

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti universitas atau akademi, dan telah resmi terdaftar di institusi tersebut. Mahasiswa perlu menyelesaikan SKS yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi serta menyusun skripsi sebagai persyaratan untuk meraih gelar sarjana dalam program Strata Satu (S1).

Widigda dan Setyaningrum menjelaskan bahwa skripsi adalah tulisan ilmiah yang mengikuti prosedur penelitian ilmiah, yang harus dikerjakan oleh mahasiswa tingkat Strata Satu (S1) untuk memperoleh gelar sarjana. Proses penulisan skripsi adalah tahap penting dalam perkuliahan, namun sering kali dihambat oleh berbagai masalah, baik itu eksternal maupun internal.¹ Proses penulisan skripsi menjadi tahap penting dalam perjalanan seorang mahasiswa, namun seringkali dihadapi dengan berbagai masalah yang dapat menghambat kemajuan, baik itu faktor eksternal maupun internal. Beban tugas kuliah yang padat, jadwal yang ketat, ujian yang menantang, manajemen waktu yang kurang efektif, dan kekhawatiran akan masa depan pekerjaan setelah lulus, semuanya merupakan faktor yang dapat menimbulkan tekanan dan stress pada mahasiswa. Akibatnya, kendala-kendala ini dapat mengganggu proses penyelesaian skripsi dan rencana kerja mahasiswa.²

¹ Widigda dan Setyaningrum, "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi", *Jurnal Matematika dan Sains*, 6, no. 2, (Yogyakarta: 2018), 1, <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23963>

² Sabrianti, L. *Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*, (Makassar: Pustaka UNM, 2018) <http://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=45840>

Stress dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental dan fisik, serta menimbulkan berbagai tantangan dalam menjaga kesejahteraan. Stress yang berkepanjangan bahkan dapat berisiko mengakibatkan kerusakan serius, seperti serangan jantung, stroke, tindakan kekerasan, atau bahkan risiko bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala stres dan mencari dukungan yang diperlukan untuk mengatasinya.

Penting untuk diingat bahwa stres bisa berlanjut tanpa disadari karena seseorang mungkin terbiasa dengan perasaan gelisah dan putus asa. Pada akhirnya, stres yang berkepanjangan dapat berisiko mengakibatkan kerusakan serius yang bisa mencakup serangan jantung, atau stroke, tindakan kekerasan, bahkan risiko bunuh diri seperti yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir.³ Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala stress dan mencari dukungan yang diperlukan untuk mengatasi stress secara efektif demi kesejahteraan pribadi.

Stres merupakan tantangan nyata, terutama bagi mahasiswa yang berada di semester akhir. Namun, saat ini banyak pihak telah mengembangkan berbagai metode untuk mengatasi dan mengurangi stress, di antaranya melalui terapi spiritual. Terapi spiritual memiliki karakteristik yang fleksibel, dapat mencegah, menyembuhkan, dan merehabilitasi. Dalam konteks psikologi Islam, salah satu terapi spiritual yang digunakan untuk meredakan kecemasan adalah sholat.

Sholat membentuk hubungan langsung antara manusia dan Allah, yang memungkinkan terjalinnya hubungan yang positif secara vertikal. Hubungan ini memunculkan aspek spiritual yang tinggi dan membantu dalam pengembangan

³ Anna Rosiek, Aleksandra Rosiek Kryszewska, Lukasz Leksowski, dan Krzysztof Leksowski, "Stres Kronis dan Pikiran Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa Kedokteran" *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, no. 2, (Februari: 2016), 212, [10.3390/ijerph13020212](https://doi.org/10.3390/ijerph13020212)

kebahagiaan, kepribadian, dan kesehatan mental secara menyeluruh. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Isra' ayat 79:

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

Artinya : Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji. (Q.S Al isra': 79) ⁴

Di samping itu, mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren diharapkan untuk mengutamakan kewajiban ibadah sehari-hari dan aktif dalam kegiatan rutin yang menjadi bagian dari kehidupan santri. Menyatukan peran sebagai mahasiswa dan santri tentu tidaklah mudah, dan membawa sejumlah tantangan yang berat. Namun, ada banyak dampak positif yang dapat diperoleh dari situasi ini. Salah satunya adalah peluang untuk memperluas pengetahuan, mendalami ilmu agama, dan mencari ketenangan dalam menghadapi tekanan akademis. Oleh karena itu, bagi mereka yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan santri, tentu ada berbagai rintangan yang harus dihadapi, termasuk usaha untuk mengelola waktu dengan bijak guna mencapai keseimbangan antara tuntutan akademis dan spiritual.

Salah satu cara untuk mempererat hubungan dengan Allah SWT. adalah dengan melaksanakan sholat tahajud. Menurut Moh Sholeh, sholat tahajud yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh, khushyuk, tepat waktu, ikhlas, dan secara teratur mampu membentuk persepsi dan motivasi yang positif.⁵ Respon emosi yang positif dapat mengurangi kecemasan. Sholat tahajud ini memiliki manfaat yang signifikan, baik dari segi keagamaan maupun kesehatan.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁴ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), 290.

⁵ Moh. Sholeh, *Terapi Sholat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2006), 90.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd/ 13: 28)⁶

Mahasiswa yang rutin melakukan sholat tahajud terutama mahasiswa semester akhir biasanya mereka yang mencari pertolongan spiritual ketika menghadapi tantangan. Ini disebabkan oleh status sholat tahajud sebagai salah satu ibadah sunnah yang paling utama setelah sholat wajib. Oleh karena itu, dalam upaya mengurangi stress yang dialami oleh mahasiswa semester akhir, peneliti menitikberatkan pada terapi spiritual, yaitu sholat tahajud.

Setelah mengumpulkan data dari banyaknya sumber dan merinci secara sebelumnya, serta sebagai ekspresi perhatian terhadap mahasiswa semester akhir yang mengalami stress dalam proses penulisan skripsi, diharapkan bahwa melakukan sholat tahajud bisa menjadi solusi untuk mengurangi tingkat stress mereka. Berdasarkan gambaran tersebut, penelitian ini menarik untuk dilakukan guna mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh sholat tahajud sebagai upaya meredakan stres pada mahasiswa semester akhir. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa sholat tahajud memiliki dampak sebagai metode relaksasi stress pada mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

⁶ Al – Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28 <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/28>

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?

C. Tujuan Penelitian

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

D. Kegunaan Penelitian

Beberapa manfaat yang ada dalam penelitian ini sebagai dasar dari hasil penelitian, yaitu:

1. Kegunaan Teoritik

Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis yang berharga, tetapi juga membuka pintu untuk memahami bagaimana sholat tahajud dapat menjadi sebuah alat yang efektif dalam merelaksasi stress pada mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir. Diharapkan penelitian ini mampu merangsang pertumbuhan atau peningkatan dalam dimensi keagamaan

individu yang terlibat, menciptakan potensi untuk menguatkan ikatan spiritual dan selama periode semester akhir.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini dapat berguna untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memecahkan suatu masalah untuk mengambil keputusan, maka dari itu kegunaan dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi Lembaga Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1, temuan dari penelitian ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas jadwal ibadah mahasiswa, khususnya dalam menjalankan sholat tahajjud, dengan menyediakan jadwal yang lebih praktis dan mudah diikuti.
- b. Bagi mahasiswa yang berada di semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1, hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi sumber inspirasi untuk meningkatkan semangat beribadah, terutama ketika mereka sedang menghadapi tantangan seperti menyelesaikan skripsi.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan kesempatan berharga untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan tambahan yang sangat berarti dalam perjalanan akademik dan spiritual.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk lebih memfokuskan penelitian maka peneliti membatasi ruang lingkup analisisnya

1. Mahasiswa IAIN Madura Semester Akhir: Penelitian ini akan melibatkan mahasiswa semester akhir dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura. Namun peneliti tidak melibatkan seluruh mahasiswa IAIN Madura semester

akhir tetapi hanya mencakup mahasiswa semester akhir yang tinggal di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1.

2. Sholat Tahajud: Fokus penelitian adalah pada praktik sholat Tahajud sebagai metode relaksasi. Sholat Tahajud adalah sholat sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah bangun tidur.
3. Relaksasi Stress: Penelitian ini akan menganalisis bagaimana sholat Tahajud dapat digunakan sebagai metode untuk mengurangi stres di antara mahasiswa. Ini mencakup perasaan relaksasi, dan dampak positif sholat tahajud pada kesejahteraan mahasiswa.
4. Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1: Lokasi penelitian adalah Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 di Larangan Tokol Tlanakan, Pamekasan, Madura. Ini menjadi tempat di mana penelitian akan dilakukan.

Jadi, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana sholat Tahajud dapat membantu mahasiswa semester akhir di IAIN Madura dalam mengatasi stres, dan tempat pelaksanaan penelitian akan menjadi Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 di Larangan Tokol Tlanakan, Pamekasan, Madura. Penelitian ini mungkin akan melibatkan wawancara, survei, observasi, dan analisis data untuk mengevaluasi pengaruh sholat tahajud pada mahasiswa semester akhir yang mengalami stres.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi atau anggapan dasar ini merupakan gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau kesimpulan atau teori sementara yang belum dibuktikan asumsi ini menyatakan bahwa:

1. Stress mahasiswa dapat diatasi melalui terapi spiritual yaitu dengan shalat.
2. Sholat tahajud dapat digunakan sebagai metode relaksasi stress mahasiswa semester akhir.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian yang perlu diuji melalui pengumpulan data dan analisis data.⁷ Dari uraian diatas peneliti memiliki hipotesis sebagai berikut:

H1: 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

H2: Sholat tahajud memiliki pengaruh yang besar sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura.

H. Definisi Istilah

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.⁸ Pengaruh adalah suatu konsep yang merujuk pada efek atau dampak suatu tindakan, kejadian, atau faktor terhadap hal lain. Pengaruh dapat bersifat positif atau negatif, dan sering kali menjadi fokus analisis

⁷ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode, dan Prosedur*; (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2023), 196.

⁸ Pius Abdillah, Danu Prasetya, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Arloka, 2009), 256.

dalam berbagai disiplin ilmu seperti ilmu sosial, ekonomi, psikologi, dan banyak lagi. Pengaruh bisa mencakup berbagai aspek, seperti pengaruh sosial, ekonomi, budaya, atau lingkungan, dan dapat berdampak pada individu, kelompok, atau masyarakat secara luas.

Jadi kata pengaruh merujuk kepada efek atau dampak yang ditimbulkan oleh suatu aktivitas atau kegiatan tertentu. Dalam judul ini, pengaruh mengacu pada dampak atau efek yang ditimbulkan oleh pelaksanaan Sholat Tahajud terhadap stres mahasiswa.

2. Sholat Tahajjud

Sholat tahajjud adalah jenis sholat sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah seseorang tidur terlebih dahulu, meskipun tidurnya hanya sebentar. Berbeda dengan waktu sholat biasanya, tahajjud dilaksanakan di malam hari setelah sholat isya' dan tidur terlebih dahulu, dengan waktu yang dianjurkan adalah pada sepertiga malam terakhir. Sepertiga malam terakhir memiliki makna tersendiri dalam praktik sholat tahajjud sebagai momen yang istimewa.⁹

Shalat tahajjud disebut juga dengan shalat *Lail* atau *Qiyamul Lail* yaitu ibadah sunnah yang dilakukan di malam hari. Ibadah ini berlangsung dalam kesunyian malam yang penuh makna, dan memiliki beragam hikmah yang tak terhingga. Tidak ada kewajiban untuk melakukannya, tetapi sangat dianjurkan bagi mereka yang mampu dan ingin mendekatkan diri kepada Allah dengan cara ini. Shalat Tahajjud adalah bentuk ibadah

⁹ MS Azam, Z Abidin - "Efektivitas Sholat Tahajjud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat," *Jurnal Empati, and undefined*, (Bekasi, 2015), ejournal3.undip.ac.id 4, no. 1 (2015): 154–160, accessed October 26, 2021, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13133>

yang memperkuat ikatan spiritual dan hubungan antara seorang muslim dengan Penciptanya.

3. Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh.¹⁰ Relaksasi adalah proses untuk meredakan ketegangan fisik dan mental dalam tubuh.

Ini adalah praktik yang umumnya dilakukan untuk mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan, dan mencapai perasaan tenang dan rileks. Dalam konteks ini, relaksasi merujuk pada cara atau metode yang digunakan untuk mengurangi stres.

4. Stress

Stress adalah respon tubuh terhadap tekanan atau beban fisik, mental, atau emosional. Ini adalah reaksi alami yang dirasakan oleh hampir semua orang dalam situasi tertentu. Stress bisa bersifat positif, seperti saat Anda merasa terdorong untuk mencapai sesuatu atau untuk menghadapi tantangan. Namun, stress juga bisa bersifat negatif jika berlangsung terlalu lama atau terlalu kuat, sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang.¹¹

Jadi, stress adalah respons tubuh terhadap tekanan atau beban fisik, mental, atau emosional yang dapat menjadi reaksi alami yang berguna dalam menghadapi tantangan, tetapi jika berlangsung terlalu lama

¹⁰ A Potter, Perry, A. G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, 2, no 4 (Jakarta: EGC, 2010).

¹¹ American Psychological Association, *Stress*, (2021). <https://www.apa.org/topics/stress>

atau terlalu kuat, stress bisa berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Dibawah ini disajikan sejumlah temuan dari penelitian sebelumnya yang serupa dengan studi yang dilakukan oleh penulis guna mendukung keabsahan hasil penelitian ini. Beberapa dari penelitian terdahulu tersebut meliputi:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sabiq M. Azam dengan judul Efektivitas Sholat Tahajjud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri.¹²

Menyimpulkan ada psikologi yang memiliki 2 aspek utama, yakni biologis dan psikologis. Hasil uji validitas di skala stres menunjukkan bahwa ada 44 alat valid ($\alpha=0,953$), & analisis data dilakukan menggunakan uji pasangan dan uji sampel independen. Hasil dari pretest dan post-test pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai hitung sebesar 10,81 dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres individu setelah melakukan sholat tahajjud dibandingkan sebelumnya. Selain itu, hasil dari uji pasca tes antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai hitung sebesar -5,042 dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menandakan bahwa tingkat stres santri yang melakukan Sholat Tahajjud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sholat tahajjud sangat

¹² MS Azam, Z Abidin, "Efektivitas Sholat Tahajjud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat," *Jurnal Empati, and undefined*, (Bekasi, 2015), *ejournal3.undip.ac.id* 4, no. 1 (2015): 154–160, accessed October 26, 2021, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13133>

efektif dalam mengurangi tingkat stres santri di pondok Islam “Y” di Bekasi, Jawa Barat.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu keduanya menggunakan sholat tahajud sebagai terapi utamanya. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif yang sama dengan penelitian sebelumnya. Namun, perbedaan terletak pada variabel x yang digunakan, penelitian sebelumnya menggunakan efektivitas sebagai variabel x, sedangkan penelitian ini menggunakan pengaruh sebagai variabel x.

2. Shalat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Ath – Thohiriyyah Purwokerto oleh Hilma Anjani, Mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.¹³

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan peran Sholat Tahajud sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah di Purwokerto. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa para santri di Ath-Thohiriyyah telah memahami makna dari shalat tahajud. Setelah mereka secara rutin menjalankan shalat tahajud, mereka merasakan perubahan dalam diri mereka. Mereka mengalami perasaan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman hati. Mereka juga mampu untuk berpikir secara positif, menjadi lebih ikhlas, dan bersyukur atas segala nikmat yang Allah berikan kepada mereka.

¹³ Hilma Anjani, *Shalat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Ath – Thohiriyyah Purwokerto*, “Skripsi” (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023)

Secara bertahap, masalah-masalah yang mereka hadapi mulai terselesaikan karena mereka mampu untuk berpikir secara terbuka.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu keduanya menginvestigasi pengaruh dari shalat tahajud. Namun, perbedaannya terletak pada dua hal. Pertama, penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kualitatif, sementara penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Kedua, variabel yang digunakan berbeda: penelitian sebelumnya menggunakan kesehatan mental sebagai variabel, sementara penelitian ini menggunakan stres sebagai variabel.

3. Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin) oleh Gania Sulistia Mahara, Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2019.¹⁴

Penelitian ini mengkaji tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi, serta dampak dari pelaksanaan shalat tahajud terhadap mahasiswa yang tengah dalam proses penulisan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Data kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam kategori dan skor kecemasan subjek

¹⁴ Gania Sulistia Mahara, *Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin)*, "Skripsi" (UIN Antasari Banjarmasin, 2019).

sebelum dan setelah intervensi, dengan skor kategori kecemasan yang menurun dari level sedang menjadi ringan. Ini mengindikasikan bahwa sholat tahajud dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menggunakan sholat tahajud sebagai variabel X dan menerapkan metode penelitian kuantitatif yang sama. Namun, perbedaannya terletak pada variabel Y, di mana penelitian sebelumnya menggunakan kecemasan sebagai variabel Y, sedangkan penelitian ini menggunakan stress sebagai variabel Y.