

**PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI  
UJIAN MUNAQOSYAH PADA MAHASISWA  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Diseminarkan dalam Seminar Munaqosyah  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**OLEH  
DAZIWAR FAHRI  
NPM: 18410040144**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H /2023 M**

**PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN  
MUNAQOSYAH PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH  
DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Diseminarkan dalam Seminar Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**Oleh :**

**DAZIWAR FAHRI**

**NPM: 1841040144**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**

**Pembimbing I : Dr.Hj. Rini Setiawati S.Ag.M.Sos.i**

**Pembimbing II : Noffiyanti, M.,A**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG**

**1444 H /2023 M**

## ABSTRAK

Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang ilmu yang ditekuninya, Sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung di dapati bahwa sebagian besar mahasiswa yang ingin menghadapi ujian Munaqosyah dihadapkan dengan rasa cemas baik berupa kecemasan fisik maupun mental. Salah satu cara atau terapi yang dapat mengurangi rasa cemas pada mahasiswa ketika akan dihadapkan pada ujian Munaqosyah adalah dengan melaksanakan sholat tahajjud. Karena pada dasarnya kebanyakan umat muslim memang menggunakan sholat tahajjud untuk meminta petunjuk atau menjadi ketenangan ketika hati dan pikirannya sedang tidak tenang atau sedang timbul rasa takut yang berlebih atau cemas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh sholat tahajjud dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu dengan menggunakan deskriptif kuantitatif karena pada penelitian deskriptif kuantitatif mencari data berdasarkan dari sampel populasi kemudian penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Sampel yang diambil yaitu 40 responden. Untuk itu sampel yang digunakan mewakili populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah total *Sampling* dengan pengukuran instrumen penelitian yaitu: Skala *likert* yang menggunakan 5 (lima) jawaban pilihan dalam setiap item pertanyaan dan pernyataan yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan *Software* SPSS versi 20.0.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis statistik deskriptif diperoleh hasil tanggapan responden sebesar 53,4% yang menunjukkan bahwa sholat tahajjud berada pada kategori penilaian yang cukup dan tanggapan responden mengenai kecemasan diperoleh hasil sebesar 72% yang menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa ada didalam kategori yang kuat. Hasil persamaan regresi dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien regresi ( $\beta$ ) nilainya sebesar 53,715 yang menyatakan bahwa sholat tahajjud (X) ada pengaruhnya terhadap kecemasan (Y). Berdasarkan hasil  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $2,731 > 1,993$ ) atau signifikan (sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari  $<$  0,005 sehingga berarti  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  sholat tahajjud berpengaruh signifikan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

**Kata Kunci: Sholat Tahajjud dan Kecemasan**

## ABSTRACT

*A student has an important role in deepening and developing himself in the field of knowledge he is engaged in, so that later he has the ability to assume intellectual responsibility. Based on the results of a pre-survey conducted by researchers on students of the Counseling and Islamic Guidance Department of the Faculty of Da'wah and Communication Studies at UIN Raden Intan Lampung, it was found that most students who wanted to take the Munaqosyah exam were faced with anxiety, both physical and mental anxiety. One way or therapy that can reduce anxiety in students when they will be faced with the Munaqosyah exam is by carrying out the Tahajjud Prayer. Because basically most Muslims do use the Tahajjud Prayer to ask for guidance or to be calm when their hearts and minds are not calm or excessive fear or anxiety arises. The purpose of this study was to examine the effect of the Tahajjud Prayer in reducing anxiety in students of the Faculty of Da'wah and Communication Studies at UIN Raden Intan Lampung.*

*This study uses a quantitative approach, namely by using quantitative descriptive because in quantitative descriptive research looking for data based on a population sample then the research is analyzed according to the statistical method used. The samples taken were 40 respondents. For this reason, the sample used represents the population. In this study the sampling technique used was total sampling with research instrument measurements, namely: Likert scale which uses 5 (five) answer choices in each question and statement item, namely SS (Strongly Agree), S (Agree), N (Neutral), TS (Disagree), STS (Strongly Disagree). The data analysis technique used is descriptive statistical analysis technique and simple linear regression analysis technique with the help of SPSS software version 20.0.*

*Based on the results of the research with descriptive statistical analysis, the results of the respondents' responses were 53.4% which indicated that the Tahajjud Prayer was in the sufficient assessment category and the respondents' responses regarding anxiety obtained results of 72% which indicated that anxiety in students was in a strong category. The results of the regression equation can be interpreted that the value of the regression coefficient ( $\beta$ ) is 53.715 which states that the midnight prayer (X) has an effect on anxiety (Y). Based on the results of t count > t table (2.731 > 1.993) or significant (sig.) of 0.000 less than <0.005, it means that  $H_a$  is accepted. This shows that  $H_a$  Sholat Tahajjud has a significant effect on reducing anxiety in students of the Islamic Guidance and Counseling Department, Faculty of Da'wah and Communication Studies, UIN Raden Intan Lampung.*

*Keywords: Tahajjud Prayer and Anxiety*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Daziwar Fahri  
NPM : 1841040144  
Jurusan Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung" adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 20 Maret 2023

**DAZIWAR FAHRI**

NPM. 1841040144





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

*Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqasyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung**

Nama : Daziwar Fahri  
NPM : 1841040144  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag.M.Sos**

**NIP. 197209211998032002**

**Pembimbing II**

**Noffiyanti M.A**

**NIP. 199111182019032020**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.**

**NIP. 196915091994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqsyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”. Disusun Oleh **Daziwar Fahri NPM : 1841040144**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Islam**, telah diujikan dalam Sidang Munaqsyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Rabu, 12 april 2023, pukul 08.00 - 09.30

**Tim Penguji**

**Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd. (.....)**

**Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd.I. (.....)**

**Penguji I : Dr. H. Rosidi, M.A. (.....)**

**Penguji II : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I. (.....)**

**Penguji Pendamping: Noffiyanti, M.A. (.....)**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi**

**Dr. Abdul Syukur, M.Ag**  
**NIP. 196511011995031001**

## MOTTO

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

*"Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji."*

(Q.S Al-Isra ayat 79)





## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alaamiin.*

Dengan segala kerendahan hati, serta rasa syukur kepada Allah SWT, atas karunia, hidayah dan kelancaran, penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang paling penulis sayangi dengan setulus hati, yaitu:

1. Kedua orang tuaku, Ayahanda Hendro dan Ibunda Sarmuna yang selalu mendukungku, mendidikku dan memberi semangat, cinta kasih sayang yang serta ketulusan do'a Ayahanda dan Ibunda sehingga dapat menghantarkanku menyelesaikan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung dengan baik. Terima kasih atas bimbingannya, nasihat, do'a yang tiada henti untuk mencapai keberhasilanku. Semoga selalu diberikan hidayah, kesehatan, dan rahmat oleh Allah SWT.
2. Kakak Kandungku tersayang Anggi Lahitani, Angger Prayuga, Dimas Lokananta, serta Kakak dan Mba Iparku, Condri, Desi Komala Dewi, Yunita. Terima kasih atas bantuan, doa, kasih sayang dan dorongan semangat ini.
3. Saudaraku tersayang Tri Agung RD, Dini Listiani, Prita Septiani, Nani Agustin, Nina Agustin. Yang senantiasa menjadi tempat bercerita dalam menyelesaikan perkuliahan serta penyemangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Daziwar Fahri, lahir di Bandar Lampung, pada 02 November 2000, anak terakhir dari 4 bersaudara dari pasangan Ayahanda Hendro dan Ibunda Sarmuna.

Penulis mengawali pendidikan di TK Aisyah dan lulus pada tahun 2006. Kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Dasar di SD Negeri 2 Kangkung dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 17 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 4 Bandar Lampung lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2018 penulis meneruskan pendidikan Perguruan Tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mendaftar pada jenjang Strata Satu (S1) serta terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam .

Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di DINAS SOSIAL , Kota Bandar Lampung. Penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) di Kelurahan Talang, Kecamatan Teluk Betung Utara, Kota Bandar Lampung selama 40 hari pada bulan Juni 2021.

Bandar Lampung, 20 Maret 2023  
Hormat Saya,

**DAZIWAR FAHRI**  
NPM. 1841040144

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Alhamdulillahirobbil'alaamiin. Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya, Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di Yaumul Akhir , Sehingga saya (penulis) dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”.Dengan baik walapun dalam bentuk sederhana.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan Sosial dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Sos). Selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag.M.Sos.I selaku Pembimbing I yang telah memberikan motivasi, dorongan, arahnya serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Noffiyanti M.A selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
6. Pihak Perpustakaan Pusat, Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan informasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.



7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan, akhirnya ungkapan doa terucap dengan ikhlas dan mudah-mudahan seluruh jasa baik moral maupun material berbagai pihak, dinialai baik dan membuahkan pahala disisi Allah Swt.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas semua kebaikan serta keikhlasan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Sehingga penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penulis. Semoga skripsi ini dapat diterima, bermanfaat bagi pembaca serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Bandar Lampung, 20 Maret 2023  
Hormat Saya,

DAZIWAR FAHRI  
NPM. 1841040144



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
G. Kajian Terdahulu yang Relevan.....	10
H. Sistematika Pembahasan .....	14
<b>BAB II FUNGSI SHOLAT TAHAJJUD DAN KECEMASAN</b>	
A. Sholat Tahajjud .....	16
1. Pengertian Sholat Tahajjud .....	16
2. Tata Cara Sholat Tahajjud.....	20
3. Fungsi Sholat Tahajjud .....	21
B. Kecemasan .....	22
1. Pengertian Kecemasan .....	22
2. Faktor-Faktor Kecemasan .....	25
3. Jenis-Jenis Kecemasan .....	28
4. Aspek-Aspek Kecemasan.....	30
5. Indikator Kecemasan.....	33
C. Pengajuan Hipotesis .....	34

### **BAB III Metode Penelitian**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	44
G. Uji Prasarat Analisis.....	51
H. Uji Hipotesis.....	51

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH**

A. Deskripsi Data.....	55
1 Deskripsi Data Lokasi dan Tempat Penelitian .	55
2 Deskripsi Data Responden Penelitian .....	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis.....	59
1 Uji Normalitas.....	59
2 Uji Linearitas.....	60
3 Hasil Analisis Deskriptif Tanggapan Responden Mengenai Sholat Tahajjud Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi .....	61
4 Hasil Analisis Deskriptif Tanggapan Responden Mengenai Kecemasan Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi .....	83
5 Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi .....	105
6 Interpretasi Data.....	108

### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	110
B. Rekomendasi .....	110

### **DAFTAR RUJUKAN LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

### Tabel

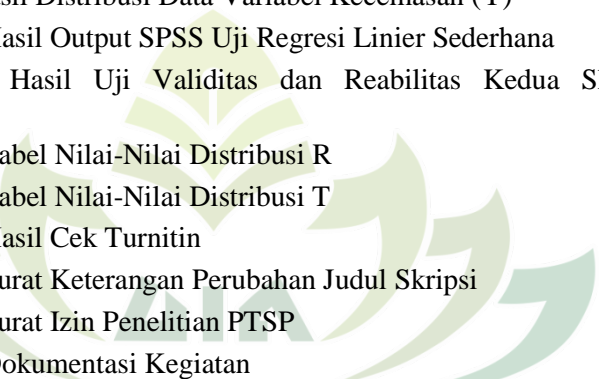
3.1	Kisi-Kisi Angket Sholat Tahajjud Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	42
3.2	Kisi-Kisi Angket Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi .....	43
3.3	Hasil Uji Validitas Variabel Sholat Tahajjud (X).....	45
3.4	Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan (Y).....	45
3.5	Hasil Uji Validitas Setelah 4 Item Pernyataan Di Perbaiki Variabel Kecemasan (Y).....	48
3.6	Kriteria Koefesion Korelasi.....	50
3.7	Hasil Realibilitas Variabel Sholat Tahajjud (X) dan Kecemasan (Y).....	50
3.8	Persentase jawaban dan tafsiran kualitatif .....	53
4.1	Data Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	58
4.2	Data Distribusi Berdasarkan Rentang Umur .....	58
4.3	Hasil Uji Normalitas Variabel Sholat Tahajjud (X) dan Kecemasan (Y).....	59
4.4	Hasil Uji Linearitas Variabel Sholat Tahajjud (X) dan Kecemasan (Y).....	60
4.5	Saya Mengerjakan Sholat Tahajjud Pada Pukul 03.00 .....	62
4.6	Perasaan Saya Sangat Tenang Ketika Melaksanakan Sholat Tahajjud.....	62
4.7	Saya Melaksanakan Sholat Tahajjud Tidak Karena Paksaan .....	53
4.8	Saya Melaksanakan Sholat Tahajjud Dalam Keadaan Sedih Atau Bahagia .....	64
4.9	Saya Berdzikir Dan Berdoa Setelah Melaksanakan Sholat Tahajjud .....	64
4.10	Saya Malas Ketika Ingin Melaksanakan Sholat Tahajjud ..	65
4.11	Saya Melaksanakan Sholat Tahajjud Karena Gemar Melaksanakanny .....	66
4.12	Saya Merasa Tidak Tenang Jika Tidak Melaksanakan	

Sholat Tahajjud.....	66
4.13 Indikator Mengerjakan Sholat Tahajjud .....	67
4.14 Sebelum Tidur Saya Berniat Untuk Bangun Malam Untuk Melaksanakan Sholat Tahajjud.....	69
4.15 Saya Harus Diingatkan Orang Lain Saat Ingin Mengerjakan Sholat Tahajjud.....	69
4.16 Saya Melaksanakan Sholat Tahajjud Jika Sedang Ada Masalah.....	70
4.17 Saya Sering Ragu Ketika Berniat Ingin Melaksanakan Sholat Tahajjud.....	71
4.18 Indikator Niat.....	71
4.19 Saya Segera Melaksanakan Sholat Tahajjud Saat Waktu Telah Tiba.....	73
4.20 Saya Segera Melaksanakan Sholat Tahajjud Setelah Bangun Dari Tidur (Waktu Malam) .....	73
4.21 Sholat Tahajjud Dapat Menghilangkan Semua Kegundahan Hati Saya .....	74
4.22 Saya Terbiasa Terbangun Dimalam Hari Untuk Melaksanakan Sholat Tahajjud.....	75
4.23 Indikator Displin.....	75
4.24 Ketika Sholat Tahajjud Saya Berusaha Untuk Selalu Istikomah Mengerjakan Sholat Tahajjud .....	77
4.25 Saya Berusaha Mengerjakan Sholat Tahajjud Setiap Hari ..	77
4.26 Ketika Sedang Sholat Tahajjud Saya Merasakan Kehadiran Allah Swt Dan Tunduk Dihadapan Allah Swt	78
4.27 Saya Berusaha Istikomah Melaksanakan Sholat Tahajjud ..	79
4.28 Indikator Istikomah.....	79
4.29 Napsu Makan Berkurang .....	83
4.30 Saya Merasa Lemah Dan Mudah Lelah.....	84
4.31 Indikator Napsu Makan .....	85
4.32 Saya Merasakan Jantung Berdebar-Debar Saat Akan Menghadapi Ujian Munaqosyah.....	86
4.33 Saya Merasa Debar Jatung Saat Dikasih Pertanyaan Dengan Dosen.....	86
4.34 Indikator Debar Jantung .....	87

4.35 Saya Mampu Berkonsentrasi Dengan Baik Saat Menghadapi Ujian Munaqosyah.....	88
4.36 Saya Tidak Bisa Konsentrasi Saat Sedang Gugup.....	89
4.37 Pikiran Saya Selalu Teringat Ujian Munaqosyah.....	89
4.38 Saya Berkonsentrasi Saat Belajar Untuk Ujian Munaqosyah.....	90
4.39 Indikator Tidak Mampu Berkonsentrasi.....	91
4.40 Saya Siap Mengikuti Ujian Munaqosyah Dengan Percaya Diri.....	92
4.41 Saya Masih Kurang Percaya Diri Untuk Ujian Munaqosyah.....	92
4.42 Saya Merasa Percaya Diri Bisa Menjawab Pertanyaan Dari Dosen Saat Ujian Munaqosyah.....	93
4.43 Indikator Penurunan Perhatian.....	94
4.44 Saya Merasa Optimis Menghadapi Ujian Munaqosyah.....	95
4.45 Saya Percaya Diri Bisa Menyelesaikan Ujian Munaqosyah Dengan Tepat Waktu.....	96
4.46 Saya Merasa Malu Kepada Teman-Teman Karena Saya Belum Melaksanakan Ujian Munaqosyah.....	96
4.47 Saya Merasa Malu Mengikuti Ujian Munaqosyah Tidak Tepat Waktu.....	97
4.48 Indikator Mudah Merasa Malu.....	98
4.49 Saya Merasa Optimis Menghadapi Ujian Munaosyah.....	99
4.50 Saya Percaya Diri Bisa Menyelesaikan Ujian Munaqosyah Dengan Tepat Waktu.....	100
4.51 Saya Merasakan Malu Kepada Teman-Teman Karena Saya Belum Mengikuti Ujian Munaqosyah.....	100
4.52 Saya Merasa Malu Mengikuti Ujian Munaqosyah Tidak Tepat Waktu.....	101
4.53 Indikator Merasa Khawatir.....	102
4.54 Model Summary.....	105
4.55 Coefficients.....	106
4.56 Anova.....	107



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Uji Coba Angket Sholat Tahajjud
  - Lampiran 2. Uji Coba Angket Kecemasan
  - Lampiran 3. Angket Sholat Tahajjud
  - Lampiran 4. Angket Kecemasan Yang Sudah di Eliminasi
  - Lampiran 5. Pedoman Observasi Mahasiswa
  - Lampiran 6. Hasil Tabulasi Data Variabel Sholat Tahajjud (X)
  - Lampiran 7. Hasil Tabulasi Data Variabel Kecemasan (Y)
  - Lampiran 8. Hasil Distribusi Data Variabel Sholat Tahajjud (X)
  - Lampiran 9. Hasil Distribusi Data Variabel Kecemasan (Y)
  - Lampiran 10. Hasil Output SPSS Uji Regresi Linier Sederhana
  - Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kedua Skala Penelitian
  - Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai Distribusi R
  - Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai Distribusi T
  - Lampiran 14. Hasil Cek Turnitin
  - Lampiran 15. Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi
  - Lampiran 16. Surat Izin Penelitian PTSP
  - Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan
- 

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul dan agar tidak terjadi kesalah pahaman dari penelitian ini, Sebelum menjelaskan lebih lanjut penulis ingin memaparkan terlebih dahulu istilah dalam judul penelitian ini agar memperoleh gambaran yang jelas mengenai makna yang dimaksud. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”.

Pengaruh adalah suatu efek yang tegar dan membentuk terhadap pikiran dan perilaku manusia baik sendiri-sendiri maupun kolektif.<sup>1</sup> Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terkait sholat tahajjud untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian munaqosyah yang menjadi salah satu faktor pendukung. Berdasarkan pada tujuannya penelitian ini bersifat kuantitatif. Peneliti mengumpulkan data dengan angket yang akan diberikan kepada responden mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Sholat Tahajjud adalah Sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar.<sup>2</sup> Sholat Tahajjud juga adalah ibadah tambahan (nafilah) yang dilakukan pada malam hari, tengah, atau akhir malam.<sup>3</sup> Menurut Muhammad Shalih Lail Ishaq dalam buku M. Shodiq Mustika dan Rusdin menyamakan Sholat Tahajjud dengan Qiyamul Lail. Jadi Sholat Tahajjud atau Qiyamul Lail adalah menghidupkan malam (terutama pada akhir malam) dengan

---

<sup>1</sup> Babadu, J. Sdan Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001). 131

<sup>2</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 128

<sup>3</sup> Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Sholat Malam*, (Bandung: Syamil,2005), 15

Sholat Tahajjud atau mengaji Al-Qur'an, atau segala aktivitas lain yang bernilai ibadah.<sup>4</sup> Selanjutnya menurut Minan Zuhri Sholat Tahajjud ialah Sholat yang dikerjakan pada waktu malam dan sesudah tidur walaupun tidurnya itu sebelum isya sesudah magrib.<sup>5</sup>

Berdasarkan pengertian diatas sholat tahajjud merupakan sholat sunnah malam hari yang dikerjakan setelah tidur dan merupakan aktivitas yang bernilai ibadah. Dengan sholat tahajjud seseorang telah berkomunikasi dengan Allah Swt.

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut tidak jelas sumbernya. Dan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik yang di dominasi perasaan khawatir, dan gelisah serta perasaan takut yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif dan fisiologis.<sup>6</sup>

Berdasarkan pengertian diatas maka kecemasan yang dimaksud peneliti didalam penelitian ini yakni campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan, yang di dominasi oleh perasaan gelisah, khawatir dan ketakutan yang tak terkendali terhadap kondisi yang tidak jelas disertai dengan gejala psikologis, fisik dan kognitif. Dalam penelitian ini kecemasan pada mahasiswa dapat terjadi pada mahasiswa yang ingin melaksanakan ujian munaqosyah.

Munaqosyah didefinisikan sebagai tahapan akhir yang harus dilalui mahasiswa untuk mendapatkan kelulusan.<sup>7</sup> Munaqosyah adalah pendadaran hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang dipersentasikan di fase terakhir perkuliahan mereka atau salah satu ujian yang akan dihadapi oleh mahasiswa yang menentukan apakah mahasiswa tersebut lulus dan

---

<sup>4</sup> M. Shodiq Mustika dan Rusdin S, Rauf, *Keajaiban Sholat Tahajjud*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), 13

<sup>5</sup> Minan Zuhri, *Tuntunan Shalat Lengkap & Wiridah dan Sholat-Sholat Sunat*, (Kudus: Menara Kudus, 2014), 93

<sup>6</sup> Gunawan Cahya Putra, *Pengobatan Psikis*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2019), 49

<sup>7</sup> Fahrizal Yaqub, *Sidang Akhir Para Mahasiswa*, (Jogjakarta: PT. Bumi Sentosa, 2003), 23

mendapatkan gelar atau tidak, dan munaqosyah juga sebagai tolak ukur kita dalam menyelesaikan perkuliahan.

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik universitas, Institut atau akademik.<sup>8</sup> Sedangkan Menurut Paryati Sudarman Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu perguruan tinggi.<sup>9</sup>

Berdasarkan pengertian di atas maka Mahasiswa adalah pelajar yang paling tinggi dijenjang pendidikan dan seorang agen pembawa perubahan yakni menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat.

Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2018 yang telah mendaftarkan ujian Munaqosyah dan sedang menunggu jadwal pelaksanaan ujian Munaqosyah.

Berdasarkan uraian dari penegasan judul di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud penelitian ini adalah Pengaruh Sholat Tahajjud untuk Mengurangi Kecemasan dalam menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Sholat Tahajjud ini sebagai terapi dimana para mahasiswa dapat dengan tenang menghadapi ujian Munaqosyah tanpa adanya rasa cemas yang berlebih. Tujuan dari sholat tahajjud itu sendiri agar mahasiswa dapat dengan tenang dan tidak ada rasa takut ketika ujian munaqosyah berlangsung. Khususnya bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

## **B. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau pun belajar dan terdaftar menjalani

---

<sup>8</sup> Paryati Sudarman, *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2004), 32

<sup>9</sup> Paryati Sudarman, *Pelajar di Perguruan Tinggi*, (Solo: PT. Sentosa Jaya, 2004), 1

pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa yakni peserta didik yang merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental karena menjadi mahasiswa tidak mudah dimulai dari menjalani semester pertama hingga semester terakhir, Mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang ilmu yang ditekuninya, Sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya diakhir masa studi, seorang Mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa disebut juga dengan skripsi. Menurut Yulianto mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.<sup>10</sup>

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi Mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mengakibatkan masalah psikologis pada Mahasiswa, kesulitan-kesulitan dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai sesuatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan<sup>11</sup>

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik yang di dominasi oleh perasaan khawatir, gelisah serta perasaan takut, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif dan

---

<sup>10</sup> Widya Ningrum, *Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 1, (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2011), 1

<sup>11</sup> Ummu Aiman, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan*, (Malang: Fakultas Psikolog Maulana Ibrahim, 2016), 1



fisologis.<sup>12</sup>

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pada kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih batas-batas normal).<sup>13</sup>

Setelah menyelesaikan skripsi ada persoalan yang akan dihadapkan oleh para mahasiswa adalah seminar hasil atau munaqosyah. Munaqosyah adalah proses persidangan karya ilmiah hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat penyelesaian kuliah dan meraih gelar sarjana. Dalam kegiatannya munaqosyah dipakai untuk mengetahui pencapaian mahasiswa dan untuk mengetahui juga hasil belajar selama beberapa semester. Bagi Mahasiswa hal ini menjadi salah satu penyebab munculnya rasa kecemasan pada diri. Karena munaqosyah adalah penentu mahasiswa apakah akan lulus dan mendapatkan gelar atau mengulang kembali. Kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu kecemasan dalam dua bentuk menurut Greenberger dan Padesky menyatakan kecemasan dibagi menjadi dua aspek yaitu aspek kognitif dan aspek kepanikan.<sup>14</sup> Dan secara psikologi atau secara mental mahasiswa yang ingin mengikuti ujian munaqosyah pasti merasakan perasaan takut, tidak percaya diri dan tidak mampu memusatkan perhatian. Di dapati bahwa sebagian besar mahasiswa yang ingin menghadapi ujian Munaqosyah dihadapkan dengan rasa cemas baik berupa kecemasan fisik maupun mental. Munaqosyah juga sebagai ujian akhir dari studinya selama diperguruan tinggi yang menentukan apakah mahasiswa tersebut mendapatkan gelar atau tidak. Sebelum dihadapi dengan ujian munaqosyah para mahasiswa pun membuat skripsi yang ingin disajikan ketika ujian munaqosyah.

Sholat tahajjud dilakukan pada malam hari atau sepertiga

---

<sup>12</sup> Ibid, 2

<sup>13</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Pt Dana Prima Yasa, 2010), 62

<sup>14</sup> Anisah Emijifari, *Hubungan Antara Kemampuan Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopaus*, UIN Sunan Ampel, 2012, 30

malam setelah terjaga dari tidur. Sholat ini juga menjadi amalan yang sangat dianjurkan karena memiliki banyak fungsi, 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.<sup>15</sup> 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.

Sholat Tahajjud ialah kegiatan ibadah yang dilakukan seseorang pada malam hari dijalankan dalam aturan-aturan atau manajemen berdasarkan fungsinya. Mengikuti tahap-tahapan dalam pelaksanaannya.<sup>16</sup> Sholat tahajjud disunnahkan berniat bangun malam hendak tidur dan meniatkan tidur supaya kuat melakukan sholat malam. Dengan demikian tidurnya berpahala. Setelah bangun dari tidur hendaknya menghilangkan rasa kantuk dari wajah pada saat bangun tidur, mengingat Allah, bersiwak, kemudian berwudhu sebagaimana yang telah di ajarkan oleh Allah.<sup>17</sup>

Salah satu cara atau yang dapat mengurangi rasa cemas pada mahasiswa ketika akan dihadapkan pada ujian munaqosyah adalah dengan melaksanakan sholat tahajjud. Karena pada dasarnya kebanyakan umat muslim memang menggunakan sholat tahajjud untuk meminta petunjuk atau menjadi ketenangan ketika hati dan pikirannya sedang tidak tenang atau sedang timbul rasa takut yang berlebih atau cemas. Sholat tahajjud merupakan suatu ibadah yang dilakukan manusia dalam keadaan ingin mencari ketenangan jiwa serta jawaban yang bisa ia dapatkan dari sholat

---

<sup>15</sup> Musdalifah M Rahman, Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud, Jurnal Akhlak dan Tasawuf, vol. 2 no. 2 (2016).

<sup>16</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Sholat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 128

<sup>17</sup> Sa'ad bin Ali Wafh Al-Qanthani, *Tahajjud Nabi Muhammad SAW*, (Yogyakarta: Maktabah Malik Al-Fahd Al-Wathaniyyah, 2000), 29

tahajjud tersebut. Sholat tahajjud tidak hanya menghapus segala dosa tetapi bisa mendatangkan ketenangan serta menghindarkan diri dari berbagai penyakit, sesuai dengan firman Allah SWT:

(١) يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ (٢) فُمُ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا

*“Wahai orang yang berkelumun (Nabi Muhammad), bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil”. QS. Al-Muzzammil [73] : 1-2*

Pada ayat pertama menjelaskan *“Hai orang-orang yang berselimut”*. Pengertian berselimut disini secara kontekstual bisa juga berarti orang yang dirundung masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran atau bahkan kengerian, karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya. Rasulullah Muhammad Saw, sebagai manusia biasa mempunyai sifat-sifat tersebut. Sifat tersebut muncul setelah Rasulullah Saw menerima surah Al-Alaq surah yang diturunkan mendahului surah Al-Muzammil yang berisi perintah untuk melaksanakan sebuah tugas berat, sementara di sisi lain Rasulullah Saw harus menghadapi teror dan ancaman pembunuhan dari pembesar Quraisy.

Al-Quran melalui Surah Al-Muzammil, menawarkan solusi untuk menghilangkan perasaan negatif tersebut, Hai orang-orang yang berselimut dari kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, bangunlah untuk sholat di malam hari, kecuali sedikit daripadanya.

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung merupakan Universitas berbasis Islam tertua dan terbesar di Bandar Lampung yang berada dibawah naungan Kementrian Agama Republik Indonesia yang mengedepankan norma-norma dan nilai agama. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beralamat di Jl. Letnan Kolonel H. Endro Suratmin, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung. Di dalamnya terdapat 8 Fakultas. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjumlah 40 orang mahasiswa yang telah mendaftar ujian munaqosyah dan yang sedang menunggu jadwal pelaksanaan ujian munaqosyah. Peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang ingin menghadapi ujian munaqosyah. Mahasiswa pertama berinisial EA mengatakan bahwa dirinya merasakan rasa cemas, rasa cemas tersebut dimulai ketika EA ingin mendaftarkan diri untuk ujian munaqosyah. Mahasiswa kedua berinisial OA mengatakan bahwa dirinya mulai merasakan takut dan cemas yang berlebihan ketika sedang menunggu jadwal pelaksanaan ujian munaqosyah. Dari hasil wawancara pada kedua mahasiswa tersebut dapat disimpulkan mahasiswa memiliki kecemasan berlebihan, merasa takut akan menghadapi ujian munaqosyah.

Maka berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti apakah ada Pengaruh yang signifikan antara sholat tahajjud dan kecemasan yang dirasakan mahasiswa ketika ingin menghadapi ujian munaqosyah. Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian munaqosyah dapat menggunakan sholat tahajjud. Karena sholat tahajjud dapat mengubah stigma negatif menjadi positif. Penelitian ini menggunakan sholat tahajjud karena ingin mengurangi rasa cemas pada mahasiswa, didorong dengan adanya keyakinan pada diri sendiri serta niat yang baik untuk melakukan sholat tahajjud tersebut. Sholat tahajjud ini dilaksanakan untuk mengurangi berbagai kecemasan yang ada pada diri mahasiswa. Agar mahasiswa yang ingin melaksanakan ujian munaqosyah tidak mengalami atau mengurangi kecemasan maka peneliti ingin mengetahui apakah dengan melaksanakan sholat tahajjud dapat mengurangi kecemasan bagi mahasiswa yang akan menghadapi munaqosyah.

## **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Sholat tahajjud dapat mengurangi kecemasan.
- b) Kecemasan Mahasiswa yang timbul ketika ingin menghadapi ujian Munaqosyah.

## **2. Batasan Masalah**

Permasalahan pada penelitian ini difokuskan pada pengaruh sholat tahajjud untuk mengurangi rasa cemas pada mahasiswa saat menghadapi ujian munaqosyah pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Pengaruh Sholat Tahajjud untuk mengurangi kecemasan pada saat ujian Munaqosyah pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini tentu terdapat suatu tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji Pengaruh Sholat Tahajjud untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun hasil penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan kontribusi secara ilmiah dalam upaya memperkaya kepustakaan sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan bagi penulis dan masyarakat luas mengenai masalah yang dikaji khususnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan



Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lembaga: dapat menjadi masukan dan menjadi pertimbangan untuk dapat lebih baik lagi dan untuk dapat menjadi koreksi pada lembaga itu sendiri.
- b. Bagi Peneliti: dapat mengetahui dan memahami bagaimana Pengaruh Sholat Tahajjud untuk mengurangi kecemasan di ruang lingkup mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
- c. Bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi: bermanfaat bagi mereka yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian munaqosah namun belum mengetahui cara terapi apa yang harus dilakukan agar kecemasan tersebut berkurang.

### **G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan berupa teori dari temuan-temuan melalui hasil berbagai penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan sebagai data pendukung. Terdapat beberapa hasil penelitian yang peneliti temukan terkait dengan penelitian yang dibahas.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sabiq M. Azam dengan judul penelitian Efektivitas Sholat Tahajjud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. Menyimpulkan terdapat psikolog yang terdiri atas dua aspek yaitu biologis dan psikologis. Hasil uji validitas pada skala stress terdapat 44 alite valid ( $\alpha=0,953$ ), dan analisis data menggunakan paired test dan independent sampel test. Hasil proses dan pascatest kelompok eksperimen di dapatkan nilai t hitung sebesar 10,81 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada penurunan tingkat stress individu setelah melakukan sholat tahajjud dibandingkan dengan sebelum melakukan sholat tahajjud.

Hasil pengujian pascatest antara kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol didapatkan 1 hitung sebesar -5,042 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti tingkat stress santri yang melakukan Sholat Tahajjud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajjud. Jadi sholat tahajjud sangat efektif mengurangi tingkat stress santri di pondok Islam “Y” Bekasi Jawa Barat.<sup>18</sup>

Perbedaan dalam penelitian ini adalah dalam metode penelitian adalah mengetahui tingkat stress pada santri baik berupa biologis dan psikologis. Sedangkan persamaanya adalah sama-sama menggunakan sholat tahajjud sebagai terapinya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Gesti Riyandanie dengan judul penelitian pengaruh Sholat Tahajjud pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Menyimpulkan hasil penelitian menunjukkan hal berikut: Statistik Paired Sampel Test diketahui taraf signifikansi prepost 1 = 0,430 menunjukkan tidak terjadi penurunan. Post 3-post 4 = 0,330 menunjukkan tidak terjadi penurunan. Namun dari nilai rerata menunjukkan post 4:135.

Hasil dari penelitian ini adalah sholat tahajjud dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hal tersebut didukung dengan hasil behavior checklist dan wawancara kedua subjek mengaku merasa lebih tenang setelah sholat tahajjud rutin.<sup>19</sup>

Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan sholat tahajjud sebagai cara menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Zaini dengan judul

---

<sup>18</sup> Sabiq M Azzam, *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikolog Vol. 6 No. 2 2014.

<sup>19</sup> Oktavia Gesti Riyandanie, *Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

penelitian Sholat Tahajud Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. Menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut layanan psikoterapi Islam dilakukan dengan mendudukan semua persoalan yang dihadapinya pada tempatnya sehingгаа ia dapat mengukur dirinya dimana posisi berada, dapat merencanakan sesuatu untuk meluruskan yang tidak benar, dan mengharapkan ampunan serta petunjuk Allah. Salah satu terapi yang digunakan adalah terapi sholat.

Hasil dari Penelitian ini adalah Ritual sholat memiliki faidah 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.<sup>20</sup>

Perbedaan pada penelitian ini adalah terapi sholat tahajjud untuk menerapi seseorang yang mengalami kecemasan secara fisik atau psikis, dalam kata lain kecemasan seperti trauma. Persamaanya adalah sama-sama menggunakan terapi sholat tahajjud dalam menangani seseorang yang mempunyai gangguan kecemasan pada diriya.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Umi Latifah yang berjudul Shalat Tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa, menyimpulkan bahwa Sholat Tahajjud memiliki kaitan untuk menenangkan jiwa, dengan berbagai permasalahan yang di alami oleh manusia sehingga menyebabkan tidak adanya ketenangan jiwa manusia.

Hasil dari penelitian ini adalah sholat tahajjud dapat dijadikan solusi terhadap masalah yang dialami. adapun hikmah dari melaksanakan sholat tahajjud yaitu dapat menjauhkan dosa, mepererat hubungan dengan Allah, dapat menangkal penyakit

---

<sup>20</sup> Ahmad Zaini, *Sholat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam*, Vol.6, No.2, 324

jiwa. Sedangkan cara untuk menenangkan jiwa yaitu sabar, berfikir positif, dzikir (mengingat Allah dan sholat). Kemudian sholat tahajjud dengan ketenangan jiwa niat yang ikhlas karena Allah dan melaksanakan sholat tahajjud dengan khushyuk.<sup>21</sup>

5. Perbedaan dari penelitian ini adalah sholat tahajjud sebagai langkah menenangkan pikiran dan sebagai cara untuk membuat perasaan seseorang menjadi tenang secara kejiwaan. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan sholat tahajjud sebagai alat bantu terhadap gangguan pada diri manusia.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Chodijah yang berjudul *Konsep Sholat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Klinik Terapi Tahajjud Surabaya)*, menyimpulkan bahwa sholat tahajjud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya bentuk-bentuk dari tekanan mental seperti stress maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit infeksi dan mempercepat perkembangan pada sel kanker serta meningkatkan metastatis dalam (penyebaran sel kanker).

Hasil dari penelitian ini adalah sholat tahajjud, yang khushyuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat dari pengaruh sholat tahajjud, khususnya memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, juga dapat memberikan manfaat besar pada kesehatan jasmani sehingga berpengaruh kepada psikologi kesehatan.<sup>22</sup>

Perbedaan dari penelitian ini adalah sholat tahajjud sebagai

---

<sup>21</sup> Ummi Latifah, *Sholat Tahajjud Sebagai Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*, (Padang: Institut Agama Islam Negeri Padang Sidempuan, 2016), 13

<sup>22</sup> Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan* (Penelitian Klinik Terapi Tahajjud Surabaya), (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2018), 417

suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengobati seseorang yang mengalami gangguan psikologinya. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama menjadikan sholat tahajjud sebagai pengobatan tentang ketidak nyamanan diri seseorang.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas dapat disimpulkan bahwa sholat tahajjud dapat mengurangi rasa kecemasan, rasa takut dan rasa tidak nyaman pada diri mahasiswa atau seseorang. Karena sholat tahajjud memberikan rasa tenang dan rasa nyaman ketika mengucapkan ayat-ayat Al-Qur'an dan seseorang juga nyaman ketika harus berdo'a ditengah malam yang kondisi pada tengah malam tersebut hening dan tenang.

Dari berbagai penelitian di atas maka disimpulkan bahwa perbedaan yang sudah di dapatkan oleh peneliti adalah sholat tahajjud sebagai cara atau metode yang di laksanakan untuk menenangkan diri saja baik secara psikolog maupun psikis, bukan mengurangi kecemasan. Sedangkan persamaannya adalah metode atau cara yang dilakukan sama-sama menggunakan sholat tahajjud dan sama juga untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada diri mahasiswa atau siswa, tetapi tidak harus rasa kecemasan yang ingin dikurangi.

Dan dari beberapa kajian relevan di atas yang sudah memiliki persamaan dan perbedaannya yang akan dilakukan oleh penelitian ini adalah: Peneliti yang akan dilakukan untuk mengetahui sholat tahajjud yang dilaksanakan oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi memberikan pengaruh terhadap rasa kecemasan yang sedang dihadapinya.

## **H. Sistematik Pembahasan**

Penelitian ini disusun atas Lima Bab pembahasan sebagai acuan dalam berfikir secara sistematis, adapun rancangan sistematis pembahasan skripsi sebagai berikut:

### **BAB I Pendahuluan**

BAB ini berisikan tentang Penegasan Judul, Latar Belakang, Identifikasi masalah dan batasan masalah, Rumusah Masalah,



Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan dan Sistematis Penelitian.

## **BAB II Sholat Tahajjud dan Kecemasan**

BAB ini berisi kajian teori yang digunakan dimana berkaitan dengan sholat tahajjud dan kecemasan dalam menghadapi ujian munaqosyah.

## **BAB III Metode Penelitian**

Bab ini berisi waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan uji reliabilitas data, uji prasarana analisis, serta uji hipotesis.

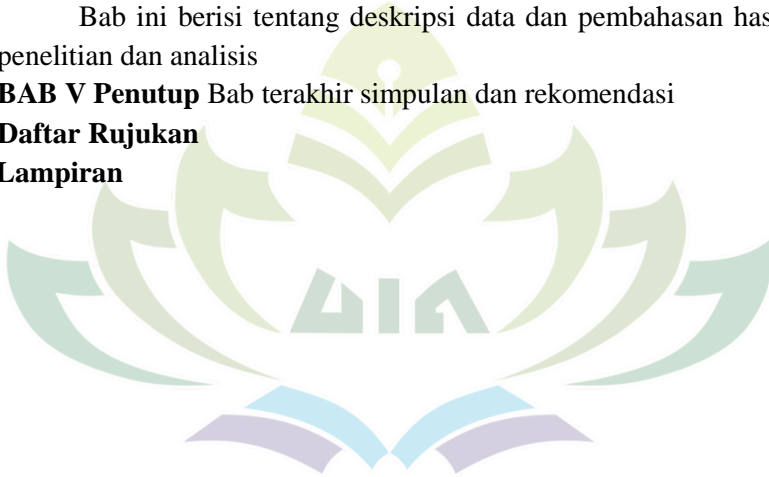
## **BAB IV Penyajian Data dan Analisis Data.**

Bab ini berisi tentang deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis

**BAB V Penutup** Bab terakhir simpulan dan rekomendasi

**Daftar Rujukan**

**Lampiran**



## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian sholat tahajjud pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam mendapatkan hasil sebesar 53,4% yang menunjukkan responden pada variabel X (sholat tahajjud). Menurut pengamatan peneliti hal tersebut menunjukkan bahwa sholat tahajjud untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung berada dalam kategori cukup dari perolehan nilai sebesar 53,4% yang menunjukkan masuk kedalam kategori cukup. Dengan hasil yang diperoleh pada variabel X menggambarkan bahwa sholat tahajjud untuk mengurangi kecemasan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung sangat berhubungan, hal tersebut dapat dibuktikan pada tanggapan responden terhadap kuesioner yang dibagikan peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam mendapatkan hasil sebesar 72% yang menunjukkan responden pada variabel Y (kecemasan). Menurut pengamatan peneliti hal tersebut menunjukkan bahwa sholat tahajjud untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang mendapatkan hasil sebesar 72% yang menunjukkan masuk kedalam kategori kuat. Dengan hasil yang diperoleh pada variabel Y menggambarkan bahwa sholat tahajjud untuk mengurangi kecemasan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung sangat berhubungan, hal tersebut dapat dibuktikan pada tanggapan responden terhadap kuesioner yang dibagikan peneliti.

Pengaruh sholat tahajjud untuk mengurangi kecemasan dapat dilihat dari hasil persamaan regresi linear sederhana maka

dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien regresi ( $\beta$ ) nilainya sebesar 53,715 yang menyatakan bahwa sholat tahajjud (X) ada pengaruhnya terhadap kecemasan (Y). Berdasarkan hasil t hitung  $> t$  tabel ( $2,731 > 1,993$ ) atau signifikan (sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari  $< 0,005$  sehingga berarti  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  sholat tahajjud berpengaruh signifikan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

## **B. Rekomendasi**

Setelah pembahasan skripsi ini, sesuai dengan harapan peneliti agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi diharapkan lebih giat dalam beribadah bukan hanya ketika ada masalah kita ingat kepada Allah dan melaksanakan sholat tahajjud. Tetapi ketika kita dalam kesenangan kita harus ingat kepada Allah.
2. Kepada dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tetap memotivasi para mahasiswa untuk bersemangat dalam menghadapi ujian munaqosyah dan tetap memberikan arahan yang baik untuk mahasiswanya.

## DAFTAR RUJUKAN

### Buku

- Abu Sangkan, *Shalat Khusyu*, (Jakarta: Baitul Ikhlas, 2005), 8
- Abdul Waid, *Lezatnya Qiyamul Lail*, (Yogyakarta: Citra Risalah, 2011), 59
- As-Syaikh Hasan Ahmad, *Dahsyatnya Mukjizat Shalat Tahajjud*, (Jakarta: Alita Media 2009), 36-56.
- Babadu, J. Sdan Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001). 131
- Cahplin J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali, 2000). 33
- Calvin S. Hall, *Libindo Kekuasaan* (Yogyakarta: Pt. Buku Seru, 2020),
- Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Pt Dana Prima Yasa, 2010), 62
- Drajat Habina, *Kecemasan pada Manusia*, (Jakarta: Garuda Press, 2008),71
- Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). 46
- Ezmir, *Metodologi Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif Cetakan Ke-Sebelas*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2019)
- Fahrizal Yaqub, *Sidang Akhir Para Mahasiwa*, (Jogjakarta: PT. Bumi Sentosa, 2003), 23
- Gunawan Cahya Putra, *Pengobatan Psikis*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2019), 49
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikolog Islam*, 157
- Joko Adi Pamungkas, *Kecemasan & serangan panik, U.S Departement of Health & Human Service. National Institite Of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara*, 2018, 75.
- Kartono Kartini, *Pemimpin dan Kepemimpinan*, (Jakarta: Rajawali, 2006), 45
- Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: Fajar Media Pres, 2010), 167
- Liche Seniati dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta: Indeks, 2010), 49-50
- Mohammad Sholeh, *Tahajjud (Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran)*, 91
- \_\_\_\_\_, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 128

- M. Shodiq Mustika dan Rusdin S, Rauf, *Keajaiban Sholat Tahajjud*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), 13
- Minan Zuhri, *Tuntunan Shalat Lengkap & Wiridah dan Sholat-Sholat Sunat*, (Kudus: Menara Kudus, 2014), 93
- Musfir Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gemalnari Press, 2005), 51
- Muhammad Jaya, *The Impact Of Tahajjud*”, (Yogyakarta: Surya Media, 2009), 1
- Muhammad Shodiq Mustika dan Rusdin S. Rauf, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), 13
- Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly, *Psikologi abnormal*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2005), 163
- Paryati Sudarman, *Pelajar di Perguruan Tinggi*, (Solo: PT. Sentosa Jaya, 2004), 1
- Paryati Sudarman, *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2004), 32
- Riduwan, *Statistik Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 133
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RnD*, (Bandung: ALFABETA, 2015), 72
- \_\_\_\_\_, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 133
- \_\_\_\_\_, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), 143
- S, Nasution, *Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Aksara, 2011), 107
- Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Sholat Malam*, (Bandung: Syamil, 2005), 15
- Sa’ad bin Ali Wafih Al-Qanthani, *Tahajjud Nabi Muhammad SAW*, (Yogyakarta: Maktabah Malik Al-Fahd Al-Wathaniyyah, 2000), 29
- Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 10
- Sanapiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 90
- Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 77
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), 233
- Sumadi Suryabata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 59
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 274



- S.E Taylor dkk, *Psikologi Sosill*, Edisi 12. Terjemahan Tri Wibowo, (Jakarta: Kencana Perdana Media Grup, 2003), 60
- Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung:Marja,2006), 115
- Zakia Ahmad, *Pedoman Shalat Tahajjud dan Hajat Bagi Wanita*, (Jakarta: Wacana Nusantara,2015), 17

### **Skripsi**

- Ayuningtias Nida Hanifah dan Muhammad Tsani Abdul Hakim , *Pelaksanaan Sholat Tahajjud, Dhuha dan Istikhoroh*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati,2015), 45
- Anisah Emjifari, *Hubungan Antara Kemampuan Penyesuaian Diri Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause*, UIN Sunan Ampel, 2012,30
- Dieera Sukmasari, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapu Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2017,19
- Fitri Fauziah & Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas. Indonesia (UI-Press), (Jakarta: Gunarsah, 2007), 73
- Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktisi Merencanakan, Melaksanakan dan Analisi Dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Islam (Mpi), Tahun 2016), 18
- \_\_\_\_\_, *Metode Ppenelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Islam (Mpi), Tahun 2016). 56
- \_\_\_\_\_. *Metode penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Islam (Mpi), Tahun 2016), 86
- Oktavia Gesti Riyandanie, *Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sabiq M Azzam, *Efektivitas Shalat Tahajjud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Universitas Diponegoro. 2015.
- Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Pskioterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Klinik Terapi Tahajjud Surabaya)*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati,2018), 417

Ummu Aiman, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan* (Malang: Fakultas Psikolog Maulana Ibrahim, 2016), 1

Ummi Latifah, *Sholat Tahajud Sebagai Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*, (Padang: Institut Agama Islam Negeri Padang Sidimpuan, 2016), 13

### **Jurnal**

Ahmad Zaini, *Halat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam*, Vol.6, No.2, 324

Heru Juabdin Sada, "Konsep Pembentukan Kepribadian Anak Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Pendidikan Islam*, 6 (2015), 177

Musdalifah M Rahman, Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud, *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, vol. 2 no. 2 (2016).

Stefany Livia Prajogo dan Ananta Yudarso, *Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment*, Universitas Surabaya, Volume 26 Nomor 1, 2021, 3

Widya Ningrum, *Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi*, *Jurnal Psikologi* Volume 9 Nomor 1, (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2011), 1

### **Dokumentasi**

Dokumentasi, Profil Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 22 Desember 2022

Visi, Misi dan Tujuan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 22 Desember 2022

# LAMPIRAN



## LAMPIRAN 1

### Uji Coba Angket Sholat Tahajjud

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan situasi anda yang sebenarnya dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia.

#### Identitas Responden

Nama :  
 Umur :  
 Jenis Kelamin :

#### KETERANGAN

SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 N : Netral  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Sebelum tidur saya berniat untuk bangun malam untuk melaksanakan sholat tahajjud					
2.	Saya segera melaksanakan sholat tahajjud saat waktunya telah tiba					
3.	Ketika sedang sholat tahajjud saya berusaha untuk selalu istiqomah mengerjakan sholat tahajjud					
4.	Saya harus diingatkan orang lain saat ingin mengerjakan sholat tahajjud					
5.	Saya segera melaksanakan sholat tahajjud setelah bangun dari tidur (waktu malam)					
6.	Saya melaksanakan sholat tahajjud jika sedang ada masalah					

7.	Saya berusaha mengerjakan sholat tahajjud setiap hari					
8.	Sholat tahajjud dapat menghilangkan semua ke Gundahan hati saya					
9.	Saya sering ragu ketika berniat ingin melaksanakan sholat tahajjud					
10.	Saya mengerjakan sholat tahajjud pada pukul 03.00					
11.	Perasaan saya sangat tenang ketika melaksanakan sholat tahajjud					
12.	Saya melaksanakan sholat tahajjud tidak karena paksaan					
13.	Saya melaksanakan sholat tahajjud dalam keadaan sedih atau bahagia					
14.	Saya berdzikir dan berdoa setelah melaksanakan sholat tahajjud					
15.	Saya malas ketika ingin melaksanakan sholat tahajjud					
16.	Saya melaksanakan sholat tahajjud karena gemar melaksanakannya					
17.	Saya merasa tidak tenang jika tidak melaksanakan sholat tahajjud					
18.	Ketika sedang sholat tahajjud saya merasakan kehadiran Allah SWT dan tunduk dihadapan Allah SWT					
19.	Saya berusaha untuk istiqomah melaksanakan sholat tahajjud					
20.	Saya sudah terbiasa terbangun di malam hari untuk melaksanakan sholat tahajjud					

## LAMPIRAN 2

### Uji Coba Angket Kecemasan

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan situasi anda yang sebenarnya dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia.

#### Identitas Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

#### KETERANGAN

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasakan jantung berdebar-debar saat akan menghadapi ujian munaqosyah					
2.	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat menghadapi ujian munaqosyah					
3.	Saya tidak bisa konsentrasi saat sedang gugup					
4.	Saya merasa debar jantung saat di kasih pertanyaan dengan dosen					
5.	Saya merasa santai saat akan menghadapi ujian munaqosyah					
6.	Nafsu makan berkurang					
7.	Saya merasa lemah dan mudah lelah					
8.	Saya merasa tenang dan dapat duduk					

	diam dengan tenang					
9.	Saya menyukai semua jenis makanan					
10.	Pikiran saya selalu teringat ujian munaqosyah					
11.	Saya sangat berkonsentrasi saat belajar untuk ujian munaqosyah					
12.	Saya tidak pernah telat makan					
13.	Saya siap mengikuti ujian munaqosyah dengan percaya diri					
14.	Saya tidak percaya diri saat akan menjawab pertanyaan dari dosen pada saat ujian munaqosyah					
15.	Saya merasa optimis menghadapi ujian munaqosyah					
16.	Saya masih kurang percaya diri untuk mengikuti ujian munaqosyah					
17.	Saya percaya diri bisa menyelesaikan ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
18.	Saya merasa malu kepada teman teman karena saya belum melaksanakan ujian munaqosyah					
19.	Saya sangat percaya diri bisa menjawab pertanyaan dari dosen saat Ujian Munaqosyah					
20.	Saya bisa menyelesaikan ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
21.	Teman-teman selalu memotivasi bahwa saya akan lulus ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
22.	Saya khawatir tidak bisa mengikuti ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
23.	Saya merasa malu mengikuti ujian munaqosyah tidak tepat waktu					
24.	Saya khawatir tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen saat ujian munaqosyah					



### LAMPIRAN 3

#### Angket Sholat Tahajjud

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan situasi anda yang sebenarnya dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia.

#### Identitas Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

#### KETERANGAN

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

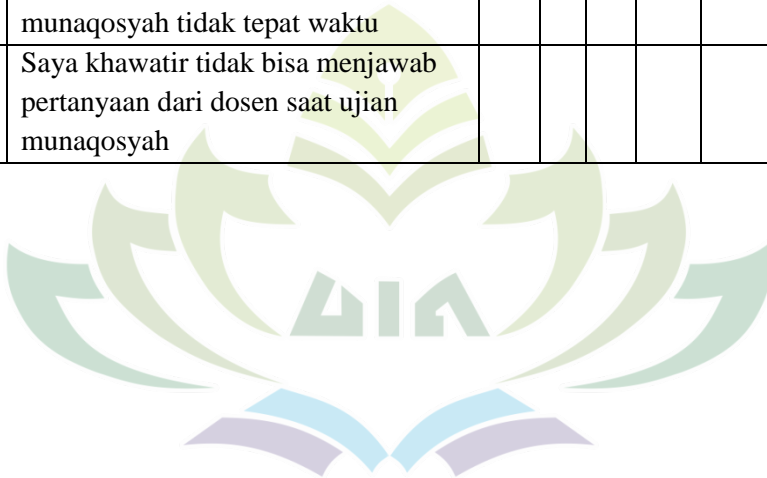
No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Sebelum tidur saya berniat untuk bangun malam untuk melaksanakan sholat tahajjud					
2.	Saya segera melaksanakan sholat tahajjud saat waktunya telah tiba					
3.	Ketika sedang sholat tahajjud saya berusaha untuk selalu istiqomah mengerjakan sholat tahajjud					
4.	Saya harus diingatkan orang lain saat ingin mengerjakan sholat tahajjud					
5.	Saya segera melaksanakan sholat tahajjud setelah bangun dari tidur (waktu malam)					
6.	Saya melaksanakan sholat tahajjud jika sedang ada masalah					

7.	Saya berusaha mengerjakan sholat tahajjud setiap hari					
8.	Sholat tahajjud dapat menghilangkan semua ke Gundahan hati saya					
9.	Saya sering ragu ketika berniat ingin melaksanakan sholat tahajjud					
10.	Saya mengerjakan sholat tahajjud pada pukul 03.00					
11.	Perasaan saya sangat tenang ketika melaksanakan sholat tahajjud					
12.	Saya melaksanakan sholat tahajjud tidak karena paksaan					
13.	Saya melaksanakan sholat tahajjud dalam keadaan sedih atau bahagia					
14.	Saya berdzikir dan berdoa setelah melaksanakan sholat tahajjud					
15.	Saya malas ketika ingin melaksanakan sholat tahajjud					
16.	Saya melaksanakan sholat tahajjud karena gemar melaksanakannya					
17.	Saya merasa tidak tenang jika tidak melaksanakan sholat tahajjud					
18.	Ketika sedang sholat tahajjud saya merasakan kehadiran Allah SWT dan tunduk dihadapan Allah SWT					
19.	Saya berusaha untuk istiqomah melaksanakan sholat tahajjud					
20.	Saya sudah terbiasa terbangun di malam hari untuk melaksanakan sholat tahajjud					

**LAMPIRAN 4**  
**Kuesioner Kecemasan Yang Sudah Di Eliminasi**

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasakan jantung berdebar-debar saat akan menghadapi ujian munaqosyah					
2.	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat menghadapi ujian munaqosyah					
3.	Saya tidak bisa konsentrasi saat sedang gugup					
4.	Saya merasa debar jantung saat di kasih pertanyaan dengan dosen					
5.	Nafsu makan berkurang					
6.	Saya merasa lemah dan mudah lelah					
7.	Pikiran saya selalu teringat ujian munaqosyah					
8.	Saya sangat berkonsentrasi saat belajar untuk ujian munaqosyah					
9.	Saya siap mengikuti ujian munaqosyah dengan percaya diri					
10.	Saya tidak percaya diri saat akan menjawab pertanyaan dari dosen pada saat ujian munaqosyah					
11.	Saya merasa optimis menghadapi ujian munaqosyah					
12.	Saya masih kurang percaya diri untuk mengikuti ujian munaqosyah					
13.	Saya percaya diri bisa menyelesaikan ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
14.	Saya merasa malu kepada teman teman karena saya belum melaksanakan ujian munaqosyah					

15.	Saya sangat percaya diri bisa menjawab pertanyaan dari dosen saat ujian munaqosyah					
16.	Saya bisa menyelesaikan ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
17.	Teman-teman selalu memotivasi bahwa saya akan lulus ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
18.	Saya khawatir tidak bisa mengikuti ujian munaqosyah dengan tepat waktu					
19.	Saya merasa malu mengikuti ujian munaqosyah tidak tepat waktu					
20.	Saya khawatir tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen saat ujian munaqosyah					



## **LAMPIRAN 5**

### **Pedoman Observasi Mahasiswa**

#### **PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni melakukan pengamatan terhadap mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

1. Mahasiswa mengalami perasaan ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan
2. Mahasiswa merasa cemas yang berlebihan pada dirinya ketika dihadapkan dengan ujian munaqosyah
3. Mahasiswa melakukan usaha agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan
4. Mahasiswa mengetahui keutamaan dan pahala yang di dapatkan ketika melaksanakan sholat tahajjud
5. Mahasiswa mengetahui cara melaksanakan Sholat Tahajjud

**LAMPIRAN 6**  
**Hasil Tabulasi Data Variabel Sholat Tahajjud (X)**

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kecemasan																								Jumlah
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1.	LMH	22	P	5	3	3	4	2	5	3	2	3	3	5	1	2	3	2	4	3	5	5	3	3	2	5	3	79
2.	MKS	22	P	4	3	2	3	4	2	2	5	4	2	2	4	2	4	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2	72
3.	DRAS	22	L	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	68
4.	OA	22	P	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	4	4	4	78
5.	PRH	23	P	3	4	2	2	1	3	2	1	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	84
6.	HTA	22	P	3	2	3	4	1	3	4	5	3	4	4	1	1	4	1	5	1	5	1	1	5	4	3	3	71
7.	BJ	24	L	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	68
8.	DR	22	L	3	3	2	3	3	1	2	4	4	3	4	3	5	1	3	2	4	3	5	4	4	2	3	3	74
9.	EA	23	P	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	68

10.	FS	22	P	5	4	3	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	1	4	4	3	3	3	3	81	
11.	FZDA	24	L	3	5	5	3	5	1	1	5	1	2	5	5	5	1	5	1	5	3	5	5	3	1	5	3	83	
12.	SSS	23	P	2	2	2	2	4	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	62	
13.	DM	22	P	5	4	3	4	2	2	5	4	2	5	5	2	3	3	3	3	3	1	4	4	2	2	2	5	78	
14.	HW	23	P	5	3	5	5	2	2	3	3	5	5	5	2	3	5	3	4	4	5	3	3	5	5	5	5	96	
15.	SS	23	P	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	72	
16.	GD	22	L	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5	3	5	3	87		
17.	MJJ	25	L	5	5	3	3	5	1	5	1	1	5	5	3	5	5	5	1	5	1	3	5	5	5	3	1	91	
18.	IM	22	P	4	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	82	
19.	D	22	P	5	3	5	4	3	3	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	
20.	DA	22	P	5	1	5	5	3	1	3	1	3	5	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	
21.	AA	22	P	3	4	4	4	2	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	79	
22.	MSL	23	P	5	4	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	111	
23.	RPH	22	L	4	2	2	4	1	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	1	1	4	3	5	5	2	3	1	85



24.	DK	23	P	2	2	1	4	1	1	1	2	1	4	3	1	3	3	2	3	3	1	1	1	3	2	2	2	49
25.	DA	22	L	3	2	2	1	1	1	2	1	1	4	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	45
26.	DV	23	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
27.	VA	22	P	4	3	4	5	2	5	3	1	3	5	4	2	3	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	97
28.	GD	22	L	2	2	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	2	4	4	3	2	3	2	48
29.	DFN	22	L	4	4	3	2	3	2	1	4	1	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	84
30.	ASG	22	P	5	2	5	5	2	3	5	1	3	3	2	1	4	5	3	3	5	4	3	3	4	5	5	5	86
31.	SEZ	22	P	3	4	4	5	3	1	2	5	4	3	3	4	4	4	2	4	5	3	4	5	4	3	2	1	87
32.	MS	22	P	1	5	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	1	4	1	2	3	2	5	5	1	2	3	70
33.	MR	22	L	5	5	5	5	3	2	4	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	4	4	3	3	3	3	3	72
34.	MN	22	P	4	4	3	4	2	5	4	4	4	4	5	3	2	2	2	2	4	3	4	4	5	3	3	4	80
35.	C	22	L	2	4	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	4	4	4	2	3	4	3	4	2	59
36.	ASH	22	L	4	3	2	2	3	2	1	1	4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	1	1	4	2	2	2	59
37.	PA	23	P	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	5	1	5	3	5	5	5	3	3	102

38.	RR	23	P	5	3	4	4	1	5	3	2	2	5	4	2	3	2	5	3	4	5	4	4	5	4	2	5	86
39.	COH	23	P	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	42
40.	P	23	L	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	3	1	2	1	2	4	3	4	1	2	43



**LAMPIRAN 7**  
**Hasil Tabulasi Data Variabel Kecemasan (Y)**

No .	Nama	Usi a	Jenis  Kelami n	Kecemasan																				Jumla h	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1.	LMH	22	P	5	3	3	4	5	3	3	5	2	3	2	4	3	5	5	3	3	2	5	3	79	
2.	MKS	22	P	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2	72	
3.	DRA S	22	L	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	68	
4.	OA	22	P	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	4	2	2	3	4	4	4	78
5.	PRH	23	P	3	4	2	2	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	84	
6.	HTA	22	P	3	2	3	4	3	4	4	4	4	1	4	1	5	1	5	1	1	5	4	3	3	71



20.	DA	22	P	5	1	5	5	1	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	
21.	AA	22	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	79	
22.	MSL	23	P	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	111	
23.	RPH	22	L	4	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	1	1	4	3	5	5	2	3	1	85
24.	DK	23	P	2	2	1	4	1	1	4	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	2	2	2	49
25.	DA	22	L	3	2	2	1	1	2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	45
26.	DV	23	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
27.	VA	22	P	4	3	4	5	5	3	5	4	3	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	97
28.	GD	22	L	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	2	4	4	3	2	3	2	48
29.	DFN	22	L	4	4	3	2	2	1	4	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	84
30.	ASG	22	P	5	2	5	5	3	5	3	2	4	5	3	3	5	4	3	3	4	5	5	5	86
31.	SEZ	22	P	3	4	4	5	1	2	3	3	4	4	2	4	5	3	4	5	4	3	2	1	87
32.	MS	22	P	1	5	2	2	2	2	4	4	5	1	4	1	2	3	2	5	5	1	2	3	70

33.	MR	22	L	5	5	5	5	2	4	2	1	2	3	1	1	3	4	4	3	3	3	3	3	72
34.	MN	22	P	4	4	3	4	5	4	4	5	2	2	2	2	4	3	4	4	5	3	3	4	80
35.	C	22	L	2	4	3	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	4	2	3	4	3	4	2	59
36.	ASH	22	L	4	3	2	2	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	1	1	4	2	2	2	59
37.	PA	23	P	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	5	1	5	3	5	5	5	3	3	102
38.	RR	23	P	5	3	4	4	5	3	5	4	3	2	5	3	4	5	4	4	5	4	2	5	86
39.	COH	23	P	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	42
40.	P	23	L	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	4	3	4	1	2	43

**LAMPIRAN 10**  
**Hasil Output SPSS Uji Regresi Linier Sederhana**

**Descriptive Statistics**

Mean	Std. Deviation	N
64.6500	5.89024	40
54.4500	11.87963	40

Uji normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sholat Tahajjud	.110	40	.200*	.958	40	.142
Kecemasan	.118	40	.169	.967	40	.285

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

a. Lilliefors Significance Correction



Uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Sholat	Between Groups	(Combined) Linearity	1245.600	27	46.133	5.150	.002
		Linearity	221.968	1	221.968	24.778	.000
		Deviation from Linearity	1023.632	26	39.370	4.395	.005
Tahajjud	Within Groups		107.500	12	8.958		
	Total		1353.100	39			

Analisis regresi linear sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.405 <sup>a</sup>	.164	.142	5.45588

a. Predictors: (Constant), Sholat Tahajjud

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	221.968	1	221.968	7.457	.010 <sup>b</sup>
	Residual	1131.132	38	29.767		
	Total	1353.100	39			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Sholat Tahajjud

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53.715	4.096		13.114	.000
	Sholat Tahajjud	.201	.074	.405	2.731	.010

a. Dependent Variable: Kecemasan

### LAMPIRAN 11

#### Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kedua Skala Penelitian

		Correlations																						
		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	total_item		
Kenda ll's tau_b	item1	Correlation	1.0	.72	.51	.388	.64	.26	.512	.43	.327*	.30	.357	.32	.05	.117	.16	.17	.22	.37	.498	.313	.594**	
		Coefficient	.00	.00**	.09**	.00**	.01	.00**	.05**	.00	.03*	.03*	.07*	.06	.00	.02	.03	.05	.05**	.00**	.00*	.00	.00	
		Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.005	.00	.000	.00	.021	.08	.013	.07	.05	.419	.26	.22	.11	.00	.000	.022	.000	.000	
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
		item2	Correlation	.72	1.0	.59	.445	.69	.33	.467	.37	.477*	.39	.463	.40	.20	.248	.26	.33	.30	.44	.515	.497	.700**
		Coefficient	.00**	.00	.09**	.00**	.09**	.07*	.00**	.08**	.00*	.05**	.00**	.06**	.04	.00	.06	.05*	.06*	.00**	.00**	.00**	.00	.00
		Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.001	.00	.01	.00	.001	.00	.001	.001	.00	.15	.085	.06	.01	.03	.00	.000	.000	.000	.000
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
		item3	Correlation	.51	.59	1.0	.401	.62	.47	.418	.24	.543*	.23	.341	.25	.08	.066	.20	.30	.34	.58	.653	.374	.555**
	Coefficient	.09**	.09**	.00	.00**	.10**	.09**	.00**	.03	.00*	.03	.00*	.04	.06	.0066	.09	.06*	.06*	.07**	.00**	.00**	.00	.00	



item7	Correlation	.51	.46	.41	.354	.49	.23	1.00	.64	.479*	.39	.293	.23	.28	.334	.33	.47	.32	.49	.407	.475	.607**	
	Coefficient	2**	7**	8**	**	6**	8	0	9**	*	3**	*	6	6*	*	7*	7**	9*	6**	**	**		
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.009	.00	.08	.00	.00	.001	.00	.042	.10	.04	.020	.01	.00	.02	.00	.003	.001		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		40
item8	Correlation	.43	.37	.24	.227	.45	.18	.649	1.0	.457*	.28	.316	.42	.30	.323	.36	.40	.23	.38	.264	.360	.490**	
	Coefficient	5**	8**	3		7**	7	**	00	*	5	*	4**	0*	*	3*	4**	5	9**		**		
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.08	.100	.00	.17	.000	.	.001	.05	.030	.00	.03	.026	.01	.00	.10	.00	.058	.009		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		40
item9	Correlation	.32	.47	.54	.293	.43	.35	.479	.45	1.000	.53	.514	.34	.37	.386	.52	.47	.36	.47	.335	.438	.592**	
	Coefficient	7*	7**	3**	*	9**	2*	**	7**		1**	**	8*	5*	*	7**	4**	3*	3**	*	**		
	Sig. (2-tailed)	.02	.00	.00	.039	.00	.01	.001	.00	.00	.00	.001	.02	.01	.010	.00	.00	.01	.00	.020	.002		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		40
item10	Correlation	.30	.39	.23	.351	.28	.13	.393	.28	.531*	1.0	.681	.50	.62	.667	.44	.40	.36	.25	.381	.539	.527**	
	Coefficient	3*	5**	3	*	8*	0	**	5	*	00	**	1**	5**	**	7**	7**	5*	7	*	**		



item14	Correlation	.11	.24	.06		.05	.08	.334	.32		.66	.504	.59	.80	1.00	.68	.60	.45	.30		.500	
	Coefficient	7	8	6	.181	8	4	*	3*	.386*	7**	**	4**	9**	0	4**	5**	6**	0*	.118	**	.430**
	Sig. (2-tailed)	.41	.08	.65		.68	.56		.02		.00		.00	.00		.00	.00	.00	.04		.422	.001
		9	5	4	.213	8	8		6	.010	0	.001	0	0	0	0	0	2	4		.001	.001
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item15	Correlation	.16	.26	.20		.04	.13	.337	.36	.527*	.44	.343	.28	.63	.684	1.0	.79	.63	.38		.376	
	Coefficient	2	6	9	.231	5	1	*	3*	*	7**	*	6	7**	**	00	3**	8**	5**	.037	**	.446**
	Sig. (2-tailed)	.26	.06	.15		.75	.36		.01		.00		.06	.00		.00	.00	.00	.00		.800	.009
		0	3	0	.108	1	9		2	.000	4	.024	6	0	.000		0	0	9		.001	.001
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item16	Correlation	.17	.33	.30	.287	.17	.32	.477	.40	.474*	.40		.20	.49	.605	.79	1.0	.71	.60		.466	
	Coefficient	3	5*	6*	*	6	7*	**	4**	*	7**	.198	8	5**	**	3**	00	1**	7**	.144	**	.516**
	Sig. (2-tailed)	.22	.01	.03	.044	.21	.02		.00		.00		.17	.00	.00		.00	.00	.00		.322	.001
		6	8	4		3	4	.001	5	.001	8	.190	7	1	.000	0		0	0		.000	.000
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item17	Correlation	.22	.30	.34	.281	.13	.57	.329	.23		.36		.22	.50	.456	.63	.71	1.0	.56		.356	
	Coefficient	5	6*	6*	*	9	6**	*	5	.363*	5*	.244	6	7**	**	8**	1**	00	0**	.222	*	.487**





Correlation	.59	.70	.55	.478	.56	.38	.607	.49	.592*	.52	.505	.46	.38	.430	.44	.51	.48	.59	.476	.492	1.000
Coefficient	4**	0**	5**	**	7**	9**	**	0**	*	7**	**	5**	4**	**	6**	6**	7**	5**	**	**	
total_i																					
tem																					
Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.000	.00	.00	.000	.00	.000	.00	.000	.00	.00	.001	.00	.00	.00	.00	.000	.000	.
	0	0	0		0	2		0		0		1	3		1	0	0	0			
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

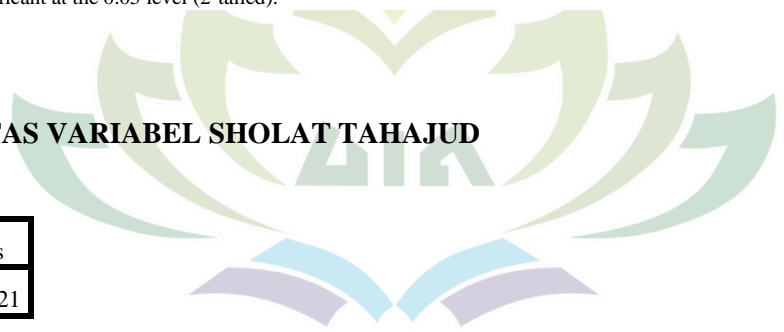
\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

### HASIL UJI RELIABILITAS VARIABEL SHOLAT TAHAJUD

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.752	21



7. Correlation

		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	item10	Item11	item12	Item13	item14	item15	item16	item17	item20	item21	item22	item23	item24	total_item		
item1	Correlation	1.000	.268*	.546**	.590**	.077	.281*	.562**	.089	.274*	.452**	.446*	-.084	.197	.405**	.198	.302	.269	.349*	.352*	.173	.274*	.429	.357**	.429**	.551**
	Coefficient											*				*	*	*	*	*	*	*	**	*	*	*
	Sig. (2-tailed)		.041	.000	.000	.563	.032	.000	.495	.036	.001	.001	.519	.132	.002	.130	.022	.039	.007	.007	.188	.039	.001	.006	.001	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item2	Correlation	.268*	1.000	.333*	.188	.286*	.087	.214	.330*	.088	.197	.375*	.391**	.383*	.168	.356*	.381	.184	.381*	.427*	.347*	.180	.250	.225	.431**	
	Coefficient											*	**	*		*	**	*	*	*	*	*	*	*	**	
	Sig. (2-tailed)	.041		.012	.150	.032	.508	.101	.012	.501	.132	.004	.003	.004	.199	.007	.203	.004	.158	.004	.001	.009	.169	.057	.087	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item3	Correlation	.546**	.333*	1.000	.650**	.230	.262*	.425**	.212	.142	.267*	.349*	.083	.220	.392**	.215	.373	.471	.492*	.403*	.176	.246	.479	.512**	.470**	.605**
	Coefficient										*	*	*	*	*	**	**	*	*	*	*	**	**	**	**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.012		.000	.084	.047	.001	.106	.279	.042	.008	.525	.094	.003	.103	.005	.000	.000	.002	.182	.064	.000	.000	.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item4	Correlation	.590**	.188	.650**	1.000	-.008	.340**	.520**	.184	.322*	.448**	.359*	-.106	.158	.403**	.016	.443	.339	.518*	.304*	.139	.341*	.445	.369**	.439**	.558**
	Coefficient										*	*	*	*	*	**	**	*	*	*	*	*	**	**	**	

	Sig. (2-tailed)	.000	.150	.000	.950	.009	.000	.155	.014	.001	.006	.415	.224	.002	.901	.001	.009	.000	.019	.287	.010	.001	.005	.001	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.077	.286*	.230	-.008	1.000	-.124	.066	.291*	.163	-.158	.012	.378**	.230	.195	.218	.048	.192	-.063	.105	.121	-.046	.066	.146	-.094	.144
item5	Sig. (2-tailed)	.563	.032	.084	.950	.	.351	.616	.028	.218	.233	.930	.004	.084	.141	.102	.721	.148	.635	.429	.364	.731	.616	.272	.480	.241
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Correlation Coefficient	.281*	.087	.262*	.340**	-.124	1.000	.454**	.042	.344**	.364**	.205	.078	-.003	.269*	.063	.410	.028	.565*	.232	.151	.340	.434	.286*	.454**	.410**
item6	Sig. (2-tailed)	.032	.508	.047	.009	.351	.	.001	.747	.009	.005	.118	.550	.980	.040	.634	.002	.833	.000	.076	.252	.011	.001	.030	.001	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Correlation Coefficient	.562	.214	.425*	.520*	.06	.454*	1.00	.175	.359	.465	.36	.	.10	.43	.03	.2	.1	.37	.21	.16	.26	.4	.217	.370**	.480**
item		**	*	*	6	*	0			**	**	4**	0	0	9**	7	*	88	4**	6	2	4*	**			
7	Sig. (2-tailed)	.000	.101	.001	.000	.61	.001	.	.178	.006	.000	.00	.75	.44	.00	.77	.0	.1	.00	.09	.21	.04	.0	.096	.005	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
item	Correlation Coefficient	.089	.330*	.212	.184	.29	.042	.175	1.00	.299	-	.26	.44	.11	.14	.11	.2	.0	.11	.21	.26	.11	.0	.067	.159	.238*
8					1*				0	*	.014	9*	1**	4	4	6	02	52	0	6	3*	3	42			

item 9	Sig. (2-tailed)	.495	.012	.106	.155	.028	.747	.178	.022	.911	.039	.001	.384	.270	.375	.192	.639	.097	.044	.394	.748	.610	.223	.048	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.274*	.088	.142	.322*	.163	.344*	.359**	.299*	1.000	.239	.154	.165	.155	.309*	.069	.95**	.029	.331*	.135	.163	.305*	.193	.103	.213
item 10	Sig. (2-tailed)	.036	.501	.279	.014	.218	.009	.006	.022	.067	.240	.206	.238	.018	.600	.080	.012	.299	.214	.021	.193	.433	.103	.026	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.452**	.197	.267*	.448*	.158	.364*	.465**	-.014	.239	0	.6**	.023	.350**	.410**	.185	.379**	.811**	.012	.202	.258*	.489**	.92**	.229	.434**
item 11	Sig. (2-tailed)	.001	.132	.042	.001	.233	.005	.000	.911	.067	.000	.862	.007	.002	.159	.094	.663	.300	.090	.003	.000	.080	.001	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.446**	.375*	.349*	.359*	.012	.205	.364**	.269*	.154	.576**	1.000	.218	.427**	.187	.345**	.679**	.977**	.267*	.433**	.346**	.343**	.237	.303	.423**

	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.008	.006	.930	.118	.005	.039	.240	.000	.	.095	.001	.151	.008	.0	.0	.040	.001	.000	.010	.0	.021	.001	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Correlation Coefficient	-.084	.391*	.083	-.1068**	.378**	.078	-.040	.441*	-.165	-.023	.218	1.000	.401**	.044	.320*	.008	.076	.112	.281*	.035	.071	.015	-.002	.179		
item 12	Sig. (2-tailed)	.519	.003	.525	.415	.004	.550	.757	.001	.206	.862	.095	.002	.738	.015	.9	.560	.579	.393	.031	.792	.587	.911	.990	.138		
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.197	.383*	.220	.158	.230	-.003	.100	.114	.155	**	.7**	1**	.009*	.250**	.493	.451**	.048	.340**	.408**	.309*	.163	.156	.234	.398**		
item 13	Sig. (2-tailed)	.132	.004	.094	.224	.084	.980	.442	.384	.238	.007	.001	.002	.048	.000	.480	.0	.7101	.009	.002	.020	.211	.235	.074	.001		
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.405	.168	.392*	.403*	.195	.269*	.439**	.144	.309	.410	.187	.044	.259*	1.000	.064	.556	.186	.336**	.071	.085	.335	.21**	.355	.262*	.473**	
item 14	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.008	.006	.930	.118	.005	.039	.240	.000	.	.095	.001	.151	.008	.0	.0	.040	.001	.000	.010	.0	.021	.001	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	-.084	.391*	.083	-.1068**	.378**	.078	-.040	.441*	-.165	-.023	.218	1.000	.401**	.044	.320*	.008	.076	.112	.281*	.035	.071	.015	-.002	.179		

item	Sig. (2-tailed)	.002	.199	.003	.002	.14	.040	.001	.270	.018	.002	.15	.73	.04	.62	.0	.1	.01	.58	.51	.01	.0	.007	.045	.000	
	N	40	40	40	40	1	40	40	40	40	40	40	1	8	8	6	00	54	0	6	8	1	00	40	40	40
item	Correlation Coefficient	.198	.356*	.215	.016	.21	.063	.037	.116	-	.185	.34	.32	.47	.06	1.0	.0	.4	.07	.40	.45	.27	.2	.297	.278*	.367**
	N	40	40	40	40	8	40	40	40	.069	.185	5**	0*	0**	4	00	27	**	1	0**	1**	9*	80	*		
item	Sig. (2-tailed)	.130	.007	.103	.901	.10	.634	.775	.375	.600	.159	.00	.01	.00	.62	.8	.0	.58	.00	.00	.03	.0	.024	.034	.003	
	N	40	40	40	40	2	40	40	40	40	40	8	5	0	6	39	00	4	2	1	6	32	40	40	40	
item	Correlation Coefficient	.302	.169	.373*	.443*	.04	.410*	.293	.202	.395	.379	.26	.00	.09	.55	.02	1.	.2	.55	.17	-	.4	.414	.400**	.473**	
	N	40	40	40	40	8	40	40	40	**	**	7*	8	3	6**	7	00	42	4**	0	5	0**	**	**	**	
item	Sig. (2-tailed)	.022	.203	.005	.001	.72	.002	.026	.126	.003	.004	.04	.95	.48	.00	.83	.0	.00	.19	.85	.00	.0	.002	.002	.000	
	N	40	40	40	40	1	40	40	40	40	40	4	0	0	0	9	67	0	7	0	9	00	40	40	40	
item	Correlation Coefficient	.269	.381*	.471*	.339*	.19	.028	.188	.052	.029	.181	.29	.07	.45	.18	.46	.2	1.	.23	.56	.33	.28	.3	.465	.395**	.535**
	N	40	40	40	40	2	40	40	40	40	40	7*	6	1**	6	9**	42	0	4	1**	7*	6*	**	**	**	

	Sig. (2-tailed)	.039	.004	.000	.009	.148	.833	.148	.692	.823	.166	.023	.560	.001	.154	.000	.0	.072	.000	.010	.031	.0	.000	.002	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.349**	.184	.492*	.518*	-.063	.565*	.374**	.110	.331	.381**	.267	-.072	.048	.336**	.071	.54**	.234	1.000	.322	.143	.5548	.4575	.492**	.520**	
18	Sig. (2-tailed)	.007	.158	.000	.000	.635	.000	.004	.395	.011	.003	.040	.579	.711	.010	.580	.0	.0	.013	.271	.000	.0	.000	.000	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Correlation Coefficient	.352**	.381*	.403*	.304*	.105	.232	.216	.216	.135	.202	.433**	.111	.340**	.071	.407	.161	.561**	.322	1.000	.514**	.203	.161	.443**	.409**	.511**
19	Sig. (2-tailed)	.007	.004	.002	.019	.429	.076	.096	.097	.299	.120	.001	.393	.009	.586	.002	.197	.0	.013	.000	.120	.24	.001	.002	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
20	Correlation Coefficient	.173	.427*	.176	.139	.121	.151	.162	.263*	.163	.258	.346**	.282	.408**	.085	.451**	-.037	.33	.143	.514**	1.000	.404**	.205	.116	.129	.387**







**Hasil uji reliabilitas variabel kecemasan****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	25



**LAMPIRAN 8**  
**Hasil Distribusi Data Variabel Sholat Tahajjud (X)**

ITEM-ITEM PERNYATAAN	SS		S		N		TS		STS		SKOR
	$\Sigma$	(%)	$\Sigma$	(%)	$\Sigma$	(%)	$\Sigma$	(%)	$\Sigma$	(%)	
Saya mengerjakan sholat tahajjud pada pukul 03.00	1	2,5	15	37,5	19	47,5	5	12,5	0	0	132
Saya melaksanakan sholat tahajjud dirumah ketika liburan	1	2,5	8	20	28	70	3	7,5	0	0	127
Saya melaksanakan sholat tahajjud tidak karena paksaan	1	2,5	10	25	19	47,5	8	20	2	5	120
Saya melaksanakan sholat tahajjud dalam keadaan sedih atau bahagia	2	5	14	35	10	25	7	17,5	7	17,5	117
Saya berdzikir dan berdoa setelah melaksanakan sholat tahajjud	2	5	6	15	17	42,5	11	27,5	4	10	111
Saya malas ketika ingin melaksanakan sholat tahajjud	1	2,5	7	17,5	11	27,5	19	47,5	2	5	104

Saya melaksanakan sholat tahajjud karena gemar melaksanakannya	0	0	7	17,5	16	40	13	32,5	4	10	106
Saya merasa tidak tenang jika tidak melaksanakan sholat tahajjud	1	2,5	10	25	12	30	11	27,5	6	15	109
Sebelum tidur saya berniat untuk bangun malam untuk melaksanakan sholat tahajjud	1	2,5	8	25	13	32,5	18	45	0	0	112
Saya harus mengingatkan orang lain saat ingin mengerjakan sholat tahajjud	1	2,5	7	17,5	9	22,5	18	45	5	12,5	101
Saya akan membaca basmallah terlebih dahulu ketika berwudhu	2	5	6	15	8	20	21	52,5	3	7,5	103
Saya sering ragu ketika berniat ingin melaksanakan sholat tahajjud	1	2,5	7	17,5	13	32,5	16	40	3	7,5	107
Saya segera melaksanakan sholat tahajjud saat waktunyatelah	3	7,5	6	15	7	17,5	20	50	4	10	98

tiba											
Saya segera melaksanakan sholat tahajjud setelah bangun dari tidur (waktu malam)	0	0	9	22,5	10	25	18	45	3	7,5	105
Saya berusaha mengerjakan sholat tahajjud dengan tepat waktu	0	0	9	22,5	12	30	13	32,5	6	15	104
Saya terbiasa terbangun di malam hari untuk melaksanakan sholat tahajjud	0	0	3	7,5	17	42,5	19	47,5	1	2,5	105
Ketika sholat tahajjud saya berusaha untuk selalu istiqomah mengerjakan sholat tahajjud	1	2,5	7	17,5	8	20	23	57,5	1	2,5	104
Saya berusaha mengerjakan sholat tahajjud setiap hari	1	2,5	8	20	12	30	14	35	5	12,5	106
Ketika sedang sholat tahajjud saya merasakan kehadiran Allah SWT dan tunduk dihadapan Allah SWT	0	0	7	17,5	12	30	14	35	7	17,5	99
Saya berusaha untuk istiqomah	0	0	1	2,5	3	7,5	14	35	22	55	63

melaksanakan Sholat Tahajjud																			
<b>TOTAL SKOR</b>																		<b>2134</b>	
<b>RATA-RATA</b>																		<b>107</b>	



**LAMPIRAN 9**  
**Hasil Distribusi Data Variabel Kecemasan (Y)**

ITEM-ITEM PERNYATAAN	SS		S		N		TS		STS		SKOR
	∑	(%)	∑	(%)	∑	(%)	∑	(%)	∑	(%)	
Nafsu makan berkurang	17	42,5	8	20	11	27,5	3	7,5	1	2,5	157
Saya merasa lemah dan mudah lelah	17	42,5	10	25	9	22,5	3	7,5	1	2,5	159
Saya merasakan jantung berdebar-debar saat akan menghadapi ujian munaqosyah	20	50	3	7,5	9	22,5	7	17,5	1	2,5	154
Saya merasa debar jantung saat dikasih pertanyaan dengan dosen	20	50	4	10	13	32,5	2	5	1	2,5	160
Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat menghadapi ujian munaqosyah	20	50	6	15	7	17,5	5	12,5	1	2,5	156
Saya tidak bisa konsentrasi saat sedang gugup	15	37,5	7	17,5	11	27,5	6	15	1	2,5	149
Pikiran saya selalu teringat ujian munaqosyah	16	40	8	20	8	20	5	12,5	3	7,5	149
Saya sangat berkonsentrasi saat belajar untuk ujian munaqosyah	16	40	9	22,5	10	25	3	7,5	2	5	149



Saya siap mengikuti ujian Munaqosyah dengan percaya diri	14	35	7	17,5	12	30	4	10	3	7,5	135
Saya masih kurang percaya diri untuk mengikuti ujian munaqosyah	21	52,5	10	25	6	15	2	5	1	2,5	168
Saya sangat percaya diri bisa menjawab pertanyaan dari dosen saat ujian Munaqosyah	5	12,5	4	10	17	42,5	2	5	2	5	98
Saya merasa optimis menghadapi ujian munaqosyah	20	50	10	25	6	15	2	5	2	5	164
Saya percaya diri bisa menyelesaikan ujian Munaqosyah dengan tepat waktu	18	45	12	30	7	17,5	2	5	1	2,5	164
Saya merasa malu kepada teman-teman karena saya belum melaksanakan ujian munaqosyah	14	35	8	20	10	25	4	10	4	10	134
Saya merasa malu mengikuti ujian Munaqosyah tidak tepat	19	47,5	8	20	8	20	2	5	3	7,5	158

waktu												
Saya bisa menyelesaikan ujian munaqosyah dengan tepat waktu	16	40	10	25	7	17,5	5	12,5	2	5	153	
Teman-teman selalu memotivasi bahwa saya akan lulus ujian munaqosyah dengan tepat waktu	15	37,5	10	25	11	27,5	3	7,5	1	2,5	155	
Saya khawatir tidak bisa mengikuti ujian munaqosyah dengan tepat waktu	16	40	7	17,5	10	25	3	7,5	4	10	164	
Saya khawatir tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen saat ujian Munaqosyah	17	42,5	6	15	11	27,5	4	10	2	5	148	
<b>TOTAL SKOR</b>											<b>2879</b>	
<b>RATA-RATA</b>											<b>144</b>	

**LAMPIRAN 12**  
**Tabel Nilai-Nilai Distribusi R**

Tabel 1  
Nilai-Nilai  $r$  Product Moment

N-2	Taraf Signifikan		N-2	Taraf Signifikan		N-2	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
1			25	0.396	0.505	49	0.281	0.364
2			26	0.388	0.496	50	0.279	0.361
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081

**LAMPIRAN 13**  
**Tabel Nilai-Nilai Distribusi T**



Tabel 5. Nilai-Nilai dalam Distribusi  $t$ 

**Tabel 5**  
**Nilai-Nilai dalam Distribusi  $t$**   
 **$\alpha$  untuk Uji Dua Fihak (*Tow Tail Test*)**

dk	$\alpha$ untuk Uji Dua Fihak ( <i>Tow Tail Test</i> )				
	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
	$\alpha$ untuk Uji Satu Fihak ( <i>One Tail Test</i> )				
	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63, 657
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750

Dr. Imam Machali, M.Pd

**LAMPIRAN 14**  
**Hasil Cek Turnitin**

PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD  
UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI UJIAN  
MUNAQOSYAH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS  
DAKWAH DAN ILMU  
KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN

Submission date: 30-Mar-2023 12:09PM (UTC+0700)

Submission ID: 2050712108

File name: Daziwar\_fahri\_Skripsii.docx (447.73K)

Word count: 12092

Character count: 72298

LAMPUNG

by Daziwar Fahri



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
 Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

SURAT KETERANGAN

Nomor: B - 7610/ Un.16 / P1 /KT/III/ 2023

**Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
 NIP : 197308291998031003  
 Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
 Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN  
 MUNAQSYAH PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN  
 INTAN LAMPUNG**

Karya		
NAMA	NPM	FAK/PRODI
Daziwar Fahri	18410040144	FDIK/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan tingkat kemiripan sebesar 21%. Dan dinyatakan lulus dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

Bandar Lampung, 30 Maret 2023  
 Kepala Pusat Perpustakaan

**Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I**  
 NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan



PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH  
PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU  
KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG

ORIGINALITY REPORT

<b>21%</b> SIMILARITY INDEX	<b>20%</b> INTERNET SOURCES	<b>13%</b> PUBLICATIONS	<b>20%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	<b>3%</b>
<b>2</b>	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<b>3%</b>
<b>3</b>	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<b>3%</b>
<b>4</b>	Submitted to IAIN Pekalongan Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	Abi Apriyadi. "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja", Counselle   Journal of Islamic Guidance and Counseling, 2022 Publication	<b>1%</b>
<b>6</b>	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<b>1%</b>



- |       |   |     |
|-------|---|-----|
| 7     | <p>Novita Ayu Nafisa, Pambudi Rahardjo.<br/>         "Mekanisme Dissociative Trance Disorder<br/>         pada Mahasiswa", PSIMPHONI, 2020<br/> <small>Publication</small></p>  | 1 % |
| <hr/> |   |     |
| 8     | <p>Rintho Rante Rerung. "Analysis and Design of<br/>         MSMEs Support System Based on Information<br/>         Technology (Analisis dan Perancangan Sistem<br/>         Pendukung UMKM Berbasis Teknologi<br/>         Informasi)", Journal Pekommas, 2018<br/> <small>Publication</small></p>   | 1 % |
| <hr/> |   |     |
| 9     | <p>Saprun, Mappanyompa Saprun,<br/>         Mappanyompa. "BIMBINGAN FIQH SHOLAT<br/>         KHUSYUK DI MASJID DARUL ARQOM DESA<br/>         BATURINGGIT KECAMATAN SEKARBELA KOTA<br/>         MATARAM", Ibtida'iy : Jurnal Prodi PGMI, 2021<br/> <small>Publication</small></p>  | 1 % |
| <hr/> |   |     |
| 10    | <p>Submitted to Badan PPSDM Kesehatan<br/>         Kementerian Kesehatan<br/> <small>Student Paper</small></p>  | 1 % |
| <hr/> |   |     |
| 11    | <p>Riandy Pratama, Akbar Handoko, Chairul<br/>         Anwar. "Association of physical body-<br/>         kinesthetic (Multiple Intelligences) mobility<br/>         with learning results biology in SMA negeri 2<br/>         bandar lampung", Journal of Physics:<br/>         Conference Series, 2020<br/> <small>Publication</small></p> | 1 % |
| <hr/> |   |     |
| 12    | <p>Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium<br/>         Part II</p>  | 1 % |

- |    |   |      |
|----|---|------|
| 13 | Inas Zhafirah, Eko Risdianto, Sutarno Sutarno.<br>"PENGEMBANGAN MEDIA POWERPOINT<br>INTERAKTIF BERBASIS ANDROID UNTUK<br>MELATIHKAN LITERASI INFORMATION AND<br>COMMUNICATION TECHNOLOGY (ICT) SISWA<br>SMA PADA MATERI GELOMBANG CAHAYA",<br>DIKSAINS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains,<br>2022<br>Publication | 1 %  |
| 14 | Submitted to Universitas Jenderal Soedirman<br>Student Paper  | 1 %  |
| 15 | Submitted to Institut Agama Islam Negeri<br>Curup<br>Student Paper  | <1 % |
| 16 | Submitted to iGroup<br>Student Paper  | <1 % |
| 17 | Submitted to Badan Pengembangan dan<br>Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan<br>dan Kebudayaan<br>Student Paper   | <1 % |
| 18 | Submitted to IAIN Surakarta<br>Student Paper  | <1 % |
| 19 | Submitted to Universitas Brawijaya<br>Student Paper   | <1 % |
| 20 | Submitted to Trisakti University<br>Student Paper   |      |

<1%

21

Submitted to Universitas Putera Batam  
Student Paper

<1%

Exclude quotes  On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography  On

## LAMPIRAN 15

### Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131. ☎ (0721) 704030  
 e-mail : fdi@uinril@gmail.com

#### **SURAT KETERANGAN PERUBAHAN JUDUL SKRIPSI**

Nomor : B- 1516 /Un.16/DD.1/PP.00.9/03/2023

Yang bertandatangan di bawah ini, Wakil Dekan I Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Daziwar Fahri  
 NPM : 1841040144  
 Semester : X (Sepuluh)  
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

adalah benar telah melakukan Pra Survei ke lokasi penelitian, konsultasi dan telah melakukan Seminar Proposal Skripsi pada tanggal 26 Oktober 2022 dan akibat hal tersebut terjadi perubahan Judul Skripsi, yaitu :

Judul Skripsi Sebelum Perubahan	Judul Skripsi Setelah Perubahan
Fungsi Sholat Tahajud Sebagai Terapi Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Saat Ujian Munaqosyah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)	Pengaruh Sholat Tahajjud Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 30 Maret 2023  
 Wakil Dekan I,

**Dr. Mubasit, S.Ag., M.M**  
 NIP. 197311141998031002

## LAMPIRAN 16

### Surat Izin Penelitian PTSP



#### PEMERINTAH KOTA BANDARLAMPUNG DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Dr. Susilo Nomor 2 Bandar Lampung, Telepon (0721) 476362  
Faksimile (0721) 476362 Website: www.dpmpstsp.bandarlampungkota.go.id  
Pos-el: sekretariat@dpmpstsp.bandarlampungkota.go.id

#### SURAT KETERANGAN PENELITIAN (SKP) Nomor :1871/070/03189/SKP/III.16/XII/2022

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian dan Rekomendasi dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bandar Lampung Nomor 070/0185/IV.05/2022 Tanggal 05 DESEMBER 2022, yang bertandatangan dibawah ini Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Bandar Lampung memberikan Surat Keterangan Penelitian (SKP) kepada :

1. Nama : DAZIWAR FAHRI
2. Alamat : JL. HASANUDIN GG. KANTOR POS NO. 21 KEL./DESA GUNUNG MAS KEC. TELUK BETUNG SELATAN KAB/KOTA KOTA BANDAR LAMPUNG PROV. LAMPUNG
3. Judul Penelitian : PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG
4. Tujuan Penelitian : UNTUK MENGETAHUI PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH
5. Lokasi Penelitian : PADA MAHASISWA FAK. DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG
6. Tanggal dan/atau lamanya penelitian : 24 NOVEMBER 2022
7. Bidang Penelitian : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
8. Status Penelitian : -
9. Nama Penanggung Jawab atau Koordinator : SUPRIYANDI, S.Sos.
10. Anggota Penelitian : DAZIWAR FAHRI
11. Nama Badan Hukum, Lembaga dan Organisasi : UIN RADEN INTAN LAMPUNG

Dengan Ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas pemerintah.
2. Setelah Penelitian selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik (BAKESBANGPOL) Kota Bandar Lampung.
3. Surat Keterangan Penelitian ini berlaku selama 1 (satu) tahun sejak tanggal ditetapkan.



Ditetapkan di : Bandar Lampung  
pada tanggal : 06 Desember 2022

Ditandatangani secara elektronik oleh :  
Plt. Kepala Dinas



**MUHTADI A. TEMENGGUNG, S.T., M.Si.**  
NIP 19710810 199502 1 001

Tambahan :

- 1 BAKESBANGPOL Kota Bandar Lampung
- 2 Bapolda Kota Bandar Lampung
- 3 Peringat



## LAMPIRAN 17

### Dokumentasi Kegiatan

#### DOKUMENTASI



DOKUMENTASI TAMPAK DALAM FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI



DOKUMENTASI TAMPAK DALAM FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI



**DOKUMENTASI DENGAN SALAH SATU MAHASISWA YANG INGIN MENGHADAPI UJIAN  
MUNAQOSYAH JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN  
ILMU KOMUNIKASI**



**DOKUMENTASI DENGAN SALAH SATU MAHASISWA YANG INGIN MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**