

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah singkat berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin merupakan fakultas yang mengembangkan ilmu keislaman yang terintegrasi dengan humaniora, berdiri sejak tahun 1961 atas kerja keras tokoh-tokoh ulama dan masyarakat amuntai, yang di dukung penuh oleh pemerintah daerah. Atas usaha kerja keras mereka, dengan mendapatkan restu dari pemerintah pusat, pada tahun 1964 Fakultas Ushuluddin di negerikan dalam perkembangan selanjutnya.

Berdasarkan pertimbangan untuk meningkatkan mutu ilmiah dan efisiensi kerja Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, maka melalui SK Menteri agama RI Nomor: 40 Tahun 1978, tertanggal 20 mei 1978, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di integrasikan ke banjarmasin. Dengan terbitnya SK menteri agama ini, maka di amuntai tidak dibenarkan menerima mahasiswa baru lagi. Penerimaan mahasiswa baru dilakukan di Banjarmasin, bergabung dengan fakultas-fakultas lainnya.

Jurusan yang pertama kali dibuka di Fakultas Ushuluddin adalah jurusan perbandingan Agama. Jurusan ini dibuka pada tahun 1977, yang mana pembukaannya bersamaan dengan pembukaan kuliah tingkat doktoral

atau Program Sarjana Lengkap tanggal 07 februari 1977 di Banjarmasin. Setelah itu Fakultas Ushuluddin terus mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sekarang ini telah ada 4 jurusan yang dikembangkan di fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yaitu:

a. Jurusan Studi Agama-Agama (sebelumnya perbandingan agama)

Jurusan ini memberikan perhatian yang sungguh-sungguh terhadap kemajemukan masyarakat khususnya kemajemukan agama tujuannya adalah agar kita dapat memahami dan kemudian mengelola kemajemukan itu secara damai dan berkeadilan titik tekan yang dikembangkan jurusan ini adalah pada kajian agama sebagai kenyataan sosial budaya di masyarakat lulusan jurusan ini dapat menjadi penyuluh agama, dosen atau guru peneliti dan tenaga administrasi keagamaan.

b. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir Hadist)

Jurusan ini mengkaji berbagai cabang ilmu al-qur'an dan tafsir serta ilmu pendukung lainnya yang relevan klasik maupun modern tujuannya adalah memahami dan menyelesaikan persoalan keagamaan yang berkembang di masyarakat dari perspektif ilmu al-qur'an dan tafsir lulusan jurusan ini dapat menjadi mufasir pemula, penerjemah al-Qur'an peneliti di bidang tafsir, guru, Da'i dll.

c. Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

Jurusan ini mengkaji secara mendalam dasar-dasar keimanan dalam islam yang disebut akidah atau ilmu tauhid, pemikiran islam

dibidang aqidah sepanjang sejarah dari masa klasik hingga masa modern dan kontemporel akan dikaji dengan seksama, selain itu akan dikaji juga persoalan filsafat dan tasawuf yakni bidang pemikiran dan keruhanian islam. Alumni dari jurusan ini diharapkan menjadi penyuluh agama, dosen ataupun guru, Dai dll.

d. Jurusan Psikologi Islam.

Jurusan ini menawarkan kajian keilmuan mengenai masalah-masalah perilaku manusia dalam suatu perpaduan antara kajian psikologi modern dengan kajian-kajian keislaman tujuannya dapat menjadi sarjana yang memahami dan menyelesaikan permasalahan psikis dengan pendekatan psikologi dan keilmuan keislaman, sarjana dari jurusan ini dapat menjadi konselor, peneliti, trainer, tim recruitment, motivator keislaman, dan pendamping pemberdaya manusia di masyarakat.

Selain itu juga Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora memiliki program unggulan yakni program khusus ulama atau PKU yang bertujuan melahirkan kader ulama yang siap terjun kemasyarakat, selain mengikuti kuliah reguler para kader ulama juga mengikuti kegiatan tambahan di asrama seperti holaqah, mukhodoroh dan lain-lain, program khusus ulama memiliki keunggulan yang terletak pada kemampuan berbahasa arab dan berbahasa inggris secara praktis dengan baik membaca kitab kuning dan hapalan al-Qur'an minimal 4 jus, program ini diberikan pada calon

mahasiswa-mahasiswi yang diseleksi secara khusus dan mendapatkan beasiswa penuh selama delapan semester dari pemerintah.

2. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

a. Visi

Menjadikan pusat pengembangan ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang unggul dan berakhlak tahun 2032.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang diperkaya dengan ilmu-ilmu sosial.
- 2) Mengembangkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan sarjana muslim yang menguasai ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang diperkaya dengan ilmu sosial.
- 2) Menghasilkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Terlaksananya kerja sama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat

3. Prestasi Akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Antasari Banjarmasin.

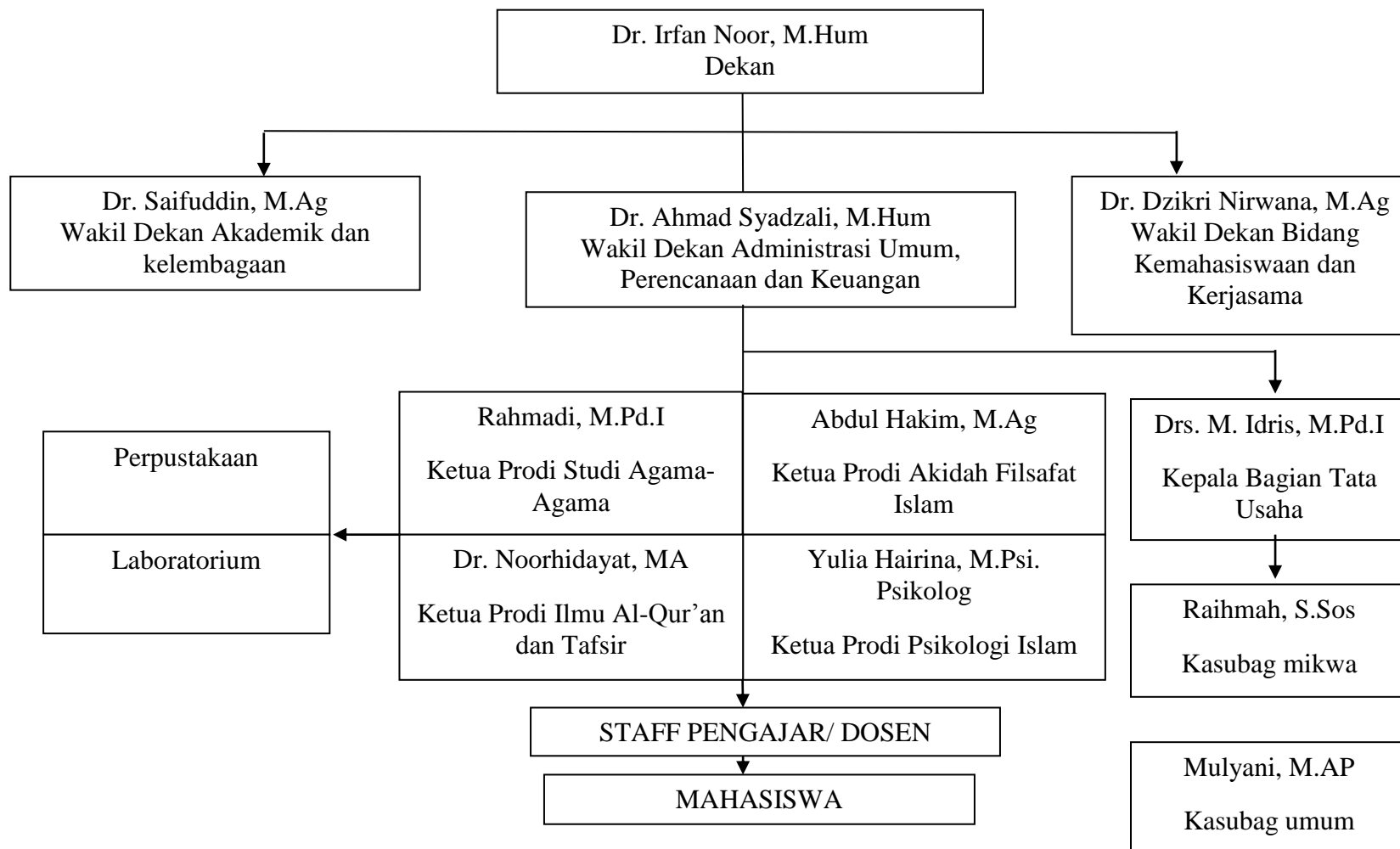
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki segudang prestasi diantaranya, memiliki beberapa wisudawan terbaik, memiliki mahasiswa teladan, dan para dosennya berhasil menerjemahkan al-qur'an kedalam bahasa banjar dan lain-lain.

4. Data Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan 2015

TABEL 4.1 DATA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA ANGKATAN 2015.¹

Jurusan	Psikologi Islam	Program Khusus Ulama	Ilmu Alamiah Tafsir	Studi Agama Agama	Akhlaq Filsafat Islam	Total Keseluruhan
Laki-laki	16	16	10	7	7	
Perempuan	43	14	15	1	7	
Total	59	30	25	8	14	139

¹Sumber: Mikwa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.



BAGAN 4.1 STRUKTUR ORGANISASI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM ANTASARI BANJARMASIN

B. Persiapan Penelitian

1. Pre-Eliminary Research

Pre-eliminary research disebut juga dengan studi pendahuluan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu pada beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti melakukan wawancara pada enam mahasiswa, peneliti mewawancarai mengenai hambatan dan perasaan yang dirasakan saat pengerjaan skripsi, setelah melakukan studi pendahuluan tersebut, barulah peneliti menentukan topik penelitian, yaitu tentang bagaimana cara menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Persiapan Modifikasi Skala

Sebelum skala skala kecemasan yang peneliti pakai di sebar , terlebih dahulu peneliti memodifikasi skala kecemasan mahasiswa akhir dari skala HARS yakni sebuah skala kecemasan yang sudah baku. Peneliti memodifikasi skala tersebut disesuaikan dengan judul penelitian, setelah instrumen disesuaikan dengan judul penelitian, peneliti meminta judgment dari beberapa orang psikolog, setelah peneliti memperbaiki masukan untuk skala kecemasan, kemudian melakukan try out kepada mahasiswa yang memiliki karakter sama dengan subjek penelitian, hasil dari try out dilakukan validitas. Hasil butir aitem yang valid ditetapkan menjadi item skala dan hasil item skala yang tidak valid tidak dijadikan item skala

kecemasan, skala kecemasan dengan butir aitem yang valid siap untuk di sebarakan kepada subjek penelitian.

3. Persiapan Modul

Persiapan untuk menyusun modul edukasi diawali dengan studi pustaka dengan mempelajari teori-teori yang nantinya akan digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan, dan menyadarkan individu mengenai hal yang dirasakannya serta memberi pemahaman mengenai sholat tahajud. Selanjutnya membuat rundown acara, membuat lembar kerja, materi edukasi, dan jurnal harian. Modul selanjutnya dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.

Edukasi sholat tahajud ini diselenggarakan dengan memberikan pengalaman langsung pada peserta pelatihan, diharapkan peserta akan lebih mudah memahami dan menerapkannya. Pelatihan ini akan membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (perasaan) dan psikomotor (gerakan fisik motorik). Kemudian penyampaian materi dari modul edukasi sholat tahajud menggunakan metode ceramah, diskusi, penanyangan vidio, lembar kerja dan interaktif menyampaikan pendapat.

Adapun tujuan dari penggunaan metode tersebut agar memahami apa itu kecemasan, gejala kecemasan, bahaya kecemasan, tata cara sholat tahajud yang benar, dan manfaat sholat tahajud, agar dapat mengamalkan sholat tahajud dengan ikhlas, khusyuk, kontinue dan agar sholat yang dilakukan berdampak positif untuk menurunkan kecemasan yang di alami, dengan pelatihan ini pula peserta diharapkan dapat mengetahui kelemahan

serta kelebihan yang ada pada dirinya sehingga mereka mampu mengelola kecemasan yang dialaminya dengan baik. Adapun materi yang terangkum didalam edukasi antara lain materi I: “apa itu kecemasan”, materi II: “*the power of tahajud khusyuk*” (qs: al-mujamil ayat 1-6 dan pengertian sholat tahajud serta aspek dalam sholat tahajud), materi III: tatacara dan praktek sholat tahajud khusyuk. video lili harapan. dan komitmen *of change*.

4. Persiapan Tempat Edukasi

Tempat edukasi yang disepakati oleh peneliti dan trainer adalah ruang LAB Psikologi Islam di gedung PSB Lt.3 Universitas Islam Negeri Antasari Bajarmasin, tempat ini dipilih karena ruangan luas dan tidak berisik, selain itu, ruangan ini juga dilengkapi beberapa fasilitas yang diperlukan oleh peneliti, seperti Lcd Proyektor, ruangan untuk praktek sholat, kipas angin, meja, dan kursi. Selanjutnya peneliti meminta izin kepada penanggung jawab ruangan tersebut yaitu ketua LAB Psikologi Islam (Anida Maghfira S.Psi. M.Psi,) untuk menggunakan ruangan tersebut sebagai tempat edukasi sholat tahajud.

5. Perlakuan

Selesai melakukan tahap edukasi, kemudian peneliti memberi perlakuan kepada subjek penelitian berupa penugasan melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, yakni dimulai dari hari selasa 30 Juli 2019 sampai hari senin 14 Agustus 2019, selama perlakuan diberikan subjek diminta mengisi lembar jurnal harian pelaksanaan sholat tahajud,

kemudian peneliti juga memberikan jam weker kecil kepada para peserta untuk diatur waktunya agar bias bangun untuk sholat tahajud.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Uji validitas dan reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas

Sebelum peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi oleh peneliti sendiri, peneliti harus melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap setiap butir aitem skala tersebut, jika hasilnya valid dan reliabel maka butir aitem itu bisa digunakan peneliti dan jika tidak valid maka butir aitem dianggap gugur dan tidak bisa dijadikan aitem untuk skala penelitian.

Uji validitas yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini kepada 10 orang mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 20 orang mahasiswa akhir Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami gejala cemas. Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui kevalidan sebuah skala kecemasan yang dibuat peneliti. Skala kecemasan ini terdiri dari 14 aspek dan memiliki 75 indikator.

Peneliti membuat setiap indikator menjadi 2 aitem pernyataan sehingga berjumlah 150, setelah diuji cobakan, maka terdapat item yang gugur atau tidak valid sebanyak 57 item, adapun

item yang valid berjumlah 93, dari item yang valid kemudian diuraikan berdasarkan indikator dan kevalidan yang paling tinggi sehingga menyisakan skala yang siap di sebar kepada subjek penelitian berjumlah 61 item, indikator yang gugur sejumlah 14 item.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabel menunjukkan pada suatu pengertian bahwa skala cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena skala tersebut sudah baik. Suatu skala dikatakan reliabel jika memiliki nilai $\alpha > r$ tabel, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.²

Uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS diperoleh hasil untuk skala kecemasan yang dibuat peneliti sebesar 0,968 hal ini menandakan bahwa 0,968 mendekati angka 1,00 dan skala ini sangat reliabilitas.

2. Screnning Test

Penelitian ini diawali dengan melakukan screening test, data hasil screening test sekaligus menjadi data pretest subjek dalam penelitian ini, yang dimaksud peneliti dari uraian di atas yakni,

²Saifuddin Azwar, Penyusunan Skala Psikologi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 83.

penelitian diawali dengan pemberian skala kecemasan mahasiswa semester akhir yang sudah valid kepada calon subjek penelitian, untuk mengetahui tingkat kecemasan yang di alaminya dan menentukan calon subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Data hasil screening test sekaligus dijadikan data pre test oleh peneliti, screening test dilakukan peneliti kepada seluruh mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 108 orang. Pada awalnya jumlah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari semester akhir berjumlah 139 orang, pada saat peneliti melakukan screening test 31 orang diantaranya sudah melaksanakan sidang akhir, sehingga hanya 108 orang yang peneliti screening test pada saat itu.

Screening test dilakukan selama 1 minggu, dimulai dari tanggal 09 juli 2019 – 15 juli 2019, selanjutnya peneliti menentukan model kategorisasi data penelitian berdasarkan hasil skor screning skala kecemasan. Sistem kategori yang dipilih oleh peneliti adalah kategori jenjang untuk mengelompokam subjek kedalam kategori-kategori yang terpisah, secara jenjang menurut kontinum. Kontinum terdiri dari lima jenjang yang bergerak dari sangat rendah ke sangat berat. Peneliti menggunakan kategorisasi hipotetik berdasarkan skor teoritik untuk menyusun kategori tersebut sebagaimana uraian tabel dibawah ini:

TABEL 4.1 SKOR HIPOTETIK SKALA KECEMASAN

N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Sd	Mean Hipotetik
108	74	187	27,575	135,44

Skala kecemasan terdiri dari 61 item yang masing-masing memiliki skor berkisar antara 1,2,3,4. Setelah peneliti mengetahui nilai maksimal, minimal, SD, dan Mean hipotetik, kemudian peneliti memasukkan skor yang didapatkan ke rumus dibawah ini sehingga kategori normatif skor adalah sebagai berikut:

TABEL 4.2 KATEGORI NORMATIF SKOR KECEMASAN

Rumus	Skor	Kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 94$	Tidak cemas
$M - 1,5 SD \leq X \leq M - 0,5 SD$	$94,07 \leq X \leq 121$	Ringan
$M + 0,5 SD \leq X \leq M + 0,5 SD$	$121,5 \leq X \leq 162,5$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X \leq M + 1,5 SD$	$163 \leq X \leq 176$	Berat
$M + 1,5 SD \leq X$	$176,08 \leq X$	Sangat Berat

Keterangan:

X = Mean Hipotetik

SD = Standar

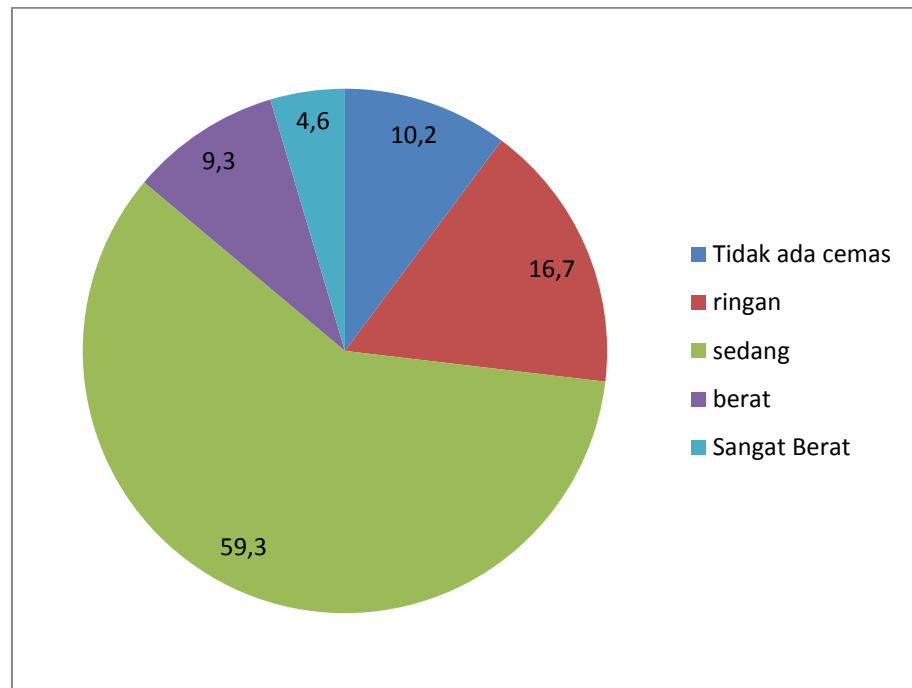
Dari jumlah seluruh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi (108 orang) yang mengikuti screening test, maka yang diambil peneliti untuk diintervensi atau diberikan perlakuan adalah mahasiswa semester akhir yang masuk dalam kategori kecemasan sedang, kecemasan tinggi, kecemasan berat, sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan dan bersedia menjadi subjek penelitian.

TABEL 4.3 JUMLAH FREKUENSI KATEGORI SKOR KECEMASAN BERDASARKAN DATA HASIL SCREENING

Skor	Kategori	Frekuensi (Jumlah Mahasiswa)
$X \leq 94$	Tidak cemas	11
$94,07 \leq X \leq 121$	Ringan	18
$121,5 \leq X \leq 162,5$	Sedang	64
$163 \leq X \leq 176$	Berat	10
$176,08 \leq X$	Sangat Berat	5

Berdasarkan data hasil kategorisasi di atas dapat dilihat bahwa banyak mahasiswa mengalami kecemasan, dan sedikit yang tidak mengalami kecemasan dalam pengerjaan skripsi hal ini ditunjukkan dengan jumlah mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 11 mahasiswa, yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 18 orang mahasiswa, yang mengalami kecemasan sedang sejumlah 64 mahasiswa, kecemasan berat dialami oleh 10 orang dan 5 orang mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Tahun Ajaran 2019/2020. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan pada histogram dibawah ini:

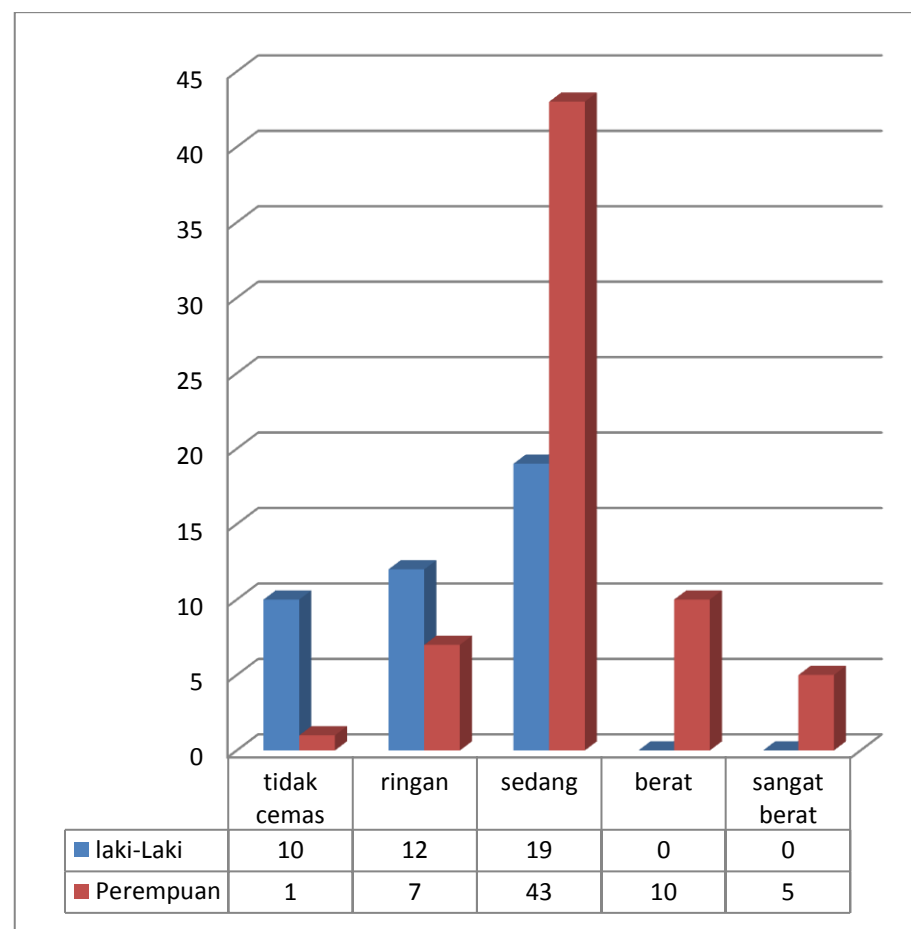
HISTOGRAM 4.1 PERSENTASE MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI FUH UIN ANTASARI BANJARMASIN TAHUN 2019



Berdasarkan histogram 4.1 di atas dapat dilihat dari jumlah mahasiswa yang mengikuti screening test sebanyak 108 orang mahasiswa, lebih dari setengah jumlah mahasiswa yang mengikuti screening test mengalami kecemasan, dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda hal ini tergambar dari data persentase gangguan cemas yang di alami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi, dimana tingkat kecemasan sedang menempati angka 59,3%, kecemasan ringan 16,7%, kecemasan berat 9,3%, 4,6% mengalami kecemasan sangat berat dan hanya 10,2% dari mahasiswa yang tidak mengalami

kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan pada histogram dibawah ini:

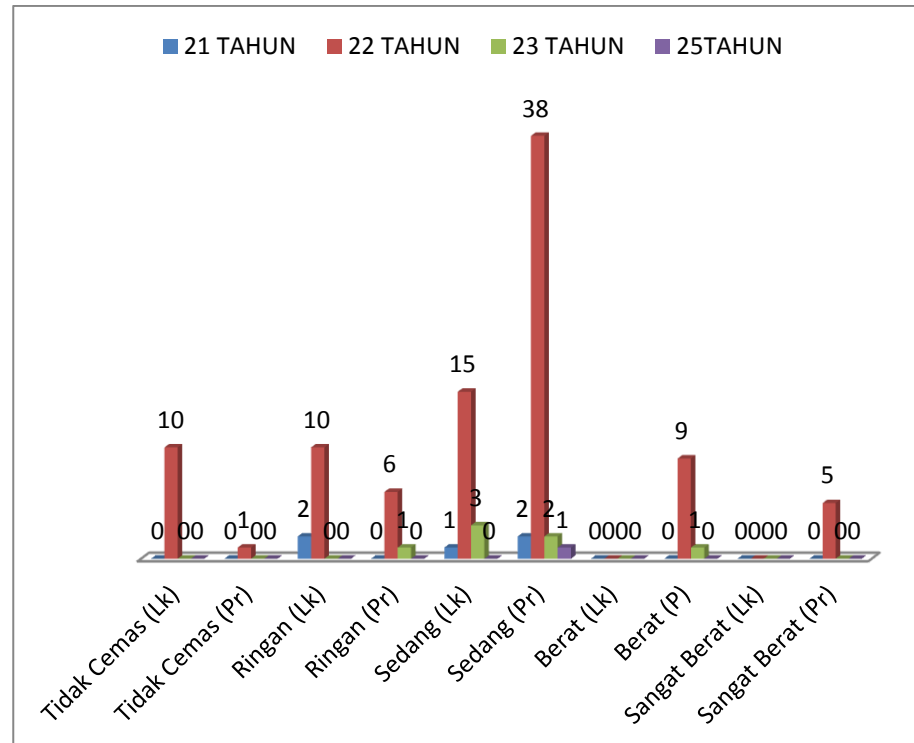
HISTOGRAM 4.2 DISRIBUSI TINGKAT KECEMASAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN TAHUN 2019/2020



Histogram 4.2 diatas menjelaskan mengenai distribusi frekuensi tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin mahasiswa, dari data di atas dapat dilihat kecemasan banyak dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki dengan perbandingan 2:1, dimana laki-laki cenderung berada di tingkat kecemasan tidak cemas (10 orang

mahasiswa), cemas ringan (12 orang mahasiswa) dan cemas sedang (19 orang mahasiswa), sedangkan perempuan cenderung mengalami kecemasan di tingkat yang lebih tinggi di bandingkan laki-laki dimana data menunjukkan sebesar 1 orang tidak mengalami kecemasan, 6 orang mahasiswa berjenis kelamin perempuan orang mengalami kecemasan ringan, 45 mengalami kecemasan tingkat sedang dan 10 orang mengalami kecemasan tingkat berat dan 5 orang mengalami kecemasan sangat berat.

HISTOGRAM 4.3 DISRIBUSI TINGKAT KECEMASAN BERDASARKAN UMUR MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN TAHUN 2019/2020.



Berdasarkan histogram 4.3 distribusi jenis kelamin tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, didapatkan hasil bahwa kecemasan cenderung dialami seseorang baik itu laki-laki atau wanita dibawah usia 25 tahun.

Gambar ini juga menjelaskan di usia 21 tahun 2 orang laki-laki mengalami kecemasan ringan, 1 orang mengalami cemas sedang dan 2 orang perempuan mengalami cemas sedang, usia 22 tahun 10 orang laki-laki tidak mengalami kecemasan, 1 perempuan dan 10 Orang laki-laki tidak mengalami kecemasan, 10 orang laki-laki dan 6 orang perempuan mengalami kecemasan ringan, 15 orang laki-laki dan 38 orang perempuan mengalami kecemasan sedang, 9 orang perempuan mengalami kecemasan berat dan 5 orang perempuan mengalami kecemasan sangat berat, 23 tahun dialami oleh 1 orang laki-laki dan 1 orang perempuan dengan kecemasan ringan, 3 laki-laki dan laki-laki dan 2 perempuan mengalami kecemasan sedang, 1 orang perempuan mengalami kecemasan berat, diusia 25 tahun 1 orang perempuan mengalami kecemasan sedang.

3. Pretest

Pretest dalam penelitian ini adalah data yang diambil dari hasil screening test. Dari jumlah mahasiswa yang mengikuti screening test, maka yang peneliti jadikan subjek penelitian adalah mahasiswa yang sesuai dengan kriteria penelitian yang sudah peneliti tentukan dan

bersedia menjadi subjek penelitian, yakni yang bisa masuk menjadi subjek sebanyak 79 orang dengan kategori sedang, berat dan sangat berat.

Dari 79 orang tersebut yang bersedia menjadi subjek penelitian hanya 5 orang, dan langsung dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini dan siap diberikan edukasi sholat tahajud selama 2 minggu. Adapun uraian skor pretest tingkat kecemasan subjek penelitian sebagai berikut:

TABEL 4.4 HASIL SKOR PRETEST TINGKAT KECEMASAN SUBJEK PENELITIAN.

Subjek	Skor Pretest	Kategori
A	162	Sedang
B	149	Sedang
C	162	Sedang
D	148	Sedang
E	161	Sedang

4. Wawancara awal

Setelah melakukan tahap pre-test kemudian para subjek diwawancarai mengenai kecemasan yang dialami subjek selama proses pengerjaan skripsi, adapun tujuan dari wawancara ini yaitu untuk mengetahui lebih mendalam bagaimana hal yang dirasakan oleh para subjek selama mengerjakan skripsi dan untuk membandingkan gejala yang dialami setelah diberikan perlakuan apakah terdapat perubahan gejala atau tidak.

5. Edukasi Sholat Tahajud

Setelah dilakukan wawancara, kemudian peneliti meminta subjek untuk mengikuti edukasi sholat tahajud, selama satu hari, terbagi menjadi dua sesi adapun pelaksanaannya dilaksanakan pada hari senin, 29- agustus- 2019, berikut adalah rundown acara edukasi sholat tahajud.

4.5 TABEL RUNDOWN PELAKSANAAN EDUKASI SHOLAT TAHAJUD

“SELF OBSERVATION”		
Waktu	Durasi	Sesi I
08.00 – 08.20	20 menit	Pembukaan (Perkenalan), Pembagian Handout Materi
08.20-08.40	20 menit	<i>Brainstorming mengenai kecemasan</i>
08.40 – 09.30	50 menit	Materi I Pemberian materi Psikoedukasi tentang “ <i>Apa Itu Kecemasan</i> ” dan <i>pengaruh kecemasan untuk skripsi.</i>
09.30-09.50	20 menit	Refleksi Diri
09.50 - 10.10	20 menit	Cek Pemahaman materi kecemasan
10.10 - 10.25	15 menit	Penutupan sesi 1
10.25 – 10.45	20 menit	Coffe Break

“THE POWER OF CLOSER TO GOD”		
Waktu	Durasi	Sesi II
10.45 – 10.55	10 menit	Presensi dan Pembagian <i>Handout Materi</i>
10.55 - 11.15	20 menit	<i>Brainstorming mengenai sholat tahajud</i>
11.15 – 11.55	40 menit	Materi II: “ <i>The power of Tahajud dengan Khusyuk</i> ” (QS: Al-Mujjamil Ayat 1-6 dan pengertian sholat tahajud serta

		aspek dalam sholat tahajud)
11.55- 12.55	60 menit	Materi III: mengenai tata cara sholat tahajud khusyuk dan Diskusi.
12.55– .14.00	65 menit	Ishoma
14.00-14.20	20 menit	praktek shalat
14.20- 14.40	20 menit	Cek Pemahaman Materi
14.40- 15.00	20 menit	Nonton Vidio lilin harapan
15:00- 15:20	20 menit	<i>“the power komitmen of change”</i>
15:20- 15:40	20 menit	Refleksi Diri
15.40 – 16.00	15 menit	Evaluasi
16.00 – 16.25	25 menit	Penutupan

6. Perlakuan

Setelah peserta mengikuti edukasi sholat tahajud, kemudian peneliti memberikan intervensi (perlakuan) berupa tugas kepada peserta untuk melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu dimulai dari tanggal 30 juli 2019 sampai 14 agustus 2019. Kemudian meminta peserta setiap harinya ketika melaksanakan sholat tahajud untuk mengisi jurnal harian mandiri.

7. Post-test dan wawancara

Tahap terakhir yang dilakukan peneliti setelah memberikan perlakuan adalah post-test dan wawancara, berdasarkan skoring dari hasil post-test yang dilakukan dengan menggunakan kategorisasi maka didapatkan hasil post-test subjek setelah melaksanakan perlakuan sebagai berikut:

**TABEL 4.6 SKOR POST-TEST TINGKAT KECEMASAN
SUBJEK**

Subjek	Skor Pos-test	Kategori
A	157	Sedang
B	118	Ringan
C	120	Ringan
D	117	Ringan
E	139	Sedang

D. Hasil Penelitian

Analisis data utama dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisis data pendukung digunakan metode kualitatif, metode kuantitatif digunakan untuk membedakan kategori hasil pre-test dan post-test. Analisis kualitatif meliputi analisis data subjek penelitian yaitu, hasil wawancara sesudah pre-test post-test, lembar kerja dan jurnal harian.

1. Deskripsi Kuantitatif

Data dalam penelitian diperoleh dari hasil kategori pre-test dan post-test skor tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan melaksanakan sholat tahajud rutin selama 2 minggu, adapun hasilnya dapat digambarkan dalam tabel dibawah ini:

**TABEL 4.7 SKOR HASIL PRETEST DAN POST-TEST TINGKAT
KECEMASAN SUBJEK PENELITIAN**

Subjek	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori
B	149	Sedang	118	Ringan
C	162	Berat	120	Ringan
D	148	Sedang	117	Ringan

Pada awalnya jumlah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin semester Akhir berjumlah 139 orang, pada saat peneliti melakukan screening test 31 orang diantaranya sudah melaksanakan sidang akhir, sehingga hanya 108 orang yang mengikuti screening test pada saat itu, dari 108 orang mahasiswa, setelah diseleksi yang bisa dijadikan subjek penelitian berjumlah 75 orang, akan tetapi hanya 5 orang yang bersedia menjadi subjek dan termasuk kriteria penelitian, dari 5 orang subjek yang mampu bertahan mengamalkan sholat tahajud secara rutin, sampai waktu 2 minggu sebanyak 3 orang,

Subjek yang melaksanakan sholat tahajud secara tidak rutin selama 2 minggu berjumlah 2 orang. Karena pengambilan subjek dengan sistem gugur didalam penelitian ini jadi subjek yang mampu menyelesaikan sholat tahajud rutin selama 2 minggu dijadikan subjek tetap sedangkan 2 lainnya gagal menjalankan konsistensi melaksanakan sholat tahajud pada minggu pertama dan gugur menjadi subjek penelitian. Adapun skor hipotetik kuantitatif subjek tetap akan diuraikan secara statistik dibawah ini:

TABEL 4.8 DESKRIPSI STATISTIK SUBJEK PENELITIAN

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE-TEST	153.0000	3	7.81025	4.50925
	POST-TEST	118.3333	3	1.52753	.88192

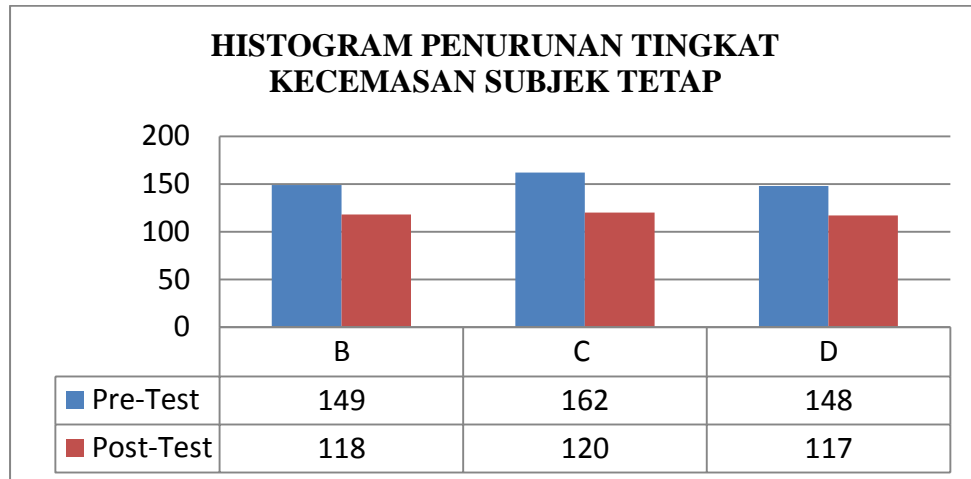
Analisis data skor subjek penelitiann menunjukkan ada penurunan rata-rata sebesar 346,667 (pre-test = 153.0000 dan Posttest= 118.3333), hal ini di perkuat dengan uji beda di table bawah ini:

TABEL 4.9 UJI BEDA SKOR SUBJEK PRE-TEST POST-TEST PAIRED SAMPLES TEST

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 PRE-TEST - POST-TEST	50.44306	9.455	2	.011

Dari hasil analisis uji beda yang dilakukan pada subjek diatas terdapat nilai $t = 9,455$ dan $p = 0.011$, $p < 0,05$, artinya ada perbedaan skor tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Adapun untuk lebih jelasnya mengenai perbedaan kondisi tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, setelah dan sebelum diberikan intervensi akan disajikan melalui histogram dibawah ini:

HISTOGRAM 4.4 SKOR PRE-TEST POST-TEST



Berdasarkan histogram hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa:

- a) Adanya perubahan skor tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah subjek diberikan perlakuan (sholat tahajud).
- b) Terdapat perbedaan skor kategori tingkat kecemasan, ditandai sesudah diberikan intervensi terdapat penurunan kategori kecemasan.

2. Analisis Kualitatif

Hasil analisis kualitatif ini didapatkan dari hasil data subjek selama mengikuti penelitian (lembar kerja edukasi, jurnal harian dan wawancara pre-post). Analisis kualitatif ini digunakan untuk melihat secara mendalam progres subjek selama mengikuti penelitian dan sebelum mengikuti penelitian.

- a. Analisis kualitatif yang pertama yakni didapat dari hasil wawancara subjek penelitian setelah melaksanakan pre-test. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Pada penelitian ini yang akan dijelaskan pertama-tama adalah gambaran umum yang berfokus pada identitas subjek. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, 2 laki-laki dan 1 orang perempuan yang merupakan mahasiswa/mahasiswi semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun identitas subjek dapat dipaparkan dalam tabel berikut ini:

TABEL 4.8 IDENTITAS SUBJEK

No	Inisial Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan	Angkara / Semester	Kategori Kecemasan
1	B	22 tahun	L	PKU	2015/IX	Sedang
2	C	22 tahun	P	PKU	2015/IX	Sedang
3	D	22 tahun	L	PKU	2015/IX	Sedang

Hasil wawancara pre-test edukasi sholat tahajud, didapatkan gambaran mengenai gejala kecemasan pada subjek penelitian, adapun hasil wawancara pre-test pada subjek B, akan dipaparkan dibawah uraian berikut ini:

1) Subjek B

ketika diwawancarai memberikan pernyataan, bahwa ia mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi, dari

kesulitan-kesulitan yang dialami, membuatnya kerap menghindari proses penyelesaian skripsinya selain itu, ia sering merasakan jenuh, pada waktu belakangan ini ia juga sering merasakan gejala cemas.

Berdasarkan keterangan yang disampaikannya, gejala cemas yang ia alami ketika terlalu lama menghadapi atau mengerjakan sesuatu yang bersangkutan dengan skripsi, ia seringkali mengalami sakit kepala, berkeringat dingin, dan bahkan mual-mual. Beberapa gangguan itu mengakibatkannya sulit untuk fokus dan berkonsentrasi, hingga menjadi pelupa dalam hal-hal sepele.

Tidak hanya itu, ia juga merasa gelisah, berkeringat dingin ketika ingin melakukan bimbingan maupun setelah bimbingan. Salah satunya karena ia merasakan kebingungan ketika ingin menuangkan pikiran dalam mengerjakan skripsinya.

Sepengakuannya, ia merasa pikirannya menjadi tidak tenang dikarenakan beberapa faktor lingkungan. Pertama, banyak teman-temannya yang sudah lulus, menyebabkan ia merasa kurang percaya diri dan malu berada dilingkungan yang menanyakan mengenai perkembangan skripsinya. Kedua, terkadang orang tuanya memojokkan dirinya. Ia merasa tidak didukung dan akhirnya kehilangan semangat.

Ketiga, ia dihadapkan dengan dosen pembimbing yang sulit, seperti tidak banyak memberikan arahan dan ide, yang pada akhirnya si dosen hanya menyerahkan ia mengerjakan semampunya. Oleh sebab itu tak jarang ia kesulitan dalam menentukan keputusan ketika 2 dosen pembimbing berbeda pendapat. Kendala karena dosen pembimbing ini membuatnya selalu terpikirkan yang membuat sulit tidur nyenyak, sampai-sampai pernah mengalami mimpi mengenai skripsi. Selain itu, ia juga kurang berani mengaktualisasikan diri, dimana ia sulit mengambil keputusan didalam skripsinya.

Gejala cemas yang ditimbulkan akibat kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi juga membawa perubahan lainnya dalam kehidupannya. Diantaranya merubah aktivitas yang ia jalani, seperti akhir-akhir ini ia jarang sekali melakukan hobi, dan berkumpul bersama teman-teman.

Untuk lebih jelasnya mengenai verbatime hasil uraian wawancara diatas bisa dilihat pada lampiran no.13 dan untuk memudahkan memahami uraian mengenai gambaran gejala yang dialami subjek B dalam pengerjaan skripsi akan diuraikan sebagaimana tabel dibawah ini:

TABEL 4.9 KLASIFIKASI GEJALA KECEMASAN PRE-TEST SUBJEK B

Gejala yang dirasakan Subjek		
Kognitif	Fisiologis	Afeksi

Menganggap skripsi itu sulit pikiran tidak tenang, sulit fokus, daya ingat menurun, kebingungan, sulit mengeluarkan ide, berpikir negatif mengenai proses pengerjaan skripsi, kesulitan menentukan keputusan.	sakit kepala, mual-mual, keringat dingin, gelisah, mengalami mimpi, dan tidur yang tidak nyenyak.	Bosan, menghindari mengenai hal-hal yang berkaitan dengan skripsi, kurang percaya diri, malu, kehilangan semangat, ketakutan skripsi tidak selesai tepat waktu.
---	---	---

Setelah subjek diwawancarai kemudian subjek mengikuti edukasi sholat tahajud yang di adakan oleh peneliti, subjek diminta mengisi lembar kerja selama proses edukasi adapun hasil lembar kerja subjek B dari setiap sesi materi antara lain:

Hasil Lembar kerja refleksi diri subjek B menyatakan bahwa edukasi sholat tahajud banyak memberikan dampak positif, diantaranya, ia mampu mengetahui gejala kecemasan yang dialaminya dan merefleksikan gejala tersebut ke dalam dirinya sendiri, ia juga merasa mampu meningkatkan kepercayaan dirinya setelah menonton video lilin harapan. Ia mengungkapkan bahwa di dalam kehidupan akan terdapat suatu masalah dan kesulitan, akan tetapi pasti ada satu jalan yang membuat ia mampu menghadapi kesulitan tersebut yakni sebuah harapan.

Subjek B juga mengutarakan bahwa dirinya menjadi lebih mengetahui mengenai makna sholat tahajud, dan kandungan sholat tahajud secara psikologis.

Selain itu, ia juga menuliskan bahwa banyak hal yang didapatkan setelah edukasi ini, antara lain ia mendapatkan pengalaman baru mengenai tata cara sholat tahajud yang benar. Ia juga mengetahui bagaimana tips-tips agar khusyuk dalam sholat serta mendatangkan hati dan pikiran agar senantiasa tumaninah. Ia menyatakan bahwa materi edukasi ini berisi hal yang menyadarkannya bahwa mendekatkan diri kepada Allah dengan sholat tahajud merupakan salah satu cara yang bisa mengatasi kesulitan yang dihadapinya.

Adapun Agar lebih jelas mengenai lembar kerja edukasi sholat tahajud subjek B bisa dilihat pada lampiran no. 18. Setelah mengikuti edukasi sholat tahajud subjek diberikan intervensi selama 2 minggu dan diminta mengisi jurnal harian mandiri adapun hasil jurnal harian mandiri subjek B akan dipaparkan dengan uraian di bawah ini:

Dalam proses pelaksanaan sholat tahajud selama 1 minggu pertama subjek B mulai mengalami ketenangan, dan hanya satu malam ia mengalami rasa ngantuk, Dalam pelaksanaan sholat tahajud ia cenderung konsisten melaksanakan pada pukul 02:00 WITA sampai pukul 03:00 WITA, kemudian ia khusyuk dalam melaksanakan sholat. Hal yang ia rasakan ketika selesai melaksanakan sholat tahajud, ia merasakan pikirannya lebih tenang, lebih fokus, lebih semangat, pikirannya menjadi positif

dimana ia menyerahkan semua kepada Allah atas apa yang sudah ia usahakan, ia juga merasa doanya lekas terkabul, badan menjadi rileks, hati merasa tawakkal dan pasrah kepada Allah, selain itu ia juga merasakan pikirannya menjadi lancar dalam menuangkan ide, serta emosinya menjadi lebih stabil.

Adapun Agar lebih jelas mengenai jurnal harian sholat tahajud subjek B bisa dilihat pada lampiran no. 23. Setelah semua rangkaian intervensi selesai, dilakukan wawancara setelah pengisian skala kecemasan post-test, adapun uraian Hasil wawancara subjek B antara lain:

Subjek B melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, subjek B mengutarakan bahwa seringkali dalam pelaksanaan sholat tahajud ia lakukan dengan khusyuk. Ditandai dengan berdoa sambil menyerahkan semuanya kepada Allah (ia memiliki sikap pasrah kepada Allah SWT) atas apa yang sudah diusahakannya.

Setelah subjek B melaksanakan sholat tahajud secara rutin selama 2 minggu, banyak hal positif yang didapatkannya. Antara lain; menjadi pribadi yang lebih optimis, kondisi hati lebih damai dan terasa nyaman, mulai mudah berpikir dan menuangkan ide, ia merasakan gejala fisik dari kecemasan berkurang (badan menjadi rileks), lebih semangat mengerjakan skripsi, pikiran menjadi lebih tenang.

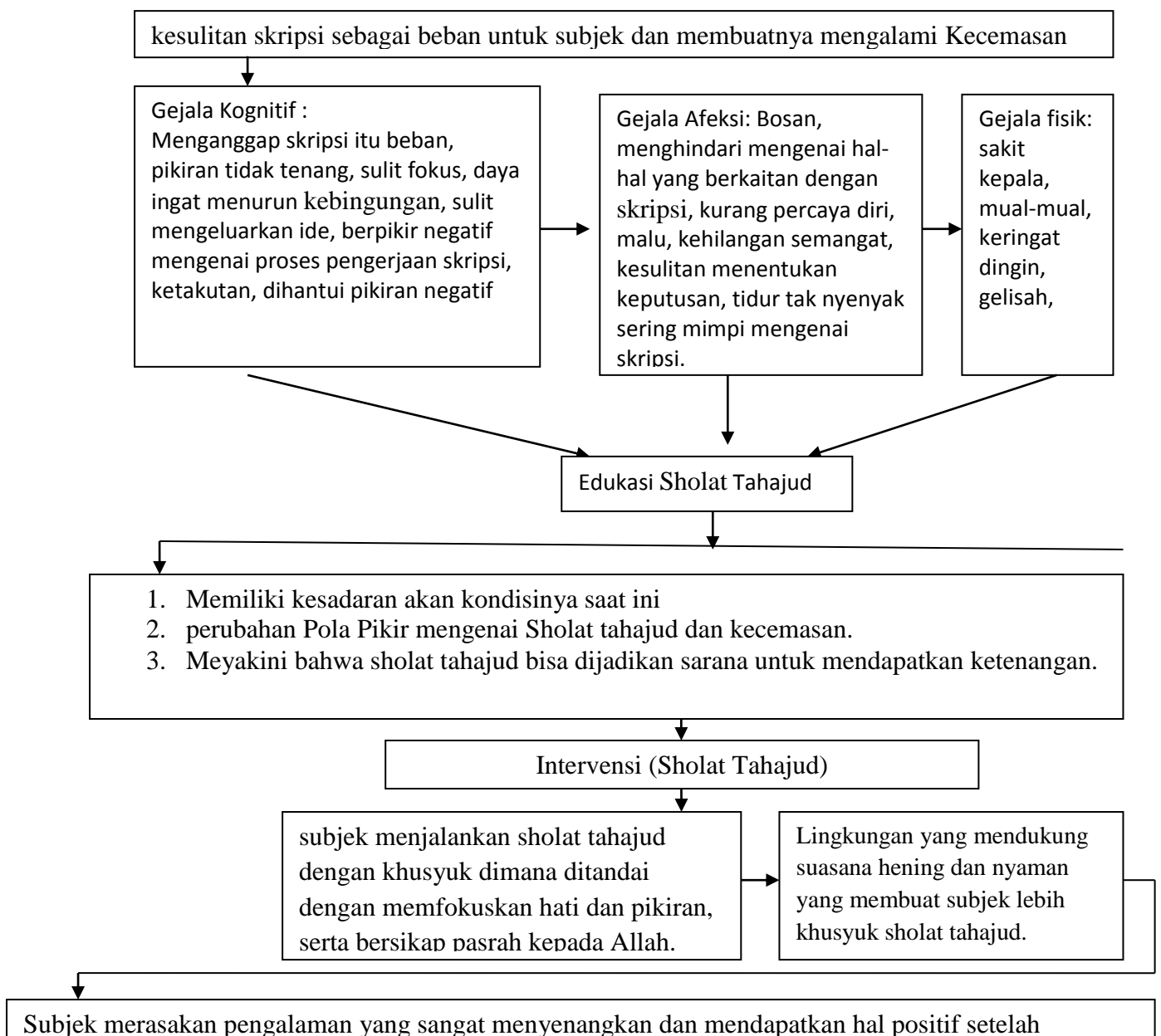
Adapun beberapa hambatan dan dorongan yang subjek B temui, seperti pada awalnya tidak terbiasa dan seringkali terpaksa untuk bangun di malam hari. Namun, hambatan tersebut tidak berarti ketika dorongan ia untuk sholat tahajud lebih besar. Yaitu, karena ia merasa dirinya selama ini dipersulit ketika dalam proses pengerjaan skripsi, hingga membuat subjek B sadar dan tau kalau memerlukan bantuan Allah yang maha segalanya untuk mempermudahnya. Subjek B juga menjadi yakin jika sholat tahajud banyak manfaatnya.

Verbatim hasil uraian wawancara untuk lebih jelasnya mengenai bisa dilihat pada lampiran no.28 dan agar lebih mudah memahami mengenai efek sholat tahajud terhadap gejala cemas yang dialami subjek B di atas, maka peneliti akan menguraikan sebagaimana tabel dibawah ini

TABEL 4.12 KLASIFIKASI GEJALA KECEMASAN POST-TEST SUBJEK B

Gejala yang dirasakan Subjek		
Kognitif	Fisiologis	Afeksi
Menjadi mudah dalam mengeluarkan ide, pikiran tenang,	Tidak lagi merasakan gejala fisik dari kecemasan (Badan menjadi rileks)	S merasakan kenyamanan hati, kelancaran berpikir dan badan rileks ketika selesai sholat tahajud

Untuk lebih memudahkan dalam memahami uraian diatas mengenai gejala yang dialami subjek serta perubahan yang dialami subjek sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan akan peneliti uraikan dalam bagan dibawah ini:



Bagan 4.2 Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek B

2) Subjek C

Hasil wawancara Post-test dengan subjek C, ia mengungkapkan bahwa tugas skripsi adalah sesuatu beban didalam hidupnya. Membuat pikirannya tidak tenang, tidak fokus serta selalu merasa dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai kesulitan dalam proses pengerjakan skripsi. Hal ini menjadikan dirinya menghindari proses pengerjaan skripsi. Seringkali Untuk mengurangi pikiran negatif mengenai skripsi ia sengaja mencari kesibukan lain seperti jalan-jalan.

Selain itu, kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi membuat ia mengalami berbagai macam gejala kecemasan, antara lain gejala fisik. Yakni, ia mengalami sakit kepala (pusing), gugup,

menjadikan intonasi dan tata bicara yang kurang terkoordinir, menjadikan daya ingat menurun dan pola tidur yang tidak teratur.

Bukan hanya itu secara kognitif ia mengalami kebingungan menyampaikan ide pikiran, kebingungan dengan tema penelitiannya, kebingungan itu semakin bertambah setelah ia maju proposal karena banyak yang harus direvisi dan tidak sesuai dengan apa yang dibayangkannya serta kebingungan dikarenakan sulit menentukan keputusan sering berbeda pendapat dengan dosen mengenai skripsi yang ingin ia buat.

Ia selalu berpikir negatif bahwa subjek untuk penelitiannya di lapangan akan sulit untuk ditemukan padahal ia belum terjun kelapangan hal ini seringkali membuat ia ketakutan, selain itu ketakutan yang ia pikirkan dalam proses pengerjaan skripsi membuat ia mengalami sulit mengerjakan skripsi dan seringkali dihantui pikiran mengenai kesulitan-kesulitan dalam proses pengerjaan skripsinya itu salah satu yang membuat ia maju proposal lambat karena ia ketakutan argumennya atau apa yang ia tulis dalam skripsi salah.

Selain merasakan gejala cemas secara fisik dan kognitif, secara Afeksi pun dirasakan olehnya dimana ia merasa malu, sedih, dan menyesal karena tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai waktu, selain itu ketika ia dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi sering kali subjek

mengalami mati rasa atau kehilangan semangat, merasa down, merasa lemah, merasa pesimis seperti tidak dapat menyelesaikan skripsinya, dari kesulitan-kesulitan yang dihadapinya menjadikan ia memiliki perilaku negatif dimana ia mengalami pola perubahan dalam kehidupannya, yang tadinya suka beraktivitas dan rajin, menjadi pemalas dan mengalami ketakutan-ketakutan, hal itu cukup mengganggu ia dalam kehidupan sehari-hari.

Verbatim hasil uraian wawancara untuk lebih jelasnya mengenai bisa dilihat pada lampiran no. 14 Adapun Uraian diatas agar lebih mudah dipahami mengenai gejala cemas yang dirasakan subjek akan dijelaskan sebagaimana tabel dibawah ini:

TABEL 4.10 KLASIFIKASI GEJALA KECEMASAN PRE-TEST SUBJEK C

Gejala yang dirasakan Subjek		
Kognitif	Fisiologis	Afeksi
Menggap skripsi sebagai sesuatu beban yang sangat berat didalam hidupnya, selalu berpikir negatif mengenai skripsi, mengalami kebingungan menuangkan ide, sulit konsentrasi, dan pikiran tidak tenang.	sakit kepala, gugup, bicara kurang kordinasi, pola tidur yang tidak teratur dan berubah, berkeringat dingin.	Menghindari proses pengerjaan skripsi, malu, menyesal, sedih, mati rasa/ kehilangan semangat, merasa down, lemah, pesimis. Mengalami pola perubahan dalam kehidupan, menjadi pemalas, dan tidak bersemangat melakukan apapun . ketakutan.

Analisis kualitatif kedua di dapatkan dari hasil lembar kerja subjek dari setiap sesi materi antara lain peneliti akan memaparkan hasil lembar kerja edukasi subjek C:

Hasil lembar refleksi diri didapati data bahwa subjek C mengalami gejala-gejala kecemasan lebih berat dibandingkan subjek lain. Ia mengutarakan bahwa dirinya mengalami stress, depresi dan merasa gagal saat proses pengerjaan skripsi. Setelah materi sesi 1 diberikan ia bisa mengetahui mengenai gejala-gejala kecemasan, ia juga bisa memahami dan mengetahui bahwa kondisinya saat ini yakni saat pengerjaan skripsi termasuk dari beberapa gejala kecemasan.

Berdasarkan lembar kerja materi, dapat dilihat ia sudah bisa menjelaskan mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan sholat tahajud dan kecemasan serta manfaat sholat tahajud secara fisik dan psikis. Ia juga menuliskan bahwa sholat tahajud bisa digunakan sebagai obat gejala kecemasan yang ia rasakan. Setelah praktek sholat tahajud, ia menjadi lebih mengetahui mengenai manfaat khusyuk dalam sholat dan tumaninah.

Setelah dipertontonkan video lilin harapan, subjek bisa merefleksikan dirinya sebagai sebuah lilin tersebut. Subjek menjelaskan bahwa dirinya sekarang sedang berada di lilin ke 123 dan 4, akan tetapi jika lilin ke 4 padam akibat tidak mempunyai harapan, maka akan sia-sia dan tidak akan mendapatkan apa-apa.

Begitupun halnya dengan skripsi, jika ia tidak memiliki harapan maka skripsinya akan terbengkalai. Sehingga ia memiliki tekad untuk memiliki harapan dan mengerjakan skripsinya serta melaksanakan sholat tahajud untuk menurunkan kecemasan yang dialaminya.

Lembar kerja komitmen ia menuangkan banyak harapan dalam lembar ini. Ia memiliki keinginan yang kuat serta harapan bahwa dirinya mampu melaksanakan sholat tahajud secara rutin dan akan mendapatkan manfaatnya dari sholat tahajud. Ia juga berharap dengan melaksanakan sholat tahajud secara rutin bisa membuat dirinya tenang, damai, serta membuat kehidupan yang dijalannya terutama dalam proses pengerjaan skripsi berjalan dengan lancar.

Lembar kerja edukasi sholat tahajud agar lebih jelas bisa dilihat pada lampiran no.19. Setelah mengikuti edukasi sholat tahajud subjek diberikan intervensi selama 2 minggu dan diminta mengisi jurnal harian mandiri adapun hasil jurnal harian mandiri subjek C akan dipaparkan dengan uraian di bawah ini:

Hasil jurnal harian Subjek C , didapatkan data bahwa ia konsisten melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, sebelum ia rutin melaksanakan tahajud, pada minggu pertama ketika bangun tidur ia merasakan ketakutan, terbangun dengan rasa cemas, gelisah, dan mimpi-mimpi.

Pelaksanaan sholat minggu pertama ia belum konsisten dalam jumlah rakaat akan tetapi ketika sudah masuk ke minggu kedua ia selalu melaksanakan sholat tahajud 8 rakaat, subjek di sujud terakhir selalu lama dan disujud itu ia mengutarakan bahwa dirinya berdoa apa yang dia inginkan sambil menangis, selesai sholat tahajud ia menyempatkan untuk mengaji al-qur'an dan berdoa dan meyakini bahwa Allah SWT akan mengabulkan doanya.

Pelaksanaan sholat tahajud selalu ia laksanakan pada pukul 02.00 sampai 03.00 WITA, awal minggu kedua ia sudah mulai merasakan emosi yang agak stabil walaupun terjadi masalah yang dihadapi dalam penulisan skripsi, ia merasakan ketenangan ketika selesai sholat tahajud dan setelah berdoa seringkali subjek menambahkan dengan berdoa sampai meneteskan air mata, berdzikir dan seringkali tidak tidur lagi.

Seusai pelaksanaan sholat tahajud,, hal yang dilakukan ia yakni mengerjakan skripsi. Dalam minggu pertama ia merasakan agak tenang namun pada minggu kedua subjek menjadi lebih optimis, giat dalam mengerjakan skripsi, berpikiran positif, tenang dan merasakan badan menjadi lebih bugar.

Jurnal harian sholat tahajud subjek Agar lebih jelas bisa dilihat pada lampiran no.24.Setelah semua rangkaian intervensi

selesai, dilakukan wawancara setelah pengisian skala kecemasan post-test, adapun uraian Hasil wawancara post-test antara lain:

Subjek C melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu. Subjek C mengungkapkan bahwa banyak hal positif yang ia rasakan, antara lain merasakan ketenangan, lebih berpikir positif, lebih optimis, terbiasa sholat tahajud, hingga merasa yakin bahwa Allah akan memudahkan kesulitan yang dialami. selain itu dalam pelaksanaan sholat ia melaksanakan dengan niat ikhlas, khusyuk.

Selain itu, subjek juga mengutarakan dampak yang didapatkan dari sholat tahajud antara lain badan terasa lebih rileks, hati tenang, optimis dan giat dalam mengerjakan skripsi, ide-ide lebih mudah didapatkan, merasa dilancarkan dalam proses bimbingan dan doa-doa yang ia kabulkan menjadi lebih mustajab dan lebih cepat dikabulkan oleh Allah.

Adapun hambatan yang dialami. Ketika minggu pertama subjek C sering mengantuk meski ketika berwudhu rasa kantuk hilang, subjek tetap melaksanakan karena sudah berniat dari sebelum tidur untuk mengerjakannya. Hambatan tersebut dapat dilawan dengan dorongan yang subjek rasakan. Pertama, desakan hati yang memerlukan ketenangan. Kedua keyakinan bahwa sholat tahajud ibarat panah yang tepat mengenai sasaran dan lebih di kuatkan lagi setelah dirinya mengikuti edukasi ia mengutarakan

bahwa setelah edukasi ini membuatnya menjadi tau bahwa solat tahajudlah yang diperlukannya untuk mencari ketenangan.

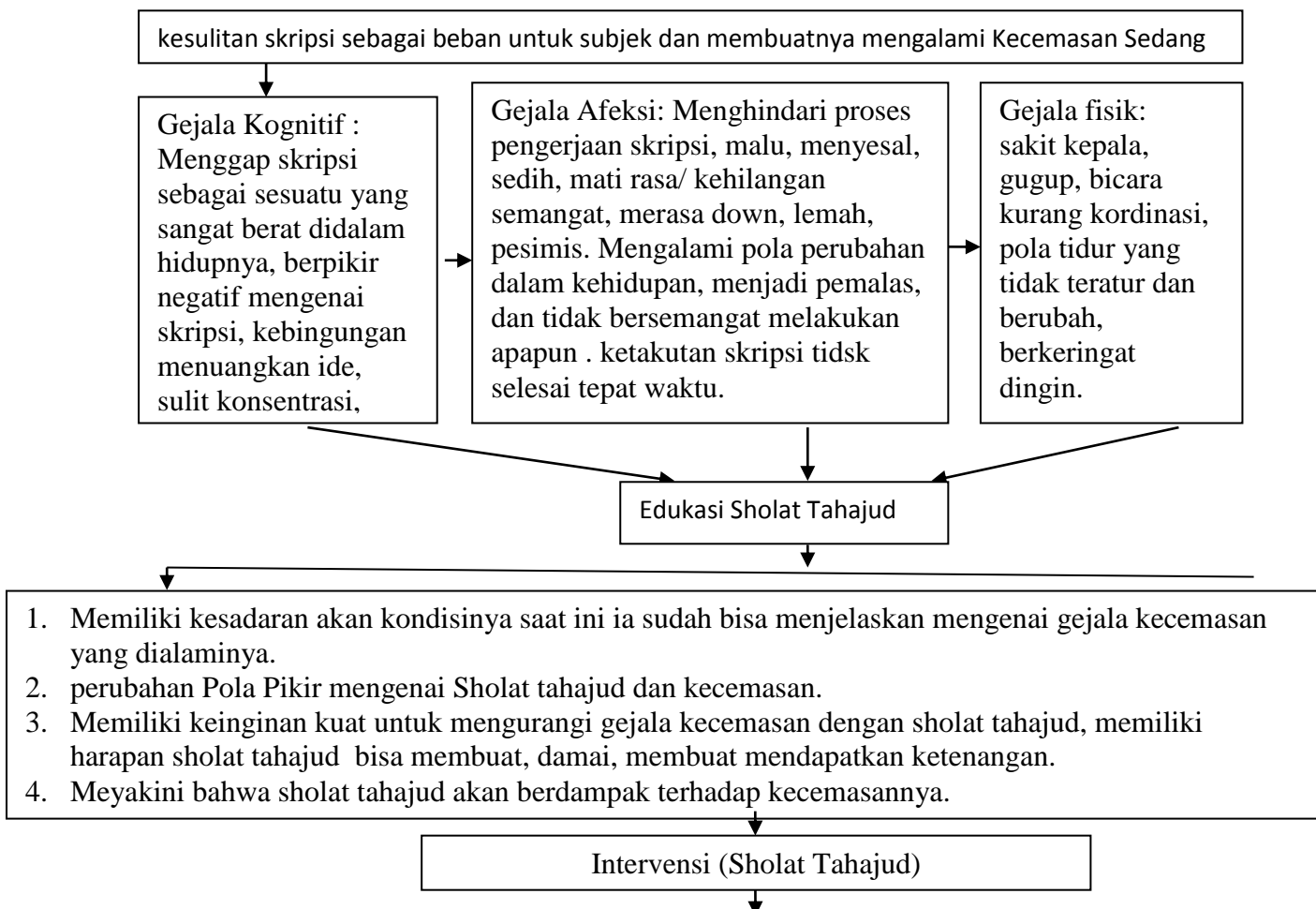
Gejala cemas yang dialaminya pun ia utarakan berkurang dan sekarang menjadikan gejala cemas yang dia alami sebagai cemas positif dimana ketakutan atau rasa cemas yang dirasakannya dijadikan semangat untuk mengerjakan skripsi.

Verbatim hasil uraian wawancara untuk lebih jelasnya mengenai bisa dilihat pada lampiran no.29 dan agar lebih mudah dipahami mengenai gejala cemas yang dialami subjek setelah subjek melaksanakan sholat tahajud akan diuraikan sebagaimana tabel dibawah ini:

TABEL 4.13 KLASIFIKASI GEJALA KECEMASAN POST-TEST SUBJEK C

Gejala yang dirasakan Subjek		
Kognitif	Fisiologis	Afeksi
ide ide lebih mudah didapatkan, merasa dilancarkan dalam proses bimbingan, dan merasa lebih fokus.	badan berasa lebih rileks tidak lagi mengalami sakit kepala, gugup dll.	merasakan ketenangan, optimis, menjadi kebiasaan dalam melaksanakan sholat tahajud, diapun merassa yakin bahwa alloh akan memudahkan, lebih giat mengerjakan skripsi, hati tenang, gejala cemas yang dialaminya berkurang dan sekarang subjek menjadikan cemas yang dia alami sebagai cemas positif dimana rasa cemas dijadikan sebagai semangat untuk mengerjakan skripsi.

Uraian diatas agar lebih memudahkan dalam memahami uraian diatas mengenai gejala yang dialami subjek serta perubahan yang dialami subjek sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan akan peneliti uraikan dalam bagan dibawah ini:



subjek menjalankan sholat tahajud dengan khusyuk ditandai dengan memfokuskan hati dan pikiran kepada Allah, serta bersikap pasrah, mengeluarkan segala kesulitan kepada Allah ditandai dengan berdoa sambil menangis. disetiap sujud terakhir dan setelah sholat.

Lingkungan yang mendukung suasana hening dan nyaman yang membuat subjek lebih khusyuk sholat

Subjek merasa doanya lekas terkabul, emosi menjadi stabil, merasakan ketenangan, menjadi lebih optimis, giat dalam mengerjakan skripsi, mulai bisa berpikiran positif, tenang dan merasakan badan menjadi lebih bugar. hati tenang, gejala cemas yang dialaminya berkurang dan sekarang subjek menjadikan cemas yang dia alami sebagai cemas positif dimana rasa cemas dijadikan sebagai semangat untuk mengerjakan skripsi.



Bagan 4.3 Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek C

Pada Subjek D, memberikan informasi tentang dirinya yang merasa skripsi merupakan sesuatu yang sangat berat untuk dikerjakan. Dikarenakan dalam proses pengerjaan skripsi ia mengalami kesulitan-kesulitan.

Kesulitan itu sudah menerpanya pertama kali saat sebelum maju seminar proposal. Dimana ia ketika maju proposal mengalami perasaan gugup dan banyak revisi. Yang kemudian proses pengerjaan skripsi dirasakannya semakin sulit setelah seminar proposal. Ia takut ketika ingin bimbingan, ia sudah merasa pesimis pada dirinya sendiri seakan tidak percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi. Pada waktu tertentu sempat

membuatnya berada di posisi kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi karena sering direvisi.

Dengan berbagai kesulitan yang dihadapinya tersebut yang menjadikan masalah selanjutnya yang muncul adanya rasa yang membuat ia menghindari proses pengerjaan skripsi. Dalam masalah ini menjadikannya mencari kesibukkan untuk menghilangkan pikiran negatif mengenai skripsi dan ia bekerja untuk beberapa waktu, selama bekerja ia juga merasakan ketakutan kembali dengan selalu berfikir mengenai skripsi, ia merasakan ketakutan akan masa depan proses pengerjaan skripsinya dimana ia berpikir bahwa nantinya akan sulit mencari subjek penelitian, dan akan sulit mencari buku-buku mengenai skripsinya padahal ia belum terjun kelapangan dan belum selesai merevisi proposalnya.

Selama mengerjakan skripsi selain hal di atas ia pernah merasakan kehilangan minat akan hobi yang biasanya dilakukannya, selama proses pengerjaan skripsi ia jarang menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan ketika bertemu ada teman yang menanyakan mengenai perkembangan skripsinya, ia cenderung menghindar dan merasa malu, selain mengalami hal di atas secara fisik selama proses pengerjaan skripsi ia sering Mengalami sakit kepala (pusing), leher kaku, mata

yang tiba-tiba kabur dikarenakan kelamaan mengetik, ia juga mengalami susah tidur (begadang).

Selain itu secara kognitif ia sering mengalami kebingungan dalam menuangkan ide, tidak percaya diri dengan hasil kerjanya, sangat sulit berkonsentrasi, dan sangat cemas ketika teman-teman sudah maju sidang sedangkan dirinya baru saja maju seminar proposal.

Verbatim hasil uraian wawancara untuk lebih jelasnya mengenai bisa dilihat pada lampiran no.15 dan agar lebih mudah dipahami mengenai gejala cemas yang dirasakan subjek sebagaimana tabel dibawah ini:

TABEL 4.11 KLASIFIKASI GEJALA KECEMASAN PRE-TEST SUBJEK D

Gejala yang dirasakan Subjek		
Kognitif	Fisiologis	Afeksi
Daya konsentrasi menurun, daya ingat menurun,	gugup, sakit kepala(pusing), leher kaku, mata yang tiba-tiba kabur, susah tidur (begadang).	Pesimis, takut akan masa depan dalam pengerjaan skripsi, kehilangan semangat, menghindari skripsi, ketakutan, kehilangan minat mengenai hobinya, malu, tidak percaya diri. Cemas.

Analisis kualitatif kedua di dapatkan dari hasil lembar kerja subjek dari setiap sesi materi antara lain peneliti akan memaparkan hasil lembar kerja semua peserta edukasi:

Pada lembar refleksi diri kecemasan dan lembar kerja materi, subjek D menyatakan bahwa dirinya sering sekali menunda dan menghindari proses pengerjaan skripsi. Dari hasil edukasi dalam lembar kerja, terlihat bahwa Subjek D mulai bisa memahami keadaan yang dialaminya sekarang serta mengklasifikasikan gejala berdasarkan aspek gejala kecemasan.

Subjek mulai memahami bahwa sholat tahajud bisa ia gunakan untuk coping pereda kecemasan yang dialaminya. Ketika dipertontonkan tayangan video lilin harapan, ia menyatakan bahwa di dalam hidup harus mempunyai harapan walau sesulit apapun masalah yang dilalui. Namun ia hanya menjelaskan secara umum, belum bisa merefleksikan dengan kesulitan pengerjaan skripsi dan cemas yang ia alami. Setelah praktek sholat tahajud ia menjadi lebih mengetahui mengenai manfaat khushyuk dalam sholat. Ia menulis di lembar komitmen sholat tahajud bahwa dirinya ingin melaksanakan sholat tahajud agar sehat jiwa dan rohaninya.

Lembar kerja edukasi sholat tahajud Agar lebih jelas bisa dilihat pada lampiran no.20, setelah mengikuti edukasi sholat tahajud subjek diberikan intervensi selama 2 minggu dan diminta mengisi jurnal harian mandiri adapun hasil jurnal harian mandiri subjek akan dipaparkan dengan uraian di bawah ini:

Berdasarkan hasil jurnal harian subjek D konsisten dalam melaksanakan sholat tahajud hal ini karena dalam 14 hari ia berhasil melaksanakan sholat tahajud,

Hasil jurnal harian ia yakni dimana pada minggu pertama dalam pelaksanaan sholat belum konsisten dalam jumlah rakaat, waktu memulai sholat, pada minggu pertama ia cenderung bangun di jam 4 menjelang adzan subuh, kemudian pada minggu kedua terlihat bahwa ia melaksanakan sholat rutin di pukul 02:00-03:00 WITA malam tidak pernah lewat dari pukul 04:00 WITA.

Bilangan rakaat sholat tahajud yang ia lakukan di minggu kedua lebih banyak dibandingkan minggu pertama, dimana pada minggu kedua ia melakukan sholat dengan 4 rakaat dan 8 rakaat, pada minggu pertama ketika ingin memulai sholat ia seringkali mengalami rasa kantuk, akan tetapi pada minggu kedua ia mulai terbiasa dan tidak mengalami ngantuk, ketika terbangun ia langsung sholat, se usai sholat tahajud ia selalu berdoa, berdzikir, sesekali membaca al-Qur'an. Dalam pelaksanaannya ketika berdoa beberapa kali ia meneteskan air mata menghayati setiap bacaan yang di lantunkan, dan doa yang di panjatkan.

Sholat tahajud yang ia lakukan memberikan dampak positif antara lain ia merasakan badan menjadi rileks dan otak menjadi lancar, serta optimis akan tetapi ketika sholat tahajud dilaksanakan secara khusyuk 2 minggu ia merasakan pikirannya jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah, menjadi tawakal lebih bersemangat, dan merasakan badan menjadi lebih buger rileks.

Jurnal harian sholat tahajud subjek Agar lebih jelas bisa dilihat pada lampiran no.25. Setelah semua rangkaian intervensi selesai, dilakukan wawancara setelah pengisian skala kecemasan post-test, adapun uraian Hasil wawancara setelah post-test subjek D antara lain:

Subjek D mengutarakan bahwa dirinya merasakan banyak hal positif setelah sholat tahajud. Subjek sering melakukan dengan sikap pasrah dan khusyuk dimana dirinya mencoba memfokuskan pikiran terhadap Allah. Juga, beberapa kali berdoa sampai menangis sehingga merasakan reaksi dan manfaat dari sholat tahajud

Dampak positif yang subjek dapat diantaranya, dimana menjadi lebih tenang optimis, lancar mengeluarkan ide, tidak ketakutan lagi, badan rileks dan lebih mudah dalam mengeluarkan ide penelitian.

Dalam pelaksanaan sholat tahajud ia juga menjelaskan bahwa hal yang mendorong dirinya sholat tahajud karena memang niat dari hatinya dan setelah pelatihan. Subjek menemukan coping yang bisa digunakan untuk menenangkan dirinya serta memberikan pemikiran baru mengenai sholat tahajud, yang membuatnya tertarik untuk mencoba melaksanakannya. Karena sudah meminta dan bercerita kepada manusia tapi tidak ada jalan keluarnya. Hambatan yang ditemui seringkali sulit bangun dan kadang terbangun namun tidur lagi.

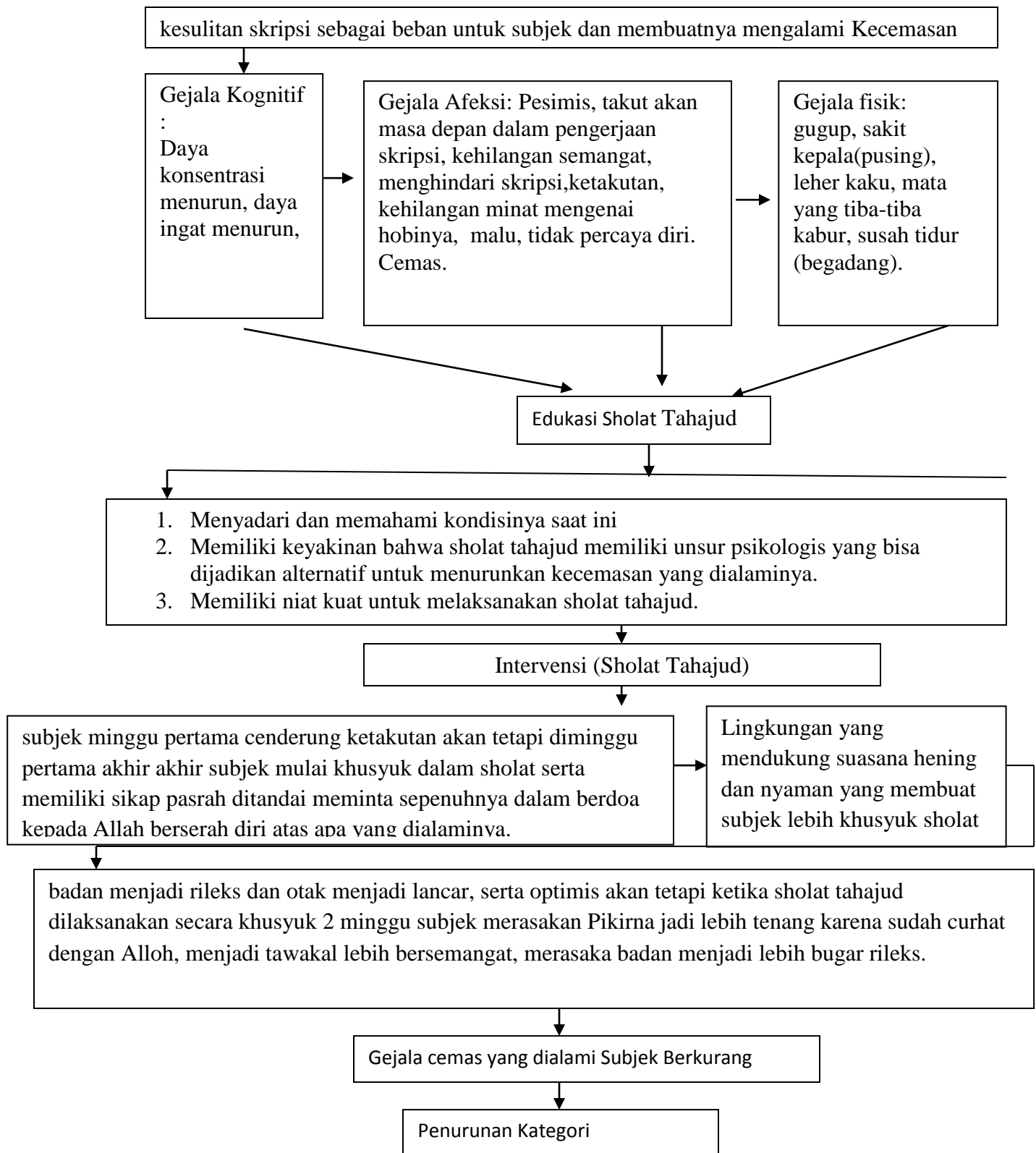
Subjek merasakan gejala cemas yang dirasakan berkurang setelah melaksanakan sholat tahajud secara rutin. Menjadikannya mudah berpikir, merasakan ketenangan, dan jika ada masalah dating menjadikan ia berpikir positif dan tenang dalam menghadapinya, secara fisik juga ia menjadi lebih nyaman, tidak lagi mengalami tidur yang tidak nyenyak.

Verbatime hasil uraian wawancara untuk lebih jelasnya mengenai bisa dilihat pada lampiran no.30 dan agar lebih mudah dipahami mengenai gejala cemas yang dialami subjek setelah subjek melaksanakan sholat tahajud akan diuraikan sebagaimana tabel dibawah ini:

TABEL 4.14 KLASIFIKASI GEJALA KECEMASAN POST-TEST SUBJEK D

Gejala yang dirasakan Subjek		
Kognitif	Fisiologis	Afeksi
sholat tahajud memudahkan dalam memunculkan ide-ide,	Menjadi badan lebih enak dan menjadi enak dalam tidur	S merasakan ketenangan , punya masalah yang dihadapi itu menjadi ringan, perasaan kegelisahan kekhawatiran tentang proposal tidak ada lagi menjadikan memiliki sikap pasrah berserah diri kepada Alloh atas usahanya serta menjadi lebih optimis dan lebih percaya diri yakin akan kemampuannya,

Untuk lebih memudahkan dalam memahami uraian diatas mengenai gejala yang dialami subjek serta perubahan yang dialami subjek sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan akan peneliti uraikan dalam bagan dibawah ini:



Bagan 4. Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek D

Berdasarkan uraian di atas dapat peneliti simpulkan hasil wawancara pre-test bersama subjek B.C.D, menunjukkan bahwa subjek mengalami gejala yang merujuk pada gejala cemas diantaranya subjek mengalami ketakutan mengenai proses pengerjaan skripsi, kehilangan semangat, kehilangan daya konsentrasi, daya ingat menurun, sering mengalami sakit kepala, keringat dingin, bahkan mual-mual, juga merasakan minder, malu, serta memiliki pola makan yang berubah, pola tidur yang berubah, mengalami mimpi-mimpi dan lebih suka menghindari skripsi. Setelah dilakukan wawancara para subjek mengikuti edukasi dan diminta mengisi lembar kerja edukasi.

Hasil lembar kerja subjek menunjukkan data bahwa, para subjek sudah mampu menerima dirinya dan memahami maksud dari tujuan setiap materi yang diberikan oleh trainer. Oleh karena itu secara umum semua subjek sudah mampu mengenali apa yang terjadi dengan dirinya dan bias mengklasifikasikan gejala cemas yang dialaminya, edukasi sholat tahajud juga membuat para subjek memiliki pola pikir baru mengenai sholat tahajud, dan meyakini bahwa sholat tahajud bisa dijadikan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Hal ini diperkuat dari hasil jurnal harian subjek.

Berdasarkan hasil jurnal harian subjek, para subjek melaksanakan sholat tahajud rutin selama 2 minggu dengan khusyuk, dan memiliki sikap pasrah kepada Allah SWT, serta melaksanakan dengan ikhlas tanpa paksaan, sehingga para subjek merasakan manfaat sholat tahajud terhadap fisik, maupun psikis,

Dampak sholat tahajud yang dirasakan subjek diperkuat berdasarkan hasil wawancara post-test mereka mengutarakan setelah melaksanakan sholat tahajud secara rutin, merasakan badan menjadi rileks, otak menjadi lebih lancar menemukan ide-ide, serta merasa lebih optimis dalam menjalani kehidupan, dan lebih bersikap pasrah dan tenang atas apapun yang terjadi. Selain itu badan menjadi lebih bugar rileks dan tidur menjadi lebih nyaman. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa sholat tahajud memberi pengaruh yang sangat baik terhadap fisik, maupun psikis para pengamal yang rutin melaksanakan sholat tahajud.

Untuk lebih jelasnya mengenai perubahan subjek sebelum dan sesudah intervensi akan peneliti uraikan dalam tabel tabulasi data dibawah ini:

TABEL 4.15 TABULASI DATA SUBJEK TETAP

Subjek	Skor Pre-Post Tet	Kategori Pre-Post Tes	Jurnal harian Subjek Analisis Pelaksanaan Sholat Tahajud			
			Konsistensi Pelaksanaan sholat tahajud	Pelaksanaan Sholat	Hal yang dilakukan setelah sholat	Perubahan yang dirasakan
B	Pre : 149 Post: 118	Sedang Ringan	(Konsisten) Melaksanakan Full selama 2 minggu	Awal-awal subjek mengantuk namun setelahnya subjek menjalankan sholat tahajud dengan khusyuk dimana ditandai dengan memfokuskan dan sikap pasrah kepada Allah	Berdoa, Berdzikir,	Tenang, lebih fokus , semangat, pikiran menjadi positif, badan menjadi rileks, hati merasa tawakkal dan pasrah kepada Alloh, serta hal ini juga membuat ide dan pikirannya menjadi lancar serta emosinya menjadi lebih stabil
C	Pre : 180 Post: 120	Berat Ringan	(Konsisten) Melaksanakan Full selama 2 minggu	Dalam pelaksanaan sholat subjek selalu khusyuk dan beberapakali berdoa sampai meneteskan air mata, disujud terakhir berdoa sambil menangis. Penuh keyakinan bahwa Alloh akan membantunya, bersikap pasrah dengan apa yang sudah diusahakannya	Berdoa sampai menangis, berdzikir, beberapakali mengaji Al-Qur'an, mengerjakan skripsi	Emosi menjadi stabil, lebih fokus, merasakan ketenangan, menjadi lebih optimis, giat dalam mengerjakan skripsi, berpikiran positif, dan merasakan badan menjadi lebih bugar. Merasakan

						bahwa doa lekas terkabul
D	Pre : 148 Post: 117	Sedang Ringan	(Konsisten) Melaksanakan Full selama 2 minggu	Dalam pelaksanaan sholat subjek minggu pertama cenderung ketakutan akan tetapi diminggu pertama akhir akhir subjek mulai pasrah meminta sepenuhnya kepada Allah berserah diri atas apa yang dialaminya.	Berdoa, Berdzikir, beberapakali mengaji Al-Qur'an, mengerjakan skripsi	badan menjadi rileks dan otak menjadi lancar, serta optimis akan tetapi ketika sholat tahajud dilaksanakan secara khusyuk 2 minggu subjek merasakan Pikirnya jadi lebih tenang karena sudah curhat dengan Alloh, menjadi tawakal lebih bersemangat, merasakan badan menjadi lebih bugar rileks dan tidur menjadi lebih nyaman

TABEL 4.16 TABULASI GEJALA FISIK SUBJEK TETAP

Subjek	Gejala Fisik Pre-Tes	Gejala Fisik Post-test
B	sakit kepala, mual-mual, keringat dingin, gelisah,	Tidak lagi merasakan gejala fisik dari kecemasan (Badan menjadi rileks)
C	C sakit kepala, gugup, bicara kurang kordinasi, pola tidur yang tidak teratur dan berubah, berkeringat dingin.	badan berasa lebih rileks tidak lagi mengalami sakit kepala, gugup dll.

D	D gugup, sakit kepala(pusing), leher kaku, mata yang tiba-tiba kabur, susah tidur (begadang).	Menjadi badan lebih enak dan menjadi enak dalam tidur
---	---	---

TABEL 4.17 TABULASI GEJALA KOGNITIF SUBJEK TETAP

Subjek	Gejala Kognitif Pre-Tes	Gejala Kognitif Post-test
B	Menganggap skripsi itu beban, pikiran tidak tenang, sulit fokus, daya ingat menurun kebingungan, sulit mengeluarkan ide, berpikir negatif mengenai proses pengerjaan skripsi, ketakutan, dihantui pikiran negatif,	Menjadi mudah dalam mengeluarkan ide, pikiran tenang,
C	Menganggap skripsi sebagai sesuatu yang sangat berat didalam hidupnya, berpikir negatif mengenai skripsi, kebingungan menuangkan ide, sulit konsentrasi,	ide ide lebih mudah didapatkan, merasa dilancarkan dalam proses bimbingan, dan merasa lebih fokus.
D	Daya konsentrasi menurun, daya ingat menurun,	sholat tahajud memudahkan dalam memunculkan ide-ide,

TABEL 4.18 TABULASI GEJALA PERILAKU SUBJEK TETAP

Subjek	Gejala Perilaku Pre-Tes	Gejala Perilaku Post-test
B	Bosan, menghindari mengenai hal-hal yang berkaitan dengan skripsi, kurang percaya diri, malu, kehilangan semangat, kesulitan menentukan keputusan, tidur tak nyenyak sering mimpi mengenai skripsi.	S merasakan kenyamanan hati, kelancaran berpikir dan badan rileks ketika selesai sholat tahajud

C	Menghindari proses pengerjaan skripsi, malu, menyesal, sedih, mati rasa/ kehilangan semangat, merasa down, lemah, pesimis. Mengalami pola perubahan dalam kehidupan, menjadi pemalas, dan tidak bersemangat melakukan apapun . ketakutan.	merasakan ketenangan, optimis, menjadi kebiasaan dalam melaksanakan sholat tahajud, diapun merassa yakin bahwa alloh akan memudahkan, lebih bahagia , hati tenang, gejala cemas yang dialaminya berkurang dan sekarang subjek menjadikan cemas yang dia alami sebagai cemas positif dimana rasa cemas dijadikan sebagai semangat untuk mengerjakan skripsi.
D	Pesimis, takut akan masa depan dalam pengerjaan skripsi, kehilangan semangat, menghindari skripsi,ketakutan, kehilangan minat mengenai hobinya, malu, tidak peraya diri. Cemas.	S merasakan ketenangan , punya masalah yang dihadapi itu menjadi ringan, perasaan kegelisahan kekhawatiran tentang proposal tidak ada lagi menjadikan memiliki sikap pasrah berserah diri kepada Alloh atas usahanya serta menjadi lebih optimis dan lebih percaya diri yakin akan kemampuannya,

E. Pembahasan

Skripsi merupakan salah satu penyebab kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Sebagaimana yang ditulis oleh Virgiawan Listanto dan Indah P Kiay Demak, bahwa pada mahasiswa tingkat akhir dalam membuat tugas akhir yang berwujud skripsi, mereka mengalami kegelisahan dan ketakutan. kegelisahan dan ketakutan yang mereka rasakan berasal dari kesulitan-kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi. hal tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan.³

Hasil penelitian ini sebelum subjek diberikan intervensi, peneliti melakukan pre-test kepada sejumlah mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 108 orang. Penelitian ini menemukan data, bahwa dari 108 orang mahasiswa didapatkan skor tingkat kecemasan dari kategori tidak cemas sebanyak 11 orang 10,2%, kategori ringan sebanyak 18 orang 16,7%, kategori sedang sebanyak 64 orang 59,3%, kategori berat sebanyak 10 orang 9,3% dan 5 orang mengalami kategori sangat berat 4,6%.

Stuard dan Sudden dalam buku saku keperawatan jiwa edisi 5, pada kategori ringan atau tidak cemas adalah keadaan biasa yang dialami setiap individu, pada fase ini seseorang menjadi waspada, lapang persepsinya meningkatkan, cemas yang dialaminya dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Hal ini sama halnya dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan

³Virgiawan Listanto dan Indah P Kiay Demak, "*Kecemasan Pada Mahasiswa*", 41-42.

dikategori ini mereka mengalami gejala-gejala kecemasan akan tetapi masih bisa mengontrol dan mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Kategori kecemasan sedang, pada kategori ini menyebabkan lapang persepsi individu menyempit. individu cenderung fokus pada faktor kecemasan yang dialaminya. Hal ini sama halnya dengan yang dialami oleh para mahasiswa yang berada dikategori ini hampir dari mereka mengalami pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi, dan menjadikan kesulitan dalam skripsi sebagai beban dalam hidupnya yang membuatnya semakin tidak suka dalam mengerjakan skripsi. kategori berat, pada fase ini individu yang mengalami kategori berat, mengalami lapang persepsi yang sangat menyempit. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan, Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.⁴

Hal ini selaras dengan data dilapangan yang dimana mahasiswa yang masuk kategori ini mengalami ketakutan yang lebih tinggi tanpa memikirkan solusinya mereka hanya terpokus pada kesulitan skripsi yang dialaminya, Kemudian yang terakhir yakni kategori sangat berat dimana individu mengalami ketakutan, dan terror karena mengalami kehilangan kendali, individu tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan karena adanya persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran rasional, tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan

⁴ Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 144-145.

jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

Buku DSM V di dalamnya menjelaskan bahwa prevelensi kemunculan kecemasan pada wanita lebih sering muncul dibandingkan laki-laki. Penelitian ini menemukan data yang selaras dengan uraian tersebut, data didapatkan wanita lebih banyak mengalami kecemasan lebih berat dibandingkan laki-laki.

Dari hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin, kecemasan banyak dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki dengan perbandingan 3:1.

Hasil penelitian menemukan data laki-laki cenderung berada di tingkat kecemasan tidak cemas (10 orang mahasiswa), cemas ringan (12 orang mahasiswa) dan cemas sedang (19 orang mahasiswa), sedangkan perempuan cenderung mengalami kecemasan di tingkat yang lebih tinggi di bandingkan laki-laki dimana data menunjukkan sebanyak 1 orang tidak mengalami kecemasan, 7 orang mahasiswa berjenis kelamin perempuan orang mengalami kecemasan ringan, 43 mengalami kecemasan tingkat sedang 10 orang mengalami kecemasan tingkat berat dan 5 orang mengalami kecemasan sangat berat.

Berdasarkan data di atas dapat peneliti simpulkan bahwa kebanyakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi yang mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi adalah wanita dibanding laki-laki dengan perbandingan 3:1. Dari 108 orang 1 perempuan

dan 10 laki-laki tidak mengalami kecemasan, 41 orang laki-laki dan 66 perempuan mengalami kecemasan dengan kategori yang berbeda-beda.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku yang secara tidak langsung melalui timbulnya gejala-gejala kecemasan, Stuart dan Sudden berpendapat bahwa terdapat tiga komponen utama respon kecemasan. antara lain respon fisiologis, perilaku, dan kognitif.⁵ Hal ini juga ditemukan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi, dapat dilihat dari respon fisiologis, dimana mahasiswa mengalami sakit kepala, mual-mual, keringat dingin, gelisah, gugup, bicara kurang koordinasi, berkeringat dingin, leher kaku, dan mata yang tiba-tiba kabur.

Secara kognitif mahasiswa mengalami sulit konsentrasi, pelupa akan hal-hal kecil (daya ingat menurun), kesulitan menentukan keputusan, kebingungan, sulit mengeluarkan ide, pikiran tidak tenang ditandai dengan selalu berpikir negatif mengenai proses pengerjaan skripsi, dimana mahasiswa menganggap skripsi itu sebagai sesuatu beban yang dirinya tidak mampu mengerjakannya sehingga ia merasakan ketakutan.

Selain mahasiswa mengalami gejala di atas mahasiswa mengalami juga perubahan perilaku selama proses pengerjaan skripsi antara lain pola aktivitas yang tidak teratur dan berubah, pola tidur yang berubah (begadang), tidur menjadi tidak

⁵Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, 146-149.

nyenyak sering mimpi mengenai skripsi, kurang percaya diri, malu, menyesal, sedih, mati rasa, kehilangan semangat, merasa down, lemah, pesimis kemudian mengalami pola perubahan dalam kehidupan, menjadi pemalas, dan tidak bersemangat melakukan apapun. menghindari hal-hal yang berkaitan dengan skripsi, serta mengalami ketakutan (takut akan masa depan dalam pengerjaan skripsi), bahkan mengalami perubahan makan selama masa proses penyusunan skripsi.

Gejala-gejala kecemasan diatas yang dialami oleh mahasiswa bisa diatasi dengan berbagai cara, salah satu cara yang dapat mengurangi kecemasan yakni dengan sholat tahajud.⁶

Intervensi sholat tahajud pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan efek ketenangan kepada subjek sehingga dapat mengurangi ataupun menurunkan kategori kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa sholat tahajud adalah salah satu sholat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah dan satu-satunya yang sholat yang anjurannya ada didalam Al-Qur'an.

Sholat tahajud terdapat aspek meditasi dan rileksasi yang sangat besar selain itu juga sholat tahajud merupakan salah satu cara seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah ketika mendapatkan kegelisahan. Allah pun melalui firmanNya memberitahu kepada manusia bahwa dengan sholat tahajud dapat menentramkan jiwa sebagaimana firmanNya dalam Q.S al-Muzzammil ayat 1-2 sebagai berikut:

⁶Oktavia Gesti Riyandanie, "Pengaruh Shalat Tahajud, 3..

يٰٓأَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾

Artinnya: Hai orang yang berselimut (Muhammad), Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya).

Dalam buku Dr. M. Sholeh yang berjudul Terapi Sholat Tahajud.⁷ dijelaskan bahwa ayat pertama dari Q.S Al-Mujammil berisi pengertian “berselimut” kata berselimut disini diartikan sebagai seseorang yang sedang dirundung masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, atau bahkan kengerian karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya, kemudian melalui Q.S Al-Muzzammil ayat 2 Allah menawarkan kepada manusia solusi untuk menghilangkan perasaan negatif tersebut, dari ayat di atas dapat dipahami bahwa sholat tahajud dapat dijadikan sebagai obat kecemasan.

Dalam Penelitian ini dari 108 orang yang mengikuti screening test dan 54 orang yang termasuk kategori hanya 5 orang yang bersedia menjadi subjek penelitian, kemudian subjek diberikan intervensi sholat tahajud.

Intervensi sholat tahajud dilakukan selama 2 minggu terhitung dari tanggal 30 Juli sampai tanggal 14 Agustus dilakukan oleh 5 orang subjek dimana mereka mengikuti edukasi sholat tahajud terlebih dahulu secara bersama-sama kemudian mereka diberikan tugas untuk melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu. Subjek yang kontinue rutin melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu

⁷ Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud* (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007). 102.

dijadikan subjek tetap dan subjek yang tidak melakukan sholat tahajud rutin selama 2 minggu gugur sebagai subjek tetap. Adapun dari 5 subjek hanya 3 orang yang menjadi subjek tetap yakni Subjek B.C.D. Mereka melaksanakan sholat tahajud secara rutin selama 2 minggu dan mengikuti seluruh rangkaian intervensi sampai penelitian selesai.

Hasil Penelitian menunjukkan data bahwa intervensi sholat tahajud yang dilakukan subjek, menunjukkan penurunan skor dan perubahan kategori yang berbeda-beda antara satu dan lainnya. Subjek B.C.D mengalami skor penurunan kecemasan sekaligus menunjukkan penurunan tingkat kategori kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sholat tahajud dapat menurunkan skor kecemasan dan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang sedang mengerjakan skripsi. Dari 3 orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang mengikuti intervensi mendapati skor penurunan kecemasan antara sebelum mengikuti sholat tahajud dan setelah mengikuti sholat tahajud. Penurunan tingkat kecemasan B.C.D dari kategori berat, sedang menjadi ringan. Hal ini juga terjadi dikarenakan dalam penelitian, peneliti melakukan edukasi sholat tahajud sebelum intervensi dilakukan, yang mana edukasi itu terdiri dari 2 sesi.

Sesi pertama, yakni pada fase self-observation subjek dibawa untuk menyadari pikiran-pikiran negatif, perasaannya dan reaksi fisiologis yang terjadi

untuk memahami mengenai kondisinya saat ini. Sehingga subjek dapat mengerti keadaannya saat ini, selain itu subjek dapat mengetahui ciri-ciri kecemasan dan bahaya kecemasan.

Sesi kedua, yakni “The Power of Closer to God”. Sesi ini bertujuan untuk memahami manfaat dari mendekatkan diri kepada Allah. Manfaat sholat tahajud khusyuk melalui materi terjemahan surah al-Muzammil ayat 1-6. Tayangkan video lilin harapan yang diharapkan mampu merangsang secara kognisi dan afeksi subjek, dimana sebagai hamba Allah dilarang untuk berhenti berharap. Sehingga secara umum pelatihan ini bertujuan agar subjek memahami kondisinya saat ini dan dapat mengamalkan sholat tahajud sebagai salah satu coping kecemasan yang dialaminya. Melaksanakannya dengan ikhlas dan khusyuk agar berdampak positif dalam menurunkan kecemasan yang dialami sehingga mereka mampu mengelola kecemasan tersebut dengan baik.

Adapun selain itu penurunan skor kecemasan bisa terjadi dikarenakan motivasi dan hal yang dilakukan subjek dalam pelaksanaan sholat tahajud. Adapun uraian nya sebagai berikut: subjek B setelah mengikuti edukasi sholat tahajud memiliki kesadaran akan kondisinya saat ini, membuat perubahan pola pikir mengenai sholat tahajud dan kecemasan menjadikan subjek memiliki keyakinan bahwa sholat tahajud bisa dijadikan sarana untuk mendapatkan ketenangan.

Dalam pelaksanaan sholat tahajud Awal-awal ia mengantuk namun karena ia memiliki niat yang kuat untuk rutin sholat tahajud, dihari berikutnya ia mulai menjalankan sholat tahajud dengan khusyuk dimana ditandai dengan memfokuskan dan sikap pasrah kepada Allah, ia selalu berdoa dan berdzikir setelah sholat tahajud.

Proses sholat tahajud yang dilaksanakannya dalam 1 minggu pertama ia mulai mengalami ketenangan, dan hanya satu malam mengalami rasa kantuk, kemudian dalam pelaksanaannya ia cenderung konsisten melaksanakan sholat tahajud di pukul 02:00 WITA sampai pukul 03:00 WITA.

Setelah ia melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu rutin ia merasakan pengalaman yang sangat menyenangkan dan mendapatkan hal positif setelah menjalankan sholat tahajud, ia merasakan lebih tenang, lebih fokus, semangat, pikiran menjadi positif, merasakan bahwa doa lekas terkabul, 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

Subjek C setelah ia mengikuti edukasi sholat tahajud, ia memiliki kesadaran akan kondisinya saat ini ia sudah bisa menjelaskan mengenai gejala kecemasan yang dialaminya. Kemudian dari materi edukasi menjadikannya memiliki pengetahuan dan perubahan pola pikir mengenai sholat tahajud dan kecemasan, membuatnya memiliki keinginan kuat untuk mengurangi gejala kecemasan dengan sholat tahajud, serta memiliki harapan sholat tahajud bisa membuat, damai,

membuat mendapatkan ketenangan dan meyakini bahwa sholat tahajud akan berdampak terhadap kecemasannya.

Dalam pelaksanaan sholat tahajud Subjek C konsisten dan khusyuk dalam melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, dalam pelaksanaan sholat minggu pertama ia belum konsisten dalam jumlah rakaat akan tetapi ketika sudah masuk ke minggu kedua ia selalu melaksanakan sholat tahajud 8 rakaat, ia selalu melaksanakan sholat tahajud pada pukul 02.00 sampai 03.00 WITA, Sholat tahajud dilakukan pada waktu tengah malam, di mana saat itu kebanyakan orang sedang tidur dan oksigen di malam hari sangat banyak, hal itu salah satu yang membuatnya khusyuk mengerjakan sholat tahajud, kekusyuan ini membuatnya tu'maninah dan memberikan efek rileksasi otot sehingga ia merasakan kesegaran tubuh setelah sholat tahajud.

Kekhusyuan nya juga ditandai dengan memfokuskan hati dan pikiran kepada Allah, serta bersikap pasrah. Kondisi ini akan sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan bertaqarrub ilaAllah.

Subjek C selalu berdoa dan mengeluarkan segala kesulitan, keluh kesah kepada Allah tak jarang ia berdoa sampai meneteskan air mata, ketika ia menumpahkan segala keresahan hatinya ia merasakan plong karena merasa ada yang mendengarkan keluh kesahnya dan sholat tahajud sebagai salah satu upaya mendekatkan diri kepada Allah, dimana makanan ruh atau jiwa manusia adalah

mendekatkan diri kepada Allah, saat makanan ruh itu tercukupi maka ruh merasakan ketenangan. Ketenangan yang dirasakan subjek itulah yang mampu membuatnya merasa tidak gelisah lagi ketika dirundung masalah dan kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi.

Sholat tahajud yang dilaksanakan subjek C dalam 2 minggu memberikan banyak dampak positif antara lain ia merasa doanya lekas terkabul, emosi menjadi stabil, merasakan ketenangan, menjadi lebih optimis, giat dalam mengerjakan skripsi, mulai bisa berpikiran positif, tenang dan merasakan badan menjadi lebih bugar. hati tenang, gejala cemas yang dialaminya berkurang dan sekarang subjek menjadikan cemas yang dia alami sebagai cemas positif dimana rasa cemas dijadikan sebagai semangat untuk mengerjakan skripsi.

Subjek D setelah ia mengikuti edukasi sholat tahajud hal yang didapatkannya yakni Menyadari dan memahami kondisinya saat ini, memiliki keyakinan bahwa sholat tahajud memiliki unsur psikologis yang bisa dijadikan alternatif untuk menurunkan kecemasan yang dialaminya, Memiliki niat kuat untuk melaksanakan sholat tahajud.

Pelaksanaan sholat tahajud yang dilakukannya pada minggu pertama, ia belum konsisten dalam jumlah rakaat, waktu memulai sholat, maupun aktivitas setelah sholat, pada minggu pertama ia cenderung bangun di jam 4 menjelang adzan subuh, kemudian pada minggu kedua terlihat bahwa ia melaksanakan sholat

kontinue di pukul 02:00-03:00 WITA malam tidak pernah lewat dari pukul 03:00 WITA. Kemudian bilangan rakaatnya lebih banyak dibandingkan minggu pertama, dimana pada minggu kedua ia melakukan sholat dengan 4 rakaat dan 8 rakaat, pada minggu pertama ia cenderung ketakutan akan tetapi di minggu pertama akhir-akhir subjek mulai khusyuk dalam sholat serta memiliki sikap pasrah ditandai meminta sepenuhnya dalam berdoa kepada Allah berserah diri atas apa yang dialaminya.

Setelah melaksanakan sholat tahajud rutin selama 2 minggu manfaat yang dirasakannya, ia merasa badan menjadi lebih rileks dan otak menjadi lancar, lebih optimis dalam mengerjakan skripsi, menjadikan pikirannya lebih tenang karena sudah curhat dengan Allah, menjadi tawakal dan lebih bersemangat.

Hasil uraian penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dr. M. Sholeh yang berjudul pengaruh sholat tahajud terhadap sistem imunologik tubuh. Bahwa Sholat tahajud yang dilakukan dengan maksimal, dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinue dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif, mengaktifkan coping respons emosi positif (positive thinking), dan dapat menghindarkan reaksi stress serta menormalkan kadar kortisol, sehingga seseorang yang kadar kortisolnya normal maka tidak rentan terkena stress dan sistem imunologik tubuh meningkat.⁸ Selain itu sholat

⁸Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Salat*, 147.

tahajud yang dilakukan dengan khushyuk juga dapat menimbulkan ketenangan.⁹ Hal ini sama halnya dengan hasil penelitian yang peneliti paparkan di atas.

Berdasarkan hasil data dari penelitian, subjek B.C.D. merasakan badan menjadi lebih bugar rileks, otak menjadi lebih mudah dalam mengeluarkan ide, badan ketika bangun tidur menjadi lebih fit. Karena secara teoritis para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.¹⁰

Subjek B.C.D yang rutin melaksanakan sholat tahajud merasakan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar. Relaksasi didapatkan ketika menghirup udara pada waktu sholat di jam 02.00-03.00 yang mana jumlah oksigen sangat banyak dan dalam keadaan yang baik karena polusi yang diakibatkan oleh kendaraan sangatlah kurang. Rileksasi juga didapatkan dengan cara berwudhu dimana rasa ngantuk yang dialami berubah menjadi segar, kemudian meditasi didapatkan ketika para subjek menyerahkan semuanya kepada Allah, khushyuk dalam sholat dengan berdoa dengan hati yang ikhlas dan meneteskan air mata.

Gerakan-gerakan sholat yang dilakukan subjek B.C.D dengan tuma'ninah mampu menjadikan relaksasi otot-otot serta bacaan sholat serta kekhusyukan dan kepasrahan melaksanakan sholat menjadikan sholat tahajud mengandung unsur meditasi yang membuat subjek B.C.D mengalami penurunan kategori kecemasan.

⁹Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 173.

¹⁰Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 2.

Dalam buku *Terapi Shalat Tahajjud* yang ditulis oleh Dr. Moh. Sholeh dijelaskan bahwa aspek meditasi dan rileksasi dapat digunakan sebagai coping mechanism pereda stress.¹¹ Namun yang paling mendasar di dalam sholat tahajjud yang akan menyembuhkan segala bentuk penyakit kejiwaan adalah sikap pasrah kita kepada sang khaliq. Sikap pasrah bahwa tiada penyembuhan dari segala penyakit dan masalah dalam kehidupan kecuali kepada Allah Swt.¹² Karena dengan menyerahkan semuanya kepada Allah dan selalu berikhtiar rasa beban yang berat menurun menjadi ringan serta kecemasan yang tinggi pun akan berkurang.

Sehingga sholat tahajjud yang dilakukan subjek B.C.D dengan tumaninah dan khusyuk, berdzikir, berdoa dengan penuh keyakinan dan dilaksanakan di tengah malam yang sangat dianjurkan saat oksigen banyak di malam hari mampu melancarkan aliran darah dan membersihkan paru-paru, ketika aliran darah lancar ke seluruh tubuh maka daya tahan tubuh meningkat. Daya tahan tubuh meningkat ditandai dengan kadar hormon stress dalam tubuh normal atau tidak meningkat, jika kadar kortisol (kadar stress) normal maka dapat menyebabkan seseorang meningkatkan respon emosional positif sehingga mampu mencapai ketenangan. Seseorang yang tenang otomatis jika diberikan masalah maka mampu menyelesaikan dan mencari coping stress dengan baik sehingga mampu menurunkan kecemasan.

¹¹Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Shalat*, 5.

¹²Halimah Syadi'ah, "Sholat Tahajjud Dalam Persepsi", 7.

Hasil penelitian ini 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.¹³

F. Hasil Temuan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan ada 2 subjek yang gugur menjadi subjek tetap, dikarenakan subjek tidak memenuhi kriteria subjek yang sudah ditentukan peneliti, dimana subjek tidak rutin melaksanakan intervensi sesuai dengan ketentuan penelitian yakni subjek A, dan E, akan tetapi walaupun tidak rutin melaksanakan intervensi, subjek tetap mengikuti serangkaian pelaksanaan penelitian dan tetap saja dilakukan pengukuran menggunakan skala kecemasan, jurnal harian, lembar kerja edukasi dan wawancara pre-post test.

Analisis data utama dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisis data pendukung digunakan metode kualitatif, metode kuantitatif digunakan untuk membedakan kategori hasil pre-test dan post-test. Analisis kualitatif meliputi analisis data subjek penelitian yaitu, hasil wawancara sesudah pre-test post-test, lembar kerja dan jurnal harian.

1. Deskripsi Kuantitatif

¹³Oktavia Gesti Riyandanie, "Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan, 3.

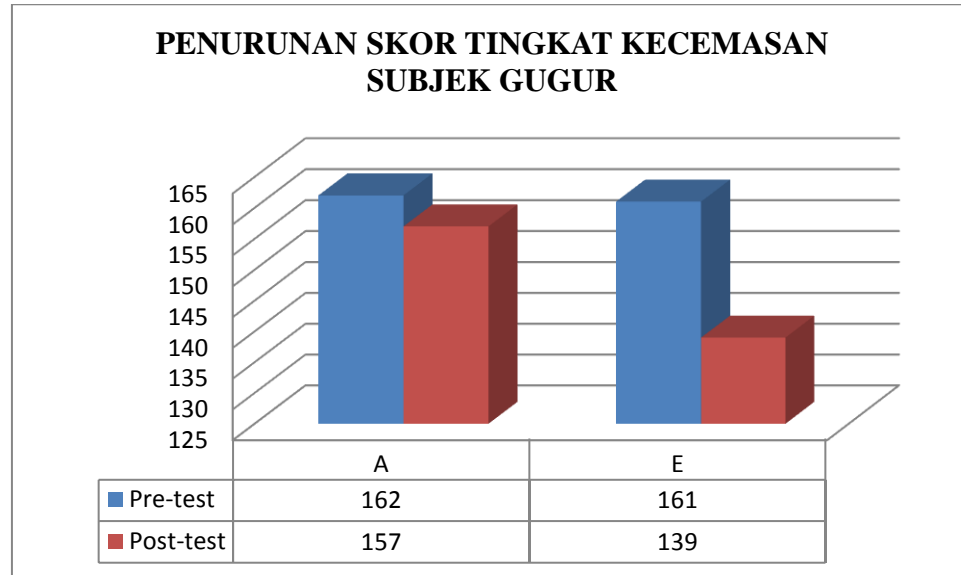
Data dalam penelitian diperoleh dari hasil kategori pre-test dan post-test skor tingkat kecemasan A dan E, adapun hasilnya dapat digambarkan dalam tabel dibawah ini:

TABEL 4.16 HASIL SKOR PRETEST POST-TEST TINGKAT KECEMASAN SUBJEK A. E.

Subjek	Skor Pretest	Kategori	Skor Pretest	Skor Post-Tes	Kategori
A	162	Sedang	162	157	Sedang
E	161	Sedang	161	139	Sedang

Adapun agar lebih jelasnya akan dijelaskan dengan histogram dibawah ini:

HISTOGRAM 4.5 SKOR PRE-TEST POST-TEST SUBJEK GUGUR



Adapun skor signifikansi dari pre-test post-test antara lain:

Dari Histogram diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan penurunan skor kecemasan subjek A dan E.
2. Subjek A dan E yang melaksanakan sholat tahajud tidak rutin selama 2 minggu mengalami penurunan skor kecemasan namun tidak mengalami penurunan kategori kecemasan.

2. Analisis Kualitatif

Hasil analisis kualitatif ini didapatkan dari hasil data subjek selama mengikuti penelitian (lembar kerja edukasi, jurnal harian dan wawancara sesudah

pre-post test). Analisis kualitatif ini digunakan untuk melihat secara mendalam progres subjek selama mengikuti penelitian dan sebelum mengikuti penelitian.

- a. Analisis kualitatif yang pertama yakni didapat dari hasil wawancara subjek penelitian setelah melaksanakan pre-test. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Pada penelitian ini yang akan dijelaskan pertama-tama adalah gambaran umum yang berfokus pada identitas subjek. Adapun identitas subjek dapat dipaparkan dalam tabel dibawah ini:

TABEL 4.17 IDENTITAS SUBJEK

No	Inisial Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan	Angkatan/Semester
1	A	21 tahun	L	PSI	2015/IX
2	E	22 tahun	P	AFI	2015/IX

Hasil wawancara pre-test edukasi sholat tahajud, didapatkan gambaran mengenai gejala kecemasan subjek penelitian yang akan dipaparkan didalam uraian berikut ini:

- 1) Subjek A

Subjek A dalam proses pengerjaan skripsi, mengalami kesulitan-kesulitan yang membuatnya kebingungan menyampaikan ide pikiran, merasakan gugup, ketakutan argumennya salah, dari kesulitannya membuat ia sering kali berpikir negatif akan proses penyelesaian skripsinya terlebih beberapa kali judul yang ia ajukan di tolak, hal itu yang membuatnya sampai saat ini belum maju proposal dan membuatnya

kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi, akan tetapi dibalik semua itu ketika ia bertemu dengan teman-temannya dan banyak dari mereka yang membicarakan mengenai perkembangan skripsi mereka.

Subjek A merasa malu, sedih, dan menyesal karena tidak bisa menyelesaikan skripsi seperti teman-temannya. Ia juga mengalami susah tidur, mudah merasa lelah hal ini yang menyebabkan emosinya kurang stabil dan akhir-akhir ini ia menyukai main game untuk menghindari proses pengerjaan skripsi.

Selain gejala tersebut, ia juga secara fisik mengalami sakit kepala (pusing) selama proses mengerjakan skripsi hal ini terjadi ketika ide skripsi tak kunjung didapatkannya. Ia juga pernah mengalami gugup, bicara yang kurang koordinasi, daya ingat menurun, dan berkeringat dingin dikala bimbingan dengan dosen pembimbing. Ditambah dosen pembimbing yang menyerahkan sepenuhnya kepadanya hal itu yang membuatnya sangat cemas dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsinya, sehingga sampai sekarang disaat teman-teman sudah maju sedang ia masih memikirkan tema skripsi yang akan ditelitinya.

Selain itu juga ia mengalami pola aktivitas yang berubah setelah mengerjakan skripsi, ia menjadi sangat malas, tidur tidak teratur, dan pola makan yang berubah. Untuk lebih jelasnya mengenai verbatim wawancara bisa dilihat pada lampiran no.16.

Setelah subjek diwawancarai kemudian subjek mengikuti edukasi sholat tahajud yang di adakan oleh peneliti, subjek diminta mengisi lembar kerja selama proses edukasi adapun hasil hasil lembar kerja subjek dari setiap sesi materi antara lain:

Pada lembar refleksi diri kecemasan pada subjek A, setelah mengikuti edukasi sholat tahajud, subjek A bisa mengklasifikasikan gejala kecemasan yang dialaminya, dan dia bisa menyebutkan dan mengetahui bagaimana keadaannya sekarang, ia juga bisa dengan jelas menjelaskan mengenai materi kecemasan, dan materi sholat tahajud yang sudah trainer paparkan.

Saat penanyaan vidio lilin harapan ia sudah bisa menyampaikan argumennya dan mengutarakan bahwa *”skripsi adalah hal yang sulit seperti lilin ke 1 2 3 akan tetapi kalo selama kita menyerah maka kita akan berhenti dan akan padam tapi kalo kita punya harapan maka kesulitan itu bisa dihadapi dan lilin 123 sebagai hambatan akan teralui”*

Lembar kerja komitmen dalam sholat tahajud subjek menuliskan setelah mengikuti edukasi dan praktek sholat tahajud subjek merasa bahwa tawaran untuk sholat tahajud bisa dijadikan obat untuk kecemasan. Adapun untuk lebih jelasnya lembar kerja bisa dilihat dalam lampiran no.21.

Setelah mengikuti edukasi sholat tahajud subjek diberikan intervensi selama 2 minggu dan diminta mengisi jurnal harian mandiri

adapun hasil jurnal harian mandiri subjek A akan dipaparkan dengan uraian di bawah ini:

Berdasarkan Hasil Jurnal harian subjek A didapati hasil bahwa 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.

Dampak yang dirasakan subjek A setelah melaksanakan sholat tahajud selama 3 kali dalam minggu pertama yakni ia merasa otak lebih cepat menemukan ide. Selama pelaksanaan sholat tahajud ia hanya 1 kali berdzikir setelah ia sholat biasanya ia memilih untuk tidur lagi.

Adapun Agar lebih jelas mengenai jurnal harian sholat tahajud subjek A bisa dilihat pada lampiran no.22, setelah semua intervensi selesai subjek dilakukan post-test dan wawancara post-test, adapun uraian hasil wawancara post-test subjek A, akan peneliti uraikan dibawah ini:

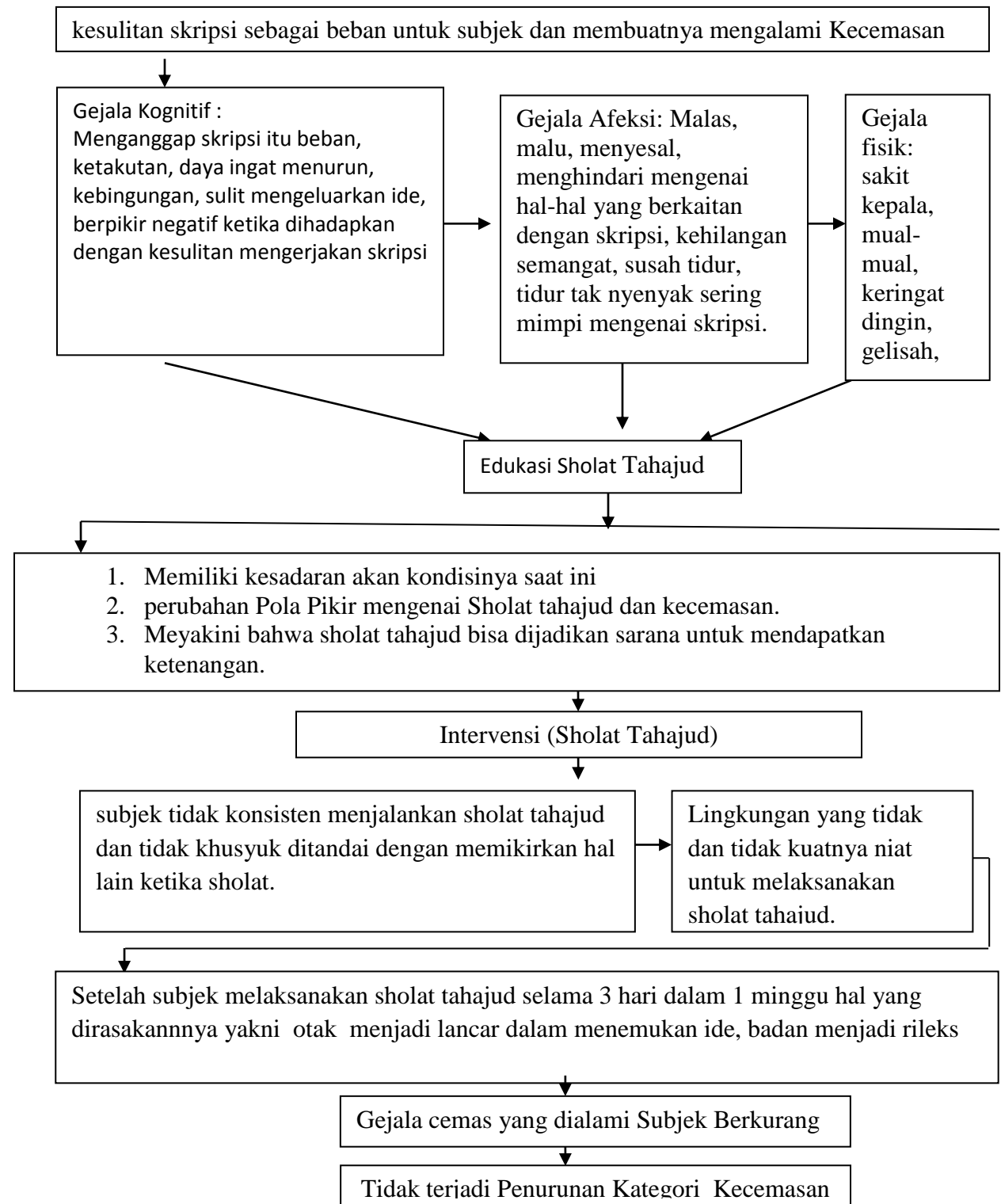
Hasil wawancara setelah intervensi didapati hasil bahwa subjek A tidak konsisten melaksanakan shola tahajud selama 2 minggu, hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan sholat ia mengantuk, badan lelah, dan

dalam pelaksanaannya ia tidak khusyuk, hal ini ditandai ketika melaksanakan sholat tahajud ia memikirkan skripsi

Terdapat beberapa hambatan yang dialaminya salah satunya motivasi yang rendah dari dalam dirinya sendiri dimana niat sholat tahajud tidak terlalu kuat hal ini ditandai ketika terbangun ditengah malam dia bangun dan melakukan hal lain seperti main medsos dibandingkan sholat sehingga membuatnya asik, hal ini menjadikan dirinya malas untuk sholat tahajud.

Hal yang mendorong dirinya melakukan sholat tahajud yakni karena dirinya mengikuti edukasi sholat tahajud dan ingin merasakan efek sholat tahajud, seusai subjek melaksanakan sholat tahajud, hal yang ia rasakan badan menjadi lebih enak dipagi hari, otak menjadi mudah dalam berpikir.

Verbatime untuk hasil wawancara diatas bisa dilihat pada lampiran no.27 dan untuk lebih memudahkan memahami perubahan yang dialami subjek dari sebelum mendapatkan penelitian dan setelah mendapatkan perlakuan akan peneliti uraikan dalam bagan dibawah ini:



Bagan 4.2 Proses Penurunan Kategori Kecemasan Subjek A

Hasil Wawancara pre-test subjek E ia mengutarakan mengenai proses pengerjaan skripsi, menurutnya mengerjakan skripsi adalah sesuatu yang membuatnya tidak nyaman, dikarenakan ia mengalami kesulitan dalam proses mengerjakan skripsi, ia mengalami gejala kecemasan ditandai dengan pikiran yang tidak tenang, selama proses pengerjaan skripsi ia sering begadang dan mengalami tidur yang tidak nyenyak, ia juga mengutarakan bahwa dirinya menjadi sulit fokus, padahal dulu bisa 2 fokus, kemudian mengalami ketakutan tidak lulus tepat waktu karena harus bayar UKT lagi.

Ketika ia dihadapkan tugas skripsi dan kesulitan skripsi ia lebih suka menghindar dan melakukan hal lain dari pada mengerjakan skripsi, terlebih jika ia jenuh saat kehilangan ide dalam proses pengerjaan skripsi, Hal ini selain membuatnya jenuh juga membuatnya minder, takut dtidak lulus tepat waktu, merasa kurang percaya diri merasa ditandai dengan merasa tidak mampu bahwa dirinya bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Selain hal itu secara fisik, Ia sering mengalami sakit kepala, kebingungan, sulit mengambil keputusan, pola makan yang berubah, S pernah mengalami gugup saat bimbingan dan maju proposal.

Untuk lebih jelasnya mengenai verbatime hasil uraian wawancara diatas bisa dilihat pada lampiran no.16, setelah subjek diwawancarai kemudian subjek mengikuti edukasi sholat tahajud yang di adakan oleh

peneliti, subjek diminta mengisi lembar kerja selama proses edukasi adapun hasil hasil lembar kerja subjek E dari setiap sesi materi antara lain:

Lembar kerja refleksi diri kecemasan subjek E menjelaskan mengenai gejala kecemasan yang dialaminya, ia mulai memahami keadaannya dan memahami bahwa gejala-gejala fisik maupun perasaan yang dia rasakan mengacu pada gejala kecemasan, hasil lembar kerja materi sholat tahajud dan kecemasan dapat disimpulkan bahwa subjek mulai memahami dan mulai merefleksikan materi kecemasan dan sholat tahajud kedalam dirinya. Subjek meyakini dan ingin mengamalkan sholat tahajud setelah edukasi karena menurutnya sholat tahajud bisa dijadikan coping dari gejala kecemasan yang dia alami sekarang.

Adapun Agar lebih jelas mengenai mengenai lembar kerja edukasi sholat tahajud subjek E bisa dilihat pada lampiran no.21, setelah mengikuti edukasi sholat tahajud subjek diberikan intervensi selama 2 minggu dan diminta mengisi jurnal harian mandiri adapun hasil jurnal harian mandiri subjek E akan dipaparkan dalam uraian di bawah ini:

Hasil jurnal harian subjek E, didapati data bahwa ia tidak konsisten melaksanakan sholat tahajud dimana dalam minggu pertama ia hanya melaksanakan sholat tahajud selama 4 hari, dalam waktu pelaksanaannya ia cenderung melaksanakan di jam 3.00-4.00 WITA keatas, dalam pelaksanaan sholat tahajud seringkali ia 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.

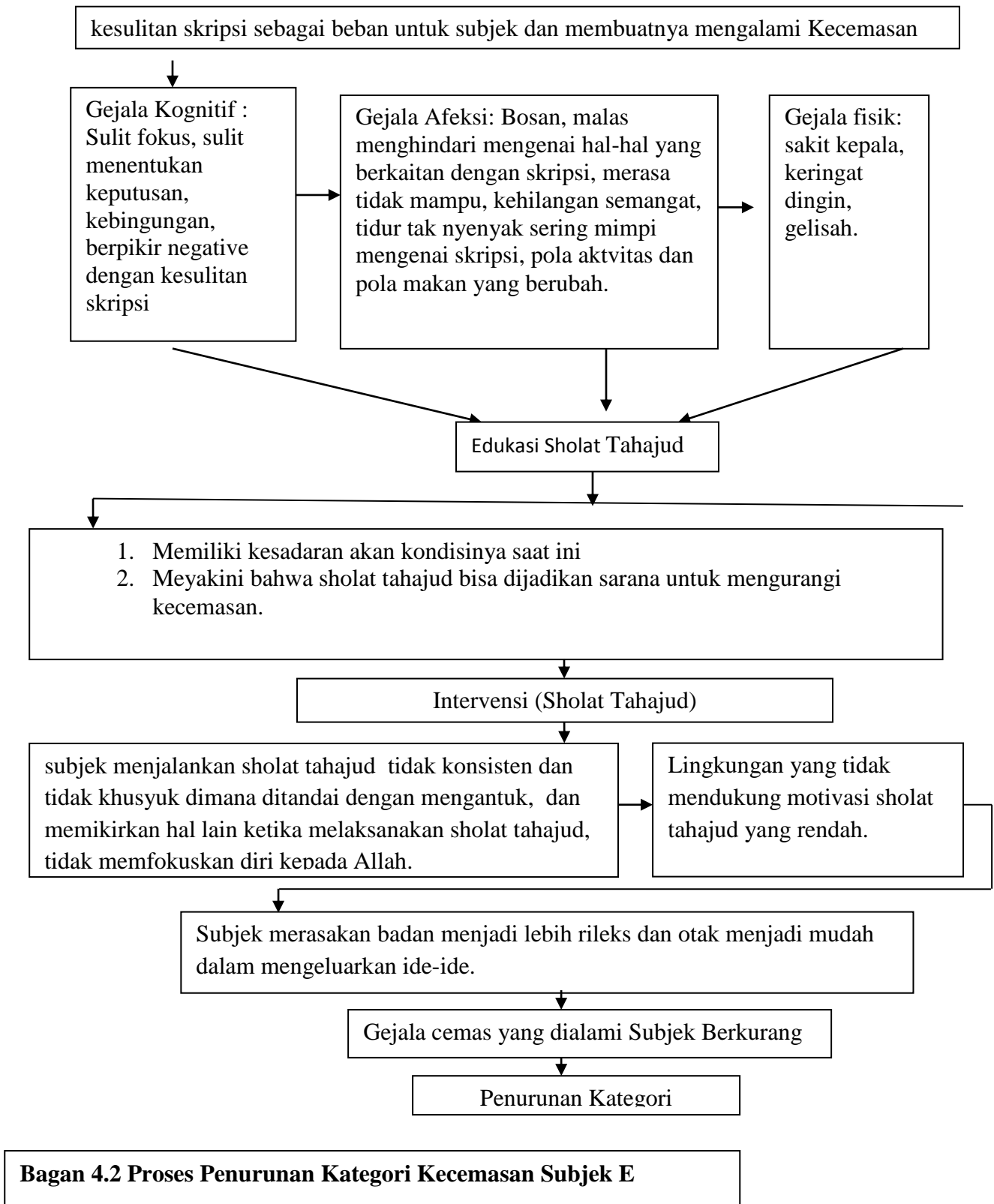
Setelah ia melaksanakan sholat tahajud selama 4 kali dalam seminggu, ia merasakan badan menjadi lebih bugar, dan lebih mudah me akan tetapi walaupun tidak khusyuk subjek merasakan adanya rileks dan otak menjadi mudah menemukan ide.

Adapun Agar lebih jelas mengenai jurnal harian sholat tahajud subjek E bisa dilihat pada lampiran no.26, setelah semua rangkaian intervensi selesai, dilakukan wawancara setelah pengisian skala kecemasan post-test, adapun uraian hasil wawancara subjek E sebagai berikut:

Subjek E tidak konsisten dalam melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu dikarenakan, pada minggu pertama ia haid dan pulkam kerumah seusai ia haid ia tetap saja tidak melakukan sholat tahajud tepat waktu dikarenakan jarak antara kamar mandi dan kamarnya jauh, hal ini membuatnya merasa ketakutan keika terbangun ditengah malam untuk mengambil air wudhu, seringkali ketika ia terbangun hal yang ia lakukan melihat medsos. Dalam Pelaksanaan sholat ia melaksanakan sholat

tahajud tidak khusyuk dalam pelaksanaan sholat dimana ditandai ketika melaksanakan sholat tahajud sering kali pikirannya tidak fokus kepada Allah ia memikirkan hal-hal lain seperti skripsi, sesudah sholat biasanya ia tidur lagi, berdoa sebentar dan kerap kali mengerjakan skripsi.

Dampak yang ia rasakan ketika selesai mengerjakan sholat tahajud yakni badan dipagi hari menjadi rileks, pikiran menjadi lancar dalam mengeluarkan ide. Untuk lebih jelasnya mengenai verbatim hasil uraian wawancara post-test diatas bisa dilihat pada lampiran no.31 dan untuk lebih memudahkan dalam memahami semua uraian diatas mengenai gejala yang dialami subjek serta perubahan yang dialami subjek sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan akan peneliti uraikan dalam bagan dibawah ini:



Berdasarkan uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa mengenai hasil lembar kerja subjek A dan E di dapatkan data bahwa para subjek sudah mampu menerima dan memahami maksud dari tujuan setiap materi yang diberikan oleh trainer.

Berdasarkan hasil jurnal harian A dan E dalam pelaksanaan intervensi tidak rutin melaksanakan sholat tahajud selama 2 minggu, akan tetapi walaupun tidak rutin melaksanakan selama rutin subjek tetap merasakan dahsyatnya manfaat sholat tahajud. terhadap fisik, maupun psikis.

Berdasarkan hasil wawancara post-test mereka mengutarakan setelah melaksanakan sholat tahajud walaupun tidak rutin, akan tetapi bisa merasakan manfaat nya yakni badan menjadi lebih rileks dan bugar serta otak menjadi lancar dalam menemukan ide setelah melaksanakan sholat. Untuk lebih jelasnya mengenai perubahan subjek sebelum dan sesudah intervensi akan peneliti uraikan dalam table tabulasi data dibawah ini:

TABEL 4.19 TABULASI DATA SUBJEK YANG GUGUR

Subjek	Skor Pre-Post Tes	Kategori Pre-Post Tes	Jurnal Harian Subjek Analisis Pelaksanaan Sholat Tahajud			
			Konsistensi Pelaksanaan Sholat Tahajud	Dalam Pelaksanaan Sholat	Hal Yang Dilakukan Setelah Sholat	Perubahan Yang Dirasakan
A	Pre : 162 Post: 147	Sedang Sedang	(Belum Konsisten) Melaksanakan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu pertama	subjek merasakan mengantuk, badan lelah, mengantuk hal itu yang membuat subjek tidak khusyuk dalam sholat.	Berdoa, berdzikir dan seringkali tidur kembali	otak menjadi lancar dalam menemukan ide, badan menjadi rileks
E	Pre : 149 Post: 128	Sedang Sedang	(Belum Konsisten) hanya Melaksanakan sholat tahajud sebanyak 4 Hari dalam 1 minggu pertama	Subjek sering kali memikirkan hal-hal lain ketika sholat dan tidak khusyuk, memikirkan skripsi hal itu yang membuat subjek tidak khusyuk dalam sholat.	Tidur lagi, berdoa, mengerjakan skripsi	Badan rileks, pikiran menjadi lancar dalam mengeluarkan ide

TABEL 4.20 TABULASI GEJALA FISIK SUBJEK GUGUR

Subjek	Gejala Fisik Pre-Tes	Gejala Fisik Post-test
A	sakit kepala, gugup, bicara kurang koordinasi, keringat dingin.	Badan jadi lebih rileks ketika selesai sholat pinggang jadi lebih rileks, ringan,
E	E sakit kepala, keringat dingin, mual-mual, Sulit konsentrasi, pelupa akan hal-hal kecil, kebingungan sulit mengeluarkan ide, pikiran tidak tenang,	Kepala menjadi lebih enakan ketika selesai sholat dan badan menjadi rileks

TABEL 4.21 TABULASI GEJALA KOGNITIF SUBJEK GUGUR

Subjek	Gejala Kognitif Pre-Tes	Gejala Kognitif Post-test
A	Kebingungan, Sulit menyampaikan ide pikiran, berpikir negatif dan pikiran tidak tenang, merasa tidak mampu dan kurang percaya diri.	kelancaran berpikir ketika selesai i sholat mendapati ide lebih mudah, mengalami kebingungan ketika mendapatkan kesulitan. Masih mengalami mimpi-mimpi.
E	Sulit konsentrasi, pelupa akan hal-hal kecil, kebingungan sulit mengeluarkan ide, pikiran tidak tenang, sulit menentukan pilihan.	Menjadi lebih mudah menemukan de-ide ketika menulis skripsi, badan jadi lebih fresh

TABEL 4.22 TABULASI GEJALA PERILAKU SUBJEK GUGUR

Subjek	Gejala Perilaku Pre-Tes	Gejala PerilakuPost-test
A	Menghindari proses pengerjaan skripsi, emosi kurang stabil, merasa malu, sedih, menyesal, menjadi sangat malas dan mengalami perubahan dalam pola makan dan pola tidur.	rasa gugup ketika bimbingan tidak ada lagi, terus tidak menghindari dosen lagi. santai aja kalo betemu, kurang semangat, ketakutan kada jelas kayagitu, perasaan itu ya aku Kalo kesulitan diri sendiri masih jadi malas.
E	Ketakutan, kehilangan semangat, gugup, malu, tidak percaya diri, pola tidur dan pola makan berubah, tidur tidak nyenyak mengalami mimpi-mimpi, menghindari skripsi.	Masih merasakan kehilangan semangat, masih mengalami mimpi-mimpi, cepat cape jika mengalami kesulitan skripsi, tidak lagi menghinadari skripsi, rasa gugup berkurang tapi masih saja dialami ketika bertemu dosen pembimbing.

G. Keterbatasan Penelitian

1. Tidak adanya kelompok kontrol untuk dijadikan kelompok pembanding
2. Penelitian ini memiliki subjek yang terbilang sedikit, sehingga mungkin agak lebih sulit untuk bisa digeneralisasikan.
3. Tidak adanya *follow up* hasil dari penelitian kepada subjek, sehingga tidak mengetahui konsistensi dari penurunan tingkat kecemasan subjek.
4. Keterbatasan waktu dalam penelitian sehingga proses yang dihabiskan untuk menyelesaikan penulisan skripsi kurang maksimal.