin diteliti (Sina, 2022). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Program Studi Teknik Industri Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan jumlah 75 mahasiswa. Sampel penelitian diambil dari populasi yang sama, yaitu 75 mahasiswa dari program studi tersebut. Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Desember 2024. Untuk mengukur tingkat kecemasan, instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala 1-3, yang akan dikumpulkan langsung dari responden melalui metode survei.

Pengolahan data bertujuan untuk menyusun informasi dalam bentuk yang jelas, konsisten, dan logis agar mudah dipahami. Proses ini mencakup beberapa tahapan, yaitu pengecekan data (processing), pengklasifikasian (classification), validasi (verification), analisis (analysis), dan penarikan kesimpulan (conclusion). Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian. Analisis ini umumnya mencakup distribusi frekuensi dan persentase tanpa mempertimbangkan hubungan antar variabel. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel bebas dengan satu variabel terikat menggunakan metode statistik. Dalam penelitian ini, analisis bivariat diterapkan untuk menilai korelasi antara intensitas pelaksanaan sholat Tahajud dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rho, yang bertujuan untuk menentukan kekuatan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini memfokuskan hasil yang diperoleh mengenai korelasi antara tingkat sholat Tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 75 responden yang merupakan bagian dari populasi Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data yang terkumpul dimulai 9 November - 28 November 2024 di Universitas Islam Sultan Agung Kota Semarang menjadi landasan utama dalam mengurai variable pada penelitian ini dan menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Berikut ini adalah hasil karakteristik responden yang ditemukan, yaitu:

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin, mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n = 75)

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

Table 4.1 mendapatkan hasil distribusi umur paling banyak di usia remaja akhir dengan presentase (100%) jenis kelamin paling banyak Laki Laki dengan jumlah 55 orang (73.7%) sedangkan untuk jumlah jenis Perempuan 20 orang (26.3%)

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

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

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

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

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

Total	75	100
-------	----	-----

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

Pembahasan

1. Analisa Univariat Umur, Jenis Kelamin, dan Agama

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka hasilnya menunjukkan bahwa responden dengan jumlah paling banyak berstatus remaja akhir. Hal ini dibuktikan karena sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir (17-24 tahun), yang merupakan periode transisi menuju dewasa dengan berbagai tantangan emosional, sosial, dan akademik. Pada usia ini, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi karena mereka telah menghadapi tekanan seperti, tuntutan akademik, adaptasi terhadap lingkungan baru, masalah hubungan sosial, dan perencanaan masa depan. Selain itu, remaja akhir juga mulai mencari makna hidup dan sering mendekatkan diri pada agama atau spiritualitas sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan, sehingga praktik ibadah seperti sholat tahajud menjadi relevan bagi mereka (Amalia et al., 2023).

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

Individu yang lebih muda cenderung lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan mereka yang lebih tua. Namun, ada pula pandangan yang berlawanan mengenai hal ini, mulai dari masa bayi hingga usia dewasa. Seiring bertambahnya usia, tingkat kematangan serta ketahanan dalam berpikir dan bekerja menjadi lebih berkembang. Kepercayaan masyarakat pun lebih cenderung diberikan kepada individu yang telah mencapai kedewasaan dibandingkan yang masih muda, karena kedewasaan dan pengalaman yang diperoleh seiring bertambahnya usia berperan dalam membentuk kematangan seseorang. Usia sendiri menjadi tolok ukur pertumbuhan dan perkembangan individu (Pokhrel, 2024).

Individu yang masih muda lebih rentan mengalami stres psikologis dan kecemasan. Hal ini berkaitan dengan proses perkembangan mental yang belum sepenuhnya matang, ketidakstabilan emosional, serta minimnya pengalaman. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden masih berada dalam fase remaja yang sedang mencari jati diri. Dampak pandemi juga membuat mereka kurang siap menghadapi perubahan. Sementara itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, individu akan semakin matang dalam berpikir sehingga mampu bersikap lebih bijak dalam berbagai kondisi (Pamungkas, 2021).

Selain faktor umur, hasil dari penelitian juga mengemukakan bahwa jenis kelamin laki laki cenderung tinggi jumlahnya dari perempuan. Hal ini terbukti karena program studi teknik informatika umumnya didominasi oleh mahasiswa laki- laki, mengingat stereotip gender yang mengaitkan bidang teknik dengan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan teknis dan fisik, yang lebih banyak diminati oleh laki-laki. Lingkungan belajar di jurusan teknik juga cenderung lebih maskulin, baik dari segi jumlah mahasiswa maupun budaya akademisnya, sehingga laki-laki menjadi kelompok mayoritas yang lebih mudah dijangkau dalam penelitian ini. Mahasiswa laki-laki juga lebih mudah untuk diajak berpartisipasi dalam penelitian di ruang kelas atau komunitas teknik, sementara mahasiswa perempuan yang jumlahnya lebih sedikit cenderung tidak terwakili secara proporsional. (Oktavia, 2021)

Tekanan akademik yang tinggi di jurusan Teknik Informatika juga dapat membuat mahasiswa laki-laki lebih rentan terhadap kecemasan, sehingga relevan untuk mengkaji keterkaitan dengan praktik spiritual seperti sholat Tahajud. Terakhir, jika penelitian ini dilakukan di lingkungan kampus teknik, dominasi laki-laki membuat mereka lebih mudah diakses sebagai responden. Semua faktor ini berkontribusi pada tingginya jumlah responden laki-laki dalam penelitian tersebut.(Pratiwi & Satwika, 2022)

Mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi perlu menerapkan strategi coping yang tepat. Beberapa strategi yang dapat digunakan meliputi pendekatan berbasis pemecahan masalah serta dukungan sosial. Selain itu, strategi coping emosional dapat dilakukan melalui penilaian ulang secara positif serta pengendalian diri. Stres akademik selama pembelajaran daring dipicu oleh berbagai faktor, seperti tuntutan untuk belajar secara mandiri, jumlah tugas yang banyak, keterbatasan teknologi, kesulitan memahami materi kuliah, gangguan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan, kendala jaringan, serta meningkatnya biaya kuota internet. Mahasiswa laki-laki cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan (Arlizon et al., 2022).

Mayoritas responden dalam penelitian tentang hubungan antara sholat Tahajud dengan kecemasan pada mahasiswa berkemungkinan besar beragama Islam. Hal ini dikarenakan sholat Tahajud merupakan bagian dari ibadah dalam agama Islam. Praktik ini secara khusus dianjurkan dalam ajaran Islam dan memiliki nilai spiritual yang tinggi bagi umat Muslim. Individu yang beragama Islam cenderung lebih memahami, menjalankan, atau setidaknya memiliki pengetahuan tentang sholat Tahajud dibandingkan dengan individu dari agama lain. Selain itu, jika penelitian dilakukan di wilayah atau institusi dengan mayoritas populasi beragama Islam, seperti di negara-negara dengan penduduk Muslim yang dominan, maka secara demografis, mayoritas responden yang tersedia akan beragama Islam. (Ramadhani et al., 2024)

Sebagai kelompok agama terbesar di Indonesia, umat Islam memiliki peran penting dalam membentuk kualitas kehidupan dan menjaga kerukunan antarumat beragama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Agama, pemahaman dan pengamalan ajaran Islam di Indonesia masih cukup tinggi jika diukur dari tingkat ketaatan dalam menjalankan ibadah. Survei yang dilakukan oleh Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama pada tahun [2007](#) di 13 provinsi menunjukkan bahwa 92% responden mengaku selalu melaksanakan salat, 63,5% rutin salat berjamaah, 97,3% menjalankan puasa, dan 77% menunaikan zakat (Abdullah, 2017).

2. Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di atas, maka hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden melaksanakan sholat 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 sholat Tahajud, sehingga efek positif ibadah ini belum sepenuhnya terasa. Faktor psikologis atau biologis, seperti predisposisi terhadap gangguan kecemasan atau ketidakseimbangan hormon, juga dapat berperan. (Pratiwi & Satwika, 2022)

Meskipun rutin melaksanakan sholat 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). 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).

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 salat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diperoleh dari responden dengan usia Dewasa Awal 17 – 22 tahun, jenis kelamin laki-laki, dan beragama islam.
2. Mayoritas responden memperoleh hasil untuk variabel kecemasan berada pada kategori berat.
3. Mayoritas responden memperoleh hasil untuk variabel sholat Tahajud berada pada kategori Baik.
4. Adanya hubungan antara sholat Tahajud dengan tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan

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

2. Bagi peneliti selanjutnya

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

kesimpulan penelitian dapat digeneralisasikan, dan mengikuti dari awal responden terdiagnosa untuk memperoleh hasil yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia- Nya, sehingga artikel ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Subakir dan Ibu Sumiati, atas kasih sayang, nasihat, doa, serta dukungan yang diberikan. Selain itu, penulis juga menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pihak-pihak terhormat yang telah membantu dalam proses penyusunan artikel ini, yaitu:

1. Prof. Dr. H Gunarto, SH., Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep.,M.Kep., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih M.Kep., Sp. KMB. Selaku Ketua Prodi ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Wigyo Susanto M.Kep. Selaku Pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan penelitian ini.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah mendukung penulis selama masa perkuliahan, proses penelitian, serta pengurusan administrasi.
6. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada diri sendiri atas perjuangan yang telah dilakukan hingga mencapai tahap ini dan dapat menyelesaikan penelitian.
7. Keluarga besar mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah berjuang menyelesaikan skripsi dan saling memberikan dukungan antara satu sama lain. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyelesaian penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2017). TEOSOFI: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 7(1), 376–408.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arlizon, R., Subhan, M., & Munawir, dan. (2022). *Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Ketergantungan E-Learning dalam Penerapan Kurikulum Merdeka*. 5(2), 98–105.
- Belangi, S. P. (2024). Pengaruh Sosialisasi Self-Healing Dengan Mindful Cooking Terhadap Tingkat Penurunan Kecemasan Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 243–252.
- Dayanti, E. I. (2022). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Daziwar, F. (2023). Pengaruh Sholat Tahajud untuk Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. In *Published online*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fikri, M., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 130. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.130-137>
- Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri. *JKaKa:Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(1), 63. <https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i1.809>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 184– 192.
- 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.
- Oktavia, D. (2021). *program studi pendidikan IPS fakultas ilmu sosial universitas negeri jakarta*. 9(1–167), 47–55.
- Pamungkas, B. B. (2021). Hubungan Level Stres Akademik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Skripsi, Fakultas Ilmu*

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

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

Pratiwi, 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.

Putra, Y. K. Y., Agustiningsih, A., & Kusdiyanti, I. S. (2023). Hubungan Antara Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan : Literature Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal*