

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa yakni peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental karena menjadi mahasiswa tidak mudah dimulai dari menjalani semester pertama hingga semester terakhir, secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir (skripsi).<sup>1</sup>

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dalam rangka penyelesaian studi pada program sarjana yang setelah selesai proses penelitian dan pembimbingan, diajukan untuk diuji dan dinilai oleh tim penguji, guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang ilmu tertentu. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa dituntut untuk mampu mencari dan merumuskan masalah penelitian, membuat rancangan penelitian, melakukan analisis dan menyusun laporan hasil penelitian, serta melakukan presentasi di depan penguji,<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Dewi Rahayu, "Problem Penentuan Karir Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto," *Skripsi* (Purwokerto: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016), 1.

<sup>2</sup>Arnindita Adi Laksita Putri, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan," *Skripsi* (Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana Fakultas Psikologi, 2016), 2.

sehingga skripsi merupakan salah satu bagian penting dari proses menuju gelar sarjana.

Akhir masa studi ini seakan menjadi penentu kelulusan mahasiswa selama menempuh pendidikan strata satu, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas skripsi dengan hasil yang bisa bermanfaat bagi institut dan masyarakat luas, dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa lebih banyak belajar secara individual walaupun dibantu oleh dosen pembimbing dalam penyelesaian masalahnya, tidak semua mahasiswa mampu mengerjakan skripsi dengan waktu yang singkat terlebih banyak sekali kendala dan kesulitan yang harus dipecahkan selama melaksanakan penyusunan skripsi.<sup>3</sup>

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mengakibatkan masalah psikologis pada mahasiswa, kesulitan-kesulitan dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai sesuatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan.<sup>4</sup>

Kecemasan menurut Stuart dan Sundeen adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik yang di dominasi oleh perasaan khawatir, gelisah serta perasaan takut, yang tak

---

<sup>3</sup>Ummu Aiman, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi," *Skripsi* (Malang: Fakultas Psikologi Maulana Ibrahim, 2016), 1.

<sup>4</sup>Ummu Aiman, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa, 1-2.

terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis.<sup>5</sup>

Sunbreg, Winebarger dan Taplin memberikan pengertian kecemasan merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, takut, aprehensi, yang bersifat menyebar dan tidak menyenangkan, kecemasan menjadi sumber masalah jika sudah sampai pada tingkat ketegangan yang sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari.<sup>6</sup>

Gejala kecemasan yang diutarakan diatas selaras dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Virgiawan Listanto dan Indah P Kiay Demak, yang mewawancarai beberapa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Pendidikan Dokter FKIK Untad.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mengalami kecemasan, gejala yang muncul itu datang dari awal saat selesai menyetorkan judul, tak sedikit mahasiswa yang merasa takut setelah mengumpulkan judul mereka dan saat memikirkan tugas akhir, mahasiswa sering mengalami sakit kepala, susah tidur, dan membuat mahasiswa menjadi galau, gejala lain yang muncul berupa jantung berdebar-debar, mual, dan juga berubah mood. Beberapa mahasiswa lain mengatakan bahwa mereka terganggu dengan keadaan sekarang ini. Mahasiswa mengalami

---

<sup>5</sup>Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5* (Jakarta: Kedokteran EGC, 2002), 144.

<sup>6</sup>Ummu Aiman, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa, 10-11.

gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis, hal ini dikarenakan tuntutan dari dosen pembimbing dan bingung dengan tugas akhir yang sedang dikerjakan, biasanya juga hal ini sangat mengganggu mahasiswa saat berada di lingkungan kampus, karena bertemu dengan teman-teman yang telah menyelesaikan tugas akhir mereka, sehingga hal ini membuat mahasiswa merasa sangat cemas.<sup>7</sup>

Penelitian lain mengenai kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yakni pada penelitian yang dilakukan oleh Ariana yang meneliti tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Kedokteran Untan yang menghadapi ujian skripsi, didapatkan hasil sebanyak 71,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dengan rincian, sebanyak 28,6% mengalami kecemasan ringan, 28,6% mengalami kecemasan sedang dan 14,2% mengalami kecemasan berat.<sup>8</sup>

Berdasarkan Beberapa penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir memang sering mengalami gejala-gejala psikologis salah satunya merasakan kecemasan, kecemasan ini muncul karena mereka tidak ingin gagal dalam tugas akhir mereka, sehingga membuat pikiran mereka menjadi tertekan dan terbebani karena terus menerus memikirkan skripsi yang akan mereka hadapi, hal serupa juga dialami oleh mahasiswa Universitas Islam

---

<sup>7</sup>Wan Listanto, Indah P Kiay Demak, "Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Mengerjakan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Untad Tahun 2010", Medika Tadulako, *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 2, No.1, Januari 2015, 41-45.

<sup>8</sup>Ariana, "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Sidang Skripsi Terhadap Nilai Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura," *Skripsi* (Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura, 2016), 13.

Negeri Antasari Banjarmasin Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora merupakan salah satu fakultas di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, satu-satunya fakultas yang selain memiliki 4 jurusan juga memiliki program unggulan yakni program khusus ulama atau yang biasanya disebut PKU yang bertujuan melahirkan kader ulama yang siap terjun kemasyarakat, selain mengikuti kuliah reguler, para kader ulama juga mengikuti kegiatan tambahan di asrama seperti halaqoh, menghafal al-qur'an, muhadharah dan amalan-amalan sunnah lainnya.

Mahasiswa PKU dituntut untuk menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu selain itu mereka juga dituntut untuk menyelesaikan hapalan Al-qur'an dan amalan-amalan sunah lainnya, meskipun mahasiswa PKU melakukan amalan-amalan sunah, namun masih saja ada beberapa dari mereka mengalami gejala-gejala kecemasan, gejala kecemasan yang dialami mahasiswa PKU juga dialami oleh mahasiswa reguler, kecemasan yang dialami mahasiswa dikarenakan mereka dituntut untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, selain itu mereka juga mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi.

Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, peneliti mewawancarai mengenai bagaimana perasaan mahasiswa saat menghadapi semester akhir dalam proses pengerjaan skripsi, hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti mendapati data bahwa banyak dari mahasiswa tingkat akhir salah

satunya dari mahasiswa program khusus ulama yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi dan mengalami berbagai macam gejala kecemasan baik psikis dan fisik, hal ini sebagaimana yang di utarakan oleh:

**TABEL 1.1 HASIL WAWANCARA STUDI PENDAHULUAN DENGAN MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

No	Nama	Uraian Wawancara
1.	AM	“Selama proses pengerjaan skripsi saya merasakan sakit kepala dan tidur yang tak nyenyak sering kali terbangun dimalam hari dan langsung terpikir mengenai tugas skripsi”. <sup>9</sup>
2.	M	“dalam proses penyusunan skripsi saya merasa sakit kepala memikirkan tema skripsi dan kadang-kadang tidak bisa tidur, ditambah hampir separo dari teman-teman dikelas sudah menyelesaikan proposalnya”. <sup>10</sup>
3.	EN	“hampir setiap malam saya memikirkan tema sripsi yang akan diajukan sehingga membuat saya tidur larut malam dari biasanya, namun saya takut menghadapi dosen pembimbing jika latar belakang masalah belum mantap, saya tambah gelisah ketika keluarga selalu menanyakan mengenai skripsi, hal ini membuat saya semakin tertekan sehingga pola makan berubah menjadi kadang sehari tidak rutin 3 x makan”. <sup>11</sup>
4.	L	”lebih enak duduk dibangku kuliah di bandingkan harus menyusun skripsi, skripsi menjadi sesuatu yang menakutkan ditambah ketidak beranian saya menghadapi dosen pembimbing, setiap ingin tidur saya selalu terpikir skripsi dan gelisah hingga terbangun di tengah malam”. <sup>12</sup>
5.	HA	“perkuliahan tingkat akhir menyebabkan saya susah tidur, cemas, gelisah setiap memikirkan judul yang tak kunjung di acc dan bingung harus memulai mengerjakan skripsi karena bingung menyusun latar belakang masalah”. <sup>13</sup>
6.	ATB	“ketika menghadapi semester akhir ini dalam proses mengerjakan skripsi saya merasa khawatir, panik dan takut jika tidak dapat selesai sesuai dengan target 4 tahun mendapat gelar strata satu, perasaan khawatir tersebut bertambah ketika

<sup>9</sup>AM (informan), Mahasiswa Studi Agama-Agama, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 26 januari 2019.

<sup>10</sup>M (informan), Mahasiswa Program Khusus Ulama, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 26 januari 2019.

<sup>11</sup>EN (informan), Mahasiswa Psikologi Islam, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 15 januari 2019.

<sup>12</sup>L (informan), Mahasiswa AFI, Wawancara Pribadi, Banjarmasin , 18 januari 2019.

<sup>13</sup>HA (informan), Mahasiswa Psikologi Islam, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 18 januari 2019.

		melihat teman yang lain telah menyelesaikan proposal dan bersiap untuk ujian proposal, ditambah keluarga selalu menanyakan mengenai skripsi hal ini semakin membuat saya gelisah” <sup>14</sup>
--	--	---

Dari beberapa subjek di atas dapat penulis simpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Antasari Banjarmasin dalam proses pengerjaan skripsi mengalami kesulitan-kesulitan dalam menentukan judul penelitian, membuat latar belakang, juga merasakan gelisah, takut, khawatir, sakit kepala, sulit tidur, bahkan mengalami perubahan pola makan selama masa proses penyusunan skripsi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 UIN Antasari Banjarmasin, mengalami gejala-gejala yang merujuk pada kecemasan, jika kecemasan terus menerus dibiarkan maka akan berdampak negatif terlebih untuk mahasiswa tingkat akhir, akan menyebabkan mahasiswa selalu terfokus pada kecemasan itu dan menjadi tertunda menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

Kesulitan yang dialami mahasiswa dalam pengerjaan skripsi adalah salah satu cobaan dalam kehidupan karena di dalam kehidupan setiap manusia akan diberikan cobaan dalam berbagai macam bentuknya, namun tidak hanya cobaan semata yang Allah Swt berikan melainkan juga ada kebaikan untuk orang yang bersabar dalam menghadapi ujian tersebut, hal ini sebagaimana firman Allah Swt. Dalam Q.S. Al- Baqarah/2: 155, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

<sup>14</sup>ATB (informan), Mahasiswa Psikologi Islam, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 18 januari 2019.

*Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.*

Pada ayat di atas terlihat jelas bahwa seluruh umat manusia di dalam kehidupannya akan diberikan sebuah ujian, baik berupa cobaan, musibah, dan ketakutan, seperti halnya yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015 banyak diantaranya mengalami gejala yang merujuk pada kecemasan dalam menjalani proses pengerjaan skripsi.

Adapun selain cobaan yang Allah Swt berikan kepada seluruh manusia, terdapat juga obat yang sangat ampuh untuk mengobati kecemasan dan cobaan yang Allah Swt berikan, hal ini Allah Swt jelaskan dalam firmanNya Q.S. Ar-Ra'd/13: 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ ءَآلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

*Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah, Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.*

Berdasarkan ayat diatas berisi mengenai anjuran Allah Swt yang menganjurkan ketika seseorang mengalami kecemasan hendaknya melakukan terapi untuk menghadapi kecemasan dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt, karena hanya dengan mengingat Allah Swt sajalah hati mampu menjadi tentram.

Menurut buku mukjizat sholat malam meraih spiritualitas Rasulullah karya KH. Dr. Miftah Faridl menyatakan bahwa ada lima cara spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt yang dapat menyembuhkan penyakit hati yaitu: 1. Membaca Al-Qur'an dan menghayati maknanya, 2. Mengosongkan perut

(puasa), 3. Menghidupkan malam(dengan sholat sunnah), 4. Merendahkan diri di hadapan Allah Swt pada akhir malam, 5. Bergaul dengan orang-orang shaleh.<sup>15</sup>

Menurut Hasan menyebutkan bahwa dalam islam terdapat tiga tata cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dan mendekatkan diri kepada Allah Swt, salah satunya adalah sholat, kemudian menurut Sukadiyanto salah satu upaya membangun kedekatan dengan Allah Swt adalah sholat tahajud, sholat tahajud yang dijalankan dengan merasakan dan melakukan cara bernapas yang baik dan benar, maka individu akan terhindar dari stres yang berat.<sup>16</sup>

Uraian diatas selaras dengan pendapat Zainuddin yang menyatakan bahwa, kecemasan dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis, salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual, dalam agama Islam salah satu terapi spiritual bisa dilakukan dengan menjalankan sholat tahajud.<sup>17</sup>

Sholat tahajud adalah sholat yang dilakukan dimalam hari setelah tertidur, sholat tahajud sebagai salah satu cara seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah Swt dan salah satu cara memperoleh cinta dari Allah Swt, adapun manfaat sholat tahajud yakni mampu menghapus dosa, akan diangkat derajat ke tempat yang terpuji, mendatangkan ketenangan hati, menjauhkan dari berbagai macam penyakit, melancarkan aliran darah di tubuh, mengurangi kecemasan, menurunkan

---

<sup>15</sup> Miftah Faridl, *Mukjizat Shalat Malam Meraih Spiritualitas Rasulullah* (Bandung: Mizan Pustaka, 2002), 35.

<sup>16</sup> Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, "Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri," *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, 173.

<sup>17</sup> Oktavia Gesti Riyandanie, "Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta," *Skripsi* (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), 3.

tingkat stres, membesarkan rongga paru-paru, dan meningkatkan daya tahan tubuh.<sup>18</sup>

Sholat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif, mengefektifkan coping respons emosi positif (*positive thinking*), dan dapat menghindarkan reaksi stres.<sup>19</sup> Selain itu sholat tahajud yang dilakukan dengan khusyuk juga dapat menimbulkan ketenangan.<sup>20</sup>

Berdasarkan uraian diatas banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dari melaksanakan sholat tahajud, adapun di dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman mengenai manfaat dan perintah sholat tahajud salah satunya terdapat pada Q.S. Al-Israa/17:79 yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا



*Artinya: "Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji."*

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah Swt memerintahkan kepada hambanya untuk sholat tahajud diwaktu malam hari karena sesungguhnya dengan hambanya melaksanakan sholat tahajud Allah Swt akan mengangkat derajat siapa saja hamba-Nya yang rajin melaksanakan sholat tahajud ke derajat yang lebih

<sup>18</sup>Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud," *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol. 2, No. 2, oktober 2016, 492-493.

<sup>19</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta Selatan: Mizan Publika, 2006), 147.

<sup>20</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, 173.

tinggi, serta segala kebaikan akan datang kepada seseorang yang menjalankan sholat tahajud.

Terkait dengan efektivitas sholat tahajud banyak penelitian yang sudah dilakukan mengenai manfaat sholat tahajud sebagai salah satu terapi gangguan psikologis dan fisiologis, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Dr. Moh Saleh dalam disertasinya yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Peningkatan Respon Ketahanan Tubuh Imunologik” di dapatkan hasil dari penelitian ini yakni shalat tahajud yang dijalankan dengan tepat, kontinu, khusyuk, dan ikhlas dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif, memperbaiki coping stress, dan mampu menurunkan sekresi hormon kortisol, serta meningkatkan perubahan respon ketahanan imunologik.<sup>21</sup> Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin bahwa rutin melaksanakan sholat tahajud mampu menurunkan tingkat stres santri di Pesantren Ponegoro Semarang,<sup>22</sup> penelitian serupa mengenai manfaat sholat tahajud dilakukan oleh Esti Widiani dan Doddy Indrawan yang meneliti mengenai “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang”, didapatkan hasil bahwa sholat tahajud mampu menurunkan tingkat depresi pada santri.<sup>23</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh melakukan sebuah penelitian ilmiah, dengan memberikan perlakuan kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2015

---

<sup>21</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, 187.

<sup>22</sup>Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, “Efektivitas Shalat Tahajud, 177-179.

<sup>23</sup>Esti Widiani dan Doddy Indrawan, “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang,” *Jurnal CARE*, Vol. 2, No. 2, Juni 2014, 10.

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang mengalami kecemasan dalam proses pengerjakan skripsi untuk melakukan sholat tahajud agar tingkat kecemasan bisa menurun dan proses pengerjakan skripsi bisa berjalan dengan baik, oleh karena itu peneliti ingin menuangkan penelitian ini dalam bentuk skripsi yang berjudul **“Pengaruh Sholat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**. (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat penulis rumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana pengaruh sholat tahajud untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi?

## **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah:

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Untuk mengetahui apakah sholat tahajud dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2. Signifikansi Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis, antara lain:

### a. Secara Teoritis

Untuk membuka wacana akademis dan menambah pengetahuan tentang manfaat sholat tahajud sebagai terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan, diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi psikologi khususnya Psikologi Islam, Psikologi Klinis serta seluruh bidang ilmu yang terkait di dalam penelitian ini.

### b. Secara Praktis

#### 1) Bagi Mahasiswa

Kegunaan praktis bagi mahasiswa adalah menambah wawasan ataupun bahan referensi untuk kajian selanjutnya yang terkait untuk mengembangkan masalah yang hampir sama dengan yang penulis angkat.

## 2) Bagi Perguruan Tinggi

Sebagai kontribusi dari penulis untuk menambah khazanah keilmuan dan karya ilmiah perpustakaan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, maupun Lab Psikologi Islam.

### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau memspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut.<sup>24</sup> Adapun definisi operasional di dalam penelitian ini yaitu :

#### 1. Sholat Tahajud

Sholat tahajud adalah ibadah sunah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, dengan syarat tertentu.<sup>25</sup> dengan sholat tahajud seseorang telah berkomunikasi dengan Allah swt.

---

<sup>24</sup>Moh. Nazir, *Metode penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), 152.

<sup>25</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 160.

Sholat tahajud yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu sholat yang dilakukan setelah bangun dari tidur, dilakukan dimalam hari sekitar pukul 02.00-03.55 WITA, dijalankan khusyuk selama 2 minggu secara rutin, dengan jumlah rakaat paling sedikit 2 rakaat, kemudian setelah sholat diikuti dengan bacaan wirid atau berdoa.

Adapun untuk mengukur intensitas subjek menjalankan sholat tahajud peneliti memakai beberapa aspek dalam sholat tahajud yang dituangkan dalam bentuk jurnal harian sholat tahajud yang terdiri dari hari, waktu memulai tidur, perasaan saat bangun tidur, waktu mulai sholat tahajud, durasi sholat tahajud, perasaan setelah sholat tahajud, hal yang dilakukan setelah sholat tahajud, suasana lingkungan saat sholat tahajud dan daya konsentrasi saat pelaksanaan sholat tahajud.

## 2. Kecemasan

Menurut Menurut Stuart dan Sundeen adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik yang di dominasi oleh perasaan khawatir, dan gelisah serta perasaan takut, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis.<sup>26</sup>

Kecemasan yang dimaksud peneliti didalam penelitian ini yakni campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan, yang di dominasi oleh perasaan gelisah, khawatir dan ketakutan yang tak terkendali terhadap

---

<sup>26</sup>Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 144.

kondisi yang tidak jelas disertai dengan gejala psikologis, fisik dan kognitif.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala ini menggunakan skor dengan rentang skala likert, 1-4, yang terdiri dari: 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= setuju, 4= sangat setuju.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Dari Judul penelitian yang peneliti tulis memiliki kemiripan dengan penelitian terdahulu, yaitu :

1. Jurnal penelitian yang berjudul “Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Mengerjakan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Untad Tahun 2010”. Ditulis oleh Virgiawan Listanto dan Indah P Kiay Demak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako 2010, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui kecemasan yang terjadi pada mahasiswa angkatan 2010 di PSPD FKIK Untad yang sedang mengerjakan tugas akhir, hasil penelitian menunjukkan empat bagian yang diteliti, yakni : a). Latar belakang kecemasan. Kecemasan yang dinilai saat mengerjakan tugas akhir ini dimulai saat mengumpulkan judul tugas akhir. Semua mahasiswa memiliki target awal dalam mengerjakan tugas akhir, namun tidak semua mahasiswa dapat memenuhi target yang telah mereka buat, b). Dukungan sosial. Dukungan yang didapatkan oleh mahasiswa

dalam mengerjakan tugas akhir tidak hanya datang dari teman maupun dosen pembimbing, dukungan sepenuhnya pun diberikan oleh orangtua, c). Gejala kecemasan. Gejala yang muncul ini datang dari awal saat selesai menyetorkan judul dan juga saat berhadapan dengan dosen pembimbing dan saat menunggu hasil revisi yang dikoreksi dosen pembimbing, d). Persepsi terhadap masalah yang dihadapi. Mahasiswa merasa terganggu dengan keadaan sekarang ini, dimana mahasiswa mengalami gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis.

2. Jurnal penelitian yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang”. Ditulis oleh Esti Widiani dan Doddy Indrawan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang 2014. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh sholat tahajud terhadap penurunan tingkat depresi pada santri di pesantren An-Nur Bululawang Malang, hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan sholat tahajud, sebanyak 66 % responden di Pondok Pesantren An-Nur 2 Bululawang mengalami depresi sedang, 17% responden mengalami depresi berat dan 17% responden mengalami depresi sangat berat. Setelah diberikan perlakuan berupa sholat tahajud. Depresi pada santri di Pondok Pesantren An-Nur 2 Bululawang dalam kategori tidak ada depresi sebanyak 33%, sebanyak 50% responden termasuk depresi ringan dan sebanyak 17% responden termasuk depresi berat, sehingga dari hasil data di atas ada pengaruh yang signifikan antara “Pengaruh sholat tahajud terhadap depresi

pada santri di Pesantren AnNur 2 Bululawang”, yang mana dibuktikan dengan nilai  $\rho$  value sebesar  $0,027 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak.

3. Jurnal penelitian yang berjudul ”Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri”. Ditulis oleh Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang 2015. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan stres santri Pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa hasil prates dan pascates kelompok eksperimen didapatkan nilai t hitung sebesar 10,821 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajud. Hasil pengujian pascates antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan t hitung sebesar -5,042 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti tingkat stres santri yang melakukan sholat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan sholat tahajud. Jadi sholat tahajud terbukti sangat efektif dapat mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat.
4. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Ditulis oleh Oktavia Gesti Riyandanie. program studi strata 1 pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi 2016. Hasil penelitian ini menunjukkan dari analisis grafik dapat diketahui bahwa kedua subjek mengalami penurunan kecemasan setelah 40 hari melakukan shalat tahajud dimana subjek 1 (W)

mengalami penurunan kecemasan dari 38 menjadi 18 dan subjek 2 (FW) mengalami penurunan kecemasan dari 40 menjadi 9. Penurunan kecemasan tersebut terjadi karena kedua subjek mengalami ketenangan batin. Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa shalat tahajud dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kemiripan tiga penelitian di atas (penelitian no 2, 3 dan 4) dengan peneliti adalah sama-sama mengangkat tema tentang sholat tahajud dan kemiripan penelitian (no. 1) diatas dengan peneliti terletak pada variabel terikat yakni sama-sama mengangkat tema kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi, sedangkan perbedaan dari 4 penelitian di atas dengan peneliti akan diuraikan sebagai berikut:

Penelitian 1, perbedaannya terletak pada metode penelitian, penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode desain quasi eksperimen one group pre-test post-test.

Penelitian 2, perbedaannya terletak pada variabel terikat yang berbeda yakni peneliti terdahulu memakai depresi sebagai variabel terikat sedangkan di dalam penelitian ini memakai kecemasan sebagai variabel terikat, subjek yang berbeda, penelitian terdahulu menggunakan subjek para santri laki-laki kelas 3, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Penelitian 3, perbedaan terletak pada subjek, dipenelitian terdahulu yang menjadi subjek adalah santri yang baru masuk pondok pesantren

sedangkan yang peneliti jadikan subjek di dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, variabel terikat yang berbeda, dipenelitian terdahulu yang menjadi variabel terikat yakni stres sedangkan di dalam penelitian ini peneliti menggunakan kecemasan sebagai variabel terikat.

Penelitian 4, perbedaannya terletak pada jumlah pengambilan sampel yang berbeda penelitian terdahulu menggunakan teknik nonrandom purposive sampling dengan subjek yang sedikit yakni 2 orang, sedangkan peneliti menggunakan teknik yang sama yaitu purposive sampling dengan jumlah subjek yang lebih besar, kurang lebih 5 orang. Skala ukur yang berbeda, penelitian terdahulu menggunakan skala kecemasan TMAS, sedangkan peneliti menggunakan skala kecemasan HRS-A untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

## **F. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, sampai terbukti data yang terkumpul.<sup>27</sup> Berdasarkan latar belakang masalah, penelitian terdahulu dan teori pendukung, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh signifikan sholat tahajud untuk menurunkan kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang

---

<sup>27</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 77.

mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015.

Ho (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh signifikan sholat tahajud untuk menurunkan kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Angkatan 2015.

Dikatakan sholat tahajud memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi, ketika hasil post-test menunjukkan perubahan (penurunan) kategori kecemasan dibandingkan hasil pre-test sebelum diberikan manipulasi (sholat tahajud).

### **G. Sistematika Penulisan**

Sebagai gambaran dari penelitian ini, maka peneliti membuat sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

1. Bab I pendahuluan, pada bab I ini terdiri dari latar belakang masalah yang mengemukakan alasan peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian ini, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, dan hipotesis penelitian.

2. Bab II peneliti memaparkan mengenai landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari variabel penelitian, dan komponen-komponen penyusunan dari masing-masing variabel.
3. Bab III adalah metode penelitian yang berisi jenis dan pendekatan penelitian, metode penelitian dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, teknik analisis data, dan prosedur pelaksanaan penelitian.
4. Bab IV adalah pembahasan, peneliti membahas mengenai hasil penelitian, analisis kuantitatif, analisis kualitatif, pembahasan dan keterbatasan penelitian.
5. Bab V adalah penutup yang berisi simpulan dan saran.