

## ABSTRAK

*Maulidinnisa Ramadani, 2024, Pengaruh Sholat Tahajud Sebagai Relaksasi Stress Mahasiswa IAIN Madura Semester Akhir Di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura, Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Madura (IAIN Madura), Dosen Pembimbing Prof. Dr. Siswanto, M.Pd.I.*

### **Kata Kunci: Mahasiswa, Stress, Sholat Tahajud**

Seseorang yang sedang mengalami stres umumnya menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik mereka. Ketika mahasiswa semester akhir menghadapi stress selama proses pengerjaan skripsi, akibatnya hal ini dapat menyebabkan keterhambatan dalam kemajuan skripsi dan mengurangi efektivitas seseorang dalam menyelesaikannya. Berdasarkan latar belakang diatas terdapat rumusan masalah, yaitu: 1) Adakah pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura, 2) Seberapa besar pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura. Adapun tujuannya adalah 1) Untuk mengetahui adakah pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura, 2) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random dan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dari hasil penelitian yang peneliti dapat mengenai Pengaruh Sholat Tahajud Sebagai Relaksasi Stress Mahasiswa IAIN Madura Semester Akhir Di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura, bahwasanya 1) Terdapat pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura termasuk dalam kategori tinggi. 2) Pengaruh sholat tahajud cukup tinggi sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini terbukti dari hasil konsultasi "r" kerja dengan interpretasi korelasi *product moment* yang menyatakan bahwa harga "r" kerja (0,612) berada pada rentang nilai antara 0,600 – 0,800 dengan arti bahwa kedua variabel tersebut terdapat korelasi yang tinggi.