

RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Gania Sulistia Mahara
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Bandung, 13 Mei 1997
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Jl, Jendral Basuki Rahmat Komplek Mita Nusa Asabri
No.A.13 Rt01 Wayau Kalahang Tanjung Tabalong
6. Pendidikan :
 - a. TK Budzuhannah lulus tahun 2002
 - b. SDN 2 HIKUN lulus tahun 2009
 - c. Stanawiyah Tanjung 2012
 - d. SMAN 1 Tanjung 2015
7. Pengalaman Organisasi : -
8. Orang Tua :
Ayah :
Nama : Zein Sholihin Hufdi
Pekerjaan : WIRASWASTA
Alamat : Jl, Jendral Basuki Rahmat Komplek Mita Nusa Asabri
No.A.13 Rt01 Wayau Kalahang Tanjung Tabalong

Ibu
Nama : Nyek Nurhayati
Pekerjaan : PNS
Alamat : Jl, Jendral Basuki Rahmat Komplek Mita Nusa Asabri
No.A.13 Rt01 Wayau Kalahang Tanjung Tabalong
9. Saudara : 3 orang

Banjarmasin, 31 Oktober 2019

Penulis

Gania Sulistia Mahara

Lampiran 1 Lembar *Informed consent*

Informed Consent

Saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama Gania Sulistia Mahara, Saat ini, saya sedang melakukan tugas akhir(skripsi) yang berjudul **Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**". (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin).

Berkaitan dengan judul diatas, adapun tujuan penelitian yakni ingin mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi, dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah sholat tahajud berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan edukasi sholat tahajud dan proses pengambilan data menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HARS, wawancara, dan jurnal harian mandiri, berbagai aspek mengenai aspek fisik, psikologis, kognitif dan spiritual terangkum didalam edukasi dan metode pengambilan data yang sudah peneliti sebutkan di atas.

Edukasi sholat tahajud akan dilakukan selama 1 hari dari jam 08.00 – 15.30 WITA, edukasi terbagi menjadi dua sesi yakni sesi pertama mengenai pembahasan kecemasan dan sesi kedua mengenai pembahasan sholat tahajud adapun tujuan dari edukasi ini yakni memberikan pemahaman mengenai kecemasan dan sholat tahajud kepada subjek, sehingga sholat tahajud yang nantinya dilakukan mampu memberikan dampak positif terhadap kecemasan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala kecemasan skripsi yang di modifikasi dari skala HARS.

Skala kecemasan di gunakan sebanyak 2 kali saat pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dalam penelitian ini juga subjek diminta mengikuti pelatihan sholat tahajud, dan setelahnya melaksanakan sholat tahajud selama dua minggu, subjek akan diberikan tugas selama melaksanakan sholat tahajud untuk mengisi jurnal harian mandiri sholat tahajud, kemudian wawancara akan dilakukan setelah subjek mengisi lembar jurnal harian dan setelah pelaksanaan manipulasi (sholat tahajud) yang dilakukan selama 2 minggu.

Anda bebas untuk menolak ikut serta dalam penelitian ini dan bila anda telah memutuskan untuk ikut, anda juga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat.

Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan akan saya jamin kerahasiaannya. Tidak ada penulisan nama subjek dalam publikasi data, dan daftar nama subjek tidak akan diketahui oleh siapapun. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan dalam bentuk laporan penelitian tugas akhir (skripsi) dan selanjutnya dapat dipublikasikan dalam jurnal ilmiah.

Tidak ada biaya keikutsertaan maupun imbalan berupa uang untuk subjek dalam penelitian ini. Jika memiliki pertanyaan berkaitan dengan penelitian ini, subjek bisa menghubungi peneliti (Gania Sulistia Mahara) dengan nomor 085881411303.

Dengan menandatangani surat persetujuan di bawah ini, anda menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Subjek A

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/HP :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). Saya sudah memahami hak dan kewajiban saya dalam penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan sholat tahajud dari awal sampai akhir penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat, saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, 18 Juli 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Subjek B

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/HP :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). Saya sudah memahami hak dan kewajiban saya dalam penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan sholat tahajud dari awal sampai akhir penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat, saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, 16 Juli 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Subjek C

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/HP :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). Saya sudah memahami hak dan kewajiban saya dalam penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan sholat tahajud dari awal sampai akhir penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat, saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, 18 Juli 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Subjek D

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/HP :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). Saya sudah memahami hak dan kewajiban saya dalam penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan sholat tahajud dari awal sampai akhir penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat, saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, 18 Juli 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Subjek E

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/HP :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). Saya sudah memahami hak dan kewajiban saya dalam penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan sholat tahajud dari awal sampai akhir penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat, saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, 18 Juli 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Lampiran 7 Validitas Skala Kecemasan

Nomor Item	Corrected Item Total Correlation	Rtabel 5%	Keterangan
1	0,141769361244217	0,349	Tidak Valid
2	0,200618314310477	0,349	Tidak Valid
3	0,236083400290615	0,349	Tidak Valid
4	0,165672040993272	0,349	Tidak Valid
5	0,384	0,349	Valid
6	,372	0,349	Valid
7	0,185114629300847	0,349	Tidak Valid
8	0,232979396035757	0,349	Tidak Valid
9	,549	0,349	Valid
10	,515	0,349	Valid
11	,495	0,349	Valid
12	0,304528465517447	0,349	Tidak Valid
13	,658	0,349	Valid
14	,402	0,349	Valid
15	0,233162656387265	0,349	Tidak Valid
16	0,350858452921097	0,349	Valid
17	,476	0,349	Valid
18	,493	0,349	Valid
19	0,342232367361732	0,349	Tidak Valid
20	,393	0,349	Valid
21	0,343198746852995	0,349	Tidak Valid
22	,498	0,349	Valid
23	,505	0,349	Valid
24	0,34978486905809	0,349	Valid
25	0,294131734263385	0,349	Tidak Valid
26	,510	0,349	Valid
27	0,020467011591977	0,349	Tidak Valid
28	0,114222479660306	0,349	Tidak Valid
29	0,182753708614095	0,349	Tidak Valid
30	,369	0,349	Valid
31	,516	0,349	Valid
32	,554	0,349	Valid
33	0,132820074345007	0,349	Tidak Valid
34	0,0764765452898029	0,349	Tidak Valid
35	,503	0,349	Valid
36	,547	0,349	Valid
37	,601	0,349	Valid

38	,813	0,349	Valid
39	,514	0,349	Valid
40	,451	0,349	Valid
41.	,395	0,349	Valid
42	,659	0,349	Valid
43	,698	0,349	Valid
44	,681	0,349	Valid
45	0,113340900060316	0,349	Tidak Valid
46	,503	0,349	Valid
47	0,168032872400991	0,349	Tidak Valid
48	0,343988809296286	0,349	Tidak Valid
49	0,300852124123313	0,349	Tidak Valid
50	,444	0,349	Valid
51	,650	0,349	Valid
52	0,299341670833906	0,349	Tidak Valid
53	0,355761334133939	0,349	Valid
54	,413	0,349	Valid
55	,736	0,349	Valid
56	,728	0,349	Valid
57	,606	0,349	Valid
58	,726	0,349	Valid
59	,447	0,349	Valid
60	,571	0,349	Valid
61	,608	0,349	Valid
62	,698	0,349	Valid
63	-0,0665928478574478	0,349	Tidak Valid
64	0,294803494002537	0,349	Tidak Valid
65	0,138659823646866	0,349	Tidak Valid
66	0,219005385909977	0,349	Tidak Valid
67	,527	0,349	Valid
68	0,274740268902848	0,349	Tidak Valid
69	0,170507326078099	0,349	Tidak Valid
70	-0,109152627938292	0,349	Tidak Valid
71	0,152673164206636	0,349	Tidak Valid
72	,466	0,349	Valid
73	,656	0,349	Valid
74	,404	0,349	Valid
75	,615	0,349	Valid
76	0,300385221088638	0,349	Tidak Valid
77	0,243083582774022	0,349	Tidak Valid
78	,691	0,349	Valid

79	0,186648394806991	0,349	Tidak Valid
80	,620	0,349	Valid
81	,607	0,349	Valid
82	0,318418312577065	0,349	Tidak Valid
83	,511	0,349	Valid
84	,580	0,349	Valid
85	,533	0,349	Valid
86	,479	0,349	Valid
87	,720	0,349	Valid
88	0,286879921594607	0,349	Tidak Valid
89	,402	0,349	Valid
90	,477	0,349	Valid
91	0,140554986683611	0,349	Tidak Valid
92	0,31786063869675	0,349	Tidak Valid
93	0,131959594109478	0,349	Tidak Valid
94	0,129097130029012	0,349	Tidak Valid
95	,643	0,349	Valid
96	0,337814538099054	0,349	Tidak Valid
97	0,0535780884371727	0,349	Tidak Valid
98	,392	0,349	Valid
99	,381	0,349	Valid
100	0,321232034213435	0,349	Tidak Valid
101	0,334274355336596	0,349	Tidak Valid
102	0,337071951880276	0,349	Tidak Valid
103	,714	0,349	Valid
104	0,246823405871312	0,349	Tidak Valid
105	,702	0,349	Valid
106	,682	0,349	Valid
107	,548	0,349	Valid
108	,559	0,349	Valid
109	,472	0,349	Valid
110	,682	0,349	Valid
111	0,255189468779962	0,349	Tidak Valid
112	0,335362475601122	0,349	Tidak Valid
113	,401	0,349	Valid
114	,755	0,349	Valid
115	,632	0,349	Valid
116	,532	0,349	Valid
117	,501	0,349	Valid
118	,540	0,349	Valid
119	,785	0,349	Valid

120	,599	0,349	Valid
121	,573	0,349	Valid
122	,503	0,349	Valid
123	0,165459693670768	0,349	Tidak Valid
124	0,275591153892065	0,349	Tidak Valid
125	,728	0,349	Valid
126	,494	0,349	Valid
127	0,138229354326928	0,349	Tidak Valid
128	0,257021106380931	0,349	Tidak Valid
129	,620	0,349	Valid
130	0,223558444684386	0,349	Tidak Valid
131	0,114228915166959	0,349	Tidak Valid
132	0,356096608600734	0,349	Valid
133	,375	0,349	Valid
134	,545	0,349	Valid
135	,700	0,349	Valid
136	0,279122919913261	0,349	Tidak Valid
137	0,0244956404509095	0,349	Tidak Valid
138	,383	0,349	Valid
139	0,204928854838359	0,349	Tidak Valid
140	,469	0,349	Valid
141	,416	0,349	Valid
142	,377	0,349	Valid
143	,665	0,349	Valid
144	,413	0,349	Valid
145	,586	0,349	Valid
146	,536	0,349	Valid
147	,556	0,349	Valid
148	,510	0,349	Valid
149	0,0684477887993337	0,349	Tidak Valid
150	0,0698142554056235	0,349	Tidak Valid

Lampiran 8 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan

Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,968	150

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X001	377,1034	1830,382	,139	,968
X002	377,0345	1826,749	,180	,968
X003	377,2759	1822,564	,222	,968
X004	377,4828	1825,616	,147	,968
X005	377,2069	1814,813	,373	,968
X006	377,3793	1817,387	,359	,968
X007	377,6897	1822,365	,179	,968
X008	377,0690	1819,567	,208	,968
X009	377,2414	1805,118	,539	,968
X010	377,4138	1804,966	,501	,968
X011	376,9655	1801,606	,479	,968
X012	377,3793	1818,958	,289	,968
X013	377,0345	1797,177	,655	,967
X014	377,1724	1823,005	,398	,968
X015	378,0345	1814,749	,235	,968
X016	378,3448	1815,448	,336	,968
X017	377,6552	1803,091	,458	,968
X018	377,8621	1808,052	,493	,968
X019	377,3103	1815,079	,325	,968
X020	377,6897	1811,722	,375	,968
X021	377,0345	1816,606	,335	,968
X022	378,0345	1797,677	,497	,968
X023	377,8966	1802,025	,489	,968
X024	376,6552	1817,591	,333	,968
X025	377,8621	1811,909	,281	,968
X026	377,5172	1805,901	,496	,968
X027	377,5862	1832,751	,009	,968
X028	376,8276	1830,076	,091	,968
X029	377,9310	1825,852	,178	,968

X030	377,6207	1807,887	,365	,968
X031	378,2069	1799,313	,503	,968
X032	378,1034	1792,382	,538	,968
X033	377,2759	1824,207	,110	,968
X034	377,3793	1827,672	,064	,968
X035	376,6897	1807,436	,489	,968
X036	376,9310	1809,638	,540	,968
X037	377,4138	1802,751	,590	,968
X038	377,4828	1789,473	,806	,967
X039	377,1034	1804,810	,505	,968
X040	377,3103	1806,722	,437	,968
X041	377,0345	1810,392	,385	,968
X042	377,2759	1794,921	,650	,967
X043	377,8276	1794,148	,690	,967
X044	377,8621	1802,052	,678	,967
X045	377,6552	1828,377	,091	,968
X046	377,9310	1811,281	,504	,968
X047	377,7241	1827,493	,148	,968
X048	377,8966	1816,310	,340	,968
X049	377,1379	1819,123	,290	,968
X050	377,3448	1814,877	,433	,968
X051	377,5862	1795,680	,663	,967
X052	377,3793	1816,387	,309	,968
X053	377,0000	1812,286	,346	,968
X054	377,2069	1811,384	,401	,968
X055	377,3448	1774,591	,730	,967
X056	377,6897	1780,722	,717	,967
X057	376,7931	1802,027	,596	,968
X058	377,4483	1795,113	,718	,967
X059	376,9655	1806,034	,439	,968
X060	377,4483	1800,256	,572	,968
X061	376,8966	1797,596	,597	,968
X062	376,9310	1795,638	,693	,967
X063	377,7931	1840,813	-,096	,969
X064	377,2414	1821,833	,284	,968
X065	377,9310	1825,924	,112	,968
X066	378,2069	1819,741	,202	,968
X067	377,8276	1795,362	,521	,968
X068	377,9655	1818,106	,265	,968
X069	378,4828	1826,973	,153	,968
X070	378,5517	1839,328	-,130	,968

X071	378,6552	1828,163	,133	,968
X072	377,4483	1800,399	,469	,968
X073	378,0000	1786,500	,645	,967
X074	377,8621	1808,409	,385	,968
X075	377,6207	1785,387	,599	,967
X076	377,3448	1818,091	,318	,968
X077	378,5862	1824,394	,226	,968
X078	377,7931	1782,884	,690	,967
X079	376,7931	1824,956	,164	,968
X080	377,1724	1807,219	,630	,968
X081	377,5517	1789,756	,603	,967
X082	377,7931	1814,741	,303	,968
X083	378,1724	1807,076	,502	,968
X084	377,8621	1796,695	,566	,968
X085	378,0345	1806,963	,525	,968
X086	377,4138	1805,037	,464	,968
X087	377,8966	1785,096	,711	,967
X088	377,2759	1818,350	,306	,968
X089	378,5172	1815,973	,388	,968
X090	378,3448	1806,377	,464	,968
X091	378,5862	1827,394	,120	,968
X092	377,4138	1811,608	,298	,968
X093	378,7586	1828,475	,110	,968
X094	378,7586	1828,618	,107	,968
X095	377,7586	1788,475	,643	,967
X096	378,3793	1820,958	,325	,968
X097	378,7931	1833,170	,014	,968
X098	378,3793	1816,458	,379	,968
X099	377,8276	1812,005	,377	,968
X100	378,1379	1819,766	,312	,968
X101	378,1034	1818,382	,326	,968
X102	378,2759	1821,207	,327	,968
X103	378,1034	1790,167	,709	,967
X104	377,1034	1819,239	,233	,968
X105	377,6897	1795,436	,714	,967
X106	377,4828	1796,759	,672	,967
X107	378,4138	1803,037	,535	,968
X108	378,2414	1804,547	,550	,968
X109	377,4138	1807,466	,457	,968
X110	377,6552	1796,520	,696	,967
X111	377,2069	1816,670	,263	,968

X112	377,4483	1818,399	,356	,968
X113	378,3103	1813,365	,388	,968
X114	378,3103	1784,793	,748	,967
X115	377,3793	1785,172	,642	,967
X116	377,5172	1800,901	,542	,968
X117	377,1379	1800,195	,523	,968
X118	377,2759	1794,064	,552	,968
X119	377,6552	1792,091	,779	,967
X120	377,7931	1799,741	,587	,968
X121	377,5862	1808,823	,598	,968
X122	377,7931	1809,313	,508	,968
X123	378,1724	1824,933	,151	,968
X124	378,5172	1821,901	,259	,968
X125	377,7586	1782,404	,731	,967
X126	378,0690	1797,638	,482	,968
X127	377,1379	1827,409	,126	,968
X128	378,4138	1823,751	,243	,968
X129	377,5172	1784,401	,623	,967
X130	378,0690	1823,209	,214	,968
X131	376,9310	1825,709	,123	,968
X132	377,0345	1809,392	,333	,968
X133	378,4138	1818,751	,362	,968
X134	378,4483	1807,685	,533	,968
X135	377,1034	1800,882	,697	,967
X136	377,0690	1823,638	,274	,968
X137	376,7241	1832,850	,024	,968
X138	377,1379	1816,909	,437	,968
X139	377,8966	1825,382	,184	,968
X140	378,0000	1807,643	,454	,968
X141	377,9655	1806,392	,406	,968
X142	378,1724	1811,005	,364	,968
X143	377,5517	1793,756	,653	,967
X144	377,7931	1804,527	,392	,968
X145	378,3103	1796,007	,574	,968
X146	378,3448	1805,305	,524	,968
X147	378,3448	1806,163	,560	,968
X148	378,4138	1810,037	,501	,968
X149	377,7931	1829,956	,059	,968
X150	377,3103	1828,579	,062	,968

Lampiran 9 Skala Kecemasan

**SKALA KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI****Identitas Responden**

Nama/ Inisial :

Jurusan :

Jenis kelamin :

Umur :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Pastikan anda mengisi identitas dengan lengkap di daftar pengisian yang sudah disediakan di atas.
2. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan baik. **Berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban, untuk jawaban sangat setuju diberi nilai 4, setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju diberi nilai 2, dan sangat tidak setuju diberi nilai 1.**
3. Jika anda merasa ingin mengubah jawaban sebelumnya sudah anda pilih, berilah tanda (=) pada pilihan anda tadi, lalu pilihlah pilihan yang baru dan berikan tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar.
4. Jawablah pernyataan sesuai dengan keadaan anda **1 bulan belakangan ini.**

5. Jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiannya, dimohon anda menjawab dengan keadaan anda yang sebenar-benarnya.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)
	Perasaan cemas (anxietas)				
1.	Saya pernah merasa takut terhadap hal buruk yang akan menimpa saya dalam proses pengerjaan skripsi.				
	Ketegangan				
2.	Saya pernah merasa tegang ketika menghadapi dosen pembimbing untuk bimbingan skripsi.				
3.	Ketika selesai bimbingan skripsi dan banyak yang direvisi saya merasa lesu.				
4.	Ketika saya menghadapi kesulitan dalam pengerjaan skripsi, saya tidak bisa beristirahat dengan tenang				
5.	Saya menjadi mudah terkejut saat mendiskusikan hasil revisi karena mendengarkan teman saya sangat dipersulit saat bimbingan.				
6.	Saya menjadi mudah menangis untuk hal-hal ringan jika kaitannya dengan skripsi.				
7.	Jari tangan saya pernah bergemetar ketika saya menjelaskan hasil revisi saya kepada dosen pembimbing.				
8.	Saya pernah berkeringat dingin ketika saya mempresentasikan mengenai skripsi saya.				
	Ketakutan				
9.	Saya merasa tidak nyaman ketika mengerjakan skripsi dengan lampu yang redup.				
10.	Saya merasa takut jika skripsi saya terbengkalai kemudian teman-teman lulus tahun ini, dan nantinya saya harus mengerjakan skripsi sendirian.				
11.	Saya merasa skripsi seperti binatang yang paling saya takutkan yang akan mengancam kehidupan saya.				
12.	Saya pernah merasa lalu lintas akhir-akhir ini mengganggu perjalanan saya menuju kampus.				
	Gangguan Tidur				
13.	Saya pernah mengalami susah tidur selama saya mengerjakan skripsi				

14.	Ketika terjadi hambatan dalam proses pengerjaan skripsi saya menjadi mudah terbangun tidur di malam hari.				
15.	Selama proses pengerjaan skripsi, seringkali saya mengalami tidur yang tidak nyenyak.				
16.	Akhir-akhir ini ketika bangun tidur saya menjadi mudah lesu .				
17.	Selama poses pengerjaan skripsi, seringkali saya mengalami banyak mimpi-mimpi				
18.	Saya menjadi lebih sering bermimpi dari pada sebelumnya				
19.	Saya akhir-akhir ini lebih sering bermimpi buruk.				
	Gangguan Kecerdasan				
20.	Sulit bagi saya untuk berkonsentrasi pada tugas skripsi saya.				
21.	Selama poses pengerjaan skripsi, saya sering kali lupa terhadap koreksian dosen mengenai apa yang harus direvisi.				
	Perasaan Depresi				
22.	Saya pernah menghindari aktivitas yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi.				
23.	Selama proses pengerjaan skripsi, saya menjadi jarang mengerjakan hobi yang biasanya saya lakukan.				
24.	Saya menjadi mudah sedih mengenai hal-hal yang berkaitan dengan skripsi.				
25.	Apabila saya mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi saya merasa sedih.				
26.	Saya pernah tiba-tiba terbangun sangat pagi, langsung terpikir skripsi dan merasa sangat takut skripsi saya tidak selesai tepat waktu.				
27.	Saya merasa mood saya menjadi mudah berubah sepanjang hari.				
	Gejala Somatik (Otot)				
28.	Seringkali ketika saya berbaring kaki saya merasa ada orang yang menarik.				
29.	Suara saya pernah tidak stabil karena saya merasa gugup ketika berhadapan dengan dosen pembimbing.				
	Gejala Somatik (Sensorik)				
30.	Saya merasakan akhir-akhir ini kemampuan mendengar saya berkurang.				

31.	Saya pernah mengalami tiba-tiba mata saya kabur yang tidak fokus melihat sesuatu karena seharian berhadapan dengan laptop dalam proses pengerjaan skripsi				
32.	Saya pernah merasa gugup ketika bertemu dosen pembimbing hingga muka saya memerah.				
33.	Saya merasa mengerjakan skripsi membuat saya lemah dan lelah.				
	Gejala Kardiovaskuler				
34.	Saya pernah mengalami denyut jantung yang sangat cepat selama proses pengerjaan skripsi.				
35.	Saya akhir-akhir ini lebih mudah merasa detak jantung berdebar-debar tanpa alasan yang jelas.				
36.	Saya pernah merasakan nyeri di dada ketika mengerjakan skripsi sambil bertengkurap				
37.	Akhir-akhir ini denyut nadi saya sering mengeras, apalagi ketika malam hari saya harus begadang mengerjakan skripsi.				
	Gejala Respiratori				
38.	Saya pernah merasakan sesak di dada ketika dosen membicarakan mengenai skripsi yang saya buat.				
39.	Saya pernah merasakan sulit bernapas akhir-akhir ini.				
40.	Belakangan ini saya lebih sering menarik napas.				
	Gejala Gastrointestinal dan gejala pencernaan				
41.	Saya pernah merasakan kehilangan nafsu makan ketika mengerjakan skripsi.				
42.	Saya pernah beberapa kali mengalami perut melilit dikarenakan jadwal makan saya berubah				
43.	Saya pernah merasakan perut saya panas sekali.				
44.	Belakangan ini saya pernah merasakan perut kembung.				
45.	Saya pernah ingin mual dikarenakan terlalu mikirkan mengenai skripsi dan lupa untuk makan.				
46.	Belakangan ini saya pernah mengeluarkan makanan yang sudah saya makan.				
47.	Saya pernah makan makanan sembarangan sehingga menyebabkan buang air besar menjadi lembek.				
48.	Belakangan ini berat badan saya menurun				
49.	Saya mengalami buang air besar yang tidak lancar				
	Gejala Urogenital				
50.	Belakangan ini saya sering buang air kecil.				
	Gejala Otonom				

51.	Saya pernah mengalami mulut saya terasa kering karena jarang minum, dan tidak tertarik untuk minum ketika mengerjakan skripsi.				
52.	Saya pernah mengalami tangan yang dingin dan basah ketika saya berada diposisi yang membuat saya takut dan cemas.				
53.	Saya pernah mengalami sakit kepala ketika mengerjakan skripsi.				
54.	Saya pernah merasakan bulu-bulu berdiri ketika berhadapan dengan revisian skripsi.				
	Tingkah Laku Saat Konsultasi dan Mempresentasikan Proposal Skripsi				
55.	Saya pernah merasakan gelisah dan kaku untuk menjawab ketika dosen menanyakan mengenai hasil revisian saya yang belum saya kerjakan.				
56.	Saya pernah merasa khawatir mengenai apa yang harus saya katakan ketika orang tua menanyakan mengenai perkembangan skripsi saya.				
57.	Saya pernah merasa sangat gugup ketika menyampaikan sebuah argumen sampai-sampai jari tangan saya bergemetar.				
58.	Ketika dosen memberikan komentar yang banyak tiba-tiba kening saya berkerut.				
59.	Muka saya pernah tegang ketika dosen pembimbing meminta argumen saya untuk solusi perbaikan skripsi.				
60.	Saya pernah merasa sangat tidak nyaman berbicara ketika berada dikerumunan orang banyak.				
61.	Saya pernah merasakan napas pendek ketika dosen pembimbing saya mulai meminta saya untuk menjawab pertanyaan yang diajukan dosen.				

Note: Skala Tingkat Kecemasan Ini Merupakan Skala Yang Dimodifikasi dari Skala Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A).

Silahkan cek kembali jawaban anda jangan sampai ada jawaban yang tidak diisi. Pastikan semua pernyataan sudah terjawab. Terimakasih atas kesediaan anda dalam mengisi kuisisioner ini.

Lampiran 10 Data *Screening Test*

Responden	JK	Umur	Total	Kategori
A	LK	22	135	Sedang
LL	PR	22	155	Sedang
MM	LK	22	91	Tidak Cemas
I	LK	22	134	Sedang
WYH	LK	23	126	Sedang
SM	LK	22	120	Ringan
ISN	LK	22	137	Sedang
M,Y	LK	23	127	Sedang
MML	LK	22	149	Sedang
ATN	PR	22	166	Berat
H.F	LK	22	74	Tidak Cemas
SM	PR	22	146	Sedang
FA	PR	22	146	Sedang
AM	PR	22	125	Sedang
HRS	LK	22	132	Sedang
NKM	PR	22	180	Sangat Berat
RF	PR	22	128	Sedang
FF	PR	22	174	Berat
HKM	LK	22	132	Sedang
F.C	PR	22	142	Sedang
FDL	PR	22	110	Ringan
UL	PR	22	147	Sedang
H.B	LK	22	108	Ringan
DN	LK	21	130	Ringan
YY	PR	22	158	Sedang
HW	PR	21	144	Sedang
I.R	PR	22	140	Sedang
H.Q	PR	22	145	Sedang
Z.A	LK	22	122	Sedang
I.IS	PR	22	174	Berat
BSR	PR	25	136	Sedang
ANH	PR	22	143	Sedang
HL	PR	22	133	Sedang

RHM	PR	22	167	Berat
A.W	LK	22	161	Sedang
A,R	PR	22	183	Sangat Berat
R.A	PR	22	144	Sedang
E.Y.N	PR	23	155	Sedang
N.KH	PR	22	145	Sedang
F.H	PR	22	181	Sangat Berat
S.NY	PR	22	126	Sedang
A.TB	LK	21	134	Sedang
FDL	LK	22	114	Ringan
IFT	PR	22	136	Sedang
D.A	PR	22	159	Sedang
H.RY	PR	22	162	Sedang
M.TH	PR	22	128	Sedang
S	LK	22	75	Tidak Cemas
M	PR	22	106	Ringan
RHMW	PR	22	165	Berat
A	PR	22	162	Sedang
AMT	LK	22	102	Ringan
H.A	LK	21	151	Sedang
GSM	PR	22	145	Sedang
RR	PR	22	156	Sedang
RY	PR	22	170	Berat
NNA	PR	22	160	Sedang
RZ	LK	22	122	Sedang
EIRDA	PR	22	151	Sedang
NRH	PR	22	131	Sedang
D.A	PR	23	154	Sedang
D.E.P	PR	22	166	Berat
NKN	PR	22	184	Sangat Berat
N.AL	PR	22	119	Ringan
F.NM	LK	22	115	Ringan
IN	LK	22	110	Ringan
NURH	PR	23	150	Sedang
SP	PR	22	155	Sedang
N.S	PR	22	151	Sedang

KK	PR	22	187	Sangat Berat
MIS	PR	22	132	Sedang
SNH	PR	22	162	Sedang
ALY	LK	22	98	Ringan
SLMH	PR	22	164	Berat
A.Noor	LK	22	80	Tidak Cemas
MNH	PR	22	127	Sedang
N.AL	PR	22	76	Tidak Cemas
A.M.NL	PR	22	114	Ringan
VKY	LK	23	121	Ringan
SFEI	LK	22	74	Tidak Cemas
FMT	PR	23	107	Ringan
M.H	LK	22	77	Tidak Cemas
MSY	LK	22	79	Tidak Cemas
NR.HDY	PR	22	107	Ringan
HMRT	PR	22	156	Sedang
KM	PR	22	121	Ringan
A.A	LK	22	74	Tidak Cemas
MUSH	LK	21	98	Ringan
RFQ	PR	22	142	Sedang
HN	PR	22	135	Sedang
KMLH	PR	22	159	Sedang
CA	PR	22	156	Sedang
HLMH	PR	22	166	Berat
Iin	PR	22	143	Sedang
MUST	PR	22	154	Sedang
Nun	PR	23	151	Sedang
RHM	PR	21	164	Berat
ZZN	LK	22	125	Sedang
ZKY	LK	22	123	Sedang
M.UP	LK	22	113	Ringan
PIK	LK	22	89	Tidak Cemas
S	LK	22	122	Sedang
I	LK	22	88	Tidak Cemas
KHRN	PR	22	160	Sedang
Alfy	LK	22	162	Sedang

ARS	LK	22	148	Sedang
NIZ	LK	22	121	Ringan
ZAUQ	LK	23	149	Sedang

Lampiran 11 Pedoman Wawancara Kecemasan

Guide Wawancara		
Aspek	Hal-Hal yang Digali	Jenis Pertanyaan
afektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat anda mengerjakan skripsi, apa yang biasanya anda rasakan? 2. Apakah anda menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, takut, minder atau malu, depresi dan sedih apabila anda mengalami hambatan dalam proses penyusunan skripsi ? diantara hal diatas adakah yang pernah anda rasakan dan bisakah anda menjelaskan bagaimana perasaan anda waktu gejala itu terjadi? 3. Pernahkah anda merasakan mati rasa selama proses pengerjaan skripsi, mati rasa seperti apa yang anda rasakan? 	<p>Terbuka</p> <p>Terbuka</p>
perilaku,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda merasakan gangguan fisik seperti sakit kepala, otot leher kaku, sering buang air kecil dan lainnya ? gangguan fisik apa yang sering anda alami ketika dalam proses pengerjaan skripsi? Dan ketika apa biasanya gejala itu muncul? 2. Apakah sebulan belakangan ini anda merasakan jantung berdebar-debar, kurang kordinasi, bicara cepat, gugup dan mudah terkejut dengan hal-hal yang berkaitan dengan skripsi? jika ya kapan hal itu pernah anda alami? dan kenapa hal itu terjadi? 3. Selama proses pengerjaan skripsi bagaimana dengan aktivitas yang anda sering lakukan apakah masih anda lakukan? 4. Selama proses pengerjaan skripsi bagaimana dengan sosialisasi anda dengan teman-teman seangkatan anda? 5. Ketika ada orang asing, dosen yang bukan pembimbing, maupun teman-teman menanyakan mengenai skripsi yang anda kerjakan apa yang anda katakan dan jelaskan? 	<p>Terbuka</p> <p>Terbuka</p> <p>Terbuka</p> <p>Terbuka</p> <p>Terbuka</p>
Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pikiran anda mengenai skripsi? 2. Apakah anda pernah kebingung dengan tema skripsi yang anda buat? kebingung yang seperti apa yang ada dipikiran anda waktu itu? 3. Apakah anda mengalami gangguan sulit berkonsentrasi 	<p>Terbuka</p> <p>Terbuka</p> <p>Tertutup</p>

	dan sulit mengambil keputusan pada waktu mengerjakan skripsi ?	
	4. Ketika teman-teman telah maju proposal dan anda masih memikirkan tema skripsi, apa yang anda pikirkan?	Terbuka
	5. Apakah anda merasa tidak tenang setiap kali anda memikirkan skripsi? bagaimana bentuk ketidaknenangan yang anda alami? Bisakah anda menceritakannya?	Terbuka
	6. Apakah anda mengalami gangguan tidur berupa insomnia atau mimpi buruk ketika mengerjakan skripsi ? jika ya, mimpi buruk seperti apa yang anda alami? Jika tidak selain mimpi apakah anda pernah terpikir hal buruk mengenai skripsi anda? Jika ya hal buruk seperti apa yang anda pikirkan.	Terbuka
	7. Apakah pikiran yang berkaitan dengan skripsi membuat anda terganggu? Bisakah anda menceritakan bagaimana hal-hal yang berkaitan dengan skripsi mengganggu pikiran anda?	Terbuka
	8. Selama proses pengerjaan skripsi apakah pikiran anda lebih suka berdiam diri dan tidak mengerjakan hal-hal yang berkaitan dengan skripsi atau memikirkan hobi yang biasanya anda lakukan?	Terbuka

A. Guide wawancara sholat tahajud berdasarkan hasil jurnal harian terhadap penurunan kecemasan.

1. Apa alasan anda melaksanakan sholat tahajud?
2. Setelah anda melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, apakah kegiatan ini membawa dampak positif untuk anda, dampak positif apa yang anda rasakan?
3. Setelah anda melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, apakah kegiatan ini membawa dampak negatif untuk anda, dampak negatif apa yang anda rasakan?

4. hal apa saja yang menghambat proses pelaksanaan sholat tahajud yang anda lakukan?
5. Bagaimana cara anda mengatasi hambatan yang terjadi dalam proses sholat tahajud?
6. Setelah anda melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, hal apa saja yang mendukung proses pelaksanaan sholat tahajud?
7. Setelah anda melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, hal apa saja yang mendukung proses pelaksanaan sholat tahajud?
8. Apakah ada hal yang berubah setelah anda melaksanakan sholat tahajud terhadap aktivitas anda dalam proses mengerjakan skripsi?
9. Setelah anda melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu bagaimana dengan kecemasan yang anda alami mengenai pengerjaan skripsi?

Lampiran 12 Wawancara Pre-Test Subjek A

Baris	Uraian hasil wawancara	Tema
1.	P: Assalamualaikum	Opening/ Pembukaan (S,P, B1-B5, Hal 1)
2.	S: Waalaikum salam	
3.	P: Terimakasih ya sudah meluangkan waktunya	
4.	S: Tidak apa-apa, santai aja	
5.	P: Oh iya langsung ajalah wawancaranya kita mulai, untuk	
6.	pertanyaan pertama, jadi yang mau saya tanyakan	S mengalami kebingungan menyampaikan ide pikiran, pusing, gelisah, merasakan gugup, sedih serta ketakutan argumennya salah sehingga ia selalu berpikir negatif akan proses penyelesaian skripsinya, serta kehilangan semangat (S,P, B6-B24, Hal 1)
7.	bagaimana perasaan anda dalam pengerjaan skripsi ini?	
8.	S: Yang saya rasakan yang pertama ini pasti perasaan ini	
9.	Takut salah dalam menuangkan ide, takut tidak lulus tepat	
10.	waktu dan saya sudah mengajukan judul tapi ditolak terus.	
11.	Memang judulnya apa ?	
12.	S: Saya maunya studi kasus mengenai sejarah peperangan	
13.	yang di ramayana dulu, cuman dosen tidak acc dan itu	
14.	membuat saya pusing harus menemukan judul baru	
15.	P: Hm jadi merasa pusing lah kalo melihat teman-	
16.	teman yang sudah maju sidang gimana perasaan anda?	
17.	S: yang pastinya ada pang rasa kaya gelisah takutan,	
18.	sedih, aku belum proposal tapi kawan sudah sidang	
19.	P: Selain merasa seperti itu pernah kah dalam pengerjaan	
20.	skripsi mengalami mati rasa atau kehilangan semangat	
21.	S: Sangat pernah, saya kehilangan semangat jadi kalo	
22.	mengerjakan skripsi ni aku jadi mudah lelah.	
23.	P: ya kemudian selama mengerjakan skripsi kamu	
24.	mengalami gejala sakit fisik? Kaya pegal-pegal dan lainnya?	
25.	S: Kalo gejala fisik itu yang aku rasakan jadi sakit kepala	
26.	jadi susah tidur aku insomnia, gelisah, gugup jua,	
27.	Kenapa hal itu bisa terjadi, kapan biasanya terjadinya?	
28.	Selain merasakan hal diatas jua pernah lah kehilangan	
29.	konsentrasi, daya ingat jadi menurun?	
30.	S: hmm.. Pas konsul tu biasanya aku gugup kada tau jua	
31.	kenapa pokoknya gugup berpandir (berbicara) jadi tebata-bata	S menjelaskan mengenai gejala perilaku yang dialaminya selama proses pengerjaan skripsi (S,P, B33-
32.	aku, lawan jua kaya sulit menyampaikan ide.	
33.	P: Kemudian kalo masalah hobinib, masih aja kah sering	
34.	dilakukan?	
35.	S: Ooh kalau hobi alhamdulillah masih jalan hobi saya	
36.	Suka main game dan hari-hari main game supaya tidak bosan	
37.	Dan tidak kepikiran mengenai skripsi.	
38.	P: terus yang mau saya tanyakan ini hmmm dipikiran kamu	

39.	skripsi itu apasih?	B50,Hal 1-2)
40.	S:Skripsi itu tugas yang paling susah dari perkuliahan	
41.	Banyak hal menantang dan disana kita harus memahami	
42.	manusia(dosen pembimbing) yang berperan diskripsi kita, ya	S mengalami sakit
43.	kaya sebuah beban yang harus diselesaikan.	kepala (pusing)
44.	P: kenapa skripsi seperti beban?	selama proses
45.	S: ya biasanya saya kebingungan, pusing menentukan ide	pengerjaan skripsi
46.	makanya saya belum sama sekali menggarap skripsi hanya	(S,P, B50-B56, Hal
47.	masih acc judul padahal ini sudah masuk semester 9	2)
48.	P: sudah coba konsul sama dospem lah untuk judul lain?	S pernah mengalami
49.	S: sudah cuman ya jadinya bingung belum acc juga	gugup, bicara yang
50.	P: Apa hal yang membuat kamu bingung setelah ketemu	kurang koordinasi,
51.	Dosen pembimbing?	daya ingat menurun,
52.	S: Ya bingung menentukan apa yang mau ditulis soalnya	dan berkeringat
53.	pas bimbingan dosen saya sangat tidak setuju dengan judul	dingin
54.	saya dan tidak memberikan arahan untuk judul lain hanya,	(S,P, B57-B80,Hal
55.	meminta saya untuk mencari judul lain dan nantinya bertemu	2)
56.	lagi dengan beliau jadinya perilaku prokrastinasi yang selama.	
57.	ini aku lakukan terhadap skripsi nih. Jadi malas ku kerjakan	
58.	P: hmm iya iya terus setelah mengerjakan skripsi aktifitas	
59.	lain apakah berpengaruh, kan tdi dibilang jadi prokrastinasi	
60.	kamu terhadap tugas akhir?	
61.	S: hmm intinya jadi mudah lelah dan prokrastinasi dan malas	
62.	pan ang maunya itu tidur terus, pokoknya makan jadi tidak.	
63.	teratur juga tidur larut malam padahal tidak mengerjakan	
64.	skripsi aku, cuman entah kenapa sulit tidur.	
65.	P:Hmm, dalam kesulitan skripsi ini selain merubah pola	
66.	kebiasaan aktivitas kamu, kan tadi gangguan tidur jadi selain itu	
67.	apa lagi yang di alami?	
68.	P: Hmm pernahlah berpikiran skripsi ini menjadi beban?	
69.	S: Ya pernah	
70.	P: beban yang sepetti apa dipikiran kamu mengenai skripsi?	
71.	S: ya skripsi itu seperti beban sayakan sambil kerja ni ngajar	
72.	tapi menurut saya lebih beban lagi mengerjakan skripsi,	
73.	mengganggunya dalam pikiran kd tenang, kada fokus.	
74.	P: Hmm iya iya terus kalo ditanya lebih suka ngerjakan	
75.	skripsi atau ngerjakan hobi?	
76.	S: Ya pastinya lebih suka mengerjakan hobi dari pada skripsi	
77.	haha dalam beberapa waktu ini, seburannya supaya	
78.	menghilangi beban aja u fokuskan kelain dulu. Yang meolah	
79.	Saya happy dulu kaya gitu lalu anukan ke skripsi sekira fokus,	

80.	P: oh iya dan ini pertanyaan yang terakhir, wawancara kita	<i>Closing/</i> Penutupan (S,P, B80-B87, Hal 3)
81.	Selesai dah pertanyaannya	
82.	S: Bah kada rame am.	
83.	P: Yasudah makasih ya sudah meluangkan waktu dan mau di	
84.	Wawancarai	
85.	S: ya sama-sama	
86.	P: yasudah aku duluan lah, asalamualaikum wr.wb	
87.	S: ya silahkan waalaikumsalam.	

Lampiran 13 Wawancara Pre-Test Subjek B

Baris	Uraian	Tema
1.	P: Assalamualaikum	Opening/ Pembukaan (S,P, B1-B5, Hal 1)
2.	S: Waalaikum salam	
3.	P: iya makasihlah sudah meluangkan waktu untuk	
4.	bertemu hari ini langsung aja ya untuk wawancara	
5.	S: iya	
6.	P: jadi yang pertama mau saya tanyakan mengenai	S mengutarakan ketika proses pengerjaan skripsi dia sering kali kehabisan ide-ide, merasa bosan, sedih, galau, dan tidak percaya diri untuk menyelesaikan skripsinya (S.P, B6-B18, Hal 1)
7.	skripsi ini, kan kita sama-sama ni lagi mengerjakan	
8.	juga, bolehlah tau biasanya saat mengerjakan skripsi	
9.	bagaimana perasaan anda?	
10.	S: boleh, jadi hmmm.. biasanya bisa apa yo kaya	
11.	bosan kayatu, sumpek kayaitu nah misalkan kaya sulit	
12.	banget untuk menuangkan ide-ide buat menulis skripsi	
13.	tu bisa membuat aku jadi bosan.	
14.	P: bosan lah selain bosan apa yang pernah dirasakan?	
15.	S: ya biasanya aku jadi mudah sedih pang galau itu aja.	
16.	P : oh perasaannya saat itu sedih lah gara-gara skripsi?	
17.	S: iya kaya sedih tidak percaya diri, kaya bisa engga	
18.	menyelesaikan skripsi gitu.	
19.	P: kalo selama skripsi ini selain yang kamu sebutkan	S sering merasa kehilangan semangat dan S mengutarakan alasanya kehilangan semangat dikarenakan sulitnya mengeluarkan ide sedangkan dospem tidak banyak mengarahkan hanya menyerahkan S mengerjakan sendiri (S,P, B19-B31, Hal 1)
20.	tadi pernah lah merasa mati rasa atau kehilangan	
21.	semangat?	
22.	S: behh itu sering, pernah mati rasa	
23.	P: kapan hal itu terjadi, dan kenapa biasanya?	
24.	S: saat menghadapi kesulitan skripsi, misalkan eemm,	
25.	kita itu tau apa yang kita tulis itu salah di skripsi dan pas	
26.	maju proposal sudah diberi arahan sama dospem, cuman	
27.	saat bimbingan pas selesai maju proposal dospem tidak	
28.	ada masukan-masukan itu dan menyerahkan kita	
29.	mengerjakan dulu semampu kita sedangkan aku sudah	
30.	habis ide itu yang terkadang membuat down dan tidak	
31.	semangat lagi mengerjakan.	
32.	P: Hmm iya, iya kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya	Selama proses pengerjaan skripsi S seringkali mengalami sakit kepala, mual-mual,
33.	yang mau saya tanyakan mengenai gangguan fisik, selama	
34.	proses pengerjaan skripsi pernah merasakan lah, gangguan fisik	
35.	S: ada aja yang aku rasakan itu kaya Sakit kepala,	
36.	mual-mual, keringat dingin.	
37.	P: ohh sampai mual-mual lah, kapan hal itu terjadi?	
38.	S: geh mual-mual Saat saya lambat makan, dan bisa	

39.	kelamaan menghadapi laptop, kaya sangat menguras	keringat dingin, sulit konsentrasi dan menjadi pelupa, (S,P, B34-B45 Hal 2)
40.	pikiran tu di porsir berpikirnya makanya bisa mual.	
41.	P: oh iya jadinya mual mual lah, eem kalo sebulan	
42.	belakang ini pernah merasakan sulit konsentrasi, atau	
43.	daya ingat menurun	
44.	S: yang palig sering saya alami ni lupa, kaya lali (lupa)	Selama proses pengerjaan skripsi S tidak pernah lagi mengerjakan hobinya dan jarang berkumpul lagi bersama teman-temannya (S,P, B46-B54, Hal 2).
45.	tu hal-hal kecil aja mudah dilupakan kayatu nah, hehe	
46.	P: hmm kalo hobi kamu sekarang masih sering	
47.	dikerjakan?	
48.	S: hahaha hampir tidak pernah lagi tidak ada waktu	
49.	untuk Melakukan itu lagi pokoknya semua sekarang	
50.	buat skripsi	
51.	P: Oh gitulah kalau sama teman-teman sering ketemu?	
52.	S: kalo berteman itu jarang cuman disempat sematkan.	
53.	paling engga 1 minggu 1 kali kan mereka juga ada	
54.	Kesibukan masing-masing jadi jarang terkumpul.	S lebih suka menghindar dan tidak suka jika ada orang asing maupun temannya menanyakan mengenai perkembangan skripsinya (S,P, B55-B65 Hal 2).
55.	P: Hmm terus misal ni kan lagi bekumpulan sama	
56.	temen- temen ada teman lain yang nanya mengenai	
57.	perkembangan skripsi kamu apa yang biasanya kamu	
58.	lakukan?	
59.	S: saya jawab seadanya saja lalu saya pergi	
60.	Meninggalkan dari pada ditanya terus-menerus	
61.	mengenai itu, karena pertanyaan itu bagi aku jadi	
62.	tekanan batin,itu tu pertanyaan yang sangat dan	
63.	harusnya kada perlu ditanyakan, pokoknya itutuh	
64.	membuat aku tertekan kalo misalnya sudah banyak	
65.	dapat pertanyaan -pertanyaan gitu.	Menurut s mengerjakan skripsi itu sebuah kesulitan, S mengalami kebingungan ketika kehabisan ide serta sulit dalam menentukan keputusan ketika 2 dospem berbeda
66.	P: hm lebih memilih menghindar lah, memang menurut	
67.	kamu skripsi itu apa sih?	
68.	S: Sesuatu yang sangat-sangat sulit tapi memang harus	
69.	Diselesaikan	
70.	P: hmm sulit lah? Kesulitan apa biasanya yang kamu	
71.	pikirkan mengenai skripsi ini?	
72.	S: emmm ya biasanya saya itu bingung, bingungnya itu	
73.	misalkan harus merevisi ini tapi diri bingung apa yang	pendapat dan terlebih ketika dirinya berbeda pendapat dengan
74.	harus direvisi dan ditulis, dospem hanya menyuruh	
75.	merevisi tanpa menjelaskan secara rinci jadinya aku	
76.	bingung,	
77.	P: Oh bingunglah misalkan dosen meminta nulis A tapi	

78.	kamu tidak bisa menuruti A yang diinginkan dosen?	dospem. (S,P, B66-B88, Hal 2-3).
79.	S: Iya seperti itu	
80.	P: hmm,, selain merasakan bingung selama skripsi ini	
81.	pernah lah merasa sulit menentuka keputusan ?	
82.	S: Pernah sulit banget menentuka keputusan galau	
83.	Banget	
84.	pas menentukan pilihan saat bimbingan kan dospem itu	
85.	ada 2, 2 kepala 2 pemikiran, yang satu ini maunya ini	
86.	kadang mereka beda pendapat dan sedangkan saya juga	S merasa minder, tidak percaya diri, S berpikiran bahwa dia sangat takut tidak selesai skripsinya dan takut jika harus mengerjakan skripsi sendirian (S,P, B89-B101, Hal 3)
87.	berbeda pendapat dengan keduanya. Jadi aku bingung	
88.	yang mana yang harus aku turuti.	
89.	P: inggih inggih lalu misalkan ini kan teman-teman	
90.	Sudah	
91.	maju sidang skripsi dari pada kamu apa biasanya yang	
92.	kamu pikirkan	
93.	S: Aku jadi Minder, ma ai berpikir teman-teman sudah	
94.	aku kapan gitu, terus kan dari angkatan aku sisa aku	
95.	dan kawan aku aja berdua lagi perempuan nya yang	
96.	agustus ini belum sidang aku kepikiran kalo nanti	S merasa tidak tenang selama proses pengerjaan skripsi, selalu terpikirkan sehingga pernah mengalami mimpi-mimpi mengenai skripsi dan mengalami tidur yang tidak nyenyak (S,P, B102-B122, Hal 3-4)
97.	kawanku yang satunya sudah sidang aku sendirian	
98.	menggawati ketakutan aku kada terbayang aku kayapa	
99.	nantinya bisa juga aku selesai atau tidak pikiranku kaya	
100.	itu terus ya	
101.	P: Hmm selain itu menurut kamu skripsi ini mengganggu	
102.	kada sih buat hidup kamu?	
103.	S: ya, kaya membuat aku tidak tenang, sampai tidur aja	
104.	tepikirkan, sholat aja tepikir saking 24 jam pasti ada aja	
105.	kepikiran skripsi kaya tidak tenang pokoknya.	
106.	P: biasanya apa yang dipikirkan jadi skripsi itu terbawa	S merasa tidak tenang selama proses pengerjaan skripsi, selalu terpikirkan sehingga pernah mengalami mimpi-mimpi mengenai skripsi dan mengalami tidur yang tidak nyenyak (S,P, B102-B122, Hal 3-4)
107.	kepikiran 24 jam tadi?	
108.	S: Memikirkan kaya ide apa yang akan dibuat di skripsi	
109.	ni gitu, lebih ke emm kaya memanfaatkan waktu	
110.	semaksimal mungkin tu nah sambil makan aja sambil	
111.	mikir skripsi, kaya bepikir apa lagi lah tentang ini nih	
112.	ditambahi kayatu nah.	
113.	P: Emm pernahlah kamu sampai terbawa mimpi saking	
114.	kepikirannya mengenai skripsi	
115.	S: Iyaa, pernah mikirkan skripsi sampai tebawa mimpi	
116.	P: didalam mimpi itu memang lagi apa?	
117.	Kaya mimpi tidak selesai skripsi tahun ini mimpi	
118.	bimbingan, mimpi konsul, mimpi mengerjakan, selain	

119	mimpi jua saya pernah kaya , tiba-tiba bangun tidur	
120	langsung kepikiran skripsi dan melihat jam masih jam 2	
121	malam,habis itu tidur lagi hehe.	
122	P: Berarti skripsi bisa dibilang mengganggu tidak buat	
123	hidup kamu?	S mengutarakan
124	S: Iya mengganggu karena pokoknya semenjak ada	bahwa skripsi sangat
125	skripsi hidup saya itu tidak normal lagi, saya tu	mengganggu karena
126	pokoknya ingin skripsi selesai secepatnya sehingga saya	selama proses
127	bisa menjalani hidup kaya normal lagi seperti biasanya	pengerjaan skripsi S
128	P: Memang kehidupan kamu sebelum mengerjakan	mengalami
129	skripsi itu gimana?	perubahan pola
130	S: Ya makan teratur tidur teratur ya ibaratkan kalo dulu	hidup semenjak
131	sering temenan jalan-jalan tu happy happy tidak ada	mengerjakan skripsi,
132	yang saya pikiri banget pas ada skripsi ini all time	baik itu pola
133	pokoknya untuk skripsi ini Makan aja lah sampai makan	perasaan, pikiran,
134	Nisaya sambil mensercing mencari bahan buat skripsi	pola makan dan
135	saking nya itu nah	waktu untuk
		berteman (S,P, B123-B135,Hal 4)
136	P: Hmm iya iya terus kalo disuruh milih ni biasanya	S lebih suka
137	kamu lebih suka berdiam diri mengerjakan skripsi atau	menghindari proses
138	lebih suka melakukan hobi	pengerjaan skripsi
139	S: jujur aja sih ya lebih suka nya pasti berdiam diri,	(S,P, B136-
140	happy happy sama teman-teman dari pada harus	B142,Hal 4)
141	mengerjakan skripsi hehe, tapi mau engga mau ya	
142	harus saya kerjakan.	
143	P: Hmm iya iya, kita lanjut lagi ya ini pertanyaan	S jarang
144	mengenai sholat tahajud hehe.. ya mau aya tanyakan	melaksanakan sholat
145	kamu rajin sholat tahajud atau tidak?	tahajud dan hanya
146	S: Hahaha jujur ja ya kada rutin jarang-jarang banget.	melaksanakan ketika
147	P: Tapi pernah aja kan melaksanakan?	ada masalah
148	S: Iya pernah aja cuman ya jarang hehe	(keperluan) yang
149	P: kapan biasanya kamu sholat tahajud	menurutnya hanya
150	S: Hehehe,, pas ada maunya haha pas ada keperluan	Allah yang bisa
151	yang memang ibaratnya tu tidak bisa lagi diusahakan	membantunya
152	kecuali lewat doa sama biasanya kalo pas terbangun	(S,P, B143-
153	malam dan kada bisa tidur lagi baru solat tahajud itupun	B154,Hal 4-5)
154	bisa 1 bulan 1 sampai 2 kali aja hehe.	
155	P: Biasanya kalo sebelum sholat tahajud apa yang	S tidak memiliki
156	dilakukan?	kebiasaan khusus
157	S: Biasanya bangun tidur, men cek hp bentar, terus pergi	sebelum sholat

158	kewc, sholat sunnah wudhu habis itu sholat tahajud.	tahajud, S melaksanakan sebanyak 8 rakaat dan ia merasa bugar (S,P, B155- B160,Hal 5)
159	P: Biasanya berapa rakaat anda sholat tahajud?	
160	S: Biasanya 8 rakaat, hehe.	
161	P: Biasanya selesai sholat tahajud apa yang dirasakan?	
162	S: jadi lebih fresh tidak mengantuk	
163	P: oh iya terimakasih ya pertanyaannya sudah selesai	Penutup / <i>Closing</i> (S,P, B162- B167,Hal 5)
164	S: setumatnya ya (sebentar)	
165	P: iya hehe, makasih banyak lah sudah meluangkan	
166	waktu dan sudah mau diwawancara	
167	S: Iya ya sama-sama.	
168	P: assalamualaikum	
169	S:waalaikumsalam	

Lampiran 14 Wawancara Pre-Test Subjek C

No	Uraian hasil wawancara	Tema
1.	P: Assalamualaikum	Opening/ Pembukaan (S,P, B1-B5, Hal 1)
2.	S: Waalaikum salam	
3.	P: Sudah lama kah menunggu , mohon maaf terlambat	
4.	S: Tidak apa-apa, santai aja	
5.	P: Oh iya langsung ajalah wawancaranya kita mulai, untuk	
6.	pertanyaan pertama, jadi yang mau saya tanyakan	S mengalami kebingungan menyampaikan ide pikiran, merasakan gugup, ketakutan argumennya salah dan selalu berpikir negatif akan proses penyelesaian skripsinya (S,P, B6-B24, Hal 1)
7.	bagaimana perasaan anda dalam pengerjaan Skripsi ini?	
8.	S: Yang saya rasakan yang pertama ini pasti perasaan ini	
9.	gugup yang pertama tu ketakutan salah, apalagikan pas sudah	
10.	memasuki bab-bab berikutnya ini jujur ajalah ini saya	
11.	menuju tahap bab 2 bab 3 seperti berat nya tu mulai terasa	
12.	sudah tidak seperti mengerjakan proposal kaya proposal	
13.	kan masih nyaman konsultasinya dan pas sudah terasai maju	
14.	proposal tu kaya berpikir ai negatif pas maju skripsi kayapa	
15.	mehadapi dosen t rasa gugup pas saya maju sidang kwn saya	
16.	Si R memasuki kantor ni kayapa yolah mehadapi dosen	
17.	Pembimbing ini rasa malu rasa gak karuan.	
18.	P: Hm jadi merasa kada karuan lah, selain kada karuan	
19.	apalagi yang Kam rasakan?	
20.	S: iih rasa bingung ada juga padahal ada konsep yang mau	
21.	dirancang cuman pas mau kekampus tapi berat, dan pas	
22.	konsultasu itu kaya hilang apa yang ada dikonsep tu hilang	
23.	dan akhirnya tidak jadi dikonsulkan, padahal dospem itu ada	
24.	aja dan sidin itu baik aja.	S merasa malu, sedih, dan menyesal karena tidak bisa menyelesaikan skripsi dan ditinggalkan teman-temannya (S,P, B25-B32, Hal 1)
25.	P: hm rasa ketakutan lah? Kalo meliat teman-teman yang	
26.	sudah maju sidang gimana perasaan anda?	
27.	S: yang pastinya Ada pang rasa kaya malu yang kedua rasa	
28.	sedih, rasa memikirkan sudah dipenghujung semester ini nah	
29.	kekawanan kan sebagian besar sehabis kkn sdh maju maju	
30.	terus ada kabar maju maju ada mendengar sedih terlambat	
31.	maju kayatu sedihnya tu kenapa tidak mulai dulu	
32.	mengerjakan padahal sebentar aja selesai mengerjakan.	S pernah mengalami mati rasa/ kehilangan semangat dalam proses pengerjaan skripsi (S,P, B33-B49, Hal
33.	P: Selain merasa seperti itu pernah kah dalam pengerjaan	
34.	skripsi Mengalami mati rasa atau kehilangan semangat	
35.	S: Pernah, saya kehilangan semangat waktu sehabis kkn	
36.	bulan desember sampai januari nah itutuh sudah banyak yg	
37.	maju lo seminar sudah pertengahan saya mengerjakan	
38.	proposal, saya itu sama keluarga silaturahmi kerumah teman	

	nah pas itutuh	1-2)
39.	keluarganya nanya kapan kamu maju skripsi terus orangtua	
40.	saya bilang tau anak saya ini lambat banget disitu tuh saya	
41.	merasa sangatsangat malu merasa dibawah benar kayatu nah	
42.	sudah hampir hilang lalu semangatnya nih, dospem 1 nya	
43.	waktu itu diganti dan saya dapat dosen baru jadi agak sulit	
44.	menyelesaikan proses proposalnya, setiap hari saya	
45.	kekampus bosan dirumah, bingung selama 1 bulan	
46.	kekampus aja cuman kadida jua mengerjakan skripsi.	
47.	Ketemu teman-teman dan skira mengembalikan semangat tu	
48.	skira rasa putus asa itu hilang itu aja yg dipikirkan Konsep	
49.	ada cuman semangat mengerjakan tidak ada.	
50.	P: ya kemudian selama mengerjakan skripsi kamu	S mengalami sakit
51.	mengalami gejala sakit fisik? Kaya pegal-pegal dan lainnya?	kepala (pusing)
52.	S: Kalo gejala fisik itu kurang saya merasakan	selama proses
53.	alhamdulillah cuman ya kebanyakan dengan perasaan aja	pengerjaan skripsi
54.	lebih pekanya, mungkin kalo fisik cuman sakit kepala dan	(S,P, B50-B56, Hal
55.	pusing itu sbentar aja jua paling setengah jam terus saya	2)
56.	bawa tidur sudah hilang.	
57.	P: Selain merasakan sakit kepala pernah ga kehilangan	S pernah mengalami
58.	konsentrasi, gugup atau dsaya ingat kamu jadi menurun?	gugup, bicara yang
59.	S: hmm.. Pas maju proposal itu tuh saya tahan benar,	kurang koordinasi,
60.	sebenarnya sangat gugup, tangan saya tu sampai	daya ingat menurun,
61.	bepaluan(berkeringat) bepandir tu jadi kd karuan (berbicara	dan berkeringat
62.	Tidak beraturan) yang sebenarnya tertata jadinya tidak	dingin
63.	bertata, jadi pas saya maju tu berusaha tidak kemana-mana	((S,P, B57-B68,Hal
64.	dan pada akhirnya kemana-mana jua ai omongan saya gugup	2)
65.	soalnya , padahal sebaik mungkin itu pang sudah ditata pas	
66.	sebelum maju tapi pas menghadapi dospem dengan	
67.	pertanyaan sidin, hilang langsung konsep yang sudah saya	
68.	siapkan haha.	
69.	P: Kemudian kalo masalah hobinih, masih aja kah sering	Menurut S skripsi itu
70.	dilakukan?	sebuah beban
71.	S: Ooh kalau hobi alhamdulillah masih jalan hobi saya	dihidupnya, dirinya
72.	olahraga jadi tidak ada halangan karena misalnya untuk	dihantui pikiran
73.	hobi mengejarkannya 1 jam paling lama setelahnya	negatif mengenai
74.	menngkerjakan skripsi	skripsi, kebingungan
75.	P:Oh jadi sering ajalah ketemu sama teman-teman gitu?	dengan tema
76.	S:alhamdulillah masih ketemu kaya 1 bulan 1 kali gitu	penelitiannya,
77.	P:Terus yang mau saya tanyakan ini hmmm dipikiran kamu	kemudian ketakutan
78.	skripsi itu Apasih?	subjek di lapangan

79.	S:Skripsi itu menurut saya dalam pikir saya yang pertama	tidak dapat ditemukan, kebingungan setelah maju proposal banyak yang direvisi dan tidak sesuai dengan apa yang dibayangkannya serta
80.	skripsi itu tugas jadi kewajiban yang kedua huuuahhhh	
81.	kalau dijadikam beban bagi saya beban juga karena ini tugas	
82.	akhir dan sulit kalo tidak dikerjakan tidak lulus, yang ke 3 huhhhh supannya(malu) ai saya	
83.	menjalannya sebisa mungkin skripsi tu ngalih berhubungan	sulit menentukan keputusan karena sering berbeda pendapat dengan dospem mengenai skripsi yang ingin ia buat.
84.	dengan dosen dihantui pikiran-pikiran negatif.	
85.	P: dihantui pikiran-pikiran negatif seperti apa ?	
86.	S: ya biasanya saya kebingungan, berhubungan dengan tema	
87.	skripsi yang saya buat dan saya takut susah mencari	
88.	subjek yang diteliti yang kedua itu bingungnya terhadap	
89.	pertanyaan saya sendiri sampai sekarang masih bingung apa	
90.	yang mau saya tanyakan kepada subjek saya dan setelah	
91.	saya maju proposal saya merasa dari judul itu	
92.	pembahasannya komplek dan rumit ternyata jadi saya skripsi	
93.	saya itu bingung memulai dari mana mau revisi itu disitu	
94.	bingungnya,	
95.	P: sudah coba konsul sama dospem lah ?	
96.	S: sudah cuman ya jadinya bingung	
97.	P: Apa hal yang membuat kamu bingung setelah ketemu	
98.	dospem?	
99.	S: Ya bingung menentukan apa yang mau ditulis soalnya	
100.	pas bimbingan kadang saya kurang sependapat, misal dosen	
101.	berpendapat apa dan yang ada dikonsepsi saya skripsi saya itu	
102.	seperti ini dan ini, itu yang membuat saya bingung mau	
103.	mengambil jalan tengah yang mana begitu.	
104.	P: Nah kan misalkan kamu banyak debatnya sama dosen	
105.	gimana kalau skripsi nya jadinya ga selesai-selesai	
106.	sedangkan teman-teman kamu sudah maju sidang skripsi?	S pernah beberapa kali merasa down ketika mengalami kesulitan-kesulitan, merasa lemah, merasa pesimis, dan menyesal jika teman-teman yang dulunya tidak serajin
107.	Bagaimana pikiran nya mengenai teman-teman yang sudah	
108.	maju sidang terdahulu?	
109.	S: Yang pastinya pikiran yang pertama kali muncul berpikir	
110.	down, pas menghadiri sidang pikiran rasa tertinggal, pikiran	
111.	saya beberapa saat memikirkan skripsi saya. Rasa lemah,	
112.	malu, rasa menyesal rasa mau cepat selesai juga, kadang	
113.	berpikiran dulu yang maju ini pergi kampus pulang santai ja	
114.	kuliahnya, ternyata duluan lulus, saya yang semangat dulu	

115	IPK selalu baik, ya terlambat kadang disitu kaya	dirinya bisa maju sidang skripsi lebih dulu dibandingnya (S,P, B106-B116,Hal 3)
116	memberiskan saya semangat teman aja yang biasa ibaratnya	
117	bisa lulus kenapa saya tidak, itu pang yang bisa saya jadikan	
118	Motivasi buat saya teman-teman juga yang menyemangati	
119	saya untuk kerjakan aja dulu kuncinya komunikasi aja	
120	dan kd takut, kalo beda pendapat sama dosen biasa jangan	
121	sampai kita lambat mengerjakan dan kepikiran terus,	
122	itu kata teman saya yang membuat saya kadang semangat,	
123	pas konsul ada kesulitan lagi kadang saya bisa down lagi	
124	ya seperti itulah	
125	P:Hmm iya iya, berarti kamu merasa tidak tenang setiap kali	S mengalami kehilangan titik fokus, atau sulit berkonsentrasi dengan skripsi, dihantui pikiran mengenai kesulitan-kesulitan dalam skripsi((S,P, B125-B134,Hal 3-4)
126	kamu memikirkan skripsi? bagaimana bentuk	
127	ketidaktenangan yang kamu alami?	
128	S: pikiran saya ya jadi tidak teratur mau fokus kesatu titik	
129	saja tidak bisa dihantui lalu kaya jdi beban skripsi ini,	
130	sempat tiap malam kepikiran kaya dihantui tidak tenang	
131	pokoknya, ibarat saya mencoba menghilangkan pikiran	
132	dengan bejalanan, pas smpai kerumah melihat skripsi,	
133	melihat kertas yang harus direvisi jadi beban lagi, tidak	
134	fokus hilang fokus, pernah sampai kepikiran sudah ah tidak	
135	usah dikerjakan lagi pokoknya skripsi ini, ya intinya dalam	
136	pengerjaan skripsi ni mengubah pola hidup saya.	S mengungkapkan selama proses pengerjaan skripsi dia mengalami pola perubahan dalam kehidupannya , dan mengalami ketakutan-ketakutan (S,P, B136-B151,Hal 4)
137	P: memang aktivitas kamu apa yang berubah setelah	
138	mengerjakan skripsi?	
139	S: Yang asanya(tadinya) saya itu rajin ngerjakan tugas	
140	jadinya malas-malasan bahkan kerjanya apalagi kita ini	
141	sudah tidak ada mata kuliah maunya itu tidur terus,	
142	pokoknya makan jadi tidak teratur juga. Jadi penyarikan	
143	(pemarah), jadi emosian, suka diam, malasmalasan ya	
144	P: kenapa jadi skripsi itu mengubah pola hidup?	
145	S: Ya tidak tau juga kenapa, intinya pikiran saya itu jadi	
146	takut tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu apalagi	
147	kemarin salah satu dosen kepala jurusan ada yang berkata	
148	wisuda itu di cepati nanti kebanyakan bayar spp, jadinya	
149	takutan mau ngebut takut hasilnya tidak maksimal, dasar ada	
150	pemikiran takutan kayatu bisa apa tidak mengikuti keinginan	
151	dosen ada aja hari-hari memikirkan.	
152	P:Hmm, dalam kesulitan skripsi ini selain merubah pola	S mengalami perubahan pola tidur (S,P, B152-B161,Hal 4)
153	kebiasaan aktivitas kamu, kalau pola tidur atau gangguan	
154	tidur pernahlah kamu alami?	
155	S: Kalau tidur itu emang jdi larut malam, pernah tidur tiba-	

156	tiba bangun pas bangun duduk kaya pikiran itu mau	
157	mengerjakan skripsi tapi tidak jadi, saya hanya duduk saja	
158	melamun mikirkan kaya merancang ide apa yang mau saya	
159	tulis di skripsi antara sadar dan tidak sadar, pas sudah itu	
160	tidur lagi, beberapa waktu terulang lagi melihat ke jam lama	
161	lagi ke pagi, tidur lagi.	
162	P: Hmm pernahlah berpikiran skripsi ini menjadi beban?	S mengungkapkan skripsi sebagai beban karena membuat pikirannya tidak tenang dan tidak fokus (S,P, B162-B167,Hal4)
163	S: Ya pernah	
164	P: beban yang seperti apa dipikirkan kamu mengenai skripsi?	
165	S: ya skripsi itu seperti beban sayakan sambil kerja ni ngajar	
166	tapi menurut saya lebih beban lagi mengerjakan skripsi,	
167	mengganggunya dalam pikiran kd tenang, kada fokus.	
168	P: Hmm iya iya terus kalo ditanya lebih suka ngerjakan	S pernah menghindari proses pengerjaan skripsi (S,P, B168-B173,Hal 4-5)
169	skripsi atau ngerjakan hobi?	
170	S: Ya pastinya Lebih suka memikirkan hobi dari pada skripsi	
171	haha dalam beberapa waktu inih, ssebururnya supaya	
172	menghilangi beban aja u fokuskan kelain dulu. Yang meolah	
173	u happy dulu kaya gitu lalu u anukan ke skripsi skira fokus,	
174	P: Iya sekarang menanyakan mengenai sholat tahajud ya,	S tidak rutin melaksanakan sholat tahajud, dan mempunyai amalan khusus selama sholat tahajud kemudian perasaan ketika dia sholat merasakan kesunyian (S,P, B174-B187,Hal 5)
175	jadi hmm Apakah selama ini kamu rutin melaksanakan	
176	sholat tahajud?	
177	S:Termasuk kd rutin jarang-jarang banget, disaat ulun	
178	kehabisan duit tabungan sembahyang 1 kali itu ja padahal	
179	habis doa berataan ada duit tangis u tu melepaskan beban.	
180	P: biasanya sebelum anda sholat tahajud apa yang biasanya	
181	anda lakukan?	
182	S: Sebelum sholat biasanya saya langsung wudhu dan sholat	
183	P: biasanya ketika anda melaksanakan sholat tahajud apa	
184	yang anda Rasakan.	
185	S: Pas melaksanakan sholat tahajud sunyi soalnya orang	
186	guringan (tidur) ada aja pang suara suara kaya binatang	
187	jangkrik kayatu.	
188	P: oh iya dan ini pertanyaan yang teraktir, wawancara kita	Closing/ Penutupan S,P,B188-B195, Hal 5)
189	Selesai dah pertanyaannya	
190	S: Bah kada rame am.	
191	P: Yasudah makasih ya sudah meluangkan waktu dan mau di	
192	Wawancarai	
193	S: ya sama-sama	
194	P: yasudah aku duluan lah, asalamualaikum wr.wb	
195	S: ya silahkan waalaikumsalam.	

Lampiran 15 Wawancara Pre-Test Subjek D

Baris	Uraian hasil wawancara	Tema
1.	P: Assalamualaikum	Pembukaan/ <i>Opening</i> (S,P, B1-B18, Hal 1)
2.	S: Waalaikum salam	
3.	P: Oh iya, sebelumnya kemarin itu kan ada saya men-	
4.	chat kamu dan ngajak ketemuanjadi begini kemarin	
5.	itu hasil skala yang sudah kamu isi menunjukkan	
6.	bahwa kamu orang yang saya cari jadi subjek penelitian	
7.	Kira-kira berkenan mau lah jadi subjek saya.	
8.	S: apa dulu yang dikerjakan, dipenelitiannya?	
9.	P: Nah ini ada informed concent coba kamu baca dulu	
10.	kalo kamu bersedia jadi subjek aku kamu tanda	
11.	tangani ini dan mumpung kita ketemu hariini	
12.	Kamu ada kesibukkan kah habis ini	
13.	S: tidak ada, dan bisa aja nah aku jadi subjek kam	
14.	P: Oh inggih kalo gak ada bisalah saya wawancarai	
15.	S: Oh bisa ja santai ja.kapan mewawancaranya	
16.	P: Sekarang bisalah?	
17.	S: Okey bisa, dah tanyai aja aku apa yang mau	
18.	Ditanyakan	
19.	P: Nah jadi gini lo kan kita ni sama ja lo anak semester	
20.	akhir ni mengerjakan skripsi jua lo yang mau aku	
21.	tanyakan pada saat mengerjakan skripsi, apa yang	
22.	biasanya kam rasakan?	
23.	S: Iya jadi kayagini lah selama mengerjakan skripsi	
24.	banyak sebenarnya yang ku rasakan tu, ada yang duka	
25.	ada yang gembira mungkin rata-rata kayakitu,	
26.	aduh pokoknya macam-macamlah kayak tantangan	
27.	mengenai semangat kita mengerjakan itu dan	
28.	eeemmm kadang banyak kada semangatnya dan hal itu	
29.	yang membuat lambat aku proposal, banyak pokoknya	
30.	dukanya sih oleh belum selesai selesai juga	
31.	P: hmm iya terus selama mengerjakan skripsi ini	
32.	pernah lah merasa sedih, minder, atau takut,	
33.	S: Pernah	
34.	P: Seperti apa yang dirasakan bisakah di ceritakan?	
35.	S: Sebenarnya sih merasa kadang tidak mampu	
36.	mengerjakan kaya rasa lelah banget kaya gitu cuman	
37.	harus gimana lagi ya harus di jalani mau engga mau	
38.	namanya tugas akhir kek gitu sih.	

39.	P: Pernahkah anda merasakan mati rasa kesulitan yang	S pernah menghindari proses pengerjaan skripsi (S,P, B44-B46, Hal 2)
40.	anda jelaskan tadi dialami saat pengerjaan skripsi ini?	
41.	S: Pernah pasti merasakan kehilangan semangat karena	
42.	belum selesai-selesai juga revisi mulu sedangkan	
43.	kawan-kawan yang lain sudah maju bahkan dulu	
44.	pernah kerja supaya menghindari skripsi dan ditanyai	
45.	orangtua ada alasan, rasa malas pokoknya ngerjakan	S Mengalami sakit kepala(pusing), leher kaku, mata yang tiba-tiba kabur selama proses pengerjaan skripsi S juga mengalami gugup ketika maju proposal, atau ketika ingin bimbingan (S,P, B47-B62, Hal 2)
46.	Skripsinya.	
47.	P: hmm apakah selama pengerjaan skripsi selain tadi	
48.	merasakan minder anda mengalami kaya gangguan	
49.	fisik?	
50.	S: Selama ngerjakan skripsi saya tu sering ngalamin	
51.	sakit kepala leher kaku karena mata lama dikomputer	
52.	cari-cari materi, kaak gitu cari- cari bahan, sakit kepala	
53.	intinya jadi sakit mata jadi kadang kabur gitu juga	
54.	P: selain hal di atas adalah gangguan yang lebih	
55.	ekstrem di alami dalam sebulan belakangan ini misal	
56.	merasakan jantung berdebar-debar, kurang kordinasi,	
57.	bicara cepat, atau gugup ?	
58.	S:hm. saya gak terlalu merasakan kayaknya dalam	
59.	sebulan ini jantung berdebar-debar, cuman gugup	
60.	dan pusing aja, saya gugup pas waktu minggu lalu	
61.	maju proposal sampai saya bingung waktu itu bleng	
62.	mau jawab apa dari pertanyaan para dospem.	
63.	P: Hm hanya guguplah terus, selama proses pengerjaan	S kehilangan minat untuk melakukan hobi yang biasanya ia lakukan, S selama proses pengerjaan skripsi jarang menghabiskan waktu bersama teman-teman (S,P, B63-B76, Hal 2)
64.	skripsi masih suka kah ngerjakan hobi yang biasa	
65.	dilakukan, dan kalo sama kawan-kawan masih sering	
66.	ngumpulkah atau gimana?	
67.	S: Hobi saya tidak pernah saya laksanakan lagi bawaan	
68.	Nya mager, kemudian lah kalaunya sosialisasi ini	
69.	saya ya seperti biasa saja cuman memang selama	
70.	ngerjakan skripsi ini jarang kumpul-kumpul	
71.	menghabiskan waktu bersama teman-teman soalnya	
72.	kan pada sibuk masing-masing.	
73.	P: Terus biasanya kalo kamu tidak mengerjakan hobi	S menghindar dan merasa malu ketika ada orang
74.	Yang biasanya dilakukan, dan jarang kumpul sama	
75.	Teman-teman biasanya ngapain aja?	
76.	S: ya main hp ai main game online, atau tiduran gitu	
77.	P: Kemudian lo misalkan ada teman atau siapapun itu	
78.	menanyakan mengenai perkembangan skripsi kamu,	
79.	biasanya bagaimana responnya?	

80.	S: yang pastinya menghindar pang, kalo lama kelamaan	menanyakan mengenai perkembangan skripsinya(S,P,B77-B84, Hal 3)
81.	pas semakin ditanya terus, kalo saya simpel aja	
82.	Jawabannya masih dalam proses biar saya ga terlalu	
83.	malu karena saya lambat mengerjakan masih belum	
84.	ada perkembangan begitu	S menyatakan bahwa skripsi adalah tugas akhir yang wajib dikerjakan mahasiswa yang didalamnya berisi kesulitan-kesulitan (S,P, B85-B90, Hal 3)
85.	P: hmm menurut pikiran anda skripsi itu seperti apa?	
86.	S: Jadi yang saya pikirkan itu skripsi adalah tugas akhir	
87.	yang harus dikerjakan mahasiswa supaya dapat gelar	
88.	S1, dan didalam mengerjakan skripsi terdapat	
89.	kesulitan-kesulitan mahasiswa harus sabar karena tugas	
90.	akhir ini yang sangat menentukan kelulusan,	
91.	P: kesulitanlah skripsi tu emang kesulitan kayapa	
92.	dipikiran anda, bagaimana yang pernah anda alami ?	
93.	S: Saya pernah banget kebingungan dengan tema	
94.	skripsi yang ingin saya teliti, saking bingungnya itu	
95.	yang membuat saya lambat maju proposal, bingung	
96.	mau meneliti apa gitu, sehingga baru saja sempro	
97.	P: Hm selain kesulitan di atas pernahlah mengalami	
98.	gangguan sulit berkonsentrasi, dan lainnya?	
99.	S: Iya sangat beberapa kali konsentrasi saya itu kadang	
100.	terbagi-bagi sulit banget buat konsentrasi mengerjakan	
101.	skripsi, belum mengerjakan sudah kepikiran benar	
102.	engga ya ini, terus bingung sih	
103.	P: Kemudian hmm respon anda bagaimana ketika	
104.	teman-teman telah maju proposal dan anda masih	
105.	proses memikirkan tema skripsi apa yang anda	
106.	pikirkan?	S pernah bekerja untuk menabung bayar UKT karena takut tidak lulus tahun ini (B107-B116, Hal 3)
107.	S: Sangat cemas ketika teman-teman sudah maju	
108.	proposal dan saya tidak maju-maju, tema beberapa	
109.	kali di tolak dospem kemudian saya memilih untuk	
110.	bekerja dulu waktu itu mencari kesibukan lain agar	
111.	tidak terlalu terpikirkan skripsi sambil mencari uang	
112.	untuk bayar UKT karena saya yakin kalo proposal saja	
113.	saya belum di acc revisinya maka agustus ini saya tidak	
114.	bisa ikut wisuda, karena kasian juga orang tua saya jika	
115.	harus bayar UKT karena saya yang lambat	
116.	mengerjakan skripsi.	
117.	P: kemudian selama bekerja kan ya tadi pernahlah	
118.	tepikir skripsi?	
119.	S: Ya pastinya pernah kepikiran, kemudian merasa	
120.	Terpikir buruknya ketika subjek sulit di cari kayapa	

121	dapatkan, itu yang bikin terbayang bayang	
122	P: Kemudian ernah lah selama mengerjakan skripsi ini	
123	mengalami insomnia, atau mimpi mimpi?	
124	S: Kalau sampai mimpi sih engga, cuman memang saya	S mengalami susah
125	jadi begadang.	tidur (begadang)
126	P: Tadi kan anda katanya baru aja maju proposal nah setelah maju bagaimana dengan skripsi anda?	(B122-B125, Hal 4)
127	S; setelah maju malah tambah sulit karena saya harus	S selalu kepikiran
128	revisi dan sulit ternyata saya Adanya kekurangan	mengenai sulitnya
129	sibjek sulit cari subjek yang mau diteliti itunah	mencari subjek
130	yang bikin pikiran terganggu	penelitian dan S
131	P: Kemudian selama proses pengerjaan skripsi apakah	lebih suka
132	pikiran anda lebih suka berdiam diri dan tidak	menghindari skripsi
133	mengerjakan hal-hal yang berkaitan degan skripsi	dan kehilangan
134	atau memikirkan hobi yang biasanya anda lakukan?	minat akan hobinya
135	S: Selama proses skripsi saya tu kebanyakan diam gitu,	lagi (S,P, B127-
136	main hp jarang mau mengerjakan skripsi, dan jarang	B137, Hal 4)
137	juga melakukan hobi lagi.	
138	P: Okey lanjut pertanyaan mengenai sholat tahajud	
139	ya, apakah biasanya anda melaksanakan sholat tahajud	S jarang sekali
140	secara rutin?	melaksanakan sholat
141	S: Saya tidak pernah rutin melaksanakan sholat tahajud,	tahajud, dan tidak
142	ya biasanya Paling minim 1 kali dalam 1 bulan.	ada amalam khusus
143	P: Apa saja biasanya hal yang dilakukan sebelum anda	yang dilakukan
144	melaksanakan sholat tahajud dan setelah anda	ketika sholat
145	Melaksanakan	tahajud, perasaan S
146	S: Biasanya sholat itu mau subuh jam 4 itupun jarang	ketika solat
147	banget saya lakukannya Kalau sebelum sholat	merasakan
148	biasanya saya main hp dulu bentar, baru solat	kesunyian jadi lebih
149	P: Kemudian bagaimana perasaan anda ketika solat	khusyuk (S,P,B141-
150	S: Pertama merasa sunyi, orang-orang pada tidur	B153, Hal 3)
151	nyaman, yang kedua membuat saya jadi khusyuk sholat	
152	nya, dan tidak malu kalo menangis pas solat soalnya	
153	orang pada tidur.	
154	P: nah itu saja tadi yang mau saya tanyakan,	Closing/ Penutup
155	S: Sudah selesai kah nih ?	(S,P, B154-B161,
156	P: iya sudah, berelaan lah	Hal 4-5)
157	makasih banyaklah sudah mau meluangkan	
158	Waktu nya dan sudah mau menjadi subjek saya	
159	S: ya sama sama	
160	P: Ya sudah terimakasih ya.	

Lampiran 16 Wawancara Pre-Test Subjek E

Baris	Uraian hasil wawancara	Coding
1.	Assalamualaikum	Opening/ Pembukaan (S,P, B1-B6, Hal 1)
2.	Waalaiikum salam	
3.	Oh iya kan kemarin aku sudah men chat lo tentang hasil	
4.	skala yang kam isi dan mau mewawancara , langsung	
5.	ajalah ku wawancara?	
6.	Iya ya silahkan apa yang hendak ditakunkan	
7.	Okey jadi kayani nah kan kita ni sama-sama lagi ngerjakan	S mengutarakan pemahamannya mengenai skripsi (S,P, B6-B9, Hal 1)
8.	skripsi lo kira-kira menurut pandangan ikam ni skripsi itu	
9.	apa?	
10.	Kalonya menurut aku Skripsi itu adalah tugas akhir yang	
11.	harus dikerjakan sulit dan mengerjakannya tidak nyaman	
12.	Oh iya, jadi skripsi tu memang tugas wajib kita lo sebasgai	
13.	mahasiswa mengerjakannya lalu selama kam ngerjakan	
14.	skripsi ini tidak nyaman gimana	
15.	pernah lah mengalami kesulitan atau kebingungan kayatu?	S mengalami kesulitan dalam proses mengerjakan skripsi (S,P B10-B22, Hal,1)
16.	Pernah ya ai, kaya kebingungan mengenai judul skripsi itu	
17.	Bingung saya waktu itu mau penelitian tentang literature	
18.	kah atau lapangan kayatu	
19.	Trus pang kayapa waktu itu nyaman aja lah akhir nya	
20.	memilih ma literature atau lapangan	
21.	Ya bingng benar waktu itu saya mengalami kesulitan dalam	
22.	mengambil keputusan, mikirnya kalo lapangan sulit cari	
23.	subjek kalo literature sulit nantinya pas kadida bukunya	
24.	bingung pang waktu itu saya tu, konsentrasi buyar selama	
25.	1 bulan mikirkan itu aja tatandak setelah konsul bulan	
26.	November 2018 tuh.	
27.	Ehhh kayatu am lah, terus kayapa perasaan pian pas	
28.	kekawanan lebih dulu maju proposal atau sidang skripsi	
29.	disbanding anda ?	S mengalami cemas, tidak tenang dan skripsi seperti beban baginya (S,P B25-34 Hal,2)
30.	Cemaslah pasti ada apa lagikan aku ni PKU kalo lebih dari 8	
31.	semester harus bayar spp, jadi ya takut kalo kada bisa	
32.	selesai jua tahun ini. Oh kayatu lah, berrti adajalah	
33.	merasa kada tenang selama proses pengerjaan skripsi ni?	
34.	Iyalah pasti ya ai, Tidak tenang aku setiapmemikirkan	
35.	skripsi karena skripsi tu bagiku ya suatu beban eh bukan	
36.	juga panglah suatu beban yang sangat berat tapi ya suatu	
37.	tugas yang paling susah selama ku liah ni ya skripsi, terus	
38.	jua aku ni merasa kalo aku ni lawas banar kada menggawi	

39.	tarus ya kada lulus lulus aku. Iya,iya selain jadi beban		
40.	lo jar kam tadi skeipsi tu suah lagh sampai jadi beban		
41.	nya mengganggu pola tidur kan, atau kam pernah		
42.	dimimpii mengenai skripsi ni?		
43.	Alhamdulillah kalo gangguan tidur tu kada pang ya, cumin	Subjek sering begadang dan mengalami tidur yang tidak nyenyak (S,P B39-47, Hal 2)	
44.	aku lebih sering begadang ja pas menggawi skripsi ni sulit		
45.	guring padahal kada jua aku menggawi skripsi tu, kalo		
46.	mimpi kada suah jua pang mengenai skripsi ni cuman aku		
47.	seringnya tu bangun tengah malam tetiba guring lagi.		
48.	Selain gangguan tidur dan lainnya yang kam sebutkan tadi		
49.	tu skripsi tu mengganggu kada jasan ikam?		
50.	Ya membuat aku terganggu aku bisa kehilangan focus apa		
51.	yg mau di kerjakan jadi lupa karena fokusnya terpokus		S mengutarakan sulit fokus, padahal dulu bisa 2 fokus, mengalami ketakutan tdak lulus tepat waktu karena harus bayar UKT lagi (S,P,B43-59, Hal 2)
52.	keskripsi sedangkan dulu aku tu ya ai bisa menggawi sambil		
53.	menghapal qur'an kan kami dasar wajib lo di PKU nih, bisa		
54.	aja aku focus tapi kam setelah menggawi skripsi setelah		
55.	konsul segalaan napakah kadang pas lagi menghapal kah		
56.	ada ja tapikir skripsi ku kayapa yo, apalagi disaat kawan		
57.	bepandiran skripsi dikamar asrama tu asa kayapa kayatu		
58.	nah aku, pikiranku tu kaya ketakutan ada jua kada focus		
59.	pang jadinya aku pas lagi mehapal tu.		
60.	Oh, jadi pang kayapa kam ni lebih suka bdiam kah atau	S lebih suka melakukan hal lain dari pada mengerjakan skripsi. (S,P,B 63-B68 Hal 3)	
61.	kayapa selama menggawi skripsi nih, lalu hobi atau		
62.	kesukaan kam masih dijalankanlah?		
63.	Lebih suka diam pang dibandingkan harus menggawi		
64.	skripsi ni haha,, cumin ya kepikiran ai jua aku di skripsi,		
65.	kalo hobby jarang pang wahini kebetulan hobby ku tu		
66.	membaca lo kaya komik kayatu selama skripsi aku jadi suka		
67.	diam ai di asrama kekampus jarang jua, atau main hp aku main		
68.	game, bisa jua aku biasanya lawan kekawanan ja bepandiran		
69.	kekawanan ja bepandiran kayatu.		
70.	Ok jadi beisi hobby barulah selama ngerjakan skripsi ni	S mengalami minder, takut dan jenuh saat kehilangan ide dalam proses pengerjaan skripsi,	
71.	hehe, terus lo yang ndk aku tanyakan lagi pas kam		
72.	mengerjakan skripsi ni kayapa perasannya?		
73.	Pas lagi ngerjakan tu kayatu pang, cuman pas aku kaya		
74.	kehilangan idea tau bingung dan kada paham revisi dosen		
75.	semalam kada ingat, atau kadang aku pas konsul bisa di		
76.	suruh revisi lagi, lagi aku Khawatir kalo skripsi yang aku		
77.	olah ni kurang baik, terus aku tidak selesai tepat waktu		
78.	dan tidak lulus-lulus terus am selain itu apalagi yang		
79.	dirasakan bilanya menghadapi kesulitan skripsi ni Ya aku		

80.	seringnya lah kalo merasa tidak mampu tu ada, aku	(S,P,B72 -B81 Hal 3)
81.	merasa kaya bisa kada tungtung skripsi ku ni, merasa	
82.	minder tu ada jua . Merasa takut juga.	
83.	Nah kenapa jadi merasa kayatu ?	
84.	Ya karena pas selama menggawi proposal ni sampai	S berpikir bahwa kurang percaya diri dan tidak mampu ketika mengalami kesulitan dalam skripsi) (S,P B83-86 hal 3)
85.	setelah maju proposal banyak yang harus diperbaiki	
86.	kadang tu pas konsul ada jua terus yang dibaiki itu am yang	
87.	meolah jadi merasa kayatu	
88.	Hmmm, iya iya jadi selama kesulitan tu ada ikam kaya	
89.	merasa kda mampulah, tapi kam ni gawi ai terus lo	
90.	skripsinya? Semangat aja lo tarus	
91.	Ya bujur, ku gawi ai terus cumin ya pernah kurang lebih 6	
92.	bulan terdiamnya skripsi ni dari langkah setelah maju	
93.	proposal t kadida konsul lagi soalnya bingung lo pas aku	
94.	maju dapat koreksian jadinya aku bingung sewndiri lawan	
95.	proposal ku ni apa yg duluan harius di kerjakan, mulai	
96.	memulai nya dafri mana lagi bingung pang aku	
97.	Tapi sekarang mulai ai lo di garap lagi atau masih	S mengalami kebingungan dengan tema skripsinya (S,P B90-95 Hal 3)
98.	tetendak Mulai digarap lagi ni masih proses konsul bab 2	
99.	Hm iya iya semangat aja tarus, oh ya kan skreng kam sudah	
100.	meggarap lagi lo nah kayapa secara fisik kam mengerjakan	
101.	skripsi tu suah lah sakit punggung kah atau sakit badan ?	
102.	Sakit kepala Kada pang mun sawat sakit punggung tu, tapi	S mengalami sakit kepala, dan pola makan yang berubah (S,P B101-104 Hal 3)
103.	aku ya ai biasanya mun sudah lama lama didepan laptop,	
104.	apalagi pas mengerjakan skripsi besoknya sudah bejanjian	
105.	konsul wn dosen bisa jadwal makan siangku tu ku lewati	
106.	Hm iya pernah kah selain sakit kepala merasa jantung	
107.	berdebarkah, gugupkah, atau lainnya Kadida pang sampai	
108.	jantung berdebar tu, biasanya cumin sakit kepala, gugup	
109.	yang pernah aku alami cuman ya kada berlebihan	
110.	Hm kapan tuh ikam merasa gugup itu saat apa	
111.	Aku suah gugup tuh saat konsul lawan dosen lawan saat	S pernah mengalami gugup saat bimbingan dan maju proposal (B105-111)
112.	aku maju proposal tu asli gugup banar aku pas pertanyaan	
113.	yang dosen tanyakan tu diluar dugaanku. Kaya pengen	
114.	cepat jua pengen maju jua , karena focus kita terlalu lebay	
115.	dalam skripsi fokusnya skripsi kaya apa gitunah	
116.	Hmm iya, trus lo yang aku mau nanya selam skripsi ni	
117.	masih lah mengerjakan hal yang biasa kam lakukan.	
118.	Terbengkalai pang kaya menghapal qur'an ni sudah 2 bulan	
119.	kdida setoran, tapi ketika ada waktu yg lebih misal bab 1	S mengalami pola aktivitas yang
120.	revisi sudah selesai semua, ada waktu kosong dan pikiran	

121	sudah aga mendingan ketertinggalan aktivitas itu dbalas	berubah setelah mengerjakan skripsi proposal (B117-121)
122	dihapal lagi qur'annya kayatu.Hmm, trus kalo lawan	
123	kawnan kayapa masih aja lah bekekwanan Ya masihn	
124	seperti biasa ai, namanya kami seasrama jua sekelas jadi	
125	walau wahini sudah kd sekelas tetap aja bekekumpulan tuh	
126	Jadi kayapa biasanya pas lagi bekumpulan mu ada	S menjelaskan dia lebih suka menganggap dirinya rendah ketika ada yang menanyakan mengenai skripsi (B128-129)
127	kawnaan atau kan di asrama t ada adding tingkat segalanlo	
128	menanyai mengenai skripsi ikam?	
129	Ya kalo aku biasanya aku Jelaskan ai, kalo skripsinya belum	
130	di acc dan aku orgnya biasa aja masih berproses.	
131	heeh lanjut ke pertanyaan berikutnyalah mengenai solat	S tidak memiliki rutinitas sholat tahajud (S,P, B131-142, Hal 5) Penutup (S,P, B137-140, Hal 5)
132	Tahajud kalo kam solat tahajudnya rutinlah hehe	
133	Haha malu ku jawab,	
134	Kadapapa jawab aja	
135	Tidak rutin pang aku melaksanakan, ya biasanya kalo	
136	sempat disempatkan kalo seandainya lambat bangunnya	
137	tidak ai paling kada 1 bulan tu ya adalah 1 kali dua kali	
138	haha.Wahh termasuk ada aja tu haha,, kalo amalam am	
139	sebelum solat tahajud tu biasanya meapa, dan berapa	
140	rakaat biasanya solat Tidak ada yg khusus biasanya bangun	
141	bersih-bersih langsung solat kayatu ai 2 rakaat ja haha.	
142	Hm. Kalo perasaan kamu pas solat tahajusd kayapa ?	
143	Sunyi rasanya enak pang pas solat lebih khusyuk jar haha	
144	oke.. terimakasih untuk jawaban-jawaban yang kamu	
145	berikan dan kesediaan waktunya.	
146	sip sama sama aja	
147	Assalamualaikum, ku duluanlah	
148	okey silahkan, waalaikum salam wr.wb	

Lampiran 18 Lembar Kerja Edukasi Subjek A

**Lembar Kerja
Refleksi Diri Kecemasan**

Hal-hal (masalah) secara fisik yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Gelisah
- b. Gugup
- c. Insomnia
- d. Sakit kepala
- e. Mudah lelah
- f. Berkeringat dingin

Hal-hal (masalah) secara kognitif (pikiran) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Sulit menemukan ide
- b. Sulit menyampaikan ide
- c. Selalu berpikir negatif mengenai skripsi
- d. Daya ingin menurun

Hal-hal (masalah) secara afeksi (perasaan) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Takut
- b. Malu
- c. Sedih
- d. menyesal

Hal-hal atau perilaku yang berubah selama saya mengerjakan skripsi antara lain :

- a. Prokrastinasi
- b. Malas
- c. Menghindari skripsi

Lembar Kerja
Cek pemahaman Materi Sholat Tahajud

Hal-hal yang telah saya pelajari (mulai dari isi materi yang diingat, berkesan, dan merubah pola pikir) dari materi Qs-al-mujammil ayat 1-6 dan tatacara sholat tahajud dengan khusyuk antara lain:

Cerita wanita yang depresi dan sholat tahajud untuk copingnya dan ternyata sholat tahajud bias untuk menurunkan kecemasan asal yakin dalam pelaksanaannya, secara fisik juga dan psikologis ternyata sholat tahajud sangat banyak manfaatnya

NAMA:

KOMITMEN MENGIKUTI SHOLAT TAHAJUD :

- a. Gak ada kesibukan mending sholat tahajud
- b. Mau sehat jiwa dan rohani
- c. Dicoba coba aja dulu kalo konsisten bias pasti.

Lampiran 19 Lembar Kerja Edukasi Subjek B

**Lembar Kerja
Refleksi Diri Kecemasan**

Hal-hal (masalah) secara fisik yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain:

- a. Sakit kepala
- b. Mual-mual
- c. Keringat dingin
- d. Gelisah
- e. Mimpi

Hal-hal (masalah) secara kognitif (pikiran) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Terkadang ketika melakukan apapun selalu terbawa-bawa kepikiran skripsi
- b. Skripsi itu susah dikerjakan
- c. Sering sulit fokus dan lupa
- d. kebingungan

Hal-hal (masalah) secara afeksi (perasaan) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Gelisah
- b. Kurang percaya diri
- c. Malu
- d. Kehilangan semangat

Hal-hal atau perilaku yang berubah selama saya mengerjakan skripsi antara lain :

- a. Pola tidur berubah
- b. Menghindari skripsi

Lembar Kerja
Cek pemahaman Materi Sholat Tahajud

Hal-hal yang telah saya pelajari (mulai dari isi materi yang diingat, berkesan, dan merubah pola pikir) dari materi Qs-al-mujammil ayat 1-6 dan tatacara sholat tahajud dengan khusyuk antara lain:

Sholat tahajud memiliki beberapa keutamaan antara lain menyehatkan jasmani dan rohani, wajahnya memancarkan cahaya keimanan, bagi para pengamalnya, kata-kata yang diucapkan mengandung arti dan akan diikuti oleh orang lain, dicintai banyak orang, dan sholat tahajud bias mendatangkan ketenangan yang tidak bias kita dapatkan dari uang

Agar mendapatkan ketenangan kita harus sholat tahajud dengan khusyuk dan ikhlas.

NAMA:

KOMITMEN MENGIKUTI SHOLAT TAHAJUD :

- a. Sholat tahajud memberikan ketenangan yang tidak dapat dibeli oleh uang.
- b. Sholat tahajud merupakan tempat curhat dan berkeluh kesah terbaik.
- c. Bangun sholat tahajud 2 rakaat tidak sesulit membangun candi selama satu malam.

Lampiran 19 Lembar Kerja Edukasi Subjek C

**Lembar Kerja
Refleksi Diri Kecemasan**

Hal-hal (masalah) secara fisik yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Susah tidur
- b. Sakit perut saat gugup
- c. Berat badan menurun

Hal-hal (masalah) secara kognitif (pikiran) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Sering stress
- b. Depresi
- c. Merasa gagal

Hal-hal (masalah) secara afeksi (perasaan) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Gugup
- b. Takut tidak selesai
- c. Sedih
- d. Sakit hati

Hal-hal atau perilaku yang berubah selama saya mengerjakan skripsi antara lain :

- a. Cenderung menghindari dosen
- b. Meraju
- c. Malas disebabkan sulit mencari bahan
- d. Lebih sering melakukan hal lain selain skripsi sebagai penghilang stress
- e. Pola makan dan tidur berubah

Lembar Kerja
Pemahaman Materi Kecemasan

Hal-hal yang telah saya pelajari mengenai materi kecemasan antara lain :

Kecemasan disebabkan factor internal dan eksternal

Kecemasan menyebabkan refleksi dari segi fisik, pikiran, perasaan, juga perilaku

Ego harus jadi penengah antara id dan superego, kalau ego gagal menjadi penengah maka muncullah pembenaran untuk diri kita atas kecemasan yang kita buat

Salah satu cara untuk menekan kecemasan pada diri kita adalah dengan terapi islami isa dengan mendekati diri lewat sholat tahajud.

Lembar Kerja
Cek pemahaman Materi Sholat Tahajud

Hal-hal yang telah saya pelajari (mulai dari isi materi yang diingat, berkesan, dan merubah pola pikir) dari materi Qs-al-mujammil ayat 1-6 dan tatacara sholat tahajud dengan khusyuk antara lain:

Dalam sholat tahajud seperti memberikan solusi dari kecemasan rasa takut dan khawatir, karena dalam sholat tahajud apabila dilaksanaka dengan khusyuk dan tumaninah penuh keyakinan ahwa Allah maha oengasih dan peyayang serta akan membantu kita dalam kehidupan sholat tahajud yang benar maka dari segi fisik dan psikis dapat dirasa sangat banyak manfaatnya, sesuai pada surah Al-Muzzammil yang dijelaskan

NAMA:

KOMITMEN MENGIKUTI SHOLAT TAHAJUD :

Ayo sholat tahajud, sebentar kok

Sholat tahajud bagaikan anak panah yang benar-benar akan tepat sampai padasaran oleh sebab itu sholatlah jika kau inginkan sesuatu, bismillah niatkan

Harapan saya dengan sholat tahajud semua hal kebaikan datang kepada saya terlebih mengenai kesulitan skripsi.

Lampiran 20 Lembar Kerja Edukasi Subjek D

**Lembar Kerja
Refleksi Diri Kecemasan**

Hal-hal (masalah) secara fisik yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Mudah mengantuk
- b. Kurang konsentrasi
- c. Sakit kepala
- d. Leher kaku
- e. Mata tiba-tiba kabur dan susah tidur.

Hal-hal (masalah) secara kognitif (pikiran) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Dalam pikiran saya ada sesuatu yang membuat perasaan tidak tenang, apalagi ketika ortu menanyakan kapan siding skripsi
- b. Menjadi sulit konsentrasi

Hal-hal (masalah) secara afeksi (perasaan) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain :

- a. Ketakutan
- b. Kehilangan semangat
- c. Gelisah
- d. Malu

Hal-hal atau perilaku yang berubah selama saya mengerjakan skripsi antara lain :

- a. Menghindari skripsi
- b. sekarang lebih suka malas-malasan

Lembar Kerja
Cek pemahaman Materi Sholat Tahajud

Hal-hal yang telah saya pelajari (mulai dari isi materi yang diingat, berkesan, dan merubah pola pikir) dari materi Qs-al-mujammil ayat 1-6 dan tatacara sholat tahajud dengan khusyuk antara lain:

Dari sini saya belajar bahwa sholat tahajud memang benar-benar sangat banyak manfaatnya

Memintalah dengan khusyuk agar doa kita dikabulkan

Dan sholat tahajud bias digunakan sebagai obat kecemasan

NAMA:

KOMITMEN MENGIKUTI SHOLAT TAHAJUD :

Tahajudlah karena banyak manfaatnya

Komitmen saya ketika menjalankan sholat tahajud agar merubah perilaku saya menjadi lebih baik lebih banyak berdoa dan meminta kepada Allah.

Harapan saya bias sehat jasmani dan rohani cobalah dengan tahajud apasalahnya mencoba

Tahajud ibarat anak paah benarkah mari kita buktikan.

Lampiran 21 Lembar Kerja Edukasi Subjek E

**Lembar Kerja
Refleksi Diri Kecemasan**

Hal-hal (masalah) secara fisik yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain:

- a. Sering begadang
- b. Tidur tidak nyenyak
- c. Sakit kepala
- d. gugup

Hal-hal (masalah) secara kognitif (pikiran) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain:

- a. Kepikiran skripsi terus
- b. Susah fokus dan bingung menentukan ide skripsi
- c. Sulit dalam memulai langkah mengerjakan skripsi

Hal-hal (masalah) secara afeksi (perasaan) yang saya alami selama proses pengerjaan skripsi antara lain:

- a. Minder
- b. Takut tidak lulus tepat waktu

Hal-hal atau perilaku yang berubah selama saya mengerjakan skripsi antara lain:

- a. Menghindari skripsi
- b. Bosan malas dalam beraktivitas akhir-akhir ini
- c. Merasa tidak mampu mengerjakan skripsi karena selalu saja dipersulit

Lembar Kerja
Cek pemahaman Materi Sholat Tahajud

Hal-hal yang telah saya pelajari (mulai dari isi materi yang diingat, berkesan, dan merubah pola pikir) dari materi Qs-al-mujammil ayat 1-6 dan tatacara sholat tahajud dengan khusyuk antara lain:

Manfaat sholat tahajud yang sangat dahsyat, shalat tahajud sendiri merupakan Sunnah muakad. Manfaatnya juga sangat baik untuk jasmani dan rohani, dihapuskan dosa-dosa yang dilakukan pada siang hari, mendatangkan ketenangan dalam diri, terpelihara, serta menghadirkan cinta dengan sesama makhluk. Dan bisa digunakan untuk meredakan kecemasan

NAMA:

KOMITMEN MENGIKUTI SHOLAT TAHAJUD:

Supaya mendapatkan ketenangan dalam hidup stay connected to god. Pray sholat tahajud.

Lampiran 22 Jurnal Harian Subjek A

Hari	Waktu Bangun Menjalankan Sholat Tahajud	Perasaan Atau Pikiran Ketika Bangun Tidur	Lama Mengerjakan Sholat Tahajud	Rakaat Sholat Tahajud	Suasana Saat Sholat	Hal Yang Dilakukan Setelah Sholat	Apa Yang Dirasakan Ketika Sholat	Perasaan Setelah Sholat
1	4.20	Badan Lelah	5 menit	2 rakaat	Sunyi, kamar redup	berdoa	Ngantuk badan lelah	Ingin tidur lagi
2	-	-	-	-	-	-	-	-
3	4.30	Mengantuk	5 menit	2 rakaat	kamar redup	berdoa	Mengantuk	Ingin tidur lagi
4	4.00	Ketakutan konsultasi besok	8 menit	2 rakaat	Lampu menyala	berdzikir dan berdoa	Memikirkan ide untuk skripsi	Lebih lancar berpikir badan jadi fresh
5	-	-	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-	-	-

Berdasarkan Hasil Jurnal Harian subjek, subjek tidak konsisten dalam melaksanakan sholat tahajud dimana dalam minggu pertama subjek hanya melaksanakan 3 kali sholat tahajud, dan dalam pelaksanaannya waktu subjek melaksanakan sholat tahajud dimulai dari jam 4, untuk jumlah rakaatnya subjek menjalankan 2 rakaat, saat pelaksanaan sholat subjek

merasakan mengantuk, badan lelah, memikirkan skripsi hal itu yang membuat subjek tidak bisa khusyuk dalam sholat, dan setelah subjek melaksanakan sholat tahajud selama 3 hari dalam minggu pertama hal yang dapat dirasakan subjek adalah otak lebih cepat menemukan ide setelah subjek sholat pun subjek memilih untuk tidur kemudian selama pelaksanaannya subjek hanya 1 kali berdzikir setelah sholat sisanya subjek sholat doa dan tidur lagi.

Lampiran 23 Jurnal Harian Subjek B

Hari	Waktu bangun menjalankan sholat tahajud	Perasaan atau pikiran ketika bangun tidur	Lama mengerjakan sholat tahajud	Rakaat sholat tahajud	Suasana saat sholat	Hal yang dilakukan setelah sholat	Apa yang dirasakan ketika sholat	Perasaan setelah sholat
1	03:30	Ngantuk	10 menit	2 rakaat witr 1 rakaat	Sunyi	Berwirid, dan berdoa	Sunyi, suara hujan	Badan jadi rileks
2	03:25	Kepikiran skripsi	8 menit	2 rakaat witr 1 rakaat	Sunyi binatang (jangkrik)	Berwirid, dan berdoa	Pikiran kemana-mana	Pikiran jadi tenang
3	03:10	Rindu keluarga	10 menit	4 rakaat witr 1 rakaat	Ada suara orang membangunkan subuh dimesjid menyalakan bacaan al-qur'an	Tidur lagi sampai subuh	Mengantuk	Segar
4	03:15	Ketakutan tidak lulus tahun ini	15 menit	8 rakaat witr 1 rakaat	Sunyi	Membaca al-qur'an	Tiba-tiba kehilangan ide langsung dapat kepikiran	Hati menjadi rasa tidak ada beban
5	03:20	Kepikiran menulis ide skripsi untuk konsul besok	17 menit	4 rakaat	Sunyi	Membaca al-qur'an	Khusyuk	Lebih giat menulis skripsi
6	03:10	Sedih tidak bisa konsultasi	20 menit	8 rakaat	Ada suara motor lewat	Baca doa	Kadang mengingat	Menyerahkan semua kepada

		karena dosen sibuk					sesuatu	Allah
7	03:20	Gelisah	20 menit	8 rakaat	Sunyi, dingkin karena hujan	Sholat subuh	Takut karena sunyi	Lebih menerima karena sudah berjuang
8	03:30	Ingin sholat	30 menit	2 rakaat	Ada suara bunyi hp	Witir doa	Ada suara kucing	Menjadi lancar dalam penulisan skripsi
9	02:15	Kepikiran ingin segera menyelesaikan skripsi	25 menit	4 rakaat	Suara alarm yang menyala	Witir doa	Takut mendengar kran air menyala	Mendapatkan ide yang mudah saat berpikir di jam jam segitu
10	03:45	Kepikiran setelah sholat ingin menghafal	30 menit	4 rakaat	Sunyi	Sholat subuh	Khusyuk	Merasa doa cepat terkabulkan
11	02:55	Merasa berat hati menghadapi hari esok	30 menit	4 rakaat	Sunyi, gerah	Mengaji al-qur'an	Khusyuk	Pikiran lebih plong
12	02:45	Memikirkan apa yang bisa dilakukan besok Cape	30 menit	4 rakaat	Sunyi	Menangis, berdoa	Khusyuk	Badan jadi rileks

		Lesu Lelah Mengantuk						
13	03:30	Tenang	30 menit	4 rakaat	Sunyi	Berwirid, buka hp	Khusyuk	Pikiran jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah
14	03:25	Rileks	30 menit	8 rakaat	Sunyi	Berdoa, mandi, men cek jam, bermasak untuk puasa sunnah, berwirid	Khusyuk	Pikiran jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah

Subjek dalam proses pelaksanaan tahajud selama 1 minggu pertama subjek mulai mengalami ketenangan, dan hanya satu malam subjek mengalami rasa kantuk, kemudian dalam pelaksanaannya subjek cenderung konsisten melaksanakan dengan waktu jam 2 sampai jam 3, kemudian subjek khusyuk dalam melaksanakan sholat pada pada minggu kedua sehingga subjek merasakan pikirannya tenang, lebih fokus, semangat, pikirannya positif, merasakan bahwa semua keinginan dan doanya lekas terkabul, badan menjadi rileks, hati merasa tawakkal dan pasrah kepada Allah, serta hal ini

juga membuat ide dan pikirannya menjadi lancar serta emosinya menjadi lebih stabil dari minggu kedua subjek cenderung tidak lagi mengalami kesulitan kesulitan dan gejala fisik dari cemas.

Lampiran 24 Jurnal Harian Subjek C

Hari	Waktu bangun menjalankan sholat tahajud	Perasaan atau pikiran ketika bangun tidur	Lama mengerjakan sholat tahajud	Rakaat sholat tahajud	Suasana saat sholat	Hal yang dilakukan setelah sholat	Apa yang dirasakan ketika sholat	Perasaan setelah sholat
1	03:30	Ngantuk	10 menit	2 rakaat witr 1 rakaat	Sunyi	Berwirid, dan berdoa	Sunyi, suara hujan	Badan jadi rileks
2	04:25	Kepikiran skripsi	8 menit	2 rakaat witr 1 rakaat	Sunyi binatang (jangkrik)	Berwirid, dan berdoa	Pikiran kemana-mana	Pikiran jadi tenang
3	04:10	Rindu keluarga	10 menit	4 rakaat witr 1 rakaat	Ada suara orang membangunkan subuh dimesjid menyalakan bacaan al-qur'an	Tidur lagi sampai subuh	Mengantuk	Segar
4	03:15	Ketakutan tidak lulus tahun ini	15 menit	8 rakaat witr 1 rakaat	Sunyi	Membaca al-qur'an	Tiba-tiba kehilangan ide langsung dapat kepikiran, khusyuk	Hati menjadi rasa tidak ada beban
5	03:20	Kepikiran menulis ide skripsi untuk	17 menit	4 rakaat	Sunyi	Membaca al-qur'an, mengerjakan	Khusyuk, sujud terakhir sambil	Lebih giat menulis skripsi

		konsul besok				skripsi	menangis	
6	03:10	Sedih tidak bisa konsultasi karena dosen tidak bisa konsul hari kemain dan di shganti hari besok	20 menit	8 rakaat	Ada suara motor lewat	Baca doa	Kadang mengingat sesuatu, khusyuk lagi, langsung fokus ke sholat tahajud	Menyerahkan semua kepada Allah
7	03:20	Gelisah	20 menit	8 rakaat	Sunyi, dingin karena hujan	Sholat subuh	Khusyuk mengingat Allah	Lebih menerima karena sudah berjuang
8	03:30	Ingin sholat	30 menit	8 rakaat	Ada suara bunyi hp	Witir doa	Khusyuk menyerahkan segala pada Allah	Menjadi lancar dalam penulisan skripsi
9	02:15	Kepikiran ingin segera menyelesaikan skripsi	25 menit	8 rakaat	Suara alarm yang menyala	Witir doa, mengerjakan skripsi	Takut mendengar kran air menyala, khusyuk berdoa disujud terakhir sambil menangis	Mendapatkan ide yang mudah saat berpikir di jam jam segitu
10	03:45	Kepikiran setelah sholat	30 menit	8 rakaat	Sunyi	Sholat subuh	Khusyuk	Merasa doa cepat

		ingin menghafal						terkabulkan
11	02:55	Merasa berat hati menghadapi hari esok	30 menit	8 rakaat	Sunyi, gerah	Mengaji al-qur'an	Khusyuk menangis dan berdoa disujud	Pikiran lebih plong
12	02:45	Memikirkan apa yang bisa dilakukan besok Cape Lesu Lelah Mengantuk	30 menit	8 rakaat	Sunyi	Menangis, berdoa disujud terakhir, mengerjakan skripsi	Khusyuk	Badan jadi rileks
13	03:30	Tenang	30 menit	8 rakaat	Sunyi	Berwirid, berdoa, disujud terakhir memanjatkan semua keinginan	Khusyuk	Pikiran jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah
14	03:25	Rileks	30 menit	8 rakaat	Sunyi	Berdoa, mandi, men cek jam, bermasak untuk puasa sunnah , berwirid	Khusyuk	Pikiran jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah

Subjek dalam proses pelaksanaan tahajud selama 1 minggu pertama subjek mulai mengalami ketenangan, dan hanya satu malam subjek mengalami rasa kantuk, kemudian dalam pelaksanaannya subjek cenderung konsisten melaksanakan dengan waktu jam 2 sampai jam 3, kemudian subjek khusyuk dalam melaksanakan sholat pada minggu kedua sehingga subjek merasakan pikirannya tenang, lebih fokus, semangat, pikirannya positif, merasakan bahwa semua keinginan dan doanya lekas terkabul, badan menjadi rileks, hati merasa tawakkal dan pasrah kepada Allah, selain itu juga membuat ide dan pikirannya menjadi lancar serta emosinya menjadi lebih stabil dan setelah 2 minggu subjek cenderung mengalami pikiran yang lebih tenang dan bersemangat dalam mengerjakan skripsi.

Lampiran 25 Jurnal Harian Subjek D

Hari	Waktu bangun menjalankan sholat tahajud	Perasaan atau pikiran ketika bangun tidur	Lama mengerjakan sholat tahajud	Rakaat sholat tahajud	Suasana saat sholat	Hal yang dilakukan setelah sholat	Apa yang dirasakan ketika sholat	Perasaan setelah sholat
1	04:00	Cemas dan terbangun tiba-tiba	10 menit	2 rakaat	Senyap	Berwirid, dan berdoa	mengantuk	Badan jadi rileks
2	03:30	Gelisah skripsi tidak di ACC	15 menit	2 rakaat	Suara Hujan	Berwirid, dan berdoa	Pikiran kemana-mana	Pikiran jadi tenang
3	04:15	Kepikiran Konsul Besok	10 menit	4 rakaat	Sunyi	Membaca ai-qur'an	Mengantuk	Lebih giat untuk menulis ide
4	03:15	Takut Bertemu Dosen dengan pertanyaan-pertanyaan	15 menit	8 rakaat	Suara alarm HP	Membaca al-qur'an, berdoa	Mengantuk	Belajar lebih giat mengenai materi- materi dari bahan yang ingin dikonsulkan
5	02:45	Ingin bertemu keluarga	17 menit	4 rakaat	Sunyi	Membaca al-qur'an, berdoa	Menanggis karena perlu motivasi	Perasaan Lebih Tenang
6	04:00	Resah besok Dosen yang dikonsul tidak ada ditempat	20 menit	8 rakaat	Ada suara motor lewat	Berwirid, dan Baca doa	Kadang mengingat sesuatu	Menyerahkan semua kepada Allah

7	03:20	Takut bertemu Dosen	20 menit	8 rakaat	Bunyi Jangkring	Membaca Al-qur'an lanjut mengerjakan skripsi	Sunyi	Lebih giat mempersiapkan diri dengan banyak membaca bahan yang ingin dikonsul
8	03:30	Gelisah	25 menit	4 rakaat	Suara alarm	Berwitir dan berdoa	Ada suara kucing, curhat dengan Allah sambil meneteskan air mata	Menyerahkan segala kepada Allah karena sudah berusaha
9	02:15	Ingin Sholat	25 menit	8 rakaat	Sunyi	Membaca Al-qur'an, berdoa, mengerjakan skripsi	Ada air kran menyala, menyampaikan semua kegelisahan	Merasa Lebih Tenang dan mendapatkan ide untuk bahan yg dikonsulkan
10	03:45	Ketakutan tidak bisa menyelesaikan skripsi tahun ini	30 menit	8 rakaat	Ada bunyi air hujan	Bewitir, berdoa dan Sholat subuh	Mendengar bunyi air hujan	Merasa lebih tenang
11	02:55	Tidak tenang pada hari esok	20 menit	4 rakaat	Sunyi	Mengaji Al-qur'an	Khusyuk pikiran terfokus kepada Allah	Pikiran lebih plong
12	02:45	Memikirkan	30 menit	4 rakaat	Sunyi	Menangis,	Khusyuk	Badan jadi

		apa yang bisa dilakukan badan terasa Cape karena tadi siang seharian melakukan aktivitas				berdoa	menghayati setiap bacaan yang dilantunkan dalam sholat	rileks
13	03:30	Lega	30 menit	4 rakaat	Sunyi	Berwirid, Berdoa	Khusyuk mencoba untuk fokus meminta perolongan kepada Allah	Pikirna jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah
14	03:25	Rileks	30 menit	8 rakaat	Sunyi	Berdoa, membaca Al-qur'an	Khusyuk memfokuskan berserah diri ketika sholat dan memusatkan pikiran kepada Allah	Pikirannya jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah

Berdasarkan Hasil jurnal harian di atas subjek konsisten dalam melaksanakan sholat tahajud hal ini karena dalam 14 hari subjek berhasil melaksanakan sholat tahajud, adapun hasil jurnal harian subjek yakni dimana pada minggu pertama subjek dalam pelaksanaan sholat belum konsisten dalam jumlah rakaat, waktu memulai sholat, maupun aktivitas setelah

sholat, pada minggu pertama subjek cenderung bangun di jam 4 menjelang adzan subuh, kemudian pada minggu kedua terlihat bahwa subjek melaksanakan sholat continue di jam 2-3 malam tidak pernah lewat dari jam 3. Memulai melaksanakan sholat tahajud kemudian bilangan rakaatnya lebih banyak dibandingkan minggu pertama, dimana pada minggu kedua subjek melakukan sholat dengan 4 rakaat dan 8 rakaat, pada minggu pertama ketika ingin memulai sholat subjek seringkali mengalami rasa kantuk, akan tetapi pada minggu kedua subjek mulai terbiasa dan tidak mengalami mengantuk ketika terbangun dan langsung sholat, setelah sholat tahajud subjek selalu berdoa, berdzikir dan sesekali membaca al-Qur'an pada minggu pertama melaksanakan sholat tahajud yang subjek rasakan yakni badan menjadi rileks dan otak menjadi lancar, serta optimis akan tetapi ketika sholat tahajud dilaksanakan secara khusyuk 2 minggu subjek merasakan Pikirannya menjadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah, menjadi tawakal, badan rileks, lebih bersemangat, dan optimis merasa tenang.

Lampiran 26 Jurnal Harian Subjek E

Hari	Waktu bangun menjalankan sholat tahajud	Perasaan atau pikiran ketika bangun tidur	Lama mengerjakan sholat tahajud	Rakaat sholat tahajud	Suasana saat sholat	Hal yang dilakukan setelah sholat	Perasaan setelah sholat
1	04:20	Mengantuk	5 Menit	2 rakaat	Suara, mengantuk Motor lewat	Berdoa, dan kembali ketempat tidur	Ingin tidur kembali
2	03:35	Mengantuk ingin cek Handphone melihat pesan yang masuk dan membrowsing bahan revisian	7 menit	2 rakaat	Dingin	Mengerjakan skripsi	Menjadi rileks tidak mengantuk lagi
3	-	-	-	-	-	-	-
4	03:10	Cape, badan lelah karena seharian beraktivitas	5 menit	2 rakaat	Senyap, lelah	Berdoa	Rileks
5							
6	04:20	Merasa khawatir karena besok bimbingan skripsi sedangkan belum selesai revisi	7 menit	2 rakaat	Suara Motor lewat, memikirkan skripsi	Berdoa dengan yakin akan diberikan kemudahan oleh Allah mengerjakan skripsi	Merasa rileks dan lancar berpikir
7							

Hasil Jurnal Harian subjek, subjek termasuk yang tidak konsisten melaksanakan sholat tahajud dimana dalam minggu pertama subjek hanya melaksanakan sholat tahajud selama 4 hari, dalam waktu pelaksanaannya subjek cenderung melaksanakan di jam 4.00 keatas, dalam pelaksanaan subjek hari pertama, kedua, dan ke tiga merasakan ngantuk, dan lelah karena seharian sudah melakukan aktivitas sehingga tidak khusyuk dalam sholat dan melaksanakan sholat hanya sebentar kemudian tidur lagi, selain tidur lagi subjek juga pada hari-hari setelahnya, mulai bangun dengan keadaan tidak mengantuk akan tetapi mengalami ketakutan dan pikiran mengenai skripsi hal ini yang membuat subjek tidak khusyuk akan tetapi walaupun tidak khusyuk subjek merasakan adanya rileks ketika selesai melaksanakan sholat, otak menjadi mudah menemukan ide.

Lampiran 27 wawancara post-test subjek A

Baris	Uraian Wawancara	Keterangan
1	P: Assalamualaikum wr, wb	Opening/ Pembukaan (S,P B 1-6 Hal 1)
2	S: Waalaikum salam wr,wb	
3	P: Makasihlah sudah mau ketemuan hari ini, kita mulai saja	
4	Langsung wawancaranya nah jadi yang mau saya tanyakan kan	
5	kamu selesai edukasi melaksanakan sholat tahajud	
6	Setelah kamu melaksanakan sholat tahajud walau 1	S merasakan rileks dan nyaman setelah sholat tahajud (S,P B 1- 610 Hal 1)
7	Minggu saja dan tidak rutin, bagaimana perasaannya?	
8	S: Dirasa itu pas habis sholat rasa segar cuman aku mengantuk lagi	
9	jadi aku tidur lagi, kalo sesudah mengerjakan apalagi pas sujud itu	
10	aku biasanya kaya kepikiran hal-hal yang lupa jadi teingat	
9	nyaman ringan hati kaya lebih tenang kayaitu aja pang jua	S menjelaskan mengenai pelaksanaan sholat yang biasa dilakukannya mengantuk, (S,P B 11-15 Hal 1)
10	P: Hmm iya terus kalo pelaksanaan sholat tahajud yang	
11	biasanya kamu lakukan bagaimana?	
12	S: Hari pertama itu mengantuk berat tidur aja lagi aku , kadang pas	
13	aku tengah malam itu bangun aja cuman aku men cek hp dulu dan	
14	banyak yang ku lakukan bila sempat sholat ya sholat aku dan habis	
15	sholat yang pasti berdoa aku, berdikir kayaitu aja pang	
16	P: Nah selain mengantuk tadi apa lagi hal yang atau hal yang	
17	menghambat proses sholat tahajud dan mendorong sholat	
18	tahajud yang kamu lakukan?	S menjelaskan mengenai hal yang mendorong dan menghambatnya sholat tahajud (S,P B 19-23 Hal 1)
19	Yang mendorong itu yang pastinya pas setelah umpat edukasi jadi	
20	tepiikiran sholat tahajud gin dicobai yang menghambat ini ya rasa	
21	malas aku dan juga kalo sudah menjapai (memegang) hp aku	
22	biasanya keasikkan tau tau mau subuh jadinya malas jar aku baik	
23	sekalian besubuh aja.	S mengutarakan bahwa cemas yang dialaminya menurun akan tetapi gejalanya masih saja ada (S,P B 24-37 Hal 1- 2)
24	Hmm iya iya selain itu adakah hal yang berubah	
25	terhadap aktivitas kamu dalam proses mengerjakan	
26	skripsi?	
27	S: Lebih enak ai dalam berpikir itu aja pang, kalo kesulitan masih ai	
28	di dapati menjadikan aku lebih semangat ai kaya entah kenapa hati	
29	rasa biasa aja sudah kan skripsi ini semua orang ada jua	
30	kesulitannya. hm masih merasakan ketakutanlah cuman badan agak	
31	rileks	
32	S: kemudian untuk kecemasan gejalanya yang kamu rasakan dan	

33	alami menurut kamu berkurang kah atau gimana?	Closing/ Penutupan (S,P B 38-42 Hal 2)
34	S: Kalo gejala fisik aku rasa berkurang cuman kalo kaya	
35	perasaan itu ya aku masih ai merasakannya kaya jadi mood moodan	
36	mengerjakan kadang perasaanku enakan tenang kadang gelisah lagi	
37	juga mun tatamu kekawanan yang membahas skripsi ini	
38	P: Hmm kurang semangatlah, mungkin harus lebih lagi sholatnya	
39	Sekira lebih semangat, hehehe.....	
40	S: haha iya kalo leh harus lebih lagi, Iyoy gan sama sama.	
41	P: yasudah wawancaranya selesai dah terimakasih banyak ya	
42	S: Iyo ya sama sama.	

Lampiran 28 wawancara post-test subjek B

Baris	Uraian Wawancara	Keterangan
1	P: Assalamualaikum wr.wb	Opening/ Pembukaan (S,P B 1-5 Hal 1)
2	Baiklah kita mulai wawancaranya ya.	
3	S: Waalaikumsalam wr.wb iya silahkan	
4	P: Nah jadi gini kamu kan sudah melakukan sholat	S merasakan ketenangan dan sikap pasrah berserah diri kepada Alloh atas usahanya serta menjadi lebih optimis dan yakin akan kemampuannya (S,P B 6-12 Hal 1)
5	selama dua minggu nah gimana perasannya setelah	
6	Melakukan sholat tahajud tersebut?	
7	Perasannya menjadi lebih tenang, punya masalah yang	
8	dihadapi itu menjadi ringan, perasaan kegelisahan dan	
9	kekhawatiran tentang proposal tidak ada lagi jadi	
10	merasa lebih yakin dan berserah diri bahwa Allah akan	
11	meluluskan dan akan menolong saya. Serta memberikan	
12	Nilai yang baik sesuai dengan usaha yang saya lakukan.	
13	P: kemudian untuk sholat tahajud yang biasanya kamu	S dalam pelaksanaan sholat tahajud dengan khusyuk (S,P B 13- 17 Hal 1)
14	Lakukan bagaimana pelaksanaannya?	
15	S: biasanya berdoa dengan khusyuk menyerahkan	
16	Semua harapan kepada Alloh agar lulus tahun ini dan	
17	dilancarkan dalam proses skripsinya.	
18	P: hmm...apakah ada hal yang mendorong kamu dan	S menjelaskan mengenai hambatan dan dorongan dirinya melakukan sholat tahajud (S,P B 18-28 Hal 1)
19	Menghambat dalam pelaksanaan sholat tahajud?	
20	S: hmmm yang mendorong karena kekhawatiran yang	
21	amat besar tentang proposal karena dosen saya sangat	
22	sulit untuk ditemui dan pertanyaan-pertanyaan yang	
23	diajukan dosen saat konsul sangat rumit, sehingga saya	
24	memerlukan alloh dan meminta pertolongan kepada	
25	Alloh agar dperudahkan dalam segala hal, hambatan	
26	saya harus bangun tengah malam untuk sholat dan saya	
27	mengatur alarm supaya membangunkan saya untuk	
28	sholat tahajud	
29	P: kemudian adakah hal yang berubah setelah kamu	S menjelaskan bahwa banyak dampak positif yang ia dapatkan setelah melaksanakan sholat tahajud terhadap
30	melaksanakan sholat tahajud terhadap aktivitas anda	
31	dalam proses mengerjakan skripsi?	
32	S: Perubahannya saya menjadi lebih percaya diri, dan	
33	sholat tahajud memudahkan saya dalam memunculkan	
34	ide-ide ketika menulis skripsi, badan jadi lebih fresh	
35	bugar, dan tidak merasa khawatir lagi serta	
36	Merasakan ketenangan dan yakin bahwa	

37	Alloh akan memudahkan saya, karena usaha yang	aktivitasnya dalam pengerjaan skripsi (S,P B 29-38 Hal 1)
38	maksimal dan menyerahkan semua kepada Allah.	
39	P: dan dengan kecemasan yang kamu alami mengenai	S mengutarakan bahwa gejala kecemasan yang ia alami berkurang (S,P B 39-40 Hal 1)
40	pengerjaan skripsi apakah berkurang?	
41	S: Alhamdulillah saya rasa berkurang.	Closing/ Penutupan (S,P B 41-45 Hal 1-2)
42	P: Syukurlah kalo begitu, oh iya sudah selesai	
43	pertanyaan Yang mau saya tanyakan terimakasih ya	
44	sudah bersedia Untuk di wawancara hari ini.	
45	S: Iyaa sama sama, waalaikumsalam	

Lampiran 29 wawancara post-test subjek C

Baris	Uraian Wawancara	Keterangan
1	P: Assalamualaikum wr,wb	Opening/ Pembukaan (S,P B 1-4 Hal 1)
2	S: Waalaikum salam wrwb	
3	P: Makasihlah sudah meluangkan waktunya langsung saja	
4	Jadi yang mau aku tanyakan setelah kamu melaksanakan	
5	Sholat tahajud selama 2 minggu, bagaimana perasaannya?	S menjelaskan mengenai perasaannya setelah sholat tahajud banyak hal positif yang ia rasakan antara lain, S merasakan ketenangan, optimis, menjadi kebiasaan dalam melaksanakan sholat tahajud, diapun merassa yakin bahwa alloh akan memudahkan, lebih bahagia dll (S,P B 5-27 Hal 1)
6	S: Alhamdulillah saya merasakan perubahan yang awalnya	
7	sering cemas, sering galau sering gelisah karena skripsi	
8	akhirnya saya menjadi cukup tenang walaupun ada masalah	
9	masalah yang dihadapi mengenai skripsi saya optimis bahwa	
10	semua itu akan berlalu, eehhhhh selain itu saya	
11	alhamdulillah menjadi kebiasaan sholat ahajudnya awalnya	
12	sholat tahajudnya kadang-kadang saja sekarang setelah rutin	
13	melaksanakan sholat selama 2 minggu dan itu kaya menjadi	
14	kebiasaan saya menjadi tidak berat lagi melaksanakan sholat	
15	tahajud, dan entah kenapa jam 3 atau jam 4 itu biasanya di	
16	jam-jam segitu terbangun saja dar tidur tuh, Ya banyak	
17	dampak positifnya yang saya rasakan salah satunya itu jadi	
18	apa yolah jadi kita itu penuh harapan kayatu naH, menjalani	
19	kehidupan itu soalnya kita sudah minta sama Alloh	
20	pas tahajud meminta kepada Alloh untuk melancarkan	
21	urusan kita, nah jadi kita itu punya harapan baru bahwa	
22	semuanya itu akan berjalan dengan lancar, sesuai apa yang	
23	semuanya itu akan berjalan dengan lancar, sesuai apa yang	
24	kita harapkan jadi positifnya itu kayaitu jadi lebih tenang	
25	lebih bahagia paginya jua lebih optimis dalam kehidupan	
26	Tidak ada sama sekali dampak negatif yang saya rasakan.	
27	sama sekali.	
28	P: Bagaimana pelaksanaan sholat tahajud yang biasanya	Dalam pelaksanaan sholat S melaksanakan
29	kamu lakukan, bisakah menceritakannya?	
30	S: biasanya alhamdulillah berjalan dengan lancar dengan niat	

31	sholat yang ikhlas karena saya memerlukan Alloh untuk	dengan niat ikhlas, khusyuk dan S seringkali merasa ngantuk namun ketika berwudhu rasa kantuknya itu hilang (S,P B 28-40 Hal 1)
32	membantu saya , walaupun	
33	saya tinggal di asrama ada teman-teman alhamdulillah saat	
34	saya sholat tahajud itu teman-teman sekamar belum pada	
35	bangun jadinya bisa melaksanakan sholat tahajud dengan	
36	leluasa eeemm awal-awal melaksanakannya alhamdulillah	
37	dengan khusyuk walaupun kadang sering ngantuk tetap	
38	Saya paksa untuk sholat tahajud karena setelah saya wudhu	
39	rasa ngantuk itu hilang, ketika saya selesai sholat biasanya	
40	jadi rileks badan dan segar.	
41	P: Selama anda melaksanakan sholat tahajud, hal apa yang	S menjelaskan mengenai hambatan dan dorongan yang membuat ia melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu (S,P B 41-67) Hal 1-2
42	mendorong anda untuk melaksanakan sholat tahajud, dan	
43	adakah hal yang menghambat proses pelaksanaan sholat	
44	tahajud yang anda lakukan?	
45	S: yang pertama dorongan saya untuk sholat tahajud yakni	
46	mencari ketenangan kedua agar eeeenn,, doa-doa saya lekas	
47	terkabul soalnya doa pas sholat tahajud itu seperti anak	
48	panah lo yang tepat mengenai sasaran jar kayatu, jadi saya	
49	merasa yakin kalo saya berdoa saat tahajud itu apapun doa.	
50	saya pasti akan cepat dikabulkan, hal yang mendorong saya	
51	melaksanakan sholat tahajud yaitu keyakinan saya bahwa	
52	segala sesuatu apapun yang saya minta saat sholat tahajud	
53	akan terkabul dan saya yakin dengan sholat tahajud saya	
54	yakin dengan kita mendekatkan diri kepada alloh dengan	
55	sholat tahajud maka segala urusan kita yang sulit, atau yang	
56	kaya gimana akan dibantu, akan di permudah oleh Alloh itu	
57	yang memotivasi saya, kemudian pas edukasi kemarin juga	
58	saya merasa ingin melaksanakan dan mencoba sholat tahajud	
59	ini apakah benar bisa berfungsi sebagai obat psikologis saya	
60	baru tau juga bahwa ada kaitannya sholat tahajud dengan	
61	ilmu psikologi, juga pas kemarin itu kaya mmebuat saya	
62	berpikir dari pada saya mengerjakan sesuau hal untuk	
63	menghindari skripsi agar tenang kenapa tidak coba sholat	

64	tahajud saja, kemudian biasanya yg menghambat itu ketika	
65	saya terlalu cape dan tidur larut malam itu menghambat	
66	untuk bangunnya jadinya sholatnya bisa dijam 3 an ke atas.	
67	P: Nah tadi kan sudah kamu jelaskan hambatan dan	S mengutarakan dampak yang ia dapatkan dari sholat tahajud atara lain lebih optimis, badan berasa lebih rileks, hati tenang, ide ide lebih mudah didapatkan, merasa dilancarkan dalam proses bimbingan dll, (S,P B 67-83) Hal 2
68	dorongan yang membuat kamu ingin sholat tahajud sekarang	
69	yang mau saya tanyakan Apakah ada hal yang berubah	
70	setelah melaksanakan sholat tahajud terhadap aktivitas	
71	dalam proses mengerjakan skripsi?	
72	S: Alhamdulillah setelah melaksanakan sholat tahajud	
73	Banyak banget yang berubah,jadi lebih semangat opimis	
74	lebih giat lagi dan lebih tekun lagi karena walaupun kita	
75	sholat tahajud, waktu tidur itu berkurang dari biasanya tapi	
76	pas paginya saya tidak ngantuk justru saya senang	
77	mengerjakan skripsi setelah sholat tahajud, karena waktu itu	
78	otak menjadi lancar dalam berpikir dan siangnya tidak	
79	ngantuk. habis itu kaya segalanya tu saya merasa	
80	dilancarkan kaya urusan sama dosen tu, kaya kadida lagi	
81	hambatan mengerjakan skripsi itu jadi lebih tenang pas dapat	
82	hambatan jadi lebih tenang aja menghadapinya, jadi lebih	
83	lancar kayatu nah mengeluarkan ide-ide.	
84	P: Wah banyak sekali lah manfaat yang didapatkan selain itu	S gejala cemas yang dialaminya berkurang dan sekrang S menjadikan cemas yang dia alami sebagai cemas positif dimana rasa cemas dijadikan semangat untuk mengerjakan skripsi (S,P B 84-92) Hal 2-3
85	menurut kamu Setelah melaksanakan sholat tahajud selama	
86	2 minggu bagaimana dengan kecemasan yang dialami	
87	mengenai pengerjaan skripsi apakah gejalanya berkurang?	
88	S: Kecemasannya agak berkurang, walaupun masihlah ada	
89	gejalanya pas dapat kesulitan ya jadinya cemas, cuman	
90	cemasnya bisa diatasi walau kesulitan skripsi silih	
91	berganti datang tidak membuat saya secemas dulu, malah	
92	membuat saya lebih giat mengerjakan skripsinya.	
93	P: Hmm,, inggih banyak sekali lah jawabannya ternyata	
94	banyak manfaatnya yang bisa di rasakan dari sholat tahajud	
95	ini, oh iya pertanyaannya sudah selesai dan terimakasih	

96	banyak untuk waktunya hariini.	
97	S: Iya gan sama sama.	

Lampiran 30 wawancara post-test subjek D

Baris	Uraian Wawancara	Keterangan
1	P: Assalamualaikum, wr.wb terimakasih sudah meluangkan waktunya	Opening / Pembukaan (S,P B 1-6 Hal 1)
2	S: Waalaikumsalam	
3	P: Baiklah kan waktu itu sudah saya wawancara sekarang saya ingin	
4	Mewawancara lagi terkait sholat tahajud yang sudah kamu lakukan	
5	Selama 2 minggu belakangan ini..	
6	Jadi yang pertama yang mau saya tanyakan em setelah melaksanakan	
7	Sholat tahajud selama 2 minggu bagaimana perasaannya?	S mengutarakan bahwa dirinya mengalami hal positif setelah sholat tahajud dimana menjadi lebih tenang optimis, lancar mengeluarkan ide, tidak ketakutan lagi dll, (S,P B 7-19 Hal 1)
8	S: Nah kan awalnya aku tu kepikiran terus mengenai skripsinya,	
9	sampai terbawa kemimpi segala, nafsu makan berkurang jua	
10	Pokoknya setelah aku sholat tahajud aku berdoa, khusyuk	
11	menyerahkan kesulitan kepada Allah habis itu pas sekarang rancak	
12	sholat tahajud ni sudah agak berkurang lah dikepala aku ini	
13	ketakutan dan pikiran negatif karena sebelumnya itu memang pang	
14	awal pertama sholat tahajud itu merasakan ketakutan memikirkan	
15	skripsi bingung mengeluarkan ide ini kepikiran tarus, nah sudah hari	
16	ke 4 berasadah reaksinya sholat tahajud hati aku menjadi tenang,	
17	karena aku sudah menyerahkan segalanya kepada Allah , aku sangat	
18	berdoa pada Alloh meminta tolong supaya jangan kepikiran dan bisa	
19	fokus supaya diri tenang lah alhamdulillah sekarang jadi lebih optimis	
20	P: Hmm iya iya alhamdulillah ada perubahan nya lah, kemudian kalo	S biasanya melaksanakan sholat tahajud dengan khusyuk dimana dirinya mencoba fokus pikiran terhadap Allah, dan beberapa kali berdoa sampai menangis sehingga merasakan reaksi dan manfaat dari sholat tahajud (S,P B 21-40 Hal 1)
21	dalam pelaksanaannya itu gimana biasanya kamu melakukannya?	
22	S: Pertama pas bangun hari pertama ngantuk banget, pas saya tunda	
23	Alarm pertama, dan alarm kedua yang meolah saya bangun dan sholat	
24	Langsung ai bangun waktu itu sholat berwudhu, nah kalo hari	
25	berikutnya alhamdulillah sebelum tidur itu saya niatkan untuk sholat	
26	padahal kada berat sholat jam seitu itu kalo kita memahami manfaat	
27	yang akan kita dapatkan karena kalo sudah sholat rasa ngantuk tu	
28	tidak pernah dirasakan lagi, malah lebih fokus mengerjakan skrispsi	
29	otak lebih lancar berpikir, badan seger jadinya soalnya menghirup	
30	udara itu rasanya segar dingin dingin kayatu, juga biasanya sehabis	
32	Sholat itu aku berdoa dan mengaji meolah pikiran jadinya tenang	
33	pokoknya apalagi kalo biasanya berdoanya sampai khusyuk dan	

34	menangis tu pokoknya plong aja jadinya. Pernah jua sholat beberapa	S menjelaskan bahwa hal yang mendorong dirinya sholat tahajud karena memang niat dari hatinya dan setelah pelatihan dia menemukan coping yang bisa digunakan untuk menenangkan dirinya, hal yang menghambatnya yakni terkadang bangun dan tidur lagi. (S,P B 41-63 Hal 1-2)
35	hari aku kepikiran melayang layang pas sholat tapi jujur aja pas aku	
36	melaksanakan secara khusyuk pikiran dipusatkan ke alam semesta	
37	merasakan sholat itu tumaninah udara yang dihirup segar, sunyi	
38	keadaannya itu malah yang bereaksi kebadan aku jadinya itu rileks	
39	beban tu berkurang nah mungkin doa aku itu sudah dijawab oleh Alloh	
40	jadi hati aku ini sekarang alhamdulillah plong dan merasa tenang .	
41	P: Hmm iya kemudian apa yang biasanya menghambat kamu sholat	
42	tahajud dan apa yang mendorong kamu ingin sholat tahajud?	
43	S: Kalo yg meolah aku sholat tahajud itu karena aku sudah minta	
44	solusi wn kawan kayapa ni baiknya jar aku, sudah curhat sama orang	
45	tua tetap aja hati aku ni resah, sudah juga minta saran wan dospem	
46	ya kayatu kayatu aja jawabannya dan semalam tu umpat pelatihan lo jadi	
47	kepikiran ai aku ini jujur awalnya kaya bingung pelatihan nya ini	
48	kayaapa tapi setelah aku meumpati dan tau bahwa ada kaitannya sholat	
49	tahajud ini sama kecemasan aku kaya terketuk hatiku ingin mencoba	
50	ssholat tahajud rutin dan hendak membuktikan apakah teori di pelatihan	
51	ini benar atau cuman teori aja, soalnya aku sudah mencari cara supaya	
52	bisa mengatasi hal yang aku resahkan selama beberapa bulan	
53	belakangan ini, biasanya aku bejalanan lah sekira tenang tu tetap aja	
54	sementara aja hilang kaina kepikiran lagi ditambah kuitan terlalu	
55	menanyai masalah skripsi ini jadi nya aku kayapa kayatu, makanya saya	
56	hendak mencoba sholat tahajud karena kan kemarin itu kalau sholat	
57	tahajud itu salah satunya cara mendekati alloh, dan alloh itu pemilik	
58	hati supaya hati itu tenang soalnya kan alloh mengabulkan doa	
59	disepertiga malam kalau kita rutin melaksakannya, nah kalo	
60	hambatannya itu biasanya minggu pertama yang aku rasakan alarm itu	
61	kadang kada kedengaran jadi alarm ke 3 atau ke 4 baru aku bangun dan	
62	langsung sholat tahajud pdahal aku sudah membunyikan jam 2 tetap	

	ai	
63	bangunnya jam 3 an pdhal sudah niat hehe..	
64	P: Hehe alhamdulillah jua kawa bangun jam seitu jua, kemudian tadi	S menjelaskan mengenai manfaat sholat tahajud yang didapatkannya (S,P B 64-78 Hal 2)
65	kamu sudah menjelaskan hal yang berubah lo nah kalau kaitannya	
66	sama penyelesaian skripsi adakah dari sholat tahajud yang merubah itu	
67	semua?	
68	S: Perubahan aku lah rasa yang asalnya tidak rajin mengaji jadi rajin	
69	mengaji al Qur'an itu kuyakini sebagai reaksi sholat tahajud, terus jua	
70	hati jadi lebih tenang, jadi lebih optimis dan semangat karena	
71	pikiranku aku harus berusaha dan aku kembalikan lagi semuanya ke	
72	Alloh ampunnya dunia, kayapa yo pasrah pang sekarang ini sambil	
73	dikerjakan jua skripssinya, dan alhamdulillah tidak pernah lagi mimpi	
74	buruk mengenai skripsi, badan jadi rileks karena rileks tadi aku jadi	
75	jarang sakit kepala bila mikirkan skripsi, apalagi kalo habis sholat aku	
76	mengerjakan skripsi tiba-tiba lancar ja otakku menetik dan	
77	alhamdulillah sekarang aku sudah bab 4 aku merasa Alloh sangat	
78	cepat mengabulkan doaku melancarkan urusanku.	
79	P: Wah sangat banyak jua lah yang dirasakan ternyata pas kamu sholat	S memiliki sikap pasrah setelah sholat tahajud dan merasa bahwa gejala cemas nya berkurang (S,P B 79-87 Hal 2)
80	tahajud, masyaalloh berkahnya sholat tahajud, kemudian menurut	
81	kamu apakah gejala kecemasan yang dialami berkurang kah tetap?	
82	S: Gejala Kecemasan yang aku alami ya berkurang, jujur lah dulu	
83	aku bangun tidur tidur lagi kayaitu bangun itu hati rasa kada nyaman	
84	ada aja yang di resahkan dan di pikirkan kalo sekarang alhamdulillah	
85	nah kda lagi bangun tidur bangun lagi hati jadi enak, karena aku sudah	
86	menyerahkan ke pada Allah. jadi Allah tu pang sudah menurut aku	
87	yang mengatur semuanya.	
88	P: Masyaalloh, ingin terus adalah harapan kamu tentang sholat	S memiliki harapan bahwa dirinya bisa konsisten selalu menjalankan sholat
89	tahajud ini,kesannya kayapa, selama selesai pelatihan ini masih	
90	melaksanakan?	
91	S: Alhamdulillah bukannya sombonglah aku malah hendak memberi	

92	makasih selama ini aku sholat tahajud cuman kada terlalu tau	tahajud (S,P B 88-98 Hal 3)
93	maknannya jasan psikologis ku jadi aku sholat sekedar pas ada	
94	maunya aja, sekarang aku merasa nyaman dan sudah jadi kebiasaan	
95	jam 3 itu bisa terbangun seorang walaupun tanpa alarm, jadi aku	
96	merasa sholat itu kadalama 15 menit paling lama cuman efek ke badan	
97	dan osikologis aku tu luar biasa, dan aku merasa akan melaksanakanya	
98	terus semoga istiqomah doakanlah.	
99	P : Masyaaloh iya selalu didoakan, yasudah selesai dah pertayaannya	
100	S: Nah selesaikah sudah	
101	P: Iya berelaanlah makasih banyak untuk waktunya dan kesediaannya	
102	untuk diwawancara, assalamualikum	
103	S: Iya sama sama waalaikum salam wr.wb.	

Lampiran 31 wawancara post-test subjek E

Baris	Uraian Wawancara	Keterangan
1	P: Assalamualaikum wr, wb	Opening/ Pembukaan (S,P B 1-6 Hal 1)
2	S: Waalaikum salam wr,wb	
3	P: Makasihlah sudah mau ketemuan hari ini, karena	
4	kamu hariini hanya sebentar aja punya waktunya kita	
5	langsung mulai pertanyaan pertama ajalah	
6	Setelah kamu melaksanakan sholat tahajud walau 1	S merasakan rileks dan nyaman setelah sholat tahajud (S,P B 1-6 Hal 1)
7	Minggu saja dan tidak rutin, bagaimana perasaannya?	
8	S: Dirasa itu nyaman bangun subuhnya rasa badan rileks	
9	nyaman ringan hati kaya lebih tenang.	
10	P: Hmm iya terus kalo pelaksanaan sholat tahajud yang	S Selalu berdzikir berdoa dan setelah sholat seringkali dalam pelaksanaan sholat dia tidak khusyuk (mengantuk), (S,P B 10-16 Hal 1)
11	biasanya kamu lakukan bagaimana?	
12	S: Hari pertama itu mengantuk, kadang bangun sholat tu aku	
13	Cek hp dulu, terus habis sholat tidur lagi karena seharian	
14	beraktivitas jadinya kecapean aku, terus hari-hari berikutnya ya	
15	awal-awal mengantuk setelah dibawa sholat ya ampih ai,	
16	kemudian biasanya aku habis sholat bedzikir, berdoa.	
17	P: Nah selain mengantuk tadi apa lagi hal yang	S menjelaskan mengenai hambatan dan hal yang mendorong dirinya melaksanakan sholat tahajud, (S,P B 17-33 Hal 1)
18	menghambat proses sholat tahajud dan mendorong sholat	
19	tahajud yang kamu lakukan?	
20	S: Terpacu dari kalimat yang aku dapatkan pas pelatihan di	
21	lembar motivasi aku menulis “Ketika kamu menginginkan	
22	sesuatu bertahajudlah karena ibarat tahajud tu panah akan	
23	kena ketujuan sasarannya” itu yng quotes yang meolah aku	
24	suka dan ingin melaksanakan sholat tahajud namun pas sehari	
25	setelah pelatihan itu aku sholat tahajud besoknya Aku haid,	
26	kemudian selesai haid aku mau membuka lembaran baru tapi	
27	ternyata kecafean, ngantuk, dan kemarin kan ada pulang lo nah	
28	mun sudah kerumah ini aku jarang sholat tahajud lebih rajin	
29	dikos karena yang pertama horor karena dirumah aku guring	
30	seorangan kalo dikos dikamar ada orang jadi wani aja walaupun	
31	kawan tidur kan kalo ada apa apa tinggal beteriak aku, terus jua	
32	dirumah itu wc sama kamar aku jaraknya jauh, jadi itu yang	
33	menghambat jadi aku kada rutin selama 2 minggu ini.	
34	P: Hmm walaupun kamu tidak melaksanakan sholat	S menjelaskan manfaat yang dirasakan setelah
35	tahajud selama 2 minggu adakah hal yang berubah	
36	terhadap aktivitas kamu dalam proses mengerjakan	

37	skripsi?	sholat tahajud (S,P B 34-41 Hal 1)
38	S: Lebih seger kayatu nah rasanya tu badan kada sakitlah	
39	pinggang, jadinya nyaman diawak rasa ringan, rileks, lebih	
40	tenang aja sihi intinya meskipun masih banyak lagi pikiran dan	
41	ketakutan-ketakutan.	
42	P: hm masih merasakan ketakutanlah cuman badan agak	S mengutarakan bahwa cemas yang dialaminya menurun akan tetapi gejalanya masih saja ada (S,P B 42-47 Hal 1- 2)
43	rileks kemudian untuk kecemasan gejalanya yang kamu	
44	alami menurut kamu berkurang kah atau gimana?	
45	S: Kalo gejala fisik aku rasa berkurang cuman kalo kaya	
46	perasaan itu ya aku Kalo kesulitan diri sendiri masih jadi malas	
47	kurang semangat, ketakutan kada jelas kayagitu.	
48	P: Hmm kurang semangatlah, mungkin harus lebih lagi	Penutup/ Closing (S,P B 48-53 Hal 2)
49	sholat nya hehe,, siapa tau kalo lebih khusyuk dan meminta	
50	doa sama Alloh bisa lebih semangat lagi, hm iya	
51	wawancaranya sudah selesai saya tutup ya terimakasih	
52	banyak untuk waktunya.	
53	S: haha iya kalo leh harus lebih lagi, Iyoy gan sama sama.	