

## SHOLAT TAHAJUD TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA

Siti Fauziah<sup>1</sup>, Reza Khorunnisa<sup>2</sup>, Nurinna Zulfa<sup>3</sup>, Fanny Rahma Sari<sup>4</sup>, Serli Oktavia<sup>5</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-3</sup>, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung<sup>4-5</sup>

Corresponding email: [sitifauziahpangkal@gmail.com](mailto:sitifauziahpangkal@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission:

23-11-2023

Review:

18-12-2023 - 28-01-2024

Revised:

02-02-2024

Accepted:

02-02-2024

Published:

04-02-2024

#### Keywords

Sholat tahajud

Kecemasan

Psikologi

### ABSTRAK

This research aims to determine the effectiveness of the tahajjud prayer in reducing anxiety about working on a thesis. The research design used was the one group pretest-posttest. The participants in this research were 20 students. The data obtained were analyzed using paired t-test. The results of the analysis show that the average pretest score for anxiety about working on a thesis is 176.55 and posttest is 206.20 and there is significance ( $0.033 < 0.05$ ) that there is a change in the level of anxiety about working on a thesis experienced by all participants. Based on this, it is concluded that the tahajjud prayer can help reduce thesis anxiety by providing positive emotions.

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas salat tahajjud dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah the one group pretest-posttest. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang mahasiswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan paired t-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai pretest rata-rata skor kecemasan mengerjakan skripsi sebesar 176.55 dan posttest 206.20 dan signifikansi ( $0,033 < 0,05$ ) terdapat perubahan pada tingkat kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh semua partisipan. Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan bahwa salat tahajjud dapat membantu mengurangi kecemasan skripsi dengan memberikan emosi positif.

### Pendahuluan

Malam menjelang pagi atau sepertiga malam setelah terjaga dari tidur. Tujuan sholat tahajjud ini mencerminkan kesungguhan seseorang untuk mencari ketenangan jiwa, meraih pahala, serta meningkatkan keimanan dan ketaqwaannya kepada Sang Pencipta. Manfaat dari sholat tahajjud yaitu akan diberikan kelapangan dan ketenangan hati. Hal ini disebabkan karena sholat tahajjud memiliki beberapa keutamaan. Keutamaan dari sholat tahajjud yaitu akan dimasukkan ke dalam golongan orang yang bertakwa dan ahli surga, memperoleh pahala terbaik, digolongkan sebagai orang saleh dan dijadikan sebaik-baiknya manusia. Adapun fungsi sholat tahajjud yaitu, jiwa lebih tenang, mampu mengontrol

emosi, semangat dan percaya diri, pikiran lebih jernih dan bijaksana dalam pengambilan keputusan, meningkatnya kemampuan sosial, dan badan menjadi sehat dan jauh dari penyakit. Fungsi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Gestin Rian mengatakan bahwa sholat tahajjud dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, hal ini didukung dengan hasil behavior ceklis dan wawancara kedua subjek mengaku merasa lebih tenang setelah sholat tahajjud. Adapun waktu pengerjaan sholat tahajjud terbagi menjadi tiga bagian yaitu (1) Sepertiga pertama yaitu pukul 19.00 sampai 22.00 (2) Sepertiga kedua yaitu pukul 22.00 sampai 01.00 (3) Sepertiga ketiga yaitu pukul 01.00 sampai dengan masuk waktu subuh.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Menurut (2008) kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Menurut Kholilur Rochman (2010) kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Menurut Greenberg dan Padesky (dalam Ekowarni dan Hinggar Ganari, 2009: 77) kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa campuran merupakan beberapa emosi yang tidak menyenangkan, yang didominasi oleh perasaan gelisah, khawatir dan ketakutan yang tidak terkendali terhadap kondisi yang tidak jelas disertai dengan gejala psikologis, fisik dan kognitif.

Dalam perguruan tinggi, skripsi menjadi pemicu stres yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, terkhusus bagi mahasiswa tingkat akhir. Skripsi merupakan persyaratan mahasiswa dalam mendapatkan gelar strata sarjana satu, dalam bentuk laporan tertulis setelah melakukan penelitian ilmiah. Menurut Minahan dan Rappaport (dalam Wakhyudin dan Anggun, 2020), setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan akan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu. Setiap individu pun berbeda-beda dalam merespons atau menanggapi stres, ada individu yang tahan terhadap stress tetapi ada juga yang kurang bisa menahan beban stres tersebut. Menurut Meiehati, hal ini disebabkan banyak hal dan kurang lebih tiga faktor yaitu kontrol atas jangka waktu, evaluasi kognitif serta dukungan lingkungan. Setiyani menuliskan bahwa evaluasi kognitif juga menghasilkan perasaan mampu (dalam Rohmadani dan Ratna, 2019). Kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menanggulangi situasi penuh stres merupakan faktor yang dapat menentukan merasanya stres. Salah satu faktor yang sering terjadi yang menakutkan bagi kebanyakan orang adalah berbicara di muka umum, tetapi orang yang

sudah berpengalaman dan terbiasa dalam berbicara di muka umum akan memiliki kepercayaan atas kemampuannya dan hanya merasakan sedikit kecemasan.

Kecemasan mengenai masa-masa mendatang ini sering kali menjadi alasan terlambatnya mahasiswa dalam oleh adanya sikap pesimis atau kurangnya keyakinan dengan hasil revisi atau tulisan yang membuat mahasiswa takut untuk melakukan bimbingan. Hal tersebut juga disampaikan di penelitian yang dilakukan Khusna (dalam Fachrozi dkk, 2021) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berupa kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berpikir (matur), sikap menghadapi problematik hidup. Adapun faktor eksternal berupa keadaan sosial (lingkungan) dan ekonomi, menghadapi pembimbing dan penguji serta dalam menyelesaikan persyaratan kelulusan yang diterapkan di fakultas. Faktor lainnya yaitu kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan *deadline* (waktu pengumpulan) masa penulisan skripsi. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan kerja, serta kenyataan alumni yang masih menganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka. Selain hal tersebut, tingkat kecemasan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas seseorang dan salah satu bagiannya yaitu aktivitas religius yang dilakukan ketika seseorang sedang mengalami kecemasan.

Individu yang merasa cemas sebenarnya hal yang normal. Namun, rasa cemas yang muncul secara berlebihan dan terus dibiarkan tanpa diberi baik berupa pencegahan ataupun dengan terapi maka akan berdampak negatif dan menjadi gangguan yang lebih serius (Idiani dalam Marhumah dkk, 2022). Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kesehatan fisik, bahkan mungkin menyerang kesehatan rohani dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosialnya. Hal inilah yang membuat terapi jiwa (psikoterapi) penting bagi manusia, karena terapi jiwa tersebut mengubah diri individu itu sendiri dalam mengembangkan dan memperdayakan potensi dan kecerdasan fitrahnya. Dalam konsep Islam, ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT (Chodijah, 2017).

Ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat

untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT. Di antara langkah-langkah terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit yang timbul pada diri manusia baik dari jasmani maupun rohani adalah dengan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah (sholat), do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang bisa melakukannya (Chodijah, 2017).

Sholat tahajud memiliki banyak faedah yang akan dirasakan bagi yang melaksanakannya, faedah sholat tahajud yaitu dapat menguatkan tali hubungan, menyucikan ruh dan menaikkannya pada derajat yang mulia, membuat gemar beribadah dan menjauhi maksiat, melunakkan hati yang sedang gundah dan cemas, dan memperoleh Ridha Allah Swt. Pada intinya sholat memiliki faedah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis, membekali semangat dan kemampuan untuk mengerjakan karya besar, serta menerangi hati sehingga siap untuk menerima ilmu Ilahi (Zaini, 2015).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sholat tahajud menjadi salah satu terapi yang dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Karena pada dasarnya kebanyakan umat muslim memang menggunakan sholat tahajud untuk meminta petunjuk atau ketenangan ketika hati dan pikirannya sedang tidak tenang atau sedang timbul rasa takut yang berlebih atau cemas. Penelitian ini menggunakan teori dari Greenberg dan Padesky (2009) kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Tujuan dari terapi ini yaitu untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada subjek untuk melihat seberapa besar efek perlakuan terhadap variabel terikat dan melihat efek perbandingan perlakuan. Variabel dalam penelitian ini yaitu sholat tahajud sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat.

### **Desain penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain *One group pretest-posttest*. Teknik ini merupakan desain penelitian yang dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap Variabel Terikat dengan alat ukur yang sama.

### **Populasi dan sampel**

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa disalah satu Perguruan Tinggi di Kota Palembang. Adapun sampel penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria tingkat intelegensi rendah dan tinggi.

### **Metode pengumpulan data**

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara online kepada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.

### **Teknik analisis data**

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Uji T-Test. Uji T-Test digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian. Uji T-Test digunakan karena pada data diperlukan asumsi spesifik mengenai parameter populasi. Dalam uji parametrik, diasumsikan bahwa pengukuran variabel dilakukan pada tingkat internal dan rasio. Secara umum, ukuran central tendency dalam uji parametrik adalah rata-rata. Terakhir, dalam uji statistik parametrik terdapat informasi lengkap mengenai populasi.

### **Prosedur penelitian**

- a.) Tahap persiapan
  1. Menyiapkan kuesioner
  2. Penyebaran kuesioner
- b.) Tahapan pelaksanaan
  1. Melaksanakan pre-test kepada seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
  2. Menyeleksi subjek yang masuk kategori penelitian dan meminta subjek menjadi subjek penelitian dengan cara menyetujui informed consent.
  3. Subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian diberikan edukasi selama 1 hari.
  4. Subjek di berikan perlakuan sholat tahajud selama 2 minggu.
  5. Subjek diminta mengisi jurnal harian yang sudah disediakan selama melaksanakan sholat tahajud,
  6. Setelah 1 minggu subjek melaksanakan sholat tahajud, peneliti memeriksa jurnal harian subjek, subjek yang hasil data jurnal hariannya menunjukkan intensitas sholat tahajud rutin 7 hari melaksanakan sholat tahajud, dijadikan subjek tetap, dan subjek yang melaksanakan sholat tahajud kurang dari 6 hari tidak lagi dijadikan subjek, akan tetapi subjek yang gugur tetap diberikan wawancara dan post-test.
  7. Subjek yang tidak gugur kemudian melakukan intervensi lanjutan lagi selama 1 minggu.

8. Setelah subjek tetap melaksanakan sholat selama 2 minggu subjek diminta mengumpulkan jurnal harian dan diberikan post-test.
  9. Kemudian hasil jurnal harian menjadi bahan untuk wawancara subjek
  10. Mewawancarai Subjek terkait dengan pelaksanaan sholat tahajud
- c.) Tahapan penutup
1. Mengumpulkan seluruh data yang diberikan oleh responden (skala, wawancara, dan jurnal harian).
  2. Mengolah dan menganalisis semua data yang diperoleh

## Hasil dan Diskusi

### Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengecek apakah data penelitian berasal dari populasi yang sebarannya normal. Uji normalitas yang dilakukan yaitu menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji ini digunakan karena jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 20 responden sehingga kurang dari 100 responden.

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan	.102	20	.200*	.973	20	.818
Posttest Kecemasan	.237	20	.004	.911	20	.068

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tabel.1**

Berdasarkan table tersebut didapatkan hasil bahwa data berdistribusi dengan normal. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi pretest dan posttest didapatkan hasil 0,818 dan 0,068. Hasilnya bernilai > dari 0,05.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji U-Test. Uji T-Test merupakan uji statistic parametric yang dipergunakan untuk menguji kebenaran dan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari variabel penelitian.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kecemasan	176.55	20	21.867	4.890
	Posttest Kecemasan	206.20	20	10.812	2.418

**Table.2**

Berdasarkan table dapat diketahui bahwa mean dari pretest bernilai 176.55 dan posttest bernilai 206.20. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa terdapat peningkatan mean pada hasil posttest jika dibandingkan dengan pretest.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kecemasan & Posttest Kecemasan	20	.479	.033

**Table.3**

Berdasarkan table dapat didapatkan nilai signifikansi 0,033 ( $< 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan individu. Mengacu pada berbagai hasil analisis dari dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sholat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Mengacu pada Q.S Al-Imran : 113 yang mengandung arti "*mereka itu tidak sama; di antara ahli kitab itu ada golongan yang Berlaku lurus\**, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (sembahyang). Shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat suatu dimensi dzikrullah (mengingat Allah). Hal ini didukung oleh penelitin dari Marhuman (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara aktivitas sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan. Dari 9 responden yang dilakukan treatment 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 tahajud memberikan perubahan pada tingkat kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh semua partisipan.

Berdasarkan hasil analisis pengaruh antara dua variabel yaitu kecemasan terhadap pelaksanaan shalat tahajud pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest dan posttest didapatkan hasil 0,818 dan 0,068. Hasilnya bernilai  $>$  dari 0,05, dan hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada uji hipotesis, digunakan uji t-test untuk mengetahui pengaruh antara dua variable tersebut. pada uji t-test didapatkan nilai signifikansi 0,033 ( $< 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa, shalat tahajud efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini tidak selaras dengan penelitian (novianti, dkk 2023), menyatakan bahwasannya shalat tahajud tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan responden yang tidak

melaksanakan terapi tersebut dengan benar atau bahkan ada yang tidak melakukan terapi tersebut sama sekali.

Namun terdapat juga penelitian yang selaras dengan penelitian ini. Pada penelitian (Sulistia 2019) dinyatakan bahwa shalat tahajud dapat menurunkan skor tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini didukung pula dengan jurnal harian subjek, dimana subjek merasa lebih tenang, emosi lebih positif, optimis, lebih bersemangat, kondisi fisik menjadi lebih fresh, dan otak menjadi lebih kreatif setelah melakukan terapi shalat tahajud tersebut.

### Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa salat tahajud efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswi yang sedang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi. Terdapat penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswi sebelum melakukan aktivitas salat tahajud (pretest) dan setelah melakukan aktivitas salat tahajud (posttest). Hal ini dibuktikan dengan data uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,033 ( $< 0,05$ ). 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.
3. 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.

### Referensi

- Abdel-Khalek, A. M., Nuño, L., Gómez-Benito, J., & Lester, D. (2019). The Relationship Between Religiosity and Anxiety: A Meta-analysis. *Journal of Religion and Health*, 58(5), 1847–1856. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00881-z>
- Andrews, B., Hejdenberg, J., & Wilding, J. (2006). Student anxiety and depression: Comparison of questionnaire and interview assessments. *Journal of Affective Disorders*, 95(1–3), 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.05.003>
- Bloom, L. Z. (2013). *WHY GRADUATE STUDENTS CAN ' T WRITE : IMPLICATIONS*

- OF RESEARCH ON WRITING ANXIETY FOR GRADUATE EDUCATION Author (s): Lynn Z. Bloom Published by: JAC Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/20865491> . All use subject to JSTOR Terms and Conditions WHY. 2(1), 103–117.
- Boy, E., Mfh, H., Jolanda, Y., Nr, S., Maulida, R., Sr, S., Hardita, A., Ka, N., & Aqmalia, Y. (2020). The Relationship between Tahajjud Prayer and the Prevalence of Hypertension in the Elderly in the Work Area of Puskesmas Kedai Durian. *Proceeding International Conference on Culture, Language and Literature IC2LC*, 9(January), 385–390.
- Chibnall, J. T., Call, C. B., Jeral, J. M., & Holthaus, C. (2000). Student religiosity and attitudes toward religion in medicine at a private Catholic medical school. *Family Medicine*, 32(2), 102–108.
- Chodijah, S. (2017). the Concept of Tahajud Prayer Through. *Proceedings of the 1st International Conference on Innovative Pedagogy (ICIP)*, Icip, 324–330.
- Crystallography, X. D. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 9(1), 1–23.
- Davignon, P., & Thomson, R. A. (2015). Christian Colleges and Universities as Moral Communities: The Effects of Institutional Characteristics on Student Religiosity. *Review of Religious Research*, 57(4), 531–554. <https://doi.org/10.1007/s13644-015-0214-5>
- Di, P., Pesantren, P., & Quran, B. (2023). Pengaruh sholat tahajud terhadap kedisiplinan santri putra di pondok pesantren baitul quran wonogiri 1. 8, 639–646.
- Diyono, D., & Musnidawati, S. K. (2018). Hubungan Intensitas Sholat Tahajud Dengan Tekanan Darah. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.37831/jik.v6i1.138>
- Fakhri, A., Ohara, S., Melinda, V., & Putri, A. (2020). Ritual Ibadah sebagai Upaya Penurunan Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala*, 2(November), 413–428. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13203>
- Gaines, S. O. (2019). Personality Psychology. *Personality Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9780429056031>
- Hartley, H. (2004). How college affects students' religious faith and practice: A review of research. *College Student Affairs Journal*, 23(2), 111–129.
- Henrich, J., & Muthukrishna, M. (2021). The Origins and Psychology of Human Cooperation. *Annual Review of Psychology*, 72, 207–240. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-081920-042106>
- Jarvis, M. (2019). *Teori-teori psikologi: Pendekatan modern untuk memahami perilaku, perasaan, dan pikiran manusia*. (II). Penerbit Nusa Media. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=fTRgEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Teori-teori+psikologi:+Pendekatan+modern+untuk+memahami+perilaku,+perasaan,+dan+pikiran+manusia.+&ots=LF58pByi\\_o&sig=gjmOCHv7mRmnwXVnKc5qljps4-Y&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Teori-teor](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=fTRgEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Teori-teori+psikologi:+Pendekatan+modern+untuk+memahami+perilaku,+perasaan,+dan+pikiran+manusia.+&ots=LF58pByi_o&sig=gjmOCHv7mRmnwXVnKc5qljps4-Y&redir_esc=y#v=onepage&q=Teori-teor)
- Juliyani Saputra, P., Sihabuddin, M. A., & Noviza, N. (2023). Terapi Shalat Tahajud Dalam Peny Terapi Shalat Tahajud Dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit. *Cons-Iedu*, 3(1), 35–44. <https://doi.org/10.51192/cons.v3i1.517>
- Kelly, E. (2014). Pengaruh terapi psikis terutama sholat dan dzikir terhadap proses

- persalinan. *Jurnal Heritage*, 2(2), 19–29.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Marhumah, Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022). Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 120–132.
- Merizka, L., Khairani, M., Dahlia, & Faradina, S. (2019). Religiusitas dan kecemasan kematian pada dewasa madya. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 76–84.
- Nahuda, Rosyada, D., Hamzens, M. F., Fadlilah, D. R., & Bahar, H. (2022). Improving mental health of adolescents through the practice of prayer. *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 2(2), 157–168. <https://doi.org/10.53947/ijiph.v2i2.339>
- Nielsen, B., & Harder, N. (2013). Causes of student anxiety during simulation: What the literature says. *Clinical Simulation in Nursing*, 9(11), e507–e512. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2013.03.003>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurhadi, N. (2021). Achieving Lives Through The Secret Of Prayer. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 13–22. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i1.159>
- Ode, W., Isnah, N., Rustham, A. T., Mikan, D., Fitriani, N., & Saleh, A. (2023). Overview of Religious Activities of Students in Makassar in the Third Year of Covid-19. 7(2), 79–86.
- Perkins, H. W. (2017). *Student Religiosity and Social Justice Concerns in England and the United States : Are They Still Related ? Published by : Wiley on behalf of Society for the Scientific Study of Religion Stable URL : http://www.jstor.org/stable/1387126 Student Religiosity*. 31(3), 353–360.
- Pravita, A. R., & Kuswandono, P. (2022). on Undergraduate Thesis Writing: *JEELS (Journal of English Education and Linguistics Studies)*, 9(1), 1–25. [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=E-k5myoAAAAJ&citation\\_for\\_view=E-k5myoAAAAJ:ZeXyd9-uunAC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=E-k5myoAAAAJ&citation_for_view=E-k5myoAAAAJ:ZeXyd9-uunAC)
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Rahman, M. M. (2016). Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 2(2), 485–500. <http://www.depkes.go.id/article/view/201410270010/lighting-the>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31. <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/49/49>
- Readings in methodology. (2015). *Present Tense : A Poetics*. <https://doi.org/10.5040/9781501304989.ch-002>
- Reichard, J. D. (2011). Christian Perspectives in Education Send out your light and your

- truth! Let them guide me. Psalm 43:3 Individual Religious Commitment and Interdisciplinary Academic Achievement: Student Religiosity as a Factor in a National Academic Competition. *Christian Perspectives in Education*, 4(2), 5–21. <http://digitalcommons.liberty.edu/cpe/vol4/iss2/2>
- Rofi'atin, A. F. I., Dewi, R. K., & Fadillahwati, F. (2021). Islamic Counseling Guidance with Tahajud Prayer Therapy to Reduce Overthinking Habits. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*, 3(1), 148–158. <https://doi.org/10.15642/icondac.v3i1.499>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M., & Tam, W. C. C. (2015). Religion and Health: Anxiety, Religiosity, Meaning of Life and Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 54(1), 35–45. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9781-3>
- Simon, H. A. (2020). Economics as a historical science. *Shaping Entrepreneurship Research: Made, as Well as Found*, 429–445.
- Syamila, M., & Mansoer, W. W. D. (2023). Mindfulness and Mind-Wandering in Prayer: a Mixed Methods Study of the Role of Spirituality and Religiosity in Islamic Preachers. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 122–136. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.11314>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67–77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>