PENGARUH SHOLAT TAHAJUD TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Bidang Pendidikan Agama Islam

Oleh

NOVI HARIYANTI NASUTION
NIM. 2020100333

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2024

PENGARUH SHOLAT TAHAJUD TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat

memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

dalam Bidang Ilmu Agama Islam

Oleh

NOVI HARIYANTI NASUTION

NIM : 2020100333

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2024

PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

dalam Bidang Ilmu Agama Islam

Oleh

NOVI HARIYANTI NASUTION

NIM : 2020100333

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Anhar,M.A	Muhlison,M.Ag
NIP. 197112141998031002	NIP. 197012282005011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2024

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
a.n. Novi Hariyanti Nasution
Lampiran : 7 (Tujuh) Examplar

Padangsidimpuan, September2024
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan
Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali
Hasan Ahmad Addary
Padangsidimpuan
di-
Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan sepenuhnya terhadap skripsi a.n Novi Hariyanti Nasution yang berjudul: "Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd)dalam bidang Ilmu Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal diatas, maka saudari tersebut dapat menjalani sidang munaqosyah untuk mempertanggung jawabkan skripsi ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

PEMBIMBING I

Dr. Anhar, M.A
NIP. 197112141998031002

PEMBIMBING II

Muhlison, M.Ag
NIP. 197012282005011

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Novi Hariyanti Nasution
NIM	:	2020100333
Fakultas/Jurusan	:	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/PAI
Judul Skripsi	:	**Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan**

Menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa meminta bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 tentang kode etik mahasiswa yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, September2024

Say n,

Novi Hariyanti Nasution

NIM: 2020100333

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Novi Hariyanti Nasution

NIM : 2020100333

Jurusan : Pendidikan Agama Islam Fakultas

: Tarbiyah dan Ilmu KeguruanJenis

Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Hak Bebas Royaltif Noneksklusif Padangsidimpuan atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.** Peserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royaltif Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalihmedia/formatif, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagaipenulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidimpuan, September2024

Yang

Novi Hariyanti Nasution

NIM: 2020100333

KEMENTERIAN AGAMA REPUPLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama	: Novi Hariyanti Nasution
NIM	: 2020100333
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi	:Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan

Ketua

Irsal Amin, M.Pd. I
NIP. 198803122019031006

Sekretaris

Anwar Habibi Siregar, MA.Hk
NIP.19880114202012005

Anggota

Irsal Amin, M.Pd. I
NIP. 198803122019031006

Anwar Habibi Siregar, MA.Hk
NIP.19880114202012005

Dr. Muhammad Amin, M.Ag
NIP. 197208042000031002

Muhlison, M.Ag
NIP. 197012282005011

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah	
Di	: Ruang Ujian Munaqasyah Prodi PAI
Tanggal	: 21 Oktober 2024
Pukul	: 09:00 WIB s/d 12:00 WIB
Hasil/Nilai	: 82,75/A
Indeks Prestasi Kumulatif	: Cukup/Baik/Amat Baik/Cumlaude

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Judul Skripsi	:	**PENGARUH SHOLAT TAHAJJUD TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN**
Nama	:	**NOVI HARIYANTI NASUTION**
NIM	:	**2020100333**
Fakultas/Jurusan	:	**Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan/ Pendidikan Agama Islam**

Telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Padangsidimpuan, Oktober 2024
Dekan

Dr. Lelya Hilda, M.Si
NIP 19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama	**:**	**Novi Hariyanti Nasution**
NIM	**:**	**2020100333**
Program Studi	**:**	**Pendidikan Agama Islam**
Judul	**:**	**Pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mahasiswa Fakutas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan**

Temuan awal penelitian ini memperlihatkan banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, terutama pada mata ujian yang dianggap sulit. Kecemasan ini terjadi karena khawatir tidak mampu menjawab soal ujian yang berakibat nilainya rendah. Tidak sedikit mahasiswa yang menghabiskan waktunya untuk belajar sampai tengah malam. Dampaknya, sebagian mereka sulit untuk tidur, gelisah dan stres. Salah satu upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir semester yaitu dengan melakukan sholat Tahajjud. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif, dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket penelitian. Untuk mengetahui pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, maka data yang diperoleh diolah dan dianalisa dengan menggunakan rumus kolerasi *produck moment*, regresi linear sederhana dan uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa FTIK UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kolerasi *produck moment* dengan nilai r_{hitung} (0,458) > r_{tabel} (0,361). Dan hasil perhitungan regresi linear sederhana diperoleh nilai persamaan regresi variabel X terhadap Y. $\grave{Y}$ = 20,897 + 0,351 X yang lebih besar menunjukkan adanya pengaruh searah. Perolehan nilai t_{hitung} (2,730) lebih besar dari nilai t_{tabel} (2,048). Sementara perhitungan R Square = 0,210 pada taraf signifikasi 5% dengan demikian sumbangan pengaruh variabel X terhadap Y sebesar 21%. Selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Sholat Tahajjud,Kecemasan, Ujian Akhir Semester.

ABSTRACK

Name	**:**	**Novi Hariyanti Nasution**
Reg. Number	**:**	**2020100333**
Departmen	**:**	**Pendidikan Agama Islam**
Thesis Title	**:**	**The Influence of Tahajjud Prayer on Anxiety in Facing Final Exams Among Students of the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan**

The initial findings of this research indicate that many students experience anxiety when facing final exams, especially for subjects considered difficult. This anxiety arises from concerns about not being able to answer the exam questions, which could result in low grades. Many students spend their time studying late into the night, which leads to difficulties in sleeping, restlessness, and stress. One of the efforts they make to cope with exam anxiety is performing the Tahajjud prayer. Therefore, the researcher is interested in conducting a study on the effect of Tahajjud prayer on anxiety in facing final exams. The purpose of this research is to determine the effect of Tahajjud prayer on anxiety in facing final exams among students of the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. The research method used is quantitative, with a correlational approach. Data collection techniques involve using a research questionnaire. To determine the effect of Tahajjud prayer on anxiety in facing final exams among students of the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, the data obtained is processed and analyzed using the product-moment correlation formula, simple linear regression, and t-test. The results of this study show that there is an effect of Tahajjud prayer on anxiety in facing final exams among students of FTIK UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. This is indicated by the product-moment correlation result with a calculated r-value (0.458) > critical r-value (0.361). The simple linear regression calculation results in the regression equation for variable X to Y: $\grave{Y} = 20.897 + 0.351\ X$, which shows a positive influence. The calculated t-value (2.730) is greater than the critical t-value (2.048). Meanwhile, the R Square calculation = 0.210 at a 5% significance level, meaning that the contribution of variable X to Y is 21%, with the rest influenced by other factors.

Keywords: Tahajjud Prayer, Anxiety, Final Exams.

ملخص البحث

لاسم : نوفى هاريانتى ناسيون

رقم القيد : ٢٠٢٠١٠٠٣٣٣

برنامج الدراسة : التربية الإسلامية

موصوع البحث : تأثير صلاة التهجد على القلق في مواجهة الامتحانات النهائية لدى طلاب كلية التربية والعلوم التربوية بجامعة الشيخ علي حسن أحمد الدري بادنغ سيديمبوان

أظهرت النتائج الأولية لهذه الدراسة أن العديد من الطلاب يعانون من القلق في مواجهة الامتحانات النهائية، وخاصة في المواد التي تُعتبر صعبة. يحدث هذا القلق نتيجة الخوف من عدم القدرة على الإجابة على أسئلة الامتحان، مما يؤدي إلى الحصول على درجات منخفضة. يقضي العديد من الطلاب أوقاتهم في الدراسة حتى منتصف الليل، مما يؤثر سلبًا على نومهم ويجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر. ومن الجهود التي يبذلونها للتغلب على القلق في مواجهة الامتحانات النهائية هي أداء صلاة التهجد. لذلك، اهتم الباحث بإجراء دراسة حول تأثير صلاة التهجد على القلق في مواجهة الامتحانات النهائية. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير صلاة التهجد على القلق في مواجهة الامتحانات النهائية لدى طلاب كلية التربية والعلوم التربوية بجامعة الشيخ علي حسن أحمد الدري بادنغ سيديمبوان.

تم استخدام المنهج الكمي في هذه الدراسة، مع استخدام المنهج الارتباطي. وتم جمع البيانات باستخدام أداة الاستبيان. لتحليل تأثير صلاة التهجد على القلق في مواجهة الامتحانات النهائية لدى طلاب كلية التربية والعلوم التربوية بجامعة الشيخ علي حسن أحمد الدري بادنغ سيديمبوان، تمت معالجة البيانات وتحليلها باستخدام معادلة ارتباط المنتج اللحظي، والانحدار الخطي البسيط، واختبار "ت."

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك تأثيراً لصلاة التهجد على القلق في مواجهة الامتحانات النهائية لدى طلاب كلية التربية والعلوم التربوية بجامعة الشيخ علي حسن أحمد الدري. تم إثبات ذلك من خلال نتائج معادلة ارتباط المنتج اللحظي حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة (٠,٤٥٨) أكبر من قيمة "ر" الجدولية (٠,٣٦١). وأظهرت نتائج حساب الانحدار الخطي البسيط أن معادلة الانحدار للمتغير X بالنسبة للمتغير Y هي $\hat{Y} = 20.897 + 0.351\ X$ ، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي مباشر. بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢,٧٣٠) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٤٨). بينما أظهرت حسابات R Square = 0.210 عند مستوى دلالة ٥٪، مما يعني أن تأثير المتغير X على المتغير Y بلغ ٢١٪، في حين أن النسبة المتبقية تأثرت بعوامل أخرى.

الكلمات المفتاحية: صلاة التهجد، القلق، الامتحانات النهائية.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala, yang telah memberikan limpahan kasih dan sayang Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan".**

Penulisan skripsi ini dimaksud untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Dalam menyusun skiripsi ini banyak kendala dan hambatan yang dihadapi oleh peneliti. Namun berkat bantuan, bimbingan, dorongan, dosen pembimbing keluarga dan rekan seperjuangan, baik yang bersifat material maupun nonmaterial, akhirnya skirpsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Anhar.S.Ag.M.A selaku pembimbing I, Bapak Muhlison. M.Ag selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dengan penuh kesabaran serta kebijaksanaan pada peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag selaku rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan dan Bapak Wakil

Rektor I Rr. Erawadi, M.Ag, Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Wakil Rektor II Dr. Anhar. M.A, Wakil Rektor bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan keuangan dan wakil Rektor III Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag, Wakil Rektor bagian Kemahasiswaan dan Kerjasama.

3. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Abdusima Nasution, M.A selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam beserta staf staf Prodi Pendidikan Agama Islam yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kesempatan kepada peneliti selama perkuliahan.

5. Bapak Yusri Fahmi, S,Ag, M. Hum selaku Kepala UPT Perpustakaan beserta pegawai perpustakaan yang telah membantu penulis dalam peminjaman buku untuk menyelesaikan skripsi.

6. Pintu Surgaku, Ibunda Siti Simamora.Terimakasih sebesar besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini, terimakasih nasehat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat, terimakasih sudah menjadi tempatku untuk pulang bu.

7. Teruntuk ketiga kakak hebat saya, Nani Afrianai Nasution, Gusti Nasution dan Tipa Nasution, terimakasih sudah menjadi motivasi bagi penulis, terimaksih doa dan semangat yang kalian berikan.dan Kedua abang tercinta, Candra Nasution dan Rido Nasution, terimakasih atas semangat, doa dan cinta yang diberikan kepada penulis.

8. Terimakasih lagi kepada keluarga kedua saya, Fadilah Murni Pulungan, Reni Juliana Sari Tanjung, yang sudah memberikan semangat,motivasi dan cinta kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.

9. Teman- teman seangkatan program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2020 UIN SYAHADA Padangsidimpuan, dan juga kepada teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan dan doanya.

10. Dan yang terakhir terimakasih kepada diri sendiri Novi Hariyanti Nasution yang sudah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti berdoa mudah mudahan jasa kebaikan mereka mendapat pahala, rahmat serta karunia dari Allah swt. Selanjutnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun kepada peneliti

serta skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi peneliti sendiri.

Padangsidimpuan, 1 Juli 2024

Peneliti

Novi Hariyanti Nasution

NIM. 2020100333

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

DEWAN PENGJI SIDANG MUNAQASYAH

PENGESAHAN DEKAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 9

C. Batasan Masalah 9

D. Defenisi Operasional Variabel 9

E. Perumusan Masalah 11

F. Tujuan Penelitian 11

G. Manfaat Penelitian 11

H. Sistematika Pembahasan 12

BAB II PENDAHULUAN 14

A. Landasan Teori 14

1. Sholat Tahajjud 14

2. Kecemasan 28

3. Ujian Akhir Semester 41

B. Penelitian Terdahulu 43

C. Kerangka Berfikir 45
D. Hipotesis 47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 49
A. Lokasi dan Waktu Penelitian 49
B. Jenis Penelitian 49
C. Populasi dan Sampel 50
D. Teknik Pengumpulan Data 52
E. Uji Instrumen 54
F. Teknik Analisis Data 57
BAB IV HASIL PENELITIAN 65
A. Gambaran Umum Objek Penelitian 65
B. Deskripsi Data Penelitian 72
C. Analisis Data 78
D. Pembahasan Hasil Penelitian 84
E. Keterbatasan Penelitian 85
BAB V PENUTUP 87
A. Kesimpulan 87
B. Saran 88
DAFTAR PUSTAKA
DAFTAR RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kuesioner Angket, 52

Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas, 54

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi, 59

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sholat Tahajjud, 70

Tabel 4.2 Interpretasi Hasil Penelitian, 72

Tabel 4.3 Rangkuman Deskripsi Data Sholat Tahajjud, 72

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester, 73

Tabel 4.5 Interpretasi Hasil Penelitian, 75

Tabel 4.6 Rangkuman Deskripsi Data Kecemasan Dalam Menghadapi UAS, 75

Tabel 4.7 Uji Normalitas, 77

Tabel 4.8 Kerja Angka Indeks Kolerasi Antara Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi UAS, 77

Tabel 4.9 Hasil Uji *Product Momen Correlation*, 78

Tabel 4.10 Koefisien Determinasi, 79

Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana, 80

Tabel 4.12 Hasil Uji-T, 81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Sholat Tahajjud, 71

Gambar 4.2 Histogram Kecemasan Dalam Menghadapi UAS, 74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket

Lampiran 2 Angket Penelitian

Lampiran 3 Lembar Wawancara

Lampiran 4 Uji Validitas

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Lampiran 6 Kolerasi Produck Moment

Lampiran 7 Dokumentasi

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang saat ini tengah menempuh pendidikan ditingkat perguruan tinggi, baik dalam perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang sama tingkatnya dengan perguruan tinggi.[1]

Mahasiswa juga merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa yakni peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental karena menjadi mahasiswa tidak mudah dimulai dari menjalani semester pertama hingga semester terakhir.[2]

Perguruan tinggi diharapkan mampu mendidik para calon sarjana dalam bidang keilmuan tertentu, mengembangkan bakat dan minat mahasiswa melalui pengembangan kegiatan kemahasiswaan. Oleh sebab itu mahasiswa diberi peluang untuk mengikuti berbagai macam kegiatan diluar jam akademik misalnya kegiatan kemahasiswaan dan unit-unit kegiatan

[1] Dwi Siswoyo, Ilmu Pendidikan (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hlm. 121.

[2] Dwi Rahayu, *"Problem Penentuan Karir Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto"* (Purwekerto, IAIN Purwokerto, 2016), 1.

mahasiswa yang ada di perguruan tinggi maupun diluar perguruan tinggi. Mengikuti aktifitas pada unit-unit kegiatan mahasiswa bukanlah berarti meninggalkan tugas belajar kuliahnya.

Menjadi aktivis mahasiswa tidaklah berarti menjadikan nilai kuliah menjadi turun, justru menjadi aktivis mahasiswa menjadi ajang pembuktian diri kita bahwa kita adalah mahasiswa yang memiliki nilai dibanding mahasiswa lainnya dan juga sebagai suplemen menggembleng diri. Selain kegiatan organisasi, kemampuan atau kompetensi pada jenjang pendidikan dapat diukur dengan keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan pendidikan tersebut. [3]

Keberhasilan prestasi belajar mahasiswa ditunjukkan dengan IPK yang umumnya diperoleh melalui proses selama kuliah, selama periode tertentu dan diukur dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, ujian tengah semester, ujian akhir semester, partisipasi dan keaktifan dikelas dan lain sebagainya. Prestasi belajar yang rendah pada mahasiswa dapat berpengaruh terhadap kelancaran masa studinya, karena mereka harus mengulang mata kuliah tertenu pada semester berikutnya sehingga menjadi mundur masa studinya.[4]

---

[3] Cahyani Eka Putri, "Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Institut Agama Islam Negeri Metrotahun Akademik 2016/2017" . *Skripsi*,(Lampung : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, 2017), hlm. 5.

[4] Novianty Putri Pramita, "Pengaruh Shalat Tahajjud Dalam Mengatasi Kecemasan Penyelasian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen Tahun Akademik 2021-2022" *Skripsi*, (IAINU Kebumen, 2022), hlm. 3.

Ujian akhir semester (UAS) merupakan bagian dari evaluasi yang bertujuan untuk mengukur dan menilai kompetensi siswa, sehingga siswa dapat melanjutkan pembelajaran ke tingkat lebih tinggi atau perlu ada pengujian. Ujian akhir semester adalah suatu bentuk evaluasi yang dilakukan oleh siswa untuk mengetahui pencapaian kompetensi diakhir satuan pendidikan. Tujuan diadakannya ujian akhir semester ialah sebagai bentuk evaluasi atau tes yang mengukur pencapaian hasil kompetensi belajar siswa yang diajarkan oleh guru atau pendidik selama satu semester. Selain itu, ujian akhir semester juga bisa untuk memantau kemajuan belajar siswa selama proses belajar berlangsung untuk memberikan umpan balik *(feed back)* guna penyempurnaan program pembelajaran.

Pelaksanaan ujian akhir semester yang dianggap mahasiswa sulit dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian akhir semester mungkin sudah dirasakan oleh siswa sebelum menempuh ujian akhir semester dan pada saat mengerjakan soal-soal ujian akhir semester. Kecemasan sebelum menempuh ujian akhir semester muncul dalam bentuk respon seperti tidak bisa tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan tidak percaya diri dalam mengerjakan soal- soal ujian.

Kecemasan itu sendiri adalah ketakutan terhadap hal- hal yang belum tentu terjadi. Perasaan kecemasan biasanya muncul apabila berada dalam suatu keadaan yang akan merugikan dan mengancam diri dimana tidak berdaya menghadapinya, sebenarnya apa yang kita cemaskan itu belum tentu terjadi. Dengan demikian kecemasan itu sebenarnya ketakutan

yang diciptakan sendiri. Kecemasan sebelum menempuh ujian akhir semester muncul dalam bentuk respon seperti tidak bisa tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar.

Kecemasan mahasiswa menghadapi ujian semester akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya, kecemasan dipengaruhi oleh materi pelajaran yang sulit, dipengaruhi oleh cara mengajar Dosen yang kurang dipahami mahasiswa.

Cara individu dalam menyikapi kecemasan pun beragam tergantung dari pengalaman dan kepribadian individu tersebut. Namun, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan dari lingkup sosial.[5] Islam memberikan ajaran tentang *Habluminnallah* atau hubungan antara manusia dengan Tuhan-Nya di berbagai aspek kehidupan. Allah merupakan Dzat yang akan membawa ketenangan pada rohani seseorang.

Seorang individu yang ingin hatinya damai, tentram tentu sangat diharapkan untuk bisa lebih dekat dengan penciptanya, Allah SWT. Shalat merupakan tempat bagi Tuhan dan umat-Nya saling berdialog. Shalat dipandang sebagai bentuk permohonan (munajat) dalam hati yang khusyu ikhlas, dan dilakukan secara terus-menerus, maka seiring waktu akan tumbuh perasaan percaya diri yang ada pada setiap individu.[6] Terutama saat

---

[5] Aliah B Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakata: Rajawali Pers, 2008), hlm. 87.

[6] Siti Chodija, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan* (Surbaya: Unimus, 1017), hlm. 418.

kita melakukan shalat tahajud, dalam keheningan malam yang sunyi, maka dialog antara Tuhan dengan hamba-Nya akan lebih *intens.* Dengan Shalat, maka hati akan merasa tentram dan tenang, seperti halnya yang disampaikan oleh firman Allah dalam QS. Ar- Radh ayat 28 dan Thaha ayat 14 sebagai berikut:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"[7]

اِنَّنِيْٓ اَنَا اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنَا۠ فَاعْبُدْنِيْۙ وَاَقِمِ الصَّلٰوةَ لِذِكْرِيْ

Artinya : Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakkanlah salat untuk memgingat-Ku

Berdasarkan ayat diatas berisi mengenai anjuran Allah Swt yang menganjurkan ketika seseorang mengalami kecemasan hendaknya melakukan terapi untuk menghadapi kecemasan dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt, karena hanya dengan mengingat Allah Swt sajalah hati mampu menjadi tentram.

[7] Al- Fatih, *Al- Qur'anul Karim Tafsir Perkata Tajwid Kode Arab*, (Jakarta Selatan: PT Insan Media Pustaka, 2013), hlm. 252.

Untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dapat melakukan terapi psikologis, salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual, dalam agama Islam salah satu terapi spiritual bisa dilakukan dengan menjalankan sholat tahajud.[8]

Sholat tahajud adalah sholat yang dilakukan dimalam hari setelah tertidur, sholat tahajud sebagai salah satu cara seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah Swt dan salah satu cara memperoleh cinta dari Allah Swt, adapun manfaat sholat tahajud yakni mampu menghapus dosa**,** akan diangkat derajat ke tempat yang terpuji, mendatangkan ketenangan hati, mejauhkan dari berbagai macam penyakit, melancarkan aliran darah di tubuh, mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat stres, membesarkan rongga paru-paru**,** dan meningkatkan daya tahan tubuh [9]

Sholat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif, mengefektifkan coping respons emosi positif (*positive thinking*), dan dapat menghindarkan reaksi stres. Selain itu sholat tahajud yang dilakukan dengan khusyuk juga dapat menimbulkan ketenangan.[10]

Berdasarkan uraian diatas banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dari melaksanakan sholat tahajud, adapun di dalam Al-Qur'an

---

[8] *Oktavia Gesti Riyandanie, "Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta" Skripsi*, (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), hlm. 3.

[9] *Muzdalifah M Rahman,* "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud," *Jurnal Akhlak dan Tasawuf,"* 2, 2 (Oktober 2016), hlm. 492–93.

[10] Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta Selatan: Mizan Publika, 2006), hlm. 147.

Allah Swt berfirman mengenai manfaat dan perintah sholat tahajud salah satunya terdapat pada Q.S. Al-Israa/17:79 yang berbunyi:

وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَۖ عَسٰٓى اَنْ يَّبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا ۝٧٩

Artinya: Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. [11]

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah Swt memerintahkan kepada hambanya untuk sholat tahajud diwaktu malam hari karena sesungguhnya dengan hambanya melaksanakan sholat tahajud Allah Swt akan mengangkat derajat siapa saja hamba-Nya yang rajin melaksanakan sholat tahajud ke derajat yang lebih tinggi, serta segala kebaikan akan datang kepada seseorang yang menjalankan sholat tahajud.

Dalam menghadapi ujian akhir semester, banyak mahasiswa FTIK mengalami kecemasan, terutama menghadapi mata ujian yang dianggap sulit. Kecemasan ini terjadi karena khawatir tidak mampu menjawab soal ujian yang berakibat nilainya rendah. Dan bagi mahasiswa penerima beasiswa KIPK memiliki tanggung jawab untuk menjaga nilai agar selalu baik disetiap semester. Tidak sedikit mahasiswa yang menghabiskan waktunya untuk belajar sampai tengah malam. Dampaknya, sebagian mereka sulit untuk tidur, gelisah dan stres. [12]

Salah satu upaya mahasiswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir semester adalah melakukan shalat tahajjud. Dengan shalat

[11] Al- Fatih, *Al- Qur'anul Karim Tafsir Perkata*……, hlm. 290
[12] Fadilah ,Mahasiswa, *Wawancara (Padangsidimpuan, 15 Juni 2024, Pukul 14.00 WIB)*

tahajjud mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian akhir semester karena mereka merasa yakin bahwa doa dan ibadah akan membawa berkah dan pertolongan dari Allah dapat memberikan dorongan kepercayaan diri.[13] Sholat tahajjud dapat membantu mengatasi kecemasan dengan melakukan sholat pada malam hari saat suasana tenang, yang membantu menenangkan pikiran dan memberikan kefokusan. Ketenangan dapat mengurangi kecemasan dan memeberikan rasa damai.[14]

Hal ini dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bimbi Sukma Pertiwi dengan judul "Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skrips Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi". Di dapatkan hasil dari penelitian ini yakni Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.[15]

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syahada Padangsidimpuan.

---

[13] Alviana Maharani, *Wawancara* (Padangsidimpusn, 2024).pukul 09.00 WIB

[14] ,Mahasiswa, *Wawancara (Padangsidimpuan, 13 Desember 2023, Pukul 14.00 WIB)*.

[15] Bimbi Sukma Pertiwi, "Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi" ,*Skripsi*, (Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi bahwa 3 faktor munculnya kecemasan menghadapi UAS diantaranya yaitu:

1. Kurangnya ibadah mahasiswa terutama sholat tahajjud.
2. Masih rendahnya kegigihan sebagian mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.
3. Banyak mahasiswa menunda-nunda tugas kuliah di akhir semester sehingga mereka cemas menghadapi UAS.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh sholat tahajjud terhadap rasa cemas pada mahasiswa saat menghadapi ujian akhir semester pada mahasiswa NIM 2020 Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan UIN Syahada Padangsidimpuan.

D. Defenisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas (x) dan variabel terikat (y) variabel bebas dalam penelitian ini yaitu sholat tahajjud (x) dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester (y).

Adapun yang menjadi definisi operasional di dalam penelitian ini adalah :

1. Sholat Tahajjud

   Sholat tahajud adalah ibadah sunah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan

salam, dengan syarat tertentu.[16] dengan sholat tahajud seseorang telah berkomunikasi dengan Allah swt.

Sholat tahajud boleh dikerjakan di permulaan, di pertengahan atau di penghabisan malam, dengan syarat sesudah mendirikan shalat isya dan tidur.[17] Namun menurut hadist yang shahih, sebaik-baik waktu untuk menjalankan shalat tahajjud adalah pada sepertiga malam yang terakhir, yang menurut interpretasi waktu Indonesia adalah sekitar pukul 02.00 WIB, atau pukul 03.00 WIB, sampai sebelum subuh.[18] Gerakan-gerakan shalatnya, seperti takbiratul ikhram,rukuk, dan sujud dapat menyebabkan tubuh yang semula tegang menjadi rileks.

2. Kecemasan

Kecemasan menurut Stuart dan Sundeen adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik yang di dominasi oleh perasaan khawatir, dan gelisah serta perasaan takut, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis.[19]

Kecemasan yang dimaksud peneliti didalam penelitian ini yakni campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan, yang di dominasi oleh perasaan gelisah, khawatir dan ketakutan yang tak terkendali

---

[16] Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, hlm. 160.

[17] Abidin ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental* (tulungagung: cahya abadi, 2012), 101.

[18] Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud* (Jakarta: PT.Mizan Publika, 2007), 113.

[19] Gail W Stuard, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5* (Jakarta: Kedokteran Egc, 2002), hlm. 144.

terhadap kondisi yang tidak jelas disertai dengan gejala psikologis, fisik dan kognitif.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi dari skala HRS-A (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala ini menggunakan skor dengan rentang skala likert, 1-4, yang terdiri dari: 4= selalu , 3= sering , 2= kadang-kadang , 1= tidak pernah.

E. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: "Apakah terdapat pengaruh Shalat Tahajud terhadap kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan?"

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Shalat Tahajud terhadap kecemasan pada saat menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan.

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah, serta tujuan penelitian, maka peneliti menyampaikan beberapa manfaat dari penelitian yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti, Penelitian ini menjadi jawaban atas permasalahan dari fenomena yang diteliti, sekaligus memberikan pengalaman bagi peneliti tentang shalat tahajud yang digunakan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi uijan akhir semester.
2. Bagi Perguruan Tinggi, Sebagai konstribusi dari penulis untuk menambah khazanah keilmuan dan karya ilmiah perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Alihasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
3. Manfaat Teoritis yaitu diharapkan dapat menambah wawasan ataupun bahan referensi untuk kajian selanjutnya yang terkait untuk mengembangkan masalah yang hampir sama dengan yang penulis angkat.

H. Sistematika Pembahasan

Agar dapat memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian ini, maka dibuat sistematika pembahasan yang disusun dalam bentuk bab dan sub , yaitu :

Bab I Pendahuluan, yang berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, defenisi operasional variabel perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori, yang berisi kerangka teori, penelitian terdahulu, kerangra berfikir, dan hipotesis. Yang dimana landasan teorinya terdiri dari dua buah variabel yaitu : Pengaruh Sholat Tahajjud sebagai

variabel X, Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester sebagai variabel Y.

Bab III Metodologi, Penelitian yang berisi lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan penelitian, uji instrumen, teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, yang berisi gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian, analisis data, pembahasan hasil penelitian, keterbatasan penelitian.

Bab V Penutup, yang berisi kesimpulan, impikasi hasil penelitian dan saran-saran dari hasil penelitian.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Sholat Tahajjud

a. Pengertian Sholat Tahajjud

Sholat secara bahasa berarti doa. Ibadah sholat dinamai doa karena dalam sholat ini mengandung doa. [1] Secara terminologi, sholat adalah suatu ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang di awali dengan takbiratul ihram (mengucapkan takbir) dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu. Sholat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam, yakni sholat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam, sebagaimana disabdakan Rasulullah Saw:[2]

*"*Pokok segala urusan adalah Islam, sedangkan tiangnya adalah sholat, dan puncaknya berjuang di jalan Allah Swt." " Sholat adalah tiang agama. Barangsiapa mendirikan sholat, ia telah menegakkan agama dan barang siapa meninggalkan sholat, ia akan meruntuhkan agama." Adapun tujuan sholat adalah pengakuan hati bahwa Allah Swt. Sebagai pencipta adalah Maha Agung, dan pernyataan patuh terhadap Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya. Tuhan Maha Kekal

[1] Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Khusyuk* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 263.
[2] Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, hlm. 108.

dan Maha Abadi, bagi mereka yang melaksanakan sholat dengan khusyu dan ikhlas, hubungan dengan Allah Swt, akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristiqomah dalam beribadah kepada Allah Swt, dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.

Oleh sebab itu sholat merupakan ibadah yang bisa menunjukkan jalan yang lurus menuju Allah Swt, karena ketika seseorang menjalankan sholat, rohani bergerak menuju Dzat yang Maha Mutlak, daya pikiran terlepas dari keadaan-keadaan riil, dan panca indra melepaskan diri dari segala macam peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah. [3] Sholat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat 5 unsur didalamnya, yaitu :

1) Meditasi atau do‟a yang teratur, minimal lima kali sehari.
2) Relaksasi melalui gerakan-gerakan sholat.
3) Hetero dan auto sugesti dalam bacaan sholat dan doa.
4) *Group-therapy* dalam sholat jama‟ah, atau sholat sendirian minimal ada aku dan Allah swt.
5) *Hydro-therapy* dalam mandi atau wudhu sebelum sholat. [4]

Sholat terbagi menjadi 2 macam, yaitu :

[3] Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah* (Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu, 2007), hlm. 253.
[4] Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*.....hlm. 8.

1) Sholat fardhu'ain (sholat yang diwajibkan bagi orang islam lima kali dalam sehari).
2) Sholat Sunnah (sholat selain dari sholat fardhu), ada banyak macam sholat sunnah sebagai contoh yakni: sholat tahajud dan lainnya.[5]

Tahajud artinya bangun dari tidur.[6] Tahajud adalah sholat malam yang dikerjakan setelah tidur terlebih dahulu. Jika dikerjakan sebelum tidur termasuk sholat malam saja (sholat al lail, qiyam al lail).[7] Imam syafii berkata: "sholat malam dan witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut mutahajjid.[8] Mengenai hal ini, adapun dasar hukum perkataan tahajud berasal dari firman Allah dalam Qs. Al-Israa ayat 79.yang berbunyi :

وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَۖ عَسٰٓى اَنْ يَّبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا ۝٧٩

Artinya: Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.[9]

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sholat tahajud ialah ibadah sunah yang dilaksanakan

[5] Musbikin, *Rahasia Sholat Khusyuk*……. hlm. 265-266.
[6] Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*……hlm.130.
[7] Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental* (Tulungagung: Cahaya Abadi, 2012), hlm. 85.
[8] Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*…….hlm. 109.
[9] Al- Fatih, *Al- Qur'anul Karim Tafsir Perkata Tajwid Kode Arab*, (Jakarta Selatan: PT Insan Media Pustaka, 2013), hlm. 290

pada malam hari, setelah tidur terlebih dahulu terdiri dari gerakan sholat, ucapan dan perbuatan tertentu dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.

Anjuran sholat tahajjud juga terdapat dalam sebuah hadist yang diriwayatkan Iman Tirmizi dan Ahmad, Nabi Muhammad SAW bersabda :“ Kerjakanlah sholat malam, karena sholat malam itu kebiasaan orang-orang yang saleh sebelum kamu dahulu, juga suatu jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan kalian, juga sebagai penebus pada segala kejahatan (dosa) mencegah dosa serta dapat menghindarkan penyakit dari badan.” (HR Imam Tirmizi & Ahmad)

b. Waktu Pelaksanaan Sholat Tahajjud

Sholat tahajud boleh dikerjakan di permulaan, di pertengahan atau di penghabisan malam, dengan syarat sesudah mendirikan shalat isya dan tidur.[10] Namun menurut hadist yang shahih, sebaik-baik waktu untuk menjalankan shalat tahajjud adalah pada sepertiga malam yang terakhir, yang menurut interpretasi waktu Indonesia adalah sekitar pukul 02.00 WIB, atau pukul 03.00 WIB, sampai sebelum subuh.[11]

Mengenai waktu sholat tahajud Allah Swt sangat menganjurkan sholat tahajud dilaksanakan pada sepertiga

[10] Ja’far, *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental*……hlm. 101.
[11] Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*…….hlm. 113.

malam yang terakhir, akan tetapi jika hambanya tidak bangun pada waktu itu maka boleh melaksanakan sebelum waktu subuh atau sebelum sepertiga malam dengan syarat tidur lebih dahulu.

c. Bilangan Rakaat Sholat Tahajjud

Dalam pelaksanaan rakaat sholat tahajud yang dilakukan Rasulullah jumlah rakaat sholat tahajud berbeda-beda, kadang beliau mengerjakan sebanyak tiga belas rakaat termasuk shalat witir.[12]

Jadi tidak ada ketentuan dan batasan pasti mengenai jumlah rakaat sholat tahajud. Untuk memudahkan pelaksanaan sholat tahajud seseorang diperbolehkan memilih satu model untuk dijalankan secara istiqomah. Atau, seseorang diperbolehkan juga menggunakan satu model pada satu malam dan pada malam yang lain menggunakan model yang lain pula sesuai dengan kelonggarannya. Model yang biasa dikerjakan Rasulullah Saw. adalah sebelas rakaat, dengan dua-dua rakaat satu tahiyat dan satu salam, berjumlah delapan rakaat kemudian ditambah dengan witir tiga rakaat dengan satu salam, Rasulullah Saw juga biasanya mengerjakan empat-empat dua kali salam, kemudian witir tiga rakaat.[13]

[12] Sholeh,*Terapi Sholat Tahajjud*…….hlm. 114.
[13] Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental*……hlm. 104.

d. Sholat Tahajjud Segi Medis

Sholat tahajud memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan. Sholat tahajud membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi risiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan. Sebaliknya, stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis.

Pengamal shalat tahajud secara teoritis, pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental. Perlu diketahui bahwa hormon kortisol dikenal juga dengan hormon pemicu stres. Hormon ini merupakan jenis dari hormon steroid, korteks adrenal yang berada di atas ginjal adalah penghasil dari hormon kortisol. Pada tubuh manusia setiap hari menghasilkan 40-80 hormon kortisol. Dalam jumlah yang normal hormon ini bekerja baik pada tubuh dalam mengatur tekanan darah, kekurangan oksigen, untuk melawan rasa sakit, terjadinya infeksi, kepanasan, ataupun kedinginan, dan rasa lapar[14]

Saat seseorang mengalami stres, maka tubuh akan memproduksi hormon ini di atas normal, artinya tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol lebih banyak. Ketika

[14] Irma Indriani, *Mukjizat Shalat Malam* (Mizan: Pustaka Makmur, 2014), hlm. 15.

jumlahnya dalam tubuh meningkat bukan lagi memiliki fungsi sebagai penyeimbang tubuh, tetapi akan menyebabkan permasalahan yang cukup serius dalam metabolisme tubuh manusia.

Pengelolaan stres memiliki dua komponen utama yakni, edukatif dan teknik relaksasi yang meliputi meditasi, perenungan, dan umpan balik hayati (biofeedback). Sholat tahajud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan kandungan yang dapat digunakan sebagai coping mechanism pereda stress.[15]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sholat tahajud dapat berfungsi sebagai coping mechanism pereda stress dan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik karena di dalam sholat tahajud terkandung meditasi, dan rileksasi yang mana keadaan individu yang melaksanakan sholat tahajud dengan khusyuk dan melakukan rileksasi mampu menetralkan kadar hormon kortisol, jika kadar hormon ini normal maka individu mampu menyeimbangkan stressor pada tubuh sehingga sholat tahajud berfungsi sebagai coping mechanism pereda stress dan seseorang yang terhindar dari stress maka ketahanan tubuh imunologik meningkat.

[15] Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*,….hlm. 5.

e. Manfaat Sholat Tahajjud Secara Psikologis

Melaksanakan sholat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridha Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, sholat tahajud bisa menjadi salah satu sarana penting dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa tuma'ninah, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut. Sholat tahajud bisa membuat seseorang mengalami ketenangan hal ini berdasarkan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Muzzammil 1-6:

يٰٓاَيُّهَا الْمُزَّمِّلُۙ ﴿١﴾ قُمِ الَّيْلَ اِلَّا قَلِيْلًاۙ ﴿٢﴾ نِّصْفَهٗٓ اَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيْلًاۙ ﴿٣﴾
اَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْاٰنَ تَرْتِيْلًاۗ ﴿٤﴾ اِنَّا سَنُلْقِيْ عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيْلًا ﴿٥﴾ اِنَّ
نَاشِئَةَ الَّيْلِ هِيَ اَشَدُّ وَطْـًٔا وَّاَقْوَمُ قِيْلًاۗ ﴿٦﴾

Artinya: Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit., atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan, Sesungguhnya Kami akan menurunkan kapadamu Perkataan yang berat., Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.[16]

Pada ayat kedua di atas, Allah menyuruh orang yang berselimut supaya bangun pada malam hari untuk menjalankan sholat tahajud. Dan pada ayat pertama dari surah QS. Al-

[16] Al- Fatih, *Al- Qur'anul Karim Tafsir Perkata*……, hlm. 574

Muzzammil berbunyi, *"Hai orang orang yang berselimut".* Pengertian berselimut disini secara kontekstual bisa juga berarti orang yang sedang memiliki masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya.

Sebab turunnya QS. Al-Muzzammil, dapat dikemukakan ada dua hal pokok yang memasygulkan hati nabi Muhammad Saw yakni

1) Beratnya tugas dakwah yang diemban beliau
2) Hebatnya rencana musuh yang dihadapi, kedua hal ini yang menyebabkan nabi dirudung oleh berbagai kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan. Menurut sebuah riwayat, dalam kondisi seperti itu, Muhammad Saw. merenung sambil berbaring dengan menyelimuti badannya. Ketika itu, datanglah malaikat jibril menyampaikan Surah Al-Muzzammil.

Berdasarkan surah Al-Muzzammil diatas dapat disimpulkan bahwa sholat tahajud adalah amalam yang sangat dianjurkan ketika seseorang mengalami kegelisahan dan kecemasan didalam hidupnya, dikarenakan sholat tahajud memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Dimana ketika seseorang melaksanakan sholat tahajud ia merasakan

dekat dengan Allah, segala keluh kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai karena dekat dengan Allah dari rasa ketenangan dan damailah akan menghasilkan mental yang sehat bagi seseorang.

Keutamaan dan manfaat tahajjud selanjutnya agar kita dapat diakui sebagai umat yang istimewa dihadapan Allah SWT. Siapapun yang melaksanakan sholat tahajjud akan terlihat istimewa dimata Allah SWT. Karena shalat ini dilakukan pada malam hari dan merupakan waktu yang istimewa dan khusyu bersama Allah. Q.S At- Tur 48-49 :

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ﴿٤٨﴾

وَمِنَ الَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُوْمِ (٤٩)

Artinya : Dan bersabarlah (Muhammad) menunggu ketetapan Tuhanmu, karena sesungguhnya engkau berada dalam pengawasan Kami, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu ketika engkau bangun, dan pada sebagian malam bertasbihlah kepada-Nya dan (juga) pada waktu terbenamnya bintang-bintang (pada waktu fajar).

Tafsir surat At-Tur ayat 48-49. Allah memerintahkan kepada Nabi-Nya untuk bersabar atas celaan mereka orang-orang musyrik, dan tidak perlu memperdulikan mereka, dan agar menjalankan perintah dan larangan Allah, dan menyampaikan apa yang Allah utus. Sungguh yang dilihat Allah dari Nabi-Nya adalah amalannya, dan Allah melingkupi dan menjaga Nabi

kemudian Allah memerintahkan untuk bersabar dengan mensucikan-Nya dari apa yang tidak pantas bagi-Nya. Dan agar Nabi bertasbih ketika tidur atau ketika berada dalam majelis atau ketika mengerjakan shalat. Dan agar memperbanyak bertasbih dan shalat di sebagian malam, dan ketika bintang telah muncul membelakangi langit yaitu pada akhir malam dan sebelum shalat fajar.

f. Sholat Tahajud Sebagai Psikoterapi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang dihasilkan dari teratur dan berfungsinya mental secara normal, mental yang sehat ditandai dengan tercapainya suatu kondisi mental yang tenang dan tenteram. [17] Adapun pengertian kesehatan yang lebih spesifik yakni menurut Zakiyah Daradjat yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai:

1) Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa, dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.
2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan masyarakat, serta lingkungan dimana ia hidup.
3) Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan, dan terciptanya

[17] Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental*.....hlm. 6.

> penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.[18]

Kesehatan mental bisa didapatkan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, salah satunya dengan menjalankan sholat tahajud. Sholat tahajud dapat menjadi terapi kesehatan mental, karena sholat tahajud di samping mempunyai makna normatif, sebagai ibadah tambahan dan dapat menghapus dosa, sholat tahajud secara praktis juga mempunyai makna terapeutik, yaitu berupa ketenangan dan dapat menghindarkan dari penyakit jasmaniah dan rohaniah.

Bacaan sholat tahajud yang dilakukan dimalam hari dengan khusyuk akan membekas di hati, itulah yang mampu menyembuhkan penyakit kejiwaan. Namun yang paling mendasar di dalam sholat tahajud yang akan menyembuhkan segala bentuk penyakit kejiwaan adalah sikap pasrah kita kepada sang khaliq. Sikap pasrah bahwa

[18] Zakiyah Drazat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1984), hlm. 4-7.

tiada penyembuhan dari segala penyakit dan masalah dalam kehidupan kecuali kepada Allah swt.[19]

Sholat sebenarnya untuk kebahagiaan dan kesehatan manusia sendiri. Karena didalam sholat mengandung aspek kesehatan. Semakin rajin dan khusyuk dalam melaksanakan sholat maka semakin sehat dan bahagia pendirinya.

Sholat tahajud dapat menjadi terapi kekusutan mental karena sholat tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang sebagaimana dikemukakan Jalaluddin: usaha penanggulangan kekusutan ruhani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan. Penyelesaian dengan memilih penyesuaian diri dengan norma-norma yang luhur seperti bekerja dengan jujur, resignasi, sublimasi, dan kompensasi. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama

[19] Halimah Syadi'ah, Sholat Tahajud Dalam Persepsi Bimbingan Konseling Islam, *Skripsi*, (Yogyakarta, Universitas islam negeri sunan kalijaga, 2013),hlm. 7.

bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.[20]

Berdasarkan uraian di atas, seseorang yang melaksanakan sholat tahajud dimalam hari dengan keheningan dan kekhusyuan akan lebih dekat dengan sang khaliq, sholat tahajud yang di lakukan di penghujung malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan, seseorang yang merasakan ketenangan dan kedekatan diri kepada Allah Swt, di dalam hatinya akan merasakan kenyamanan dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat, seseorang yang didalam kehidupannya mengalami kebahagiaan mampu mengurangi berbagai macam resiko penyakit dan sehat secara mental.

Sehingga berdasarkan uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa dilihat dari segi medis dan islami sholat tahajud mampu mendatangkan ketenangan, membuat emosi positif sehingga mampu menurunkan kecemasan.

[20] Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*.....hlm.85.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Kamus lengkap Psikologi disebutkan bahwa kecemasan atau anxiety adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.[21] Kecemasan adalah segala sesuatu yang menjadikan individu merasakan penurunan ketika berpikir serta suasana damai, sehingga individu akan kehabisan kekuatan dan berfikir inovatif. Sedangkan menurut Savitri Ramaimah, kecemasan yaitu respon biasa berkaitan dengan keadaan yang lebih menegangkan bagi aktivitas seseorang yang berlangsung cepat.[22]

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak membahagiakan diidentifikasi berupa kegelisahan dan ketakutan. Kondisi cemas berkembang ketika individu ada pada keadaan yang akan menyulitkan dan mengancamnya, dan berpikir tidak dapat menyelesaikannya. Jadi kecemasan sebenarnya adalah ketakutan yang dibuat sendiri ditunjukkan mengalami kegelisahan dan bingung dengan keadaan yang

[21] J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi: Terj.Kartini Kartono* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 32.

[22] Safitri Ramaimah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Popler Obor, 2003), hlm. 9.

belum terlaksana.[23] Kecemasan dapat dialami pada setiap orang bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Kecemasan yang membuat seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan negatif. Kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga dari bahaya dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan

Berdasarkan beberapa uraian di atas mengenai definisi kecemasan dapat di tarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan yang di dominasi oleh perasaan khawatir, gelisah serta perasaan takut, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan.

b. Kecemasan Dalam Perspektif Islam

Kecemasan dalam islam bisa dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Kecemasan dalam perspektif

[23] Inggri Ramadani Widigya dan Wahyu Setyaningrum, "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi," *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* 6 (2) (2018): hlm. 191-192.

islam disebut dengan khauf. Khauf yaitu suatu penyakit rohani yang merusak kepribadian yang dapat menghambat kemajuan dan meruntuhkan hidup, seperti rasa cemas yang berlebihan dalam istilah lain disebut kecemasan atau phobia.

Kecemasan adalah fenomena yang paling banyak menyebar dan menggelisahkan. Allah telah menggambarkan bahwa segala penyakit kejiwaan dan syaraf, kebanyakan penyakit akal dan ingatan, berbagai keguncangan diri, serta 70 persen penyakit fisik sering disertai oleh ketakutan dan kecemasan, baik lahir maupun batin.[24]

Kecemasan tidaklah semuanya buruk, ada kecemasan positif dan ada pula yang negatif. Kecemasan itu sendiri dalam bentuknya yang murni merupakan suatu naluri yang memperingati individu dari ancaman seperti bahaya dan kecelakaan. Kecemasan yang positif ialah perasaan cemas yang wajar, yang membuat orang cemas disaat akan dilaksanakan ujian. Kecemasan yang positif itu membuat individu akan mempersiapkan dengan belajar. Kecemasan yang positif membuat orang waspada dengan perhitungan riil, sedia payung sebelum hujan. Jika kecemasan positif itu hilang sama sekali, maka akibatnya dapat membahayakan

[24] Iin Tri Rahayu, *Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), hlm. 171-174.

pribadi seseorang. Selain itu ada pula kecemasan (khauf) yang wajib, yaitu takut kepada Allah Swt. Takut kepada siksaan-Nya, baik di dunia maupun di akhirat.[25]

Kecemasan dan ketakutan bisa memasuki manusia, baik secara individual maupun kelompok, sejak mereka memiliki kesadaran, kecuali orang-orang yang dikasihi Allah Swt dan diberikan nikmat keimanan. Kecemasan Psikologi akan terus meningkat dari pengalaman ajaran-ajaran Allah swt.[26] penyakit ketakutan dan kecemasan psikologis dari segi pangkal dan kemunculannya adalah sama yakni ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui sebab-sebab lahiriah yang logis dan rasional sedikitpun tidak bisa dipahami oleh orang yang mengalaminya

Batasan dan pengertian tentang ketenangan atau ketakutan psikologis adalah sebagaimana diisyaratkan oleh ayat Al-Qur'an pada Q.S. Al-An'am ayat 125

فَمَنْ يُّرِدِ اللّٰهُ اَنْ يَّهْدِيَهٗ، يَشْرَحْ صَدْرَهٗ، لِلْاِسْلَامِۚ وَمَنْ يُّرِدْ اَنْ يُّضِلَّهٗ، يَجْعَلْ صَدْرَهٗ، ضَيِّقًا حَرَجًا كَاَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى السَّمَآءِۗ كَذٰلِكَ يَجْعَلُ اللّٰهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ ﴿١٢٥﴾

Artinya:Barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan Barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya

[25] Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak* (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2002), hlm. 138.
[26] Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*…..hlm. 169.

> sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.[27]

Bahwasanya ayat ini menjelaskan orang yang selalu mengingat Allah jiwanya akan merasakan ketenangan dan selalu melapangkan dadanya apabila dia sedang kesusahan dia selalu ikhlas apa yang telah ditimpakan kepadanya dan menyerahkan segala urusannya kepada Allah. Dan sebaliknya apabila seseorang yang jauh dari Allah dia akan merasa kesempitan jiwa karena didalam dirinya tidak merasa ketenangan karena jauh dari Allah.

Kecemasan menurut perspektif Islam sudah ada didalam al-qur'an dengan istilah khauf (ketakutan), ketakutan terbagi menjadi tiga, ada ketakutan yang wajib, ketakutan positif dan ada ketakutan negatif, ketakutan yang wajib adalah ketakutan kepada Allah Swt, ketakutan positif adalah ketakutan yang wajar dimana ketakutan ini digunakan individu sebagai cara untuk antisipasi menghadapi sesuatu yang membuatnya cemas, dan ketakutan yang negatif adalah ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui penyebabnya secara logis dan rasional.

[27] Al- Fatih, *Al- Qur'anul Karim Tafsir Perkata*……, hlm. 144

Islam juga menjelaskan mengenai tingkatan kecemasan, sebagaimana menurut Iin Tri rahayu kecemasan didalam islam terbagi menjadi 8 yakni kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan (kurang sabar), berkeluh kesah (kurang sabar), ketakutan yang berlebih, kepanikan, kebingungan, dan mabuk atau hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa.

c. Perbedaan Kecemasan dan Gangguan Kecemasa

Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai situasi atau kejadian yang dapat memicu munculnya kecemasan. Misalnya ujian mendadak, presentasi tugas, terlambat masuk kelas, deadline pekerjaan, dan sebagainya. Sebenarnya kecemasan adalah reaksi yang wajar yang dapat dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Namun jika kecemasan tersebut berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.[28]

Kecemasan dapat dialami pada setiap orang bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan untuk

[28] Jeffry S Neved, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi V* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 163.

mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Kecemasan yang membuat seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan negatif. Kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga dari bahaya dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.[29]

Kecemasan adalah campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan yang di dominasi oleh perasaan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas dimasa depan, disertai gejala psikologis, kognitif, dan fisiologis kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik.

Stuart dan Sundeen membagi kecemasan ke dalam 4 tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan, sebagai berikut:[30] tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik, tingkatan kecemasan ini terbagi berdasarkan gejala yang dialami individu,

[29] Gunarsa, *Psikologi Perawatan*……hlm. 27.
[30] Stuard, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*….hlm. 144-145.

semakin banyak individu mengalami gejala kecemasan yang mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, semakin meningkat tingkat kecemasan yang dialami individu.

Gangguan kecemasan adalah sebuah tipe gangguan mental yang ciri-ciri utamanya adalah kecemasan, kecemasan yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus, disertai gejala yang menganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Kecemasan yang dialami tidak sebanding dengan tekanan yang sesungguhnya dialami dalam kehidupan.[31] kecemasan yang dialami disini yakni rasa kecemasan berlebihan yang bisa mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang, kondisi ini bisa dialami oleh anak-anak maupun orang dewasa, gangguan kecemasan ini bisa menyebabkan penderitaan dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup normal.

Berdasarkan Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III, seseorang disebut menderita gangguan kecemasan dapat ditegakkan jika : Penderita menunjukkan kecemasan yang berlangsung selama hampir setiap hari untuk beberapa minggu sampai

[31] Jeffry S. Neved Dan Dkk, *Psikologi*…….hlm.164.

beberapa bulan, dan tidak hanya terjadi pada situasi khusus tertentu.

1) Gejala mencakup hal-hal seperti:
   a) Kecemasan (khawatir akan bernasib sial, sulit konsentrasi).
   b) Ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, tidak dapat santai, gemetaran).
   c) Sistem saraf tak sadar terlalu aktif (berkeringat, jantung berdebar-debar, nyeri lambung, nyeri kepala, mulut kering).
   d) Jika terjadi pada anak, penderita akan cenderung rewel secara berlebihan. [32]

Berdasarkan uraian diatas mengenai perbedaan antara gangguan kecemasan, dan kecemasan dapat di simpulkan bahwa setiap orang pasti pernah merasa cemas dalam hidupnya, karena kecemasan adalah respon tubuh terhadap ancaman dari lingkungan luar, saat seseorang merasa terancam oleh kondisi bahaya, tetapi, kecemasan bisa berubah menjadi gangguan kecemasan jika rasa takut yang dialami berlebihan, tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, dan mempengaruhi fungsi

[32] Departemen Kesehatan RI*, Pedoman Penggolongan Dan Diagnosis Gangguan Jiwa Di Indonesia (PPDGJ) Edisi III* (Jakarta: Dirjen Pelayanan Medis RI, 1998), hlm. 180.

seseorang dalam kehidupannya. gangguan kecemasan tidak bisa dianggap sebagai kecemasan biasa, karena ini merupakan sebuah bentuk gangguan mental yang menimbulkan pola tingkah laku terganggu dimana kecemasan berlebih menjadi ciri yang menonjol dari seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.

Ada beberapa macam gangguan kecemasan dan kecemasan, macam-macam kecemasan yakni terbagi menjadi 4: kecemasan rendah, sedang, tinggi, dan panik, sedangkan gangguan kecemasan terbagi menjadi beberapa macam juga antara lain: gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif kompulsif, fobia, stres akut serta stres pasca trauma.

d. Macam-Macam Kecemasan

Stuart dan Sundeen membagi kecemasan ke dalam 4 tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan, tingkat kecemasan sebagai berikut.[33]

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya.

[33] stuard, *buku saku keperawatan jiwa edisi 5*.....hlm. 144-145.

Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Kecemasan Sedang

Pada tingkat kecemasan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukanya.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat ini sangat menurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan, Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Panik

Merupakan bentuk kecemasan yang ekstrim, tigkat kecemasan ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror, hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami

kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang mennyimpang, dan kehilangan pemikiran rasional, tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian

Menurut uraian macam-macam kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa tingkatan kecemasan, yakni tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik, tingkatan kecemasan ini terbagi berdasarkan gejala yang dialami individu, semakin banyak individu mengalami gejala kecemasan yang mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, semakin meningkat tingkat kecemasan yang dialami individu.

e. Onset Kecemasan

Seseorang bisa dikatakan mengalami kecemasan menurut Rusdi Maslim, antara lain meliputi kriteria:[34]

1) Hampir setiap hari mengalami kecemasan berlebihan dalam jangka waktu setidaknya 6 bulan tentang sejumlah aktivitas atau kejadian seperti pekrjaan atau aktivitas sekolah.
2) Individu sulit untuk mengendalikan perasaan cemas dan kekhawatiran.
3) Rasa cemas yang mendominasi dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari.
4) Kecemasan diasosiasikan dengan 6 gejala berikut ini, sekurang-kurangnya mengalami 3 gejala diantara kegelisahan, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot, iritabilitas, gangguan tidur (sulit tidur, tidur gelisah atau tidak nyenyak).
5) Gangguan tidak berasal dari zat yang memberikan efek pada fisiologis (obat-obatan).

[34] Rusdi Maslim dan DSM 5, *Cetakan 2 bagian Ilmu kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya*, 300 (Jakarta: PT Nuh jaya, 2013), 02.

6) Jenis kelamin wanita lebih rentan untuk menderita kecemasan.

3. Ujian Akhir Semester (UAS)

a. Pengertian Ujian Akhir Semester (UAS)

Ujian adalah penilaian terhadap informasi, keterampilan atau pengetahuan seseorang (peserta didik) untuk diizinkan atau tidak mengikuti pelatihan tingkat tertentu. Penilaian atau penilaian mengandung arti segala kegiatan untuk memutuskan manfaat sesuatu. Dari perspektif yang luas, penilaian adalah siklus dalam mengatur, mendapatkan dan memberikan data yang diperlukan untuk menetapkan pilihan elektif. Tes adalah latihan yang dilakukan untuk mengukur pencapaian keterampilan siswa sebagai penegasan pencapaian penguasaan dan puncak pendidikan.[35]

Ujian akhir semester adalah suatu bentuk evaluasi yang dilakukan siswa selama pengalaman yang berkembang dalam satu semester yang direncanakan untuk menentukan tingkat bagaimana siswa dapat memaknai topik tersebut.[36](38) (Oemar Hamalik, Psikologi Belajar Dan Mengajar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004), 203- 204)

---

[35] Flavianus Darman, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Ssistem Pendidikan Nasional Dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen* (Jakarta: Visimedia, 2008), hlm.113.

[36] Oemar, *Oemar Hamalik, Psikologi Belajar Dan Mengajar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004), 203- 204)*, t.t., hlm203-204.

Ujian akhir semester adalah kegiatan yang dilakukan oleh pendidik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik di akhir semester. Mengukur di sini berarti menilai, yang dilakukan dengan jalan menguji pencaipaian kompetensi peserta didik dalam bentuk teshasil belajar. Ujian Tengah Semester merupakan tes yang dilakukan pada setiap pertengahan satu satuan waktu yang didalamnya tercakup lebih dari satu pokok bahasan, dan dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik telah dapat berpindah dari suatu unit ke unit berikutnya.

Dapat disimpulkan bahwa ujian akhir semester adalah suatu bentuk evaluasi yang dilakukan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam menerapkan konsep dan teori yang telah dipelajari dalam satu semester.

b. Macam-Macam Ujian Akhir Semester

Penyelesaian ujian semester dilakukan dengan cara yang berbeda-beda, misalnya :

1) ujian tulis
2) ujian lisan
3) ujian sebagai karangan eksposisi dan
4) perumpamaan berbagai strategi.

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bimbi Sukma Pratiwi, dengan judul "Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi." Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

   Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif untuk melihat pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah peneliti menggunakan Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester sedangkan penelitian terdahulu Pengaruh Shalat Tahajjud Relaksasi terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sukma Ariani, dengan judul "Salat Tahajjud sebagai upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam)." Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan santri putri akibat penyelesaian skripsi dapat diatasi

penyelesaiannya dengan cara salat tahajjud. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif untuk melihat pengaruh sholat Tahajjud terhadap bekurangnya Kecemasan. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah peneliti menggunakan Sholat Tahajjud sebaggai upaya mengatasi kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester sedangkan penelitian terdahulu Salat Tahajjud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam). Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

3. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Gesti Riyandanie dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta." Penelitian menyimpulkan bahwa sholat tahajjud dapat menurunkan kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi.

   Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif untuk melihat pengaruh Sholat Tahajjud. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah peneliti menggunakan Sholat Tahajjud terhadap

Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester sedangkan penelitian terdahulu pengaruh shalat tahajjud terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.

C. Kerangka Berpikir

Shalat Tahajud merupakan upaya dari seorang hamba untuk lebih dekat kepada Allah SWT. Shalat Tahajud dapat memberikan efek meditasi dan relaksasi yang cukup besar dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menurunkan stres. Seseorang yang melakukan shalat tahajud dengan merasakan cara bernafas yang baik dan benar, maka dapat membuat seseorang tersebut terhindar dari stres yang berat.

Shalat Tahajud dapat membuat seseorang merasa tenang. Dengan shalat tahajud, mahasiswa akan dibawa untuk rehat sejenak, merenggangkan otot-otot dengan gerakan-gerakan shalat, bermeditasi agar pikiran tenang, yang nantinya akan memberikan kondisi rileks pada tubuh. Kondisi rileks akan membawa diri kita untuk lebih mengenali emosi negatif yang sedang dirasakan. Setelah mampu mengendalikan emosi tersebut.

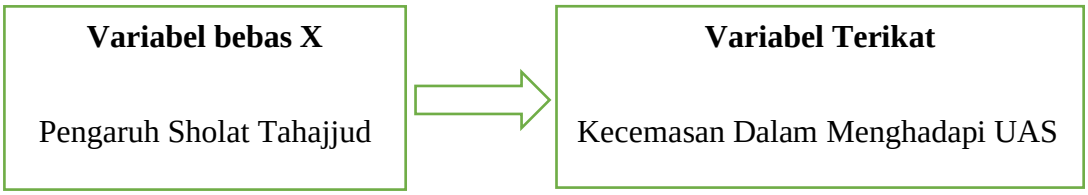
Kecemasan merupakan perasaan yang tidak membahagiakan diidentifikasi berupa kegelisahan dan ketakutan. Kondisi cemas berkembang ketika individu ada pada keadaan yang akan menyulitkan dan mengancamnya, dan berpikir tidak dapat menyelesaikannya. Jadi,

kecemasan sebenarnya adalah ketakutan yang dibuat sendiri ditunjukkan mengalami kegelisahan dan bingung dengan keadaan yang belum terlaksana.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukma Ariani, dengan judul "Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam)." Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan santri putri akibat penyelesaian skripsi dapat dilaksanakan penyelesaiannya dengan cara salat tahajud.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dengan melakukan Sholat Tahajjud berpengaruh dalam mengatasi berkurangnya kecemasan mahasiswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester.

Maka dapat disimpulkan paradigma penelitiannya sebagai berikut:



Keterangan :

X : Pengaruh Sholat Tahajjud

Y : Kecemasan Dalam Menghadapi UAS

⇨ : Garis Pengaru

D. Hipotesis

Hipotesis adalah satu kesimpulan sementara yang belum final; jawaban sementara; dugaan sementara; yang merupakan konstruk peneliti terhadap masalah penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua atau lebih variabel.[37]

Dalam penelitian ini, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

   Hipotesis alternatif penelitian ini mengatakan bahwasanya variabel indenpenden (X) berpengaruh terhadap variabel dependen (Y).

   Hipotesis alternatif penelitian ini yaitu: Terdapat pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan

2. Hipotesis nihil (H_0)

   Hipotesis ini bertolak belakang dengan hipotesis alternatif. Hipotesis ini mengatakan variabel independen (X) tidak mempengaruhi variabel (Y).

   Hipotesis nol penelitian ini yaitu: tidak terdapat pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian

[37] Sri Rochani Mulyani, *Metodologi penelitian* (Widina Bhakti Persada Bandung, 2021).hlm. 13.

Akhir Semester pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syahada Padangsidimpuan Jalan T.Rizal Nurdin Km.4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan Sumatra Utara. Waktu Penelitian peneliti melakukannya pada bulan Desember 2023 sampai dengan selesai.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang mengutamakan data kuantitatif (data yang berbentuk angka). Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah mentradisi sebagai metode penelitian.[1]

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif degan jenis penelitian Survei. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun pengertian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti secara mendalam, luas, dan terperinci.

Dalam penelitian deskriptif tidak diperlukan administrasi dan pengontrolan terhadap perlakuan. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan

[1] Ahmad nizar, *Metode Penelitian Pendidikan* (Pdangsidimpuan: Ciptapustaka Media, 2016), hlm. 16.

untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.[2]

Penelitian survei adalah penelitian dengan pengumpulan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket/kuesioner atau interview supaya nantinya menggambar berbagai aspek dari populasi.[3] Proses penelitian survei merupakan usaha yang sistematis untuk mengungkapkan suatu fenomena sosial yang menarik perhatian peneliti.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/ subjek dengan ciri dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah objek-objek dari keseluruhan penelitian.[4] Populasi adalah sekumpulan dari unsur atau kasus, baik itu individual, objek, atau peristiwa yang berkaitan dengan kriteria tertentu yang menjadi objek generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. [5]Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di Universitas

[2] Suharsimi arikunto, *Manajemen Penelitian, cet. 13* (Jakata: Rineka Cipta, 2016), hlm.234.
[3] Hardani Dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), hlm.53.
[4] suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 173.
[5] Indra Jaya, *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Penelitian* (Jakarta: Pranadamedia, 2019), hlm. 18.

Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Program Studi PAI angkatan 2020 yang berjumlah 334 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi umum yang disurvei atau sebagian dari seluruh survei populasi dengan tujuan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian, generalisasi hasil penelitian sampel juga berlaku untuk populasi yang di survei secara umum. [6]

Berdasarkan penetapan sampel, jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika jumlah populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.[7]

Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini cukup besar, maka untuk menghemat biaya, tenaga dan waktu, peneliti menggunakan cara mengambil 10% dari kelompok yang dimana dalam pengambilan sampelnya peneliti menggunakan subjek-subjek didalam populasi.

Adapun jumlah sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi PAI angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary sebanyak 30 orang, diambil 10%. Jika, dilihat dari populasi di atas menunjukkan bahwa subjek penelitian

[6] Jaya,Penerapan Statistik Untuk Penelitian, hlm. 36.
[7] Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kunatitatif Teori dan Aplikasi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 119.

lebih dari 100, maka penarikan sampel dalam penelitian ini yakni 10% dari populasi, dengan perhitungan sebagai berikut: $\frac{10}{100}$ x 334 = 33 (digenapkan jadi 30)

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dilakukan dengan teknik acak (*random*) teknik *simple (* sederhana) yang diambil secara acak, dengan mencampur subjek - subjek dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian penelitian memberi perlakuan sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel.[8]

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data[9]

1. Wawancara

Interview atau wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (interviewer) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (interviewed).[10] Pengambilan data ini dilakukan di lapangan, dimana hasilnya akan dicatat sebagai informasi yang penting dalam penelitian.

Pedoman Wawancara dapat dilihat pada lembar lampiran ke 4.

---

[8] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm.14.

[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 224.

[10] Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*…….hlm. 198.

2. Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau peryataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.[11] Angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. [12]

Dalam penelitian ini angket ditujukan kepada responden yang terdapat dalam sampel dengan menyediakan alternative jawaban atau angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga serponden tinggal memberikan tanda centang pada kolom atau tempat yang sesuai.[13] Dimana pertanyaan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh penelii dengan menggunakan skala likert, yaitu skala yang sudah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan peneliti cara objektif dan sistematis.[14]

[11] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 142.

[12] suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 136.

[13] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi IV* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 103.

[14] Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Cet. XXII* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 205.

Tabel 3.1

Pernyataan	Jawaban (Skor)
Sering	4
Jarang	3
Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan beberapa dokumen yang berkaitan dengan masalah penelitian.[15] Metode dokumen juga merupakan salah satu jenis metode yang sering digunakan dalam metodologi penelitian sosial yang berkaitan dengan instrumen pengumpulan data.

E. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Secara etimologi, validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan serta kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan kegunaannya. Suatu alat tes atau *instrument* pengukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut sesuai dengan tujuan dari pengukurannya. Sehingga, saat tes yang

[15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 134.

menghasilkan sebuah data tidak relevan dengan tujuan pengukuran tersebut, maka dapat dikatakan bahwa alat tes tersebut berkualitas rendah.[16]

Validitas menjadi karakteristik yang wajib dimiliki oleh setiap skala. Oleh sebab itu, sejak tahap awal perancangan skala sampai dengan tahap penilaian atau pemberian skor, usaha dalam memegang teguh validitas harus dilakukan. Jadi, dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya dalam sebuah penelitian dapat dikatakan tepat dan cermat, apabila mengukur kuesioner sesuai dengan fungsi ukurannya.

uji validitas ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS *(Statistical Package for Social Sciences)* versi 16. Dan kriteria uji validitas menggunakan *product moment*, sebagai berikut:

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

Keterangan:

Rxy = Koefisien kolerasi antara Variabel X dan Y

N = Jumlah Responden

∑XY = Jumlah hasil kali antara deviasi skor-skor X dan deviasi skor-skor Y

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor X

[16] Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan* (Yogyakarta, Andi Offest), hlm. 240.

$\sum y^2$ = jumlah kuadrat deviasi tiap skor Y

2. Uji Realibilitas

Realibilitas adalah suatu instrument yang digunakan sebagai alat pengumpul data, dengan syarat instrument harus sudah baik. Realiabilitas menguji keakuratan dan ketepatan pada suatu alat ukur. Realibilitas dapat diartikan dengan kejegan, yang artinya, suatu tes yang handal apabila alat tes tersebut digunakan mengukur secara berulang-ulang, maka akan menghasilkan hasil yang sama dengan demikian, realiabilitas dapat diartikan kejegan atau stabil. [17] Dalam menguji realiabilitas suatu instrument menggunakan *Alpha Crobanch* dengan bantuan SPSS *(Statistical Package for Social Sciapence)* versi 16.0.

Tabel 3.2
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronback Alpha*	Nomor Item
Sholat Tahajjud	0,642	10
KecemasanMenghadapi UAS	0,720	10

Berdasarkan dari perhitungan reliabilitas menggunakan komputer dengan SPSS Statistick 24. Dari hasil perhitungan SPSS tersebut menunjukkan bahwa *Cronbach Alpha* untuk variabel X (Sholat Tahajjud) 0,642 > 0,6 dengan demikian dapat dikatakan reliabel. Kemudian untuk variabel Y

[17] Euis sunarti, *Pengukuran, Reliabilitas Validitas,* 2007, hlm. 28.

(Kecemasan menghadapi UAS) yaitu 0,720 > 0,6 dengan demikian dapat dikatakan reliabel.

F. Teknik Analis Data

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan pendekatan analisis kuantitatif. Untuk gambaran umum tentang sholat tahajjud (variabel X) dan kecemasan menghadapi ujian akhir semester(variabel Y), dilakukan dengan analilis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Pada statistik deskriptif akan dikemukakan cara-cara penyajian data atau analilis data yaitu sebagai berikut:

1. Mean (Rata-rata)

   Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rumus yang digunakan yaitu:

   $$M_X = \frac{\sum fx}{N}$$

   Keterangan :

   M_X : Mean (Rata-rata)

   $\sum fx$: Jumlah dari hasil perkalian antara masing-masing skor dengan frekuensinya.

N : Jumlah data

2. Median

Median adalah salah satu teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai tengah dari kelompok data yang disusun urutannya dari yang terkecil sampai yang terbesar, atau sebaliknya dari yang terbesar sampai yang terkecil. Rumus yang digunakan yaitu:

$$M_e = b + p\left(\frac{\frac{1}{2}n - F}{f}\right)$$

Keterangan:

M_e :Median

b :Batas bawah kelas median,yaitu dimana median terletak

p :Panjang kelas Interval

n :Banyaknya data

f :frekuensi kelas median

F :Jumlah semua jenis frekuensi dengan tanda kelas lebih kecil dari tanda kelas median.[18]

3. Modus

Modus merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai yang sering muncul dalam kelompok. Rumus yang digunakan yaitu:

[18] Ahmad Nizar Rangkuti, *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan* (Medan: Perdana Publishing, 2014), Hlm. 39.

$$M_o = l + i\left(\frac{f_a}{f_a + f_b}\right)$$

Keterangan:

M_o :Modus

l :Batas bawah nyata dari interval yang mengandung modus

i :Kelas interval

f_a : Frekuensi yang terletak di atas interval yang mengandung modus

f_b :Frekuensi yang terletak di bawah interval yang mengandung modus.[19]

4.Standar Deviasi

Standar deviasi merupakan jumlah kuadrat semua deviasi nilai-nilai individual terhadap rata-rata kelompok. Rumus yang digunakan yaitu:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

Keterangan:

SD =Standar Deviasi

fx^2 =Jumlah hasil perkalian antara frekuensi masing-masing skor, dengan deviasi skor yang telah dikuadratkan.

fx =Jumlah hasil perkalian antara frekuensi masing-masing skor, dengan deviasi skor

[19] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan,* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 106.

N =Jumlah Mahasiswa.[20]Tabel Distribusi Frekuensi

5. Tabel distribusi frekuensi

yaitu alat penyajian data statistik yang berbentuk kolom dan jalur, yang di dalamnya dimuat angka yang dapat melukiskan atau menggambarkan pencaran atau pembagian frekuensi dari variabel yang sedang menjadi objek penelitian.[21] Dalam hal ini distribusi yang digunakan yaitu distribusi frekuensi relatif. Rumus yang digunakan yaitu:

$$P\frac{f}{N}x100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

P = Angka persentase

N = Jumlah Frekuensi/ banyaknya individu.[22]

Untuk mengetahui kualitas setiap variabel secara kumulatif dapat digunakan rumus:

Tingkat Pencapaian

$$= \frac{\text{Skor Peroleh } (\sum \text{skor})}{\text{Skor Maksimal } (\sum \text{Responden x Item soal x Bobot nilai tertinggi})} \text{x}100\%$$

Setelah diperoleh besarnya tingkat pencapaian variabel tersebut, maka diterapkan pada kriteria penilaian sebagai berikut:

[20] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan…*hlm.159.
[21] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan…*hlm. 38.
[22] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan…*hlm.43

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi

No	Skor	Interpretasi
1	<24%	Sangat Rendah
2	25%-49%	Rendah
3	50%-74%	Sedang
4	75%-100%	Tinggi

6. Uji Prasyarata Analisis

   a. Uji Normalitas

      Tujuan dilakukannya uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* yang dilakukan dengan kaidah *Asymp sig* atau *p.* uji normalitas dilakukan terhadap skor angket menggunakan bantuan perhitungan SPPS *Statistic* versi 24. Adapun intervensi dari uji normalitas sebagai berikut:

      1). Jika nilai sig. (2-tailed) lebih besar dari Tingkat *alpha* 5%, maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang sebenarnya berdistribusi normal.

      2). Jika nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari tingkat *alpha* 5%, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak berdistribusi normal.

7. Uji Hipotesis

Setelah melakukan pengujiln prasyarat, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t. Uji-t dilgunakan untuk menguji niai skor angket terhadap niai rata-rata ujian formatif siswa memiliki pengaruh atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS *Statistic* Versi 24. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Korelasi *Product Moment*

Korelasi *product moment* adalah teknik untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), dan data berbentuk interval dan rasio. Disebut *product moment correlation* karena koefisien korelasinya diperoleh dengan cara mencari hasil perkalian dari momen-momen variabel yang dikorelasikan.[23] Berikut rumus uji korelasi yang digunakan adalah rumus product moment:

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

Keterangan:

R_{XY} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum x$ =Variabel bebas pemakai (game online)

$\sum y$ =Variabel terikat (perilaku komunikasi)

$\sum x^2$ =Jumlah kuadrat skor butir item variabel bebas

[23] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*…hlm. 190.

$\sum y^2$ =Jumlah kuadrat skor butir item variabel terikat

$\sum$xy =Jumlah produk butir item variabel x dikali produk butir item variabel y

N =Jumlah sampel.

b. Koefisien Determinasi

Apabilla nilai r_{hitung} sudah diketahui maka dicarilah koefisien determinan yang besarnya adalah kuadrat dari koefisien korelasi (r^2). Koefisien ini disebut koefisien penentu yang dirumuskan:

KD = (r)2 x 100%

Keltelrangan:

KD = Koefisien determinan

r = koefisien korelasi

c. Uji Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan hubungan matematika dalam bentuk suatu persamaan antara variabel *criterion* atau variabel tidak bebas tunggal dengan variabel predictor atau variabel bebas tunggal.

Rumus persamaan umum regresi linear sederhana yaitu:

Y= a + bx

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X = Variabel bebas

a = Intersip

b = Koefisien regresi[24]

d. Uji-T

Uji-t merupakan salah satu uji hipotesis penelitian dalam analisis regresi sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

. Rumus uji-t yaitu:

$$T_{hitung} = r\frac{\sqrt{n-1}}{1-r^2}$$

Keterangan:

$T_{hitunng}$ = nilai t

R = nilai koefisien korelasi

N = jumlah responden[25]

[24]Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*…hlm. 45.
[25] Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2021), hlm.230.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umun Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan adalah satu-satunya Perguruan Tinggi Negeri di wilayah Pantai Barat Sumatera Utara. Secara historis, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan memiliki Perguruan akar sejarah dengan Fakultas Tarbiyah Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara (UNUSU) Padangsidimpuan. Pada awalnya UNUSU merupakan perkembangan lanjutan dari Perguruan Tinggi Nahdlatul Ulama (PERTINU) yang didirikan pada tahun 1962 yang pada saat itu hanya memiliki satu Fakultas Syariah. Setahun kemudian yaitu 1963 baru Fakultas Tarbiyah secara resmi dibuka dan menerima mahasiswa pertama sejumlah 11 orang.

Pada tahun 1965 PERTINU menambah satu lagi fakultasnya, yakni Fakultas Ushuluddin. Setelah adanya tiga fakultas dan didorong keinginan hendak membuka fakultas-fakultas umum seperti Fakultas Hukum dan Fakultas Pertanian, maka timbullah ide untuk memperluas PERTINU menjadi Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara (UNUSU).

Pada saat itulah terjadi perubahan Yayasan PERTINU menjadi Yayasan UNUSU dan menetapkan Syekh Ali Hasan Ahmad sebagai Rektor. Melihat pesatnya perkembangan IAIN di daerah-daerah lain, maka pada

tahun 1967 Yayasan UNUSU mengajukan permohonan kepada Menteri Agama RI, agar Fakultas Tarbiyah UNUSU dapat dirubah statusnya menjadi negeri, dalam hal ini menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang. Selanjutnya Yayasan UNUSU mengajukan bentuk panitia perubahan status tersebut yang kemudian dikukuhkan dengan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 123 Tahun 1967 tanggal 5 Oktober 1967. Susunan panitia tersebut adalah Ketua Umum: Marahamat Siregar, Ketua I: Syekh Dja'far A. Wahab MA, Ketua II: H.M. Yusuf Tk. Imom Hasibuan, Sekretaris I: A. Siregar Gelar Sutan Mula Sontang, Sekretaris II: Kalasun Nasution dan Bendahara: Hariro Siregar.[1]

Sebagai kelanjutan dari usaha perubahan status tersebut pada hari Sabtu tanggal 1 Juni 1968, Menteri Agama RI K.H. Moch. Dahlan dengan Surat Keputusannya Nomor 110 Tahun 1968 Fakultas Tarbiyah UNUSU menengerikan Fakultas Tarbiyah UNUSU Padangsidimpuan menjadi Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (lAIN) Cabang Imam Bonjol Padang Sumatera Barat dengan mengambil tempat di Gedung Nasional Padangsidimpuan. Syekh Ali Hasan Ahmad ditunjuk oleh Menteri Agama untuk menduduki jabatan Dekan Fakultas Tarbiyah tersebut.

Setelah 5 tahun berlalu, sejalan dengan didirikannya lAIN Sumatera UtaraMedan pada tahun 1973 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 97 Tahun 1973 tanggal 1 Nopember 1973 tentang peresmian IAIN

[1] Ibrahim Siregar dan dkk, *Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan* (Padangsidimpusn: IAIN Padangsidimpuan, 2020), hlm.1.

Sumatera Utara, maka Fakultas Tarbiyah IAIN Cabang Imam Bonjol Padang,Sumatera Barat menjadi Fakultas Tarbiyah lAIN Sumatera Utara di Padangsidimpuan.

Dalam perjalanan sejarahnya Fakultas Tarbiyah ini lama tidak memiliki gedung sendiri sehingga perkuliahan dilakukan dengan cara pinjam pakai di gedung SMP Negeri 2 Padangsidimpuan. Sedangkan kegiatan administrasi perkantoran dilaksanakan di rumah Bapak Syekh Ali Hasan Ahmad. Hal ini berlangsung sampai tahun 1972. Pada tahun 1973 Fakultas Tarbiyah ini mendapat bantuan tanah seluas 700 m² dari Pemda Tk. II Tapanuli Selatan dan bangunan gedung kuliah berlantai satu seluas 168 m² yang terdiri dari tiga ruang kelas masingmasing berukuran 7 x 8 m dengan keadaan semi permanen di Jalan Ade Irma Suryani Nasution No. 4-A Padangsidimpuan. Dengan keberadaan gedung tersebut, maka aktivitas perkuliahan dipindahkan ke gedung tersebut sampai pada tahun 1977 dan aktivitas administrasi perkantoran masih tetap di rumah Bapak Syekh Ali Hasan Ahmad.

Pada tahun 1978 Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara Cabang Padangsidimpuan mendapat bantuan dana dari Pemerintah Daerah Tk. I Sumatera Utara sebesar Rp. 17. 500,000- (tujuh belas juta lima ratus ribu rupiah) untuk pembangunan gedung perkuliahan dan ruangan kantor. Bantuan lain adalah tanah seluas 266 m² dari Pemda Tk. II Tapanuli Selatan.

Dengan adanya gedung baru tersebut, maka aktifitas administrasi pun akhirnya dilaksanakan di gedung tersebut.[2]

Pada tahun 1984 Pemda Tk. II Tapanuli Selatan kembali memberi bantuan tanah bekas lapangan terbang zaman Belanda seluas 3, 2 ha di Desa Sihitang yang sampai sekarang menjadi kampus IAIN Padangsidimpuan. Setelah secara resmi tanah tersebut diserahkan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara Cabang Padangsidimpuan, barulah pembangunan gedung yang terdiri dari enam kelas dibangun lengkap dengan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Gedung ini mulai digunakan pada semester genap tahun akademik 1984-1985. Namun demikian, sebagian mahasiswa masih melakukan perkuliahan di gedung yang berada di jalan Ade Irma Suryani Nasution Padangsidimpuan.

Barulah pada tahun akademik berikutnya yakni 1985-1986 semua kegiatan administrasi perkantoran dan perpustakaan dipindahkan ke kampus Sihitang. Mengingat ruangan yang tersedia hanya enam, terpaksa satu ruangan untuk kantor, satu ruangan untuk perpustakaan dan ruang sidang munaqasyah, dan empat ruangan untuk perkuliahan ditambah dengan ruangan yang berada di kampus jalan Ade Irma Suryani Nasution.

Selama lebih kurang 24 tahun berjalan, kemudian Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara Cabang Padangsidimpuan berubah lagi menjadi STAIN Padangsidimpuan berdasarkan Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 1997 tanggal 21 Maret 1997 dan Keputusan Menteri Agama

[2] Siregar dan dkk, *Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan*..... hlm.2.

RI Nomor 300 tahun 1997 dan No. 504 tahun 2003, tentang Pendirian STAIN dikeluarkan, maka Fakultas Tarbiyah lAIN Sumatera Utara di Padangsidimpuan diubah statusnya menjadi STAIN Padangsidimpuan yang otonom dan berhak mengasuh beberapa jurusan sebagaimana layaknya IAIN di seluruh Indonesia.

Pada tahun 2012 Ketua STAIN Padangsidimpuan Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL, memulai mengukir sejarah untuk alih status STAIN Padangsidimpuan menjadi IAIN Padangsidimpuan, tim solid dan bertekad untuk mewujudkan cita-cita itu, maka akhirnya membuahkan hasil yang gemilang. Maka turunlah Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2013 tentang Perubahan StatusSekolah Tinggi Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Menjadi Institut AgamaIslam Negeri Padangsidimpuan, Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 93 Tahun 2013 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan dan selanjutnya Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor B.II/3/9978 tentang Penetapan Rektor Institut Agama IslamNegeri Padangsidimpuan pada tanggal 6 Januari 2014 STAIN

Padangsidimpuan beralih secara resmi menjadi IAIN Padangsidimpuan, yang diresmikan oleh Menteri Agama RI Surya Dharma Ali, dan dilantik sebagai Rektor pertamanya adalah Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL. Dengan demikian, IAIN Padangsidimpuan memiliki status, fungsi dan peran yang sama dengan perguruan tinggi yang lain dan dapat dijadikan

alternatif utama bagi siapa saja yang ingin cemerlang masa depan melalui PerguruanTinggi Negeri yang mengkhususkan diri dalam *Islamic Studies*. Dengan peralihan status STAIN Padangsidimpuan menjadi IAIN Padangsidimpuan belum membuat keluarga besar merasa pua. Perjuangan menaikkan status dan pengembangan lembaga ini menjadi terus dilakukan dan perjuangan mulai dilakaukan sejak tahun 2020, hingga hasil perjuangan itu pun berbuah hasil pada tahun 2022 dengan keluarnya Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2022 dan Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 85 Tahun 2022 tentang STATUTA UIN Syahada Padangsidimpuan.

Jum'at (10/06/2022) Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Atau IAIN Padangsidimpuan bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN), dengan nama Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary (UIN SYAHADA).

Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag dilantik Menteri Agama Republik Indonesia Yaqut Cholil Qoumas menjadi Rektor pertamanya berdasarkan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 024067/B.II/3/2022 tanggal 26 Juli 2022 tentang Penetapan Rektor UIN Syahada Padangsidimpuan Masa Jabatan 2022-2026.

2. **Visi, Misi dan Tujuan FTIK UIN SYAHADA Padangsidimpuan**

Dan adapun Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Syahada Padangsidimpuan adalah sebagai berikut:

a. **Visi**

Terdepan dalam inovasi, berdaya saing dan responsife tehadap perubahan globalisasi pendidikan yang berbasis integrasi, ilmu dan akhlak mulia

b. Misi

1) Melaksanakan dan mengembangkan pendidikan dan pengajarn pendidikan islam
2) Membina tenaga-tenaga ahli dalam bidang pendidikan islam.
3) Melaksanakan penelitian kependidikan untuk pengembagan pendidikan islam
4) Menganalis perkembangan dan pemecahan masalah pendidikqn islam serta persoalan keguruan yang berkembang sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi
5) Melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang pendidikan islam.

c. Tujuan

Membentuk sarjana muslim yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, dengan menguasai pengetahuan Agama Islam, terutama dalam bidang pendidikan islam dan keguruan

B. Deskriptif Data Penelitian

Peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak 24 pertanyaan kepada mahasiswa NIM 20 di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Dari hasil Analisis jawaban angket selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial.

Adapun variabel penelitian ini, terdiri dari dua variabel yaitu variabel Sholat Tahajjud dan Kecemasan dalam menghadapi UAS. Sholat Tahajjud sebagai variabel independen (X) dan Kecemasan dalam menghadapi UAS sebagai variabel dependen (Y). Deskripsi dari setiap tabel diuraikan sebagai berikut.

1. Sholat Tahajjud

Pada penelitian ini menetapkan 30 responden. Berdasarkan hasil perhitungan jawaban responden terhadap pernyataan-pernyataan yang tertera dalam angket mengenai Sholat Tahajjud dengan menggunakan ststistik maka diperoleh skor-skor variabel Sholat Tahajjud pada tabel-tabel berikut ini :

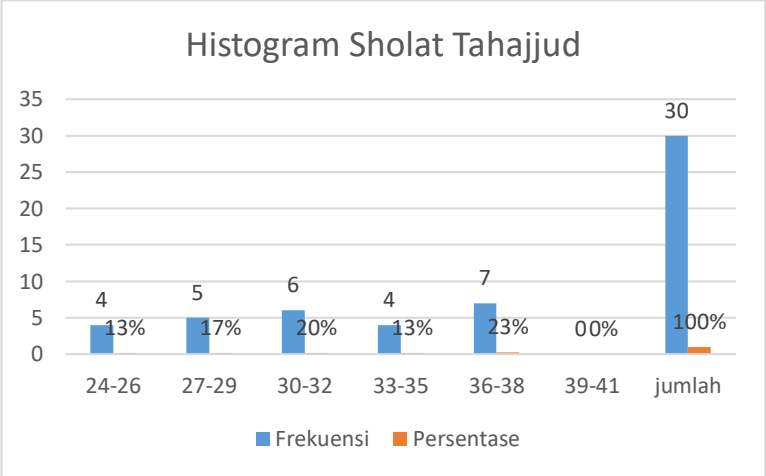
a. Data Sholat Tahajjud (Variabel X)

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Sholat Tahajjud

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
24-26	4	13%
27-29	5	17%
30-32	6	20%
33-35	4	13%
36-38	7	23%
39-41	0	0%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi sholat tahajjud di atas, data diolah menjadi data berkelompok dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas interval 2. Tabel tersebut menunjukkan frekuensi terbanyak berada pada interval 36-38 sedangkan frekuensi terendah terletak pada interval 24-26. Kemudian, dapat dijelaskan bahwa skor 24-26 sebanyak 4 responden (13%), skor 27-29 sebanyak 5 responden (17%), skor 30-32 sebanyak 6 responden (20%), skor 33-35 sebanyak 4 responden (13%) skor 36-38 sebanyak 7 responden (23%) dan 39-41 sebanyak 0 responden (0%)

Penyebaran data angket sholat tahajjud tersebut selanjutnya dapat digambarkan dengan histogram sebagaimana terdapat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.1 Grafik Sholat Tahajjud

Untuk mengetahui tingkat pencapaian yang diperoleh variabel pola sholat tahajjud dirumuskan:

$$\text{Tingkat Pencapaian} = \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{Responden x Item soal x Bobot nilai tertinggi}} \text{x}100\%$$

$$= \frac{944}{(30 \text{ x } 10 \text{ x } 4)} \text{ x}100$$

$$= \frac{944}{1{,}200} \text{ x}100$$

$$= 78{,}66 \quad \text{Dibulatkan menjadi } 79$$

Berdasarkan perhitungan skor tingkat pencapaian variabel Sholat Tahajjud di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary adalah sebesar 79%. Untuk melihat tingkat kualitas sholat tahajjud adalah dengan mengkonsultasikannya dengan kriteria penilaian pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Interpretasi Hasil Penelitian

No	Skor	Interpretasi
1	<24 %	Sangat Rendah
2	25% - 49%	Rendah
3	50% - 74%	Sedang
4	75% – 100%	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, variabel sholat tahajjud tergolong tinggi.

Tabel 4.3
Rangkuman Deskripsi Data Sholat Tahajjud

No	Statistik	X
1	Skor maksimal	37
2	Skor minimal	24
3	Rentang	13
4	Banyak kelas	6
5	Interval	3
6	Mean	31
7	Median	33
8	Standar deviasi	4

Perhitungan yang dilakukan terhadap angket penelitian dengan 30 responden yang diteliti, sebagaimana yang terdapat pada tabel diatas maka skor yang diperoleh adalah dengan skor maksimal 38 dan skor minimal 26, rentang 12, banyak kelas 4, interval 3, mean 31,93, median 31, dan standar deviasi 4.

b. Kecemasan Dalam Menghadapi UAS

Pada penelitian ini diperoleh 30 responden. Berdasarkan hasil perhitungan jawaban responden terhadap pernyataan-pernyataan yang tertera dalam angket terdiri dari 10 pernyataan mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester dengan empat alternatif jawaban yang dapat menggambarkan frekuensi jawaban, pengukuran skor angket dalam setiap pernyataan diukur menggunakan *skala likert*, selanjutnya skor angket dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

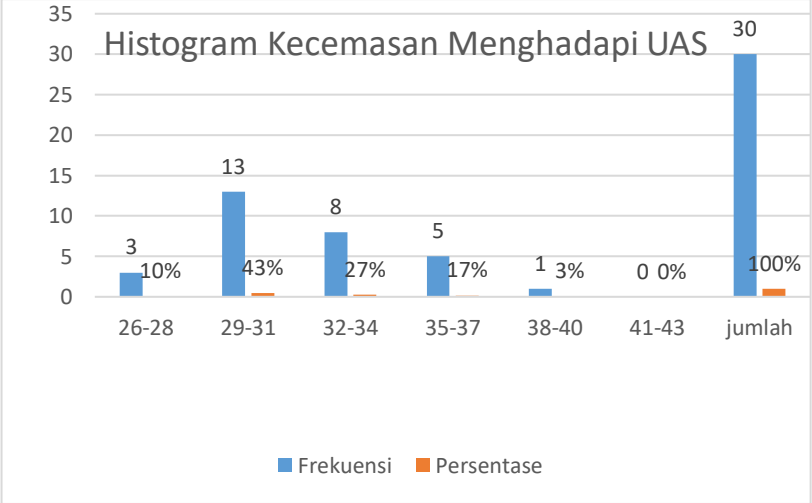
Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
26-28	3	10%
29-31	13	43%
32-34	8	27%
35-37	5	17%
38-40	1	3%
41-43	0	0%
jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi frekuensi kecemasan menghadapi ujian akhir semester di atas, data diolah menjadi berkelompok dengan

jumlah kelas sebanyak 6 kelas dan panjang kelas interval 2. Tabel di atas menunjukkan frekuensi terbanyak berada pada interval 29-31 sedangkan frekuensi terendah terletak pada interval 41-43. Kemudian, dapat dijelaskan bahwa nilai antara 26-28 sebanyak 3 responden (10%), nilai antara 29-31 sebanyak 13 responden (43%), nilai antara 32-34 sebanyak 8 responden (27%), nilai antara 35-37 sebanyak 5 responden (17%), nilai antara 38-40 sebanyak 1 responden (3%), dan nilai 41-43 sebanyak 0 responden (0).

Penyebaran data angket Kecemasan Menghadapi UAS tersebut selanjutnya dapat digambarkan dengan histogram sebagaimana terdapat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.4 Grafik Skor Kecemasan Dalam Menghadapi UAS

Untuk mengetahui kualitas setiap variabel secara komulatif dapat dirumuskan:

Kecemasan Dalam Menghadapi UAS

$$\frac{\text{Skor Peroleh } (\sum \text{skor})}{\text{Skor Maksimal } (\sum \text{Responden x Item soal x Bobot nilai tertinggi})} \text{x100\%}$$

$$= \frac{958}{(30 \text{ x } 10 \text{ x } 4)} \text{ x100}$$

$$= \frac{958}{1{,}200} \text{ x100}$$

$$= 79{,}83$$ Dibulatkan menjadi 80

Tabel 4.5
Interpretasi Hasil Penelitian

No	Skor	Interpretasi
1	<24 %	Sangat Rendah
2	25% - 49%	Rendah
3	50% - 74%	Sedang
4	75% – 100%	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, variabel kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester tergolong pada kategori tinggi

Tabel 4.6
Rangkuman Deskripsi Data Kecemasan Dalam Menghadapi UAS

No	Statistik	Y
1	Skor maksimal	38
2	Skor minimal	26
3	Banyak kelas	6
4	Interval	3
5	Mean	40
6	Rage	12
7	Median	31
8	Standar deviasi	3

Tabel 4.7 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sholat Tahajjud	.116	30	.200*	.969	30	.520
Kecemasan Dalam Menghadapi UAS	.131	30	.200*	.972	30	.605

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

a. Lilliefors Significance Correction

Perhitungan yang dilakukan terhadap angket penelitian dengan 30 responden yang diteliti, sebagaimana yang terdapat pada tabel diatas maka skor yang diperoleh adalah dengan skor maksimal 38 dan skor minimal 26, banyak kelas 4, interval 3, mean 40, median 31, dan standar deviasi 3

C. Analisi Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari skor penilaian angket berdistribusi normal atau tidak. Dengan menggunakan bantuan *SPPS* versi 24 dalam menghitung uji normalitas dihasilkan nilai signifikansi (2 *tailed*) pada *kolmogrov-smirnov test* yang dapat menunjukkan normal atau tidaknya sebaran data. Syarat data distribusi normal apabila signifikansi yang diperoleh dari hasil perhitungan lebih besar dari tingkat *alpha* 5%.

Berdasarkan dari tabel 4.7 hasil uji normalitas *kolmogrov-smirnov test* di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi angket sholat tahajjud adalah

0,200 lebih besar dari nilai *alpha* 0,05 dan nilai signifikansi angket kecemasn dalam menghadapi ujia akhir semester adalah 0,200 lebih besar dari nilai *alpha* 0,05. Maka data dari angket tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

a. Korelasi *Product Moment*

Tabel 4.8
Kerja Angka Indeks Korelasi Antara Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi UAS

No	X	Y	x^2	y^2	Xy
1	28	28	784	784	784
2	27	26	729	676	702
3	34	31	1156	961	1054
4	29	30	841	900	870
5	26	30	676	900	780
6	36	32	1296	1024	1152
7	32	29	1024	841	928
8	29	30	841	900	870
9	30	31	900	961	930
10	32	31	1024	961	992
11	30	31	900	961	930
12	32	33	1024	1089	1056
13	36	30	1296	900	1080
14	31	31	961	961	961
15	31	31	961	961	961
16	24	34	576	1156	816
17	24	33	576	1089	792
18	29	27	841	729	783
19	24	30	576	900	720
20	33	29	1089	841	957
21	35	32	1225	1024	1120
22	32	34	1024	1156	1088
23	34	32	1156	1024	1088
24	31	37	961	1369	1147
25	36	34	1296	1156	1224

26	36	36	1296	1296	1296
27	37	38	1369	1444	1406
28	37	35	1369	1225	1295
29	33	36	1089	1296	1188
30	36	37	1296	1369	1332
Jumlah	944	958	30152	30854	30302

Sumber: Diolah dengan Microsoft Exel

Dari tabel di atas diketahui:

$\sum X = 944. \sum Y = 958.\ \sum X^2 = 30152\ . \sum Y^2 = 30854.\ \sum XY = 30302.\ N = 30$

Dengan mendistribusikan nilai=nilai di atas ke dalam korelasi produk momen (*correlation product moment*) "r" dengan menggunakan SPSS *Statistic* 24, maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil Uji *Product Moment Correlations*

		sholat tahajjud	kecemasan dalam menghadapi UAS
sholat tahajjud	Pearson Correlation	1	.458*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	30	30
kecemasan dalam menghadapi UAS	Pearson Correlation	.458*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	30	30

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

Dari tabel IV.9 di atas, diperoleh nilai koralasi sebesar 0,458, terdapat hubungan sebesar 0,458 antara sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Dengan

menggunakan nilai r_{tabel} dilakukan penginterpretasian dimana df = n- k = 30-2 = 28. Dengan df sebesar 28, pada taraf signifikan 5% r_{tabel} adalah 0,361 dan pada taraf signifikansi 1% r_{tabel} adalah 0,463. Dengan demikian r_{xy} =0,458 > r_{tabel} = 0,361. Sehingga terdapat korelasi yang signifikan antara variabel X (Sholat Tahajjud) dengan variabel Y (Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester).

b. Koefisien Determinasi

Analisis koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester dalam bentuk persentase.

KD = $(r)^2$ x 100%

= $(0,458)^2$ x 100%

= 20,97 %

Perhitungan dapat dibuktikan dengan menggunakan SPSS *Statistic* versi 24 berikut ini:

Tabel 4.10

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.458[a]	.210	.182	2.71785

a. Predictors: (Constant), sholat tahajjud

Pada tabel IV.10 di atas, model summary R= 0,458 ini menunjukkan nilai koefisien antara sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi UAS Kemudian R square= 0,210 menunjukkan nilai koefisien determinasi yang jika diubah ke dalam bentuk persen menjadi

21 %. Dalam hal ini pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi UAS sebesar 21%.

c. Regresi Linear Sederhana

Untuk melihat dan menguji kebenaran apakah ada pengarauh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi UAS maka digunakan perhitungan regresi linear sederhana dengan menggunakan SPSS *Statistic* 24, yaitu:

Tabel I.11
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	20.897	4.073		5.130	.000
	sholat tahajjud	.351	.128	.458	2.730	.011

a. Dependent Variable: kecemasan dalam menghadapi UAS

Dari tabel IV.11 di atas, menunjukkan bahwa pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester mempunyai persamaan regresi $\grave{Y} = 20{,}897 + 0{,}351\ X$, menunjukkan bahwa jika X = 0 maka diperoleh nilai sholat tahajjud sebesar 20,897. Koefisien regresi nilai b sebesar 0,351 bernilai positif yang artinya menunjukkan pengaruh yang searah.

d. Uji- T

Uji-t digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam

menghadapi ujian akhir semester di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

1) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya terdapat pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.
2) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya tidak terdapat pengaruh sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.

Tabel 4.12 Hasil Uji-T

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	20.897	4.073		5.130	.000
	sholat tahajjud	.351	.128	.458	2.730	.011

a. Dependent Variable: kecemasan dalam menghadapi UAS

Dari tabel 4.12 di atas, diketahui bahwa perolehan nilai t_{hitung} adalah 2,730 dengan nilai t_{tabel} dari hasil perolehan dk = n-2 = 30-2 = 28 = 2,048. Maka, t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (2,730 > 2,048), artinya terdapat pengaruh antara sholat tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

D. Pembahasan Hasil

Peneliti telah melakukan penelitian mengenai Pengaruh Sholat tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan,S dengan melakukan penyebaran angket kuesioner di Fakultas FTIK NIM 20. Berdasarkan hasil analisis penelitian dan penyebaran angket kuesioner ini sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi produk momen (*correlation product moment*) diperoleh nilai r_{hitung} (0,458) > r_{tabel} (0,361). Sehingga terdapat korelasi yang signifikan antara variabel X (Sholat Tahajjud) dengan variabel Y (Kecemasan Menghadapi UAS). Nilai R Square yaitu 21% yang artinya sholat Tahajjud mempengaruhi (menurunkan) kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester sebesar 21% dan selebihnya (79,%)dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian.
2. Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear sederhana diperoleh nilai $\grave{Y}$= 20,897 + 0,351 X yang artinya menunjukkan pengaruh yang searah, harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,730 > 2,048) nilai t_{tabel} diperoleh dari dk= n-2 = 30-2= 28 = 2,048. Harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Uas pada mahasiswa FTIK UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary. Dengan demikian maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan diterimanya H_a maka hipotesis peneliti terbukti bahwa terdapat pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi

Ujian Akhir Semsester. Hal ini menunjukkan bahwa sholat tahajjud memang memiliki pengaruh terhadap terhadap kecemasan dalam menghadapi uas yang mana mahasiswa sering merasa gelisah dan sulit berkonsentrasi karena kecemasan menghadapi ujian akhir semester.

3. Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa FTIK UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Sholat tahajjud memberikan penurunan pada ketengangan yang dialami mahasiswa karena dalam sholat tahajjud terdapat avirmasi virtual, dimana sholat yang penuh dengan keikhlasan dapat pencapai ketenangan dalam jiwa. Hal ini dapat menambah keyakinan yang selama ini pada diri mahasiswa atau responden, sehingga mereka mampu dalam mengelola kecemasan atau melakukan *coping mechanis* secara mandiri. Dengan demikian, sholat tahajjud cukup efektif untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa atau reponden.

E. Keterbatasan Penelitian

1. Pada penelitian ini, peneliti tentu menghadapi banyak hal yang dan tahapan-tahapan demi mencapai kesempurnaan penelitian ini, meskipun demikian peneliti masih menghadapi kesulitan untuk mencapai kesempurnaan dalam penelitian ini. Ada keterbatasan dalam pengumpulan data dan mencari informasi diantaranya:

a. Dalam pengumpulan data-data dari responden, adanya kesulitan dalam penyebaran angket. Peneliti belum sepenuhnya mengetahui apakah responden jujur dalam mengisi angket pertanyaan yang diberikan peniliti
b. Peneliti juga tidak mampu mengontrol semua responden dalam menjawab angket, apakah responden menjawab dengan jujur dan serius atau hanya asal jawab.

Disamping hal itu, keterbatasan fasilitas yang dimiliki peneliti seperti buku-buku dan referensi lainnya yang mendukung penelitian ini juga menyebabkan hasil yang kurang maksimal dalam penelitian ini. Meskipun demikian, peniliti tetap terus berusaha untuk mencapai hasil yang maksimal dalam menyelesaikan penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data pengaruh sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Adday Padangsidimpuan dengan menggunakan rumus *correlation product moment* ditemukan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ (2,730 > 2,048). Selanjutnya, untuk menguji tingkat siginifikansi pengaruh antara variabel dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana. Selanjutnya ditemukan bahwa persamaan regresi linear sederhana (Y= 20,897 + 0,351 X) menunjukkan bahwa jika X = 0 maka diperoleh nilai sholat tahajjud sebesar 20,897. Dengan koefisien nilai b sebesar 0,351. Hal ini menunjjukan adanya pengaruh yang searah X terhadap Y. Dengan demikian maka H_o ditolak dan H_a diterima, Konstribusi Sholat Tahajjud dalam menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester sebesar 21% (rendah) dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "Terdapat pengaruh antara sholat Tahajjud terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa FTIK UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan"

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti perlu menyampaikan saran yang dapat dianjurkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan dari hasil penelitian disarankan bagi para tenaga pendidik perlunya memberikan bantuan dan arahan dalam bidang spritualitas kepada peserta didik selama mengajar, karena hanya dikampus seorang dosen atau tenaga pendidik menjadi orang tua bagi mahasiswanya.
2. Bagi mahasiswa tingkat akhir hal ini dapat menjadi masukan bagi para remaja agar lebih bisa mengendalikan emosi negatif pada dirinya, menempatkan posisi diri dengan baik dan tepat, sehingga sanggup menunjukkan kemampuan dirinya dalam mengambil suatu keputusan yang penting.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan atau referensi dan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan menghadapi UAS yang tidak dibahas dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.

Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian, cet. 13*. Jakata: Rineka Cipta, 2016.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

———. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Arikunto, suharsimi. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2020.

Asmaran. *Pengantar Studi Akhlak*. jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2002.

Cahyani Eka Putri. "Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Institut Agama Islam Negeri Metrotahun Akademik 2016/2017." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, 2017.

Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi: Terj.Kartini Kartono*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.

Chodija, Siti. *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan*. Surbaya: Unimus, 1017.

Dwi. Yogyakarta: UNY Press, 2007.

far, abidin ja'. *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental*. tulungagung: cahya abadi, 2012.

Faridl, Miftah. *Mukjizat Shalat Malam Meraih Spiritualitas Rasulullah*. Bandung: Mizan Pustaka, 2002.

Hardani, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.

Indriani, Irma. *Mukjizat Shalat Malam*. Mizan: Pustaka Makmur, 2014.

Ja'far, Abidin. *Peranan Sholat Tahajjud Dan Doa Dalam Kesehatan Mental*. Tulungagung: Cahaya Abadi, 2012.

Jaya, Indra. *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Penelitian*. Jakarta: Pranadamedia, 2019.

Maslim, Rusdi, dan DSM 5. *Cetakan 2 bagian Ilmu kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya*. 300. Jakarta: PT Nuh jaya, 2013.

Mulyani, Sri Rochani. *Metodologi penelitian*. Widina Bhakti Persada Bandung, 2021.

Musbikin, Imam. *Rahasia Sholat Khusyuk*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.

Neved, dkk, Jeffry S. *Psikologi Abnormal Edisi V*. Jakarta: Erlangga, 2003.

Nizar, Ahmad. *Metode Penelitian Pendidikan*. Pdangsidimpuan: Ciptapustaka Media, 2016.

Novianty Putri Pramita. "Pengaruh Shalat Tahajjud Dalam Mengatasi Kecemasan Penyelasian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen Tahun Akademik 2021-2022." Skripsi, IAINU Kebumen, 2022.

Pertiwi, Bimbi Sukma. "Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.

Prasetyo, Bambang, dan Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kunatitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.

Purwakania Hasan, Aliah B. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakata: Rajawali Pers, 2008.

Rahayu, Dwi. "Problem Penentuan Karir Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto." IAIN Purwokerto, 2016.

Rahayu, Iin Tri. *Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2009.

Rahman, Muzdalifah M. "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud," Jurnal Akhlak dan Tasawuf," 2, 2 (oktober 2016): 492–93.

Ramaimah, Safitri. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Popler Obor, 2003.

Riyandanie, Oktavia Gesti. "Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.

Sangkan, Abu. *Berguru Kepada Allah*. Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu, 2007.

Sholeh, Moh. *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*. Jakarta: hikmah, 2008.

———. *Terapi Shalat Tahajjud*. Jakarta: PT.Mizan Publika, 2007.

———. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta Selatan: Mizan Publika, 2006.

Siregar, Ibrahim, dan dkk. *Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan*. Padangsidimpusn: IAIN Padangsidimpuan, 2020.

stuard, gail w. *buku saku keperawatan jiwa edisi 5*. jakarta: kedokteran egc, 2002.

Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta, 2010.

———. *Metode Penelitian Pendidikan (Cet. XXII*. Bandung: Alfabeta, 2015.

sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2016.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.

Sumanto. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta, Andi Offest.

sunarti, Euis. *Pengukuran, Reliabilitas Validitas*, 2007.

Suntoro. "Pengaruh Aktifitas Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental Lansia," Jurnal semarang, 2005, 66.

Syadi'ah, Halimah. "Sholat Tahajud Dalam Persepsi Bimbingan Konseling Islam." Skripsi, Universitas islam negeri sunan kalijaga, 2013.

Widigya, Inggri Ramadani, dan Wahyu Setyaningrum. "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam

Menghadapi Skripsi.” *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* 6 (2) (2018): hlm. 191-192.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Identitas Pribadi

Nama	: Novi Hariyanti Nasution
Nim	: 2020100333
Fakultas	: Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Email/ No.Hp	: novihariyanti944@gmail.com / 082274276729
Jurusan	: Pendidikan Agama Islam
Tempat Tanggal Lahir	: Pandan 04 November 2001
Jumlah Saudara	: 5 bersaudara
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Lubuk Tukko,Kecamatan Pandan, Kabupaten Tapanuli Tengah

II. Identitas Orang Tua

Nama Ayah	: Asrul Nasution
Nama ibu	: Siti Simamora
Pekerjaan	: Wiraswasta

III. Riwayat Pendidikan

1.MIN LUBUK TUKKO

2. MTSN SIBOLGA

3. MAN 3 TAPANULI TENGAH

Lampiran 1

Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

KISI-KISI ANGKET

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Butir
1.	Sholat Tahajjud (Variabel X)	Intensitas	Konsistensi	1
			Semangat Tahajjud	6,7,
		Ketulusan	Keikhlasan hati dalam mengikuti Shalat tahajjud	8
		Kualitas sholat tahajjud	Khusyu' dan Konsentrasi	2,3,4,5
		Kesejahteraan Emosional	Ketenangan dan kedamaian yang dirasakan setelah melaksanakan sholat tahajjud.	9,10
2.	Kecemasan menghadapi UAS (Variabel Y)	Kognitif	Sukar berkonsentrasi	1,2
			Merasa tidak berdaya	3
			Pikiran kosong	4
		Somatik	Berdebar- debar	5
			Tidak bisa tidur	7
			Suhu tubuh naik	6,
		Emosi	Khawatir	10
			Cemas	8,9

Lampiran 2

ANGKET PENELITIAN

Sholat Tahajjud (Variabel X)

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

Identitas Responden

Nama :

Jurusan :

Jenis Kelamin :

KETERANGAN

S : Selalu = 4

Sr : Sering = 3

KK : Kadang- kadang = 2

TP : Tidak Pernah = 1

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		S	SR	KK	TP
1.	Seberapa sering Anda melakukan sholat tahajjud dalam seminggu.		√		
2.	Saya khusyu‟ saat melaksanakan shalat tahajud		√		
3.	Saya ingat kepada Allah pada saat melaksanakan shalat tahajud		√		
4.	Saya merasa dekat dengan Allah saat melaksanakan shalat tahajud			√	

5	Saya berdzikir dan berdo‟‟a setelah melaksanakan shalat tahajud		√		
6	Sebelum tidur saya niat bangun malam untuk melaksanakan shalat tahajud		√		
7	Saya selalu sholat tahajjud pada pertengahan malam yaitu pukul 03.00 WIB	√			
8.	Saya berusaha memperbaiki setiap bacaan dan gerakan shalat saya agar bisa lebih khusyu’.		√		
9	Apakah anda merasakan peningkatan dalam keadaan emosional dan mental setelah menjalani sholat tahajjud secara konsisten			√	
10	Perasaan saya sangat tenang ketika melaksanakan sholat tahajjud			√	

Angket Kecemasan Menghadapi UAS (Variabel Y)

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

Identitas Responden

Nama :
Jurusan :
Jenis Kelamin :

KETERANGAN

S : Selalu = 4

Sr : Sering = 3

KK : Kadang- kadang = 2

TP : Tidak Pernah = 1

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		S	SR	KK	TP
1.	Saya sering merasa gelisah dan sulit berkonsentrasi karena kecemasan menghadapi ujian akhir semester		√		
2.	Saya tidak akan bisa mengingat semua materi yang telah saya pelajari. Saya pasti akan gagal		√		
3.	Saya selalu merasa bahwa saya tidak cukup pintar untuk menghadapi ujian seperti ini. Mungkin saya tidak pantas berhasil	√			
4.	Saya merasa begitu kewalahan dengan jumlah materi yang harus dipelajari. Saya tidak tahu dari mana harus memulai			√	
5	Saya merasa jantung saya berdebar kencang saat memikirkan ujian	√			
6	Saya merasa keringat dingin dan gemetar, bahkan saat duduk diam mempersiapkan diri untuk ujian		√		

7	Saya merasa sulit untuk tidur dan sering terbangun di malam hari karena pikiran yang terus menerus memikirkan ujian				√
8.	Saya merasa cemas dan takut bahwa saya tidak akan berhasil dalam ujian ini			√	
9	Saya merasa cemas tentang bagaimana orang lain akan menilai saya berdasarkan hasil ujian ini		√		
10	Saya merasa tertekan dan khawatir tentang apa yang akan terjadi jika saya tidak mendapatkan nilai yang baik.		√		

Lampiran 3

Lembar Wawancara Dengan Mahasiswa

No	Variabel	Pedoman Wawancara	Jawaban
1.	Sholat Tahajjud (Variabel X)	Apakah anda biasanya melakukan sholat tahajjud sebelum menghadapi ujian akhir semester?	-Fadilah Murni Pulungan : Iya saa biasanya melakukan sholat tahajjud sebagai cara untuk mengatasi kecemasan yang saya alami.
		Apakah Anda merasakan adanya perubahan dalam tingkat kecemasan Anda setelah mulai rutin melaksanakan sholat tahajjud sebelum ujian akhir semester?	- Fadilah Murni Pulungan : iya, Sholat tahajjud dapat membantu menenangkan pikiran saya dan memberikan ketenangan batin -Alviana Maharani : iya, saya merasakan perubahan Melalui sholat tahajjud, saya dapat memohon pertolongan dan bimbingan dari Allah, yang dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kekhawatiran yang dialami
		Bagaimana Sholat Tahajjud membantu Anda mengatasi kecemasan yang muncul menjelang ujian akhir semester?	- Fadilah Murni Pulungan Sholat Tahajjud dapat membantu saya mengatasi kecemasan dengan melakukan sholat pada malam hari saat suasana tenang, yang membantu menenangkan pikiran dan memberikan kefokusan pada diri saya. Ketenangan ini dapat mengurangi kecemasan dan memberikan rasa damai. - Alviana Maharani : Melalui sholat Tahajjud, saya dapat berdoa dan memohon pertolongan Allah untuk kemudahan dan kesuksesan dalam ujian. Keyakinan bahwa doa-doa tersebut didengar dapat

			memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan saya.
		Apakah Anda merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian akhir semester setelah mulai melaksanakan sholat tahajjud secara teratur?	-Fadilah Murni Pulungan: Iya saya merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian akhir semester ketika saya mulai melakukan sholat tahajjud -Alviana Maharani : ketika saya melakukan shalat tahajjud saya akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi ujian akhir semester karena saya yakin bahwa doa dan ibadah akan membawa berkah dan pertolongan dari Allah dapat memberikan dorongan kepercayaan diri.
	Kecemasan menghadapi UAS (Variabel Y)	Apakah ada hal-hal khusus yang membuat Anda merasa lebih cemas atau tegang menjelang UAS?	-Fadilah Murni Pulungan: Ada, saya merupakan salah satu penerima beasiswa KIPK, saya memiliki tanggung untuk menjaga nilai saya agar selalu baik di setiap semester.
		Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk mengatasi kecemasan menjelang UAS? Apakah strategi tersebut efektif bagi Anda?	-Fadilah Murni Pulungan : Untuk mengatsi kecemasan menjelang UAS saya biasanya mulai belajar jauh-jauh hari sebelum ujian, mengatur waktu tidur yang cukup dan berkualitas, Menurut saya cara ini sangat efektif untuk mengurangi kecemasan pada diri saya -Alviana Maharani : strategi saya yaitu melakan sholat tahajjud pada malam hari dan berdoa untuk mendapatkan ketenangan dan keberkahan

		Bagaimana kecemasan menghadapi UAS ini memengaruhi Anda secara fisik, emosional, atau mental?	-Fadilah Murni Pulungan : Ketika saya merasa cemas saya akan sulit dalam berkonsentrasi tidak fokus
		Bagaimana Anda mengelola waktu dan upaya belajar Anda menjelang UAS? Apakah kecemasan mengganggu pola belajar Anda?	-Fadilah Murni Pulungan : Saya membuat jadwal belajar harian atau mingguan yang mencakup semua mata pelajaran yang akan diuji dan memastikan semua materi tercakup dan menghindari belajar di saat terakhir. Kecemasan juga mengganggu pada pola belajar saya yang mengakibatkan tidak tau harus mulai dari mana.

Lampiran 4

Uji Validitas Angket Sholat Tahajjud

No	p1	p2	p3	p4	p6	p7	p8	p10	p11	p12	Total
1	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	28
2	4	2	3	3	1	4	4	2	2	2	27
3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	34
4	3	2	1	4	3	4	3	2	3	4	29
5	3	2	2	3	1	4	3	2	4	2	26
6	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	36
7	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	32
8	2	3	4	4	2	2	2	4	4	2	29
9	2	3	4	4	3	2	3	3	4	2	30
10	3	4	4	4	4	2	3	4	2	2	32
11	3	2	4	4	2	2	3	3	4	3	30
12	3	4	4	4	3	3	3	3	4	1	32
13	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	36
14	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	31
15	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	31
16	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	24
17	1	2	3	3	3	1	3	3	3	2	24
18	3	4	3	3	4	2	3	3	3	1	29
19	1	3	4	3	1	1	4	3	3	1	24
20	3	4	4	3	4	3	3	4	4	1	33
21	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	35
22	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	32
23	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	34
24	2	3	3	4	2	4	3	4	4	2	31
25	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	36
26	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	36
27	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	37
28	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	37
29	2	4	4	4	4	2	4	3	4	2	33
30	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	36
r hitung	0,4012	0,71609	0,37113	0,53504	0,45695	0,40556	0,53149	0,3703	0,36417	0,40202	
r tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	**V**	

Uji Validitas Instrumen Kecemasan Menghadapi UAS (Y)

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	total
1	3	3	4	2	4	3	1	2	3	3	28
2	3	4	2	2	4	3	1	2	3	2	26
3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	31
4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	30
5	2	3	4	2	4	2	3	3	3	4	30
6	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	32
7	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	29
8	3	3	4	3	4	3	2	1	3	4	30
9	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3	31
10	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	31
11	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	31
12	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	33
13	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	30
14	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	31
15	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	31
16	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	34
17	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	33
18	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	27
19	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	30
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
21	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	32
22	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	34
23	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	32
24	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	37
25	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	34
26	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	36
27	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	38
28	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	35
29	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	36
30	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	37
r hitung	0,60259	0,48064	0,5735	0, 73789	0,36856	0,43713	0,6476	0,64006	0,4131	0,39117	
r tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
V/T	V	V	V	V	V	V	V	V	V	**V**	

Lampiran 5

UJI Reliabilitas Angket Instrumen Penelitian Variabel X(Sholat Tahajjud)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.642	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	28.8000	13.545	.210	.638
P2	28.1667	11.592	.593	.554
P3	28.0667	13.720	.174	.645
P4	27.9333	13.030	.393	.603
P5	28.5000	11.569	.421	.589
P6	28.6000	13.628	.150	.654
P7	28.2000	15.200	-.010	.663
P8	28.1667	13.109	.359	.609
P9	27.9000	13.059	.389	.604
P10	28.8667	11.499	.406	.593

Uji Reliabilitas Angket Instrumen Penelitian Variabel Y (Kecemasan Menghadapi UAS)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	28.7000	7.459	.478	.684
P2	28.4667	7.706	.315	.709
P3	28.5667	7.289	.411	.693
P4	28.8667	6.602	.614	.653
P5	28.0333	8.447	.276	.714
P6	28.8667	8.051	.304	.709
P7	29.1000	6.576	.450	.689
P8	29.6000	6.800	.465	.683
P9	28.8667	8.464	.339	.711
P10	28.3333	8.023	.216	.724

Lampiran 6

Kolerasi Produck Moment

1. Korelasi Product Moment

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

$$r_{xy} = \frac{30\cdot(30302)-(944)(958)}{\sqrt{[30\cdot 30152-(944)^2][30\cdot 30854-(958)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{909{,}060 - 904{,}352}{\sqrt{[904{,}560 - 891{,}136][925{,}620 - 917{,}764]}}$$

$$r_{xy} = \frac{4{,}708}{\sqrt{[13{,}424][7{,}856]}}$$

$$r_{xy} = \frac{4{,}708}{\sqrt{105{,}458{,}944}}$$

$$r_{xy} = \frac{4{,}708}{10{,}269} = 0{,}458$$

Lampiran 7

DOKUMENTASI

Gambar 1 Wawancara dengan mahasiswa

Gambar 2 Wawancara dengan mahasiswa

Gambar 3 Wawancara dengan mahasiswa

Gambar 4 Wawancara dengan mahasiswa

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurain Km. 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : B - 2275 /Un.28/E.1/TL.00.9/06/2024 11 Juni 2024
Lampiran : -
Hal : **Izin Riset**
Penyelesaian Skripsi.

Yth. Dekan FTIK UIN SYAHADA Padangsidimpuan

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama	: Novi Hariyanti Nasution
NIM	: 2020100333
Fakultas	: Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Alamat	: Lubuk Tukko, Kec, Pandan Kab. Tapanuli Selatan

Adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul **"Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan".**

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian dengan judul di atas. Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan

Dr. Lis Julianti Syafrida Siregar, S.Psi, M.A
NIP 19801224 200604 2 001

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022
Website: uinsyahada.ac.id

Nomor : B - 4073 /Un.28/E/TL.00/07/2024 — 9 Juli 2024
Hal : **Balasan Riset**

Yth: Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan

Dengan hormat, Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Novi Hariyanti Nasution
NIM	: 2020100333
Semester	: VIII (Delapan)
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Benar telah selesai melaksanakan penelitian di lingkungan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul "**Pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Syakh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan**".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan

Dr. Leny Hilda, M.Si..
NIP. 19720920 200003 2 002