

## SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR

Oleh:

**Fhanesa Fatma Kharuniaesa<sup>1</sup>**

**Sabrina Okta Fatonah<sup>2</sup>**

**Fatma Azira<sup>3</sup>**

**Lovina Ausha Nessaputri<sup>4</sup>**

**Putri Anisa<sup>5</sup>**

**Febriani<sup>6</sup>**

**Nazhifah Maimun<sup>7</sup>**

Universitas Negeri Padang

Alamat: JL. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang,  
Sumatera Barat (25171).

*Korespondensi Penulis: [fanesaf19@gmail.com](mailto:fanesaf19@gmail.com), [sabrinachacaa@gmail.com](mailto:sabrinachacaa@gmail.com),  
[fatmaazira1521@gmail.com](mailto:fatmaazira1521@gmail.com), [aushanessa07@gmail.com](mailto:aushanessa07@gmail.com), [putrianisa0303@gmail.com](mailto:putrianisa0303@gmail.com),  
[febriani152004@gmail.com](mailto:febriani152004@gmail.com), [nmaiimun@gmail.com](mailto:nmaiimun@gmail.com).*

**Abstract.** *Final-year students often experience high anxiety in completing their thesis, with 95% of students reporting difficulties in working on their thesis. This study aims to examine the role of Tahajjud prayer as a psychotherapy to overcome anxiety in final-year students. A systematic review method was used following the PRISMA-ScR guidelines with a search on Google Scholar. Out of 46 identified articles, 7 articles met the criteria and were analyzed, consisting of 2 determinant studies and 5 intervention studies. The results showed that Tahajjud prayer has a positive impact in reducing students' anxiety, increasing inner peace, sleep quality, self-confidence, and productivity. Experimental studies showed that students felt calmer, more enthusiastic, and optimistic after regularly performing Tahajjud prayer for 2 weeks. Although some studies showed statistically insignificant results, they still provided subjective benefits to the participants. Tahajjud*

# SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR

*prayer has significant potential as a spiritual psychotherapy that can be integrated into clinical psychology approaches to overcome anxiety in final-year student.*

**Keywords:** *Shalat Tahajjud, Psikoterapi, Anxiety.*

**Abstrak.** Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan yang tinggi dalam menyelesaikan tesis mereka, dengan 95% mahasiswa melaporkan kesulitan dalam mengerjakan tesis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran salat Tahajjud sebagai psikoterapi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Metode tinjauan sistematis digunakan yang mengikuti pedoman PRISMA-ScR dengan pencarian di Google Scholar. Dari 46 artikel yang teridentifikasi, 7 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis, yang terdiri dari 2 studi determinan dan 5 studi intervensi. Hasilnya menunjukkan bahwa salat Tahajjud memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, kualitas tidur, kepercayaan diri, dan produktivitas. Studi eksperimental menunjukkan bahwa siswa merasa lebih tenang, lebih antusias, dan optimis setelah rutin melaksanakan salat Tahajjud selama 2 minggu. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik, namun tetap memberikan manfaat subjektif bagi para partisipan. Salat Tahajjud memiliki potensi yang signifikan sebagai psikoterapi spiritual yang dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan psikologi klinis untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

**Kata Kunci:** *Shalat Tahajjud, Psikoterapi, Anxiety.*

## LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki kemampuan dalam mengembangkan model kehidupan mereka sendiri dan menjadi objek dari semua bentuk aktivitas dan kreativitas, serta dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis dan kemampuan bertindak cepat dan tepat (Rahmawati & Gumiandari, 2021). Menurut Asrun, et al. (2019), mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk syarat kelulusan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi dan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Selain itu, mahasiswa akhir mengalami berbagai kesulitan saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marhumah et al. (2022) didapatkan sebanyak 95%

mahasiswa yang mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi dan sebanyak 75% responden mengaku memiliki hambatan karena faktor internal, sedangkan terdapat 18% yang mengalami hambatan pada faktor eksternal. Hambatannya seperti cemas (33%), pesimis (22%), prokrastinasi (19%), malas (11%), kurang mampu dalam manajemen waktu (3%), *insecure* (3%), tegang (2%), fokus mengerjakan hal lain (2%), dan kurang teliti (2%). Mahasiswa akhir tidak terlepas dari permasalahan yang dihadapi saat menyelesaikan tugas akhir, sehingga mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk menghadapi permasalahannya..

## **KAJIAN TEORITIS**

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kecemasan (*anxiety*) menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum dialami oleh berbagai kalangan. Kecemasan adalah perasaan kekhawatiran terhadap peristiwa menakutkan yang akan datang, yang sulit dikendalikan dan dianggap mengerikan (Nugraha, 2020). Faktor penyebab kecemasan terbagi menjadi faktor internal, seperti kepribadian, jenis kelamin, dan usia, serta faktor eksternal, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, dan keluarga (Jeklin, 2016). Persepsi individu terhadap ancaman dan pengalaman masa lalu juga berkontribusi terhadap kecemasan (Safaria, 2012; Ghufron, 2014).

Mahasiswa tingkat akhir sering merasakan kecemasan, dan sebagian dari mereka menggunakan terapi salat untuk meredakannya. Terapi salat terbukti efektif dalam mengurangi rasa cemas, resah, dan gelisah (Sari & Akbar, 2024). Jika tidak ditangani, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan serius (Idiani dalam Adib, 2016). Selain pengobatan, pendekatan non-farmakologis seperti relaksasi dan psikoterapi dapat digunakan (Nasuha et al., 2016; Jung dalam Chodijah, 2017). Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan adalah terapi spiritual.

Shalat tahajud menjadi pendekatan spiritual yang semakin diminati karena selain bernilai ibadah, juga memberikan manfaat psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa tahajud memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan kontrol emosi, dan memperkuat keyakinan diri (Fauziah et al., 2024; Rahmandani & Maysa, 2023). Dalam psikoterapi Islam, tahajud dimaknai sebagai relaksasi spiritual dan bentuk komunikasi mendalam dengan Tuhan. Beberapa penelitian menegaskan bahwa tahajud secara signifikan

# SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR

menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan emosional, serta memperbaiki daya tahan terhadap stres (Amelia et al., 2024; Pramita et al., 2023).

Shalat sebagai tiang agama memiliki makna spiritual dan psikologis. Dalam Islam, terapi shalat menggambarkan praktik ibadah yang membantu umat menemukan ketenangan, berbicara kepada Allah, dan memohon pertolongan (Amelia, 2024). Manfaat psikologis shalat tahajjud mencakup kelapangan hati, ketenangan jiwa, kontrol emosi, rasa percaya diri, serta kejernihan berpikir. Selain itu, ia berdampak pada aspek sosial dan fisik, seperti kemampuan bersosialisasi, kesehatan tubuh, dan perlindungan dari penyakit (Fauziah et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah berbagai studi tentang peran shalat tahajjud sebagai bentuk psikoterapi dalam mengatasi kecemasan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai potensi tahajjud sebagai intervensi spiritual dalam membantu mengelola gangguan kecemasan.

## METODE PENELITIAN

Para peneliti dengan cermat melakukan tinjauan pelingkupan yang disusun secara sistematis mengikuti panduan PRISMA-ScR. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar untuk memperoleh artikel relevan, dengan kriteria artikel terbit dalam lima tahun terakhir tanpa batasan geografis. Kata kunci yang digunakan yaitu: (1) Shalat Tahajjud, (2) Psikoterapi, (3) *Anxiety*.

Peneliti menggunakan pendekatan observasional-korelasional untuk mengidentifikasi hubungan statistik antara shalat tahajjud dan tingkat kecemasan tanpa manipulasi langsung guna memvalidasi hipotesis awal dan memberikan landasan teoritis. Selain itu, digunakan pula studi intervensi berupa pelaksanaan shalat tahajjud secara sistematis untuk mengevaluasi efektivitasnya sebagai psikoterapi, yang bertujuan menunjukkan hubungan kausalitas dan memberikan bukti klinis dalam setting konseling atau program psikospiritual. Kedua pendekatan ini saling melengkapi, di mana studi determinan memberikan bukti korelasional, sedangkan studi intervensi memberikan bukti kausalitas dan aplikasi praktis.

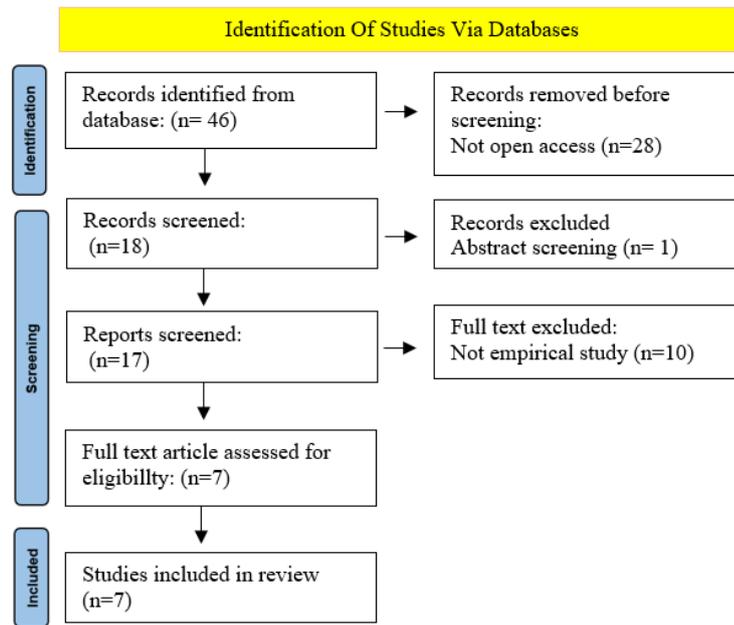


Figure 1. PRISMA diagram flowchart

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan ini didasarkan pada 7 artikel ilmiah berbeda yang mengumpulkan informasi mengenai metode penelitian, latar penelitian, pendekatan keagamaan (shalat tahajud), serta efektivitas praktik shalat tahajud dalam menangani kecemasan. Tabel 1 menyajikan ringkasan karakteristik dari artikel-artikel yang dipilih. Artikel-artikel tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu studi determinan ( $n = 2$ ) dan studi intervensi ( $n = 5$ ). Studi determinan menggunakan metode korelasional atau observasional untuk mengidentifikasi hubungan antara praktik shalat tahajud dan tingkat kecemasan. Sementara itu studi intervensi secara langsung memberikan perlakuan berupa pelaksanaan shalat tahajud dan mengevaluasi dampaknya terhadap penurunan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan psikologis partisipan.

Table 1. Identitas Artikel yang Digunakan dalam Kajian

No	Author (Year)	Journal	Setting	Place	Method
1	Siti Fauziah I, Reza Khorunnisa, Nurinna Zulfa, Fanny Rahma Sari, Serli Oktavia (2023) [dafput]	<i>Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences</i>	psychology dan religious	Palembang	Kuantitatif eksperimen dengan desain <i>One group pretest-posttest</i>
2	Novianty Putri Pramita, Mustajab, Atim Rinawati (2023) [ ]	Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa	psychology dan religious	Kebumen	Kuantitatif; Korelasi Produk moment
3	Amelia, Chairunnisa, Tri Wulan Dari, Fitriani Ningsi (2024)	<i>Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences</i>	psychology dan religious	Palembang	Eksperimen kuantitatif

# SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR

4.	Mustainah, AR, Ahmad Razak (2023)	HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan	Psychology dan <i>religious</i>	Makassar	Kualitatif Fenomenologi
5.	Nurdiana, Nida Shabirah, Dinta Rizka Irfianti, Muhammad Rizqi Aulia, Nyayu Istiqomah (2024)	<i>Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences</i>	<i>psychology</i> dan <i>religious</i>	Palembang	Kualitatif deskriptif
6.	Budiarda Widya Laksana (2024)	Jurnal Bimbingan dan Konseling	<i>psychology</i> dan <i>religious</i>	Ngawi	Kualitatif, Studi Kasus (Single Subject Design)
7.	Gemilang Mutsaqqofa Arsyadana, Tjatur Prijambodo, Sutrisno, Muhammad Anas (2024)	Jurnal Medis Umum	<i>psychology</i> dan <i>religious</i>		Kuantitatif Analitik Observational

Table 2. Hasil Penelitian Terkait Shalat Tahajud dalam Menangani Anxiety

Penulis (Tahun)	Intervensi	Hasil
Siti Fauziah1, Reza Khorunnisa, Nurinna Zulfa, Fanny Rahma Sari, Serli Oktavia (2023) [dafput]	Terapi religius dengan sholat tahajud yang dilakukan rutin selama 2 minggu.	Mahasiswa merasa lebih tenang, bersemangat, optimis, dan mengalami emosi positif setelah melakukan sholat tahajud. Hal ini menunjukkan bahwa, shalat tahajud efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
Novianty Putri Pramita, Mustajab, Atim Rinawati (2023)	Shalat Tahajud	Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan. Meskipun secara statistik tidak signifikan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa lebih tenang dan fokus setelah rutin melaksanakan tahajud.
Amelia, Chairunnisa, Tri Wulan Dari, Fitriani Ningsi (2024)	Terapi shalat khusus' (termasuk tahajud)	Salat secara khusus' belum efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik.
Mustainah, AR, Ahmad Razak (2023)	Shalat tahajud	Sholat tahajud (dan ibadah lain seperti dzikir) berkontribusi sebagai strategi psikologis dalam mengatasi kecemasan pada masa isolasi Covid-19.
Nurdiana, Nida Shabirah, Dinta Rizka Irfianti, Muhammad Rizqi Aulia, Nyayu Istiqomah (2024)	Shalat Tahajjud	Shalat tahajud memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan, ditandai dengan meningkatnya ketenangan batin, kualitas tidur, rasa percaya diri, serta kemampuan perencanaan dan produktivitas subjek. Shalat tahajud terbukti bermanfaat sebagai bentuk psikoterapi spiritual yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa rantau.
Budiarda Widya Laksana (2024)	Konseling suportif berbasis Islami	Hasil pemberian intervensi yang dilakukan diperoleh bahwa konseling suportif berbasis islami (kepemimpinan kenabian) sangat efektif untuk membantu meningkatkan penerimaan diri pada subjek remaja yang mengalami kecemasan.
Gemilang Mutsaqqofa Arsyadana, Tjatur Prijambodo, Sutrisno, Muhammad Anas (2024)	Shalat Tahajud (sebagai intervensi religius/spiritual non-gamifikasi)	Menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, meningkatkan ketenangan jiwa, keseimbangan emosi dan motivasi spiritual, serta potensi peningkatan performa akademik melalui kestabilan psikologis

## Definisi Isu-Isu

Kecemasan adalah kondisi ketika seseorang merasa khawatir secara berlebihan terhadap situasi tertentu, yang tidak sebanding dengan keadaan sebenarnya dan sulit dikendalikan (APA, 2013). Kaplan, Saddock, dan Grebb (2010) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons normal terhadap situasi yang mengancam, terkait perkembangan, pengalaman baru, dan pencarian identitas diri. Sutardjo (2007) menyebut kecemasan sebagai manifestasi konflik internal yang menimbulkan tekanan dalam pengambilan keputusan. Sementara itu, menurut Kholil Lur Rochman (2010), kecemasan adalah perasaan subjektif berupa ketegangan mental akibat ketidakmampuan menghadapi

masalah atau ketiadaan rasa aman. Fauziah et al. (2024) menambahkan bahwa kecemasan melibatkan emosi negatif seperti gelisah, khawatir, dan takut tak terkendali, disertai gejala psikologis, fisik, dan kognitif.

Kecemasan adalah kondisi alami dalam kehidupan yang dapat menjadi pendorong kemajuan bila dalam batas normal, namun jika melebihi batas (neurotik), dapat mengganggu keseimbangan hidup. Shalat Khusyu diartikan sebagai ibadah yang dilakukan dengan sepenuh hati, fokus, dan koneksi spiritual yang mendalam kepada Allah (Amelia, 2024).

Sebagian besar artikel tentang shalat tahajud dalam mengatasi kecemasan menggunakan definisi kecemasan dari tokoh psikologi klasik dan modern. Misalnya, Fauziah dkk. (2024) menggunakan teori Kaplan, Sadok, dan Greb (2010), serta Greenberg dan Padesky dalam Ekowarni dan Hofger Ganari (2009), yang memaknai kecemasan sebagai respons terhadap ancaman dan pengalaman hidup yang sulit. Pramita et al. (2023) mengartikan kecemasan berdasarkan kamus psikologis, dan mengaitkannya dengan konsep Islam seperti Khauf dan Khasyyah. Sementara itu, Nurdiana dkk. (2024) menggunakan teori Freud, Lazarus, dan Durand & Barlow yang menekankan aspek fisiologis dan kognitif. Arsyadana dkk. (2024) melihat kecemasan sebagai reaksi terhadap tekanan akademik yang kompleks dan mendorong pendekatan spiritual sebagai solusi.

Berdasarkan hal ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar artikel jurnal definisi kecemasan merujuk pada David H. Barlow, Freud, Durand & Barlow. Rujukan APA (2013) dan juga mencatat tokoh-tokoh psikologis klasik seperti Kaplan dan Sadok, serta pendekatan Islam seperti khauf dan khasyyah.

### **Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan**

Faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa akhir terdiri dari faktor internal dan eksternal (Siti et al., 2023), yaitu:

1. Faktor internal
  - a. Kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berpikir (matur), sikap menghadapi problematik hidup (Siti et al., 2023)
  - b. Kegagalan katastrofik adalah ketika seseorang percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi padanya, sehingga mereka cemas dan merasa tidak mampu

## SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR

menangani masalah. Keputusannya adalah bahwa pikiran menunjukkan kecemasan (Novianty et al., 2023).

- c. Pengetahuan tentang situasi yang sedang dialami seseorang, termasuk apakah situasi tersebut mengancam atau tidak. Selain itu, pengetahuan tentang kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya juga diperlukan (Mustainah et al., 2023).
  - d. Emosi yang ditekan. Ketika seseorang tidak dapat mengungkapkan perasaannya dengan baik dalam hubungan pribadi, itu dapat menyebabkan kecemasan (Nurdiana et al., 2024)
  - e. Pengalaman negatif masa lalu. Pengalaman ini adalah contoh pengalaman yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang. (Mustainah et al., 2023).
  - f. Pikiran yang tidak rasional. Menurut para psikolog, kecemasan dapat disebabkan bukan hanya oleh kejadian secara langsung, tetapi lebih pada pikiran orang tentang kejadian tersebut, beberapa contoh pikiran yang tidak rasional yang menyebabkan kecemasan, generalisasi yang tidak tepat, obsesi dengan kesempurnaan, kebutuhan akan persetujuan, dan kegagalan katastrofik (Nurdiana et al., 2024).
  - g. Interaksi antara pikiran dan tubuh memiliki peran penting dalam munculnya kecemasan. Keadaan seperti kehamilan, remaja, atau setelah sembuh dari penyakit. Selama periode ini, perubahan fisik dan emosional dapat menyebabkan kecemasan (Nurdiana et al., 2024).
2. Faktor eksternal
- a. Keadaan sosial (lingkungan) dan ekonomi, menghadapi pembimbing dan penguji serta dalam menyelesaikan persyaratan kelulusan yang diterapkan di fakultas. Khusna (Siti et al., 2023)
  - b. Lingkungan. Lingkungan bagaikan rumah bagi seseorang dapat memengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain. Pengalaman negatif dengan teman, keluarga, atau rekan kerja dapat membuat seseorang merasa tidak aman di lingkungannya (Siti et al., 2023).
    - 1) Lingkungan Keluarga

Rumah tangga yang terdiri dari pertengkaran, kesalahpahaman, atau ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anak dapat menyebabkan suasana yang tidak nyaman dan kecemasan pada anak-anak.

## 2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sangat memengaruhi kecemasan seseorang. Jika seseorang berperilaku negatif dan hidup dalam lingkungan yang tidak sehat, hal ini dapat menyebabkan persepsi negatif masyarakat terhadap mereka, yang pada gilirannya dapat memperburuk kecemasan mereka.

Faktor lainnya yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa akhir yaitu kuliah sambil bekerja, tuntutan orang tua untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat, dan tenggat waktu, atau deadline, penulisan skripsi. Mahasiswa khawatir tentang masa depan mereka karena banyak faktor. Ini termasuk persaingan yang ketat di tempat kerja, jumlah lapangan kerja yang terbatas, dan fakta bahwa alumni masih menganggur. Selain itu, religiusitas seseorang juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan termasuk aktivitas religius yang dilakukan ketika seseorang mengalami kecemasan (Siti et al., 2023).

## **Dampak Sholat Tahajud Dalam Mengatasi Kecemasan**

Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif terhadap aspek psikologis, fisik, dan sosial mahasiswa. Gejala umum yang muncul meliputi gangguan konsentrasi, hilangnya motivasi, kesulitan tidur, serta perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik (Pramita et al., 2023). Pada tingkat yang lebih serius, kecemasan berkepanjangan dapat memengaruhi hubungan sosial dan menurunkan kualitas hidup. Dalam konteks akademik, kecemasan yang berhubungan dengan penyusunan skripsi sering kali menyebabkan prokrastinasi dan beban mental yang tinggi. Mahasiswa perantau juga berisiko lebih besar mengalami kecemasan karena faktor eksternal seperti tekanan keuangan, kesulitan adaptasi, dan minimnya dukungan sosial (Nurdiana et al., 2024).

Penelitian oleh Fauziah et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tahajud secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Praktik ini memberikan ketenangan emosional dan meningkatkan stabilitas psikologis. Studi kualitatif oleh Nurdiana et al. (2024) turut menguatkan temuan tersebut, dengan menekankan bahwa mahasiswa perantau yang

## **SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR**

melaksanakan tahajjud secara teratur melaporkan penurunan kecemasan, peningkatan kesabaran, kontrol diri, serta perasaan lebih dekat dengan Tuhan. Efek positif lainnya termasuk kemampuan berpikir jernih, perbaikan pola hidup, peningkatan motivasi, rasa percaya diri, serta kemampuan dalam perencanaan dan pengorganisasian aktivitas sehari-hari.

Namun, temuan dari Pramita et al. (2023) menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa merasakan dampak signifikan dari tahajjud. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya konsistensi, niat, serta kesiapan spiritual dalam menginternalisasi ibadah tersebut. Beberapa mahasiswa lebih memilih metode lain seperti olahraga, makan sehat, atau aktivitas relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Dengan demikian, efektivitas shalat tahajjud sangat bergantung pada kedalaman spiritual dan keterlibatan emosional individu.

Dari berbagai temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa shalat tahajjud berpotensi besar sebagai terapi psikospiritual dalam mengurangi kecemasan. Efeknya mencakup penurunan gejala seperti gelisah, gangguan tidur, dan rasa khawatir berlebihan, serta peningkatan ketenangan batin, semangat hidup, dan kepercayaan diri. Dengan pendekatan ini, tahajjud tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai bagian dari intervensi psikologis berbasis budaya yang relevan dalam konteks masyarakat Muslim.

### **Hal Unik Lainnya yang Menarik Dari Sholat Tahajjud**

#### **1. Variasi Rakaat**

Penelitian oleh Arsyadana et al. (2024) menemukan adanya variasi jumlah rakaat dalam pelaksanaan shalat tahajjud di kalangan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Mayoritas mahasiswa memilih untuk menjalankan tahajjud sebanyak 4 rakaat, meskipun pada dasarnya jumlah rakaat dalam ibadah ini bersifat fleksibel dan tidak memiliki batasan tertentu. Variasi tersebut menunjukkan bahwa meskipun jumlah rakaat yang dilakukan tidak maksimal, shalat tahajjud tetap memberikan manfaat positif bagi kondisi psikologis mahasiswa. Temuan ini menegaskan adanya fleksibilitas dalam praktik spiritual, yang memungkinkan individu menyesuaikan ibadah mereka berdasarkan kemampuan dan kenyamanan masing-masing.

#### **2. Usia subjek beragam**

Penelitian yang dianalisis mengungkap bahwa subjek pelaksanaan shalat tahajud memiliki rentang usia yang cukup luas, mencakup remaja hingga dewasa awal. Studi oleh Laksana (2024) berfokus pada remaja yang mengalami kecemasan, sedangkan penelitian oleh Fauziah et al. (2024) dan Nurdiana et al. (2024) melibatkan mahasiswa tingkat akhir berusia sekitar 21–23 tahun. Keberagaman usia ini menunjukkan bahwa shalat tahajud tidak terbatas pada kelompok tertentu, melainkan bersifat universal dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan psikologis individu di berbagai tahap perkembangan usia.

### 3. Perbedaan antara hasil kuantitatif dan pengalaman subjektif

Penelitian Novianty et al. (2023) mengungkap temuan menarik bahwa meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan signifikan antara shalat tahajud dan tingkat kecemasan, pengalaman subjektif peserta justru menunjukkan hasil yang berbeda. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai melaporkan peningkatan ketenangan, fokus, dan rasa damai setelah rutin menjalankan tahajud. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan data kualitatif dalam memahami manfaat spiritual tahajud, karena pengalaman individu dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang efek psikologis ibadah yang mungkin tidak selalu tercermin dalam hasil statistik.

### 4. Integrasi dengan terapi psikologis modern

Studi oleh Laksana (2024) menerapkan intervensi konseling suportif Islam, yang memadukan teknik konseling kontemporer dengan praktik religius seperti tahajud. Pendekatan ini mengindikasikan bahwa spiritualitas tidak perlu berdiri sendiri, melainkan dapat menjadi bagian dari terapi psikologis klinis. Integrasi ini menawarkan alternatif yang lebih holistik dalam membantu individu yang mengalami gangguan kecemasan atau tekanan mental lainnya.

### 5. Kondisi psikologis subjek yang spesifik

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa subjek yang melaksanakan shalat tahajud sering kali berada dalam kondisi psikologis yang penuh tekanan. Sebagai contoh, studi Fauziah et al. (2024) mengkaji mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan tinggi akibat beban skripsi, sementara penelitian oleh Nurdiana et al. (2024) meneliti mahasiswa rantau yang menghadapi tekanan sosial dan akademik selama masa perantauan. Dalam kondisi-kondisi ini, tahajud berperan sebagai

## **SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR**

mekanisme coping spiritual yang membantu mereka mengelola tekanan mental. Hal ini semakin menguatkan pandangan bahwa ibadah tidak hanya sekadar ritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana stabilisasi emosional dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

### **6. Pelaksanaan tahajud secara individu (munfarid)**

Sebagian besar penelitian yang dianalisis mengungkap bahwa shalat tahajud lebih sering dilaksanakan secara individu (munfarid) daripada berjamaah. Pelaksanaan pribadi ini memperkuat aspek spiritual dan reflektif dari ibadah tersebut. Karena dilakukan dalam suasana malam yang tenang, tanpa gangguan sosial, tahajud memberikan kesempatan bagi individu untuk berkomunikasi secara lebih intim dengan Tuhan. Selain itu, praktik secara individu memungkinkan fleksibilitas dalam hal durasi dan tata cara pelaksanaan, sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi serta kesiapan masing-masing orang.

Dalam beberapa situasi, shalat dapat memberikan manfaat psikologis seperti ketenangan mental, introspeksi, dan perasaan menyatu dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Namun, biasanya ada metode profesional yang sesuai, seperti terapi kognitif, terapi perilaku, atau konseling psikologis.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kajian ini menunjukkan bahwa shalat tahajud memiliki potensi yang signifikan sebagai bentuk psikoterapi spiritual dalam membantu mengatasi kecemasan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik dan emosional. Melalui pendekatan ibadah yang dilakukan secara rutin di sepertiga malam terakhir, shalat tahajud terbukti mampu memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan kontrol emosi, memperkuat rasa percaya diri, dan membantu individu dalam mengelola stres secara lebih konstruktif. Selain memberikan manfaat spiritual, tahajud juga berdampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial, seperti meningkatnya kualitas tidur, produktivitas, dan kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup. Meskipun tidak semua penelitian menemukan hasil yang signifikan secara statistik, banyak peserta studi melaporkan manfaat subjektif yang besar dari praktik ini. Oleh karena itu, shalat tahajud layak dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi psikospiritual yang dapat

diintegrasikan dalam pendekatan psikologi klinis, terutama dalam konteks budaya masyarakat muslim.

Penelitian mendatang dianjurkan untuk mengadopsi metode eksperimen dengan desain yang lebih terkendali serta memperpanjang durasi intervensi, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait efektivitas shalat tahajud dalam menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, cakupan subjek sebaiknya diperluas tidak hanya terbatas pada mahasiswa tingkat akhir, melainkan mencakup kelompok populasi lain yang memiliki kerentanan terhadap kecemasan, seperti kalangan remaja, pekerja, maupun ibu rumah tangga. Pendekatan metode campuran (mixed methods) juga direkomendasikan dalam studi lanjutan, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif melalui kombinasi antara data kuantitatif dan narasi kualitatif dari pengalaman partisipan, sehingga hasil yang diperoleh dapat mencerminkan efektivitas intervensi secara lebih utuh dari berbagai dimensi.

## DAFTAR REFERENSI

- Adib, A. A. (2016). Hubungan Kekuatan Karakter dan Gangguan Psikosomatis Dengan Stress Sebagai Variable Mediator. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Amelia, A., Chairunnisa, C., Dari, T. W., & Ningsi, F. (2024). Pengaruh Terapi Sholat Khusyu' Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 167–175. [http://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/index&#8203;::contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](http://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/index&#8203;::contentReference[oaicite:0]{index=0})
- Arsyadana, G. M., Prijambodo, T., Sutrisno, & Anas, M. (2024). Hubungan Intensitas Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Kedokteran UMSurabaya*.
- Asrun, M., Herik, E., Sunarjo, I. S., Oleo, U. H., & Stres, T. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Fauziah, S., Khorunnisa, R., Zulfa, N., Sari, F. R., & Oktavia, S. (2024). Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of*

## SHALAT TAHAJJUD SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENANGANI ANXIETY PADA MAHASISWA AKHIR

*Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1–11.  
[https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225&#8203;:contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225&#8203;:contentReference[oaicite:1]{index=1})

- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Medi.
- Jeklin, Andrew. (2016). Multiple Consecutive Shifts and Cognitive Impairment from Sleep Restriction in Wildland Firefighters. (July): 1–23.
- Laksana, B. W. (2024). Konseling suportif berbasis Islami dalam meningkatkan self acceptance remaja dengan problem kecemasan. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 55–62.
- Marhumah, Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022). Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan Bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 120–132.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News*, 1(2).
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Nurdiana, N., Shabirah, N., Irfianti, D. R., Aulia, M. R., & Istiqomah, N. (2024). *Efektivitas Shalat Tahajud terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Rantau*. Proceedings of Psychology and Behavioral Sciences Conference, 3(1), 383–394.
- Pramita, N. P., Mustajab, M., & Rinawati, A. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Terhadap Aktivitas Sholat Tahajud Mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen. *Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 218–226.  
[www.ejournal.iainu-kebumen.ac.id&#8203;:contentReference\[oaicite:2\]{index=2}](http://www.ejournal.iainu-kebumen.ac.id&#8203;:contentReference[oaicite:2]{index=2})
- Rahmandani, A. H., & Maysa, M. A. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1075–1079.  
[https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index&#8203;:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index&#8203;:contentReference[oaicite:3]{index=3})

Safaria, Triantoro, dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sari, A. P., & Akbar, A. (2024). *Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa*. 17(4), 4–9. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.429>

Siti Fauziah, Reza Khoirunnisa, Nurrina Zulfa, Fanny Rahmasari, & Serli Oktavia. (2024). Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>