

**STUDI KORELASI KUALITAS SALAT TAHAJUD TERHADAP
COPING STRESS MAHASISWA PADA MASA SKRIPSI
PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SAIZU
PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh :

SELY AGUSTINA

NIM. 1817402124

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :
Nama : Sely Agustina
NIM : 1817402124
Jenjang : S-1
Jurusan : Pendidikan Islam
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul “**Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto**” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 31 Agustus 2022

Saya yang menyatakan,



Sely Agustina

NIM. 1817402124

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN
Skripsi berjudul

**STUDI KORELASI KUALITAS SHALAT TAHAJUD TERHADAP
COPING STRESS MAHASISWA PADA MASA SKRIPSI
PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SAIZU PURWOKERTO**

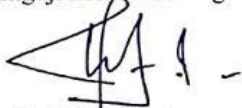
Yang disusun oleh Sely Agustina (NIM. 1817402124) Prodi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah disidangkan pada September 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Purwokerto, 6 Oktober 2022

Disetujui oleh :


Penguji I/Ketua Sidang/Pembimbing

Penguji II/Sekretaris Sidang


Dr. H. Fajar Hardovono, S.Si, M.Sc.
NIP. 19801215 200501 1 003


Herman Wicaksono, S.Pd.I, M.Pd.
NIP. -

Penguji Utama


Dr. Muh. Hanif, S.Ag, M.Ag, M.A
NIP. 19730605 200801 1 017

Diketahui oleh :

Jurusan Pendidikan Islam


Dr. H. M. Slamet Yahya, M.Ag
NIP. 1951104 200312 1 003

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munawaroh Skripsi Sdr. Sely Agustina
Lampiran : 3 Ekslembar

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Pendidikan Islam
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa :

Nama : Sely Agustina
NIM : 1817402124
Jurusan : Pendidikan Islam
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto

Sudah dapat diajukan kepada Ketua Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunawarohkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.). Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Purwokerto, 31 Agustus 2022
Pembimbing,



Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc.
NIP. 19801215 200501 1 003

ABSTRAK

**STUDI KORELASI KUALITAS SALAT TAHAJUD TERHADAP
COPING STRESS MAHASISWA PADA MASA SKRIPSI
PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UIN SAIZU PURWOKERTO**

SELY AGUSTINA

1817402124

Abstrak: Skripsi merupakan salah satu syarat wajib bagi mahasiswa untuk bisa lulus mendapatkan gelar sarjana. Meskipun hanya berbobot 6 sks seringkali skripsi menjadi momok bagi mahasiswa dalam penyusunan mata kuliah ini. Bahkan, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terkadang mengalami Stress. Salah satu penyebab Stress adalah kondisi psikologis, dimana individu tersebut dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsi tersebut dengan baik dan tepat waktu. Ketika individu tidak mampu lagi menahan tekanan maupun tuntutan dari dalam tubuh individu sendiri maka individu menggunakan *coping* sebagai upaya mengatasi stress dalam penyusunan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kualitas Salat Tahajud dengan *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Objek yang diteliti adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto yang sedang mengerjakan skripsi setelah melaksanakan seminar proposal pada periode september 2021-juni 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kualitas Salat Tahajud dan *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi secara umum sangat baik. 2) Kualitas Salat Tahajud terhadap *coping Stress* mahasiswa pada masa skripsi memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat. 3) Pengujian korelasi *product moment* antara variabel Kualitas Salat tahajud dan *coping Stress* mahasiswa pada masa skripsi prodi pendidikan agama Islam UIN SAIZU Purwokerto memperoleh nilai korelasi sebesar 0.879 dengan nilai $P < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Salat tahajud merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengatasi Stress mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Salat Tahajud, *Coping Stress*, Skripsi

ABSTRACT

CORRELATION STUDY OF THE QUALITY OF TAHAJUD PRAYER TO STRESS COPING STUDENTS DURING THE THESIS ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION STUDY PROGRAM OF UIN SAIZU PURWOKERTO

SELY AGUSTINA

1817402124

Abstract: Thesis is one of the mandatory requirements for students to be able to graduate to get a bachelor's degree. Although it only weighs 6 credits, the thesis is often a scourge for students in the preparation of this course. In fact, students who are writing their thesis sometimes experience stress. One of the causes of stress is a psychological condition, where the individual is required to be able to complete the thesis properly and on time. When the individual is no longer able to withstand pressure or demands from within the individual's own body, the individual uses coping as an effort to overcome stress in the preparation of the thesis. The purpose of this study was to determine the relationship between the quality of Tahajud Prayer with Coping Stress of Students during Thesis Period. This study uses a survey research method with a quantitative approach. The object of research is the student of Islamic Education Study Program UIN SAIZU Purwokerto who is working on a thesis after carrying out a proposal seminar in the period September 2021-June 2022. The results of the study show that: 1) The quality of Tahajud Prayer and Coping Stress of Students during the Thesis Period is generally very good. 2) The quality of the Tahajud Prayer on the student's coping stress during the thesis period has a very strong level of relationship. 3) Testing the product moment correlation between the variables of the quality of the tahajjud prayer and the stress coping of students during the thesis period of the Islamic religious education study program at UIN SAIZU Purwokerto obtained a correlation value of 0.879 with a P value of <0.05 . Based on these results, it can be concluded that the tahajjud prayer is one of the effective methods in dealing with student stress when working on a thesis.

Keywords: *Tahajud Prayer, Coping Stress, Thesis*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0. 1. Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er

ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0. 2. Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0. 3. Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـِـَ ...	Fathah dan ya	ai	a dan u
ـِـُ ...	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سِئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0. 4. Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
... آ...ى	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
... ي	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
... و	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah

- طَلْحَةٌ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf *tersebut* digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-'ālamīn/

Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn

- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

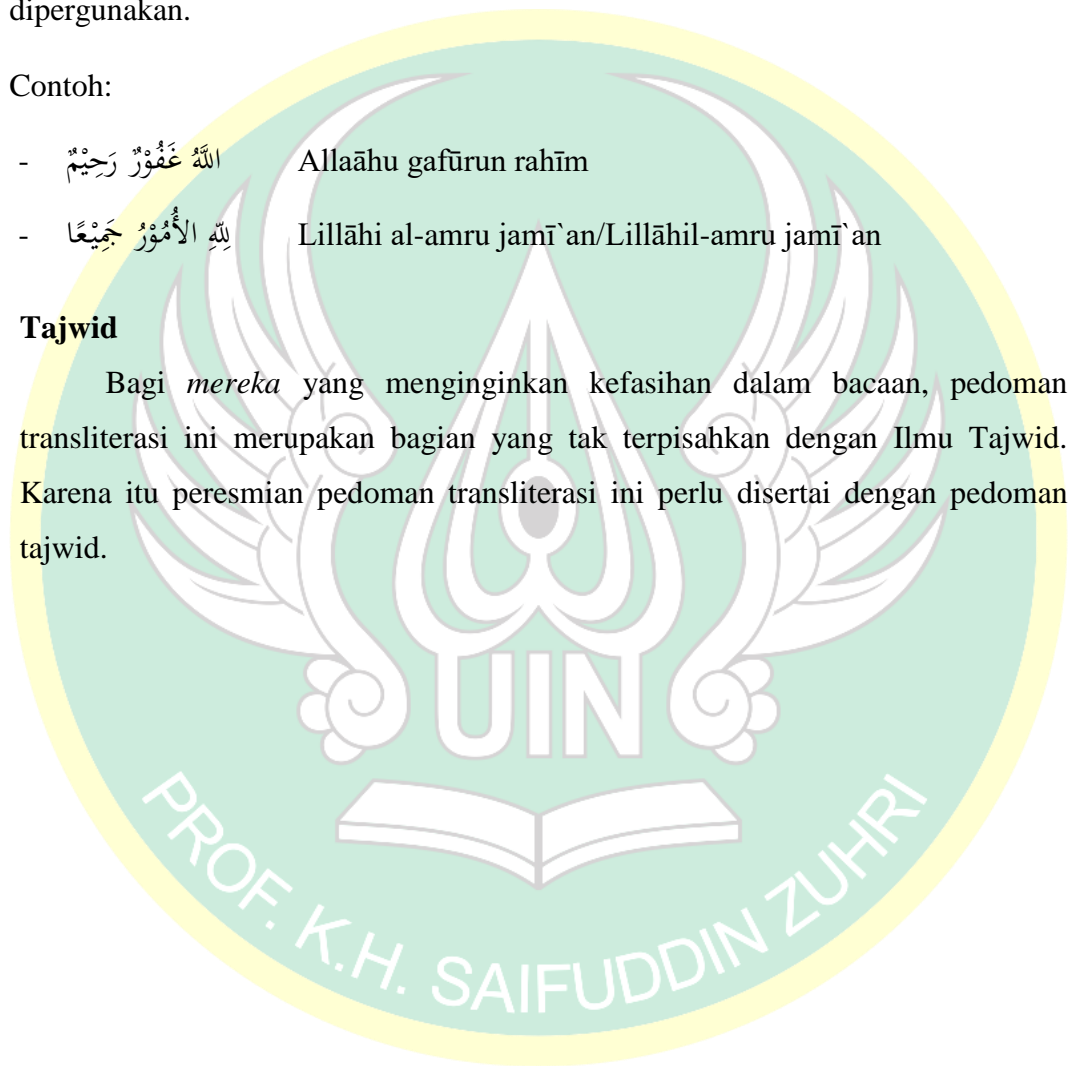
Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap *demikian* dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

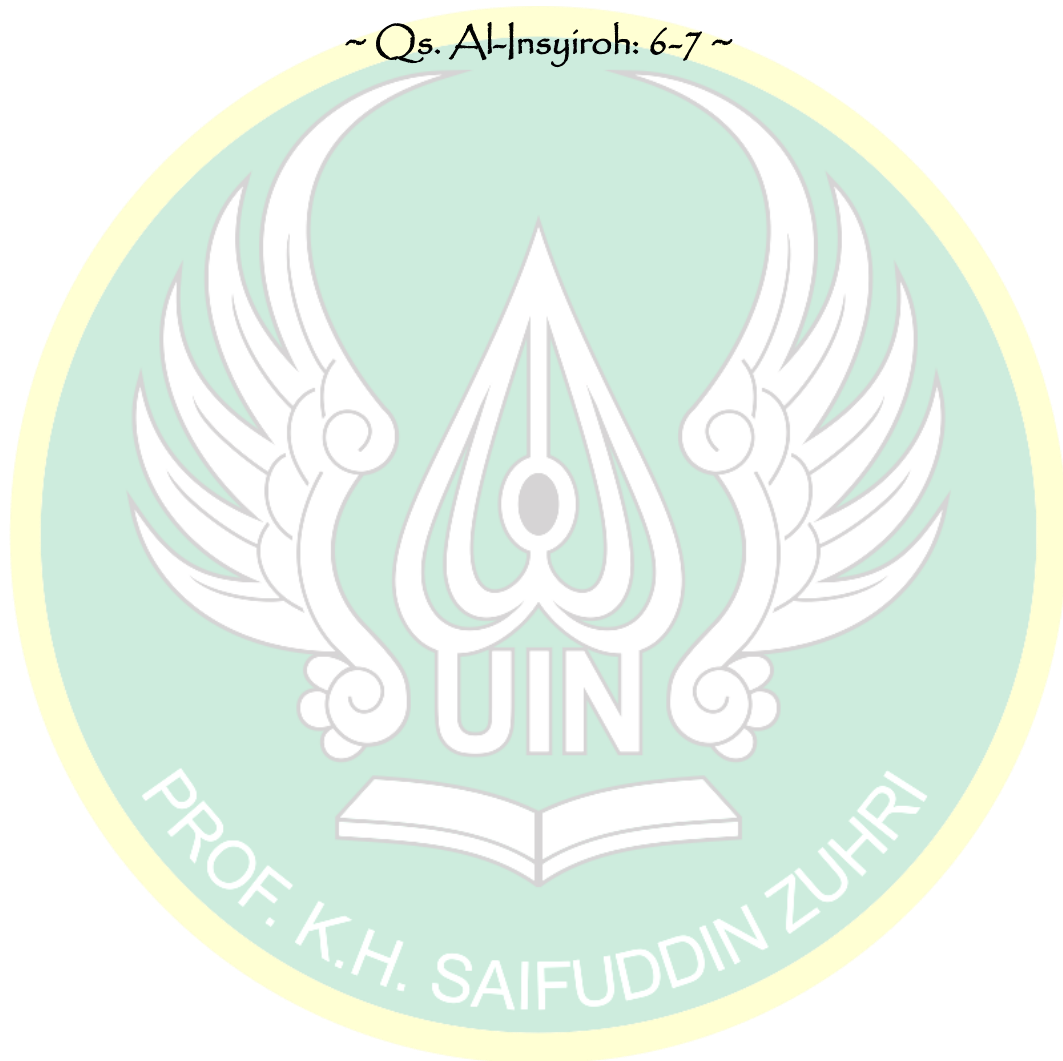
Bagi *mereka* yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.



MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan). Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).¹

~ Qs. Al-Insyiroh: 6-7 ~



¹Kementerian Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Surabaya: Pustaka Agung Harapan, 2006), hlm 902.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

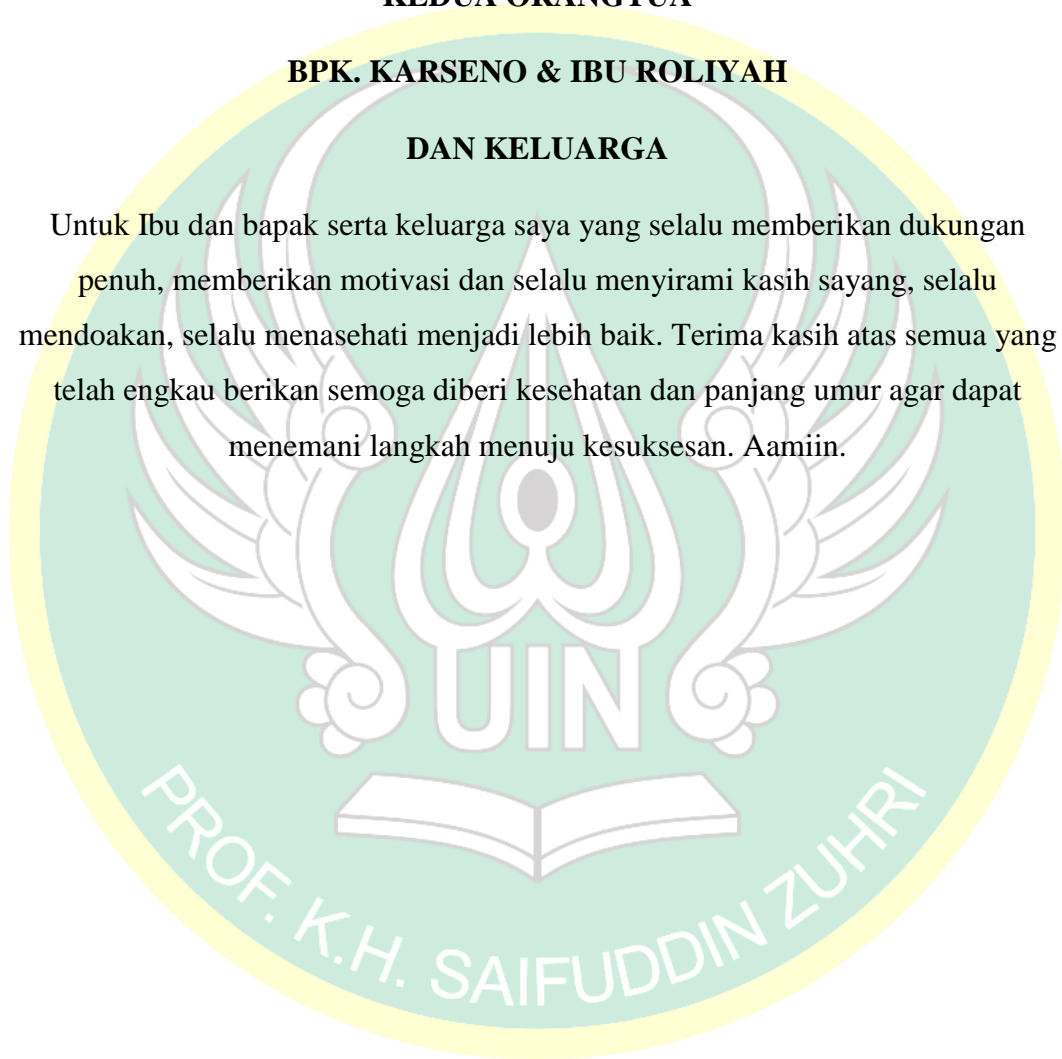
Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah diselesaikannya Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

KEDUA ORANGTUA

BPK. KARSENO & IBU ROLIYAH

DAN KELUARGA

Untuk Ibu dan bapak serta keluarga saya yang selalu memberikan dukungan penuh, memberikan motivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakan, selalu menasehati menjadi lebih baik. Terima kasih atas semua yang telah engkau berikan semoga diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah menuju kesuksesan. Aamiin.



KATA PENGANTAR

Alḥamdulillāhi rabbil'ālamīn. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas ridhonya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang penulis ajukan adalah “Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto”. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW. beserta keluarganya, para sahabatnya, dan kita selaku umatnya semoga mendapatkan syafaat kelak di yaumul qiyamah. Aamiin.

Penulisan Skripsi ini dimaksudkan guna memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi dan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. terselesainya penyusunan skripsi ini tidak dapat dipungkiri bahwa butuh usaha yang keras, motivasi dalam penyelesaian. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling penulis yang mendukung dan membantu serta memberikan motivasi. Maka, dalam kesempatan ini penulis secara khusus menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Suparjo, M.A., Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Subur, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Hj. Sumiarti, M.Ag., Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. H. M. Slamet Yahya, M.Ag., Ketua Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

6. H. Rahman Affandi, S.Ag, M.S.I, Koordinator Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Mawi Khusni Albar, M.Pd.I., Penasehat Akademik PAI C Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, ketulusan, keikhlasan, ketelitian yang luar biasa dalam memberikan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan maksimal.
9. Segenap dosen dan staff administrasi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto atas bimbingan selama kuliah, membekali segenap ilmu agama & pengetahuan mudah-mudahan bermanfaat dikemudian hari, perhatian dan pelayanan serta kesabaran yang diberikan.
10. Keluarga peneliti, kedua orang tua peneliti, Bapak Karseno dan Ibu Roliyah serta kakak peneliti Windi Astuti, kakak ipar peneliti Imam Fauzi, Adik peneliti Mohamad Lukman serta keponakan tersayang Alfiyatul Fauzi dan Inayatul Fauzi yang senantiasa memberikan dukungan penuh, mendoakan tiada henti, memberikan semangat dan motivasi yang luar biasa.
11. Peneliti (Sely Agustina), yang telah berjuang, berusaha semaksimal mungkin, berdo'a tiada henti, bertahan dan semangat untuk sampai di titik ini.
12. Kepada Mahasiswa PAI Angkatan 2018 yang telah bersedia menjadi responden untuk penelitian ini. Sehingga peneliti mampu merampungkan penyusunan skripsi.
13. Sahabat peneliti grup "Lulus & Nikah Tepat Waktu", yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi.
14. Teman-teman PAI C 2018, yang senantiasa kebersamai dari awal hingga akhir kuliah, memberikan pengalaman dan motivasi serta semangat dalam mengerjakan skripsi.
15. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan

kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Purwokerto, 31 Agustus 2022



Sely Agustina

NIM. 1817402124

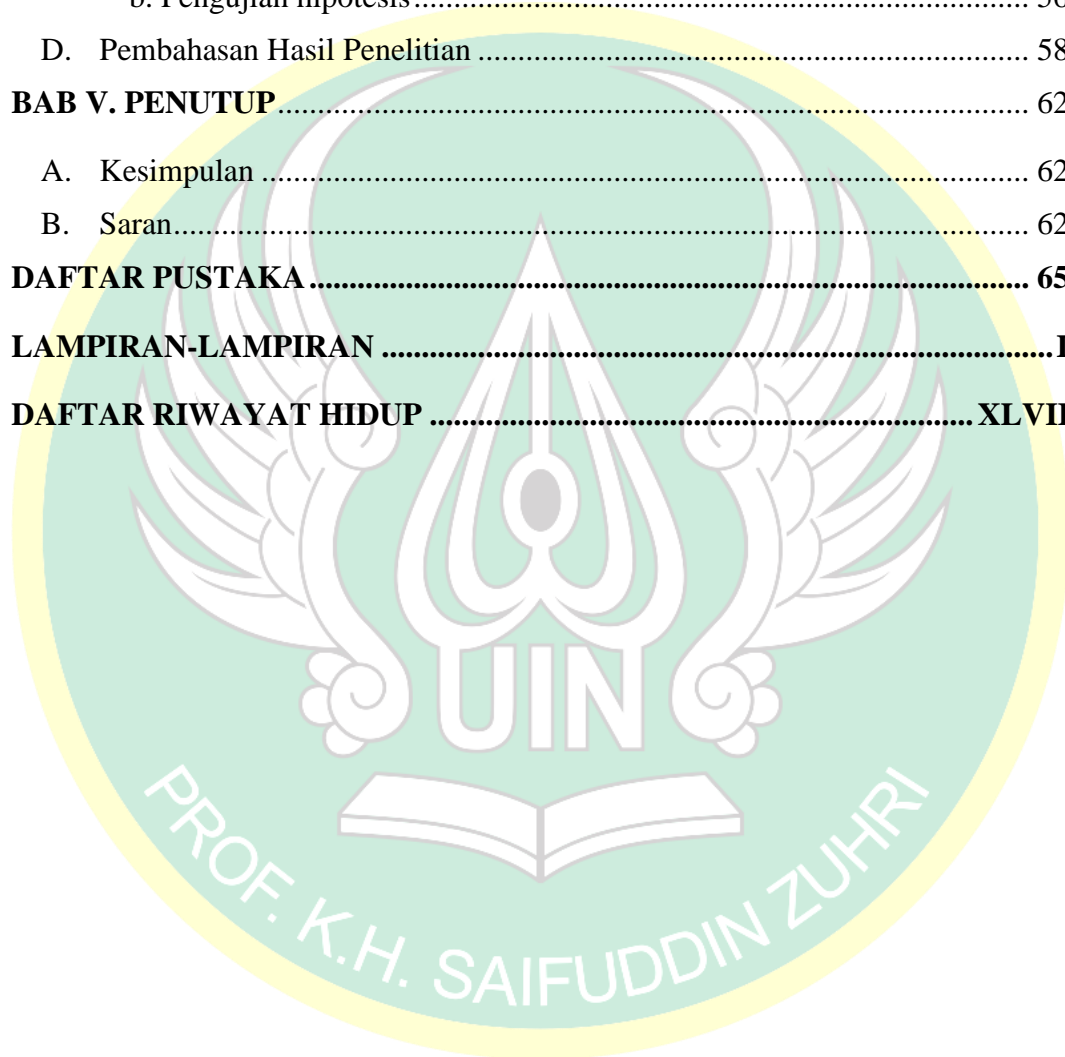


DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
MOTTO	xiv
PERSEMBAHAN	xv
KATA PENGANTAR	xvi
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxii
DAFTAR GAMBAR	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Definisi Operasional	7
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
E. Sistematika Pembahasan	10
BAB II. KAJIAN TEORI	12
A. Kerangka Teori	12
1. Kajian Salat Tahajud	12
a. Pengertian Salat Tahajud	12
b. Waktu Utama dalam Melaksanakan Salat Tahajud	13

c. Jumlah Rakaat Salat Tahajud	15
d. Keutamaan Salat Tahajud.....	16
e. Kualitas Salat Tahajud.....	18
2. <i>Coping Stress</i>	20
a. Pengertian <i>Coping Stress</i>	20
b. Klasifikasi dan Bentuk <i>Coping</i>	21
c. Aspek-aspek <i>Coping</i>	22
d. Macam-macam <i>Coping</i> terhadap Stress	23
e. <i>Coping</i> menurut Islam	24
B. Kajian Pustaka.....	27
C. Rumusan Hipotesis	30
BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Variabel dan Indikator Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi Dan Sampel	33
E. Metode Pengumpulan Data.....	35
1. Observasi (Pengamatan).....	35
2. Kuesioner/angket.....	35
F. Metode Analisis Data.....	38
1. Uji Validitas	38
2. Uji Reliabilitas.....	39
3. Uji Prasyarat	39
4. Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	41
1. Deskripsi tentang Mahasiswa Prodi PAI.....	41
a. Sejarah Fakultas dan Program Studi.....	41
b. Visi, Misi dan Tujuan Prodi PAI.....	43
c. Mahasiswa PAI angkatan 2018	44
2. Deskripsi Responden	45
3. Pelaksanaan Penelitian	46

B. Penyajian Data Penelitian	50
C. Analisis Data Penelitian	54
1. Uji Prasyarat	54
2. Hubungan Antara Kualitas Salat Tahajud Terhadap <i>Coping Stress</i> Mahasiswa pada Masa Skripsi	55
a. Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	55
b. Pengujian hipotesis.....	56
D. Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V. PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	I
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	XLVII



DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 3. 1. Bobot dan Kriteria Pengukuran Data	36
Tabel 3. 2. Indikator Kualitas Salat Tahajud.....	36
Tabel 3. 3. Indikator <i>Coping Stress</i> Mahasiswa pada Masa Skripsi	37
Tabel 3. 4. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	40
Tabel 4. 1. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2018.....	44
Tabel 4. 2. Penggolongan Tingkat Stress Mahasiswa.....	47
Tabel 4. 3. Perbandingan Tingkat Stress Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan ..	47
Tabel 4. 4. Gejala Fisik Stress pada Mahasiswa	48
Tabel 4. 5. Gejala Psikologis Stress pada Mahasiswa	48
Tabel 4. 6. Gejala Tingkah Laku Stress pada Mahasiswa.....	49
Tabel 4. 7. Gejala Kognitif Stress pada Mahasiswa.....	50
Tabel 4. 8. Uji Validitas Kualitas Salat Tahajud.....	50
Tabel 4. 9. Uji Validitas <i>Coping Stress</i> Mahasiswa pada Masa Skripsi	51
Tabel 4. 10. Hasil Uji Reliabilitas Variabel	52
Tabel 4. 11. Hasil Perhitungan Tabulasi Data Angket Variabel Kualitas Salat Tahajud.....	53
Tabel 4. 12. Hasil Perhitungan Tabulasi Data Angket Variabel <i>Coping Stress</i>	54
Tabel 4. 13. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	55
Tabel 4. 14. Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	56

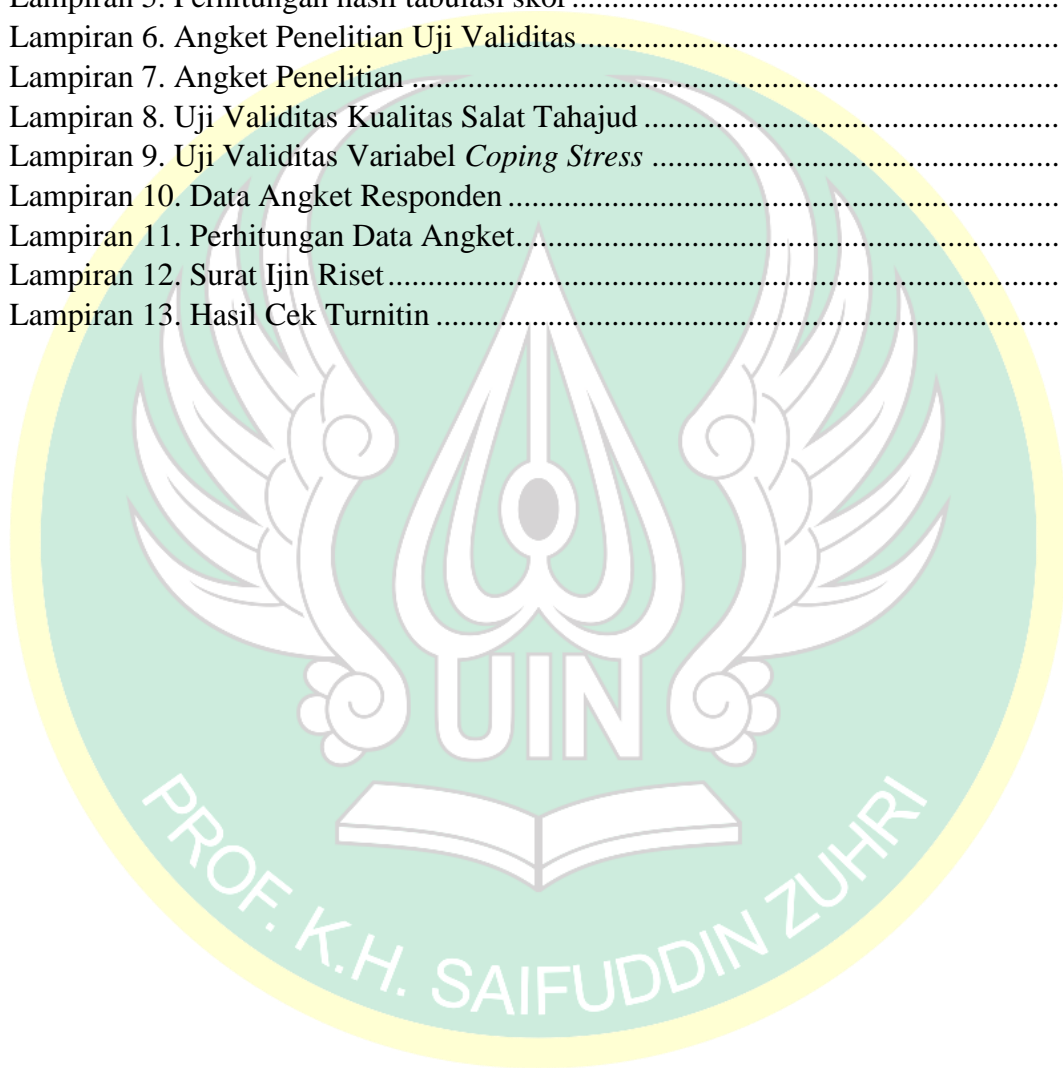
DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 4. 1. Data Responden Menurut Jenis Kelamin.....	45
Gambar 4. 2. Data Responden Menurut Kelas.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
Lampiran 1. Daftar Nama Responden.....	
Lampiran 2. Observasi Pendahuluan.....	
Lampiran 3. Data observasi pendahuluan responden (bagian I).....	
Lampiran 4. Data observasi pendahuluan responden (bagian II).....	
Lampiran 5. Perhitungan hasil tabulasi skor.....	
Lampiran 6. Angket Penelitian Uji Validitas.....	
Lampiran 7. Angket Penelitian.....	
Lampiran 8. Uji Validitas Kualitas Salat Tahajud.....	
Lampiran 9. Uji Validitas Variabel <i>Coping Stress</i>	
Lampiran 10. Data Angket Responden.....	
Lampiran 11. Perhitungan Data Angket.....	
Lampiran 12. Surat Ijin Riset.....	
Lampiran 13. Hasil Cek Turnitin.....	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis di perguruan tinggi. Artinya, skripsi adalah sebuah syarat yang harus ditempuh oleh mahasiswa di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar sarjana.² Sebagai salah satu syarat kelulusan, maka semua mahasiswa jenjang S1 harus menyelesaikan skripsi.

Tujuan dari skripsi yaitu: 1) Mendapat pengalaman berpikir secara komprehensif, rasional, kritis dan proporsional. 2) Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk ikut berpartisipasi dalam mencari alternatif penyelesaian berbagai masalah kehidupan secara ilmiah. 3) Melatih menuangkan hasil dan kajian pemikirannya dalam bentuk karya ilmiah yang tersusun secara sistematis. 4). Mengembangkan kepribadian dalam pemecahan masalah. 5) Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi, menyelesaikan masalah sesuai bidang ilmunya.

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukan di dalam skripsi. Diharapkan jika dilakukan secara individual setiap mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya masing-masing atas ilmu yang didapat selama mengikuti perkuliahan yang akhirnya ilmu itu diharapkan membantu dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses mulai dari pengajuan judul, bimbingan yang diarahkan dan dibimbing oleh dosen pembimbing, seminar proposal, observasi dan penelitian, sampai sidang ujian akhir skripsi.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terkadang mengalami stress. Salah satu penyebab stress adalah kondisi psikologis, dimana individu tersebut dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsi tersebut dengan baik dan tepat waktu.

²Undang-undang Pendidikan Tinggi, Pasal 26 Ayat (1) dan (2).

Tuntutan itu bukan hanya datang dari orang tua yang ingin anaknya cepat lulus atau dari dosen pembimbing saja tetapi juga tekanan karena teman-teman yang lain sudah menyelesaikan penyusunan skripsi.³

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Ismiati,⁴ bahwa fakta yang terjadi akhir-akhir ini banyak mahasiswa yang mengalami stress. Karena faktor skripsi, Stress pada saat penyusunan skripsi merupakan stress yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena skripsi dianggap sebagai momok atau sesuatu yang menakutkan. Selain itu, sebuah survey terhadap 100 mahasiswa akhir dari universitas di Jakarta dan Jawa Barat oleh Majalah Femina (No.20/XXII, 1994) menemukan bahwa mahasiswa tertekan skripsi karena mereka takut gagal dan mengecewakan orang tua (83%) dan ketakutan menulis skripsi serta menghadapi sidang kelulusan (76%). Dari data tersebut disimpulkan bahwa skripsi dapat diartikan sebagai *Stressor* (sumber stress) bagi mahasiswa pada semester akhir yang menyelesaikannya.⁵

Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu seringkali dirasakan sebagai tekanan bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi.⁶ Hal ini juga dialami oleh mahasiswa prodi pendidikan agama Islam UIN SAIZU Purwokerto. Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 64 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa 75% mahasiswa mengalami stress tinggi dan 25% mahasiswa mengalami stress rendah. Ketika seseorang mengalami stress yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, dan kelainan pencernaan.⁷

Pengaruh terhadap aspek fisiologis individu dapat dilihat seperti daya tahan tubuh menurun sehingga tubuh mengalami kerentanan terkena penyakit, gangguan

³Prisca Diantra Sampe, *Coping Stress Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Menyusun Skripsi*, (Pedagogika: *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, Volume 9, No.2, 2021), hlm. 69.

⁴Ismiati, *Problematika dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, (*Jurnal Al-Bayan*/Vol. 21, No. 32, 2015, hlm. 26

⁵Sulis Mariyanti, *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul*, (*Jurnal Psikologi Volume 11 Nomor 2, Desember 2013*), hlm. 66.

⁶Gema A dan Melta Santi B. "Hubungan kecerdasan dan *self efficacy* dengan tingkat Stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi". *Character*, Vol. 01, Nomor 02. 2013, hlm. 1.

⁷Peneliti, Wawancara yang dilakukan pada Juni 2022.

kesehatan seperti pusing, mual, badan terasa lemas, dan insomnia. Pengaruh terhadap aspek kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat. Pengaruh terhadap aspek emosi seperti sulit memotivasi diri sendiri, cemas, marah, frustrasi, dan berbagai emosi-emosi negatif lainnya yang ditampilkan individu. Pengaruh terhadap aspek perilaku seperti menunda-nunda tugas yang diberikan, serta terlibat dalam aktivitas untuk mencari kesenangan secara berlebihan.

Ketika tubuh individu tidak mampu lagi menahan tekanan maupun tuntutan dari dalam tubuh individu sendiri maka individu menggunakan *coping* untuk mengatasi dan menanggulangi stress yang dihadapi individu sendiri. *Coping* dipakai individu untuk mentoleransi, meminimalisasi atau mengurangi kondisi dan keadaan yang penuh tekanan. *Coping* dipakai sebagai suatu cara untuk melakukan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali tanpa disadari individu mulai menggunakan penyesuaian diri yang kurang sesuai dalam menghadapi stressnya. Namun dengan penyesuaian diri yang baik, individu akan dapat mengatasi stress tersebut meskipun stress tersebut tetap ada sehingga individu tersebut tetap hidup sehat. Salah satu faktor penyesuaian diri dalam menghadapi stress adalah penggunaan *coping*.⁸

Coping merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau kualitas kejadian yang ditanggapi sebagai sesuatu yang menekan. Menurut Sarafino, *coping* adalah upaya untuk menetralkan atau mengurangi stress yang sedang dialami.⁹ Ketika Stress yang dialami tidak mampu dikendalikan dan diatasi individu tersebut, maka ini berpeluang memengaruhi seluruh aspek-aspek dalam kehidupan individu tersebut baik secara fisiologis, kognitif, emosi, sampai kepada perilaku.

Dalam perspektif pendidikan Islam, salah satu metode *coping stress* yang direkomendasikan oleh para kyai, ustadz, orang tua dan dosen adalah menggunakan metode memperbanyak ibadah, salah satunya adalah memperbanyak salat. Ibadah

⁸Yudi Suharsono dan Zainul Anwar, Analisis Stress dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa, (*Jurnal online Psikologi*, vol. 8, No. 1, 2020), hlm. 4.

⁹Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994) hlm. 74.

salat yang dimaksudkan di sini adalah ibadah salat tahajud. Kaum muslim yang saleh selalu menyelesaikan masalah dengan cara yang terbaik, salah satunya dengan melaksanakan Salat Tahajud.

Tahajud merupakan salat sunnah yang dilakukan di malam hari atau pada sepertiga malam. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Israa' ayat 79:

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

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS. Al-Israa' : 79)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah Swt. memerintahkan Rasulullah Saw. dan umat muslim agar bangun di malam hari dan mengerjakan salat tahajud. Surat lain menerangkan bahwa bangun tengah malam untuk salat tahajud dan membaca Al-Qur'an dengan khusyuk akan membuat iman jadi kuat dan membina diri pribadi. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Muzzamil ayat 1-6:

يَا أَيُّهَا الْمَزْمِلُ فُجِّمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا تَضَمَّهُ ۖ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا

تَقِيلاً إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً

“Wahai orang yang berselimut (Muhammad)! Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil, (yaitu) separuhnya atau kurang sedikit dari itu, atau lebih dari (sepertua) itu, dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan. Sungguh, bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa); dan (bacaan pada waktu itu) lebih berkesan. (QS. Al-Muzzamil [73]: 1-6)

Salat tahajud disyariatkan untuk Nabi Saw. setelah diturunkan surah Al-Muzzamil. Sebab diturunkannya surah Al-Muzzamil dikemukakan terdapat dua hal utama yang memasygulkan hati Nabi Saw, yaitu: (1) beratnya peran dakwah yang diemban Nabi Muhammad Saw., tugas tersebut membutuhkan kekuatan jiwa, dan (2) dahsyatnya rencana musuh yang dihadapi. Keduanya secara manusiawi, yang menyebabkan Nabi Muhammad Saw. dirundung oleh rasa gelisah, takut, cemas dan kekhawatiran. Berdasarkan sebuah riwayat, dalam kondisi demikian, Nabi

Muhammad Saw. merenungkan diri dengan berbaring dan berselimut. Saat itu, datang malaikat Jibril menyampaikan firman Allah Swt QS. Al-Muzzamil.¹⁰

Salat tahajud membuat hati merasa damai dan tenang. Kedamaian dan ketenangan yang didapatkan oleh orang yang melaksanakan salat tahajud mempunyai Kualitas rohani yang luar biasa. Pada salat tahajud ada aspek *dzikrullāh* (mengingat Allah). Sebagaimana halnya disampaikan pada firman Allah Swt dalam QS. Ar-Ra'd: [28] berikut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat diatas bisa dipahami dengan kita ingat kepada Allah Swt hati menjadi tenang dan damai. Bagi seorang hamba yang mengerjakan ibadah salat tahajud dengan hati yang lapang dada, maka hal ini akan menerima kenikmatan dalam dirinya. Pada hadis lain, diambil dari riwayat Bilal yang berkata, Nabi Saw. bersabda:

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهَا دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ.

*“Hendaklah kalian melaksanakan Salat malam, karena itu adalah ciri khas orang-orang shalih sebelum kalian, dia juga merupakan media pendekatan kepada Tuhan kalian, serta penghapus bagi dosa-dosa, pencegah dari berbagai kesalahan, serta pengusir penyakit dari tubuh.”*¹¹

Nabi Saw. bersabda: *“Salat tahajud bisa mengampuni dosa, mendatangkan kedamaian, dan mencegah penyakit.”* (HR. Tirmidzi).¹² Hadits ini menunjukkan bahwa ada kaitan antara kualitas salat tahajud dengan ketenangan dan pengendalian

¹⁰Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, (Jakarta: Noura Books PT. Mizan Publika, 2012), hlm. 150.

¹¹Shahih, diriwayatkan oleh Ibnu Khuzaimah (1135), Ath-Thabrani dalam Al-Awsath (3253), Al-Hakim dalam Al-Mustadrak (1/451), Al-Baihaqi dalam sunannya (2/502), juga dianggap shahih oleh Al-Hakim serta disetujui oleh Adz-Dzahabi. (dalam buku Ahmad Musthafa Qasim Ath-Thahthawi yang berjudul Tahajud Orang-orang Shaleh, (Jakarta: Khalis Media, tt), hlm. 24.

¹²Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, hlm. 2.

diri. Dengan kata lain, dengan salat tahajud kita bisa mengurangi tekanan dan stress. Salat tahajud merupakan salah satu bentuk meditasi spiritual yang dapat digunakan sebagai *coping* perilaku stress.

Dampak dari melaksanakan salat tahajud secara normatif yaitu individu merasakan ketenangan, ketenteraman hati dan pikiran, diberi kemudahan dalam segala urusan, membuat tubuh lebih sehat dan dicegah dari perbuatan dosa, mendapat tempat terpuji di sisi Allah Swt, Allah akan menolong hamba-Nya langsung ketika mengalami kesulitan, memperoleh ridho Allah Swt, dan menguatkan hubungan dengan Allah Swt. Secara khusus dampak salat tahajud terhadap *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan skripsi yang berfokus pada masalah dan mengontrol emosinya, dengan salat tahajud pikiran menjadi jernih sehingga dapat mengatasi stress. Ketika mengalami kecemasan dan ketakutan dengan salat tahajud mahasiswa merasakan ketenangan, sehingga dapat mentoleransi dan menetralsisir atau mengurangi stress yang dialami.

Mahasiswa PAI UIN SAIZU Purwokerto merupakan mahasiswa PTKIN, dimana sebagian besar mahasiswanya merupakan santri di pondok pesantren. Idealnya, di pondok frekuensi santri dalam melaksanakan salat tahajud tinggi. Sehingga hal ini menjadi pertanyaan peneliti apakah salat tahajud berkualitas terhadap *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian kali ini menganalisis hubungan antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi prodi pendidikan agama Islam di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Peneliti memiliki hipotesis bahwa ada hubungan antara kualitas salat tahajud dan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi.

Dengan demikian, peneliti dalam skripsi ini menggunakan salat tahajud sebagai upaya untuk mengatasi stress saat menulis skripsi. Dari permasalahan diatas peneliti merasa tertarik mengangkat tema penelitian yang berjudul **“Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto”**.

B. Definisi Operasional

Berdasarkan judul penelitian ini, Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi UIN SAIZU Purwokerto, untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman, peneliti menguraikan secara operasional istilah pada judul penelitian ini, meliputi:

1. Kualitas Salat Tahajud

Kualitas berarti tingkat baik buruknya sesuatu, pribadi yang baik bentuk tingkah laku yang baik seseorang. Salat menurut bahasa berarti doa. Sedangkan menurut istilah, Salat ialah ibadah yang terdiri dari beberapa perbuatan dan perkataan tertentu yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, menurut tata cara dan syarat serta rukun yang telah ditentukan oleh syara'.¹³

Tahajud berarti bangun dari tidur untuk salat. Tahajud adalah salat sunah yang dikerjakan pada malam hari, dan sebaiknya setelah tidur, lewat tengah malam.¹⁴ Kualitas salat tahajud disini adalah ibadah salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas dan kontinu. Indikator Kualitas Salat Tahajud didasarkan pada penelitian Moh. Sholeh yakni frekuensi, durasi waktu, motivasi dan dampak melaksanakan salat tahajud.

2. *Coping Stress*

Menurut Sarafino, *coping* adalah upaya untuk menetralsir atau mengurangi stress yang sedang dialami. Stress merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan.¹⁵ *Coping stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk meminimalisir atau mengurangi stress. Indikator *coping stress* didasarkan pada penelitian Aldwin dan Revenson yang menyatakan indikator *coping stress*, yakni: *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.

¹³Ahsin W. Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Al-Qur'an*, (Jakarta: AMZAH, 2005). Hlm. 264.

¹⁴Ahsin W. Al-Hafidz, *Kamus Ilmu...* Hlm. 284.

¹⁵Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions...*, hlm. 74.

3. Stress Mahasiswa

Stress yang dimaksud adalah adanya gejala fisik, psikologis, dan perilaku berlebihan yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan kita mengatasi masalah tersebut. Stress disini didefinisikan sebagai kondisi ketegangan, tekanan yang dialami mahasiswa pada masa skripsi. Kondisi dimana seseorang mengalami ketegangan. Kriteria objektif:

a. Gejala fisik

Kondisi fisik yang dimaksud adalah gejala sakit yang dirasakan oleh seseorang pada tubuhnya seperti sakit kepala, sakit punggung, mudah lelah, sakit perut (maagh/tipes) dan urat syaraf tegang.

b. Gejala Psikologis

Gejala Psikologis yang dimaksud adalah gejala perubahan emosi seseorang seperti gelisah, sedih, mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, sering merasa tidak aman, kurang bersemangat.

c. Gejala Perilaku

Gejala perilaku yang dimaksud adalah adanya perubahan tingkah laku yang dirasakan seperti mudah marah karena hal sepele, mudah tersinggung dan sedih serta bereaksi berlebihan terhadap sesuatu, pola makan tidak teratur, gugup atau panik.

d. Gejala Kognitif

Gejala kognitif yang dimaksud adalah kondisi dimana seseorang merasa sulit fokus atau sulit berkonsentrasi.

4. Mahasiswa PAI

Orang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi pada prodi Pendidikan Agama Islam yang sedang mengerjakan skripsi setelah melaksanakan seminar proposal pada periode september 2021-juni 2022.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok masalah tersebut, penelitian ini mengajukan sebuah pertanyaan, yakni:

1. Bagaimana Kualitas Salat Tahajud dan *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam di UIN SAIZU Purwokerto?
2. Bagaimana hubungan antara Kualitas Salat Tahajud dan *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam di UIN SAIZU Purwokerto?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui Kualitas Salat Tahajud dan *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara Kualitas Salat Tahajud dan *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pemikiran terkait *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto yaitu dengan melaksanakan salat tahajud.

a. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa

Menambah pengetahuan maupun bahan rujukan untuk kajian berikutnya bagi mahasiswa yang mengangkat permasalahan yang hampir sama.

2) Bagi Perguruan Tinggi

Sebagai kontribusi untuk menambah khasanah keilmuan serta karya ilmiah perpustakaan UIN SAIZU Purwokerto.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika penyusunan skripsi ini dipakai sebagai ketentuan yang saling berkaitan serta saling memenuhi, adapun sistematikanya yakni sebagai berikut:

Bagian utama: halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan keaslian, nota dinas pembimbing, motto, persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, serta daftar lampiran.

Bagian isi ada 5 bab, masing-masing bab dalam sistematika penulisan skripsi sebagai berikut.

1. Bab I (Pendahuluan).

Pada bab ini dipaparkan mengenai: Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, serta Sistematika Penyusunan.

2. Bab II. Kajian Teori.

Bab II berisi kajian teoritis penelitian. Isi bab II yaitu Kajian teori, poin a) Salat Tahajud meliputi: 1) Pengertian salat tahajud, 2) Waktu utama melaksanakan salat tahajud, 3) Jumlah rakaat salat tahajud, 4) Keutamaan salat tahajud, 5) Kualitas salat tahajud b) *Coping Stress* meliputi: 1) Definisi *coping stress*, 2) Klasifikasi & bentuk *coping stress*, 3) Aspek-aspek *coping*, 4) Macam-macam *coping* terhadap stress, 5) *Coping* menurut Islam. Kemudian Kajian Pustaka, dan Rumusan Hipotesis.

3. Bab III. Metodologi Penelitian.

Bab ini diuraikan mengenai metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, variabel dan indikator penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, serta metode analisis data.

4. Bab IV. Hasil Pembahasan dan Analisis Data.

Memuat tentang hasil penelitian serta ulasan yang meliputi penyajian data serta analisis data. Berisi: A. Gambaran umum obyek penelitian, meliputi deskripsi tentang mahasiswa prodi PAI, deskripsi responden, dan pelaksanaan penelitian. B. Penyajian data penelitian, C. Analisis data penelitian, meliputi uji prasyarat, hubungan antara kualitas salat tahajud dan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

5. Bab V: Penutup.

Berisi kesimpulan serta saran. Kesimpulan memuat arti pokok dari temuan sesuai dengan fokus yang telah diajukan pada bagian pendahuluan. Sementara itu saran memuat masukan, tindak lanjut sesuai dengan hasil penemuan yang telah diperoleh terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan penggunaan praktis.

Bagian akhir: daftar pustaka, lampiran-lampiran, serta daftar riwayat hidup.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Kajian Salat Tahajud

a. Pengertian Salat Tahajud

Salat secara harfiah berarti doa. Doa di sini berarti doa yang berhubungan dengan kebaikan. Artinya, bacaan dalam ibadat Salat merupakan rangkaian doa dari umat Islam kepada Allah SWT. Secara istilah, Salat adalah ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu.¹⁶

Musbikin mengatakan bahwa salat merupakan kebutuhan manusia secara spiritualitas karena dalam salat tersebut terdapat suasana yang mampu meningkatkan kualitas jiwa yang sangat tinggi, menimbulkan ketenangan, terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan semacamnya.¹⁷ Salat juga bukan ibadah yang memberatkan manusia. Sebaliknya, salat adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. maka dari itu apabila kita merasa ketakutan, kesedihan, dan kerisauan, maka segeralah bangkit untuk melakukan salat, niscaya jiwa menjadi tenteram dan tenang. Sesungguhnya salat itu atas izin Allah Swt. sangatlah cukup untuk menyirnakan kesedihan dan kerisauan.¹⁸

Tahajud menurut pengertian bahasa, adalah *masdar* dari kalimat *tahajjada yatahajjadu tahajudan*. Tahajud diambil dari suku kata *hajada*. Disebutkan, *hajada*, *yahjudu*, *hujudan*, dan *ahjada* jika seseorang selesai tidur. Al-Jauhari mengatakan, “*Hajada wa tahajjada* yang berarti ia sedang

¹⁶Ahmad Muhaimin Azzet, *Pedoman Praktis Salat Wajib & Sunnah*, Cet. I (Yogyakarta: Javalitera, 2011), hlm. 17.

¹⁷M. Imam Sholeh dan Musbikin, *Agama sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 185

¹⁸Aidh al-Qarani, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2008), hlm. 34.

tidur malam. *Hajjada wa tahajjada* yang berarti, ia sedang begadang. Dan untuk salat malam disebut Salat Tahajud.¹⁹

Tahajud artinya bangun dari tidur. Salat tahajud artinya salat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi'i berkata: "Salat malam dan Salat witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan salat tahajud disebut *mutahajjid*".²⁰ Menurut Moh. Sholeh, salat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah yang dilakukan pada waktu malam hari, di saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktivitas hidup berhenti. Situasi seperti ini menjadikan suasana terasa hening, sunyi dan tenang, sehingga menunjang konsentrasi seseorang untuk dekat dengan Allah Swt.

Moh. Sholeh juga mengatakan salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinu diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif sehingga dapat mengefektifkan *coping*. Dan respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan stress.²¹

b. Waktu Utama dalam Melaksanakan Salat Tahajud

Salat tahajud dapat dilaksanakan pada permulaan, pertengahan, atau penghujung malam. Dengan syarat, sesudah menunaikan salat isya. Adapun, waktu yang paling utama untuk melaksanakan salat tahajud adalah penghujung malam atau sepertiga malam yang terakhir. Hal itu didasarkan pada sabda Rasulullah SAW berikut.²²

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الرَّبُّ مِنَ الْعَبْدِ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ مِمَّنْ يَذْكُرُ اللَّهَ فِي نَلَاكَ
لِسَاعَةٍ فَكُنْ

¹⁹Muhammad bin Azzuz, 42 Hadits Salat Tahajdu dan Qiyamullail, (Bekasi: Darul Falah, 2010), hlm. 1.

²⁰Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Cet. I (Jakarta: Hikmah, 2006), hlm. 109.

²¹Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, hlm. 138.

²²Hamdi El-Natary, *Salat Tahajud Cara Rasulullah SAW*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2015), hlm. 21.

“Waktu yang paling dekat antara Rabb dengan hamba-Nya adalah pada separuh malam terakhir. Karenanya, jika kamu dapat menjadi salah satu orang yang mengingat Allah, maka lakukanlah.” (HR. Tirmidzi dan Nasa’I dari Amr bin ‘Abasah)

Moh. Sholeh dalam bukunya menyimpulkan: "Salat malam bisa dilakukan di awal, tengah, dan akhir malam".²³ Meskipun tahajud termasuk dalam kategori salat sunnah, namun Allah Swt. menetapkan waktu dalam surah Al-Isra': 79 dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

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

“Dan pada sebagian malam, bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhan mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS. Al-Isra': 79)

Salat malam yang paling afdol dilakukan pada sepertiga malam terakhir. Saat itu, doanya dikabulkan oleh Allah Swt. Hal ini berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah Saw bersabda:

“Setiap malam, di sepertiga malam terakhir, Allah turun ke langit dunia. Allah berfirman, Siapa yang berdoa kepada-Ku niscaya Aku kabulkan! Siapa yang meminta kepada-Ku niscaya Aku beri! Siapa yang meminta ampun kepada-Ku tentu Aku ampuni. Demikianlah keadaannya hingga fajar terbit.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Jadi jelas bahwa waktu salat tahajud, berdasarkan contoh dan penjelasan Nabi, adalah sepertiga malam terakhir. Seperti kita tahu waktu ini adalah yang paling sulit, tetapi kita harus mengikuti teladan dan penjelasan nabi ini. Mungkin sulit bagi mereka yang tidak terbiasa, tetapi akan lebih mudah setelah terbiasa.

Dalam Al-Qur'an surah Al-Muzzammil (73): 3-4 Allah berfirman:

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ تَرَفًّا، أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا

Allah Swt. menerangkan dengan perkataan, *“Separuh malam, kurang atau lebih”*. Ini berarti bahwa Allah Swt. menyerahkan kepada Nabi Saw. untuk

²³Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, Cet. I, hlm. 112.

memilih waktu salat tahajud yang tepat sesuai dengan kelonggaran yang ada pada diri Nabi Saw.

Namun demikian, terdapat waktu optimal untuk mengerjakannya.

- 1) Utama : sepertiga malam pertama (setelah isya-pukul 22.00)
- 2) Lebih utama : sepertiga malam kedua (pukul 22.00-01.00), dan
- 3) Paling utama : sepertiga malam terakhir (01.00-menjelang subuh).

Menurut hadits shahih, waktu terbaik untuk salat tahajud adalah sepertiga malam terakhir. Sebagaimana hadits Nabi Saw. bersabda:

"Pada waktu manakah Salat malam lebih penting?" Abu Dzar menjawab: *"Saya pernah bertanya kepada Rasulullah, dan beliau bersabda: "Di tengah malam terakhir, tetapi hanya sedikit orang yang suka melakukannya. (HR. Ahmad)²⁴*

c. Jumlah Rakaat Salat Tahajud

Salat tahajud tidak dibatasi jumlahnya, tetapi paling sedikit 2 rakaat. Yang paling utama kita kekalkan adalah 11 rakaat atau 13 rakaat, dengan 2 rakaat salat iftitah. Cara mengerjakannya yang baik adalah setiap 2 rakaat diakhiri satu salam. Sebagaimana diterangkan oleh Rasulullah Saw, *"Salat malam itu, dua-dua."* (HR. Bukhari, Muslim dan Ahmad).²⁵

Rasulullah Saw. bersabda:

صَلَاةُ اللَّيْلِ مَثْنَى مَثْنَى فَإِذَا أَحْشَيْ أَحَدُكُمْ الصُّبْحَ صَلَّى رَكْعَةً ثُمَّ تَرَلَهُ مَا قَدْ صَلَّى

"Salat malam itu dua rakaat, apabila kamu khawatir akan masuknya waktu subuh maka berwitirlah satu rakaat saja sebagai witrnya (penutupannya) Salat yang telah kamu lakukan sebelumnya." (HR. Bukhari dan Muslim)

Salat tahajud lebih utama dilakukan 8 rakaat dan diakhiri dengan salat witr sebanyak 3 rakaat. Amalan ini merupakan standarisasi yang dilakukan oleh Nabi Muhammad Saw. Namun jika kita merasa tidak mampu, maka tidak masalah untuk melakukan salat tahajud dua rakaat. Yang terpenting adalah (selalu) istiqomah.

²⁴Mamah Deden, *Amalan Praktis Salat Tahajud Untuk Wanita*, (Surabaya: Pustaka Media, 2019), hlm. 9.

²⁵Mamah Deden, *Amalan Praktis Salat...*, hlm. 12

Jumlah rakaat salat tahajud minimal dua rakaat. Namun, ada yang mengatakan jumlah rakaat salat tahajud sebanyak sebelas rakaat. Pengerjaannya bisa dengan empat rakaat, empat rakaat, kemudian diakhiri salat witir tiga rakaat. Untuk melakukan empat rakaat maupun tiga rakaat, tidak ada tasyahud awal. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah Saw.

مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَزِيدُ فِي رَمَضَانَ وَلَا فِي غَيْرِهِ عَلَى إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً يُصَلِّي أَرْبَعًا فَلَا تَسْأَلُ عَنْ حُسْنِهِنَّ وَطَوْلِهِنَّ ثُمَّ يُصَلِّي ثَلَاثًا : فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَنَامُ قَبْلَ أَنْ تُؤْتِرَ : فَقَالَ يَا عَايِشَةُ إِنَّ عَيْنِي تَنَامَانِ وَلَا تَنَامُ قَلْبِي

“Dari Aisyah ra berkata: Rasulullah Saw. (Salat) tidak melebihi sebelas rakaat, baik dalam bulan Ramadhan maupun di luar Ramadhan. Beliau Salat empat rakaat, tidak perlu bertanya baik dan panjangnya, kemudian beliau Salat empat rakaat lagi, tidak perlu bertanya baik dan panjangnya, lalu beliau Salat tiga rakaat.”
(HR. Bukhari)

d. Keutamaan Salat Tahajud

Salat tahajud dapat dijadikan sebagai salah satu sarana yang terpenting untuk menghilangkan rasa gundah, galau, dan cemas. Salat tahajud memiliki banyak faidah dan manfaat yang benar-benar akan dirasakan bagi yang menjalankannya, maka hendaklah senantiasa mendirikan salat tahajud. Faidah dan manfaat salat tahajud antara lain sebagai berikut.²⁶

1) Menguatkan Tali Hubungan dengan Allah Swt

Sesungguhnya seorang muslim jika menjaga salat malam dan membiasakannya, maka ia telah menguatkan hubungannya dengan Allah Swt. Jika memohon sesuatu, bertaubat, ingin menambah ketaatan, atau supaya rezekinya lancar, maka Allah Swt akan memenuhinya. Itu semua disebabkan oleh keutamaan qiyamullail yang ia lakukan.

²⁶Ahmad Zaini, Salat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam, (KONSELING RELIGI: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015), hlm. 330.

2) Menyucikan Ruh dan Menaikkannya pada Derajat Mulia

Tidak diragukan lagi bahwa menjaga hubungan baik dengan Allah Swt. melalui salat malam dapat menaikkan dan menyempurnakan derajat pelakunya. Yaitu, kesempurnaannya sebagai hamba Allah Swt. yang taat beribadah kepada-Nya.

3) Membuat Gemar Beribadah dan Menjauhi Maksiat

Seseorang yang menjalankan qiyamullail selalu memohon kepada Allah Swt. agar senantiasa dalam ketaatan dan dijauhkan dari kemaksiatan. Salat malam dapat mencegah dari kemungkaran dan jatuh ke lembah dosa. Rasulullah Saw. mengatakan bahwa qiyamullail itu mencegah dari dosa.

4) Melunakkan Hati

Salat tahajud yang dilaksanakan pada keheningan malam, bermunajat kepada Allah Swt, memperlama rukuk dan sujud, tidak diragukan lagi dapat melunakkan hati yang lagi gundah dan cemas. Meninggalkan salat tahajud dan menjauhinya menyebabkan hati menjadi keras. Sehingga, hati tidak akan tersentuh oleh ayat-ayat-Nya dan zikir kepada Allah Swt. apa pun bentuknya.

5) Memperoleh Ridha Allah Swt

Hasil yang dicapai dari salam tahajud adalah sebagai sarana untuk meraih ridha Allah Swt dan sarana untuk mendapatkan anugerah yang agung dari Allah Swt. yaitu masuk ke dalam surga-Nya. Allah Swt. berfirman:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (15) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (16) كَانُوا

(18) قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (17) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar” (Qs. Adz-Dzariyat [51]: 15-18).

Pada intinya ibadah salat memiliki faidah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menghilangkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis, serta menerangi hati.

e. Kualitas Salat Tahajud

Indikator salat tahajud dalam penelitian ini merujuk pada penelitian Moh. Sholeh sebagai berikut:²⁷

1) Frekuensi Melaksanakan Salat Tahajud

Frekuensi berarti kekerapan.²⁸ Frekuensi mengacu pada pengertian seberapa sering atau kali seseorang melaksanakan salat tahajud. Frekuensi dinyatakan dalam kurun waktu tertentu (misalnya per hari, per minggu atau perbulan). Frekuensi dalam melaksanakan suatu kegiatan menimbulkan kualitas yang baik. Dalam penelitian ini frekuensi mahasiswa dalam melaksanakan salat tahajud sekurang-kurangnya 3x dalam seminggu.

2) Motivasi Melaksanakan Salat Tahajud

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Motivasi juga dapat dikatakan sebagai perbedaan antara dapat melaksanakan dan mau melaksanakan. Motivasi lebih dekat pada mau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan.²⁹ Motivasi dikenal sebagai proses yang mengungkapkan kualitas, arah dan ketekunan individu untuk mencapai tujuan.³⁰ Indikator ini merupakan bagian utama dalam diri seseorang, sehingga motivasi diperlukan dalam menentukan kualitas maupun kuantitas dalam melaksanakan salat tahajud.³¹

²⁷Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, hlm. 160.

²⁸Pena, Tim Prima. Kamus Ilmiah Populer. (Surabaya: Gita Media, 2006), hlm. 81.

²⁹Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), hlm. 1.

³⁰Trygu, *Teori Motivasi Abraham H. Maslow dan Implikasinya dalam Belajar*, (Indonesia: Guepedia, 2021), hlm. 7.

³¹Dalyono, *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 56.

3) Durasi Waktu Melaksanakan Salat Tahajud

Durasi waktu berarti mengukur rentang waktu yang dibutuhkan saat mengikuti kegiatan.³² Durasi waktu mengacu pada lamanya seseorang melaksanakan Salat tahajud. Durasi waktu dalam melaksanakan Salat tahajud dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya permenit atau perjam). Dalam penelitian ini mahasiswa melaksanakan Salat tahajud selama 10-15 menit.

4) Dampak Melaksanakan Salat Tahajud

Dampak adalah suatu yang diakibatkan oleh sesuatu yang dilakukan, bisa positif atau negatif atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik negatif maupun positif.³³ Menurut Sinta, dampak secara umum, adalah segala sesuatu yang ditimbulkan akibat adanya sesuatu.³⁴ Dalam hal ini, dampak yang dialami mahasiswa melaksanakan salat tahajud yaitu hati merasa tenang dan merasa dekat dengan Allah Swt, dengan salat tahajud juga diberi kemudahan dalam urusan.

Dalam Islam dijelaskan bahwa salat tahajud adalah salat sunnah yang dilakukan sebagai salah satu alternatif untuk mencari solusi atas permasalahan kehidupan di dunia selama ini. Salat tahajud merupakan ibadah tambahan yang tidak pernah ditinggalkan oleh Nabi Muhammad Saw. Dan barang siapa yang salat tahajud secara teratur, maka Allah akan memudahkan segala urusannya, memperluas hidupnya, dan menghindari kesengsaraan, ketakutan, dan kesulitan dalam memperoleh rezeki, urusan serumit apapun akan menemukan jalan keluarnya.

Sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Salman Al farisi. Rasulullah Saw. bersabda:

“hendaknya kalian mendirikan Salat malam karena Salat malam adalah kebiasaan orang-orang yang salem sebelum kalian,

³²Pena, Tim Prima. Kamus Ilmiah..., hlm. 45.

³³Sinta Hariyati, Persepsi Masyarakat Terhadap Pembangunan Jembatan Mahkota Ii Di Kota Samarinda, (*eJournal Ilmu Pemerintahan*, 3 (2) 2015), hlm. 6

³⁴Sinta Hariyati, Persepsi Masyarakat..., hlm. 6.

pendekatan diri kepada Tuhan kalian, penebus dosa, dan pengusir penyakit dari tubuh.” (HR. Tirmidzi dan Thabarani)³⁵

2. Kajian *Coping Stress*

a. Pengertian *Coping Stress*

Bishop menyatakan bahwa stress adalah interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapinya dan memberikan respon, baik fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi.³⁶ Pengertian ini menekankan adanya tuntutan pada diri seseorang yang melebihi kemampuannya melalui proses persepsi terhadap kejadian atau hal di lingkungan yang menjadi sumber stress. Stress adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan.³⁷ Seseorang dapat dikatakan mengalami stress, ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.³⁸

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa *coping* sebagai:

“Suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam situasi *Stressfull*”³⁹

³⁵Zakiyah Ahmad, *Pedoman Salat Tahajud dan Salat Hajat Bagi Wanita*, (Surabaya: Pustaka Media, 2018), hlm. 49.

³⁶Bishop, G. D. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. (Singapore: Allin and Bacon, 1994), hlm. 127. Dalam Ismiati, *Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, *Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, 2015*, hlm. 18

³⁷Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium. Eight Edition*. (Danver: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 142. Dalam Ismiati, *Problematika dan Coping Stress...*, hlm. 18

³⁸Ismiati, *Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, *Jurnal Al-Bayan/Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015*, hlm. 18.

³⁹Lazarus, R.S & Folkman, S. *Stress appraisal and coping*. (Newyork: Springer Publishing Company.Inc, 1984), hlm. 273.

Menurut Moh. Sholeh, *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif, maupun perubahan sikap, untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai *stressor*. Jadi, *coping* lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, *coping* adalah bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stress atau tekanan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, *coping* adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang dihadapinya. *Coping Stress* merupakan proses yang terjadi dalam diri individu pada saat ia mengalami stress. Proses ini merupakan reaksi individu untuk dapat memberikan toleransi, menahan atau mengatasi dampak negatif dari stress. Tentunya, dalam melakukan *coping* seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan tidak hanya sekedar ketegangan yang timbul saja, namun juga ia perlu memperhatikan bagaimana meng-*coping* suatu permasalahan dengan efektif. Dengan kata lain, *coping* yang digunakan adalah *coping* yang tidak merusak, baik bagi sendiri ataupun orang lain.

b. Klasifikasi dan Bentuk *Coping*

Ada dua tipe *coping* yang dapat menurunkan stress seperti diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman menurut Bart Smet yaitu:⁴⁰

- 1) *Problem Focused Coping* atau koping berfokus pada masalah adalah strategi kognitif untuk penanganan Stress. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil usaha atau tindakan langsung untuk menghadapi dan memecahkan atau menyelesaikan masalahnya. Pada strategi koping ini, individu akan dapat berpikir logis dan memecahkan masalahnya dengan positif.
- 2) *Emotion Focused Coping* atau koping berfokus pada emosi adalah strategi penanganan Stress dengan memberikan respon secara

⁴⁰Bart Smet, Psikologi Kesehatan, (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hlm. 145.

emosional. Individu yang menggunakan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalahnya. Seperti melakukan pelarian diri atau menghindari masalah, penyalahan diri yaitu dengan menyalahkan diri sendiri dan menyesali yang telah terjadi, minimalisasi yaitu dengan menolak atau seakan-akan tidak ada masalah, dan pencarian makna yaitu dengan mencari arti/hikmah.

c. Aspek-aspek *Coping*

Aldwin dan Revenson menyatakan indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu:⁴¹

1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)

Individu melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melaksanakannya.

2) *Cautiousness* (kehati-hatian)

Individu berfikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam merumuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi strategi yang pernah diterapkan sebelumnya.

3) *Negotiation*

Individu melakukan beberapa usaha untuk membicarakan serta mencari cara penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan. Usaha yang dapat dilakukan untuk mengubah pikiran dan pendapat seseorang, melakukan perundingan atau kompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari situasi.

⁴¹Aldwin, C.M & Revenson, T.A, Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, Vol. 53, No. 2, hlm. 340.

Selanjutnya indikator *emotion focused coping* menurut Aldwin dan Revenson, yaitu:⁴²

1) *Escapism* (Pelarian diri dari masalah)

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayal seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

2) *Minimalization* (Meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan memikirkan masalah dan menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan menekan masalah menjadi seringan mungkin.

3) *Self blame* (Menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi atau strategi lainnya yang bersifat pasif yang ditujukan ke dalam diri sendiri.

4) *Seeking meaning* (Mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau mencari hikmah dari kegagalan yang dialami dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

d. Macam-macam *Coping* terhadap Stress

Coping terhadap stress itu ada yang positif dan ada juga yang negatif. Berikut penjelasan masing-masing:⁴³

1. *Coping* Negatif

Dalam bukunya Farid Mashudi, *coping* negatif meliputi beberapa hal. *Pertama*, melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat, atau perasaan tak berdaya, dan meminum-minuman keras atau mengonsumsi obat-obatan terlarang. *Kedua*, agresif, yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal. *Ketiga*,

⁴²Aldwin, C.M & Revenson, T.A, Does Coping Help? A Reexamination..., hlm. 341.

⁴³Farid Mashudi, Psikologi Konseling, (Jogjakarta: IRCISOD, 2012), hlm. 228

memanjakan diri sendiri dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti makanan yang enak, merokok, dan menghabiskan uang untuk berbelanja. *Keempat*, mencela diri sendiri yaitu mencela atau menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respons terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. *Kelima*, mekanisme pertahanan diri, yang bentuknya seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, dan rasionalisasi.

2. *Coping* Positif

Sementara itu, coping yang positif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi Stress secara sehat. Beberapa orang ahli psikologi sudah lama memperkirakan bahwa humor merupakan respons *coping* yang positif. *Coping* yang positif ini memiliki beberapa ciri. *Pertama*, menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah tersebut. *Kedua*, menilai atau mempersepsi situasi Stress didasarkan pada pertimbangan yang rasional. *Ketiga*, mengendalikan diri (*self control*) dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Dari uraian pembahasan di atas dapat disimpulkan ada beberapa macam coping, ada coping negatif dan ada yang positif (sehat) yang dapat dilakukan oleh individu, ada juga coping atau strategi secara perilaku dan secara kognitif sesuai dengan kepribadian.

e. *Coping* menurut Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah Swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

الَّذِينَ إِذَا أَصَابُوا مُمْصِبَةً قَالُوا إِنَّنَا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابُوا مُمْصِبَةً قَالُوا إِنَّنَا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buahbuahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". (QS. Al-Baqarah: 155-156)

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya masalah-masalah yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu, ia akan berusaha mengatasi masalah atau melakukan *coping* dengan berbagai macam upaya. Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia.

Cara untuk melakukan *coping stress* adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihkan hati serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman Allah Swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَحْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ
وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (QS. Al-Baqarah: 286)

Kata yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stress (*stressor*). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh

tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain. Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu *coping stress* dapat berupa melaksanakan salat tahajud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra' ayat 79, yang berbunyi :

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

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS. Al-Israa' : 79)

Salat tahajud dikatakan sebagai salah satu *coping stress* dalam Islam karena dalam prosesi tahajud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam *coping stress* seseorang.

Tahajud dijadikan pilihan *coping stress* karena pelaksanaan tahajud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang. Menurut Moh. Sholeh, salat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah yang dilakukan pada waktu malam hari, di saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktivitas hidup berhenti. Situasi seperti ini menjadikan suasana terasa hening, sunyi dan tenang, sehingga menunjang konsentrasi seseorang untuk dekat dengan Allah Swt.⁴⁴

Ketenangan yang diperoleh orang dari sahalat tahajud mengandung nilai spiritual yang cukup tinggi. Sebab dalam salat tahajud terdapat dimensi *dzikrullāh* (mengingat Allah). Aspek ini merupakan inti yang

⁴⁴Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, Cet. I, hlm. 138.

menyebabkan hati yang mengingat Allah Swt menjadi tenang. Sholeh juga mengemukakan, Salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan rutin dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping*. Respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan gejala Stress.⁴⁵

Dengan tahajud pula, manusia akan mendapatkan مَقَامًا مَحْمُودًا yang akan menjadi ketahanan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat mendukung semakin baiknya kemampuan *coping stress* seseorang. Selain dari semua hal diatas, *coping stress* yang dapat juga dilakukan setiap orang ketika menghadapi suatu tekanan atau masalah dalam hidupnya adalah dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah, karena dengan bersabar seseorang akan ikhlas menanggung masalah yang dihadapinya. Seseorang tersebut tidak akan bersedih dan merasa terpuruk dengan keadaannya.

B. Kajian Pustaka

Skripsi Nur Cahya “Hubungan Kualitas Salat Dhuha Terhadap *Coping Stress* Siswa Menghadapi Ujian Nasional”, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian untuk mengukur secara empiris hubungan kualitas melaksanakan salat dhuha terhadap *coping stress* siswa menghadapi ujian nasional. Hasil penelitian ini semakin tinggi melaksanakan salat dhuha, maka semakin tinggi *coping stress* siswa menghadapi UN pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 03 Bangsri, dan semakin rendah melaksanakan salat dhuha maka semakin rendah *coping stress* siswa menghadapi UN pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 03 Bangsri. Hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata kualitas melaksanakan salat dhuha di SMP Muhammadiyah 03 Bangsri Jepara sebesar 80.13 pada interval 74-89 yang berarti rata-rata kualifikasi kualitas 117 melaksanakan salat dhuha adalah “tinggi”. Sedangkan hasil rata-rata tentang *coping stress* siswa menghadapi UN 142,42

⁴⁵Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, Cet. I, hlm. 138.

terletak pada interval 133-155 yang berarti rata-rata *coping stress* adalah “tinggi”.

46

Skripsi Ayu Tri Nur Jannah “Hubungan Kualitas Melaksanakan Salat Tahajud dengan Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo”. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ada hubungan kualitas melaksanakan salat tahajud dengan stress mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Dalam penelitian ini terdapat 27 mahasiswa dengan kualitas melaksanakan salat tahajud rendah dan terdapat 22 mahasiswa yang memiliki kualitas salat tahajud tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kualitas melaksanakan salat tahajud dengan stress mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi (r) yang negatif sebesar $-0,635$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin intensif seseorang melaksanakan salat tahajud maka semakin menurun tingkat stress yang dialami. Begitu juga sebaliknya semakin rendah seseorang melaksanakan salat tahajud maka semakin tinggi tingkat stress yang dialaminya.⁴⁷

Skripsi Bimbi Suka Pertiwi “Pengaruh Salat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi.” Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak Pengaruh Salat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi, sekaligus mengetahui seberapa besar tingkat pengaruhnya dalam menurunkan perilaku stress. Hasil penelitian ini memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh dari salat tahajud relaksasi terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir, hal ini dibuktikan dengan hasil output SPSS, yaitu $0,000 < 0,050$. Sedangkan untuk Uji Pretest dan Posttest diperoleh hasil bahwa besar tingkat pengaruh salat tahajud relaksasi terhadap penurunan stress sebesar 70%.

⁴⁶Nur Cahya, Hubungan Kualitas Salat Dhuha Terhadap Coping Stress Siswa Menghadapi Ujian Nasional, (Skripsi: UIN Walisongo, 2015), hlm. 117.

⁴⁷Ayu Tri Nur Jannah, Hubungan Kualitas Melaksanakan Salat Tahajud Dengan Stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (Bpi) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo, (Skripsi: UIN Walisongo, 2015), hlm. 44

Apabila diinterpretasikan, angka 70% tergolong pengaruh kuat. Sehingga, salat tahajud relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir.⁴⁸

Skripsi Desita Hayatun Nufus “Hubungan Antara Kematangan Beragama dan Koping Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UII.” Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris hubungan antara kematangan beragama dan koping stress pada mahasiswa tingkat akhir di UII. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuisioner secara online dengan responden sebanyak 129 mahasiswa. Skala yang digunakan dalam variabel koping stress adalah Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver (1997) dan skala kematangan agama yang dikembangkan oleh Allport (1953). Berdasarkan analisis non-parametrik statistik dengan menggunakan korelasi Spearman’s Rho menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kematangan beragama dengan religion coping dan ada hubungan negatif antara kematangan beragama dengan substance use, behavioral disengagement dan self blame coping, sehingga hipotesis-hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini menandakan bahwa kematangan beragama dapat mereduksi penggunaan *substance use, behavioral disengagement* dan *self blame coping* dan menaikkan kecenderungan penggunaan *religion coping*. Kontribusi efektif kematangan beragama terhadap religion coping lebih signifikan jika dibandingkan dengan sub skala *substance use, behavioral disengagement* dan *self blame*.⁴⁹

Jurnal penelitian “Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” oleh Marhumah, Ahmad Razak, dan Ahmad Yasser Mansyur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas salat tahajud dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 9 orang mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang ditempatkan dalam asrama untuk menjalankan aktivitas salat

⁴⁸Bimbi Sukma Pertiwi, Pengaruh Salat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hlm. 132.

⁴⁹Desinta Hayatun Nufus, Hubungan Antara Kematangan Beragama Dan Koping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UII, (Skripsi: UII Yogyakarta, 2018), hlm. 57.

tahajud. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (paired t-test). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai pretest rata-rata skor kecemasan mengerjakan skripsi sebesar 121,00, posttest sebesar 86,33 dan signifikansi ($0,000 < 0,05$). Artinya menunjukkan bahwa pemberian intervensi salat tahajud memberikan perubahan pada tingkat kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh semua partisipan. Kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami partisipan sebelum pemberian perlakuan berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan salat tahajud selama 10 partisipan berada pada kategori sedang. Dengan demikian, salat tahajud dapat digunakan sebagai salah satu psikoterapi untuk membantu mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi agar dapat memberikan emosi positif dan mendatangkan perasaan lebih tenang, lega, damai, relaks dan bersemangat.⁵⁰

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, perbedaan penelitian ini fokus pada Kualitas Salat Tahajud sebagai *Coping Stress* mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Korelasi Kualitas Salat Tahajud terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto”.

C. Rumusan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan permasalahan penelitian, dimana rumusan masalah tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan. Jawaban yang diberikan bersifat sementara karena hanya didasarkan pada teori yang relevan dan belum berdasarkan fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis dapat dirumuskan sebagai jawaban teoritis atas rumusan masalah penelitian, belum sebagai jawaban empiris. Berdasarkan kerangka teori di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini ialah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas salat tahajud terhadap *coping*

⁵⁰Marhumah, dkk, Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi, (*Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* Volume 1, No 4, April 2022), hlm. 128.

stress mahasiswa pada masa skripsi prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto.

H_0 : Tidak Ada Hubungan Antara Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto.

H_1 : Ada Hubungan Antara Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang menekankan pada analisis data numerik yang diolah dengan metode statistik untuk interpretasi data.⁵¹ Alasan melakukan penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif karena ingin mengetahui hubungan antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto.

B. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik yang dapat diamati dari sesuatu (objek) yang dapat memberikan nilai yang berbeda atau beberapa kategori.⁵² Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*), variabel bebas umumnya dilambangkan dengan huruf X dan variabel terikat (*dependent variable*), yang dilambangkan dengan huruf Y. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu kualitas salat tahajud sedangkan variabel terikat yaitu *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi.

2. Indikator Penelitian

Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala kualitas salat tahajud dan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi yang tersusun dari indikator-indikator, kemudian diturunkan menjadi item-item pertanyaan. Adapun indikator dari variabel kualitas salat tahajud adalah sebagai berikut.

- a. Frekuensi Melaksanakan Salat Tahajud
- b. Motivasi Melaksanakan Salat Tahajud

⁵¹Raihan, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: UINJ, 2019), hlm. 35.

⁵²Yulingga Nanda dan Hanief Wasis Himawanto, *Statistika Pendidikan*, Cet. I. (Yogyakarta: Deepublish, Maret 2017), hlm. 11.

- c. Durasi Waktu dalam Melaksanakan Salat Tahajud
 - d. Dampak Melaksanakan Salat Tahajud
- Sementara itu, variabel *coping stress* diukur menggunakan indikator sebagai berikut.
- a. *Problem Focused Coping* (koping berfokus pada masalah)
 - 1) Kehati-hatian dalam mengambil tindakan
 - 2) Respon terhadap masalah
 - 3) Mencari dukungan sosial/ bantuan
 - b. *Emotion Focused Coping* (koping berfokus pada emosi)
 - 1) Pelarian diri dari masalah
 - 2) Meringankan beban masalah
 - 3) Menyalahkan diri sendiri
 - 4) Mencari arti/hikmah

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi pada periode September 2021-Juni 2022.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juni 2022.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian sebagai sumber data yang memiliki Kualitas atau karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.⁵³ Sejalan dengan hal itu Sugiyono,⁵⁴menyebutkan bahwa Populasi adalah wilayah

⁵³Hardani, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Cet. I (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020), hlm. 361

⁵⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet. 22, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 80.

generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai Kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa prodi PAI yang telah mengambil skripsi dan melaksanakan seminar proposal pada periode September 2021-Juni 2022. Berdasarkan data dari sub bagian Akademik dan Kemahasiswaan, terdapat 181 mahasiswa.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan sebagai “perwakilan” anggota populasi untuk diteliti. Untuk menentukan sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan taraf kepercayaan 90% atau kesalahan 10%. Adapun Rumus Slovin menurut Raihan sebagai berikut.⁵⁵

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel yang akan dicari

N = ukuran populasi

e = *margin of error* (besaran kesalahan yang diharapkan atau ditetapkan).

Peneliti menggunakan taraf kesalahan 10% dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{181}{1 + 181 \cdot (0,1)^2}$$

$$n = \frac{181}{1 + 181 \cdot (0,01)}$$

$$n = \frac{181}{2,81}$$

$$n = 64$$

Jadi, sampel yang akan diteliti berjumlah 64 Mahasiswa.

⁵⁵Raihan, Metodologi Penelitian, (Jakarta: UIJ, 2017), hlm. 87.

E. Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, data primer adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya berupa kuesioner, atau angket serta hasil observasi dari suatu objek. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran.⁵⁶ Menurut Nana Sudjana, observasi adalah pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diteliti.⁵⁷ Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Situasi dan kondisi mahasiswa PAI pada masa skripsi.
- b) Penyebab mahasiswa mengalami Stress pada masa skripsi.
- c) *Coping* yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi stress.

2. Kuesioner/angket

Pengumpulan data dengan menggunakan angket atau daftar pertanyaan yang terkait dengan permasalahan yang akan diteliti. Pada penelitian ini, penulis akan mengelola data dengan cara memberikan penilaian terhadap instrumen atau angket yang disebarkan kepada responden dengan menggunakan skala *likert*. Skala merupakan pengukuran yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval instrumen. Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial.⁵⁸

Skala kualitas salat tahajud dan coping stress mahasiswa pada masa skripsi meliputi item pertanyaan positif dan negatif. Item pertanyaan positif (+) memiliki alternatif jawaban “Selalu” skor 4, “Sering” skor 3, “Kadang-kadang” skor 2, “Tidak Pernah” skor 1, sedangkan item pertanyaan negatif (-) digunakan

⁵⁶Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), hlm.104.

⁵⁷ Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian* (Bandung: Sinar Baru, 1989), hlm.84.

⁵⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 132.

penskoran sebaliknya. Alternatif jawaban yang disediakan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 1

Bobot dan Kriteria Pengukuran Data

No.	Kriteria	Skor Jawaban	
		Positif (+)	Negatif (-)
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Kadang-kadang	2	3
4	Tidak Pernah	1	4

Tabel 3. 2

Indikator Kualitas Salat Tahajud

Variabel	Indikator	Positif (+)	Negatif (-)	Jumlah
Kualitas Salat Tahajud (X)	Frekuensi Melaksanakan Salat Tahajud	1,2		2
	Motivasi Melaksanakan Salat Tahajud	3,4,5,6,7,8 10	9, 11	9
	Durasi Waktu Melaksanakan Salat Tahajud	12,13,,14		3
	Dampak Melaksanakan Salat Tahajud	15,16,17, 18,19	20	6

Berdasarkan tabel 3.2, skala kualitas salat tahajud memiliki empat indikator. Indikator frekuensi berjumlah 2 item pernyataan, motivasi berjumlah 9 item pernyataan, durasi waktu berjumlah 3 item pernyataan dan dampak melaksanakan salat tahajud berjumlah 6 item pernyataan. Variabel kualitas salat tahajud terdiri dari 20 item pernyataan.

Tabel 3. 3

Indikator Coping Stress Mahasiswa pada Masa Skripsi

Variabel	Aspek	Indikator	Positif (+)	Negatif (-)	Jumlah
Coping Stress Mahasiswa pada Masa Skripsi (Y)	Koping berfokus pada masalah (<i>problem focused coping</i>)	Kehati-hatian dalam mengambil tindakan	1,2		2
		Respon terhadap masalah	3,4,5	6	4
		Mencari dukungan sosial/bantuan	7,8,9,10		4
	Koping berfokus pada emosi (<i>emotion focused coping</i>)	Pelarian diri dari masalah	11,12,13		3
		Meringankan beban masalah	14,15		2
		Menyalahkan diri sendiri	16		1
		Mencari arti/hikmah	17,18,19		3

Berdasarkan tabel 3.3, skala *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi memiliki 2 Indikator yaitu kemampuan menghadapi masalah (*Problem focused coping*) dan kemampuan mengelola emosi (*Emotion focused coping*). Pada indikator kemampuan menghadapi masalah diturunkan menjadi sub indikator yaitu kehati-hatian dalam mengambil tindakan dengan jumlah 2 item pernyataan, respon terhadap masalah berjumlah 4 item, dukungan sosial/bantuan berjumlah 4 item. Sedangkan pada indikator kemampuan mengelola emosi diturunkan menjadi sub indikator yaitu pelarian diri dari masalah berjumlah 3 item, meringankan beban masalah berjumlah 2 item, menyalahkan diri sendiri berjumlah 1 item, dan mencari arti/hikmah berjumlah 3 item pernyataan. Variabel coping Stress mahasiswa pada masa skripsi terdiri dari 19 item pernyataan.

F. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiyono, menyatakan bahwa :

“Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”.⁵⁹

Teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *statistik parametrik*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis statistik *Pearson Correlation Product Moment*. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka peneliti melakukan beberapa tahapan-tahapan sebagai berikut.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat ketepatan sesuatu skala.⁶⁰ Uji validitas digunakan untuk mengukur kesahihan / kevalidan suatu angket penelitian. Suatu angket penelitian dikatakan valid apabila nilai validitas setiap jawaban yang didapat nilainya lebih besar dari 0,3 maka item pertanyaan tersebut dapat dikatakan valid.⁶¹ Pengujian validitas penelitian ini dilakukan dengan cara melihat tingkat korelasi antara masing-masing pernyataan dalam satu variabel dengan nilai total variabel (*Correlation Item-Total Correlation*) menggunakan *product moment* dari Pearson, dan perhitungannya menggunakan bantuan program SPSS versi 25 *for windows*. Adapun rumus uji validitas sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (X)(Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variable X dan Variabel Y

⁵⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 147.

⁶⁰Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi II, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993), hlm. 136.

⁶¹Linda Liyanto dan Marcus Remiasa, *Hubungan Antara Faktor Higienis dan Rekan Kerja Dengan Kinerja Karyawan Pt Lotre Shopping Indonesia di Sidoarjo*, Agora Vol. 6, No. 1, (2018), hlm. 3

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara variable X dan variable Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat Y

$(\sum Y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

$(\sum X)^2$ = jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu angket penelitian yang merupakan indikator dari variabel. Suatu angket penelitian dikatakan terandal apabila jawaban seorang sampel terhadap pertanyaan bersifat konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.⁶² Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60. Adapun rumusnya sebagai berikut.⁶³

$$r = \frac{K}{K-1} \left(\sum \frac{ab^2}{at^2} \right)$$

Keterangan:

r = Reliabilitas

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$ = jumlah varian skor tiap-tiap item

$\sum \sigma t^2$ = jumlah varian total

3. Uji Prasyarat

Uji prasyarat analisis dapat dibedakan atas beberapa jenis. Adapun pengertian dan uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji prasyarat kelayakan data untuk di analisis dengan menggunakan statistik parametrik atau nonparametrik dan data hasil penelitian dapat diketahui apakah berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam hal ini peneliti menggunakan *Uji Kolmogrov-Smirnov*, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal, tetapi apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

⁶²Linda Liyanto dan Marcus Remiasa, *HUBUNGAN ANTARA...*, hlm. 3

⁶³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hlm. 173.

4. Uji Korelasi *Product Moment*

Analisis korelasi merupakan uji statistika yang mengukur keeratan hubungan antara dua variabel. Indeks yang mengukur keeratan hubungan dua variabel disebut koefisien korelasi. Koefisien korelasi (R) menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara variabel independen (X) secara serentak terhadap variabel dependen (Y). Nilai R berkisar antara 0 sampai 1, nilai semakin mendekati 1 berarti hubungan yang terjadi semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 maka hubungan yang terjadi semakin lemah. Adapun rumus korelasi *product moment* sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (X)(Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variable X dan Variabel Y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara variable X dan variable Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat Y

$(\sum Y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

$(\sum X)^2$ = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

N = Banyaknya sampel

Menurut Sugiyono, pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel 3. 4

Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi⁶⁴

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

⁶⁴Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 184.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi tentang Mahasiswa Prodi PAI

a. Sejarah Fakultas dan Program Studi⁶⁵

Keberadaan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) IAIN Purwokerto, tidak dapat dilepaskan dari keberadaan tiga lembaga yang menjadi embrio kelahirannya, yakni Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto (1997-2014), Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo di Purwokerto (1994-1997), dan lebih tua lagi Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga di Purwokerto (1964-1994) sebagai cikal bakal lahirnya IAIN di Purwokerto.

Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga di Purwokerto, yang sebelumnya bernama al-Djami'ah Sunan Kalijaga didirikan oleh Badan Wakaf al-Djami'ah Sunan Kalijaga pada 10 November 1962, dan baru diaktenotariskan pada 12 Desember 1962. Setelah dua tahun berjalan, akhirnya, dengan Keputusan Menteri Agama Nomor 68 Tahun 1964 Tanggal 9 September 1964, Fakultas tersebut dinegerikan dan menginduk kepada IAIN al-Djami'ah al-Hukumiyah yang kemudian berubah namanya menjadi IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Selanjutnya, atas dasar pertimbangan geografis dan efisiensi pembinaan teknis kewilayahan berdasarkan Keputusan Menteri Agama Nomor 385 Tahun 1993, Nomor 394 Tahun 1993, dan Nomor 408 Tahun 1993, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di Purwokerto dilimpahkan dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta kepada IAIN Walisongo Semarang. Serah terima pengindukan dari IAIN Sunan Kalijaga kepada IAIN Walisongo itu baru bisa dilaksanakan pada 13 Desember 1994. Sejak saat itu Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga berubah menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo di Purwokerto.

⁶⁵Moh. Roqib, dkk. Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Tahun Akademik 2020-2021, (IAIN Purwokerto, 2020), hlm 135-137.

Dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri tertanggal 21 Maret 1997, Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo di Purwokerto berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Purwokerto, sebagai perguruan tinggi yang mandiri untuk meningkatkan efisiensi, efektivitas, dan Kualitas.

Perubahan status dari Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo di Purwokerto menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Purwokerto ini memberi otonomi yang besar dan peluang yang banyak untuk mengembangkan potensi yang dimiliki STAIN sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan potensi civitas akademika. Hal itu dilakukan dengan cara membuka Jurusan dan Program Studi baru, serta melakukan penyempurnaan kurikulum dan melakukan reformasi dalam berbagai aspek. Setelah terjadinya perubahan nama menjadi STAIN Purwokerto, Fakultas Tarbiyah berubah nama menjadi Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto.

Jurusan Tarbiyah, semula hanya mempunyai dua Prodi, yaitu: Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Prodi Pendidikan Bahasa Arab (PBA). Tahun 1998 dibuka Program Studi Kependidikan Islam (KI) dengan Keputusan Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam No. E/115/1999 untuk menghasilkan sarjana bidang manajemen dan administrasi berwawasan Islam. Berdasarkan Peraturan Menteri Agama No. 36 Tahun 2009 tentang Pembidangan Ilmu, Prodi Kependidikan Islam (KI) diubah namanya menjadi Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) dan ditetapkan dalam Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama Nomor 3566 Tahun 2015 tentang Penyesuaian Nomenklatur Program Studi Sarjana pada Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Purwokerto Tahun 2013.

Pada tahun 2007 Jurusan Tarbiyah membuka Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. Dj.I/257/2007 tanggal 10 Juli 2015. Selanjutnya, mulai tahun akademik 2014/2015 dibuka Program Studi Pendidikan Guru

Raudlatul Athfal (PIAUD) berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. 164 Tahun 2014 tentang Izin penyelenggaraan Prodi pada program Sarjana STAIN Purwokerto. Berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 139 Tahun 2014 STAIN Purwokerto diubah statusnya menjadi IAIN Purwokerto. Jurusan Tarbiyah selanjutnya menjadi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan [FTIK] tercantum dalam Peraturan Menteri Agama (PMA) No. 3 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Purwokerto Pasal 11.

Seiring perubahan kelembagaan tersebut, tahun 2015 didirikan Prodi Tadris Bahasa Inggris dan Prodi Tadris Matematika berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI No. 547 Tahun 2015 tentang Izin Penyelenggaraan Prodi Pada Program Sarjana IAIN Purwokerto Tahun 2015 dan menerima mahasiswa baru mulai Tahun Akademik 2015/2016.

b. Visi, Misi dan Tujuan Prodi PAI⁶⁶

Visi : “Pada tahun 2030, Program Studi Pendidikan Agama Islam 2030 menjadi Program Studi Pendidikan Islam yang unggul dalam pengembangan pendidikan agama Islam di tingkat nasional”

Misi :

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di bidang pendidikan Islam secara profesional dalam rangka melahirkan ahli dan/atau praktisi di bidang pendidikan Islam yang memiliki komitmen terhadap nilai-nilai keagamaan dan keadilan.
- 2) Mengembangkan penelitian yang inovatif, kreatif, dan profesional di bidang pendidikan Islam.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan bidang pendidikan Islam.

⁶⁶Moh. Roqib, dkk. Panduan Akademik...., (IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 140.

Tujuan :

- 1) Menjadi pusat Pendidikan Agama Islam yang representatif, unggul, dan kompeten yang sesuai tuntutan lembaga profesional.
- 2) Menghasilkan guru Pendidikan Agama Islam yang profesional, dan memiliki komitmen terhadap keunggulan kompetensi, kompetitif, dan inovatif.
- 3) Menjadi pusat studi yang mempunyai konsen dalam pengembangan, penyebarluasan, dan penerapan ilmu pendidikan agama Islam.
- 4) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan bidang keilmuan Pendidikan Agama Islam berbasis pendidikan dan pelatihan.

c. Mahasiswa PAI angkatan 2018

Mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2018 terdiri dari 7 kelas yaitu PAI A, PAI B, PAI C, PAI D, PAI E, PAI F, dan PAI G dengan jumlah keseluruhan sebanyak 286 mahasiswa, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 1**Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2018⁶⁷**

No	Kelas	Jumlah
1	PAI A	40
2	PAI B	35
3	PAI C	40
4	PAI D	39
5	PAI E	38
6	PAI F	47
7	PAI G	47
Total		286

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kelas A sebanyak 40 mahasiswa, kelas B sebanyak 35 mahasiswa, kelas C sebanyak 40 mahasiswa, kelas D sebanyak 39 mahasiswa, kelas E sebanyak 38, kelas F sebanyak 47 mahasiswa, dan kelas G sebanyak 47 mahasiswa.

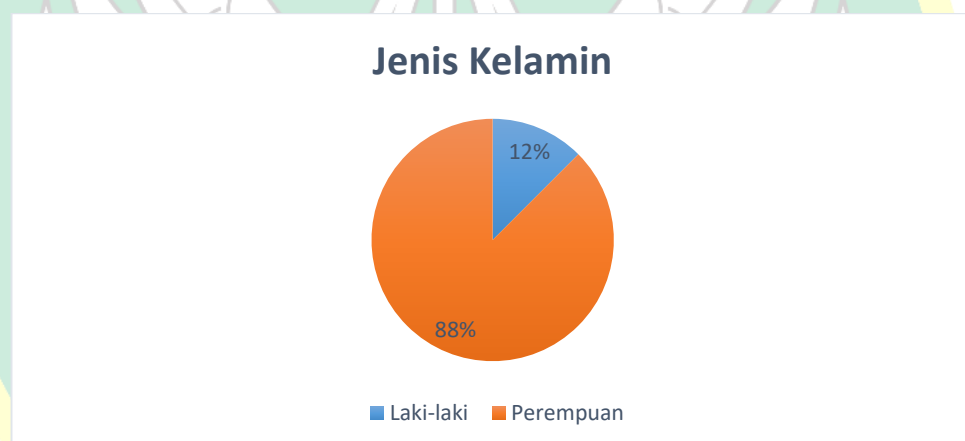
⁶⁷Wawancara dengan kosma/perwakilan kelas

2. Deskripsi Responden

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan data dari sub bagian Akademik dan Kemahasiswaan per tanggal 20 September 2021-8 Juni 2022 jumlah seluruh mahasiswa prodi PAI angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi sebanyak 181 mahasiswa. Dengan menggunakan perhitungan rumus Slovin jumlah sampel yang diambil sebanyak 64 mahasiswa dengan tingkat kesalahan 10% untuk mewakili jumlah populasi yang dipilih secara acak. Adapun karakteristik sampel adalah sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 4.1.



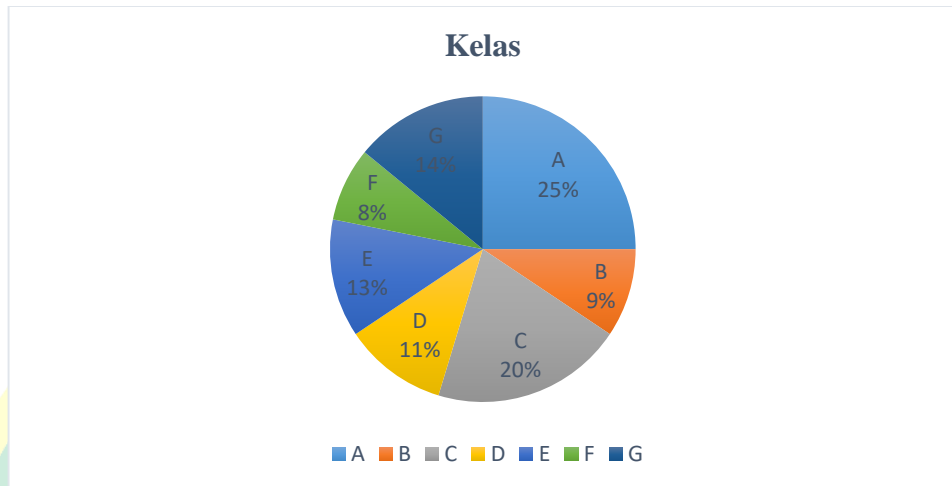
Gambar 4. 1.

Data Responden Menurut Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 4.1 dapat diketahui bahwa responden dibedakan menjadi dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan. Dari pengolahan data kuesioner, dapat diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 8 orang atau sebesar 12%, sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 56 orang atau sebesar 88%. Dari data tersebut disimpulkan bahwa mayoritas responden perempuan lebih banyak dalam penelitian ini.

b. Kelas

Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan kelas dapat dilihat pada Gambar 4.2.



Gambar 4. 2.

Data Responden Menurut Kelas

Berdasarkan Gambar 4.2 dapat diketahui bahwa responden dibedakan dari beberapa kelas. Dari hasil pengolahan kuesioner, dapat diketahui bahwa responden menurut kelas sebagian besar responden lebih banyak di kelas A yaitu sebesar 25% atau berjumlah 16 orang, kelas B berjumlah 6 orang atau sebesar 9%, kelas C berjumlah 13 orang atau sebesar 20%, kelas D berjumlah 7 orang atau sebesar 11%, kelas E berjumlah 8 orang atau sebesar 13%, kelas F berjumlah 5 orang atau sebesar 8% dan kelas G berjumlah 9 orang atau sebesar 14%.

3. Pelaksanaan Penelitian

a. Observasi Pendahuluan

Observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah mahasiswa mengalami stress. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada responden untuk mengetahui prosentase jumlah mahasiswa yang mengalami stress pada saat mengerjakan skripsi. Item pertanyaan terdiri dari 2 bagian. Bagian I menanyakan tentang kondisi psikologis yang dialami oleh responden. Bagian II menanyakan gejala fisik,

psikologis, tingkah laku, dan kognitif. Adapun item pertanyaan ditampilkan pada *lampiran*.

Berdasarkan hasil tabulasi skor diperoleh hasil kondisi psikologis mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi yang ditampilkan pada tabel 4.2. sebagai berikut.

Tabel 4. 2

Tabel Penggolongan Tingkat Stress Mahasiswa

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Mahasiswa	Prosentase
Stress Tinggi	7-11	48	75%
Stress Rendah	0-6	16	25%
Jumlah		64	100%

Berdasarkan tabel data di atas, menunjukkan bahwa :

- 1) Terdapat 48 (75%) mahasiswa, dikategorikan tingkat stress tinggi dalam mengerjakan skripsi.
- 2) Terdapat 16 (25%) mahasiswa, dikategorikan tingkat stress rendah dalam mengerjakan skripsi.

Tabel 4.3

Perbandingan Tingkat Stress Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Jenis Kelamin	Jumlah mahasiswa	Jumlah skor rata-rata	Prosentase (%)	Tingkat stress
Laki-laki	8	7,0	84,38%	Tinggi
perempuan	56	7,4	13,14%	Tinggi

Berdasarkan tabel data di atas, menunjukkan bahwa :

- a) Jumlah skor rata-rata mahasiswa laki-laki dari jumlah mahasiswa 8 adalah 7,0 berada pada rentang 6-11 artinya mahasiswa laki-laki memiliki tingkat stress tinggi sebesar 84,38%.
- b) Jumlah skor rata-rata mahasiswa perempuan dari jumlah mahasiswa 56 adalah 7,4 berada pada rentang skor 7-11 artinya tingkat stress tinggi sebesar 13,14%.

Sementara itu, gejala fisik, psikologis, tingkah laku, kognitif responden ditampilkan pada tabel berikut.

1) Gejala Fisik Stress

Tabel 4. 4

Gejala Fisik Stress pada Mahasiswa

Gejala Fisik Stress	Skor	N	Prosentase
Normal	0	1	2%
Ringan	1	2	3%
Sedang	2	19	30%
Berat	3-4	42	65%
Total		64	100%

Dari tabel tersebut diketahui gejala fisik stress mahasiswa pada masa skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 1 (2%) responden mengalami gejala fisik stress normal, sebanyak 2 (3%) responden mengalami gejala fisik stress ringan, sebanyak 19 (30%) responden mengalami gejala fisik stress sedang dan sebanyak 42 (65%) responden mengalami gejala fisik stress berat.

2) Gejala Psikologis Stress

Tabel 4. 5

Gejala Psikologis Stress pada Mahasiswa

Gejala Psikologis Stress	Skor	N	Prosentase
Normal	0	3	5%
Ringan	1	4	6%
Sedang	2	13	20%
Berat	3-4	44	69%
Total		64	100%

Dari tabel tersebut diketahui gejala psikologis stress mahasiswa pada masa skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 3 (5%) responden mengalami gejala psikologis stress normal, sebanyak 4 (6%) responden mengalami gejala psikologis stress ringan, sebanyak 13 (20%)

responden mengalami gejala psikologis stress sedang, dan terdapat 44 (69%) responden mengalami gejala psikologis stress berat.

3) Gejala Tingkah Laku Stress

Tabel 4. 6

Gejala Tingkah Laku Stress pada Mahasiswa

Gejala Tingkah Laku Stress	Skor	N	Prosentase
Tidak menunjukkan perilaku Stress	0	13	21%
Menunjukkan perilaku Stress	1-2	51	79%
Total		64	100%

Dari tabel tersebut berdasarkan gejala tingkah laku stress mahasiswa pada masa skripsi menunjukkan bahwa berjumlah 13 (21%) responden tidak menunjukkan gejala perilaku stress, sebanyak 51 (79%) responden menunjukkan gejala perilaku stress.

4) Gejala Kognitif Stress

Tabel 4. 7

Gejala Kognitif Stress pada Mahasiswa

Gejala Kognitif Stress	Skor	N	Prosentase
Tidak menunjukkan gejala	0	8	13%
Menunjukkan gejala	1-2	56	87%
Total		64	100%

Dari tabel tersebut berdasarkan gejala kognitif Stress mahasiswa pada masa skripsi menunjukkan bahwa berjumlah 8 (13%) responden tidak menunjukkan gejala kognitif stress, sebanyak 56 (87%) responden menunjukkan gejala kognitif stress.

b. Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan peneliti menyusun instrumen angket yang terdiri dari dua variabel penelitian yaitu variabel Kualitas Salat Tahajud (X) dan variabel *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi (Y). Indikator pada variabel kualitas salat tahajud yaitu frekuensi dalam melaksanakan salat tahajud, motivasi dalam melaksanakan salat tahajud, durasi waktu dalam

melaksanakan salat tahajud dan dampak dari melaksanakan salat tahajud. Sedangkan pada indikator variabel *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi yaitu kehati-hatian dalam mengambil tindakan, respon terhadap masalah, dukungan sosial/bantuan, pelarian diri dari masalah, meringankan beban masalah, menyalahkan diri sendiri dan mencari arti/hikmah. Tabel instrumen angket ditampilkan pada *lampiran*.

c. Tahap Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juni kepada responden. Angket disebar melalui cara *face to face* dan menggunakan *daring (google form)* sekaligus menjelaskan tujuan dan cara pengisian angket penelitian. Dalam pelaksanaannya, responden hanya mengisi nama lengkap, NIM, kelas, dan jenis kelamin. Kemudian dilanjutkan dengan mengisi kuisioner yang berisi butir pernyataan bagi tiap-tiap variabel.

B. Penyajian Data Penelitian

Sebelum menguraikan hasil penelitian dan pembahasan, terlebih dahulu peneliti menguraikan hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen serta analisis deskripsi data angket responden.

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji ini dilakukan dengan menyebar kuesioner kepada 30 orang responden. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat mengetahui apakah variabel yang diteliti dinyatakan valid dan dapat melakukan penelitian lebih lanjut. Adapun hasil uji yang telah dilakukan adalah uji validitas dan uji reliabilitas sebagai berikut.

a. Hasil Uji Validitas Instrumen

Tabel 4. 8

Uji Validitas Kualitas Salat Tahajud

No. Item Soal	r hitung	r tabel ($\alpha = 5\%$)	Keterangan
1	0.672	0.3610	Valid
2	0.576	0.3610	Valid
3	0.517	0.3610	Valid
4	0.665	0.3610	Valid
5	0.677	0.3610	Valid
6	0.365	0.3610	Valid
7	0.602	0.3610	Valid

8	0.491	0.3610	Valid
9	0.502	0.3610	Valid
10	0.625	0.3610	Valid
11	0.375	0.3610	Valid
12	0.287	0.3610	Tidak Valid
13	0.308	0.3610	Tidak Valid
14	0.301	0.3610	Tidak Valid
15	0.374	0.3610	Valid
16	0.511	0.3610	Valid
17	0.132	0.3610	Tidak Valid
18	0.398	0.3610	Valid
19	0.563	0.3610	Valid
20	0.611	0.3610	Valid
21	0.097	0.3610	Tidak Valid
22	0.509	0.3610	Valid
23	0.383	0.3610	Valid
24	0.489	0.3610	Valid
25	0.552	0.3610	Valid

Berdasarkan tabel 4.8. dapat diketahui bahwa tiap-tiap item memiliki nilai di atas 0,361 dari 25 item pernyataan terdapat 20 item valid dan 5 item tidak valid. Untuk nilai r taraf kepercayaan 95% atau signifikansi 5% dapat dicari berdasarkan jumlah responden (N). Oleh karena $N=30$ maka $df=N-2=28$. Nilai r tabel = 0,361 ($df=28, \alpha = 0,05$). Hasil *Pearson Correlation* pada tabel diatas diketahui bahwa butir pernyataan memiliki nilai r hitung $> r$ tabel sehingga dikatakan *valid*, dan sebaliknya.

Tabel 4. 9

Uji Validitas Coping Stress Mahasiswa pada Masa Skripsi

No. Item Soal	r hitung	r tabel ($\alpha = 5\%$)	Keterangan
1	0.556	0.3610	Valid
2	0.751	0.3610	Valid
3	0.546	0.3610	Valid
4	0.391	0.3610	Valid
5	0.435	0.3610	Valid
6	0.607	0.3610	Valid
7	0.674	0.3610	Valid
8	0.535	0.3610	Valid
9	0.500	0.3610	Valid
10	0.528	0.3610	Valid
11	0.383	0.3610	Valid

12	0.496	0.3610	Valid
13	0.376	0.3610	Valid
14	0.313	0.3610	Tidak Valid
15	0.342	0.3610	Tidak Valid
16	0.441	0.3610	Valid
17	0.621	0.3610	Valid
18	0.496	0.3610	Valid
19	0.702	0.3610	Valid
20	0.626	0.3610	Valid
21	0.694	0.3610	Valid

Berdasarkan tabel 4.9. dapat diketahui bahwa tiap-tiap item memiliki nilai di atas 0,361 dari 21 item pernyataan terdapat 19 item valid dan 2 item tidak valid. Untuk nilai r taraf kepercayaan 95% atau signifikansi 5% dapat dicari berdasarkan jumlah responden (N). Oleh karena N=30 maka $df=N-2=28$. Nilai r tabel = 0,361 ($df=28, \alpha = 0,05$). Hasil *Pearson Correlation* pada tabel diatas diketahui bahwa butir pernyataan memiliki nilai r hitung > r tabel sehingga dikatakan *valid*.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi jawaban responden pada variabel kualitas salat tahajud dan variabel *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi. Hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen angket kedua variabel penelitian ditampilkan pada tabel 4.9. sebagai berikut.

Tabel 4. 10

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Item
Kualitas Salat Tahajud	.843	25
<i>Coping Stress</i> Mahasiswa pada Masa Skripsi	.854	21

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha* variabel kualitas salat tahajud sebesar 0,843 dan variabel *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi sebesar 0,854. Sedangkan dalam *Cronbach's Alpha* suatu

alat ukur dikatakan reliabel jika koefisien yang didapat $> 0,60$. Maka dapat diketahui bahwa alat ukur yang digunakan reliabel.

2. Hasil Analisis Deskripsi Data Penelitian

a) Deskripsi Data Angket tentang Kualitas Salat Tahajud

Data tentang kualitas salat tahajud diperoleh dari hasil angket yang disebarakan kepada responden yang berjumlah 64 mahasiswa. Peneliti menganalisis masing-masing indikator variabel kualitas salat tahajud. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut uraian perhitungan skor pada setiap indikator.

Tabel 4. 11

Hasil Perhitungan Tabulasi Data Angket Variabel Kualitas Salat Tahajud

No	Indikator	Jml Soal	Skor Angket	Skor Min	Skor Max	Predikat
1	Frekuensi dalam melaksanakan Salat tahajud	2	369	128	512	Sering
2	Motivasi dalam melaksanakan Salat tahajud	9	1926	576	2304	Sangat Tinggi
3	Durasi waktu dalam melaksanakan Salat tahajud	3	605	192	768	Lama
4	Dampak dari melaksanakan Salat tahajud	6	1369	384	1536	Sangat Baik
5	Secara Umum	20	4269	1280	5120	Sangat Baik

b) Deskripsi Data Angket tentang *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi

Data tentang *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi diperoleh dari hasil angket yang disebarakan kepada responden yang berjumlah 64 mahasiswa. Peneliti menganalisis masing-masing indikator variabel *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut uraian perhitungan skor pada setiap indikator.

Tabel 4. 12
Hasil Perhitungan Tabulasi Data Angket Variabel Coping Stress

No	Indikator	Jml Soal	Skor Angket	Skor Min	Skor Max	Predikat
1	Kehati-hatian dalam mengambil tindakan	2	456	128	512	Sangat hati-hati
2	Respon terhadap masalah	4	932	256	1024	Sangat Respon
3	Dukungan sosial/bantuan	4	928	256	1024	Sangat Sering
4	Pelarian diri dari masalah	3	680	192	768	Sangat Sering
5	Meringankan beban masalah	2	464	128	512	Sangat Mampu
6	Menyalahkan diri sendiri	1	205	64	256	Sering
7	Mencari arti/hikmah	3	697	192	768	Sangat Mampu
8	Secara Umum	19	4362	1216	4864	Sangat Baik

C. Analisis Data Penelitian

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data untuk mengetahui apakah terdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal akan memperkecil kemungkinan terjadinya bias. Dalam penelitian ini, untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program *SPSS 25 for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dengan dua cara sebagai berikut:

1) Berdasarkan Nilai Signifikansi (Sig.)

- Jika Sig. (Signifikansi) > 0.10, maka data berdistribusi normal.
- Jika Sig. (Signifikansi) < 0.10, maka data tidak berdistribusi normal.

2) Berdasarkan Nilai Kolmogorov-Smirnov

- Jika $D_{max} < D_{kritis}$, maka data berdistribusi normal

- Jika $D_{max} > D_{kritis}$, maka data tidak berdistribusi normal

Hasil uji normalitas data menggunakan SPSS ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 13
Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

			Kualitas Salat Tahajud	Coping Stress Mahasiswa pada Masa Skripsi
N			64	64
Normal Parameters ^{a,b}				
Mean			66.70	68.16
Std. Deviation			5.418	5.125
Most Differences	Extreme	Absolute	.102	.102
		Positive	.082	.088
		Negative	-.102	-.102
Test Statistic			.102	.102
Exact Sig. (2-tailed)			.491	.493
Point Probability			.000	.000

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji Normalitas Kolmogorov-Semirnov diketahui bahwa Nilai statistika Kolmogorov-Semirnov (D_{max}) = 0,102. Nilai kritis Kolmogorov-Semirnov dengan $n = 64$ dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,1$ adalah 0,153. $D_{max} = 0,102 < D_{kritis} = 0,153$. Artinya data ditarik dari populasi yang berdistribusi normal. Berdasarkan nilai Sig. dengan pendekatan Exact diketahui nilai Exact Sig. (2-tailed) = 0,491 untuk variabel Kualitas Salat tahajud dan 0,493 variabel *coping Stress* mahasiswa pada masa skripsi $> 0,10$, maka data berdistribusi normal.

2. Hubungan Antara Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi
 - a. Uji Korelasi *Product Moment*

Untuk mengukur hubungan antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi peneliti menggunakan analisis *pearson*

correlation. Hasil perhitungan koefisien korelasi person *product moment* untuk mengukur kekuatan hubungan antara kualitas salat tahajud terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi menggunakan SPSS versi 25 ditampilkan pada tabel 4.14. sebagai berikut.

Tabel 4. 14

Uji Korelasi *Product Moment*

			Kualitas Salat Tahajud	Coping Stress Mahasiswa pada Masa Skripsi
Kualitas Tahajud	Salat	Pearson Correlation	1	.879**
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	64	64
Coping Stress Mahasiswa pada Masa Skripsi	Stress	Pearson Correlation	.879**	1
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	64	64

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

Berdasarkan tabel di atas, nilai Sig. (2-tailed) antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi adalah sebesar $0,000 < 0,050$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel salat tahajud dengan variabel *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi. Berdasarkan nilai *r* hitung (*pearson correlations*) diketahui nilai *r* hitung untuk hubungan kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi adalah sebesar 0,879. Artinya kualitas salat tahajud berbanding lurus dan sangat kuat terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi. Bila taraf kesalahan ditetapkan 10% (taraf kepercayaan 90%) dan $N = 64$, Maka $r_{\text{tabel}} = 0,2075$. Artinya, $R_{\text{hitung}} = 0,879 > R_{\text{tabel}} = 0,2075$ maka terdapat korelasi / hubungan antar variabel.

b. Pengujian hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk melihat tingkat signifikan hubungan antara kualitas salat tahajud terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi. Prosedur uji hipotesis korelasi person *product moment* adalah sebagai berikut.

1) Rumusan hipotesis

$H_0 : \mu = 0$ (Tidak ada hubungan antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi)

$H_1 : \mu \neq 0$ (Ada hubungan antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi)

2) Menentukan nilai α atau $\alpha/2$

$$\alpha = 0,10 \text{ (10\%)}$$

$$\alpha/2 = 0,10/2 = 0,05$$

3) Dasar pengambilan keputusan

Ada 2 cara yang dapat kita gunakan sebagai pedoman atau dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi.

a. Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed).

- Jika nilai Sig. (2-tailed) $\leq 0,05$ maka terdapat hubungan (korelasi) antar variabel.
- Jika nilai Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$ maka tidak terdapat hubungan (korelasi) antar variabel.

b. Berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlations*)

- Jika nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$, maka H_0 diterima, artinya terdapat hubungan antar variabel.
- Jika nilai $R_{hitung} < R_{tabel}$, maka H_1 diterima, artinya tidak terdapat hubungan antar variabel.

Uji Korelasi Secara Manual :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (X)(Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$\sum X^2 = 286605 \quad \sum Y^2 = 298952 \quad \sum X \sum Y = 18621378$$

$$(\sum X)^2 = 18224361 \quad (\sum Y)^2 = 19027044 \quad \sum XY = 292496$$

$$r_{xy} = \frac{(64.292496) - (18621378)}{\sqrt{[64.286605 - 18224361][64.298952 - 19027044]}}$$

$r_{xy} = 0,878677$. Dibulatkan menjadi **0,879**.

$R_{tabel} = 0,2075$

$R_{hitung} > R_{tabel} = \mathbf{0,879} > \mathbf{0,2075}$

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kualitas salat tahajud dan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi adalah berbanding lurus, sangat kuat dan signifikan.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, terdapat korelasi atau hubungan antara kualitas salat tahajud terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi, dimana dengan melaksanakan salat tahajud mahasiswa merasakan ketenangan. Sementara itu, dari pengujian korelasi *product moment* yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui, bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan hubungan antara kualitas salat tahajud dengan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto sebesar 0.879**. Artinya kualitas salat tahajud berbanding lurus dan sangat kuat terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi. Dengan ini dapat disimpulkan dari berbagai hasil uji yang telah peneliti lakukan mulai dari proses penyebaran angket, uji validitas, uji reliabilitas, uji prasyarat sampai uji korelasi bahwa kualitas salat tahajud terdapat hubungan yang sangat kuat terhadap *coping stress* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini menguatkan konsep yang diungkapkan oleh beberapa ahli yang telah dipaparkan peneliti dalam penelitian ini. Musbikin berpendapat, bahwa salat merupakan kebutuhan manusia secara spiritualitas karena dalam salat tersebut terdapat suasana yang mampu meningkatkan kualitas jiwa yang sangat tinggi, menimbulkan ketenangan, terhindar dari kegelisahan, kecemasan, stress dan semacamnya.⁶⁸

⁶⁸M. Imam Sholeh dan Musbikin, *Agama sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 185

Berdasarkan skor tabulasi data angket secara umum kualitas salat tahajud memiliki predikat sangat baik dengan jumlah skor angket 4269 dari skor maksimal 5120. Jika dilihat per indikator yang menunjukkan pada kualitas salat tahajud yaitu, Frekuensi dalam melaksanakan salat tahajud memiliki predikat sering dengan skor 369 dari skor maksimal 512, mahasiswa melaksanakan salat tahajud sekurang-kurangnya 3x dalam seminggu. Motivasi dalam melaksanakan salat tahajud memiliki predikat sangat tinggi dengan skor angket 1926 dari skor maksimal 2304, mahasiswa berusaha ikhlas dalam melaksanakan salat tahajud. Durasi waktu dalam melaksanakan salat tahajud memiliki predikat lama dengan skor angket 605 dari skor maksimal 768, mahasiswa melaksanakan salat tahajud selama 10-15 menit. Dan dampak dari melaksanakan salat tahajud memiliki predikat sangat baik yaitu dengan skor 1369 dari skor maksimal 1536, dampak yang dialami mahasiswa dari melaksanakan salat tahajud yaitu hati merasa tenang, menjernihkan pikiran dan merasa lebih dekat dengan Allah Swt, selain itu dengan Salat tahajud diberikan kemudahan dalam urusan.

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

Dari hadist tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan tahajud mampu mendatangkan ketenangan. Banyak sekali manfaat yang dapat kita rasakan. Selain mendekatkan diri kepada Allah Swt, salat ini mampu membuat batin merasa tenteram dan tenang. Tidak akan ada gejolak buruk di dalam hati dan mental akan terpelihara di bawah perlindungan Allah Swt.

Salat tahajud berasal dari kata *tahajjada* yang sama artinya seperti *istaiqaza*, yang berarti terjaga, sengaja bangun, atau sengaja tidak tidur. Hal itu tentu saja dilakukan pada waktu malam, sehingga dinamakan “*qiyāmullail*” yang diterjemahkan dengan salat malam. Salat tahajud mengandung dimensi *dzikrullāh* dan memiliki dampak psikologis pada diri seseorang. Dengan mengingat Allah, maka hati akan merasa tenang. Menurut Moh. Sholeh, salat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah yang dilakukan pada waktu malam hari, di saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktivitas hidup berhenti dan beristirahat. Situasi seperti ini menjadikan suasana terasa hening, sunyi

dan tenang, kondisi ini akan sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan mendekati diri kepada Allah Swt.⁶⁹

Sementara itu, salat tahajud yang dikerjakan memberikan dampak positif terhadap *coping stress* mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Coping stress* adalah usaha sadar untuk mengatasi tekanan stress. Salat tahajud memiliki aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai *coping stress*. Sebagaimana juga dijelaskan oleh Moh. Sholeh, ibadah Salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas dan kontinu, diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif mengefektifkan *coping*. Respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan gejala stress.⁷⁰ Respons emosi positif (*positive thinking*) dapat menghindarkan reaksi stress yang berkelanjutan. Rasa takut dan cemas terkadang membuat manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena manusia merasa telah tertimbun oleh berbagai kesulitan. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi keadaan fisik maupun psikis bahkan mengganggu hubungan sosialnya.

Berdasarkan skor tabulasi data angket penelitian tentang *coping stress*, secara umum *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi memiliki predikat sangat baik dengan skor angket 4362 dari skor maksimal 4864. Jika dilihat per indikator yang menunjukkan *coping stress* yaitu, Indikator kehati-hatian dalam mengambil tindakan memiliki predikat sangat hati-hati, yaitu mahasiswa membagi waktu dalam mengerjakan skripsi. Respons terhadap masalah memiliki predikat sangat respon dengan skor angket 932 dari skor maksimal 1024, respon mahasiswa yaitu segera mengerjakan revisi dari dosen pembimbing. Dukungan sosial/ bantuan memiliki predikat sangat sering dengan skor angket 928 dari skor maksimal 1024, mahasiswa berusaha mencari informasi baik dari kakak tingkat, teman, dosen dll untuk memperluas pengetahuan dalam penulisan skripsi. Meringankan beban masalah memiliki predikat sangat mampu dengan skor angket 464 dari skor maksimal 512, mahasiswa dalam meringankan beban masalah dengan berdo'a dan mendekati diri kepada Allah Swt. Mencari arti/hikmah memiliki predikat sangat

⁶⁹Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, Cet. I, hlm. 138.

⁷⁰Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud...*, Cet. I, hlm. 138.

mampu dengan skor angket 679 dari skor maksimal 768. Mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi karena ada harapan orang tua. Mahasiswa menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi memiliki proses tidak secara instan sehingga dijadikan pengalaman dalam dirinya.

Namun, beberapa indikator *coping stress* yang mengarah kepada hal negatif masih ada. Indikator pelarian diri dari masalah memiliki predikat sangat sering dengan skor 680 dari skor maksimal 768, mahasiswa ketika tidak fokus mengerjakan skripsi mengalihkan pikiran dengan mencari kesibukan lain. Menyalahkan diri sendiri memiliki predikat sering dengan skor angket 205 dari skor maksimal 256, mahasiswa sering menyalahkan diri sendiri ketika masalah terjadi.

Berdasarkan penelitian ilmiah dari bimbi sukma pertiwi memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh dari salat tahajud relaksasi terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir, hal ini dibuktikan dengan hasil output SPSS, yaitu $0,000 < 0,050$. Sedangkan untuk Uji Pretest dan Postest diperoleh hasil bahwa besar tingkat pengaruh salat tahajud relaksasi terhadap penurunan stress sebesar 70%. Apabila diinterpretasikan, angka 70% tergolong pengaruh kuat. Sehingga, salat tahajud relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir.⁷¹

Dari uraian diatas dapat dicermati bahwa salat tahajud mempunyai peran yang signifikan dalam upaya menurunkan tingkat stress, yang berarti dapat juga dijadikan sebagai salah satu alternatif *coping stress*. Jadi dalam penjabaran diatas adalah bagaimana tentang kualitas salat tahajud secara kontinu dengan cara yang baik dan benar serta khusyuk dapat mengakibatkan akal dan fikiran manusia menjadi rilek atau santai, sama halnya pada penelitian tentang Kualitas Salat Tahajud Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto dengan melaksanakan salat tahajud maka hati dan pikiran menjadi tenang dan rileks, sehingga menimbulkan respons positif dalam mengefektifkan *coping stress*.

⁷¹Bimbi Sukma Pertiwi, Pengaruh Salat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hlm. 132.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis terkait hubungan antara kualitas salat tahajud terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kualitas salat tahajud dan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi secara umum sangat baik. Hasil tabulasi skor variabel kualitas salat tahajud memperoleh jumlah skor angket 4269 dari skor maksimal 5120. Sementara itu, skor tabulasi data variabel *coping stress* memperoleh jumlah skor angket 4362 dari skor maksimal 4864.
2. Kualitas salat tahajud terhadap *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian terhadap hasil uji dengan menggunakan korelasi *product moment* yang ditunjukkan dengan hasil 0,879. Yakni pada interval 0,80 – 1,000 yaitu hubungan sangat kuat.
3. Pengujian korelasi *product moment* antara variabel kualitas salat tahajud dan *coping stress* mahasiswa pada masa skripsi prodi Pendidikan Agama Islam UIN SAIZU Purwokerto memperoleh nilai korelasi sebesar 0.879 dengan nilai $P < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka penulis menyadari masih terdapat banyak keterbatasan dan kekeliruan yang ada dalam penelitian ini. Namun dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat. Selanjutnya, penulis bermaksud memberikan saran yang mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi lembaga, bagi mahasiswa maupun bagi peneliti yang selanjutnya, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi pihak lembaga

Bagi Pihak Universitas dan khususnya dari Jurusan Pendidikan Islam Prodi Pendidikan Agama Islam telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan

laporan skripsi ini, penulis memiliki beberapa saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan akan kemajuan dan pengembangan bagi pihak universitas untuk menyediakan buku, artikel atau jurnal dalam bentuk lainnya yang lebih lengkap dan bervariasi untuk kebutuhan referensi, mengingat mahasiswa kesulitan dalam mencari referensi selama penyusunan skripsi.

2. Bagi mahasiswa

Berikut adalah saran yang dapat penulis sampaikan terhadap mahasiswa yang sedang menjalani Tugas Akhir Skripsi:

- a. Mahasiswa dianjurkan untuk melakukan bimbingan sesering mungkin, agar dosen pembimbing mengetahui bagaimana perkembangan perancangan yang dibuat, dan diberi masukan bila ada kendala ataupun permasalahan yang dihadapi.
- b. Mahasiswa dianjurkan untuk selalu mencatat hal-hal penting yang diberikan oleh dosen pembimbing dan usahakan membuat jadwal kerja pribadi proses pengerjaan tugas akhir skripsi ini, sehingga dapat membuat target sendiri demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik secara disiplin dan tepat waktu.
- c. Sebaiknya jika belum mengerti ditanyakan kepada dosen pembimbing agar tidak menjadi tekanan pikiran, sebisa mungkin jangan menunda dan bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.

3. Bagi peneliti lain

Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang Salat tahajud dan coping Stress mahasiswa adalah:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menelaah lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan salat tahajud maupun *coping stress* agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data serta segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Zakiyah. 2018. Pedoman Salat Tahajud dan Salat Hajat Bagi Wanita, (Surabaya: Pustaka Media)
- Al-Hafidz, Ahsin W. 2005. *Kamus Ilmu Al-Qur'an*, (Jakarta: AMZAH)
- Al-Qarani, 'Aidh. 2008. *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press)
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi II, (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Azzet, Ahmad Muhaimin. 2011. *Pedoman Praktis Salat Wajib & Sunnah*, Cet. I (Yogyakarta: Javalitera)
- Bin Azzuz, Muhammad, 2010. *42 Hadits Salat Tahajdu dan Qiyamullail*, (Bekasi: Darul Falah)
- Bishop, G. D. 2015. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. (Singapore: Allin and Bacon, 1994),
- Cahaya, Nur. 2015. *Hubungan Kualitas Salat Dhuha Terhadap Coping Stress Siswa Menghadapi Ujian Nasional*, (Skripsi: UIN Walisongo)
- Dalyono. 2010. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Deden, Mamah. 2019. *Amalan Praktis Salat Tahajud Untuk Wanita*, (Surabaya: Pustaka Media)
- El-Natary, Hamdi. 2015. *Salat Tahajud Cara Rasulullah SAW*, (Jakarta: Wahyu Qolbu)
- Fatoni, Abdurrahman. 2011. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta)
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Cet. I (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta)
- Hariyati, Sinta. 2015. *Persepsi Masyarakat Terhadap Pembangunan Jembatan Mahkota II di Kota Samarinda*, (*eJournal Ilmu Pemerintahan*, 3 (2))
- Ismiati. 2015. *Problematika dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, (*Jurnal Al-Bayan*/Vol. 21, No. 32.

- Jannah, Ayu Tri Nur. 2015. Hubungan Kualitas Melaksanakan Salat Tahajud Dengan Stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, (Skripsi: UIN Walisongo)
- Kementerian Agama. 2006. Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Surabaya: Pustaka Agung Harapan)
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. (Newyork: Springer Publishing Company.Inc.)
- Liyanto, Linda dan Remiasa, Marcus. 2018. *Hubungan Antara Faktor Higienis dan Rekan Kerja Dengan Kinerja Karyawan PT Lotre Shopping Indonesia di Sidoarjo*, Agora Vol. 6, No. 1.
- Marhumah, dkk. 2022. Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi, (*Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* Volume 1, No 4.)
- Mariyanti, Sulis. 2013. Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul, (*Jurnal Psikologi Volume 11 Nomor 2, Desember*)
- Mashudi, Farid. 2012. Psikologi Konseling, (Jogjakarta: IRCISOD)
- Moh. Roqib, dkk. 2020. Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Tahun Akademik 2020-2021, (IAIN Purwokerto)
- Musbikin dan M. Imam Sholeh. 2005. Agama sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Nanda, Yulingga, dan Hanief Wasis Himawanto. 2017. *Statistika Pendidikan*, Cet. I. (Yogyakarta: Deepublish, Maret).
- Nufus, Desinta Hayatun. 2018. Hubungan Antara Kematangan Beragama Dan Koping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UII, (Skripsi: UII Yogyakarta)

- Pena, Tim Prima. 2006. Kamus Ilmiah Populer. (Surabaya: Gita Media)
- Peneliti, Wawancara dengan kosma/perwakilan kelas
- Peneliti, Wawancara yang dilakukan pada Juni 2022.
- Pertiwi, Bimbi Sukma. 2020. Pengaruh Salat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya)
- Raihan, 2017. Metodologi Penelitian, (Jakarta: UIJ)
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. 2002. Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc.)
- Revenson T.A, & Aldwin, C.M, 1987. Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53, No. 2.
- Sampe, Prisca Diantra, *Coping Stress Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang Menyusun Skripsi*, (Pedagogika: *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, Volume 9, No.2, 2021),
- Santi, B. Melta dan A, Gema. 2013. “Hubungan kecerdasan dan *self efficacy* dengan tingkat Stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”. *Character*, Vol. 01, Nomor 02.
- Sarafino, E.P. 1994. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition. (Singapore: John Wiley & Sons, Inc.)
- Shahih, diriwayatkan oleh Ibnu Khuzaimah (1135), Ath-Thabrani dalam Al-Awsath (3253), Al-Hakim dalam Al-Mustadrak (1/451), Al-Baihaqi dalam sunannya (2/502), juga dianggap shahih oleh Al-Hakim serta disetujui oleh Adz-Dzahabi. (dalam buku Ahmad Musthafa Qasim Ath-Thahthawi yang berjudul Tahajud Orang-orang Shaleh, (Jakarta: Khalis Media, tt)
- Sholeh, Moh. 2006. *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Cet. I (Jakarta: Hikmah)

- Sholeh, Moh. 2012. *Terapi Salat Tahajud*, (Jakarta: Noura Books PT. Mizan Publika)
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Grasindo)
- Sudjana, Nana. 1898. *Penelitian dan Penilaian* (Bandung: Sinar Baru)
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet. 22, (Bandung: Alfabeta)
- Suharsono Yudi dan Anwar, Zainur. 2020. Analisis Stress dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa, (*Jurnal online Psikologi*, vol. 8, No. 1.
- Trygu. 2021. Teori Motivasi Abraham H. Maslow dan Implikasinya dalam Belajar, (Indonesia: Guepedia)
- Undang-undang Pendidikan Tinggi, No. 22 pasal 26 Ayat (1) dan (2)
- Uno, B. Hamzah. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara)
- Zaini, Ahmad. 2015. *Salat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam*, (Konseling Religi: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember)