

ABSTRAK

Gania Sulistia Mahara, 1501451863, Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Pembimbing: (I) Dr. Irfan Noor, M.Hum, (II) Mahdia Fadhila S.Psi, M.Psi.Psikolog.

Kata Kunci: Sholat Tahajud, Kecemasan, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi.

Penelitian ini berawal dari permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa ketika memasuki semester akhir dalam proses pengerjaan skripsi, kesulitan-kesulitan tugas skripsi yang dirasakan mahasiswa menimbulkan gejala psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa ini menjadi tekanan dan hambatan lalu menimbulkan tingkat kecemasan yang meningkat, dari penelusuran peneliti banyak ditemukan dampak negatif. Terkait dengan dampak kecemasan adakah peran sholat tahajud sebagai salah satu terapi psikologis untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut, permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bagaimana pengaruh sholat tahajud pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain pre-test post-test one group. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yakni Sholat Tahajud (X) dan kecemasan (Y). Alat pengumpulan data yaitu skala kecemasan yang terdiri dari 61 item yang sudah di uji valid dan reliabel dengan nilai koefisien 0,96. Tehnik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 108 orang dan setelah dilakukan *screening test*, diperoleh 79 orang yang masuk kategori dan 5 orang subjek yang bersedia mengikuti penelitian, subjek tetap sebanyak 3 orang subjek gugur sebanyak 2 orang. Analisis data utama menggunakan analisis kuantitatif dengan melihat kategori perubahan skor pre-post test, analisis data kedua kualitatif sebagai analisis pendukung menggunakan jurnal harian, wawancara pre-post test, dan lembar kerja edukasi.

Hasil data kuantitatif menunjukkan adanya penurunan kategori dan skor kecemasan subjek tetap antara sebelum dan setelah intervensi, penurunan skor kategori kecemasan dari sedang menjadi ringan. Hasil skor pre-post test subjek B Pre:149 Post:118, C Pre:162 Post:120, D Pre:148 Post:117. Artinya sholat tahajud dapat menurunkan skor tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut didukung dengan hasil lembar kerja edukasi, wawancara pre-post test, dan jurnal harian ketiga subjek mengaku merasakan ketenangan, emosi yang lebih positif, optimis, lebih semangat, badan menjadi fresh dan otak menjadi lebih mudah mengeluarkan ide setelah rutin melaksanakan sholat tahajud dengan khusyuk selama 2 minggu.