



Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Marhumah^{1*}, Ahmad Razak², Ahmad Yasser Mansyur³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

**Email: marhumahambowellang@gmail.com*

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the tahajjud prayer in reducing the anxiety of working on the thesis. The research design used was one group pretest-posttest. Participants in this study found 9 people. The data obtained were analyzed using paired sample t-test (paired t-test). The results of the analysis show that the average pretest score for writing the thesis is 121.00, the posttest is 86.33 and the significance ($0.000 < 0.05$) means that offering the tahajjud prayer changes the level of anxiety in working on the thesis experienced by all participants. Anxiety doing thesis experienced by participants before presenting the intervention was in the high category. After being given the tahajjud prayer intervention for 10 days, the participants were in the moderate category. Thus, tahajjud prayer can be used as a psychotherapy to help students by working on theses to give positive emotions and feelings of calm, peace, relaxation, and enthusiasm.

Keyword: *Anxiety Doing Thesis, Students, Tahajjud Prayer.*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas salat tahajjud dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah the one group pretest-posttes. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 9 orang mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang ditempatkan dalam asrama untuk menjalankan aktivitas salat tahajjud. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (paired t-test). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai pretest rata-rata skor kecemasan mengerjakan skripsi sebesar 121,00, posttest sebesar 86,33 dan signifikansi ($0,000 < 0,05$) artinya menunjukkan bahwa pemberian intervensi salat tahajjud memberikan perubahan pada tingkat kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh semua partisipan. Kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami partisipan sebelum pemberian perlakuan berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan salat tahajjud selama 10 partisipan berada pada kategori sedang. Dengan demikian, salat tahajjud dapat digunakan sebagai salah satu psikoterapi untuk membantu mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi agar dapat memberikan emosi positif dan mendatangkan perasaan lebih tenang, lega, damai, relaks dan bersemangat.

Kata kunci: *Kecemasan Mengerjakan Skripsi, Mahasiswi, Salat Tahajud.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan dan terdaftar secara administratif di perguruan tinggi, baik universitas atau akademi. Sebagai syarat lulus dari perguruan tinggi dan memperoleh gelar kesarjanaan, mahasiswa wajib memenuhi Satuan Kredit Semester (SKS) yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi serta mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir dalam jenjang Strata Satu (S1). Widigda dan Setyaningrum (2018) mengemukakan bahwa skripsi adalah istilah yang digunakan untuk mengilustrasikan karya ilmiah dengan mengikuti prosedur penelitian ilmiah dan dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat sarjana.

Mahasiswa mengalami berbagai masalah yang dapat menghambat dalam proses mengerjakan skripsi, baik masalah yang dialami karena faktor eksternal maupun internal. Peneliti telah melakukan pengambilan data awal dengan menyebar kuesioner *online* yang berisi pertanyaan terbuka, yang melibatkan 100 mahasiswa Universitas Negeri Makassar dengan kriteria mahasiswa tersebut sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Peneliti menemukan hasil bahwa sebanyak 93% mahasiswa mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi. Sebanyak 75% responden mengaku memiliki hambatan karena faktor internal, sedangkan 18% lainnya terhambat karena faktor eksternal. Hambatan yang berasal dari dalam diri responden adalah cemas (33%), pesimis (22%), prokrastinasi (19%), malas (11%), kurang mampu dalam manajemen waktu (3%), *insecure* (3%), tegang (2%), fokus mengerjakan hal lain (2%), dan kurang teliti (2%). Kendala atau hambatan mahasiswa akhir ketika mengerjakan skripsi ini tidak dapat dihindari, sehingga membutuhkan kemampuan untuk menghadapinya.

Mahasiswa membutuhkan usaha optimal dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa membutuhkan pertimbangan matang terkait dalam penemuan masalah, pemilihan judul, ketersediaan sumber informasi dan referensi, teori pendukung, penguasaan metodologi, kemampuan dalam berbahasa yang baik dan benar, serta sesuai dengan aturan kepenulisan skripsi. Selain itu, mahasiswa juga membutuhkan waktu ekstra dalam mengerjakan skripsi, menghubungi dan berjumpa dengan dosen pembimbing, serta hal terkait lainnya. Hal-hal ini dapat memicu munculnya kecemasan karena sangat terkait dengan ukuran-ukuran psikologis seorang mahasiswa, apakah semua proses tersebut dapat dilakukan atau tidak, sehingga hal-hal ini dapat menghambat mahasiswa dalam mengerjakana skripsi dan resisten untuk menimbulkan kecemasan. Akibatnya, kendala yang dihadapi oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat

menyebabkan proses pengerjaannya menjadi terhambat dan tidak berjalan sesuai rencana (Sabrianti, 2018).

Atkinson, dkk. (1995) mengemukakan bahwa kecemasan dapat disadari dari munculnya rasa takut, ketidakmampuan, terkejut, merasa berdosa atau terancam, serta perasaan tidak menyenangkan yang terjadi di luar kesadaran dan tidak dapat dihindari karena konflik internal dan eksternal seseorang. Kecemasan yang muncul dalam proses pengerjaan skripsi dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan tersebut dapat mengganggu kemampuan dalam konsentrasi dan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. ketidakterbatasan kemampuan tersebut menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar dan sesuai rencana, sehingga dapat memperlambat seseorang dan mengurangi keefektifannya. Kecemasan terdiri dari banyak ciri baik secara fisik, kognisi, ataupun perilaku. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi mengalami gejala-gejala berupa perasaan tidak tenang, telapak tangan berkeringat, selalu merasa lelah, *overthinking*, selalu ingin tidur, tidak bersemangat, pusing, takut melangkah, takut memulai, gelisah, murung, bingung, hingga munculnya rasa malas. Hal ini sejalan dengan pendapat Nelson (Widigda dan Setyaningrum, 2018) yang mengemukakan bahwa seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatifnya karena mengalami kecemasan sehingga menyebabkan kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman.

Kecemasan adalah respon yang luwes terhadap ancaman apabila kecemasan itu dapat memacu mahasiswa melakukan *coping* dan memotivasinya untuk tetap melakukan bimbingan serta menyelesaikan skripsinya. Tetapi kecemasan dapat berubah menjadi tidak normal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan skala ancaman, karena hal ini dapat menyebabkan terganggunya kualitas hidup seseorang (Nevid dkk, 2014). Jika kecemasan terus dibiarkan tanpa diberi penanganan baik berupa pencegahan ataupun dengan terapi maka akan berdampak negatif dan menjadi gangguan yang lebih serius (Idiani dalam Adib, 2016). Berbagai upaya psikologis yang dapat dilakukan mahasiswa tingkat akhir untuk meminimalisasi kecemasan mengerjakan skripsi adalah dengan mengkonsumsi obat anti depresan, terapi psikofarma, atau dengan psikoterapi islami. Nasuha dkk (2016) mengemukakan bahwa selain dengan mengkonsumsi obat anti depresan, kecemasan juga dapat dikurangi dan ditanggulangi secara nonfarmakologi seperti teknik relaksasi. Jung (Chodijah, 2017) mengemukakan bahwa manfaat psikoterapi selain sebagai fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi dalam preventif (pencegahan), dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual. Razak dkk (2013)

mengemukakan bahwa seiring dengan semakin banyaknya timbul berbagai kecemasan, kini masyarakat mulai menggandrungi model terapi berlatar belakang spritual. Terapi spritual bersifat fleksibel, preventif, dan kuratif. Salah satu terapi spritual dalam pendekatan psikologi islam dan menggunakan proses relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi salat.

Ancok dan Suroso (Wardani dkk, 2016) mengemukakan bahwa salat dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan yang ada dalam diri seseorang. Sejalan dengan pendapat tersebut, Nashori (Wardani dkk, 2016) mengemukakan bahwa salat menghasilkan ketenangan, konsentrasi yang terarah dan kebijaksanaan. Gismin Dan Mansyur (2018) mengemukakan bahwa salat yang dilakukan dapat membawa manfaat positif, diantaranya aspek fisik, psikis, dan sosial. Secara terapeutik, salat bisa mendidik dan melatih seseorang untuk menghadapi berbagai permasalahan dengan hati yang yakin dan terang. Ada 4 aspek terapeutik didalam salat yaitu aspek olahraga, meditasi, auto-sugesti, dan kebersamaan.

Rajab (2011) mengemukakan bahwa salat memiliki ikatan secara langsung antara manusia dan Allah sehingga dapat menyambung hubungan baik secara vertikal. Hubungan baik tersebut akan melahirkan ciri spritual yang tinggi serta dapat menumbuhkembangkan kebahagiaan, kepribadian, dan kesehatan mental secara sempurna. Sukadiyanto (2010) mengemukakan bahwa salah satu upaya membangun kedekatan dengan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* adalah salat tahajud. Sholeh (2006) mengemukakan bahwa salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khushyuk, tepat, ikhlas, dan berkelanjutan dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Respon emosi positif dapat menghindarkan reaksi kecemasan. Salat tahajud ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana disabdakan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*. dalam hadist:

“Salat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit,”(HR Tirmidzi).

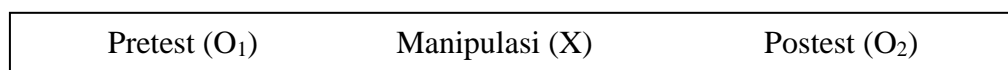
Para pelaku salat tahajud adalah mereka yng mencaari pertolongan karena sesuatu yang dihadapinya. Karena salat tahajud adalah salat paling utama setelah salat wajib. Sehingga dari berbagai macam terapi yang cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, maka peneliti berfokus pada terapi spritual yaitu salat tahajud. Salat tahajud memiliki begitu banyak keutamaan dan manfaat, sebagaimana yang disebutkan di dalam Al-Qur'an, hadits, dan juga data hasil penelitian dengan variabel terkait. Berdasarkan data-data yang telah diperoleh dari berbagai sumber dan telah dipaparkan sebelumnya, serta sebagai salah satu bentuk kepedulian

terhadap keadaan mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi, maka pemberian intervensi berupa melakukan aktivitas salat tahajud ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini menarik dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai efektivitas salat tahajud untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi. Hipotesis yang diajukan yakni ada pengaruh dari salat tahajud terhadap penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makasar.

METODE

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode eksperimen. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Suryabrata (2012) mengemukakan bahwa penelitian yang menggunakan *one group pretest-posttest design* adalah penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek. Suryabrata (2015) mengemukakan bahwa *one group pretest-posttest ini* adalah bentuk rancangan eksperimen dimana awal penelitian dilakukan pengukuran variabel terikat terlebih dahulu, yaitu pengukuran tingkat kecemasan mengerjakan skripsi. Setelah dilakukan pengukuran variabel terikat, selanjutnya akan diberikan penjelasan terkait kecemasan mengerjakan skripsi, mengenai definisi kecemasan mengerjakan skripsi, tingkatan kecemasan, faktor penyebab kecemasan, aspek-aspek kecemasan, dan pengaruh kecemasan terhadap perilaku mengerjakan skripsi. Setelah pemberian materi kecemasan mengerjakan skripsi, kemudian masuk pada sesi berikutnya yaitu pada sesi pemberian intervensi yang diawali dengan memberikan edukasi tentang salat tahajud menggunakan metode ceramah. Materi berisi tentang informasi mengenai definisi salat tahajud, keutamaan salat tahajud, waktu pelaksanaan, jumlah rakaat dan manfaat salat tahajud secara psikologis. Setelah diberikan seluruh rangkaian intervensi salat tahajud, partisipan kembali akan diberikan posttest untuk mengukur variabel terikat 10 hari setelah perlakuan dengan menggunakan alat ukur yang sama.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

O₁ : Pretest

O₂ : Posttest

X : Salat tahajud

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang memenuhi kriteria lainnya, yaitu: a) sedang mengerjakan skripsi; b) beragama islam; c) mengalami kecemasan mengerjakan skripsi pada kategori tinggi yang sebelumnya telah diukur dengan alat ukur skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A; d) bersedia menjadi partisipan penelitian dan menjalani segala rangkaian penelitian dengan mengisi *informed consent*.

Metode Pengumpulan Data

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan alat ukur berupa skala yang sudah tervalidasi dan penulisan *diary* melaksanakan aktivitas salat tahajud sebagai intervensi. Skala dalam penelitian ini terdiri atas 31 aitem dengan lima alternatif jawaban dengan bobot masing-masing, yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), netral (3), sesuai (4), dan sangat sesuai (5).

Prosedur Penelitian

Peneliti membagi prosedur penelitian kedalam tujuh tahap. Pertama, *informed consent*. Peneliti membagikan *informed consent* dan surat pernyataan kesediaan kepada partisipan. Kedua, tahap pembuka. Peneliti membuka kegiatan yang kemudian dilanjutkan dengan memberikan *ice breaking* sebagai bentuk pengenalan antar sesama peserta. Setelah *sesi ice breaking*, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan kegiatan dan penjelasan alur kegiatan kepada seluruh responden penelitian. Ketiga, tahap pemberian *Pretest*. Peneliti mengirimkan link berisi *pretest* kepada partisipan melalui *WhatsApp* kepada seluruh partisipan. Keempat, Proses Eksperimen. Sebelum masuk pada aktivitas salat tahajud, terlebih dahulu partisipan diberikan materi berisi tentang “kecemasan mengerjakan skripsi” yang dimulai pada pukul 16.00 WITA. Materi dibawakan dengan metode ceramah. Materi berisi tentang informasi mengenai definisi kecemasan mengerjakan skripsi, tingkatan kecemasan, faktor penyebab kecemasan, aspek-aspek kecemasan dan pengaruh kecemasan terhadap perilaku mengerjakan skripsi. Setelah materi kecemasan selesai diberikan, kemudian masuk pada sesi terapi yang diawali dengan memberikan edukasi tentang salat tahajud menggunakan metode ceramah. Materi berisi tentang informasi mengenai definisi salat tahajud, keutamaan salat tahajud, waktu pelaksanaan, jumlah rakaat dan manfaat salat tahajud secara psikologis. Sesi pemberian edukasi salat tahajud selesai pada pukul 17.30 WITA. setelah pemberian edukasi selesai, kemudian peserta diarahkan untuk mengisi *pretest* yang telah dikirimkan melalui *Whatsapp*. Dan terakhir, partisipan penelitian

kemudian di arahkan ke tempat beristirahat dan diminta untuk melaksanakan salat tahajud sebelas rakaat selama sepuluh hari dan akan dibangunkan pada pukul 03.15 WITA untuk melakukan salat tahajud secara berjamaah dan melakukan pengisian *diary* secara mandiri yang telah diberikan formatnya oleh peneliti. Kelima, tahap pemberian *Posttest*. Peneliti mengirimkan link berisi *posttest* kepada partisipan melalui *WhatsApp*. Keenam, *Debriefing*. Ketujuh, Penutup. Peneliti kemudian menyampaikan apresiasi kepada para partisipan atas kesediaannya mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dan menutup kegiatan penelitian dengan mengucapkan terima kasih dan salam kepada peserta.

Metode Analisis Data

Berdasarkan desain penelitian yang sudah dipaparkan, peneliti menggunakan metode analisis data dengan uji t sampel berpasangan (*Paired T-Test*). Tahap analisis data dilakukan dengan melakukan skoring pada skala *pretest* dan *posttest* yang telah diisi oleh partisipan kemudian memasukkan ke dalam *Microsoft Excel*. Uji hipotesis dengan uji t sampel berpasangan (*Paired T-Test*) dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22.00 for windows*. Uji ini membandingkan skor *pretest* dan *posttest* seluruh subjek penelitian. Aktivitas salat tahajud akan dianggap efektif apabila terdapat penurunan rata-rata *mean* skor kecemasan mengerjakan skripsi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Kriteria yang digunakan adalah jika nilai sig. < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, berarti hasil signifikan dan hipotesis diterima. Interpretasi dilakukan setelah mendapatkan hasil uji hipotesis.

HASIL

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki kecemasan mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 9 orang.

Deskripsi data penelitian diperoleh dari respon partisipan terhadap skala kecemasan yang dibagikan sebagai *pretest* dan *posttest*. Skala kecemasan mengerjakan skripsi berjumlah 31 item dengan 5 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui deskripsi sekelompok data, seperti rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum, nilai minimum dan sebagainya. Berikut hasil analisis deskriptif yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	<i>N-gain</i>	<i>Interpretasi N-gain</i>
Rata-rata	121,00	86,33	-34,67	1,74	Tinggi
Standar Deviasi	6,00	8,49			
Skor Minimum	115,00	74,00			
Skor Maksimum	132,00	97,00			

Hasil pengukuran kecemasan mengerjakan skripsi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan mengerjakan skripsi pada saat *pretest* adalah sebesar 121,00. Skor standar deviasi yang diperoleh dari *pretest* adalah 6,00. Skor kecemasan mengerjakan skripsi minimum 115 dan skor kecemasan mengerjakan skripsi maksimum adalah 132. Rata-rata skor kecemasan mengerjakan skripsi pada saat *posttest* adalah sebesar 86,33. Skor standar deviasi pada *posttest* adalah sebesar 8,49. Skor kecemasan mengerjakan skripsi minimum adalah 74 dan skor kecemasan mengerjakan skripsi maksimum adalah 97. Lebih lanjut *gain* pada penelitian ini bernilai -34,67, sedangkan nilai *N-gain* menunjukkan penurunan kecemasan mengerjakan skripsi dengan nilai 1,74 berkategori tinggi.

Tabel 2. Skor Pretest dan Posttest Partisipan Penelitian

No.	Partisipan	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
1	M	122	Tinggi	85	Sedang
2	K	132	Tinggi	94	Sedang
3	N	127	Tinggi	97	Sedang
4	UH	116	Tinggi	74	Sedang
5	PM	120	Tinggi	90	Sedang
6	YR	115	Tinggi	75	Sedang
7	IS	115	Tinggi	91	Sedang
8	N	117	Tinggi	92	Sedang
9	W	125	Tinggi	79	Sedang

Hasil *pretest* kecemasan mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa semua partisipan berada pada kategori tinggi. Hasil *posttest* kecemasan mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa semua partisipan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada kesembilan partisipan.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan program *SPSS 22.00 for windows*. Data memiliki distribusi normal jika nilai koefisien $p > 0,05$ dan distribusi tidak normal jika nilai koefisien $p < 0,05$. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui skor pada variabel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas pada variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,292	Normal
Posttest	0,291	Normal

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Uji homogenitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 22.00 for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi (P-Value) <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak sama atau tidak homogen. Tetapi, jika nilai signifikansi (P-Value) >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data sama atau homogen. Berikut hasil analisis data yang diperoleh

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

	<i>Pretest - Posttest</i>
Sig.	0,170

Berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan, diketahui nilai sig. adalah sebesar 0,170 > 0,05, maka distribusi data adalah sama atau homogen. Hipotesis dalam penelitian ini adalah salat tahajud efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yakni terjadi penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi setelah diberikan perlakuan salat tahajud dibandingkan dengan sebelum diberi perlakuan. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t sampel berpasangan (*paired t-test*). Uji t sampel berpasangan adalah uji yang digunakan untuk mengkaji apakah suatu perubahan terjadi sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan dengan membandingkan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Uji ini membandingkan skor *pretest* dan *posttest* seluruh subjek penelitian. Pelatihan akan dianggap efektif apabila terdapat penurunan rata-rata *mean* skor kecemasan mengerjakan skripsi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Kriteria yang digunakan adalah jika nilai sig. <0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, berarti hasil signifikan dan hipotesis diterima. Berikut hasil analisis data yang diperoleh:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Pretest - Posttest</i>
Total N	9
Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan uji t sampel berpasangan (*paired t-test*) yang dilakukan, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest*, yang artinya

terdapat penurunan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang telah mengikuti rangkaian penelitian dengan pemberian perlakuan salat tahajud. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa salat tahajud efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas salat tahajud efektif menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi. Pengukuran setelah 10 hari melakukan salat tahajud menunjukkan bahwa skor pada partisipan mengalami penurunan yang signifikan. Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest partisipan yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa aktivitas salat tahajud memberikan perubahan pada tingkat kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh semua partisipan. Kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami partisipan sebelum melakukan aktivitas salat tahajud berada pada kategori tinggi. Setelah dilakukan aktivitas salat tahajud selama 10 hari partisipan berada pada kategori sedang. Hal ini didukung oleh hasil pengisian diary pelaksanaan aktivitas salat tahajud yang juga didukung oleh hasil wawancara singkat secara umum semua partisipan mengaku bahwa aktivitas salat tahajud selama 10 hari yang mereka lakukan dapat menurunkan aspek-aspek kecemasan yang dialami oleh partisipan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil temuan Riyandanie (2016) terhadap dua subjek penelitian, dimana kedua subjek penelitian telah melakukan salat tahajud secara mandiri selama 40 hari guna menurunkan kecemasan. Partisipan dalam penelitian tersebut mengalami penurunan skor kecemasan dan mendapatkan ketenangan. Temuan pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahara (2019) yang meneliti tentang pengaruh salat tahajud terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat penurunan kategori dan skor kecemasan dari sebelum dan setelah intervensi, penurunan skor kategori kecemasan dari kategori sedang menjadi kategori ringan.

Berdasarkan deskripsi perubahan yang terjadi, aktivitas salat tahajud yang diberikan selama 10 hari dapat membantu partisipan menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi. Partisipan melakukan aktivitas salat tahajud ini mengalami penurunan skor kecemasan. Hal tersebut juga dapat dilihat dari diary pelaksanaan salat tahajud, setelah melakukan aktivitas salat tahajud, partisipan merasa lebih tenang, lega, damai, relaks, dan bersemangat. Temuan tersebut

sesuai dengan pendapat Chodijah (2017) yang mengemukakan bahwa salat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh seseorang yang melaksanakan salat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Dengan mengingat Allah, alam kesadaran akan berkembang penghayatan melalui pendekatan kepada Allah. Allah maha pengasih dan pemurah, segala keluh-kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai karena dekat dengan Allah. Dari rasa ketenangan dan damailah akan menghasilkan mental yang sehat bagi seseorang. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra'd[13]:28)

Bagi seorang hamba yang melakukan ibadah salat tahajud dalam rangka mendekati diri kepada Allah dengan hati yang ikhlas, maka hal ini akan menimbulkan kenikmatan tersendiri pada dirinya. Di samping kondisi eksternal, maka terdapat kondisi internal yang ada dalam diri seseorang, yaitu suatu kondisi yang dirasakan oleh psikis seseorang berupa munculnya ketenangan.

Lebih lanjut, pelaksanaan aktivitas salat tahajud yang dilaksanakan dalam penelitian ini konsisten terus dilakukan setiap malam selama 10 hari yang dimulai pada rentang waktu pukul 03.30 hingga 03.40 pagi dapat memperbaiki emosional positif dan *coping* efektif partisipan. Sholeh (2006) mengemukakan bahwa salat tahajud yang dijalankan dengan ikhlas, khusuk, tepat gerakannya, dan berkelanjutan akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas *coping*. Emosional positif dapat menghindarkan reaksi emosi negatif. Perubahan irama sirkadian sekresi kortisol pada malam hari akan menambah rasa khusyuk bagi orang yang salat tahajud. Secara endogen, kortisol sekresinya tinggi lantaran melakukan aktifitas salat tahajud, sementara secara eksogen kortisol sekresinya menurun karena pengaruh lingkungan yang tenang dan kondisi yang gelap. Oleh karena itu sekresi kortisol bagi pengamal salat tahajud yang ikhlas berada pada kadar normal (homeostasis). Apabila salat tahajud dijalankan dengan ikhlas, dapat memperbaiki emosional positif dan *coping* efektif, yang akan tercermin pada kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pola irama sirkadian, maka salat tahajud yang demikian itu dapat memodulasi sistem imun melalui alur kerja sebagai berikut.

Emosional positif ditransmisikan ke sistem limbik dan korteks sereberal dengan tingkat koneksitas yang kompleks antara batang otak-talamus-hipotalamus-prefrontal kiri dan kanan-

hipokampus-amigdala. Sehingga terdapat keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter, GABA dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala, dopamin, serotonin dan norepinefrin yang diproduksi oleh prefrontal, asetilkolin, endorfin, dan enkefalin oleh hipotalamus. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa salat tahajud yang dilakukan di sepertiga malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan jiwa, seseorang yang merasakan ketenangan jiwa dan kedekatan diri kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, di dalam hatinya akan dapat menghilangkan emosi-emosi negatif, merasakan kenyamanan dan kebahagiaan, dan seseorang yang didalam kehidupannya mengalami kebahagiaan mampu mengurangi berbagai macam resiko penyakit dan sehat secara mental. Sehingga dengan begitu, salat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting untuk menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi dan menghadirkan ketenangan dan ketentraman.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga pengukuran penurunan kecemasan mengerjakan skripsi hanya berfokus pada kelompok yang mendapatkan perlakuan melakukan aktivitas salat tahajud. Selain itu, waktu yang digunakan dalam melakukan salat tahajud cukup singkat hanya 10 hari, mungkin akan lebih maksimal jika dilakukan lebih dari itu.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa salat tahajud efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi kategori tinggi. Terdapat penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa sebelum melakukan aktivitas salat tahajud (*pretest*) dan setelah melakukan aktivitas salat tahajud (*posttest*). Salat tahajud yang dilakukan dapat memberikan emosi positif berupa mendatangkan perasaan lebih tenang, lega, damai, relaks dan bersemangat.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka terdapat saran yang diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi dalam tahap menyelesaikan studi dapat menerapkan intervensi salat tahajud dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri, sehingga kecemasan mengerjakan skripsi yang dirasakan dapat diatasi.
2. Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama. Peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel dan/atau mengambil subjek dari luar yang memiliki tingkat kecemasan mengerjakan skripsi kategori

sedang-tinggi.

3. Dalam melakukan penelitian yang bersifat eksperimen dapat dipertimbangkan untuk menambahkan kelompok kontrol, agar perubahan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi dapat lebih terlihat.
4. Dalam melakukan penelitian yang bersifat eksperimen, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menambahkan metode wawancara yang lebih terstruktur dan refleksi untuk mengetahui dinamika yang dialami tiap partisipan setelah melaksanakan aktivitas salat tahajud demi memperkuat data temuan.
5. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan alat ukur aktivitas salat tahajud agar efektivitasnya lebih dapat terukur secara empirik.

REFERENSI

- Adib, A. A. (2016). Hubungan Kekuatan Karakter dan Gangguan Psikosomatis Dengan Stress Sebagai Variable Mediator. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Atkinson, D. J., Field, D.F., Holmes, A., & O'Donovan, O. (1995). *New Dictionary of Christian ethics and pastoral theology*. England: Universities and Colleges Christian Fellowship.
- Chodijah, S. (2017). Konsep Salat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajjud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1), 417-444.
- Departemen Agama RI. Al-Hikmah: *Alqur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Gismin, S, S. & Mansyur, A. Y. (2018). Salat Subuh dan Dimensi Ideal Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 82-90.
- Mahara, G. S. (2019). Pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News*, 1(2).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in A Changing World*. New York: Pearson Education.
- Rajab, K. (2011). *Psikologi Ibadah, Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia*. Jakarta: AMZAH.
- Razak, Ahmad., Mokhtar, M.K., Sulaiman, W. S. W. (2013). Terapi Spritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal dakwah tabligh*, 14(1), 141-151.
- Riyandanie, O. G. (2016). Pengaruh Salat Tahajjud terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sabrianti, L. (2018). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Sholeh, M. (2006). *Terapi Salat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Sukadiyanto (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 29(1). 45-61.

- Suryabrata, S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pt. Rajagrafindo Persada.
- Wardani, Y., Nashori, F. H., & Uyun, Q. (2016). Efektivitas Pelatihan Salat Khusyuk dalam Menurunkan Kecemasan pada Lansia Hipertensi. *Jurnal intervensi psikologi*, 8(2), 217-233
- Widigda, I. R. & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199. ISSN: 2549-1458.