

**PENGARUH SHOLAT TAHAJUD TERHADAP KECEMASAN  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI (STUDI EKSPERIMEN  
PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN  
DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI ANTASARI BANJARMASIN)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Menyelesaikan Program Sarjana  
Psikologi Islam**

**Oleh:**

**GANIA SULISTIA MAHARA  
NIM.1501451863**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN  
2019 M/1440H**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gania Sulistia Mahara  
NIM : 1501451863  
Tempat dan Tanggal Lahir : Bandung, 13 Mei 1997  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul: “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)” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 24 September 2019  
Yang Membuat Pernyataan

matrai

**Gania Sulistia Mahara**  
**NIM.1501451863**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **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)**

Yang dipersembahkan dan disusun oleh:

**GANIA SULISTIA MAHARA  
NIM.1501451863**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
Dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr.Irfan Noor M.Hum**

**NIP. 19771007 200501 1 007**

**Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog**

**NIDN. 2002088701**

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Psikologi Islam

**Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog**  
**NIP.19840318 201101 2 009**

Tanggal, 24 Oktober 2019

## PENGESAHAN SKRIPSI

# 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)

DIPERSEMBAHKAN DAN DISUSUN OLEH:

**Gania Sulistia Mahara**  
**NIM.1501451863**

Telah Diajukan Pada Tim Penguji  
Pada: Hari Kamis, 24 Oktober 2019

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Ahmad Suriadi, M.A ( Ketua )	1.
2. Imadduddin, M.A (Anggota)	2.
3. Dr.Irfan Noor M.Hum (Anggota)	3.
4. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog (Anggota)	4.
5. Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog (Notulis)	5.

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin

**Dr. Irfan Noor, M.Hum**  
**NIP. 19710414 200312 1 007**

## 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.

# MOTTO

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا

عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”.

(Q.S. Al Baqarah: 45)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Eksperiment Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin)”**. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut beliau dari dulu, sekarang sampai dengan akhir zaman.

Adapun maksud dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menjadi sarjana Psikologi Islam pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari tidak terlepas bantuan dari banyak pihak demi mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti ucapkan terima kasih dan sampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak terkait yang membantu terselesaikannya skripsi ini, kepada :

1. Bapak Dr. Irfan Noor, M.Hum sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah menerima dan menyetujui judul skripsi ini. Ibu Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog sebagai Ketua Jurusan Psikologi Islam dan Bapak Imaduddin, MA selaku sekretaris jurusan Psikologi Islam yang telah berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Bapak Dr. Irfan Noor, M.Hum sebagai pembimbing I dan Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi Psikolog sebagai pembimbing II, yang telah banyak memberikan

bimbingan dan arahan, sehingga skripsi ini dapat peneliti selesaikan dengan semaksimal mungkin.

3. Seluruh Dosen Psikologi Islam yang secara kekeluargaan terus memberikan bimbingan dan dukungan serta ilmu dan nasehat-nasehat yang menyejukkan serta memotivasi penulis.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
5. Bapak Abdul Adzim, M.Ag dan seluruh Staf TU/MIKWA UIN Antasari Banjarmasin
6. Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta seluruh staf karyawan dan karyawan yang banyak membantu peneliti dalam melengkapi literatur-literatur dalam penelitian.
7. Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta seluruh staf karyawan dan karyawan yang banyak membantu peneliti dalam melengkapi literatur-literatur dalam penelitian.
8. Kepala Lab Psikologi islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta seluruh asisten Lab yang banyak membantu peneliti dalam melengkapi literatur-literatur dalam penelitian.
9. Seluruh subjek yang bersedia menjadi subjek dan memberikan data terkait dengan penelitian.
10. Ayah (Zein Solihin Hufdi), Ibu (Nyek Nurhayati), saudara dan saudariku (Maulani, Firda, Hasbi, Alfandi, Abi Wijaya, Arief Tri Budiman), serta seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangat



penyerta kasih sayang ikhlas yang diberikan kepada peneliti selama menuntut ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.

11. Domos Fams, Sagegas Fams, Fams Squad Palbar, Fams Staff UPKK Squad, kigaev girls, Hostel girls squad. Terimakasih atas perhatian, semangat dan doa yang tidak pernah putus dalam menghadapi sikap peneliti selama mengerjakan skripsi ini.

12. Seluruh pejuang Psikologi Islam 2015 terimakasih yang sedalam-dalamnya atas kerja sama, kekerabatan dan kebersamaan yang terjalin selama peneliti menuntut ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.

13. Berbagai pihak terkait yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini serta selama peneliti menuntut ilmu di UIN Antasari Banjarmasin.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan atas segala bimbingan semua pihak, penulis berdoa semoga Allah SWT memberikan dengan ganjaran yang berlipat ganda. Amin ya Rabbal' Alamin.

Banjarmasin, September 2019  
Peneliti

**Gania Sulistia Mahara**

**PEDOMAN TRANSLITERASI  
ARAB-INDONESIA**

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987, tanggal 22 januari, sebagai berikut:

**A. Konsonan Tunggal**

No	Huruf	Nama	Penulisan
1	ا	<i>Alif</i>	‘
2	ب	<i>Ba</i>	B
3	ت	<i>Ta</i>	T
4	ث	<i>Tsa</i>	<u>S</u>
5	ج	<i>Jim</i>	J
6	ح	<i>Ha</i>	<u>H</u>
7	خ	<i>Kha</i>	Kh
8	د	<i>Dal</i>	D
9	ذ	<i>Zal</i>	<u>Z</u>
10	ر	<i>Ra</i>	R
11	ز	<i>Zai</i>	<u>Z</u>
12	س	<i>Sin</i>	S
13	ش	<i>Syin</i>	Sy
14	ص	<i>Sad</i>	Sh
15	ض	<i>Dlod</i>	Dl
16	ط	<i>Tho</i>	Th
17	ظ	<i>Zho</i>	Zh
18	ع	<i>‘Ain</i>	‘
19	غ	<i>Gain</i>	Gh
20	ف	<i>Fa</i>	R
21	ق	<i>Qaf</i>	Q
22	ك	<i>Kaf</i>	K
23	ل	<i>Lam</i>	L
24	م	<i>Mim</i>	M
25	ن	<i>Nun</i>	N
26	و	<i>Waw</i>	W
27	ه	<i>Ha</i>	H
28	ء	<i>Hamzah</i>	‘
29	ي	<i>Ya</i>	Y
30	ة	<i>Ta (marbutoh)</i>	<u>T</u>

**Mad dan Diftong :**

1. *Fathah* panjang : Â / â
2. *Kasrah* panjang : Î / î
3. *Dhammah* panjang : Û / û
4. أو : Aw
5. أي : Ay

Contoh:

صام رمضان : *shama ramadlana*

رمي : *rama*

فيها منافع : *fi manafi`u*

يكتبون ما يمكرون : *yaktubuna ma yamkuruna*

***Ta' Marbutah***

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua macam:

1. *Ta' Marbutah* hidup atau yang mendapat harakat *fathah*, *kasroh* dan *dammah*, maka transliterasinya adalah /t/.
2. *Ta' Marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, maka transliterasinya adalah/h/.
3. Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti dengan kata yang memakai al serta bacaan keduanya terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan /h/.

4. Pola penulisan tetap 2 macam

Contoh	Pola Penulisan
رومضة الاطفال	<i>Raudlatul athfal</i>
المدينة المنورة	<i>al-Madinah al-munawwarah</i>

**Syaddad (Tasydid)**

*Syaddah* atau *tasydid* dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, yaitu tanda *syaddah* atau *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* tersebut.

ربنا = *Robbana*      نزل = *Nazzala*

**Kata Sandang**

Diikuti oleh huruf *Syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan bunyinya dengan huruf /I/ diganti dengan huruf yang langsung mengikutinya. Pola yang dipakau ada dua seperti berikut.

Contoh	Pola Penulisan	
التواب	<i>Al-tawwabu</i>	<i>At-tawwabu</i>
الشمس	<i>Al-syamsu</i>	<i>Asy-syamsu</i>

Diikuti huruf *Qomariah*

Kata sandang yang diikuti huruf *qomariyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan- aturan diatas dan dengan bunyinya.

Contoh	Pola Penulisan	
البديع	<i>Al-badi'u</i>	<i>Al-badi'u</i>
القمر	<i>Al-qomaru</i>	<i>Al-qomaru</i>

Catatan : Baik diikuti huruf *syamsiah* maupun maupun *qomariyah*, kata sandang ditulis secara terpisah dari kata yang mengikutinya dan diberi tanda hubung (-).

### ***Hamzah***

*Hamzah* ditransliterasikan dengan opostrof. Namun hal ini hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak ditengah dan akhir kata. Apabila terletak diawal kata, hamzah tidak dilambangkan karena dalam tulisannya ia berupa *alif*.

Contoh:

تاخذون : *Ta'khuzuna*

الشهداء : *Asy-syuhada'u*

اومرت : *Umirtu*

### **Penulisan Huruf**

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf* ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata-kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya. Penulisan dapat menggunakan salah satu dari dua pola sebagai berikut:

<b>Contoh</b>	<b>Pola Penulisan</b>
وان لها لهُو خير الرازقين	<i>Wa innalaha lahuwa khair al-raziqin</i>
فاو فوا الكيل والميزان	<i>Fa aufu al-kaila wa al-mizani</i>

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv

ABSTRAK .....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian .....	13
1. Tujuan Penelitian .....	13
2. Signifikansi Penelitian .....	14
D. Definisi Operasional.....	14
1. Sholat Tahajud.....	15
2. Kecemasan .....	15
E. Penelitian Terdahulu .....	16
F... Hipotesis Penelitian.....	21
G.. Sistematika Penelitian .....	22
BAB II LANDASAN TEORI .....	23
A. Kecemasan .....	24
1. Pengertian Kecemasan .....	25
2. Pengertian Kecemasan Dalam Perspektif Islam .....	31
3. Perbedaan Cemas Dan Gangguan Kecemasan.....	35
4. Macam-Macam Kecemasan .....	37
5. Aspek-Aspek Kecemasan .....	39
6. Faktor Pencetus Kecemasan.....	40
7. Onset Kecemasan .....	41
8. Pengaruh Kecemasan terhadap Perilaku Penyelesaian Tugas Akhir .....	43
9. Gambar Dinamika Munculnya Gejala Kecemasan .....	44
10. Gejala Kecemasan Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi .....	45
B. Sholat Tahajud .....	45
1. Pengertian Sholat Tahajud .....	48
2. Waktu Pelaksanaan Sholat Tahajud .....	49
3. Bilangan Rakaat Sholat Tahajud .....	50
4. Sholat Tahajud Segi Medis .....	52
5. Manfaat Sholat Tahajud Secara Psikologis.....	54
6. Sholat Tahajud Sebagai Psikoterapi Kesehatan Mental.....	58
7. Kerangka Teoritik Pengaruh Sholat Tahajud Dalam Penurunan Kecemasan .....	61
BAB III METODE PENELITIAN.....	61
A. Jenis Penelitian.....	62

B.	Lokasi Penelitian.....	63
C.	Subjek Penelitian.....	63
D.	Identifikasi Variabel.....	64
E.	Populasi Sampel dan Kerangka Kerja Penelitian Eksperimen.....	64
	1. Populasi.....	65
	2. Sampel.....	67
	3. Kerangka Kerja penelitian Eksperimen .....	68
F.	Data dan Sumber Data .....	68
	1. Data .....	69
	2. Sumber Data.....	69
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	70
	1. Kuesioner Skala Kecemasan yang Dimodifikasi Dari Skala HRS-A70	
	2. Jurnal Harian .....	70
	3. Wawancara .....	71
C.	Validitas Dan Reliabilitas.....	72
D.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	73
	1. Teknik Pengolahan.....	73
	2. <i>Analisis Data</i> .....	74
J.	Prosedur penelitian.....	74
	1. Tahap Pendahuluan .....	74
	2. Tahap Persiapan .....	75
	3. Tahap Pelaksanaan .....	76
	4. Tahap Penyusunan Laporan .....	76
	5. Lembar Kerja Penelitian .....	77
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		79
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	79
	1. Sejarah Singkat Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin .....	79
	2. Visi, Misi Dan Tujuan Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin .....	82
	a. Visi .....	82
	b. Misi .....	82
	c. Tujuan .....	82
	3. Prestasi Akademik Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Antasari Banjarmasin .....	83
	4. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan 2015....	83
	5. Struktur Organisasi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.....	84
B.	Persiapan Penelitian .....	85
	1. Studi Pendahuluan ( <i>Pre-Eliminary Research</i> ).....	85
	2. Persiapan Modifikasi Skala.....	85
	3. Persiapan Modul .....	86
	4. Persiapan Tempa Edukasi .....	87
	5. Perlakuan.....	87
E.	Pelaksanaan Penelitian .....	88



1. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	88
a. Hasil Uji Validitas.....	89
b. Hasil Uji Reliabilitas .....	89
2. <i>Screnning Test</i> .....	96
3. Pre-Test .....	97
4. Wawancara Awal .....	98
5. Edukasi Sholat Tahajud.....	99
6. Perlakuan.....	99
7. Post tes dan Wawancara.....	99
F. Hasil Penelitian .....	100
1. Deskriptif Kuantitatif .....	100
.....	100
2. Analisis Kualitatif.....	102
F. Pembahasan.....	134
G. Keterbatasan Penelitian .....	148
H. Temuan Penelitian.....	148
BAB V PENUTUP.....	166
A. Kesimpulan .....	166
B. Saran.....	167
DAFTAR PUSTAKA .....	169
DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	174

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Wawancara Studi Pendahuluan Dengan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora.....	6
Tabel 2 Respon Perilaku Kognitif Dan Afektif Gejala Kecemasan.....	38
Tabel 3. Jumlah Populasi Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan 2015.....	65
Tabel 4. Lembar Kerja Penelitian.....	67
Tabel 5. Skor Hipotetik Skala Kecemasan .....	91
Tabel 6. Kategori Normatif Skor Kecemasan .....	91
Tabel 7. Jumlah Frekuensi Kategori Skor Kecemasan Berdasarkan Data Hasil Screening.....	92
Tabel 8. Hasil Skor Pretest Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian.....	97
Tabel 9. Rundown Pelaksanaan Edukasi Sholat Tahajud .....	98
Tabel 10. Skor Post-Test Tingkat Kecemasan Subjek .....	
Tabel 11. Skor Hasil Pretest Dan Post-Test Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian	
Tabel 12. Identitas Subjek.....	103
Tabel 13. Klasifikasi Gejala Kecemasan Pre-Test Subjek B .....	105
Tabel 14. Klasifikasi Gejala Kecemasan Post-Test Subjek B.....	109
Tabel 15. Klasifikasi Gejala Kecemasan Pre-Test Subjek C .....	113
Tabel 16. Klasifikasi Gejala Kecemasan Post-Test Subjek C.....	118
Tabel 17. Klasifikasi Gejala Kecemasan Pre-Test Subjek D.....	122
Tabel 18. Klasifikasi Gejala Kecemasan Post-Test Subjek D .....	127
Tabel 19. Tabulasi Data Subjek Tetap .....	130
Tabel 20. Tabulasi Gejala Fisik Subjek Tetap .....	131
Tabel 21. Tabulasi Gejala Kognitif Subjek Tetap.....	132
Tabel 22. Tabulasi Gejala Perilaku Subjek Tetap.....	132
Tabel 23. Hasil Skor Pretest Post-Test Tingkat Kecemasan Subjek A Dan E149	
Tabel 24. Identitas Subjek.....	151
Tabel 25. Tabulasi Data Subjek Gugur .....	163
Tabel 26. Tabulasi Gejala Fisik Subjek Gugur .....	164
Tabel 27. Tabulasi Gejala Kognitif Subjek Gugur .....	164
Tabel 28. Tabulasi Gejala Perilaku Subjek Gugur.....	165

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bagan Dinamika Munculnya Gejala Kecemasan.....	43
Gambar 2.	Bagan Gejala Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi .....	44
Gambar 3.	Bagan Kerangka Teoritik Pengaruh Sholat Tahajud Dalam Penurunan Kecemasan .....	58
Gambar 4.	Bagan Desain Penelitian <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i>	62
Gambar 5.	Variabel Penelitian .....	64
Gambar 6.	Bagan Kerangka Kerja Penelitian Eksperimen .....	77
Gambar 7.	Bagan Struktur Organisasi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin .....	84
Gambar 8.	Histogram Persentase Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi FUH UIN Antasari Banjarmasin Tahun 2019 .....	93
Gambar 9.	Histogram Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Antasari Banjarmasin..	94
Gambar 10.	Histogram Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Umur Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.	95
Gambar 11.	Histogram 4.4 Skor Pre-Test Post-Tes .....	102
Gambar 12.	Bagan Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek B.....	110
Gambar 13.	Bagan Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek C.....	119
Gambar 14.	Bagan Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek D.....	125
Gambar 15.	Histogram Skor Pre-Test Post-Test Subjek Gugur .....	150
Gambar 16.	Bagan Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek A.....	156
Gambar 17.	Bagan Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek E.....	161

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	174
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Subjek A .....	175
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Subjek B .....	176
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Subjek C .....	177
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Subjek D .....	178
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Subjek E.....	179
Lampiran 7. Lembar Validitas Skala Kecemasan .....	180
Lampiran 8. Lembar Uji Reliabilitas Skala Kecemasan .....	184
Lampiran 9. Lembar Skala Kecemasan .....	189
Lampiran 10. Lembar Data Screening Test .....	193
Lampiran 11. Lembar Pedoman Wawancara .....	197
Lampiran 12. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Pre-Test Subjek A.....	200
Lampiran 13. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Pre-Test Subjek B.....	203
Lampiran 14. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Pre-Test Subjek C.....	208
Lampiran 15. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Pre-Test Subjek D .....	213
Lampiran 16. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Pre-Test Subjek E.....	217
Lampiran 17. Lembar Kerja Edukasi Subjek A .....	221
Lampiran 18. Lembar Kerja Edukasi Subjek B .....	225
Lampiran 19. Lembar <i>Kerja</i> Edukasi Subjek C .....	229
Lampiran 20. Lembar Kerja Edukasi Subjek D .....	233
Lampiran 21. Lembar Kerja Edukasi Subjek E .....	237
Lampiran 22. Lembar Jurnal Harian Sholat Tahajud Subjek A.....	241
Lampiran 23. Lembar Jurnal Harian Sholat Tahajud Subjek B.....	243
Lampiran 24. Lembar Jurnal Harian Sholat Tahajud Subjek C.....	247
Lampiran 25. Lembar Jurnal Harian Sholat Tahajud Subjek D.....	251
Lampiran 26. Lembar Jurnal Harian Sholat Tahajud Subjek E .....	255
Lampiran 27. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Post-Test Subjek A.....	257
Lampiran 28. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Post-Test Subjek B .....	259
Lampiran 29. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Post-Test Subjek C .....	261
Lampiran 30. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Post-Test Subjek D.....	265
Lampiran 31. Lembar <i>Verbatim</i> Wawancara Post-Test Subjek E .....	266
Lampiran 32. Lembar Catatan Konsultasi .....	272
Lampiran 33. SK Seminar Proposal.....	273