

# HUBUNGAN INTENSITAS MELAKSANAKAN SHALAT TAHAJUD DENGAN STRES MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN KOMPETENSI KEPESANTRENAN DI UNIVERSITAS IBRAHIMY

Saifullah, Siti Hidayatus Sholehah

saifullah@ibrahimy.com, hidayatssh12@gmail.com  
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

## Abstrak

Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh seseorang mempersepsikan dirinya secara berbeda antara tuntutan fisik maupun psikologis. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan di Universitas Ibrahimy Situbondo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Pada hasil penelitian, pedoman derajat hubungan menunjukkan hasil dengan nilai *pearson* sebesar 0,414. dan nilai signifikan 0,025. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin intensif seseorang melaksanakan shalat tahajud maka semakin menurun tingkat stres yang dialami. Begitu pula sebaliknya semakin rendah seseorang melaksanakan shalat tahajud maka semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya.

**Kata Kunci :** intensitas, shalat tahajud, stres

## Abstract

Stress is a condition caused by a person perceiving himself differently between physical and psychological demands. The aim of this research is to empirically test the relationship between the intensity of performing the tahajjud prayer and student stress in facing the Islamic boarding school competency exam at Ibrahimy University, Situbondo. The research method used is a quantitative research method with a correlation research type. In the research results, the guidelines for the degree of relationship show results with a Pearson value of 0.414. and a significant value of 0.025. So it can be concluded that the more intensively a person performs the tahajjud prayer, the lower the level of stress experienced. Likewise, the lower a person performs the Tahajjud prayer, the higher the level of stress he experiences.

**Keywords:** intensity, tahajjud prayer, stress

## Pendahuluan

Sebuah perjalanan yang dilalui oleh setiap manusia di muka bumi ini, menghadapi berbagai macam persoalan dan sangat memungkinkan untuk mengalami gejala stres. Stres adalah salah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan hidup serta kompetisi antar individu yang makin berat.<sup>1</sup> Dan salah satu pemicu timbulnya stres yang sangat bertalian dengan situasi dan kondisi kehidupan.

Salah satu faktor pemicu timbulnya stres adalah lingkungan, baik lingkungan akademik, lingkungan keluarga ataupun lingkungan kerja. Faktor yang dapat menimbulkan stres disebut stresor.<sup>2</sup> Dan apabila fungsi yang ada pada diri tidak berfungsi secara optimal maka berujung pada sakit, baik jiwa maupun raga hal itulah akibat dari stres itu sendiri. Perilaku buruk akan terjadi kapan saja, dan berpengaruh terhadap stres yang dialami oleh setiap individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.<sup>3</sup>

Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap stres yang berbeda-beda dalam setiap situasi.<sup>4</sup> Perbedaan individu dalam menyikapi situasi dan kondisi yang terjadi berdampak pada stres yang dialaminya. Stres biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak.<sup>5</sup> Akibat ketidakmampuan mengatasi kesulitan hidup, banyak

manusia stres, artinya mengalami kegoncangan jiwa karena tertekan oleh suatu kondisi.<sup>6</sup>

Tekanan tersebut menjadi salah satu standar ukuran seseorang. Seorang ustazah mewajibkan santrinya menghafal 175 bait nadhom alfiyah dalam waktu tiga hari. Hal tersebut apabila santri belum mampu merespon positif terhadap stresor maka akan terjadi stres. Stresor dapat berpengaruh positif maupun negatif. Pengaruh negatif yaitu menimbulkan perasaan-perasaan cemas, khawatir, gelisah, frustrasi, tidak percaya diri, marah, bahkan sampai depresi, sedangkan mendorong untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru merupakan akibat dari pengaruh positif.<sup>7</sup> Sehingga dapat diketahui bahwa stres dan stresor juga diperlukan untuk mengubah kehidupan manusia menjadi lebih baik. Peningkatan kualitas manusia dapat terjadi melalui stresor, akan tetapi stresor yang terlalu berlebihan menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang karena daya tahan stres yang dimiliki oleh setiap orang berbeda-beda.

Stres merupakan respon individu terhadap stresor yang menekan. Stres secara umum didefinisikan sebagai suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar.<sup>8</sup> Tekanan tersebut harus dikelola dengan baik, agar tidak menimbulkan stres yang berpengaruh negatif. Salah satu penanganan stres ialah dengan melakukan shalat tahajud. Adapun upaya lainnya seperti, relaksasi, meditasi, dzikir, dan do'a. Hal tersebut merupakan salah satu cara untuk melemaskan otot-otot yang tergang akibat stres.

Responden dalam penelitian ini ialah

---

1 Lutfiana Ulfa, Muhammad Rizqi Fahriza, "Faktor Penyebab Stres dan Dampaknya Bagi Kesehatan", *Psikologi Kesehatan*, 2.

2 Ibid, 3.

3 Sukadiyanto, "Stres dan Cara Mengurangnya" , *Cakrawala Pendidikan*, (Februari, 2010), 56.

4 Sukadiyanto, "Stres dan Cara Mengurangnya" , *Cakrawala Pendidikan*, (Februari, 2010), 56.

5 Farida Aryani, *Stres Belajar* (Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Batik, 2016), 2.

---

6 Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2002), ix.

7 Moh. Sholeh, *Tahajud* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2001), 31.

8 Azis Ritonga, Bilqis Azizah, "Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa", *Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 6, No. 1 (September, 2018), 1.

mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Situbondo. Sebagaimana pengamatan peneliti bahwa banyak mahasiswa ketika menghadapi pelaksanaan ujian kompetensi kepesantrenan mengalami stres. Hal ini dikarenakan situasi, kondisi, dan kemampuan yang dimiliki oleh individu, seperti adanya rasa cemas, takut, kurang percaya diri, ataupun frustrasi<sup>9</sup>.

Penelitian ini memfokuskan kepada mahasiswa yang akan melaksanakan ujian kompetensi kepesantrenan dikarenakan ujian kompetensi kepesantrenan merupakan salah satu syarat untuk mengikuti ujian skripsi dan ujian inilah yang menjadi salah satu pemicu stres mahasiswa. Terjadinya stres tersebut dikarenakan berbagai macam faktor dan salah satunya yaitu kurang siapnya mahasiswa mengikuti ujian.

Kesiapan seseorang untuk mengikuti ujian kompetensi kepesantrenan dapat dipicu oleh berbagai hal entah dari lingkungan individu itu sendiri, ataupun lingkungan akademik. Ujian kompetensi kepesantrenan dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dalam membaca al-qur'an dan kitab kuning dengan baik dan benar.

Mengetahui seseorang berada dalam keadaan stres atau tidak, dapat dilihat dari ciri-cirinya yaitu; daya ingat lemah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih, depresi, sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Gejala dari stres tersebut disebut dengan ketegangan. Ketegangan akan muncul pada seseorang ketika menghadapi situasi stres. Khususnya untuk mahasiswa, agar ada peningkatan kualitas akademiknya. Umumnya, stres ditangani dengan melakukan **rilaksasi** dan **meditasi**.<sup>10</sup>

9 Observasi tanggal 15 Juni 2023

10 Azis Ritonga, Bilqis Azizah, "Shalat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa", *Ilmu dan*

Salah satu terapi yang dapat dilakukan ialah: terapi optimis.<sup>11</sup> Janganlah tenggelam dalam keputusan, meskipun telah berkali-kali gagal melepaskan diri dari kegagalan. Usahakanlah optimis<sup>12</sup> bahwa, itu semua adalah suatu kesuksesan yang belum terlaksana. Seorang mahasiswa sering mengalami stres dikarenakan tugas akademik, aktivitas keorganisasian, jauh dari orang tua dan rutinitas lainnya. Dengan kondisi yang dialami, menjadikan mahasiswa untuk mencari jalan keluar untuk meredakan stres yang dialami, salah satu jalan keluarnya yaitu dengan pendekatan spiritual.

Pendekatan spiritual adalah dengan shalat tahajud. Shalat tahajud merupakan salat sunnah muakkad yang dilaksanakan pada malam hari atau sepertiga malam terakhir setelah terjaga dari tidur.<sup>13</sup> Ada pula yang mengatakan shalat tahajud bisa dikerjakan tanpa harus tidur terlebih dahulu. Allah SWT menyeru kepada hambanya untuk melaksanakan shalat tahajud sebagai ibadah tambahan. Untuk menambah ketaqwaan kita kepada sang khalik. Shalat tahajud memiliki banyak manfaat diantaranya yaitu; membuat hati merasa aman dan tenang, dijauhkan dari godaan setan, memperlancar rezeki, menumbuhkan ketenangan berpikir serta bertindak, membuat badan menjadi sehat, membersihkan pikiran yang jelek, dan membuat seseorang menjadi lebih positif dalam segala hal.<sup>14</sup> Apabila seseorang terbiasa melakukan shalat tahajud dengan intensif maka akan memperoleh banyak manfaat.

*Teknologi Kesehatan*, Vol. 6, No. 1 (September 2018), 3.

11 Mas Rahim Salaby. *Op.Cit*, 66-67.

12 Optimis artinya orang yang selalu melihat jalan terbuka didepannya. Juga Optimis berarti orang yang selalu berpengharapan, berpandangan baik. Lihat dalam buku Muhammad Ali. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*. (Jakarta, PT. Pustaka Amani, 1997) 277.

13 Diana Tarisa Putri, "Manfaat Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres", dalam [http://fk.uui.ac.id/manfaat-salat-tahajud-dalam-menurunkan-stres/\(fakultas kedokteran uui\)](http://fk.uui.ac.id/manfaat-salat-tahajud-dalam-menurunkan-stres/(fakultas%20kedokteran%20uui)). (diakses tanggal 4 Agustus 2022), 1.

14 Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah* (Yogyakarta: Pro-U Media, 2008).

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Kepesantrenan di Universitas Ibrahimy Situbondo.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Metode penelitian kuantitatif penelitian yang berlandaskan pada data angka dan diolah menggunakan statistik.<sup>15</sup> Menurut Azwar penelitian korelasi bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi.<sup>16</sup>

### Paparan Data

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Situbondo. Dengan pertimbangan bahwa santri mahasiswa tersebut melaksanakan salah satu ujian yaitu ujian kompetensi kepesantrenan. Penelitian yang dilakukan pada bulan Juni 2023 dengan menggunakan kuesioner (angket). Adapun jumlah subyek penelitian sebanyak 29 responden, dalam kuesioner yang dibagikan kepada responden dengan dua variabel yang menjadi pokok pernyataan, yaitu: Sholat Tahajud dan Stres.

Stres yang dialami mahasiswa ini dipicu dari banyak hal, salah satunya perasaan pesimis dengan hasil ujian kompetensi kepesantrenan yang akan dihadapi. Hal ini dapat di jelaskan pada data penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut :

Analisis Statistik Deskriptif

Deskripsi data memberikan gambaran atau deskripsi suatu data secara umum pada penelitian tentang intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Gambaran tersebut meliputi skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Deskripsi data diperoleh dari responden penelitian pada masing-masing variabel sebagaimana tabel.

Tabel 4.1 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tahajud	29	56	87	71.52	8.834
Stres	29	63	89	77.45	7.104
Valid N (listwise)	29				

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa intensitas melaksanakan shalat tahajud pada mahasiswa dengan 29 responden mempunyai hasil minimum 56, maksimum 87, rata-rata 71,25 dan standar deviasi 8,834. Data stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan sebanyak 29 responden mempunyai hasil minimum 63, maksimum 89, rata-rata 77,45 dan standar deviasi 7,104.

Nilai mean dari tiap-tiap variabel dijadikan dasar oleh peneliti dalam mengetahui kualitas variabel yang diteliti. Tabel di atas diketahui bahwa mean variabel intensitas melaksanakan shalat tahajud adalah 71,52. Nilai tersebut dikategorikan bahwa kualitas mahasiswa dalam intensitas melaksanakan shalat tahajud pada mahasiswa adalah tinggi, dilihat dari nilai interval kelas ialah 60 – 77,9.

<sup>15</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007)

<sup>16</sup> Dwi Umi Novitasari, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas Pada Anggota Pencak Silat" (Skripsi – Universitas Islam Negeri, Malang, 2015), 59.

Tabel 4.2 Kualitas Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Interval Nilai	Kriteria	Kualitas
96 – 78	Sangat Tinggi	
77,9 – 60	<b>Tinggi</b>	<b>Tinggi</b>
59,9 – 42	Rendah	
41,9 – 24	Sangat Rendah	

Nilai mean variabel stres mahasiswa adalah 77,45. Nilai tersebut dikategorikan bahwa kualitas stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan adalah sangat tinggi, dilihat dari nilai interval kelas 74,75 - 92 secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.3 Kualitas Stres Mahasiswa

Interval Nilai	Kriteria	Kualitas
92 - 74,75	<b>Sangat Tinggi</b>	<b>Sangat Tinggi</b>
74,74 - 57,5	Tinggi	
57,49 - 40,25	Rendah	
40,24 – 23	Sangat Rendah	

### Uji Hipotesis

Analisis pendahuluan yang telah dilakukan seperti di atas, perlu adanya analisis korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yang mengukur seberapa kuat hubungannya, hubungan positif atau negatif, dan untuk mengetahui apakah hubungan signifikan atau tidak. Menurut Sugiyono, sebagai pedoman untuk mengukur kuat lemahnya hubungan antar dua variabel menggunakan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

- 0,00 – 0,24 = sangat rendah
- 0,25 – 0,40 = rendah

- 0,50 – 0,74 = tinggi
- 0,75 – 0,100 = sangat tinggi

Tabel 4.4 Correlations

		Sholat Tahajud	Stres
Sholat Tahajud	Pearson Correlation	1	.414*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	29	29
Stres	Pearson Correlation	.414*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	29	29

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pada output dapat diketahui bahwa korelasi antara variabel intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan didapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,414 dan pada pedoman derajat hubungan ada pada 0,41–0,60 sehingga menunjukkan korelasi sedang.

Signifikan didapat 0,025 artinya ada hubungan yang signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Hal ini karena nilai 0,025 kurang dari 0,05. Sedangkan N=29 menunjukkan jumlah data sebanyak 29.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa terdapat hubungan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata intensitas melaksanakan shalat tahajud pada mahasiswa sebesar 71,52 pada interval 60-77,9 yang berarti rata-rata kualifikasi variabel tersebut “Tinggi “. Sedangkan hasil rata-rata tentang stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan 77,45 terletak pada interval 74,75–92 yang berarti rata-rata stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan adalah “sangat tinggi”.

Dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan shalat tahajud merupakan salah satu pedoman yang dapat memanej stres. Apabila intensitas dalam melaksanakan shalat tahajud maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Dan untuk hasil pada pengujian korelasi dengan menggunakan rumus *product moment* dari *pearson* diketahui, bahwa ada korelasi yang signifikan hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan di Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy sebesar 0,025.

Hasil yang diperoleh ini kemudian dikonsultasikan nilai pada tabel (rt), dengan ketentuan jika signifikan  $< 0,05$  maka diterima ( $H_0$ ), dan jika signifikan  $> 0,05$ , maka ditolak ( $H_a$ ). Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa signifikan sebesar 0,025 kurang dari 0,05 maka hipotesis nol diterima ( $H_0$ ). Kesimpulannya yaitu ada hubungan yang signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan.

Sehingga hasil pada penelitian dapat diketahui ada hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Artinya, semakin tinggi intensitas seseorang melaksanakan shalat tahajud, maka semakin rendah tingkat stresnya, begitu pula sebaliknya ketika seseorang melaksanakan shalat tahajud rendah, maka semakin tinggi tingkat stresnya, ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan, serta sesuai dengan hipotesis yang ada maka dapat diambil simpulan ada hubungan yang signifikan antara intensitas me-

laksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Artinya semakin tinggi intensitas melaksanakan shalat tahajud maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Begitu juga sebaliknya semakin rendah intensitas shalat tahajud maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

### Daftar Pustaka

- Azis Ritonga, Bilqis Azizah, “*Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa*”, *Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 6, No. 1 September, 2018.
- Diana Tarisa Putri, “*Manfaat Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres*”, dalam <http://fk.uui.ac.id/manfaat-salat-tahajud-dalam-menurunkan-stres/fakultas-kedokteran-uui> diakses tanggal 4 Agustus 2022.
- Dwi Umi Novitasari, “*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas Pada Anggota Pencak Silat*” Skripsi–Universitas Islam Negeri, Malang, 2015.
- Farida Aryani, *Stres Belajar*, Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Batik, 2016.
- Lutfiana Ulfa, Muhammad Rizqi Fahriza, “*Faktor Penyebab Stres dan Dampaknya Bagi Kesehatan*”, *Psikologi Kesehatan*, 2.
- Mas Rahim Salaby. *Op.Cit*, 66-67.
- Moh. Sholeh, *Tahajud*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2001.
- Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern. Jakarta, PT. Pustaka Amani, 1997.
- Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2002.
- Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sukadiyanto, “*Stres dan Cara Menguranginya*”, *Cakrawala Pendidikan*, Februari, 2010.