

**SALAT TAHAJUD SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN  
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA SANTRI PONPES AI-HIKMAH TUGUREJO  
(ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
**Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

Oleh :

Sukma Ariani

1801016125

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2022**

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK  
INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
WALISONGO FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI

Jl. Prof Dr. Hamka KM 2 (kampus 3 UIN Walisongo) Ngaliyan Telp. (o24) 7506405  
Semarang 50185 website: fakdakom.walisongo.ac.id, email: fakdakom.uinws@gmail.com

### NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Sukma Ariani  
NIM : 1801016125  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Judul : Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam)

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 13 Desember 2022

Pembimbing

**Dr. Ema Hidavanti, S. Sos. I., M. S.I**

NIP. 198203072007102001

# PENGESAHAN

## SKRIPSI

### SALAT TAHAJUD SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA SANTRI PONPES AL-HIKMAH TUGUREJO (ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)

Oleh:  
Sukma Ariani  
1801016125

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2022 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



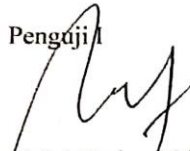
Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.,I, M.S.I  
NIP. 198203072007102001

Sekretaris Dewan Penguji



Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.  
NIP. 196909012005012001

Penguji I



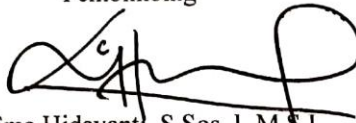
Abdul Karim, M.Si.  
NIP. 198810192019031013

Penguji II



Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd.  
NIP. 199107112019032018

Mengetahui  
Pembimbing



Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.,I, M.S.I  
NIP. 198203072007102001

Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
pada tanggal 21 Desember 2022



Prof. Dr. H. Was Supena, M.Ag.  
NIP. 197204102001121003

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sukma Ariani  
NIM : 1801016125  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 13 Desember 2022

Penulis



Sukma Ariani

NIM. 1801016125

## KATA PENGANTAR

Seraya memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, nikmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul ***“Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam).”***

Salawat salam tak lupa kami haturkan kepada junjungan kami Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari masa kegelapan hingga pada masa terangnya kebenaran dan penuh dengan ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Ucapan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada seluruh pihak, karena dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik dari segi moril, materi, dan spiritual. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I., selaku ketua jurusan sekaligus dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah mendidik selama menempuh studi program S1 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
6. Kedua orang tua saya almarhum Bapak Machfud dan Ibu Maskanah yang tidak henti-hentinya memberikan support, do'a, dan kasih sayangnya kepada penulis.

7. Kakak saya Henny Seribu Anggun, S.Pd dan adik saya Malik Ibrahim yang telah memberikan support dan do'a kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
8. Saudari Anilifa Thoniyah, S.Sos selaku pengurus Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo yang telah membantu memberikan arahan dan waktunya untuk saya melakukan kegiatan penelitian di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
9. Saudari Siti Fatimatuzzahro', S.Pd selaku ketua pondok dan Nafisah Nur S, S.Pd selaku sekretaris pondok yang sudah meluangkan waktunya untuk bersedia menjadi informan untuk menyelesaikan skripsi saya.
10. Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo yang sudah meluangkan waktunya untuk bersedia menjadi informan untuk menyelesaikan skripsi saya.
11. Iyas Khusnul Khotimah sebagai teman seperjuangan dan seperbimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
12. Semiati, S.Pd, Wahyu Dian Setyaningsih, S.Paud, dan Rizka Amalia selaku kakak senior yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan skripsi saya.
13. Keluarga BPI 2018 terutama BPI D sebagai teman seperjuangan sejak menjadi mahasiswa baru.

Dengan segala doa berharap kebaikan dari semua pihak yang telah membantu penulis, mendapat balasan kebaikan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Selanjutnya kritik serta saran yang membangun, penulis harapkan agar skripsi yang telah penulis susun dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Harapannya skripsi ini bermanfaat dikemudian hari bagi generasi berikutnya, terlebih dapat memberikan kontribusi dalam menambah referensi untuk jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Semarang, 13 Desember 2022

Penulis



**Sukma Ariani**

NIM. 1801016125

## **PERSEMBAHAN**

Syukur Alhamdulillah, penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kasih dan sayang kepada penulis sampai sekarang dan sampai akhir kelak. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Almarhum Bapak Machfud dan Ibu Maskanah, selaku kedua orang tua saya tercinta, karena telah mengorbankan segalanya dan memperjuangkan pendidikan saya, serta memberikan do'a dan restu baik secara moral ataupun material hingga sampai pada tahap akhir ini.
2. Henny Seribu Anggun, S. Pd dan Malik Ibrahim selaku kakak serta adik saya yang selalu memberikan semangat serta do'a yang tiada hentinya.
3. Seluruh keluarga besar saya, Almamaterku tercinta, tempat saya menimba ilmu, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

## MOTTO

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

“Pada sebagian malam lakukanlah salat tahajud sebagai (suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.”

(QS. Al-Isra: 79)



## ABSTRAK

Nama : Sukma Ariani 1801016125

Judul : Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam).

Mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal yang memperoleh berbagai paksaan dan tugas perkembangan baru yang menimbulkan transisi. Peralihan tersebut meliputi aspek psikologis dan sosial yang menuntut mahasiswa agar beradaptasi. Salah satu adaptasi pada tahap ini dan acap kali dirasakan oleh mahasiswa adalah adaptasi diri vokasional, yaitu penyesuaian bidang pendidikan, contohnya penyesuaian tugas akhir. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir. Sehingga dari hambatan yang dirasakan bertumbuh menjadi perilaku buruk akibatnya bisa memunculkan kecemasan pada diri mahasiswa. Seseorang akan mengembangkan *copingnya* masing-masing untuk menyelesaikan masalahnya. Salah satu bentuk *coping* yang dapat meminimalisir situasi kecemasan yaitu dalam bentuk religius yang disebut dengan *coping* religius. Dalam Al-Qur'an disebutkan salah satu bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari *coping* religius yang dilakukan oleh umat islam yakni dengan salat tahajud.

Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus karena peneliti melakukan penelitian pada kelompok tertentu. Sumber data primer didapat dari wawancara dengan santri putri dan pengurus pondok, serta observasi penulis. Data sekunder didapat dari data serta dokumentasi dari Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo. Adapun analisis data menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang didapatkan dari beberapa sumber dan triangulasi teknik dengan memverifikasi data dari sumber sama namun teknik yang berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan; 1) Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dialami santri dipengaruhi oleh faktor internal berupa rasa malas dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, sulitnya menentukan judul, kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam menulis skripsi, rasa pesimis atas kemampuan, dan banyaknya biaya yang dikeluarkan. Faktor eksternal berupa dosbing dan ketua jurusan sulit ditemui, tuntutan orang tua dan *deadline* pendaftaran ujian. Selain itu, terdapat tiga respon kecemasan yang dialami santri puri yaitu, respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal, perasaan gelisah dan menghindari tanggung jawab skripsi; respon kognitif berupa perhatian menjadi terganggu, konsentrasi buruk, kreativitas dan produktivitas menurun; dan respon afektif berupa perasaan khawatir serta rasa malu. 2) Respon kecemasan dalam menyelesaikan skripsi dilakukan oleh santri putri dengan memanfaatkan salat tahajud sebagai media untuk; menangani respon perilaku dengan cara berdoa kepada Allah, curhat kepada Allah saat sujud, merenung dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi; mengatasi respon kognitif dengan cara berpasrah kepada Allah, membaca surah Al-Insyirah ketika salat tahajud, berdzikir, beristighfar; menangani respon afektif dengan cara melafalkan asma Allah. 3) Hasil temuan menunjukkan bahwa kecemasan santri putri akibat penyelesaian skripsi dapat dilaksanakan penyelesaiannya dengan cara salat tahajud. Artinya dalam proses bimbingan konseling Islam dapat memanfaatkan metode-metode dari ibadah agama Islam untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, salat tahajud dapat menjadi metode bimbingan konseling Islam yang disarankan bagi santri putri yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi,

sehingga mampu menjalankan fungsi kuratif sebagai penyembuhan atas kecemasan yang dihadapi.

**Kata Kunci :** *Salat Tahajud, Kecemasan, Skripsi, Bimbingan Konseling Islam*

## DAFTAR ISI

<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>16</b>
A. Salat Tahajud.....	16
1. Pengertian Salat Tahajud.....	16
2. Hikmah Salat Tahajud.....	19
3. Manfaat Salat Tahajud.....	20
B. Kecemasan.....	22
1. Pengertian Kecemasan Menyelesaikan Skripsi.....	22
2. Ciri-ciri Kecemasan Menyelesaikan Skripsi.....	24

3. Tingkat Kecemasan Menyelesaikan Skripsi.....	25
4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Menyelesaikan Skripsi.....	27
5. Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi	29
C. Konsep Dasar Bimbingan Konseling Islam.....	31
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	31
2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam .....	32
3. Metode Bimbingan Konseling Islam .....	34
4. Relevansi Salat Tahajud Untuk Mengatasi Kecemasan Dengan Bimbingan Konseling Islam .....	36
<b>BAB III GAMBARAN UMUM OBYEK PENELITIAN DAN PAPARAN DATA .....</b>	<b>38</b>
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.....	38
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo .....	38
2. Letak Geografis.....	39
3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo .....	40
4. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo .....	40
5. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo .....	41
6. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan Santri di Pondok Pesantren Al- Hikmah Tugurejo .....	42
B. Kecemasan Santri Di Pones Al-Hikmah Tugurejo Dalam Menyelesaikan Skripsi.....	45
1. Faktor Internal .....	45
2. Faktor Eksternal.....	49
3. Respon Perilaku .....	52
4. Respon Kognitif.....	55
5. Respon Afektif.....	56
C. Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Dengan Salat Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo .....	61
1. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Perilaku .....	61
2. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Kognitif .....	65
3. Upaya Salat Tahajud Pada Aspek Afektif.....	69

<b>BAB IV ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM TERHADAP UPAYA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI MELALUI TAHAJUD DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH TUGUREJO.....</b>	<b>77</b>
A. Analisis Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Dalam Menyelesaikan Skripsi.....	77
B. Analisis Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Dengan Salat Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo .....	84
1. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Perilaku .....	85
2. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Kognitif .....	88
3. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Afektif .....	92
C. Analisis Bimbingan Konseling Islam Terhadap Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Melalui Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.....	98
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104
C. Penutup.....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>105</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>112</b>
A. Wawancara dengan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.....	112
B. Wawancara dengan Pengurus Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.....	134
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>142</b>

## **DAFTAR TABEL**

- Tabel 1 : Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo.
- Tabel 2 : Jadwal Aktivitas Harian Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang.
- Tabel 3 : Jadwal Aktivitas Mingguan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang.
- Tabel 4 : Respon Kecemasan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang.
- Tabel 5 : Upaya Santri Putri Mengatasi Kecemasan Skripsi Dengan Salat Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang.
- Tabel 6 : Progress Skripsi Santri Putri Setelah Memanfaatkan Salat Tahajud Atas Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi
- Tabel 7 : Faktor-faktor Kecemasan Terhadap Santri Putri Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.

## **DAFTAR BAGAN**

- Bagan 1 : Upaya Tahajud Mengatasi Respon Perilaku Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
- Bagan 2 : Upaya Tahajud Mengatasi Respon Kognitif Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
- Bagan 3 : Upaya Tahajud Mengatasi Respon Afektif Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
- Bagan 4: Bimbingan Konseling Islam Terhadap Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Melalui Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Hasil wawancara dengan narasumber.

Lampiran 2 : Dokumentasi kegiatan.

Lampiran 3 : Surat telah melakukan riset.

Lampiran 4 : Daftar riwayat hidup.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah siswa yang belajar di universitas. Pada tahap perkembangan ini mahasiswa tergolong remaja akhir dan dewasa awal yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Masa transisi dalam perkembangan dialami oleh mahasiswa dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal sehingga dituntut untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan baru yang menimbulkan perubahan. Perubahan tersebut meliputi aspek psikologis dan sosial yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi. Salah satu penyesuaian diri yang sering dialami mahasiswa pada fase ini adalah penyesuaian diri vokasional bidang pendidikan, seperti penyesuaian tugas akhir.<sup>1</sup>

Skripsi adalah ketentuan untuk mendapatkan gelar sarjana berbentuk karya ilmiah berdasarkan prosedur penelitian ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa program sarjana (S1).<sup>2</sup> Namun banyak mahasiswa yang mendapatkan hambatan ketika menyusun skripsi. Hambatan yang sering dialami mahasiswa yaitu mencari dan merumuskan masalah, mencari judul yang sesuai, sistematika proposal dan tugas akhir, hambatan dalam pencarian referensi, dan kesulitan dengan standar penulisan ilmiah, serta keterbatasan dana dan waktu. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya bisa menjadikan mahasiswa cemas.<sup>3</sup> Jika hambatan tersebut tidak ditangani, pada akhirnya bisa mengakibatkan gangguan psikologis yaitu hilangnya motivasi, penundaan untuk menyusun skripsi bahkan melarikan diri dari tanggung jawab skripsi. Dari kendala tersebut jika tidak teratasi akan berkembang menjadi sikap negatif sehingga timbul kecemasan pada diri mahasiswa.<sup>4</sup>

Kondisi tidak nyaman muncul karena adanya perasaan cemas dalam menyusun skripsi. Kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah ketika

---

<sup>1</sup> Gunawati, Hartati dan Listiara, *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, Jurnal psikologi Universitas Diponegoro, 3 (2), 2006, 94.

<sup>2</sup> Inggri Ramadhani Widigda, Wahyu Setyaningrum, *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*, Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains, 6 (2), 2018, 190.

<sup>3</sup> Fadillah, *Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi*, Ejournal Psikologi, 1 (3), 2013, 254-255.

<sup>4</sup> Oktavy Budi Kusumawardhani, *Skripsi: Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta* (Surakarta: STIKES Kusuma Husada Surakarta, 2015), 227.



menyusun skripsi menjadi terganggu karena kondisi tidak nyaman yang muncul. Menurunnya kemampuan tersebut menjadikan proses penyelesaian skripsi terhambat. Atkinson mengatakan, kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berupa kekhawatiran dan perasaan takut. Apabila seseorang merasa sedang berada dalam keadaan terancam dan akan merugikan serta merasa tidak mampu menghadapinya maka rasa cemas akan muncul. Dengan demikian, kecemasan muncul karena perasaan takut yang diciptakan oleh dirinya sendiri dengan merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.<sup>5</sup>

Ketika seseorang mengalami kecemasan mereka akan mengembangkan *copingnya* masing-masing untuk menyelesaikan masalahnya. Salah satu bentuk *coping* yang dapat meminimalisir kecemasan yaitu dalam bentuk religius yang disebut dengan *coping* religius. Berbicara tentang *coping* religius merupakan salah satu metode *coping* dengan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.<sup>6</sup> Dalam Al-Qur'an disebutkan salah satu bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari *coping* religius yang dilakukan oleh umat islam yakni dengan salat. Dengan mengerjakan salat secara khusuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai.<sup>7</sup> Bentuk-bentuk salat terdapat salat sunnah salah satunya salat tahajud disebutkan di dalam QS. Al-Isra ayat 79 yang berbunyi :

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

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

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa kita dianjurkan untuk melaksanakan salat tahajud karena merupakan salat paling utama setelah salat wajib, Allah berjanji kepada hambanya yang mau mengerjakan salat tahajud, Allah akan mengangkat

---

<sup>5</sup>Inggri Ramadhani Widigda, Wahyu Setyaningrum, *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*, Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains, 6 (2), 2018,191-192.

<sup>6</sup>Laela Masyitoh, Skripsi: *Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 16-17.

<sup>7</sup>Ahmad Zaini, *Salat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam*, (STAIN Kudus: Vol 6 No 2, 2015), 328.

hambanya ke tempat yang terpuji serta memberi imbalan dan ganjaran yang sangat besar di dunia maupun di akhirat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dahsyatnya manfaat salat tahajud pernah dilakukan Marhumah, Ahmad Razak, Ahmad Yasser Mansyur (2022) yang meneliti tentang salat tahajud untuk mengurangi kesulitan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Hasil riset menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menyusun tugas akhir pada mahasiswi sebelum melaksanakan kegiatan salat tahajud dan sesudah melaksanakan kegiatan salat tahajud. Setelah peserta melaksanakan salat tahajud mereka mendapatkan emosi positif berupa perasaan lebih tenang, lega, tentram, rileks dan lebih bersemangat.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Ulfa Fiansin Chusna dan Novia Fetri Aliza (2019) yang meneliti tentang salat tahajud sebagai *coping* religius pada pasien rawat inap di rumah sehat Avicenna Kediri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dahsyatnya manfaat salat tahajud sebagai *coping* religius seseorang yang mengidap penyakit hepatitis B dan sirosis hati dengan diagnosa dari rumah sakit bahwa umurnya hanya tinggal beberapa bulan lagi sehingga muncul emosinya tidak stabil, stres, tatapan kosong, tingkah lakunya yang berbeda ketika disapa tidak merespon. Namun setelah berobat dan diimbangi dengan menjalankan salat tahajud secara ikhlas seseorang tersebut dinyatakan sembuh terlihat bugar, lebih semangat, bisa tertawa dan mengobrol dengan baik.

Hasil Penelitian Oktavia Gesti Riyandanie (2016) yang meneliti tentang pengaruh salat tahajud terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa subjek yang mengalami kecemasan tinggi karena memikirkan skripsi, setelah melaksanakan salat tahajud secara ikhlas, khusuk dan kontinu menjadi tidak cemas dan merasa lebih percaya diri dalam menyelesaikan skripsi. Bahkan subjek beberapa kali menangis ketika berdoa setelah salat tahajud karena merasa bersyukur dengan nikmat Allah Swt dan menyadari segala dosa.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan jelas terlihat bahwa manfaat salat tahajud dapat menjadi *coping* religius dan mendatangkan ketenangan. Setelah peneliti melakukan penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Ponpes Al-Hikmah mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Dapat dilihat dari faktor internal yang dirasakan oleh 10 responden yaitu, terdapat 2 responden yang merasa malas dalam menyelesaikan skripsi, 1 responden kesulitan mencari

judul, 2 responden kesulitan mencari literatur, 2 responden kesulitan menuangkan tulisan ke skripsi, 1 responden merasa pesimis, dan 2 responden merasa sulit dengan banyaknya biaya. Sedangkan faktor eksternal hanya dirasakan 6 responden dari 10 responden yaitu, 4 responden mengatakan bahwa ketua jurusan dan dosen pembimbing sulit ditemui, lalu 1 responden mengatakan terdapat tuntutan dari orang tua, dan 1 responden mengalami kesulitan karena *deadline* pendaftaran ujian. Informan juga menunjukkan respon kecemasan diantaranya yaitu menarik diri dari hubungan interpersonal, gelisah, menghindari penyelesaian skripsi, perhatian terganggu, konsentrasi buruk, kreativitas dan produktivitas menurun, khawatir, dan malu.

Mayoritas responden dalam penelitian ini ada di usia 21-22 tahun. Menurut Haynes dalam Demak & Suherman (2016) mengungkapkan bahwa remaja lebih mudah terkena kecemasan, karena belum matangnya kesiapan mental dan psikis serta kurangnya pengalaman. Menurut asumsi peneliti, remaja lebih banyak merasakan kecemasan karena secara psikologis mereka masih belum dewasa, apalagi jika menghadapi skripsi yang sebelumnya belum pernah dihadapi oleh remaja, tentunya hal ini akan memunculkan kecemasan bagi remaja. Remaja takut apakah mereka dapat melewatinya. Hambatan dan permasalahan yang dirasakan mahasiswa menjadikan takut dan khawatir akan keterlambatan penyelesaian skripsi yang ditargetkan. Akhirnya, hambatan tersebut memicu kecemasan pada mahasiswa sendiri.

Berdasarkan wawancara singkat dengan pengurus Ponpes Al Hikmah Tugurejo, bahwa para santri melaksanakan salat tahajud secara ikhlas tanpa paksaan karena manfaat salat tahajud yang luar biasa untuk kehidupan di dunia dan akhirat yang notabahnya para santri di Al Hikmah seorang mahasiswa yang pastinya merasakan berbagai cobaan dan kesulitan dalam akademik ataupun lainnya. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa akhir dalam penyelesaian skripsi adalah satu dari banyaknya ujian dalam kehidupan. Selain cobaan yang Allah SWT berikan kepada semua individu, ada juga obat yang mujarab untuk mengatasi kegelisahan dan ujian yang Maha Kuasa berikan. Menurut Hasan salah satunya dengan melaksanakan salat tahajud.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Miftah Faridl, *Mukjizat Shalat Malam meraih Spiritualitas Rasulullah*, (Bandung : Mizan Pustaka, 2002), 35.

Lokasi penelitian ini adalah di Pondok Pesantren Al Hikmah Tugurejo. Lokasi ini peneliti pilih karena setelah di lakukan survei di beberapa pondok pesantren sekitar Ngaliyan seperti Ypmi Al Firdaus, Pondok Pesantren Al Qur'an Al Masthuriyah, Pondok Pesantren Darun Najah Life Skill, Pondok Pesantren Askhabul Kahfi tidak menerapkan program rutinan salat tahajud. Sehingga peneliti memilih lokasi di pondok pesantren Al Hikmah Tugurejo karena yang menerapkan program salat tahajud.

Permasalahan di atas akan peneliti analisis dalam konsep bimbingan konseling Islam. Konsep tersebut dapat dijadikan bahan bagi konselor dalam upaya pemberian bantuan dan bimbingan kepada klien (santri). Melalui konselor, santri yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi diberikan masukan atau menjalankan sesuai tujuan dan fungsi bimbingan konseling Islam yaitu melalui fungsi kuratif. Konselor mengupayakan kepada individu yang mengalami kecemasan menyelesaikan skripsi untuk kembali ke jalan Allah SWT dengan melaksanakan salat tahajud.

Mahasiswa yang bermasalah dan merasa jauh dari Allah akan merasa tidak memiliki kekuatan dalam hatinya, sebagai fungsi kuratif bimbingan konseling Islam untuk membantu seseorang kembali ke jalan Allah dengan mendekatkan diri melalui salat tahajud. Dengan memanfaatkan kesunyian malam yang hening, melantunkan doa dengan khusyuk akan membekas di hati yang dapat mengurangi rasa gelisah, serta percaya bahwa tidak ada obat untuk berbagai macam penyakit dan kesulitan dalam hidup kita, hanya Allah SWT lah yang Maha Kuasa menjadi penentu. Salat tahajud menjadi fungsi kuratif sebagai upaya mengatasi berbagai macam penyakit, termasuk kecemasan karena dapat menimbulkan stres dan depresi yang menjadikan individu mudah terserang segala macam penyakit.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian diatas peneliti bertujuan untuk melakukan kajian lebih dalam tentang *“Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam).”*

---

<sup>9</sup> Halimah Sa'diyah, Skripsi: *Salat Tahajud Sebagai Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2013), 61-62.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo?
2. Bagaimana upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi dengan salat tahajud di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo?
3. Bagaimana analisis bimbingan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi melalui tahajud di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan deskripsi masalah yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka peneliti memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Adapun tujuan tersebut, antara lain :

1. Untuk mengetahui kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
2. Untuk mengetahui upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi dengan salat tahajud di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
3. Untuk mengetahui analisis bimbingan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi melalui tahajud di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1. Teoretis

Secara teoretis penulis mengharapkan hasil dari riset ini bisa meningkatkan wawasan dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan penyuluhan Islam. Lebih khusus dalam ilmu dakwah, umumnya berkaitan dengan upaya menangani kecemasan skripsi melalui salat tahajud.

2. Praktis

Dari segi praktis, diharapkan penelitian ini bisa mendapatkan hasil yang dijadikan masukan terkait salat tahajud sebagai upaya dalam menyembuhkan kecemasan dalam penyusunan tugas akhir di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Kajian pustaka merupakan kajian kritis dan sistematis terhadap penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, oleh karena itu peneliti menyajikan beberapa kajian pustaka yang ada sebagai perbandingan dalam memecahkan masalah. Berikut adalah hasil kajian literatur :

*Pertama*, Skripsi yang berjudul “Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta’”. Oleh Oktavy Budi Kusumawardhani Fakultas Administrasi Rumah Sakit STIKES Kusuma Husada Surakarta tahun 2015. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian tersebut yaitu pertama, faktor internal yang menyebabkan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah informan yang merasa kurang semangat dalam menyelesaikan tugas akhir sebanyak 37 informan (74%), mahasiswa yang merasa malas mengerjakan skripsi sebanyak 35 responden (70%), mahasiswa juga dapat merasa pesimis (berpikir negatif) dalam mengerjakan skripsinya yang dibuktikan dengan sebanyak 35 responden (70%). Kedua, faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi yaitu mahasiswa merasa sulit membuat jadwal dengan pembimbing skripsi sebanyak 37 responden (74%) dan merasa kurangnya memahami metodologi penelitian sebanyak 37 responden (74%).

*Kedua*, Skripsi yang berjudul “Salat Tahajud Untuk Mengurangi Kesulitan Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Negeri Makassar.” Oleh Marhumah, Ahmad Razak, Ahmad Yasser Mansyur tahun 2022. Menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menyusun tugas akhir pada mahasiswi sebelum melaksanakan kegiatan salat tahajud dan sesudah melaksanakan kegiatan salat tahajud. Setelah peserta melaksanakan salat tahajud mereka mendapatkan emosi positif berupa perasaan lebih tenang, lega, tentram, rileks dan lebih bersemangat.

*Ketiga*, Skripsi yang berjudul “Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.” Oleh Qimmatul Khoiroh Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2013. Disimpulkan bahwa tingkat strategi *coping* mahasiswi Fakultas Psikologi pada tingkat sedang, sedangkan tingkat sindrom

pramenstruasi berada pada kategori PMS ringan. Hal tersebut terlihat bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat sindrom pramenstruasi dengan strategi koping.

*Keempat*, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Intensitas Sholat Dhuha Terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional”. Oleh Jazirotul Khoirida Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tahun 2017. Kesimpulan dari riset tersebut yaitu dengan seringnya melaksanakan salat dhuha sangat berdampak terhadap motivasi belajar siswa di MI Demak. Hal ini dapat dibuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat seringnya salat dhuha dengan efikasi diri siswa ketika melaksanakan ujian nasional. Lebih kerapnya ia melakukan salat dhuha, maka self efficacy-nya semakin tinggi begitu pula sebaliknya.

*Kelima*, Skripsi yang berjudul “Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang tekah menikah”. Oleh Ervina Peralaike Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2013. Disimpulkan bahwa responden mengatasi hambatan dengan berbagai strategi koping. Ketika mereka tidak terlalu dekat dengan Allah, individu mengira kesulitan sebagai sebuah hukuman dan mengurangi ibadah agama yang biasa mereka lakukan. Efeknya mereka merasa masalahnya makin berat dan kacau, namun setelah mereka mendekatkan diri kepada Tuhan dapat menyikapi masalah dengan tenang dan dapat mengambil pelajaran dari masalah tersebut serta dapat mengontrol diri mereka.

Dari beberapa penelitian di atas terlihat relevansinya dengan penelitian ini, karena sudah lumrah jika setiap riset yang dilaksanakan adalah pengulangan dari penelitian terdahulu. Penelitian ini berusaha mengulik bagaimana pelaksanaan salat tahajud di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang yang dijadikan upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi bagi pelakunya, yang kemudian di analisis dengan Bimbingan Konseling Islam. Alasan tersebut memperlihatkan adanya ketidaksamaan yang mendasar antara riset ini dengan penelitian terdahulu.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian ini peneliti memakai pendekatan kualitatif, metode kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari responden

yang di observasi.<sup>10</sup> Riset ini memakai pendekatan penelitian studi kasus. Menurut Sugiarto, studi kasus adalah jenis penelitian kualitatif terhadap individu, kelompok, lembaga pada waktu tertentu. Dengan tujuan mencari makna, meneliti proses, mendapatkan pengertian dan pemahaman dari individu, kelompok, dan lembaga tertentu.<sup>11</sup> Disini peneliti mengumpulkan data individu yang berkaitan dengan kecemasan santri dalam mengerjakan skripsi dan salat tahajud sebagai upaya mengatasinya yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Hikmah Tugurejo, kemudian menganalisisnya secara kualitatif.

## 2. Definisi Konseptual Variabel

### a. Salat Tahajud

Salat tahajud adalah ibadah yang dilaksanakan dalam kesunyian malam ketika semua orang sedang tidur, pada waktu itu seseorang yang melaksanakan salat tahajud akan lebih khusyuk.<sup>12</sup> Syafi'i menguraikan bahwa salat yang dihidupkan pada malam hari sebelum dan sesudah tidur disebut tahajud.<sup>13</sup> Menurut Zakiah Darajat, salat tahajud yaitu salat sunnah yang dilakukan pada tengah malam, ketika seluruh makhluk hidup sedang beristirahat dari segala aktivitas.<sup>14</sup>

### b. Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi

Kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir merupakan respon emosional seseorang mengenai proses penyusunan skripsi sebagai syarat yang ditentukan oleh universitas agar mendapatkan gelar sarjana, ketika penyelesaian tugas akhir tidak seperti yang diharapkan, individu merasa terancam ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri.<sup>15</sup>

### c. Analisis Bimbingan Konseling Islam

Hakikat salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi dalam bimbingan konseling Islam merupakan usaha untuk membantu dan membimbing individu (santri) dalam menangani kecemasan menyelesaikan

---

<sup>10</sup> Nur Khayyu Latifah, *Rehabilitasi Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Jiwa Mustajab Purbalingga*, 72.

<sup>11</sup> Sugiarto, *Metodologi Penelitian Bisnis*, (Yogyakarta: Andi, 2017), 12.

<sup>12</sup>Ulfa Fiansin Chusna, Novia Fetri Haliza, *Proceedings The 1<sup>st</sup> UMY : Penerapan Terapi Sholat Tahajjud Sebagai Coping Religious Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sehat Avicenna Kediri*, (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference, 2020), 1001.

<sup>13</sup>Syafi'i, *Tahajud*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 109.

<sup>14</sup> Zakiah, Darajat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta: Ruhama, 1996), 43.

<sup>15</sup>Wahyuning Sri Herdiani, *Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (1), 2012, 7.



skripsi. Konsep tersebut dapat dijadikan bahan bagi konselor dalam upaya pemberian bantuan dan bimbingan kepada santri. Melalui konselor, santri yang mengalami kecemasan diberi masukan atau menjalankan sesuai tujuan dan fungsi bimbingan konseling Islam mereka dianjurkan untuk salat tahajud yang menjadi jalan keluar untuk menghadapi kecemasan.

Berdasarkan pemaparan dalam teori tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling islam menurut Lubis, yang bertujuan untuk membantu klien menangani hambatannya dengan mengetahui pemahaman dirinya dan tugasnya sebagai manusia dan hamba Allah, membantu klien mempercayai dan menyerahkan kesulitannya kepada Allah tanpa harus kehilangan keaktifan, kreativitas dan keberanian untuk mulai melakukan, menuntun klien untuk beribadah dengan tulus sebagai bentuk mendekati diri kepada-Nya, mengarahkan klien untuk berpusat kepada Allah yang menjadi sumber mendapatkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan memperoleh ketentraman.<sup>16</sup>

Dari tujuan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa ketika seseorang mempunyai masalah dalam hal ini kecemasan, maka mereka harus mendekati diri kepada Allah karena akan memperoleh ketenangan. Tujuan bimbingan konseling Islam sesuai dengan manfaat salat tahajud yang dikemukakan oleh Moh Soleh, ketika seseorang melaksanakan salat tahajud ia merasakan dekat dengan Allah, segala keluh kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai.<sup>17</sup>

Menurut Thohari Musnamar fungsi terbagi menjadi fungsi preventif atau pencegahan, fungsi kuratif atau pemecahan, fungsi preservatif, fungsi developmental atau pengembangan.<sup>18</sup> Sebagai fungsi kuratif, ketika individu merasakan kecemasan pada dirinya, mereka membutuhkan *coping* religius dengan mendekati diri kepada Allah yaitu dengan melakukan salat. Konselor mengupayakan agar individu mendekati dirinya dengan salat tahajud. Dengan memanfaatkan heningnya malam, lantunan doa yang khusyuk dapat membekas di hati. Sehingga itulah yang dapat meminimalisir rasa cemas, dan percaya tidak

---

<sup>16</sup>Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: eISAQ Press, 2007), 116-117

<sup>17</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*,(Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 86-87.

<sup>18</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta : UII Press, 1992), 34.

ada obat untuk berbagai penyakit dan hambatan dalam kehidupan, hanya Allah SWT satu-satunya penentu.<sup>19</sup> Dapat dipahami bahwa salat tahajud dapat menjadi alternatif untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi.

### 3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah data yang harus dikaji agar mendapatkan informasi, berupa kualitatif atau kuantitatif yang menghasilkan fakta-fakta sehingga bisa bermanfaat untuk peneliti atau memberikan gambaran kepada peneliti mengenai suatu keadaan. Sumber data merupakan seluruh informasi yang nyata, abstrak, dan peristiwa secara kualitatif ataupun kuantitatif.<sup>20</sup> Penelitian ini terdapat sumber data yaitu informan terhadap data yang dibutuhkan.<sup>21</sup> Berdasarkan sumbernya data penelitian terbagi atas dua bagian sebagai berikut :

#### a. Sumber Data primer

Sumber data primer merupakan sumber data pokok yang didapatkan secara langsung dari informan penelitian melalui wawancara dan observasi.<sup>22</sup> Sumadi menyampaikan, sumber data primer adalah sumber data yang didapatkan langsung oleh peneliti dari sumber awalnya.<sup>23</sup> Sumber data diperoleh dari santri putri yang sedang menyusun skripsi sekaligus pelaku salat tahajud dan pengurus Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo dengan kriteria sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa aktif yang sedang menyelesaikan skripsi
- 2) Rutin melaksanakan salat tahajud
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian

Data primer berupa hasil observasi dan wawancara terkait kecemasan yang dirasakan santri putri dalam menyelesaikan skripsi dan salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.

#### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang dikumpulkan melalui pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dari responden penelitian.<sup>24</sup> Sumber data

---

<sup>19</sup>Hudia, Skripsi: *Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Palopo : STAIN Palopo), 2014.

<sup>20</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 5.

<sup>21</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 107.

<sup>22</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian...*, 129.

<sup>23</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), 93.

<sup>24</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 91.

sekunder merupakan data yang didapatkan dari sumber pendukung supaya memperjelas sumber data primer yang meliputi data kepustakaan yang sering dikaitkan dengan pembahasan objek penelitian.<sup>25</sup>

Sumber data sekunder dalam riset ini berasal dari buku, jurnal, dokumentasi, internet, atau sumber lain yang berkesinambungan dengan riset ini.

#### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini meliputi:

*Pertama;* Observasi adalah metode ilmiah yang diberikan pengertian sebagai peninjauan dan perekaman secara teratur terhadap masalah yang diteliti.<sup>26</sup> Dalam riset ini, peneliti terjun secara langsung ke tempat riset yang dipilih, kemudian menyeleksi, dan melaksanakan observasi secara langsung di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, untuk menggali dan mendapatkan gambaran yang jelas mengenai keadaan kecemasan santri yang sedang menyelesaikan skripsi dan sholat tahajud santri putri yang sedang menyelesaikan skripsi di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo.

*Kedua;* Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara dialog dan *interview* terhadap seseorang yang berpengalaman dan terkait dengan riset ini. Dapat diartikan, ketika melaksanakan wawancara peneliti menyeleksi pertanyaan yang hanya berisi garis besar penelitian.<sup>27</sup> Peneliti melaksanakan wawancara tatap muka secara detail dengan pengurus pondok pesantren Al-Hikmah Tugurejo, untuk memperoleh data penelitian yang dibutuhkan. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data dengan *interview* secara langsung dengan santri putri yang sedang menyelesaikan skripsi dan merasakan kecemasan. Adapun tujuan dari wawancara ini yaitu agar memahani lebih jauh terkait kecemasan yang dirasakan para santri putri semester akhir dan upaya pelaksanaan salat tahajud dalam menangani kecemasan tersebut. Teknik ini adalah penguatan dari metode pengamatan agar data yang dihasilkan bisa dipertanggungjawabkan.

---

<sup>25</sup>Moleong Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, 114.

<sup>26</sup>Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1985), 8.

<sup>27</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 202.

*Ketiga*; Dokumentasi yaitu proses pengumpulan data melalui cara dengan mendapatkan informasi dari berbagai sumber tertulis atau dokumen yang tersedia pada informan atau lokasi penelitian.<sup>28</sup> Penelitian ini dokumen yang dibutuhkan yaitu sejarah berdiri, letak geografis, visi dan misi, dan kegiatan di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo.

## **5. Teknik Validitas dan Reliabilitas Data**

### **a. Triangulasi Sumber Data**

Menggali keabsahan data tertentu dari beberapa metode dan sumber perolehan data. Dengan banyak sumber yang diterapkan untuk memperoleh bahan dan fakta yang lainnya, maka akan memberikan wawasan yang berbeda terhadap permasalahan yang diteliti. Banyaknya pendapat tersebut dapat menghasilkan kelengkapan ilmu dalam memperoleh realitas.

### **b. Triangulasi Teknik**

Uji kredibilitas data dengan cara memverifikasi fakta pada sumber yang sama dengan metode yang lainnya. Seperti, data yang didapatkan dari hasil wawancara, kemudian dicek dengan observasi, dokumentasi. Jika mendapatkan hasil data yang tidak sama, peneliti melaksanakan pembicaraan lebih jauh dengan sumber data yang relevan atau yang lain, dengan tujuan memastikan fakta mana yang sesuai atau seluruhnya benar karena sudut pandang yang berlainan.

### **c. Triangulasi Waktu**

Untuk menguji kredibilitas data bisa diperoleh dengan mengecek melalui wawancara, observasi, atau metode lain pada tenggat atau keadaan yang berlainan.<sup>29</sup>

Dari teknik validitas di atas, penelitian ini akan menggunakan teknik validitas data triangulasi sumber data dan triangulasi teknis.

## **6. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan metode memperoleh dan membuat data secara teratur yang didapatkan dari hasil interview, observasi, dan bahan-bahan lain yang

---

<sup>28</sup> Sulaiman Al-Kumayyi, *Diklat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Semarang: UIN Walisongo, 2014), 80.

<sup>29</sup> Andarusni Alfansyur, Mariyani, *Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial, Historis : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan, Pendidikan Sejarah*, 5 (2), 2020, 149.

menjadikan mudah dimengerti dan hasilnya bisa diterangkan untuk individu. Menurut Sugiyono dalam sebuah penelitian menggunakan tiga tahapan antara lain :

- a. *Data reduction* (reduksi data) adalah meringkas, menyeleksi hal-hal yang utama, mengacukan pada hal-hal yang esensial, mencari tema dan pola. Maka dari itu data yang sudah direduksi akan mendeskripsikan yang lebih nyata dan mempermudah peneliti untuk melaksanakan penghimpunan data berikutnya dan menemukannya jika dibutuhkan.<sup>30</sup> Pada tahap ini peneliti mengumpulkan informasi terkait salat tahajud dan kecemasan santri putri dalam menyelesaikan skripsi di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
- b. *Data display* (penyajian data) pada penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilaksanakan melalui bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan lainnya. Dengan menampilkan data akan mempermudah untuk mengerti sesuatu yang terjadi, merancang project berikutnya berlandaskan sesuatu yang sudah dimengerti.<sup>31</sup> Di bagian ini peneliti diharapkan mampu menampilkan data yang berkaitan dengan salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi bagi santri putri pondok pesantren Al-Hikmah Tugurejo.
- c. *Data conclusion drawing* (*kesimpulan*) pada kesimpulan awal yang diutarakan masih bersifat temporer dan bisa berganti jika tidak didapatkan fakta yang kuat untuk membantu tahap pendataan selanjutnya. Namun jika kesimpulan yang disampaikan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang benar dan tetap pada saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang terjamin. Maka dari itu, kesimpulan dalam penelitian kualitatif bisa menanggapi rumusan masalah atau justru sebaliknya tidak bisa digunakan, karena seperti yang sudah diutarakan yaitu masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat temporer dan bisa berkembang sesudah dilakukan riset di lapangan.<sup>32</sup>

Pada tahap ini peneliti diharapkan dapat menjawab rumusan masalah penelitian dengan jelas mengenai salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada santri putri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo.

## 7. Sistematika Penulisan

---

<sup>30</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), 338.

<sup>31</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, 341.

<sup>32</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, 345.

Peneliti akan memaparkan data riset dalam tiga bagian utama yaitu awal, isi, dan akhir. Pertama, bagian awal terdiri dari halaman judul, nota pembimbing, halaman pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar bagan, dan daftar lampiran. Kedua bagian isi mencakup lima bab dengan pengelompokan sebagai berikut.

BAB I. Pendahuluan. Berisi mengenai kerangka umum penyusunan tugas akhir yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II. Landasan Teori. Dalam bab ini akan dikaji mengenai salat tahajud (pengertian salat tahajud, hikmah salat tahajud, manfaat salat tahajud), Kecemasan (pengertian kecemasan menyelesaikan skripsi, ciri-ciri kecemasan menyelesaikan skripsi, tingkat kecemasan menyelesaikan skripsi, faktor-faktor penyebab kecemasan menyelesaikan skripsi, salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi), konsep dasar bimbingan konseling Islam (pengertian bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, metode bimbingan konseling Islam), serta relevansi salat tahajud untuk mengatasi kecemasan dengan bimbingan konseling Islam.

BAB III. Tinjauan Objek Penelitian. Bagian ini akan diuraikan mengenai gambaran umum lokasi penelitian, visi dan misi lembaga penelitian, sarana dan prasarana lembaga penelitian, data santri, struktur organisasi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo. Hasil penelitian bagaimana kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada santri di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo.

BAB IV. Analisis Penelitian. Bagian ini akan dijelaskan mengenai analisis bimbingan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi melalui salat tahajud di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo.

BAB V. Penutup. Berisi kesimpulan, saran-saran, penutup, draft wawancara, lampiran-lampiran, dan riwayat penulis.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Salat Tahajud

##### 1. Pengertian Salat Tahajud

Salat merupakan satu dari banyaknya bentuk spiritualitas di agama Islam. Menurut bahasa salat berarti doa, sebab di ibadah salat memuat doa.<sup>33</sup> Adapun secara istilah, salat yaitu sebuah amalan yang berisi perkataan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbiratul ihram dan berakhir dengan salam berdasarkan syarat-syarat tertentu.<sup>34</sup> Terdapat dua macam salat, yaitu salat wajib dan Sunnah (nawafil atau tathawwu'). Nawafil adalah segala perilaku terpuji yang tidak termasuk dalam kelompok fardhu. Dikarenakan amalan dari salat Sunnah sebagai tambahan atas ibadah wajib. Dapat dikelompokkan salat nawafil meliputi tahajud, dhuha, dan tarawih.<sup>35</sup>

Salah satu bentuk strategi *coping* religius berupa melaksanakan salat tahajud,<sup>36</sup> sesuai yang sudah dijelaskan oleh Allah dalam surah Al Isra ayat 79 sebagai berikut :

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

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”.

Perintah salat pertama kali diterima oleh Rasulullah Saw,. pada saat peristiwa Isra' dan Mi'raj langsung dari Allah SWT. Padahal, jauh sebelum peristiwa Isra' dan Mi'raj, ibadah salat sebenarnya telah dilakukan. Hal ini berdasarkan QS. Al-Muzzammil ayat 1-2, dimana ayat ini diturunkan pada awal masa kenabian.

يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ (١) قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا (٢)

---

<sup>33</sup>Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Khusyuk*,(Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), 263.

<sup>34</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*,(Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 128.

<sup>35</sup> Jaziroatul Khoirida, Skripsi: *Pengaruh Intensitas Sholat Dhuha Terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus Mi Miftahul Huda Tamansari Kecamatanmranggen Kabupaten Demak)*, (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2017).

<sup>36</sup> Ulfa Fiansin Chusna, Novia Fetri Haliza, *Proceedings The 1<sup>st</sup> UMY : Penerapan Terapi Sholat Tahajjud Sebagai Coping Religious Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sehat Avicenna Kediri*, (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference, 2020), 999-1000.

Artinya: “Wahai orang yang berselimut (Muhammad), Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil.”

Ayat ini menerangkan mengenai salat malam, yang dilakukan sebelum peristiwa Isra' dan Mi'raj. Abdurrahman As-Sulami, Al-Hasan, Ikrimah dan Qatadah dengan sanad shohih dalam Fath Al-Baari, menjelaskan bahwa ditetapkannya kewajiban salat malam berlangsung di Mekkah dan mendahului kewajiban salat lima waktu pada peristiwa Isra' dan Mi'raj yang mana terjadi satu tahun sebelum Hijriyah menurut pendapat yang sah. Bersamaan dengan itu pula, Ali bin Abi Thalib menginformasikan bahwa Nabi Saw dan istrinya, Siti Khadijah juga pernah melaksanakan salat berjamaah, ketika Ali bin Abi Thalib masih remaja. Tetapi pada waktu itu salat malam masih merupakan amalan fardhu sehingga Rasulullah dan para sahabat melaksanakan salat malam selama setahun penuh hingga telapak kaki mereka bengkak. Kemudian, Allah menurunkan ayat terakhir sebagai bentuk keringanan dan menjadikan salat malam sebagai amalan sunnah. Menurut riwayat lain, Nabi dan para sahabat melaksanakannya selama 10 tahun.<sup>37</sup> Berkaitan dengan perintah salat tahajud, maka perlu dicantumkan ayat sebelumnya yaitu QS. Al-Isra ayat 78 yang merupakan perintah salat lima waktu dan melengkapi penjelasan tentang salat tahajud.

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ  
وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

Artinya : “Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat).”

Ayat 78 merupakan bentuk perintah kepada Nabi, untuk rutin melakukan salat lima waktu dalam sehari berdasarkan syarat dan sunnah yang telah ditetapkan, yaitu sejak dimulainya terbenamnya matahari hingga masuk waktu malam dan seterusnya sampai subuh. Selanjutnya, pada ayat 79 ditambah dengan salat tahajud sebagai ibadah tambahan untuk memperoleh tempat terpuji di sisi Allah Swt.<sup>38</sup> Ayat ini merupakan perintah wajib salat lima waktu, yang disambung ayat berikutnya perintah melaksanakan salat tahajud sebagai ibadah tambahan setelah

---

<sup>37</sup> Oktari Kanus, *Rekonstruksi Sejarah Shalat Sebagai Lembaga Keagamaan Islam (Telaah Kitab Tafsir Ibnu Katsir)*, Jurnal Ulunnuha, 8 (1), 2019, 64.

<sup>38</sup> Suhaimi, *Historitas Disyariatkannya Perintah Salat (Refleksi Tentang Tafsir Ayat Perintah Salat)*, El-Furqania, 4 (1), 2018, 6.



salat wajib. Jadi, setelah ada perintah wajib salat lima waktu, maka salat tahajud menjadi salat sunnah yang lebih utama setelahnya, sebagaimana hadits Nabi Saw.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : (( أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ : شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمِ ، وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ : صَلَاةُ اللَّيْلِ )) رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Dari Abu Hurairah ra., ia berkata bahwa Rasulullah Saw bersabda, “Puasa yang paling utama setelah Ramadhan adalah bulan Muharram. Dan salat yang paling utama setelah salat wajib adalah salat malam.” (HR. Muslim no. 1163)

Sayyid Qutb dalam tafsirnya menjelaskan QS. Al-Isra' ayat 79, bahwa salat tahajud merupakan salat yang dikerjakan setelah tidur di awal malam. Dengan melaksanakan tahajud, Allah akan mengantarkan kita ke tempat yang terpuji. Bahkan Rasulullah pun diperintahkan untuk salat wajib dan tahajud agar Allah mengangkatnya ke tempat yang terpuji sekalipun ia adalah sosok Nabi pilihan, apalagi umat Islam lainnya. Proses mendapatkan tempat terpuji membutuhkan bekal, salah satunya adalah salat tahajud. Ayat ini perintah kepada Rasulullah dan kaumnya untuk mengerjakan salat tahajud di malam hari dan merupakan ayat yang pertama kali yang memerintahkan Rasulullah SAW., untuk mengerjakan salat malam sebagai ibadah tambahan dan salat sunnah yang utama setelah salat wajib. Ada fadhilah besar dari Allah di balik salat tahajud bagi siapa pun yang mengerjakannya dengan penuh kesungguhan.

Surah Al-Isra' ayat 79 adalah perintah yang ditujukan kepada Rasulullah Saw., yang ketika itu tengah menghadapi *problem* dengan orang-orang kafir yang mempunyai segala bentuk tipu daya untuk menghancurkan Islam juga sekaligus menghentikan kegiatan dakwah Rasulullah Saw. Mereka bahkan bertindak kejam kepada Rasulullah dan mengusirnya. Demikian karena permasalahan ini, Allah memberikan solusi untuk menolong Rasulullah agar selamat dari tipu daya orang-orang kafir. Turunnya wahyu ini sebagai perintah kepada Rasulullah untuk bertahajud memohon pertolongan kepada Allah. Pada saat itu sebelum diturunkannya QS. Al-isra ayat 79, tentu Rasulullah merasa khawatir dan perlakuan orang-orang kafir menjadi beban di dalam pikiran Rasulullah, karena banyak tipu daya dari orang-orang kafir yang hendak menghentikan dan menghancurkan dakwah Islam. Hadirnya perintah salat tahajud dalam surah ini

adalah sebagai bentuk penenang dan pertolongan Allah, agar Rasulullah kembali bangkit dan bersemangat dalam menjalankan dakwah. Di sinilah mental Rasulullah diperkuat dengan adanya perintah untuk melaksanakan salat tahajud.<sup>39</sup> Salat tahajud juga diterangkan oleh para tokoh seperti Syafi'i menjelaskan bahwa salat yang dilakukan malam hari sebelum maupun sesudah tidur disebut tahajud.<sup>40</sup> Sedangkan menurut Zakiah Darajat salat tahajud adalah salat sunah yang dikerjakan di tengah malam buta, disaat semua makhluk bernyawa tidur lelap.<sup>41</sup> Allah berfirman pada surah al-Muzzammil ayat 6-7 :

إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ , إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيًّا  
سَبْحًا طَوِيلًا

Artinya: ”*Sesungguhnya bangun di waktu malam, dia lebih berat dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya bagimu di siang hari kesibukan yang panjang.*”

Dari beberapa definisi salat tahajud di atas, maka peneliti menyimpulkan salat tahajud adalah salat sunah yang paling utama dilakukan pada malam hari saat semua makhluk hidup sedang tertidur lelap.

## 2. Hikmah Salat Tahajud

Individu yang melakukan tahajud mendapat keistimewaan dan fadilah yang lebih dibandingkan dengan individu yang belum melaksanakannya. Individu tersebut sudah menggunakan jam malamnya bukan cuma untuk istirahat dan terlelap dalam mimpi namun juga memanfaatkan setengah waktunya untuk melakukan ibadah kepada Allah SWT. Maka dari itu, dalam hal menggunakan waktu tidurnya, individu yang beribadah kepada Tuhannya termasuk orang yang patut dipuji dan disanjung. Sebab orang tersebut sudah dapat menghidupkan malam untuk menyembah Allah.<sup>42</sup>

Hikmah salat tahajud diantaranya :

- 1) Menambah tali ikatan dengan Tuhan.
- 2) Memurnikan ruh dan mengangkatnya ke derajat yang mulia.

---

<sup>39</sup> Muhafizah, *Penafsiran Ayat Tentang Shalat Tahajud Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental (Interpretasi Ma'na-Cum-Maghza Terhadap Q.S. Al-Isra' [17]: 79)*, Jurnal *Mafatih : Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 1 (1), 2021, 29-30.

<sup>40</sup> Syafi'i, *Tahajud*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 109.

<sup>41</sup> Zakiah, Darajat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta: Ruhama, 1996), 43.

<sup>42</sup> Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 110-111.

- 3) Menjadikan manusia gemar beribadah, takut akan maksiat, serta jauh dari malas beribadah.
- 4) Melembutkan hati.
- 5) Memperoleh rahmat Allah dan masuk surga.
- 6) Ikatan tertinggi bagi seorang hamba agar melekatkan diri kepada Allah.<sup>43</sup>

Lebih lanjut, kebaikan yang didapatkan ketika melaksanakan salat tahajud adalah Allah SWT hendak membagikan sembilan macam fadilah. Terdiri dari lima macam di dunia dan empat macam di akhirat.

Kebaikan yang didapatkan di dunia sebagai berikut :

- 1) Allah SWT memberikan perlindungan dari berbagai musibah.
- 2) Auramu tidak sama dengan yang lain.
- 3) Dicintai oleh seluruh manusia yang soleh.
- 4) Dapat menyampaikan pesan yang mengandung kebaikan.
- 5) Menjadi lebih arif.

Sedangkan empat keutamaan di akhirat, antara lain :

- 1) Wajah semakin bercahaya pada saat bangkit dari liang lahat ketika hari kiamat.
- 2) Memperoleh kelegaan saat tiba perhitungan amal.
- 3) Dengan mudah dan cepat menyebrang jembatan menuju surganya Allah.
- 4) Tangan kanan akan menerima catatan amal kebaikan.<sup>44</sup>

Hikmah salat tahajud akan didapatkan oleh seseorang yang senantiasa menjalankan salat tahajud, yang merupakan media terbaik untuk individu supaya semakin mendekatkan diri kepada Allah. Akhirnya mendapatkan ketenangan, kedamaian dan mendapatkan posisi tertinggi di sisi Allah.

### **3. Manfaat Salat Tahajud**

Orang mukmin akan mendapatkan kedamaian dan kenyamanan jiwa ketika mengerjakan tahajud secara tulus dan menanti rahmat Allah. Salat tahajud dapat membuat seseorang mengalami ketenangan.<sup>45</sup> Secara ilmiah, dengan melaksanakan salat berfokus kepada Allah acap kali digunakan sebagai sarana relaksasi dan dialog. *Pertama*, salat menurunkan rangsangan reaksi psiko-fisiologis yang

---

<sup>43</sup>M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa Terj. Habiburrahman Saerozi*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), 149-150.

<sup>44</sup> Annisa Nur Illah, Skripsi: *Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar*, (Makassar : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), 13-17.

<sup>45</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*,(Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 86-87.

berakibat memunculkan reaksi relaksasi. Selain itu menjadikan kondisi mental yang lebih bisa menerima dan pasrah. Cara umat Islam melaksanakan salat juga pemfokusan antara jiwa dan raga. *Kedua*, menjadi sarana berdialog sehingga akan mendapatkan bantuan psikologis. Individu menyerahkan diri terhadap Tuhan yang mempunyai kemampuan tak terukur. Saat individu melaksanakan salat, mereka melafalkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keabadian kasih sayang, kebesaran, kekuatan dan pemahaman.<sup>46</sup> Dengan salat menjadikan seseorang memiliki sarana bergantung atas berbagai permasalahan, yaitu kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menyadari terdapat Dzat yang bisa menolong untuk mengatasi persoalan hidup. Hal tersebut tertuang dalam QS. Al-An'am ayat 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Sholatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya diperuntukkan kepada Allah Swt.”

Seseorang dapat merasakan bahwa tidak ada satupun makhluk di dunia yang dapat mendatangkan keburukan juga memberikan kebaikan kecuali atas perintah Tuhan Yang Maha Kuasa.<sup>47</sup> Tahajud dapat diketahui sebagai strategi *coping* religius karena ketika pelaksanaan tahajud terdapat peluang untuk mengupayakan kecemasan yang dialami. Salat tahajud dilaksanakan pada malam hari dalam situasi tenang yang bisa dijadikan sebagai momen untuk menentramkan otak, sehingga dapat menganalisa suatu *problem*, merancang jalan keluar atas penyelesaian masalah dan lain-lain. Hal tersebut membuktikan bahwa seseorang bisa memanfaatkan sumber daya mereka tidak cuma siang hari namun juga pada malam hari dalam keadaan yang menentramkan.<sup>48</sup>

Manfaat salat tahajud secara umum sebagai berikut:

- 1) Mengampuni kesalahan.
- 2) Menghasilkan kedamaian pikiran.
- 3) Mengantisipasi segala penyakit.
- 4) Mencegah dan menyembuhkan penyakit pada sistem tulang dan otot.
- 5) Mengatasi dan mengobati sakit pernapasan.

---

<sup>46</sup> Qimmatul Khoiroh, Skripsi: *Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), 35.

<sup>47</sup> Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta: Yayasan Shalat Khusus, 2007), 253.

<sup>48</sup> Ervina Peralaiiko, Skripsi: *Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

- 6) Meningkatkan aliran darah, mengobati sakit punggung dan stroke.
- 7) Meminimalisir kecemasan dan menambah kekuatan tubuh.<sup>49</sup>

Seseorang dengan hati yang ikhlas untuk melaksanakan salat tahajud akan memperoleh manfaat yang luar biasa. Mereka akan mendapatkan ketenangan dan kedamaian dari segala keluh kesah dan kecemasan yang mereka rasakan. Salat tahajud juga menjadikan jasmani seseorang tercegah dari segala macam penyakit.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan Menyelesaikan Skripsi**

Diprediksi antara 10-15% individu di pelosok dunia mendapatkan penyakit kecemasan, berupa kekhawatiran, fobia, masalah obsesif kompulsif, pascatrauma, dan kecemasan umum. Diprediksi terdapat 2-4% masyarakat ketika hidupnya telah merasakan kecemasan.<sup>50</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) tahun 2013 di Provinsi Jawa Tengah ada 32.382 masyarakat dengan rentan usia di atas 15 tahun yang merasakan permasalahan mental-emosional yaitu anxiety, sikap menyerang, perilaku anti sosial serta psikotik.<sup>51</sup> Nelson mengungkapkan, kecemasan adalah segala sesuatu yang menjadikan individu merasakan penurunan ketika berpikir serta suasana damai, sehingga individu akan kehabisan kekuatan dan berpikir inovatif. Sedangkan menurut Savitri Ramaimah, kecemasan yaitu respon biasa berkaitan dengan keadaan yang lebih menegangkan bagi aktivitas seseorang yang berlangsung cepat.<sup>52</sup>

Atkinson mengatakan 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.<sup>53</sup> Sedangkan

---

<sup>49</sup>Hudia, Skripsi : *Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: STAIN Palopo, 2014).

<sup>50</sup> Ibrahim, *Ansietas (Takut Mati)*, (Tangerang: Jelajah Nusa, 2011), 15-19.

<sup>51</sup> Departemen Kesehatan Republik Indonesia, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) : Laporan Provinsi Jawa Tengah*, (Jakarta: Depkes RI, 2013).

<sup>52</sup>Savitri Ramaimah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta : Pustaka Populer Obor, 2003), 9.

<sup>53</sup>Inggri Ramadhani Widigda, Wahyu Setyaningrum, *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*, *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6 (2), 2018, 191-192.

Hanna Djumhana mengatakan ketakutan terhadap segala sesuatu yang belum tentu terjadi, kecemasan itu sebenarnya ketakutan yang kita ciptakan sendiri.<sup>54</sup> Kecemasan dapat disebut sebagai suatu gejala dimana keadaan emosi yang tidak nyaman dalam diri seseorang disertai perasaan ketidakpastian yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak jelas.<sup>55</sup>

Penelitian ini membahas tentang mahasiswa, yang pastinya merasakan kecemasan dalam setiap bagian di kehidupannya, terutama tanggung jawab untuk menyusun tugas akhir. Tugas akhir yang harus mereka selesaikan yaitu berbentuk karya ilmiah skripsi. Ketika mahasiswa menyusun tugas akhir mereka mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang disebabkan karena banyaknya hambatan. Dalam praktiknya harusnya skripsi menjadi hasil keilmuan sebagai bentuk pertanggungjawaban dan dijadikan ketentuan atas kelulusan mahasiswa.<sup>56</sup> Hal tersebut yang menimbulkan perasaan tertekan mahasiswa akhirnya menjadi sebuah kecemasan yang cenderung menimbulkan kebingungan dan menurunkan daya ingat.<sup>57</sup>

Perasaan cemas ketika mengerjakan tugas akhir merupakan perilaku emosional seseorang atas hambatan dalam proses penyusunan skripsi, karena ketika tidak berjalan sesuai rencana maka mereka akan gelisah bahkan meninggalkan skripsinya. Peneliti menyimpulkan dari beberapa definisi kecemasan menyelesaikan skripsi di atas yaitu perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa akibat pemikiran negatif tentang penyelesaian skripsi.<sup>58</sup> Peneliti menyimpulkan dari beberapa definisi kecemasan menyelesaikan skripsi di atas yaitu perasaan gelisah yang dirasakan oleh mahasiswa karena takut atau khawatir yang timbul dari pikiran negatif tentang penyelesaian skripsi.

---

<sup>54</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi psikologi dengan islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1995), 156.

<sup>55</sup> Ulin Nihayah dkk, *The academic anxiety of students in pandemic era*, *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2 (1), 2021, 43.

<sup>56</sup>Reza Firmansyah, *Skripsi : Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang*, (Semarang : IAIN Walisongo, 2014).

<sup>57</sup>Heidi, Jennifer, *Effects of Deep Breathing and Muscle Relaxation on ACT Scores*, *Eastern Education Journal*, 40 (1), 2011, 12.

<sup>58</sup>Wahyuning Sri Herdiani, *Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (1), 2012, 7.

## 2. Ciri-ciri Kecemasan Menyelesaikan Skripsi

Menurut Stuart dan Sundeen terdapat tiga komponen utama respon kecemasan yang dibagi menjadi beberapa indikator antara lain :

- 1) Respon Perilaku diantaranya : Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar.
- 2) Respon Kognitif diantaranya : Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada.
- 3) Respon Afektif diantaranya : Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, malu.<sup>59</sup>

Menurut Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly ciri-ciri kecemasan dikelompokkan menjadi tiga macam, antara lain :

- 1) Indikator fisik berupa; gelisah, gemetar, berkeringat, sesak napas, jantung berdegup cepat, lemas, menggigil, marah dan lebih sensitif.
- 2) Indikator perilaku berupa; menghindar, terpukul, bertaut dan tergantung.
- 3) Indikator kognitif berupa; khawatir, takut, pesimis, bingung, konsentrasi menurun.<sup>60</sup>

Shah mengelompokkan kecemasan terdiri dari 3 kecemasan, sebagai berikut :

- 1) Aspek fisik berupa; pusing, telapak tangan berkeringat, mual, mulut kering, gugup.
- 2) Aspek emosional berupa; resah dan bimbang.
- 3) Aspek mental atau kognitif berupa; perhatian terganggu, was-was, pemikiran yang kacau, dan buntu.<sup>61</sup>

Ketika individu merasakan kecemasan dapat mengalami tiga macam respon gejala kecemasan. *Pertama*, respon perilaku adalah tanda fisik seseorang yang mengalami kecemasan. *Kedua*, respon afektif merupakan bentuk psikologis yang ada pada individu ketika merasa cemas. *Ketiga*, respon kognitif, merupakan gejala pikiran yang dihadapi seseorang saat rasa cemas muncul. Berdasarkan bentuk

---

<sup>59</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, (Jakarta : EGC, 2006), 146-149.

<sup>60</sup> Carina Agita, Hardiani, *Skripsi: Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*, (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta, 2012).

<sup>61</sup> Dona Fitri Anisa, Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Konselor*, 5 (2), 2016, 93-99.

respon kecemasan tersebut, masyarakat bisa memilah seseorang yang merasakan kecemasan dan tidak mengalaminya.

### 3. Tingkat Kecemasan Menyelesaikan Skripsi

Kartono Kartini mengelompokkan tingkatan kecemasan menjadi dua, yaitu:

#### 1) Kecemasan Ringan

Terdapat dua kategori ringan, yaitu ringan sementara dan ringan yang lama. Seseorang yang mengalami tingkatan kecemasan ringan akan merasa tertantang untuk bisa menyembuhkan kecemasan tersebut.

#### 2) Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan ini bersifat pendek dan panjang, pada waktu individu merasakan kecemasan berat dengan intensitas waktu yang pendek akan memberikan bekas trauma sehingga jika dihadapkan pada keadaan yang sama ataupun hampir sama maka trauma tersebut akan muncul kembali. Sementara tingkat berat dan muncul dalam waktu lama yang berlanjut selama bertahun-tahun bisa menghancurkan pemahaman seseorang. Dan akan memungkinkan menimbulkan berbagai penyakit seperti darah tinggi, percepatan darah, dan kehebohan.<sup>62</sup>

Gail W. Stuart membagi tingkat kecemasan, antara lain:

#### 1) Ansietas ringan

Pada tingkatan kecemasan ini, individu merasa khawatir atas permasalahan sehari-hari. Namun, individu dapat menjadikan kecemasan yang dirasakan menjadi ajang untuk terus belajar, berumbuh, dan terus berinovasi.

#### 2) Ansietas sedang

Seseorang yang merasakan kecemasan taraf sedang akan mengutamakan sesuatu yang dianggapnya lebih penting dan mengesampingkan yang lainnya. Namun, jika harus dipaksakan untuk fokus pada sesuatu yang lainnya individu tersebut tetap bisa melakukannya.

#### 3) Ansietas berat

Tingkat ini sangat mempengaruhi individu yang cenderung berfokus pada sesuatu yang detail dan spesifik bahkan tidak memperdulikan hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi kecemasan.

---

<sup>62</sup>Carina Agita, Hardiani, Skripsi: *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*, (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta, 2012).



#### 4) Tingkat panik

Seseorang yang sudah mengalami panik tidak bisa melakukan apapun meski sudah mendapat arahan. Panik mencakup menurunnya kemampuan berinteraksi dengan yang lain, pemahaman seseorang menyimpang, pemikiran irasional atau berpikir tidak sesuai akal sehat manusia.<sup>63</sup>

Stuart dan Videbeck mengungkapkan tingkat kecemasan terbagi dalam 4 tingkatan yaitu :

##### 1) Kecemasan Ringan

Menurut Stuart, kecemasan rendah yang dirasakan mahasiswa ketika mengerjakan skripsi berupa lebih merasa aman berada di rumah daripada harus berjumpa dengan dosen dan menarik diri dari lingkungan kampus. Ciri-ciri kecemasan seperti rasa capek, memiliki dorongan untuk mengatasi permasalahannya, meningkatnya kesadaran.<sup>64</sup>

##### 2) Kecemasan Sedang

Taraf kecemasan yang sedang mengharuskan mahasiswa agar berkonsentrasi pada penyelesaian tugas akhir, namun individu hanya berfokus pada skripsi tidak memperdulikan hal yang lainnya. Pada taraf ini, luasnya kemampuan mahasiswa berkurang saat menyelesaikan skripsi. Ciri tingkatan sedang berupa detak jantung dan nafas lebih cepat, berbicara dengan nada keras dan cepat, mudah marah, gugup, pelupa, dan lebih mudah menangis.

##### 3) Kecemasan Berat

Pada tingkat ini dapat ditandai seperti; mudah pusing, detak jantung semakin kencang, susah tidur dan kesulitan buang air kecil bahkan terkena diare. Hal tersebut dirasakan seseorang ketika merasakan suatu ancaman atau masalah sehingga menjadikan takut serta cemas.

##### 4) Panik

---

<sup>63</sup> Dona Fitri Anisa, Ildil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, KONSELOR, 5 (2), 2016, 93-99.

<sup>64</sup> Dewi Rahmatika, Skripsi: *Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kedoya Utara Kebun Jeruk Jakarta Barat*, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2015).

Panik merupakan kecemasan terhadap keadaan di mana individu tidak memiliki kendali. Seseorang yang dalam kondisi panik tidak bisa banyak melakukan suatu hal walaupun itu suruhan. Hal yang diperlihatkan ketika mendapatkan dampak kepanikan yaitu, komunikasi sesama menjadi terganggu, pucat, perkataan tidak jelas sulit dipahami, pupil melebar, dan adanya halusinasi. Individu pada taraf ini lebih sering diam tidak berkutik.<sup>65</sup>

Dari tingkat kecemasan yang sudah dipaparkan, peneliti menyimpulkan terdapat 4 tingkatan kecemasan yang dialami oleh seseorang. *Pertama*, kecemasan ringan yaitu taraf kecemasan yang tergolong umum dialami individu tetapi dapat meningkatkan motivasi belajar dan semangat dalam menangani hambatan yang dirasakan. *Kedua*, kecemasan sedang artinya seseorang hanya berfokus pada tugas akhir tidak memperhatikan sesuatu yang lain namun masih bisa melihat yang lain jika dipaksa. *Ketiga*, kecemasan berat yaitu pada taraf ini seseorang sudah tidak dapat berkutik untuk melakukan sesuatu hanya bisa diam ketika merasakan kecemasan pada taraf berat. *Keempat*, panik adalah individu merasa mendapatkan ancaman yang menyebabkan kehilangan kendali walaupun sudah mendapat bimbingan namun tidak tahu apa yang harus dilakukan.

#### **4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Menyelesaikan Skripsi**

Faktor penyebab kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan skripsi dikelompokkan menjadi dua faktor, antara lain:

##### **1) Faktor Internal**

Berasal dari dalam diri seseorang antara lain kerumitan ketika merumuskan masalah, mengkonseptualisasikan bahan skripsi, gaya penyusunan, isi dan metode riset yang dipakai, dan mendapatkan literatur, serta tidak ada ide untuk mulai menuliskan sesuatu ke dalam skripsi. Selain itu, keterbatasan dana dan waktu sehingga mahasiswa yang berasal dari keluarga ekonomi sedang hingga ke bawah menganggap sebagai sebuah beban. Hal lainnya yaitu tidak dapat memmanage waktu antara organisasi dan tanggung jawab lain, pesimis tidak bisa menyelesaikan skripsi, rasa malas yang tinggi, dan tidak ada semangat untuk mengerjakan skripsi.

##### **2) Faktor Eksternal**

---

<sup>65</sup>Salman Nasrulloh, Skripsi: *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam*, (Bandung: Universitas Bhakti Kencana, 2020).

Dipengaruhi dari luar individu, beberapa faktor eksternal yang menjadikan mahasiswa cemas berupa sulitnya syarat ujian ataupun wisuda, penguji yang mempersulit akhirnya mahasiswa menjadi takut. Faktor lain seperti kerja sambil skripsi, adanya desakan keluarga bahkan orang tua agar cepat lulus, dan batas akhir ujian. Selain itu masalah karir yang masih bimbang, lapangan kerja sedikit, dan melihat senior terdahulu tidak sedikit yang masih belum mendapatkan pekerjaan.<sup>66</sup>

Terdapat faktor lain yang menjadi pemicu kecemasan menyelesaikan skripsi, diantaranya :

- 1) Teman bergaul; ketika individu menyusun skripsi mempunyai teman bergaul yang mensupport maka dalam menyelesaikan tugas akhir menjadi bersemangat karena adanya teman untuk memberikan motivasi dan kebahagiaan. Sehingga menjadi salah satu pengaruh positif terbesar dalam melaksanakan kehidupan.
- 2) Dukungan dosen pembimbing; adanya pembimbing selain untuk mengarahkan penyelesaian skripsi juga menjadi tempat mengungkapkan segala kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Namun masalahnya ketika dosbing tidak mudah ditemui dan kurang maksimal dalam mengarahkan mahasiswa yang dibimbingnya maka individu merasakan kecemasan. Hasil skripsi akan memuaskan jika proses bimbingan berjalan dengan baik, dan sebaliknya jika bimbingan tidak maksimal maka penyelesaian skripsi hasilnya buruk.<sup>67</sup>

Menurut Slamet faktor penyebab penyelesaian skripsi yaitu individu merasakan hambatan menulis, kemampuan akademik yang kurang memadai, kurangnya minat mahasiswa dalam penelitian, dan tidak menemukan judul skripsi, mendapatkan sumber penulisan skripsi yang lama, dan kesulitan membuat jadwal bertemu dosbing.<sup>68</sup>

---

<sup>66</sup> Husni Wakhyudin, Anggun Dwi Setya Putri, *Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1 (1), 2020, 17.

<sup>67</sup> Khoirunnisa, *Skripsi : Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI IAIN Palangka Raya*, (Palangka Raya : IAIN Palangka Raya, 2020), 21-22.

<sup>68</sup> Anila Umriana, *Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*, At Taqaddum, 11 (2), 2019, 190.

Berdasarkan uraian faktor penyebab kecemasan, bisa disimpulkan bahwa ada 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu, terdapat pula faktor lain seperti teman bergaul dan dukungan dosen pembimbing yang turut mempengaruhi kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

## **5. Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi**

Mahasiswa membutuhkan usaha optimal ketika menyelesaikan skripsi. Mulai dari memperoleh fenomena, penentuan judul, mendapatkan literasi, penemuan teori, kemampuan memahami metodologi, kecakapan berkata-kata dengan baik dan benar, serta kesesuaian dengan kaidah penulisan tugas akhir memerlukan pertimbangan yang matang. Hal lainnya yaitu, mahasiswa juga memerlukan masa untuk mengerjakan skripsi, mengabari dan bertemu dengan dosen pembimbing. Dari uraian tersebut bisa memancing kecemasan karena sangat erat kaitannya dengan pengukuran psikologis seorang mahasiswa, dapatkan setiap proses bisa dilalui dengan baik, sehingga bisa menjadi hambatan untuk mahasiswa ketika mengerjakan skripsinya. Oleh karenanya, proses pengerjaan skripsi mahasiswa menjadi terhambat. Kesulitan yang hadir bisa menjadikan perasaan tidak tenang. Dari hal tersebut bisa menjadi hambatan dalam kemampuan pemfokusan dan menghadapi masalah selama proses kerja. Mahasiswa dapat merespon kecemasan dengan baik dengan cara melaksanakan *coping* dan memotivasi agar bisa tetap mendapatkan arahan dengan mengerjakan skripsi.<sup>69</sup>

Koping bersumber dari kata *coping* yang secara makna berarti memberantas atau mengatasi (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Secara sederhana *coping* didefinisikan sebagai cara untuk memecahkan masalah. Namun, koping lebih langsung memusatkan dalam menghadapi tuntutan kecemasan.<sup>70</sup> Menurut Greenberg perilaku koping akan muncul ketika seorang individu dalam keadaan stress atau tertekan.<sup>71</sup> Salah satu bentuk coping yang dapat meminimalisir situasi

---

<sup>69</sup> Marhumah, Ahmad Razak, Ahmad Yasser Mansyur, *Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 1 (4), 2022, 120-121.

<sup>70</sup> Ema Hidayanti, *Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS*, SAWWA, 9 (1), 2013, 94.

<sup>71</sup> Elfi Rimayati dkk, *The description of inmates' coping skills of class IIA women's prison in Semarang*, Journal of Advanced Guidance and Counseling, 2 (1), 2021, 59.

stress atau kecemasan yaitu dalam bentuk religius yang disebut dengan *coping* religius. Dapat diartikan sebagai salah satu teknik *coping* dengan strategi religius ketika menanggulangi hambatan yang dihadapi. Dimana *coping* religius mengubah pikiran individu saat berusaha menemukan jalan keluar atas kesulitan yang dihadapi serta dapat meningkatkan religiusitasnya.<sup>72</sup> Sejumlah penelitian menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki sikap religius akan lebih cepat beradaptasi dengan masalah.<sup>73</sup> Agama dan religius sangat mempengaruhi aspek fisik, mental, dan sosial kehidupan.<sup>74</sup>

Aflakseir dan Coleman menggolongkan jenis dan strategi *coping* religius secara khusus yang memiliki 3 macam dan 2 pola ekspresi yang berkaitan dengan konsep Islam, yaitu :

- 1) *Religious practice*, aktivitas spiritual yang dilaksanakan berupa salat juga doa.
- 2) *Negative feeling toward God*, seseorang yang mempunyai prasangka terhadap Tuhan atas masalah yang dialaminya.
- 3) *Benevolent reappraisal* yang merupakan evaluasi kembali terhadap ujian yang dikasih oleh Tuhan dengan penuh alasan yang baik.
- 4) *Passive religious coping* yang berkaitan dengan mengundur waktu.
- 5) *Active religious coping* yang merupakan penyatuan semua bentuk coping.<sup>75</sup>

Seseorang dapat menghadapi masa sulit dengan baik yaitu dengan mencintai dan kembali pada Allah. Ibn Qayyim al-Jauziyah sangat menekankan aspek spiritualitas dalam jiwa manusia. Scioli mengatakan bahwa agama dan spiritualitas dapat menyediakan harapan tanpa batas, sehingga spiritualitas dapat menjadi penyembuh kecemasan.<sup>76</sup> Dengan kembali kepada Sang Pencipta menjadikan seseorang mendapatkan ketenangan.<sup>77</sup> Salah satu spiritual atau bentuk-bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari *coping* religius yang dilakukan oleh umat islam yakni dengan salat. Seseorang akan merasakan kehadiran Allah ketika mereka

---

<sup>72</sup> Ervina Peralaike, Skripsi: *Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

<sup>73</sup> Al Halik, *A counseling service for developing the qona'ah attitude of millenial generation in attaining happiness*, *Jurnal of Advanced Guidance and Counseling*, 1 (2), 2020, 85.

<sup>74</sup> Abdul Mufid, *Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West*, *Jurnal of Advanced Guidance and Counseling*, 1 (1), 2020, 6.

<sup>75</sup> Wendio Angganantyo, *Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (1), 2014, 54.

<sup>76</sup> Ahmad Rusyidi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensi Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*, (Yogyakarta: Istana Publishing), 11.

<sup>77</sup> Ade Sucipto, *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*, *Jurnal of Advanced Guidance and Counseling*, 1 (1), 2020, 64.

mengerjakan salat dengan kepasrahan total, mereka merasakan bahwa Allah lah yang mengambil semua masalah yang dihadapinya dan mengubah emosi negatif menjadi energi positif.<sup>78</sup> Dengan mengerjakan sahalat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai.<sup>79</sup>

Salah satu salat yang dapat dijadikan *coping* yaitu salat tahajud.<sup>80</sup> Salat tahajud dapat dijadikan untuk strategi koping religius sebab ketika pelaksanaan tahajud terdapat peluang baik guna mengendalikan perasaan cemas yang dirasakan. Tahajud yang dilaksanakan pada waktu malam menciptakan kedamaian sehingga bisa untuk menentramkan kognitif, yang akhirnya dapat menguraikan sebuah kesulitan, mengatur pemecahan untuk hambatan yang dirasakan, sebab penerapan salat tahajud pada waktu gelap membuktikan bahwa seseorang bisa memanfaatkan kemampuan mereka bukan saat waktu siang saja bahkan malam juga bisa dalam kondisi yang lebih damai.<sup>81</sup>

Dari penjelasan di atas, bahwa salat tahajud dapat menjadi salah satu upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi karena ketika seseorang mengingat Allah dan mendekatkan diri dengan Allah melalui salat tahajud seseorang akan menjadi lebih tenang dan dapat mengelola kecemasannya dengan baik.

## **C. Konsep Dasar Bimbingan Konseling Islam**

### **1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam**

Drs. H. M Arifin, M.Ed, memberikan definisi Bimbingan Konseling Islami merupakan aktivitas pemberian uluran tangan untuk individu yang mengalami hambatan kerohanian yang akhirnya mampu mengatasinya seorang diri sebab pemahaman atau pasrah pada takdir Allah. Oleh karenanya terdapat keinginan untuk kebahagiaan dalam menjalani kehidupan saat ini juga yang akan datang.<sup>82</sup> Sedangkan Mubarak menyampaikan, bimbingan konseling agama merupakan

---

<sup>78</sup>Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin, *Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikologi, 6 (2), 2015.

<sup>79</sup>Ahmad Zaini, *Salat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam*, STAIN Kudus,6 (2), 2015, 332.

<sup>80</sup>Laela Masyitoh, Skripsi: *Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 29-39.

<sup>81</sup> Ervina Peralaiiko, Skripsi: *Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

<sup>82</sup> Hikawati, Fenti, *Bimbingan Konseling – Edisi Revisi*, (Jakarta : Rajawali Press, 2011), 1.

pendampingan dengan pendekatan keagamaan terhadap kesulitan lahir maupun batin yang dirasakan seseorang atau sekelompok orang, yaitu dengan menumbuhkan spirit keimanan agar memotivasi seseorang dalam memecahkan kesulitannya.<sup>83</sup>

Selain itu, dalam jurnal dituliskan bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan cara pemberian pendampingan yang terkendali, kontinu dan teratur untuk seluruh orang supaya bisa meningkatkan kemampuan atau fitrah keagamaannya secara maksimal dengan menginternalisasikan kuantitas yang tercantum dalam Al-Qur'an juga Hadits ke dalam dirinya, agar bisa hidup rukun dan berdasarkan tuntunan Al-Qur'an serta Hadits.<sup>84</sup> Penjelasan menurut Faqih mengenai pengertian bimbingan dan konseling Islam sebagai suatu proses pemberian bantuan agar hidup rukun dan konsisten sesuai dengan ketentuan dan ajaran Allah, supaya manusia bisa meraih tujuan hidup yang membahagiakan di dunia juga akhirat.<sup>85</sup>

Dengan demikian, bimbingan konseling Islam adalah upaya pemberian bantuan atas kesulitan yang dialami seseorang atau sekelompok orang sehingga mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT.

## **2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam**

Menurut Faqih, terdapat tujuan umum dan khusus dalam bimbingan konseling Islam. Tujuan umumnya yaitu menolong seseorang memanifestasikan dirinya menjadi manusia sepenuhnya agar mendapatkan ketentraman dalam keberlangsungan hidup di dunia maupun akhirat. Sedangkan tujuan khususnya sebagai dukungan terhadap individu supaya bebas dari kesulitan, jika seseorang terlanjur mendapatkan masalah maka dilakukan konseling untuk mendorong seseorang agar dapat menyelesaikan permasalahannya dengan mempertahankan serta menumbuhkan suasana juga keadaan yang bahagia tetap utuh sehingga tidak aka lagi tumbuh kesulitan untuk seoran diri maupun yang lain.<sup>86</sup>

---

<sup>83</sup>Achmad Mubarak, *al-Irsyad al-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2004), 4-5.

<sup>84</sup>Widayat Mintarsih, *Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan*, SAWWA, 12 (2), 2017, 282.

<sup>85</sup>Agus Riyadi, Hendri Hermawan Adinugraha, *The Islamic counseling construction in da'wah science structure*, *Jurnal of Advanced Guidance and Counseling*, 2 (1), 2021, 23.

<sup>86</sup>A.R., Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 35-36.

Menurut Lubis, tujuan bimbingan konseling Islam untuk memberikan uluran tangan kepada orang agar tidak masuk dalam sebuah permasalahan, menolong klien agar sadar akan hakikat dan kewajibannya menjadi manusia serta hamba Tuhan, mengarahkan klien untuk percaya dan berpasrah kepada Tuhan dengan tetap melakukan sesuatu dan mencari solusi serta sikap berani untuk melakukan suatu hal, membantu klien untuk mendekatkan diri dengan cara melakukan ibadah setulus-tulusnya, menunjukkan klien agar menjadikan Tuhan sebagai pusat mendapatkan kedamaian dalam setiap kesulitannya.<sup>87</sup>

Menurut Thohari Musnamar fungsi terbagi menjadi :

1) Fungsi preventif atau pencegahan

Menolong klien untuk mencegah masalah terhadap dirinya.

2) Fungsi kuratif atau pemecahan

Membantu individu agar kesulitan yang dirasakan dapat teratasi.

3) Fungsi preservatif

Mengarahkan seseorang supaya tetap mempertahankan situasi dan kondisi agar tidak menimbulkan hambatan yang lainnya.

4) Fungsi developmental atau pengembangan

Seseorang harus mempertahankan dan mengembangkan suasana dan keadaan yang sudah tentram agar lebih baik dan membuang jauh pikiran negatif sehingga tidak lagi menimbulkan masalah baru.<sup>88</sup>

Bimbingan Konseling Islami yang juga berfungsi untuk :

1) Menjadikan seseorang memahami, mengerti dan menerima kondisinya yang sebenarnya, karena pada kondisi yang lain individu tidak mengetahui atau tidak menyadari kondisi dirinya yang sesungguhnya.

2) Membantu klien untuk lebih membenarkan kondisinya apa adanya, sisi baik dan buruknya, kehebatan dan kekurangannya, menjadi sesuatu yang telah ditentukan oleh Allah SWT (qadha atau qadar), hingga memahami seseorang dituntut untuk berusaha, kesulitan dalam dirinya tidak untuk dikeluhkan, dan kehebatannya bukan sebagai ajang kesombongan.

---

<sup>87</sup>Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: eISAQ Press, 2007), 116-117

<sup>88</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta : UII Press, 1992), 34.



- 3) Mengarahkan individu agar mengerti keadaannya sekarang. Kerap kali kesulitan yang dirasakan seseorang menjadi hal yang tidak dimengerti dan tidak disadari.
- 4) Menolong seseorang agar mendapatkan ide untuk mengatasi permasalahannya. Sebagai seorang pembimbing hanya menjadi perantara untuk membantu individu menutup permasalahannya dengan tuntas dan baik.<sup>89</sup>

Bimbingan konseling Islam memiliki tujuan membantu menghadapi masalah yang dimiliki seseorang dengan upaya mendekatkan diri dan bertawakal kepada Allah karena hanya Allah yang dapat membantunya. Selain itu juga terdapat beberapa fungsi bimbingan konseling Islam yaitu preventif, kuratif, preservatif, development dan fungsi lainnya.

### **3. Metode Bimbingan Konseling Islam**

Metode adalah sesuatu untuk menyatakan upaya secara cakup juga akurat ketika mengerjakan sesuatu. Secara umum, metode bimbingan meliputi wawancara, bimbingan kelompok, pemfokusan pada klien, serta metode pencerahan.<sup>90</sup> Metode bimbingan dan konseling Islam sangat dibutuhkan dalam mendapatkan hasil yang diharapkan, jika metode tersebut tidak sesuai dengan permasalahan klien maka tidak dapat memunculkan hasil yang baik. Tercantum di Al-Quran yaitu terdapat metode yang bisa dimanfaatkan ketika pelaksanaan bimbingan konseling Islam antara lain :

#### **1) Metode Keteladanan**

Berkaitan dengan keteladanan, dimana konselor harus mencontohkan dan membagikan informasi untuk klien agar tidak berbenturan dengan apa yang diutarakan oleh Rasulullah SAW.

#### **2) Metode Panalaran Logis**

Usaha dengan cara berkomunikasi secara terbuka dan komunikatif yang dilakukan individu dengan pikiran dan emosinya masing-masing. Samuel T. Glading menyebut bahwa tugas konselor melalui strategi kognitif bertujuan membuka pikiran konseli yang tersembunyi. Pikiran tertutup konseli karena pandangan atas dirinya yang jelek ketika memperhatikan fakta-fakta tentang dirinya dan citra luar dirinya.

---

<sup>89</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual...*, 35-38.

<sup>90</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2015), 69.

### 3) Metode Kisah

Metode ini menggunakan cerita para Nabi kepada umatnya yang dikisahkan di dalam Al-Qur'an, sehingga dari cerita tersebut bisa menjadi cara yang dapat diteladani oleh konselor ketika menjelaskan kepada konseli tentang adab yang diinginkan yaitu dengan menjalankan perintah Allah serta menjauhi kebiasaan yang dibenci oleh Allah.

### 4) Metode Ibadah

Ibadah secara bahasa berarti meneguhkan Allah, menaati-Nya, mengikuti perintah-Nya, menyadari hanyalah seorang hamba-Nya yang penuh dengan kekhilafan, dan menjauhi hal-hal buruk yang dibenci oleh Allah.<sup>91</sup> Bentuk metode ibadah yang dimanfaatkan dalam bimbingan konseling Islam yaitu :

- a. Melakukan pertobatan
- b. Mandi terapi
- c. Zikir
- d. Membaca Al-Quran
- e. Terapi pijat syaraf
- f. Doa
- g. Salat
- h. Terapi kesadaran diri
- i. Minum ramuan obat tradisional.<sup>92</sup>

Metode bimbingan konseling Islam dapat digolongkan menjadi metode keteladanan, metode penalaran logis, metode kisah, dan metode ibadah berupa tobat, mandi terapi, zikir, baca Al-Quran, terapi pijat syaraf, doa, salat, terapi kesadaran diri, dan minum obat tradisional.

---

<sup>91</sup>Umi Darsiah, Skripsi: *Konsep dan Metode Bimbingan Konseling Islam*, (Parepare: IAIN Parepare, 2021).

<sup>92</sup>Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah : Bimbingan Psikoterapi Islam*, (Jakarta : Grafindo Persada, 2009), 31.

#### 4. Relevansi Salat Tahajud Untuk Mengatasi Kecemasan Dengan Bimbingan Konseling Islam

Kecemasan yang timbul ketika mengerjakan tugas akhir menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaksenangan itu menjadi mengganggu kecakapan untuk fokus dan menemui masalah ketika penyelesaian. Beberapa faktor penyebab kecemasan dalam mengerjakan skripsi antara lain faktor internal berupa kerumitan dalam merumuskan masalah, mengkonseptualisasikan bahan skripsi, metode penulisan, cara penelitian yang digunakan, serta mendapatkan literatur, dan kesusahan ketika mengolah kata untuk skripsi. Selain itu biaya yang dikeluarkan dalam penyelesaian skripsi cukup banyak, terlena dalam kegiatan berorganisasi, pesimis merasa tidak mampu dengan kemampuan yang dimiliki, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi. Dan terdapat faktor eksternal seperti syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, penguji yang terkenal sulit, menyelesaikan skripsi sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan deadline masa penulisan skripsi seperti batas akhir pendaftaran ujian, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan.<sup>93</sup>

Mahasiswa dapat merespon kecemasan secara baik dengan melakukan *coping*.<sup>94</sup> Salah satu bentuk *coping* yang dapat meminimalisir kecemasan yaitu dalam bentuk religius yang disebut dengan *coping* religius.<sup>95</sup> Bentuk-bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari *coping* religius yang dilakukan oleh umat islam banyak macamnya salah satunya yakni dengan salat. Seseorang akan merasakan kehadiran Allah ketika mereka mengerjakan salat dengan kepasrahan total, mereka merasakan bahwa Allah lah yang mengambil semua masalah yang dihadapinya dan mengubah emosi negatif menjadi energi positif.<sup>96</sup> Salah satu salat yang dapat dijadikan *coping* religius yaitu salat tahajud.<sup>97</sup> Ketika seseorang melaksanakan

---

<sup>93</sup> Husni Wakhyudin, Anggun Dwi Setya Putri, *Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1 (1), 2020, 17.

<sup>94</sup> Marhumah, Ahmad Razak, Ahmad Yasser Mansyur, *Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 1 (4), 2022, 120-121.

<sup>95</sup> Ervina Peralaike, *Skripsi: Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

<sup>96</sup> Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin. 2015. *"Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri"*. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No 2 Desember.

<sup>97</sup> Laela Masyitoh, *Skripsi: Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 29-39.

salat tahajud ia akan merasa dekat dengan Allah, segala keluh kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai.<sup>98</sup>

Dari penelitian ini akan ditarik dalam konsep bimbingan konseling Islam, yang mana menurut Mubarak Bimbingan dan Konseling Islam adalah bantuan yang dibagikan untuk individu atau sekelompok yang mengalami hambatan jasmani dan rohani dalam kehidupannya dengan memanfaatkan strategi agama, yaitu dengan menumbuhkan keimanan dalam dirinya guna memotivasi mereka dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dirasakan.<sup>99</sup>

Bimbingan konseling Islam terdapat fungsi-fungsi yang dapat ditarik dengan salat tahajud yaitu :

- 1) Sebagai fungsi kuratif, seseorang yang memiliki kesulitan dan menghindar dari Allah SWT tidak akan memiliki ketenangan dalam hatinya. Sehingga konselor mengusahakan agar seseorang meminta pertolongan kepada Allah SWT dengan memanfaatkan waktu malamnya yaitu melalui salat tahajud.
- 2) Ketika klien merasa pesimis atas dirinya sendiri, maka membutuhkan koping religius dengan mendekati diri kepada Allah, yakni dengan salat, menyebut asma Allah dan melantunkan ayat suci Al-Quran. Namun, tahap pengobatan menjadi cepat dengan melaksanakan salat tahajud. Seseorang yang memanfaatkan waktu malam yang tenang dengan salat memaknai setiap bacaannya akan membuat kesan yang lebih merasuk ke hati dan pikiran. Hal tersebut yang dapat menyembuhkan rasa cemas, dan percaya bahwa tidak ada obat untuk berbagai penyakit dan kesulitan di kehidupan, hanya Allah SWT satu-satunya yang Maha Berkehendak.
- 3) Sebagai fungsi preventif, seseorang yang mengalami kecemasan dan melaksanakan salat tahajud dapat tercegah dari berbagai penyakit dalam bahkan mengurangi penyebaran sel kanker.
- 4) Ketika individu melaksanakan salat tahajud semata-mata karena Allah maka individu merasakan kekuatan positif yang didapatkan dari salat tahajud. Seseorang akan selalu merasa hanya Allah SWT yang memberikan dan menyembuhkan segala penyakit. Sehingga dengan menuntun seseorang untuk

---

<sup>98</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 86-87.

<sup>99</sup> Achmad Mubarak, *al-Irsyad al-Nafsiy*, (Jakarta: BinaRena Pariwara, 2004), 4-5.

rutin melaksanakan salat tahajud, seseorang tersebut mendapatkan efek baik berupa kesehatan dan kemampuan dalam hidupnya.<sup>100</sup>

Mahasiswa yang merasakan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi, dapat ditangani dengan *coping* religius yaitu melaksanakan salat tahajud. Kemudian ditarik dengan konsep bimbingan konseling Islam. Konsep tersebut dapat dijadikan bahan bagi konselor dalam upaya pemberian bantuan dan bimbingan kepada individu.

---

<sup>100</sup>Hudia, Skripsi: *Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Palopo : STAIN Palopo), 2014.

### **BAB III**

#### **GAMBARAN UMUM OBYEK PENELITIAN DAN PAPARAN DATA**

##### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

###### **1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

Bapak KH. A. Amnan Muqoddam dan Ibu Ny. Hj. Rofiqotul Makiyah dapat mendirikan pondok pesantren putri Al Hikmah Tugurejo Semarang karena dukungan dari keluarga dan orang sekitarnya. Dengan dorongan dan usaha dari keluarga serta berniat untuk mengembangkan ilmu mantaplah Bapak Amnan untuk mendirikan pesantren. Berawal dari bapak KH. A. Amnan Muqoddam beserta Ibu Ny. Hj. Rofiqotul Makiyah pada tahun 199-1995 hijrah ke Purwodadi, yaitu di Desa Godong Kabupaten Grobogan. Dalam hijrah ke Desa Godong, Ibu Rofiqotul Makkiyah tak pernah melewatkan untuk mengikuti kegiatan yang diselenggarakan masyarakat sekitar yaitu *Jam'iyah Qurra' wa al-Huffadz*. Salah satu anggota serta teman Ibu Rofiqotul dalam jam'iyah tersebut adiknya hendak mengaji pada Ibu. Mendengar maksud baik tersebut, Ibu menyambutnya dengan tulus.

Namun di sisi lain, Pak Amnan Muqoddam dimintai bantuan masyarakat Desa Godong agar menitipkan anak-anak yang mengaji pada Ibu ke Pondok yang di didik oleh Kyai Busro. Kendatipun demikian, beberapa hari menetap di pondok tersebut, anak-anak tersebut meminta pulang sebab merasa tidak betah. Mereka tetap ingin mengaji pada Ibu Rofiqotul Makkiyah. Saat itu, Bapak Amnan Muqoddam dan Ibu menyewa kost untuk tempat tinggal karena belum mempunyai rumah sendiri. Kedua santri yang mengaji tadi juga ikut bapak dan ibu menetap di rumah sewan tersebut. Beberapa waktu kemudian, kembali datang 6 anak yang merupakan kawan dari kedua santri sebelumnya. Maksud mereka sama dengan kedua kawannya yaitu untuk mengaji, walaupun dengan berbagai pertimbangan karena melihat kondisi mereka tetap diterima dengan baik. Terdapat dua ruang kamar yang dihuni oleh Bapak dan keluarga juga murid-muridnya. Melihat hal tersebut, timbul harapan untuk membangun pondok. Ketika Bapak Amnan Muqoddam dan keluarganya singgah di Desa Godong, juga mengajarkan mengaji kepada sekitar 30 anak desa yang pelaksanaannya dilakukan setelah salat maghrib. Mengetahui antusiasme juga kemajuan anak-anak, sehingga Pak Amnan Muqoddam membangun mushola di desa Godong juga sebagai tempat pengajian.

Sesudah Mushola berdiri, Bapak dan Ibu meneruskan mimpinya yang mulia untuk membangun sebuah pondok, persisnya di halaman daerah Bapak, yakni Desa Tugurejo, Kecamatan Tugu, Kota Semarang. Awalnya Pak Amnan Muqoddam berencana menjadikan rumah Pak Muqoddam (ayah dari Kyai Amnan Muqoddam) sebagai sebuah pondok. Tetapi sebelum niatnya terwujud, Allah SWT telah membuka pintu hati Bapak Khumaidi untuk beramal. Pak Khumaidi menghibahkan tanahnya yang berukuran 8,5 x 12 M2 untuk membangun sebuah pondok pesantren. Dengan keinginannya agar Bapak Amnan Muqoddam bisa mengayomi dan mengarahkan santri dan masyarakat sekitar menuju jalan yang dirahmati Allah SWT. Hal lainnya, Bapak Amnan Muqoddam juga diamanahi untuk menghidupkan mushola yang tempatnya persis di depan Pondok. Setelah memohon bimbingan Allah melalui salat Istikharah, akhirnya Pak Amnan Muqoddam menyetujui kepercayaan yang diberikan untuk diri beliau tersebut dengan ikhlas, meski awalnya terasa sulit dan tidak mampu.

Pembangunan pondok dimulai pada bulan Desember tahun 1994, donator banyak berasal dari keluarga sendiri, namun juga tidak sedikit berasal dari orang-orang luar yang bahkan menyumbang tenaganya dalam proses pembangunan pondok karena balas budi mereka sudah dibimbing oleh Bapak Amnan Muqoddam dan Ibu. Setelah beberapa bulan terlewat, tepat tanggal 15 Juli 1995 pondok tersebut sudah bisa dihuni dan dikasih nama salah satu dari anak Bapak Khumaidi yang mewaqafkan tanahnya untuk pondok. Sehingga terbangunlah Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo yang saat itu jumlah santri berjumlah 6 santri, namun seiring berjalannya waktu menjadi lebih berkembang, dilihat berdasarkan jumlah santri bahkan sarana prasarana.

## **2. Letak Geografis**

Letak Pondok Pesantren Al-Hikmah berada di Jalan Walisongo, Kelurahan Tugurejo, Rt 07 Rw 01, Kecamatan Tugu, Kota Semarang. Pesantren Al-Hikmah Putri dibangun di atas tanah hibah dari Bapak Khumaidi dengan luas 8,5 x 12 M2. Namun itu terlalu luas untuk dibangun pondok, akhirnya hanya dibangun dengan ukuran 8x9 M2. Seiring berjalannya waktu semakin berkembang dan akhirnya menambah bangunan pondok seluas 207 M2 yang dibeli Pengasuh dari tanah tetangga sekitar wilayah pondok. Pesantren ini berada di senter desa Tugurejo.<sup>101</sup>

---

<sup>101</sup>Lihat Arsip Pondok pada tanggal 21 Oktober 2022

Untuk mengetahui lebih lanjut, penulis akan memberikan gambaran lokasi Pondok Pesantren Al-Hikmah sebagai berikut:

- a. Bagian barat; disekat dengan mushola, rumah Pak Hartono, Pak Asikin dan rumah Pak Zayid.
- b. Bagian utara; berbatasan dengan kediaman Pak Talhah dan Pak Abdillah (kawasan Candi Tugu).
- c. Bagian selatan; dibatasi oleh jalan yang berfungsi sebagai gang buntu.
- d. Bagian Timur; dipisahkan oleh makam.<sup>102</sup>

### **3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

#### a. Visi Pondok Pesantren

Santri yang bekecardasan diniyah- ilmiah, ahli serta cakap juga berkarakter religius sesuai dengan ajaran Ahlussunah Wal Jama'ah.

#### b. Misi Pondok Pesantren

Menghasilkan lulusan pesantren yang diinginkan masyarakat menjadi:

- 1) Penghafal Al-Quran yang bisa menggambarkan kepribadian Al-Qur'an.
- 2) Santri yang berpengetahuan religius.
- 3) Mewujudkan lingkungan masyarakat yang Islami sesuai dengan ajaran Ahlussunnah Wal Jama'ah.

### **4. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

Struktur organisasi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo dapat dilihat pada bagan berikut :

#### STRUKTUR KEPENGURUSAN

#### PONPES AL-HIKMAH TUGUREJO SEMARANG

Pengasuh	: Bapak KH. A. Amnan Muqoddam Ibu Ny. Hj. Rofiqotul M
Ketua	: Siti Fatimatuzzahro', S.Pd
Wakil Ketua	: Thohiroh Hasanah, S.Pd
Sekretaris	: Sakinah, S.Pd dan Nafisah Nur S, S.Pd
Bendahara	: Synthia Anggreani, S.Si dan Atikatur Rahmah.
Sie Pendidikan	: Falasifah, S.Pd, Shofy Khoirun N, Yanuar Ridho, S.Pd, Rizki Ananda, S.Pd, Sofiyatur Rohmah, Hesty Nur Safitriana.

---

<sup>102</sup>Wawancara dengan Nafisah Nur Sekretaris Pondok pada tanggal 21 Oktober 2022



- Sie Keamanan : Khusnul Arifah, S.Ag, Avia Ma'rifatul, S.Ag, Fitria Rachim, S.Pd, Lu'luil Masruroh, Septiya Lie Mahesti, Nailul Maghfiroh.
- Sie Perlengkapan : Asiyatun, S.H, Lutfi Nur Rohmah, Romaniyah, Nur Indah Rahayu.
- Sie Kesehatan : Dwi Putri Agung R, Hawa Hasna H, Febriyana Sofiyanti.
- Sie Perpustakaan : Fina Afiyatul M, Sela Mardiyah, S.H, Lu'lu' Zuhriyani.
- Sie Kebersihan : Listiana, Nailash Shofa, S.Mat, Wahyu Nur Aeni, Nurul Cahya Pratiwi, Lailatul Istianah, Muyasarotul Fuadah.
- Sie Kegiatan : Fatihatul Aamanah, Mailia Udzma, S.Pd, Zida Ilma Sanaya, Anilifa Thoniyah, S.Sos, Puji Astuti, Tazkiyatul W, S.Pd<sup>103</sup>

## 5. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Sarana dan prasarana merupakan hal yang esensial untuk meraih sebuah harapan. Hal yang sama di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang, agar merealisasikan harapan ketika menjalankan berbagai aktivitasnya, dibutuhkan sarana dan prasarana yang mencukupi. Sarana dan Prasarana Ponpes Al-Hikmah Tugurejo dapat dilihat pada tabel berikut :

*Tabel 3.1*

### Sarana dan Prasarana

#### Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo

No	Sarana Prasarana	Jumlah
1.	Gedung mahrusiyah	1
	Gedung Baidhowiyah	1
2.	Kamar tidur	20
3.	Kamar mandi	12
4.	Dapur pondok	1
5.	Mimbar	1
6.	Kipas angin	25
7.	Sound system	10
8.	Perpustakaan	1
9.	Ruang tamu	1

<sup>103</sup> Lihat Arsip Pondok pada tanggal 21 Oktober 2022

10.	Komputer	5
12.	Papan tulis besar	4
	Papan tulis kecil	6
13.	Rak buku	2
14.	Almari pakaian	251
15.	Bangku	10
16.	Kotak saran	1
17.	Kotak P3K	2
18.	Alat rebana	2 Set
19.	Alat kebersihan	23
20.	Koneksi Internet/Wifi	10
21.	Mobil antar jemput kampus	7
22.	Motor	5

## **6. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan Santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo berjumlah 251 orang yang menempati 20 kamar, dan satu kamar diisi 13 santri. Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah dibagi menjadi dua, yaitu santri bil ghoib yang memfokuskan untuk menghafal Al-Quran dan santri bin nadzhor yang memfokuskan untuk belajar kitab kuning. Yang mana santri bil ghoib berjumlah 115 orang, santri bin nadzhor berjumlah 136 orang. Dalam penelitian ini yang menjadi responden hanya santri yang sedang menyelesaikan skripsi dan merasakan kecemasan yang berjumlah 10 orang santri. Karena sebagian mahasiswa di Al-Hikmah adalah anak sekolah, mahasiswa UIN Walisongo Semarang, tidak sedikit pula yang salafi (fokus mengaji), selain itu juga ada yang dibarengi dengan bekerja. Edukasi yang dilaksanakan di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo yaitu dengan memasrahkan tanggung jawab santri kepada masing-masing agar santri mendapatkan kesempatan guna menumbuhkan dan mengembangkan mentalitas juga karakternya.

Terdapat aktivitas bermanfaat yang wajib dilakukan santri setiap harinya yang menjadi usaha mencari ilmu di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo. Salat tahajud merupakan satu dari sekian banyaknya aktivitas rutin yang wajib dilakukan santri putri, sebab salat tahajud memiliki tujuan untuk membiasakan santri tirakat pada malam hari, mengorbankan jam istirahatnya untuk tetap menjalankan ibadah meskipun nantinya sudah keluar dari pondok pesantren. Agar para santri merasakan dahsyatnya manfaat salat tahajud karena bagian dari kesunahan yang sangat diperintahkan oleh Allah SWT.

Adapun pelaksanaan kegiatan sehari-hari santri di Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Tugurejo Tugu Semarang bisa dalam tabel berikut :

**Tabel 3.2**

**Jadwal Aktivitas Harian Santri Putri**

**Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang**

<b>Jam</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>
02.15	Salat tahajud dan salat witir berjama'ah
04.15	Salat subuh berjama'ah
04.40-06.00	Mengaji Al-Qur'an binnadhior dan setoran hafalan bagi santri tahfidh
06.00-06.30	Mengaji kitab kuning bagi santri binnadhior
06.30	Membersihkan kamar dan lingkungan pondok sesuai jadwal yang sudah ditentukan
07.00	Bagi santri salafi melanjutkan tadarus al-Qur'an dan kegiatan lainnya. Bagi santri yang berstatus mahasiswa melaksanakan kewajibannya untuk belajar di kampus.
12.00	Salat dzuhur berjama'ah
12.45	Mengaji Al-Qur'an
15.15	Salat ashar berjama'ah
16.00-17.00	Mengaji kitab kuning bagi santri binnadhior dan tadarus bagi santri tahfidh untuk persiapan deresan
17.10	Membersihkan lingkungan pondok sesuai jadwal
18.00	Salat maghrib berjama'ah
18.30-20.00	Setoran deresan hafalan al-Qur'an bagi santri tahfidh dan sorogan kitab kuning bagi santri binnadhior

20.15	Salat isya' berjamaah
20.30-21.30	Melaksanakan aktivitas Pondok berdasarkan jadwal yang sudah disepakati sesuai hari yaitu; minggu jamiyah barzanji dan pembacaan solawat nariyah dan munjiat, senin tartilan Al-Qur'an bergantian, selasa membaca Al-Qur'an masing-masing, rabu pengkajian nahwu shorof dan tajwid, kamis menyimak bacaan Al-Qur'an dan istighosah, jumat adalah pendalaman tajwid, dan sabtu bimbingan khitobah dan tuntunan fasholatan
21.35	Belajar masing-masing dan istirahat

**Tabel 3.3**

**Jadwal Aktivitas Mingguan Santri Putri  
Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang**

<b>Hari</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
Malam Senin	Dziba'an dan berzanji	1 Minggu Sekali
Malam Selasa	Manaqib dan shalawat Munjiat, Tartilan bil-ghoib	
Malam Rabu	Program taskhah	
Malam Ahad Ahad Pagi	Khitobah Mengaji kitab dan kerja bakti	
Malam Jum'at	Yasinan, Istighasah, Sema'an 1 Juz, Shalawat Nariyah.	
Jum'at Pagi	Membaca surat al-Kahfi/ Kahfinan	

Demikianlah sketsa aktivitas harian dan mingguan yang berada di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Semarang.<sup>104</sup>

<sup>104</sup>Wawancara dengan Anilifa Thoniyah selaku seksi kegiatan pada tanggal 21 Oktober 2022

## **B. Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Dalam Menyelesaikan Skripsi**

Data dalam penelitian ini adalah data fakta yang diperoleh langsung melalui wawancara, observasi di lapangan, serta dokumentasi. Berdasarkan temuan yang didapat, skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan gelar studinya. Namun, dalam proses penyusunan skripsi terdapat berbagai macam hambatan yang dapat memunculkan kecemasan dalam diri mahasiswa. Hal ini seperti yang dirasakan oleh para santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo. Kecemasan yang dirasakan oleh para santri tersebut memiliki penyebab. Peneliti mengkategorikan faktor-faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo sebagai berikut :

### **1. Faktor Internal**

Kesulitan yang bersumber dari faktor internal adalah kesulitan yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Beberapa santri putri merasakan kecemasan yang disebabkan karena faktor internal diantaranya sebagai berikut :

#### **a. Rasa malas dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi**

Rasa malas yang masih cukup besar dan sulitnya membangun semangat untuk menyelesaikan skripsi dirasakan oleh informan. Hal tersebut disampaikan dalam wawancara oleh Hilyatul Awliya sebagai berikut :

*“saya merasa sangat tertinggal dengan teman-teman, saya overthinking apakah bisa lulus semester ini, sedangkan saya sadar kadang masih bermalas-malasan dalam bertanggung jawab atas tugas skripsi saya karena terkadang mengatur mood saya untuk memulaimembuka laptop dan mengerjakan skripsi cukup sulit.”<sup>105</sup>*

Berdasarkan pernyataan tersebut, tidak jauh berbeda Intan I. Takwati juga mengungkapkan penuturannya mengenai rasa malas yang ia rasakan sebagai berikut:

*“kesulitannya menghilangkan rasa malas soale saya tuh malesnya masih gede banget, kadang juga kalo lagi gak mood saya berhenti karena gabisa mikir mau nulis apa gitu.”<sup>106</sup>*

---

<sup>105</sup>Wawancara dengan Hilyatul Awliya pada tanggal 23 Oktober 2022

<sup>106</sup>Wawancara dengan Intan I Takwati pada tanggal 22 Oktober 2022

Penuturan informan di atas, di dukung oleh observasi peneliti bahwasanya santri putri terlihat lebih memilih untuk bermain sosial media dan melakukan aktivitas lain daripada menyelesaikan skripsi.<sup>107</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang peneliti lakukan, dapat dilihat bahwa penyebab kecemasan santri putri karena rasa malas dan tidak adanya semangat untuk menyelesaikan skripsi sehingga target yang telah ditentukan tidak tercapai.

b. Sulitnya menentukan judul

Terhambatnya proses penyelesaian skripsi santri putri juga disebabkan karena kesulitan menentukan judul yang tak kunjung diterima oleh ketua jurusan maupun dosen pembimbing. Hal tersebut disampaikan oleh Tri Yulinar, dalam wawancara sebagai berikut :

*“ya bingung sih mba, gak paham judulnya harus gimana soalnya sampai sekarang belum dapat acc dari ketua jurusan. Jadinya molor untuk bisa selesai segera mungkin.”<sup>108</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka dapat diketahui bahwa kecemasan internal yang dirasakan Tri Yulinar yaitu kesulitan menemukan judul sehingga menjadikan lama proses penyelesaian skripsi.

c. Kesulitan mencari literatur

Hal penting dalam proses penyelesaian skripsi yaitu adanya literatur, namun beberapa santri putri merasa kesulitan mendapatkan literatur untuk skripsinya sehingga dalam proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat. Kesulitan tersebut selaras dengan penuturan Lu’luil Masruroh, dalam wawancara disebutkan sebagai berikut:

*“saya cukup kesulitan dalam mencari literatur karena variabel judul saya kan banyak dan teorinya sulit ditemukan.”<sup>109</sup>*

---

<sup>107</sup>Observasi dengan Hilyatul Awliya pada tanggal 23 Oktober 2022

<sup>108</sup>Wawancara dengan Tri Yulinar pada tanggal 23 Oktober 2022

<sup>109</sup>Wawancara dengan Lu’luil Masruroh pada tanggal 22 Oktober 2022

Ungkapan lain disampaikan oleh saudari Lutpi, melalui wawancara mengungkapkannya sebagai berikut :

*“kesulitannya saat pencarian literatursoalnya literatur yang saya pakai kitab arab jadi saya sulit untuk menerjemahkannya dan nemuin kitabnya. Itu menjadi penghambat skripsi banget sih mba.”<sup>110</sup>*

Berdasarkan wawancara dengan informan, penghambat yang dirasakan dalam penyelesaian skripsi yaitu kesulitan mencari literatur dikarenakan variabel yang banyak dan bahasanya sulit diterjemahkan.

d. Kesulitan dalam menuangkan tulisan ke skripsi

Kesulitan untuk menuangkan tulisan ke naskah skripsi dirasakan oleh informan, banyaknya sub bab dan revisi skripsi menjadikan informan bingung untuk mulai menulis skripsinya. Hal tersebut disampaikan oleh Nurul Cahya Pratiwi, dalam wawancara saudari Nurul menyebutkan sebagai berikut:

*“untuk kesulitan pasti ada, bingung buat mulai nulis skripsidengan revisi yang cukup banyak, nyari idenya yang butuh waktu cukup lama.”<sup>111</sup>*

Penuturan lain juga disampaikan oleh Isti sebagai berikut :

*“jujur saya kesulitan mba untuk nulis skripsi, gak paham yang ditulis tuh pertamanya apa takut kalau salah jadi kadang gak ngerjain-ngerjain mikir mau nulis apa.”<sup>112</sup>*

Berdasarkan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam menulis skripsinya karena revisi yang cukup banyak dan tidak memahami isi skripsi.

e. Rasa pesimis atas kemampuan yang dimiliki

Rasa pesimis yang dirasakan santri putri muncul ketika melihat teman yang lain telah menyelesaikan skripsinya bahkan sudah wisuda. Sehingga dari hal tersebut menjadikan santri puri meremehkan dirinya karena proses yang dijalani tidak secepat teman yang lain. Hal tersebut seperti yang dialami oleh Siti Lahiryah, dalam wawancara ia mengatakan sebagai berikut :

---

<sup>110</sup>Wawancara dengan Lutpi pada tanggal 24 Oktober 2022

<sup>111</sup>Wawancara dengan Nurul Cahya Pratiwi pada tanggal 25 Oktober 2022

<sup>112</sup>Wawancara dengan Isti pada tanggal 25 Oktober 2022

*“saya merasa bahwa diri saya tidak mampu, saya sering meremehkan diri saya sendiri ketika saya memulai menyusun skripsi. Apalagi melihat teman-teman udah pada wisuda. Jadi saya merasa pesimis apakah bisa menyelesaikan skripsi ini.”<sup>113</sup>*

Paparan tersebut didukung dengan observasi yang peneliti lakukan, terlihat bahwa informan mengabaikan bimbingannya dan jarang untuk bertemu dengan dosen pembimbing.<sup>114</sup>

Berdasarkan penuturan di atas, informan merasa pesimis dengan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan skripsi karena melihat teman yang lain telah wisuda sedangkan dirinya masih harus berjuang dengan tanggung jawab sebagai mahasiswa akhir.

f. Banyaknya biaya yang harus dikeluarkan

Banyaknya biaya yang harus dikeluarkan dalam proses penyusunan skripsi juga menjadi kecemasan internal yang dirasakan santri putri. Seperti untuk print revisi dan transportasi ke kampus ketika bimbingan, sedangkan mereka masih meminta dana kepada orang tuanya. Hal tersebut dirasakan oleh Hesty Nur Safitriana, dalam wawancara ia menyampaikan sebagai berikut :

*“saya merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses menyelesaikan skripsi. Seperti dana dan waktu yang terbatas, ketika saya bimbingan pasti kan ada revisi mba dan pasti tidak sedikit jadi saya harus menegeluarkan dana untuk ngeprint yang berkali-kali dan cukup banyak. Selain itu ketika saya ada jadwal bimbingan dan ke lokasi penelitian pasti saya harus ojek online karena jarak antara pondok ke kampus ataupun tempat penelitian cukup jauh.”<sup>115</sup>*

Ungkapan yang lain disampaikan oleh Amara, sebagai berikut :

*“sebenarnya saya juga memikirkan dana yang dikeluarkan mba karena bolak balik revisi, apalagi disini saya mondok juga harus prihatin karena uang juga saya masih minta ortu dan dirumah ortu kerja serabutan tidak pasti gajianya.”<sup>116</sup>*

Uraian di atas menyatakan bahwa informan memiliki hambatan dalam penyusunan skripsi yaitu banyaknya biaya yang harus dikeluarkan untuk revisi atau biaya transportasi bimbingan dan penelitian.

---

<sup>113</sup>Wawancara dengan Siti Lahiriyah pada tanggal 24 Oktober 2022

<sup>114</sup>Observasi dengan Siti Lahiriyah pada tanggal 24 Oktober 2022

<sup>115</sup>Wawancara dengan Hesty Nur Safitriana pada tanggal 25 Oktober 2022

<sup>116</sup>Wawancara dengan Amara pada tanggal 22 Oktober 2022



Berdasarkan wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, dapat diketahui kecemasan menyelesaikan skripsi yang dialami santri putri berasal dari faktor internal berupa rasa malas dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, sulitnya menentukan judul, kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam menulis skripsi, rasa pesimis atas kemampuan yang dimiliki, dan banyaknya biaya yang dikeluarkan. Rasa malas yang dirasakan santri putri ditunjukkan melalui observasi, bahwasanya santri putri terlihat lebih memilih untuk bermain sosial media dan melaksanakan kegiatan lain daripada menyelesaikan skripsi dan rasa pesimis terlihat dari jaranginya informan untuk melaksanakan bimbingan kepada dosen pembimbing karena takut hasil revisiannya salah.

## 2. Faktor Eksternal

Kesulitan yang bersumber dari faktor eksternal adalah kesulitan yang muncul dari luar individu. Beberapa santri putri merasakan kecemasan yang disebabkan karena faktor internal diantaranya sebagai berikut :

### a. Dosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui

Hambatan dalam proses penyelesaian skripsi yaitu sulitnya membuat jadwal pertemuan dengan dosen pembimbing ataupun ketua jurusan sehingga membuat tertundanya bimbingan yang mengakibatkan target penyelesaian skripsi semakin lama.

Hal tersebut dirasakan oleh santri putri, dalam wawancara Nurul Cahya Pratiwi mengatakan sebagai berikut :

*“hambatannya di dosen pembimbing mba, semisal udah membuat jadwal atau janji untuk ketemu dosen tiba-tiba di cancel, atau misal aku masih di pondok tiba-tiba dosen minta saat itu juga menurutku itu menjadi hambatan banget.”<sup>117</sup>*

Ketakutan untuk menemui dosen pembimbing juga dialami oleh Lutpi, dalam wawancara, ia mengungkapkan sebagai berikut :

*“takut untuk ketemu dosbing, waktu mau bimbingan khawatir kalau nanti revisi banyak dan dosbing gak menerima dengan baik. Kadang pernah mba, saya lagi semangat banget malah dosbing slow respon jadinya semangat saya menurun akhirnya menunda ngerjain skripsi dan molor.”*

---

<sup>117</sup>Wawancara dengan Nurul Cahya Pratiwi pada tanggal 25 Oktober 2022

*Dosbing saya juga sulit ditemui karena sibuk terus, revisi dari dosbing juga selalu banyak suruh nambah referensi terus.*"<sup>118</sup>

Ungkapan lain juga disampaikan oleh Lu'luil Masruroh, ia mengatakan bahwa:

*"kesulitan yang saya rasakan adalah ketemu ketua jurusan, proses pertama kali kan pengajuan judul ya mba pasti kan harus lewat ketua jurusan dulu eh tapi ketika saya ingin mendapatkan acc judul skripsi dari kakajurbanyak sekali lika-likunya dan menurut saya itu yang menjadikan lama dalam proses menyelesaikan skripsi.."*<sup>119</sup>

Penuturan yang lain disampaikan oleh Siti Lahiriyah, dalam wawancara ia mengungkapkan sebagai berikut :

*"dengan waktu yang terus mengejar tapi dosen pembimbing dan ketua jurusan masih sulit ditemui jadinya resah mba apalagi progress skripsiku belum terlalu jauh."*<sup>120</sup>

Berdasarkan wawancara di atas, dapat kita ketahui bahwa dosen pembimbing sulit ditemui sehingga menjadi beban pikiran karena target penyelesaian skripsi menjadi lama.

b. Tuntutan dari orang tua

Adanya tuntutan orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi dialami oleh santri putri dikarenakan biaya UKT yang besar dan teman seangkatan tidak sedikit yang sudah wisuda. Hesty Nur Safitriana yang merasakan hal tersebut, dalam wawancara mengungkapkan sebagai berikut :

*"ada tuntutan dari orang tua, karena orang tua saya pengennya semester ini sudah selesai. Orang tua juga kalo pas nelfon nanyain terus kapan wisuda karena mengingat bayar ukt nya mahal dan temen-temen udah pada lulus. kalau pas bimbingan masih banyak revisinya belum juga di acc langsung saya kepikiran tuntutan orang tua akhirnya kadang saya sempet down mba."*

Berdasarkan wawancara informan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa adanya tuntutan dari orang tua untuk segera lulus menjadi penghambat dalam menyelesaikan skripsinya sehingga hal tersebut menjadikan informan down ketika skripsinya masih banyak revisi.

---

<sup>118</sup>Wawancara dengan Lutpi pada tanggal 24 Oktober 2022

<sup>119</sup>Wawancara dengan Lu'luil Masruroh pada tanggal 22 Oktober 2022

<sup>120</sup>Wawancara dengan Siti Lahiriyah pada tanggal 24 Oktober 2022

c. Deadline pendaftaran ujian

Santri putri mengalami hambatan dengan *deadline* pendaftaran ujian karena *progress* skripsi mereka yang belum terlalu jauh. Hal tersebut dirasakan oleh Amara, dalam wawancara ia mengatakan sebagai berikut :

*“akhir tahun ini pendaftaran ujian dibuka, tapi skripsi saya baru mulai mengerjakan, gak tau bisa ngejar untuk bisa daftar ujian semester ini atau tidak. tapi saya pengen banget bisa selesai semester ini.”*<sup>121</sup>

Dapat diketahui bahwa *deadline* pendaftaran ujian menjadi kesulitan yang dirasakan oleh Amara karena *progress* skripsi yang belum terlalu jauh sehingga tidak yakin dapat menyelesaikan pada semester yang ditargetkan.

Dari hasil wawancara dengan informan, peneliti membuat kesimpulan bahwa faktor kecemasan eksternal yang dirasakan santri putri berpadosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui, tuntutan orang tua dan *deadine* pendaftaran ujian.

Berdasarkan paparan data di atas dapat diketahui bahwa dari 10 informan mereka merasakan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi, penyebab kecemasan tersebut berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa rasa malas dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, sulitnya menentukan judul, kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam menulis skripsi, rasa pesimis atas kemampuan yang dimiliki, dan banyaknya biaya yang dikeluarkan. Sedangkan faktor eksternal berupa dosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui, tuntutan orang tua dan *deadine* pendaftaran ujian.

Dari faktor-faktor yang dirasakan beberapa santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo tersebut memunculkan ciri-ciri kecemasan para santri. Menurut Stuart dan Sundeen ketika individu merasakan kecemasan dapat mengalami tiga macam respon gejala kecemasan antara lain :

---

<sup>121</sup> Wawancara dengan Amara pada tanggal 22 Oktober 2022

## 1. Respon Perilaku

Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi ditunjukkan melalui respon perilaku yang dirasakan beberapa santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo. Peneliti mengkategorikan respon perilaku yang dirasakan informan antara lain :

### a. Menarik diri dari hubungan interpersonal

Dari berbagai macam hambatan yang dirasakan membuat santri putri lebih menarik diri dari hubungan interpersonal karena merasa terganggu dengan pertanyaan teman-teman tentang *progress* skripsinya. Hal tersebut dirasakan oleh Hilyatul Awliya, dalam wawancara ia mengungkapkan sebagai berikut :

*“sejujurnya saya lebih menarik diri dari kumpul teman-teman mba dan menghindar karena males kalau ditanya tentang skripsi cuma bisa nambahi beban pikiran.”<sup>122</sup>*

Ungkapan lain juga disampaikan oleh Isti dalam wawancara sebagai berikut :

*“ya kalau sayajadi ngurangin mencari tahu atau mendengar info tentang teman-teman yang sudah selesai skripsinyadaripada saya melihat teman yang lain akhirnya malah mempengaruhi motivasi diri saya.”<sup>123</sup>*

Hal tersebut dikuatkan dengan observasi peneliti, terlihat informan Hilyatul Awliya lebih memilih untuk bermain *handphone* daripada berkumpul dengan teman-temannya. Dapat dilihat dari dokumentasi yang diambil oleh peneliti.<sup>124</sup>



---

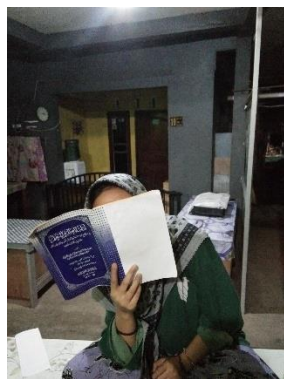
<sup>122</sup>Wawancara dengan Hilyatul Awliya pada tanggal 23 Oktober 2022

<sup>123</sup>Wawancara dengan Isti pada tanggal 25 Oktober 2022

<sup>124</sup>Dokumentasi dengan Hilyatul Awliya pada tanggal 24 Oktober 2022

Dapat peneliti simpulkan dari dokumentasi di atas, terlihat Hilyatul Awliya lebih memilih bermain *handphone* daripada mengerjakan skripsinya dan berkumpul bersama teman-temannya. Sehingga menyebabkan penyelesaian skripsinya terhambat dan semakin lama untuk lulus.

Sedangkan Isti lebih memilih untuk mencari udara segar diluar kamar sambil membaca kitab. Selain itu, informan ketika ditanya dengan teman-temannya mereka tidak menjawab atau menjawab singkat lalu pergi.<sup>125</sup> Hal tersebut dikuatkan dengan hasil dokumentasi oleh peneliti.<sup>126</sup>



Dari hasil dokumentasi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa informan mencoba menyendiri untuk menangkan diri atas kecemasan yang dirasakan sehingga memilih untuk keluar dari kamar agar tidak berkumpul dengan teman-temannya yang sering membahas mengenai pencapaian skripsi mereka.

Berdasarkan uraian di atas, santri putri merasakan kecemasan yang dilihat dari respon perilakunya berupa menarik diri dari hubungan interpersonal karena pertanyaan-pertanyaan ataupun cerita tentang *progress* skripsi cukup membebani pikirannya. Mereka lebih memilih bermain *handphone*, istirahat di kamar dan membaca Al-Qur'an.

---

<sup>125</sup>Observasi dengan Hilyatul Awliya dan Isti pada tanggal 25 Oktober 2022

<sup>126</sup>Dokumentasi dengan Isti pada tanggal 25 Oktober 2022

b. Gelisah

Perasaan gelisah untuk dapat menyelesaikan skripsi sebelum *deadline* menjadi hambatan yang dirasakan oleh informan. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Intan I. Takwati sebagai berikut :

*“merasa gelisah mba, apalagi temen-temen seangkatan sudah pada lulus. Udah mepet juga waktunya jadi gelisah bisa selesai semester ini gak.”<sup>127</sup>*

Berdasarkan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa perasaan gelisah menjadi penghambat informan apakah dapat menyelesaikan skripsi sesuai target yang telah ditentukan sementara *deadline* yang semakin dekat.

c. Menghindar dan melarikan diri dari penyelesaian skripsi

Berbagai kesulitan dalam menyelesaikan skripsi yang dirasakan santri putri menjadikan mereka menghindar dari tanggung jawab skripsinya agar bisa *merefresh* pikiran. Hal ini dirasakan oleh Lu’lail Masruroh, dalam wawancara mengatakan sebagai berikut :

*“saya kan pengennya semester ini sudah bisa munaqosyah jadi cemas mba dengan berbagai hambatan yang ada. kadang lebih milih melarikan dari tanggung jawab nyeleasai skripsi untuk merefresh pikiran, dengan menghindar dan berhenti sebentar dari ngerjain skripsi berharap bisa lebih semangat tapi kadang-kadang suka terlena melarikan dirinya jadi lupa gak mulai-mulai mengerjakan skripsinya lagi hehe.”<sup>128</sup>*

Dari paparan informan di atas, dapat diketahui santri putri lebih memilih untuk menghindar dan melarikan diri dari penyelesaian skripsi atas kecemasan yang dirasakan. Menurut informan, hal tersebut untuk *merefresh* pikiran dan menambah semangat dalam penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa beberapa santri putri merasakan kecemasan yang dilihat dari respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal hal ini terlihat informan lebih memilih bermain *handphone*, istirahat di kamar dan membaca Al-Qur’an. Selain itu

---

<sup>127</sup>Wawancara dengan Intan I Takwati pada tanggal 22 Oktober 2022

<sup>128</sup>Wawancara dengan Lu’lail Masruroh pada tanggal 22 Oktober 2022

perasaan gelisah dan melarikan diri dari tanggung jawab skripsi juga dirasakan informan.

## 2. Respon Kognitif

Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dirasakan informan ditunjukkan melalui respon kognitif. Peneliti mengkategorikan respon kognitif yang dirasakan informan antara lain :

### a. Perhatian terganggu

Perhatian menjadi terganggu karena terlalu memikirkan skripsi dan kesulitan yang dirasakan sehingga aktivitas yang lain menjadi terlupakan. Hal tersebut dirasakan Siti Lahiriyah, dalam wawancara ia mengungkapkan sebagai berikut :

*“karena saya terus-terusan mikirin skripsi kadang perhatian menjadi terganggu, akhirnya jadi males makan dan aktivitas yang lain.”<sup>129</sup>*

Berdasarkan penuturan dari Siti Lahiriyah bahwa kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dirasakan membuat perhatian menjadi terganggu karena fokusnya hanya ke skripsi sehingga aktivitas lain tertinggal.

### b. Konsentrasi buruk

Konsentrasi buruk yang dirasakan santri putri menjadi penghambat sehingga ketika mereka mengerjakan skripsi tidak bisa secara maksimal. Hal tersebut disampaikan oleh Tri Yulinar sebagai berikut :

*“ketika saya mencoba ingin melanjutkan menyelesaikan skripsi malah fokus saya berkurang karena pikiran saya bercabang-cabang, mikir kegiatan pondok juga.”<sup>130</sup>*

Ungkapan lain juga disampaikan oleh Nurul Cahya Pratiwi, dalam wawancara saudari Nurul menyebutkan sebagai berikut :

*“untuk konsentrasi buruk salah satu faktor yang menjadi penghambat banget, kalo saya gak konsen jadi gak bisa nyelesaiin dengan cepat apalagi dikejar dengan waktu. Banyak yang dipikirin terutama kalo ngeliat temen-temen udah selesai skripsinya jadi lemes dan untuk fokus ke skripsi pasti langsung kurang.”<sup>131</sup>*

---

<sup>129</sup>Wawancara dengan Siti Lahiriyah pada tanggal 24 Oktober 2022

<sup>130</sup>Wawancara dengan Tri Yulinar pada tanggal 23 Oktober 2022

<sup>131</sup>Wawancara dengan Nurul Cahya Pratiwi pada tanggal 25 Oktober 2022

Berdasarkan wawancara dengan informan, dapat diketahui bahwa santri putri merasakan konsentrasi buruk karena pikirannya bercabang harus memikirkan kegiatan pondok, mengerjakan skripsi yang terus dikejar dengan waktu dan lainnya. Oleh karena itu, konsentrasi yang buruk menjadi salah satu penghambat mereka dalam menyelesaikan skripsi.

c. Kreativitas dan produktivitas menurun

Salah satu hal yang diperlukan untuk memperlancar proses mengerjakan skripsi yaitu adanya kreativitas untuk menuangkan ide tulisan serta produktivitas untuk terus menyelesaikan skripsi. Namun hal tersebut tidak dirasakan santri putri justru kreativitas dan produktivitas mereka menurun. Hal itu disampaikan oleh Lutpi, dalam wawancara mengatakan sebagai berikut :

*“kreativitas dan produktivitas saya menurun mba, jadi saya diem aja gak lanjut-lanjut bingung mau ngapain gitu dan mulai dari mana dulu apalagi revisinya juga banyak.”<sup>132</sup>*

Dari paparan informan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa informan mengalami penurunan kreativitas dan produktivitas sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda karena merasa bingung harus mengerjakan dari mana dahulu dan lebih banyak diam.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa beberapa santri putri merasakan kecemasan yang dilihat dari respon kognitif berupa perhatian menjadi terganggu, konsentrasi buruk, kreativitas dan produktivitas menurun. Sehingga dari respon tersebut menjadikan informan menunda dalam menyelesaikan skripsi.

### **3. Respon Afektif**

Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dirasakan informan ditunjukkan melalui respon afektif. Peneliti mengkategorikan respon afektif yang dirasakan informan antara lain :

---

<sup>132</sup>Wawancara dengan Lutpi pada tanggal 24 Oktober 2022



a. Khawatir

Perasaan khawatir dirasakan oleh santri putri jika target untuk dapat menyelesaikan skripsi semester yang ditentukan tidak tercapai. Hesty Nur Safitriana yang merasakan kekhawatiran dengan target skripsinya, dalam wawancara mengungkapkan sebagai berikut :

*“saya merasa khawatir kalau target saya bisa menyelesaikan skripsi di semester ini dan wisuda tidak tercapai, karena setiap orang punya harapan tapi kadang tidak terealisasi sesuai yang kita harapkan.”<sup>133</sup>*

Berdasarkan wawancara dengan Hesty Nur Safitriana, dapat diambil kesimpulan bahwa informan merasa khawatir jika target untuk bisa sidang dan wisuda pada semester yang ditentukan tidak tercapai.

b. Rasa malu

Santri putri memiliki perasaan malu dengan keluarga terutama orang tua karena sampai saat ini masih terus menjadi beban sedangkan teman-temannya sudah melaksanakan wisuda bahkan bekerja. Hal ini dirasakan oleh Amara, melalui wawancara ia mengatakan sebagai berikut :

*“sebenarnya saya juga malu banget sama keluarga, karena terus menjadi beban keluarga jadi kalau gak segera lulus malu banget apalagi udah semester 9 mbak dan teman-teman udah pada wisuda bahkan bekerja. itu jadi pikiran banget sih mba.”<sup>134</sup>*

Dari penuturan di atas santri putri merasakan malu dengan keluarga dan orang tuanya karena belum lulus sedangkan teman seangkatan sudah bekerja sehingga informan merasa dirinya menjadi beban keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa beberapa santri putri merasakan kecemasan yang dilihat dari respon afektif berupa perasaan khawatir dan malu. Sehingga dari respon tersebut dapat menjadi beban pikiran informan.

Selain dari hasil wawancara dan observasi dengan para informan mengenai ciri-ciri kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dirasakan santri putri didukung dengan pernyataan Pengurus Pondok yang

---

<sup>133</sup>Wawancara dengan Hesty Nur Saftrianai pada tanggal 25 Oktober 2022

<sup>134</sup>Wawancara dengan Amara pada tanggal 22 Oktober 2022

selalu memperhatikan santrinya. Hal tersebut disampaikan oleh Ketua Pondok yaitu Siti Fatimatuzzahro', S.Pd, dalam wawancara menyampaikan sebagai berikut :

*“kalau dilihat dari santri disini mereka beberapa merasakan gelisah karena kekhawatiran apakah dapat menyelesaikan skripsinya semester ini atau tidak. Selain itu beberapa santri juga kadang-kadang terlihat menarik diri dari hubungan interpersonal ketika mendengar cerita temen-temen yang sudah sidang atau wisuda serta takut dan malu ketika ditanya progress skripsinya. Bertanya progress penyelesaian skripsi setiap orang menjadi salah satu hal yang sensitif ya mba, apalagi ketika ada hambatan dalam menyelesaikannya itu terkadang ada beberapa santri ketika ditanya progress skripsinya langsung malu dan menghindar. Kalau yang saya lihat mereka juga menunda dan melarikan diri karena mungkin mereka sudah merasa putus asa dan capek karena belum bisa lulus. Konsentrasi mereka juga terlihat terganggu, contoh ketika mereka menyelesaikan skripsi kurang bisa mengimbangi dalam mengaji. Jadinya pikirannya harus bercabang.”<sup>135</sup>*

Pernyataan lain juga disampaikan oleh Sekretaris Pondok yaitu Nafisah Nur S, S.Pd yang mengatakan sebagai berikut :

*“ya mba kalo dilihat dari santri disini mereka merasakan gelisah, beberapa dari mereka juga lebih menarik diri dan menghindar dari penyelesaian skripsi. Contohnya kayak mereka sudah bimbingan tapi revisi banyak terus mereka jadi tertekan akhirnya ketika ditanya orang lain tentang progress skripsinya pasti tersinggung dan beberapa dari mereka memilih lebih baik menghindar apalagi mendengarkan progress orang lain. Selain itu perhatian santri pastinya terganggu, karena setiap santri yang semester akhir mereka terkadang bingung mau mulai mengerjakan yang mana dulu. Kalo perasaan khawatir jelas mereka merasakannya, karena terus memikirkan bisa segera menyelesaikan skripsi atau tidak apalagi melihat teman-teman yang lain kok prosesnya terlihat mudah dan sudah pada lulus.”<sup>136</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua dan sekretaris pondok, dapat diambil kesimpulan bahwa santri putri yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami kecemasan hal itu ditunjukkan dengan respon kecemasan berupa menarik diri dari hubungan interpersonal ketika mereka sudah bimbingan tapi revisi banyak sehingga mereka jadi tertekan akhirnya ketika ditanya orang lain tentang *progress* skripsinya pasti

---

<sup>135</sup>Wawancara dengan Siti Fatimatuzzahro' selaku Ketua Pondok pada tanggal 21 Oktober 2022

<sup>136</sup>Wawancara dengan Nafisah Nur Sekretaris Pondok pada tanggal 21 Oktober 2022

tersinggung dan akhirnya menghindar, terlihat menunda menyelesaikan skripsinya karena lebih sering menonton film. Perhatian santri putri juga terlihat terganggu, seperti ketika mereka menyelesaikan skripsi kurang bisa mengimbangi dalam mengaji sehingga pikirannya harus bercabang.

Untuk mengetahui respon kecemasan santri putri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.4**  
**Respon Kecemasan Santri Putri**  
**Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang**

No	Informan	Respon Kecemasan	Bentuk Kecemasan
1.	Hilyatul Awliya	Respon Perilaku	<b>Menarik diri dari hubungan interpersonal;</b> Tidak ingin ditanya mengenai <i>progress</i> skripsinya sehingga dapat menambah beban pikiran.
2.	Isti	Respon Perilaku	<b>Menarik diri dari hubungan interpersonal;</b> Mengurangi mencari atau mendengar info tentang teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi agar tidak mempengaruhi motivasi diri.
3.	Intan I. Takwati	Respon Perilaku	<b>Gelisah;</b> Melihat temen-temen sudah wisuda dan merasa gelisah apakah dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini dengan <i>deadline</i> yang sudah mepet.
4.	Lu'luil Masruroh	Respon Perilaku	<b>Menghindar dan melarikan diri dari penyelesaian skripsi;</b> Merasa banyak hambatan sehingga menghindar dari tanggung jawab skripsi untuk mereshfresh pikiran dan lebih semangat.

5.	Siti Lahiriyah	Respon Kognitif	<b>Perhatian terganggu;</b> Terlalu memikirkan skripsi dan kesulitan yang dirasakan sehingga aktivitas yang lain menjadi terlupakan.
6.	Tri Yulinar	Respon Kognitif	<b>Konsentrasi Buruk;</b> Pikiran bercabang antara kegiatan pondok dan menyelesaikan skripsi.
7.	Nurul Cahya Pratiwi	Respon Kognitif	<b>Konsentrasi Buruk;</b> Memikirkan teman-teman sudah selesai dengan skripsinya sehingga konsentrasinya teralihkan.
8.	Lutpi	Respon Kognitif	<b>Kreativitas dan produktivitas menurun;</b> Bingung untuk memulai mengerjakan darimana sehingga lebih banyak diam
9.	Hesty Nur Safitriana	Respon Afektif	<b>Khawatir;</b> Jika target untuk bisa sidang dan wisuda pada semester yang ditentukan tidak tercapai.
10.	Amara	Respon Afektif	<b>Rasa Malu;</b> Merasakan malu dengan keluarga dan orang tuanya karena belum lulus sehingga merasa menjadi beban keluarga.

Berdasarkan tabel di atas, kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada santri putri yang diwakili oleh 10 informan menunjukkan :

- 1) Respon perilaku dialami oleh 4 orang ditunjukkan dengan menarik diri dari hubungan interpersonal, perasaan gelisah dan melarikan diri dari tanggung jawab skripsi.
- 2) Respon kognitif dialami oleh 4 orang berupa perhatian menjadi terganggu, konsentrasi buruk, kreativitas dan produktivitas menurun.
- 3) Respon afektif dialami oleh 2 orang berupa perasaan khawatir dan malu.

### **C. Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Dengan Salat Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

Santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo membutuhkan usaha optimal ketika menyelesaikan skripsi. Dilihat dari faktor penyebab dan ciri kecemasan, santri putri mengalami berbagai macam kecemasan dalam proses penyelesaian skripsi. Santri putri dapat merespon kecemasan secara baik dengan melakukan *coping*. Sebagai seorang santri bentuk *coping* yang dapat meminimalisir situasi kecemasan yaitu dalam bentuk religius. Salah satu bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari *coping* religius yang dapat dilakukan yakni dengan salat tahajud.

Salat tahajud menjadi salah satu program rutin yang dilaksanakan oleh para santri putridi Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, salat tahajud tersebut meskipun merupakan program rutin dari pondok pesantren dengan tujuan untuk melatih para santri terbiasa untuk melaksanakan kesunahan nyatanya berdasarkan wawancara dengan beberapa santri putri yang sedang menyelesaikan skripsi memanfaatkan momen ini sebagai salah satu cara untuk menangani masalahnya terutama kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang mereka rasakan. Peneliti mengkategorikan upaya salat tahajud dalam mengatasi respon kecemasan yang dirasakan santri putri sebagai berikut :

#### **1. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Perilaku**

Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dirasakan santri putri salah satunya pada respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal, gelisah, dan menghindari tanggung jawab penyelesaian skripsi. Namun salat tahajud dapat mengatasi kecemasan pada respon perilaku yang dirasakan informan. Berikut upaya salat tahajud yang dilakukan santri putri pada respon perilaku sebagai berikut :

##### **a. Berdoa dengan memfokuskan pikiran dan hati**

Salat tahajud sebagai momen terbaik untuk meminta kepada Allah, ketika berdoa dengan memfokuskan pikiran dan hati seseorang akan mendapatkan kepercayaan diri serta lebih bisa menerima segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut dirasakan oleh Hilyatul Awliya yang mengalami respon perilaku berupa menarik diri dari teman-temannya karena *progress* skripsinya yang masih belum jauh dibanding teman-temannya, dalam wawancara Hilya menyampaikan sebagai berikut :

*“saya tuh sebelumnya lebih menarik diri dari teman-teman mba karena males kalau ditanya progress skripsi dan tidak cukup percaya diri untuk membahas skripsi karena melihat teman-teman progressnya yang udah jauh. Tapi alhamdulillah setelah saya berdoa dengan pikiran serta hati yang fokus menghadap Allah di waktu tahajud saya menjadi cukup percaya diri dan tidak mengambil hati perkataan orang lain justru menjadi pengingat untuk terus mengerjakan skripsi. Doa yang terus saya baca setelah salat tahajud yaitu Allahumma la sahla illamaa ja’altahu sahlana wa anta tajalul khasna idza sikta sahla, yang intinya doa ini meminta kepada Allah bahwa tidak ada kemudahan kecuali apa yang Allah jadikan mudah walaupun sesulit apapun itu apalagi skripsi yang sedang saya hadapi ini. Menurut saya dengan membaca doa itu saya menjadi lebih percaya diri dan lebih menerima apapun yang sedang saya rasakan karena ada Allah yang akan membantu kesulitan-kesulitan saya.”<sup>137</sup>*

Uraian di atas menyatakan bahwa informan yang menarik diri dari hubungan interpersonal merasakan lebih percaya diri dan dapat menerima perkataan orang lain mengenai dirinya karena di waktu tahajud dia selalu memanjatkan doa untuk menambah kepercayaan diri dengan pikiran dan hati yang fokus menghadap Allah.

Kecemasan yang sama berupa menarik diri dari hubungan interpersonal juga dialami oleh Isti, dalam wawancara ia mengungkapkan sebagai berikut :

*“saya menarik diri dari orang lain supaya gak dapat informasi teman-teman yang sudah selesai skripsinya soalnya bisa mempengaruhi motivasi diri. Tapi alhamdulillah saya menjadi lebih optimis, dapat membangkitkan kepercayaan diri dan tegar menghadapi perkataan-perkataan orang lain diluar kendali saya setelah saya membiasakan membaca doayang dulu diajari pak kyai saya, doanya gini Allahumma inni as-aluka nafsana bika muthma-innah, tu’minu biliqo-ika wa tardho bi godho-ika wataqna’u bi ‘atho-ikaitu saya baca setiap selesai salat tahajud karena ketika saya berdoa pikiran dan hati harus fokus dan saya menemukan itu di waktu tahajud, di doa yang saya baca arti singkatnya saya meminta ketenangan dan mohon diberikan perasaan cukup untuk menerima apapun pemberian dari Allah karena ketika saya sudah berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan skripsi tapi jika Allah belum menghendaki untuk bisa lulus pasti ada aja hambatannya jadi tugas kita ya berdoa mendekat kepada Allah. Menurut saya dengan membaca doa itu di waktu yang mustajab yaitu setelah tahajud keinginan saya cepat terkabul.”<sup>138</sup>*

---

<sup>137</sup>Wawancara dengan Hilyatul Awliya pada tanggal 23 Oktober 2022

<sup>138</sup>Wawancara dengan Isti pada tanggal 25 Oktober 2022

Berdasarkan penuturan wawancara dengan Isti, dapat dipahami bahwa informan yang sebelumnya menarik diri dari hubungan interpersonal setelah membaca doa dengan pikiran dan hati yang fokus meminta kepada Allah merasakan rasa optimis, percaya diri dan merasa cukup dengan apapun pemberian Allah baik ujian ataupun kenikmatan, salah satu pemberian dari Allah yang informan rasakan yaitu ujian dalam menyelesaikan skripsi.

Sehingga dapat diambil kesimpulan dari upaya salat tahajud pada respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal yang dialami oleh Hilyatul Awliya dan Isti terdapat kesamaan bahwa salat tahajud dijadikan sebagai media untuk berdoa dengan memfokuskan pikiran dan hati, kesamaan yang lain yaitu setelah memanjatkan doa di waktu tahajud informan merasa lebih percaya diri dan dapat menerima apapun yang sedang dirasakan. Hilyatul Awliya yang membaca doa agar diberikan kemudahan dalam menghadapi segala hambatan skripsinya menjadi lebih percaya diri dan dapat menerima perkataan orang lain mengenai dirinya. Sedangkan isti dengan membaca doa agar diberikan ketenangan dan perasaan cukup untuk menerima segala ujian yang dia rasakan menjadi lebih optimis dan percaya diri.

b. Curhat kepada Allah

Salat tahajud dijadikan media curhat kepada Allah untuk menyampaikan segala keluh kesah serta meminta pertolongan. Ketika bisa curhat kepada Allah seseorang akan merasa tenang dan mendapatkan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi seperti yang dirasakan oleh Intan I. Takwati yang merasa gelisah karena terus dikejar *deadline* serta melihat teman-teman yang lain sudah wisudadibandingkan dirinya yang baru mulai mengerjakan skripsi, dalam wawancara Intan mengatakan sabagai berikut :

*“saya merasakan kegelisahan dalam penyusunan skripsi apalagi semester genap sudah mau berakhir artinya pendaftaran ujian skripsi juga akan segera dimulai tapi saya gelisah apakah bisa mendaftar ujian di semester ini apalagi progress skripsi saya belum terlalu jauh, tapi ketika saya salat tahajuddi setiap sujudnya saya selalu menangis sejadi-jadinya curhatsama Allah tentang permasalahan yang saya hadapi dan memohon pertolongan karena ketika posisi sujud saya benar-benar dekat dengan Allah dan mengakui diri bahwa saya hanya hamba kecil yang tanpa pertolongan-Nya tidak akan ada artinya. Di posisi sujud yang menjadi kesempatan saya untuk berkomunikasi kepada Allah saya mendapatkan ketenangan dan keyakinan dapat menyelesaikan skripsi*

*pada semester ini karena selalu ada Allah yang akan membantu di setiap apapun yang saya lakukan dan usahakan.*"<sup>139</sup>

Berdasarkan wawancara dengan informan, dapat disimpulkan bahwa ketika sujud dalam salat tahajud dijadikan momen curhat untuk mengadu dan meminta pertolongan atas kegelisahan yang dirasakan dalam menyelesaikan skripsi. Informan mendapatkan ketenangan dan keyakinan dapat menyelesaikan skripsi pada waktu yang telah ditentukan ketika curhat dan menangis menjadi jadinya di waktu sujud.

c. Merenung dan mencari solusi

Santri putri memanfaatkan waktu salat tahajud untuk merenungi permasalahannya, seperti yang dialami oleh Lu'luil Masruroh yang menghindar dan melarikan diri dari tanggung jawab skripsinya. Informan kembali mendapatkan semangat dan pikirannya menjadi cukup tenang, dalam wawancara ia mengungkapkan sebagai berikut :

*"insyaAllah saya mencoba selalu istiqomah untuk melaksanakan salat tahajud yang mana banyak hikmah dan manfaatnya. Seperti yang saya rasakan, setelah salat tahajud saya mencoba merenungi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi yaitumenghindar dari tanggung jawab skripsi. Saya mencoba merenung dan mencari solusi sambil membaca Allahamumma inni a'udzubika minal kasali yang berarti aku berlindung kepada Allah dari rasa malas. Dengan merenung alhamdulillah pikiran saya sudah cukup tenang dan bisa berpikir jika saya terus menghindar tidak mengerjakan skripsi itu hanya membuat saya semakin lama untuk lulusserta dari bacaan yang saya baca tadi menjadikan rasa semangat saya mulai muncul karena saya menghindar sebab salah satunya malas dan capek karena kebanyakan revisi.*"<sup>140</sup>

Dari paparan di atas, dapat kita ketahui bahwa informan menjadikan salat tahajud sebagai momen untuk merenungi kegelisahan yang dirasakan sehingga informan mendapatkan pikiran yang cukup tenang dan rasa semangat mulai muncul karena jika terus menghindar dari tanggung jawab skripsi itu hanya membuat semakin lama untuk lulus. Hal tersebut juga didukung dengan hasil dokumentasi yang didapat oleh peneliti.<sup>141</sup>

---

<sup>139</sup>Wawancara dengan Intan I Takwati pada tanggal 22 Oktober 2022

<sup>140</sup>Wawancara dengan Lu'luil Masruroh pada tanggal 22 Oktober 2022

<sup>141</sup>Dokumentasi dengan Lu'luil Masruroh pada tanggal 24 Oktober 2022





Dari hasil dokumentasi yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa Lu'luil Masruroh terlihat lebih bersemangat untuk menyelesaikan skripsi yang sebelumnya informan menghindari dari tanggung jawab skripsinya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa upaya salat tahajud yang dilakukan pada respon perilaku berupa :

- 1) Berdoa dengan memfokuskan pikiran dan hati sehingga mendapatkan kepercayaan diri dan dapat menerima apapun yang sedang dirasakan.
- 2) Media curhat kepada Allah sehingga informan merasakan ketenangan dan keyakinan dapat menyelesaikan skripsi pada waktu yang telah ditentukan.
- 3) Momen merenung dan mencari solusi yang membuat informan mendapatkan ketenangan pikiran dan memunculkan rasa semangat.

## **2. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Kognitif**

Salat tahajud dapat menjadi upaya mengatasi kecemasan pada respon kognitif berupa perhatian terganggu, konsentrasi buruk, dan kreativitas produktivitas menurun. Berikut upaya salat tahajud yang dilakukan informan pada respon kognitif sebagai berikut :

### **a. Berpasrah Kepada Allah**

Ketika melaksanakan salat tahajud dengan memasrahkan diri kepada Allah seseorang akan mendapatkan ketenangan serta pikiran yang fokus, hal ini dialami oleh Siti Lahiriyah yang merasakan respon kognitif dalam menyelesaikan skripsi berupa perhatian terganggu. Dalam wawancara, ia mengatakan sebagai berikut :

*“kalo saya sendiri mba ketika salat tahajud saya berpasrah total kepada Allah atas kesulitan yang saya alami, karena ketika melaksanakan tahajud waktunya tepat banget untuk mengadu sama Allah biasanya saya sambil membaca Subhanallah wa bihamdihi sebanyak-banyaknya karena itu membuat saya lebih tenang sebab bacaan itu memuji Allah bahwasanya Dia-lah yang berkuasa di alam raya ini bagaimanapun*

*kondisi saya saat ini tak lepas dari kuasa-Nya. Alhamdulillah yang tadinya perhatian saya terganggu tapi setelah saya mengadu dan menyerahkan semua permasalahan yang saya hadapi kepada Allah perasaan dan pikiran saya lebih tenang dan fokus untuk melanjutkan mengerjakan skripsi serta kegiatan yang lain.”<sup>142</sup>*

Dari ungkapan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa informan dari yang awalnya merasakan perhatiannya terganggu merasakan ketenangan dan mendapatkan fokus ketika dia berpasrah kepada Allah dan membaca bacaan untuk memuji Allah pada waktu tahajud karena Allah yang berkuasa di alam raya ini bagaimanapun kondisi informan saat ini tak lepas dari kuasa-Nya.

b. Memaknai surah Al-Insyirah ketika salat tahajud

Dengan melaksanakan salat tahajud dan memaknai setiap bacaannya menjadikan seseorang lebih khusyuk dan mendapatkan hikmah dari surat yang dibaca, hal ini dialami oleh Tri Yuliani yang selalu membaca surah Al-Insyirah ketika salat tahajud dia mendapatkan ketenangan dan segala urusan menjadi dipermudah, dalam wawancara ia menyampaikan sebagai berikut :

*“saya mengalami konsentrasi buruk mba, tapi setelah saya melaksanakan salat tahajud alhamdulillah saya merasakan manfaatnya seperti lebih tenang dan fokus dalam mengerjakan skripsi dan segala urusan semakin dipermudah sama Allah gitu mba. Karena ketika salat tahajud surah yang selalu saya baca yaitu Al Insyirah dimana dalam surat tersebut dua kali disebutkan bahwa sesudah kesulitan itu ada kemudahan sehingga terpatir dalam pikiran saya bahwa sesulit-sulitnya hambatan skripsi saya pasti akan ada kemudahan yang tentunya datang dari Allah.”<sup>143</sup>*

Berdasarkan ungkapan di atas, dapat disimpulkan bahwa informan yang merasakan konsentrasi buruk menjadi lebih tenang dan fokus dalam menyelesaikan skripsi serta segala urusannya semakin dipermudah oleh Allah karena informan menjadi lebih yakin pasti akan ada kemudahan yang tentunya datang dari Allah setelah memaknai surah Al-Insyirah yang selalu dibaca ketika salat tahajud bahwa di dalam surah tersebut dua kali dikatakan bahwa sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

---

<sup>142</sup>Wawancara dengan Siti Lahiriyah pada tanggal 24 Oktober 2022

<sup>143</sup>Wawancara dengan Tri Yulinar pada tanggal 23 Oktober 2022

c. Berdzikir kepada Allah

Seseorang yang mengalami kesulitan dalam hidupnya maka akan lebih sering melaksanakan kesunahan dan berdzikir karena akan mendapatkan ketenangan dalam diri mereka. Hal tersebut seperti yang dialami oleh santri putri yang merasakan respon kecemasan kognitif berupa konsentrasi buruk. Nurul Cahya Pratiwi yang merasakan konsentrasi buruk dalam penyelesaian skripsi menjadi lebih semangat dan fokus dengan berdzikir setelah salat tahajud, dalam wawancara ia mengatakan sebagai berikut :

*“saya bener-bener merasa gak bisa konsentrasi dalam mengerjakan skripsi mba, alhamdulillah saya rutin melaksanakan tahajud dan kecipratan manfaatnya, setelah saya selesai salat tahajud saya selalu berusaha untuk istiqomah berdzikir membaca hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir biasanya 100x kadang juga lebih, karena bacaan tadi dapat dimaknai bahwa tidak ada selain Allah yang menjadi pelindung dan penolong bagi makhluk di dunia ini. Sehingga saya seperti mendapatkan semangat dan ketenangan serta lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi, saya merasa Allah membantu kesulitan yang saya rasakan. Karena saya selalu mengingat dan mencoba terus menerapkan apa yang didawuhkan oleh bapak kyai bahwa sopo wonge seng gelem ngelakoni tahajud terus dzikir bakal ngunduh manfaate.”<sup>144</sup>*

Berdasarkan paparan di atas, dapat kita ketahui bahwa informan yang merasakan konsentrasi buruk dengan membaca dzikir setelah salat tahajud menjadi lebih bersemangat dan mendapatkan ketenangan serta lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi karena tidak ada selain Allah yang menjadi pelindung dan penolong bagi makhluk di dunia ini sehingga informan lebih yakin jika Allah akan menolong kesulitan yang sedang ia rasakan.

d. Pengakuan sebagai hamba yang lemah

Dengan melaksanakan salat tahajud secara lillahita'ala dan banyak membaca istighfar sebagai bentuk pengakuan sebagai hamba yang lemah akan lebih merasakan hikmah dan manfaatnya. Hal tersebut seperti yang dirasakan oleh Lutpi yang mengalami produktivitas dan kreativitas menurun dalam menyelesaikan skripsi, setelah melaksanakan salat tahajud dengan tujuan karena Allah informan mendapatkan perasaan tenang dan lebih dapat motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Dalam wawancara ia mengatakan sebagai berikut:

---

<sup>144</sup>Wawancara dengan Nurul Cahya Pratiwi pada tanggal 25 Oktober 2022

*“saya mengerjakan salat tahajud karena lillahitaala, adanya kemauan dari diri sendiri walaupun sudah menjadi kegiatan rutin di pondok. Yang tadinya produktivitas dan kreativitas saya menurun alhamdulillah dengan rutin salat tahajud yang tujuannya karena Allah, saya menjadi cukup tenang dan mendapat motivasi serta ide untuk menyelesaikan skripsi apalagi ketika punya hajat kesempatan meminta kepada Allah menurut saya di waktu tahajud ini. Bener-bener yakin kalau cepat atau lambat akan dikabulkan sama Allah dan semuanya bakal dimudahkan gitu mba. Selain melaksanakannya karena Allah juga saya berusaha khusyuk menghadap Allah dan istiqomah serta saya memperbanyak membaca istighfar setelah selesai salat karena dengan beristighfar sebagai bentuk pengakuan saya hanya seorang hamba yang tiada daya dan penuh kekhilafan sehingga apapun masalah dan kesulitan yang saya hadapi pasti kembalinya ke Allah karena saya hanya manusia yang gak berdaya tanpa pertolongan dari Allah. Ketika saya sudah berusaha biarkan itu menjadi kehendak Allah.”<sup>145</sup>*

Dari paparan informan di atas, dapat kita ketahui bahwa informan yang tadinya merasakan produktivitas dan kreativitasnya menurun dengan melaksanakan salat tahajud secara lillahita’ala, khusyuk, dan istiqomah mendapatkan ketenangan dan motivasi atau semangat dalam menyelesaikan skripsi serta memperbanyak membaca istighfar karena dengan beristighfar sebagai pengakuan seorang hamba yang lemah dan penuh salah sehingga Allah lah yang dapat membantu segala keluh kesahnya.

Berdasarkan wawancara dengan informan, peneliti menyimpulkan bahwa upaya salat tahajud yang dilakukan pada respon kognitif berupa :

- 1) Berpasrah kepada Allah sehingga ketenangan dan lebih fokus dalam menyelesaikan skripsi.
- 2) Memaknai surah Al-Insyirah ketika salat tahajud sehingga informan merasa lebih tenang dan fokus dalam menyelesaikan skripsi serta segala urusannya semakin dipermudah oleh Allah.
- 3) Berdzikir kepada Allah sehingga informan merasa lebih bersemangat dan mendapatkan ketenangan serta lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi.
- 4) Pengakuan sebagai hamba yang lemah sehingga mendapatkan ketenangan dan motivasi atau semangat dalam menyelesaikan skripsi.

---

<sup>145</sup>Wawancara dengan Lutpi pada tanggal 24 Oktober 2022

### 3. Upaya Salat Tahajud Pada Aspek Afektif

Salat tahajud sebagai upaya mengatasi respon kecemasan afektif yang dirasakan santri putri berupa rasa khawatir dan malu. Berikut upaya salat tahajud yang dilakukan santri putri pada respon afektif sebagai berikut :

#### a. Melafalkan asma Allah

Respon afektif berupa perasaan khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu sesuai target dirasakan oleh Hesty Nur Safitri. Namun dia memaksimalkan waktu malam untuk salat tahajud dan melafalkan asma Allah dengan penuh keyakinan akan mendapatkan pertolongan Allah atas kekhawatiran yang dia rasakan. Hal tersebut disampaikan oleh Hesty Nur Safitri sebagai berikut :

*“saya merasa khawatir jika target untuk bisa sidang dan wisuda pada semester yang ditentukan tidak tercapai. Tapi setelah saya memanfaatkan waktu malam untuk tirakat dengan melaksanakan salat tahajud dan melafalkan asma Allah dengan bacaan Ya Fattah Ya Razzaq sebanyak 11 kali setiap selesai dua rakaat salat tahajud sebelum melanjutkan ke rakaat selanjutnya saya menjadi lebih tenang atau tidak grusa grusu dalam menyelesaikan apapun terutama skripsidan semua dimudahkan oleh Allah Ta’ala. Dengan mengamalkan asma Allah tersebut berarti saya meminta kepada Allah untuk dibukakan pintu kebaikan dan rezeki terutama dalam proses penyelesaian skripsi ini.”<sup>146</sup>*

Berdasarkan ungkapan informan, dapat disimpulkan bahwa dengan mengagungkan Allah Ta’ala salah satunya melafalkan asma Allah yang sebelumnya informan merasakan kekhawatiran menjadi lebih tenang dan tidak grusa-grusu dalam menyelesaikan skripsi serta semuanya dimudahkan oleh Allah.

Ungkapan lain juga disampaikan oleh Amara yang mengalami respon kecemasan afektif berupa rasa malu, informan merasakan malu dengan keluarga karena belum kunjung lulus. Namun ketika informan lebih sering melafalkan asma Allah di waktu tahajud menjadi lebih percaya diri dan lebih dapat menerima bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing untuk menyelesaikan sesuatu, dalam wawancara ia mengatakan sebagai berikut :

---

<sup>146</sup>Wawancara dengan Hesty Nur Safitriana pada tanggal 25 Oktober 2022

*“tadinya saya malu dan terus merasa menjadi beban keluarga karena sampai semester ini gak lulus-lulus, tapi yang saya rasakan tersebut lebih bisa terkontrol setelah rutin salat tahajud dan berdzikir melafalkan asma Allah karena waktu tahajud menurut saya itu yang paling mustajab. Saya biasanya membaca Ya Hayyu Ya Qayyum 111x setelah selesai salat tahajud, sehingga saya mendapatkan ketentraman dan merasa lebih percaya diri untuk dapat menghadapi pertanyaan dari keluarga serta optimis dapat menyelesaikan skripsis sesuai target. Selain itu juga lebih bisa memahami bahwa setiap orang punya timingnya masing-masing yang penting tetap berusaha dan berdoa. Malu yang saya rasakan itu juga saya ubah menjadi hal positif yang menjadi cambuk agar saya lebih bisa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi dan mengejar target wisuda.”<sup>147</sup>*

Dari penuturan informan di atas, dapat kita pahami bahwa rasa malu yang dirasakan informan diubah menjadi hal positif agar menjadi cambuk untuk segera menyelesaikan skripsi. Informan juga menghidupkan waktu tahajud dengan salat dan membaca asma Allah sehingga mendapatkan ketentraman dan merasa lebih percaya diri untuk menghadapi pertanyaan dari keluarga serta optimis dapat menyelesaikan skripsi sesuai target.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan dari upaya salat tahajud pada respon afektif berupa khawatir dan malu yang dialami oleh Hesty Nur Safitri dan Amara terdapat kesamaan bahwa salat tahajud dijadikan sebagai media untuk melafalkan asma Allah. Namun terdapat perbedaan hasil yang dirasakan, Hesty Nur Safitri merasakan ketenangan dan tidak grusa grusu dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan Amara merasakan ketentraman dan merasa lebih percaya diri.

Untuk mengetahui upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi dengan salat tahajud di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

---

<sup>147</sup>Wawancara dengan Amara pada tanggal 22 Oktober 2022

*Tabel 3.5*

**Upaya Santri Putri Mengatasi Kecemasan Skripsi Dengan Salat Tahajud  
DiPondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Semarang**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Kecemasan</b>	<b>Upaya Salat Tahajud</b>	<b>Hasil</b>
1.	Hilyatul Awliya	Menarik diri dari hubungan interpersonal	Berdoa meminta kepada Allah dengan memfokuskan pikiran dan hati bahwa tidak ada kemudahan kecuali apa yang Allah jadikan mudah walaupun sesulit apapun itu apalagi skripsi yang sedang di hadapi.	Lebih percaya diri dan dapat menerima perkataan orang lain mengenai dirinya karena di waktu tahajud dia selalu memanjatkan doa untuk menambah kepercayaan diri dengan pikiran dan hati yang fokus menghadap Allah.
2.	Isti	Menarik diri dari hubungan interpersonal	Berdoa dengan memfokuskan pikiran dan hati meminta kepada Allah ketenangan dan mohon diberikan perasaan cukup untuk menerima apapun pemberian dari Allah termasuk hambatan dalam menyelesaikan skripsi.	Merasakan rasa optimis, percaya diri dan merasa cukup dengan apapun pemberian Allah baik ujian ataupun kenikmatan, salah satunya ujian dalam menyelesaikan skripsi.
3.	Intan I. Takwati	Gelisah	Curhat tentang permasalahan yang dihadapi dan memohon pertolongan kepada Allah pada waktu sujud dengan menangis sejadi- jadinya.	Mendapatkan ketenangan dan keyakinan dapat menyelesaikan skripsi pada waktu yang telah ditentukan.

4.	Lu'luil Masruroh	Menghindar dan melarikan diri dari penyelesaian skripsi	Mencoba merenungi permasalahan dan solusi untuk masalah yang dihadapi.	Rasa semangat muncul dan pikiran cukup tenang.
5.	Siti Lahiriyah	Perhatian terganggu	Berpasrah kepada Allahsambil membaca Subhanallah wa bihamdihi yang berarti Dia-lah yang berkuasa di alam raya bagaimanapun kondisinya tak lepas dari kuasa-Nya.	Perasaan dan pikiran lebih tenang dan lebih fokus untuk melanjutkan mengerjakan skripsi serta kegiatan yang lain.
6.	Tri Yulinar	Konsentrasi buruk	Memaknai surah Al-Insyirah ketika salat tahajudkarena dalam surah tersebut dua kali disebutkan sesudah kesulitan ada kemudahan sehingga terpatri dalam pikiran bahwa sesulit-sulitnya hambatan skripsi pasti akan ada kemudahan dari Allah.	Lebih tenang dan fokus dalam mengerjakan skripsi dan segala urusan semakin dipermudah sama Allah.
7.	Nurul Cahya Pratiwi	Konsentrasi buruk	Berdzikir kepada Allah membaca hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir yang dimaknai bahwa tidak ada selain Allah yang menjadi pelindung	Mendapatkan semangat dan ketenangan sehingga lebih dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi.



			dan penolong bagi makhluk di dunia ini.	
8.	Lutpi	Kreativitas dan produktivitas menurun	Pengakuan sebagai hamba yang lemah dengan memperbanyak membaca istighfar setelah selesai salat karena sebagai bentuk pengakuan seorang hamba yang tiada daya dan penuh kekhilafan sehingga apapun masalah dan kesulitan yang sedang di hadapi pasti kembalinya ke Allah.	Perasaan menjadi cukup tenang dan lebih mendapat motivasi serta idedalam menyelesaikan skripsi.
9.	Hesty Nur Safitriana	Khawatir	Melafalkan asma Allah dengan bacaan Ya Fattah Ya Razzaq.	Lebih tenang dan tidak grusa grusu dalam menyelesaikan apapun terutama skripsi.
10.	Amara	Rasa Malu	Melafalkan asma Allah dengan bacaan Ya Hayyu Ya Qayyum.	Mengubah rasa malu yang dirasakan menjadi hal positif sebagai cambuk untuk segera menyelesaikan skripsi serta mendapatkan ketenangan dan percaya diri/optimis dapat menyelesaikan skripsi sesuai target.

Berdasarkan tabel di atas, kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada santri putri yang diwakili oleh 10 informan menunjukkan bahwa salat tahajud dapat menjadi upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi berupa :

- 1) Respon Perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal yang dirasakan oleh Hilyatul Awliya dan Isti; memiliki kesamaan dalam upaya salat tahajud yaitu sebagai kesempatan berdoa meminta kepada Allah dan memfokuskan pikiran hati, juga terdapat kesamaan hasil pada kasus ini seperti kepercayaan diri informan meningkat, lebih optimis dan dapat menerima perkataan orang lain atas dirinya.
- 2) Respon Perilaku berupa kegelisahan yang dirasakan oleh Intan I. Takwati; memanfaatkan waktu tahajud untuk curhat kepada Allah saat sujud sehingga informan mendapatkan ketenangan dan keyakinan dapat menyelesaikan skripsi sesuai target.
- 3) Respon Perilaku berupa menghindar dari penyelesaian skripsi yang dialami oleh Lu'lul Masruorh; waktu tahajud sebagai kesempatan untuk merenungi permasalahan serta mencari solusi untuk masalah yang dihadapi sehingga mendapatkan semangat dan ketenangan pikiran.
- 4) Respon Kognitif berupa perhatian terganggu yang dialami oleh Siti Lahiriyah; ketika salat tahajud dia berpasrah kepada Allah sambil membaca Subhanallah wa bihamdihinya sehingga mendapatkan perasaan dan pikiran lebih tenang serta lebih fokus untuk melanjutkan mengerjakan skripsi juga kegiatan yang lain.
- 5) Respon Kognitif berupa Konsentrasi buruk yang dirasakan oleh Tri Yulinar dan Nurul Cahya Pratiwi; di dalam upaya menangani kecemasan, Tri Yulinar membaca dan merasakan makna surah Al-Insyirah ketika salat tahajud sehingga mendapat ketenangan dan fokus dalam mengerjakan skripsi serta segala urusan semakin dipermudah oleh Allah. Sedangkan Nurul Cahya Pratiwi memanfaatkan waktu tahajud untuk berdzikir kepada Allah membaca hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir sehingga Nurul merasakan semangat dan ketenangan serta dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi.

- 6) Respon Kognitif berupa kreativitas dan produktivitas menurun yang dirasakan oleh Lutpi; kesempatan di waktu tahajud untuk lebih banyak beristighfar sebagai pengakuan seorang hamba yang lemah sehingga menjadi cukup tenang dan lebih mendapat motivasi serta idedalam menyelesaikan skripsi.
- 7) Respon Afektif berupa rasa khawatir dan malu dirasakan oleh Hesty Nur Safitriana dan Amara; terdapat kesamaan dalam upaya salat tahajud untuk menangani kecemasan pada kasus ini yaitu salat tahajud dijadikan sebagai media untuk melafalkan asma Allah. Hesty Nur Safitriana yang melafalkan asma Allah dengan bacaan Ya Fattah Ya Razzaq merasakan ketenangan dan tidak grusa grusu dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan Amara yang melafalkan asma Allah dengan bacaan Ya Hayyu Ya Qayyum mendapatkan kepercayaan diri serta optimis dapat menyelesaikan skripsi sesuai target.

Dari berbagai upaya santri putri dengan memanfaatkan salat tahajud tidak hanya menurunkan kecemasan tetapi terdapat progress dalam penyelesaian skripsinya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.6**

**Progress Skripsi Santri Putri Setelah Memanfaatkan**

**Salat Tahajud Atas Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi**

<b>No</b>	<b>Informan</b>	<b>Progress Sebelum Memanfaatkan Salat Tahajud</b>	<b>Progress Sesudah Memanfaatkan Salat Tahajud</b>
1.	Hilyatul Awliya	Baru selesai ujian komprehensif	Sudah melaksanakan ujian munaqosyah skripsi
2.	Isti	Baru menyusun bab 3	Sudah melaksanakan ujian munaqosyah skripsi
3.	Intan I. Takwati	Mendaftar ujian komprehensif	Akan melaksanakan ujian munasqosyah skripsi
4.	Lu'luil Masruroh	Menulis proposal	Akan melaksanakan ujian munasqosyah skripsi
5.	Siti Lahiriyah	Acc judul	Akan melaksanakan ujian munaqosyah skripsi

6.	Tri Yulinar	Mencari judul	Mulai menulis bab 5
7.	Nurul Cahya Pratiwi	Baru menyusun bab 3	Sudah melaksanakan ujian munaqosyah skripsi
8.	Lutpi	Menulis bab 3	Sudah melaksanakan ujian munaqosyah skripsi
9.	Hesty Nur Safitriana	Melakukan penelitian	Sudah mendaftar wisuda
10.	Amara	Menulis bab 2	Akan melaksanakan ujian munaqosyah skripsi

Berdasarkan tabel 3.6 di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa dari 10 santri putri yang menyelesaikan skripsi setelah memanfaatkan salat tahajud tidak hanya menjadi media untuk menurunkan respon kecemasan perilaku, kognitif, dan afektif. Namun saat peneliti melakukan pra riset hingga selesainya riset  $\pm$  3 bulan terdapat *progress* penyusunan skripsi santri putri berupa :

1. Hilyatul Awliya yang sebelumnya baru menyelesaikan ujian komprehensif setelah memanfaatkan tahajud memiliki *progress* telah melaksanakan munaqosyah.
2. Isti yang baru menyusun bab 3 ketika melaksanakan tahajud mendapatkan *progress* atas skripsinya yaitu sudah melaksanakan ujian munaqosyah.
3. Intan I. Takwati saat itu masih mendaftar ujian komprehensif namun saat ini sudah akan melaksanakan ujian munaqosyah.
4. Lu'luil Masruroh masih menyusun proposal namun mendapatkan *progress* ketika memanfaatkan tahajud yaitu sudah akan melaksanakan ujian munaqosyah.
5. Siti Lahiriyah yang sebelumnya baru mendapatkan acc judul saat ini sudah akan melaksanakan ujian munaqosyah.
6. Tri Yulinar yang masih mencari judul sekarang sudah mulai menulis bab 5.
7. Nurul Cahya Pratiwi baru menyusun bab 3 namun dengan memanfaatkan salat memiliki *progress* sudah melaksanakan munaqosyah.
8. Lutpi saat itu masih menulis bab 3 tetapi sekarang sudah lulus munaqosyah.
9. Hesty Nur Safitriana baru melakukan penelitian tetapi saat ini sudah mendaftar wisuda.
10. Amara yang baru menulis bab 2 namun sekarang akan melaksanakan ujian munaqosyah.

**BAB IV**  
**ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM**  
**TERHADAP UPAYA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN**  
**SKRIPSI MELALUI TAHAJUD DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH**  
**TUGUREJO**

**A. Analisis Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Dalam Menyelesaikan Skripsi**

Kecemasan adalah suatu hal dimana menyerang masing-masing orang dalam hidupnya pada durasi tak menentu. Sebuah reaksi kecemasan muncul karena situasi yang tidak nyaman yang biasanya berlangsung tidak lama.<sup>148</sup> Biasanya kecemasan yang dirasakan seseorang seperti kebugaran, hubungan dengan orang lain, cobaan, profesi, dan keadaan sekitar.<sup>149</sup> Kecemasan juga dirasakan oleh mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang masih menyelesaikan tugas akhir. Mereka merasakan kegundahan karena berhubungan dengan tingkat psikologis seorang mahasiswa, apakah dapat menyelesaikan setiap proses skripsi yang sedang diselesaikan.<sup>150</sup> Sebagaimana santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, dari 10 orang yang menjadi informan mengalami kecemasan ketika proses penyusunan skripsi.<sup>151</sup>

Tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi semester akhir merasakan kecemasan. Mahasiswa semester akhir selalu identik dengan tanggung jawab membuat karya ilmiah berupa skripsi. Hal tersebut dirasakan mahasiswa menjadi sebuah beban akademik sehingga memunculkan rasa khawatir. Pada hakikatnya skripsi sebenarnya merupakan karya ilmiah yang menjadi bentuk pertanggungjawaban serta merupakan ketentuan meraih gelar sarjana.<sup>152</sup>

Dari kecemasan dalam menyelesaikan skripsi terdapat faktor-faktor penyebabnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor kecemasan internal yang dirasakan santri putri menurut hasil dari wawancara adalah kesulitan menentukan

---

<sup>148</sup> Savitri Ramaimah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta : Pustaka Populer Obor, 2003), 9.

<sup>149</sup> Sintha Noor Fachmi, *Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Perawat Dalam Penanganan Kekambuhan Pasien Perilaku Kekerasan Di RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda*, (Samarinda: STIK Muhammadiyah Samarinda, 2016).

<sup>150</sup> Khoirunnisa, *Skripsi : Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI IAIN Palangka Raya*, (Palangka Raya : IAIN Palangka Raya, 2020), 21-22.

<sup>151</sup> Ringkasan faktor-faktor penyebab kecemasan informan pada halaman 50.

<sup>152</sup> Reza Firmansyah, *Skripsi : Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang*, (Semarang : IAIN Walisongo, 2014).

judul, kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam menuangkan tulisan ke skripsi. Dari faktor kecemasan internal tersebut, menjadikan informan merasa tertekan sehingga menimbulkan kecemasan.<sup>153</sup> Di dalam jurnal dituliskan bahwa, kecemasan dalam menyelesaikan skripsi adalah perasaan tidak nyaman ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang diakibatkan karena praduga buruk mengenai tugas akhir yang dihadapi.<sup>154</sup>

Faktor internal lain juga dirasakan oleh Hilyatul Awliya dan Siti Lahiriyah yaitu rasa malas yang masih cukup besar serta rasa pesimis untuk menyelesaikan skripsi.<sup>155</sup> Menurut peneliti, santri putri harusnya dapat melawan dan menghindari rasa malas serta harus optimisdalam menghadapi sesuatu yang dianggap sulit seperti skripsi. Reza mengungkapkan dalam skripsinya, mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi harus semangat dan optimis karena ketika merasa malas juga pesimis cenderung akan mengalami kecemasan dan tidak dapat menyelesaikan tanggung jawab skripsinya dengan cepat.<sup>156</sup>

Selain itu, banyaknya biaya yang dikeluarkan dalam proses penyusunan skripsi menjadi faktor penyebab kecemasan internal yang dirasakan oleh Hesty Nur Safitriana dan Amara.<sup>157</sup> Bima Arya Saputra dalam skripsinya menuliskan, mahal nya biaya untuk penelitian skripsi menjadi kendala mahasiswa dalam menyelesaikan skripsisehingga memunculkan rasa cemas. Biaya yang banyak dikeluarkan dalam penyusunan skripsi seperti, biaya transportasi menuju tempat penelitian, biaya *printing* berkali-kali revisi dan draft skripsi lengkap ketika ujian untuk beberapa penguji, biaya untuk menunjang penelitian skripsi untuk informan, biaya pemberkasan akhir. Akhirnya menjadi hal yang wajar apabila banyak mahasiswa yang mengatakan “skripsi itu mahal” karena terbatas dengan biaya dan waktu.<sup>158</sup>

---

<sup>153</sup> Hasil wawancara dengan Tri Yulinar, Lu’luil Masruroh, dan Nurul Cahya Pratiwi pada halaman 45-46.

<sup>154</sup> Inggri Ramadhani Widigda, Wahyu Setyaningrum, *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*, Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains, 6 (2), 2018,191-192.

<sup>155</sup> Hasil wawancara dengan Hilyatul Awliya lihat pada halaman 44 dan hasil wawancara dengan Siti Lahiriyah pada halaman 46-47.

<sup>156</sup> Reza Firmansyah, Skripsi : *Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang*, (Semarang : IAIN Walisongo, 2014).

<sup>157</sup> Hasil wawancara dengan Hesty Nur Safitriana dan Amara lihat pada halaman 47.

<sup>158</sup> Bima Arya Saputra, Skripsi : *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ*, (Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2013).

Harapan mahasiswa akhir dapat secepatnya lulus ujian serta wisuda, tetapi faktanya tahap menyelesaikan tugas akhir tidak cepat. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor eksternal, dari hasil wawancara peneliti faktor eksternal pada informan adalah dosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui.<sup>159</sup> Sustra Beauty dan Arif Widodo mengatakan bahwa dosen pembimbing yang kurang mengerti kesulitan, minat, dan kecerdasan mahasiswa ketika melakukan bimbingan skripsi, maka akan memunculkan masalah yang bisa menggaduhkan, menjadikan lama, dan memunculkan masalah dalam tahap penyelesaian tugas akhir mahasiswa kelak. Dengan demikian dapat memunculkan kecemasan mahasiswa mengenai tugas dosen pembimbing skripsi tersebut.<sup>160</sup>

Faktor eksternal lain yang dirasakan informan adalah tuntutan dari orang tua karena menginginkan anaknya segera wisuda. Dari hal mahasiswa menjadi menggajal hati, akibatnya ketika menyelesaikan tugas akhir mahasiswa menjadi cemas dan menjadi *down*.<sup>161</sup> Dalam jurnal Bimbingan dan Konseling Banyuwangi dikatakan bahwa orang-orang di sekitar terutama orang tua yang terus menanyakan skripsi, malah menyebabkan mahasiswa semakin merasa tertekan, semangat menjadi pudar bahkan cenderung menghindar dari pembahasan mengenai skripsi. Karena orang-orang hanya bisa menuntut untuk segera wisuda tanpa menanyakan dan menghargai apa yang dirasakan dari setiap proses penyelesaian skripsi.<sup>162</sup>

Selain itu, *deadline* pendaftaran ujian menjadi faktor eksternal dalam kecemasan menyelesaikan skripsi karena santri putri tidak punya banyak waktu untuk menyelesaikan skripsi mereka harus membagi waktunya untuk kegiatan rutin pondok.<sup>163</sup> *Deadline* sebenarnya bertujuan untuk membantu santri putri agar lebih mengefektifkan waktu yang ada sehingga santri putri dapat menyusun *timeline* pribadi agar *deadline* terpenuhi. Lamanya waktu ideal untuk penulisan skripsi adalah dua semester, namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa molor dari *deadline* yang ditentukan sehingga mahasiswa tidak dapat lulus dalam waktu singkat dan memperpanjang masa studinya. Akibatnya mahasiswa merasa cemas dan menunda

---

<sup>159</sup> Hasil wawancara dengan Nurul Cahya Pratiwi, Lutpi, Lu'luil Masruroh, dan Siti Lahiriyah lihat pada halaman 48-49.

<sup>160</sup> Sustra Beauty, Arif Widodo, Skripsi : *Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Ums*, (Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010).

<sup>161</sup> Hasil wawancara dengan Hesty Nur Safitriana lihat pada halaman 49.

<sup>162</sup> Herwanti Noviandari dkk, *Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga Terhadap Proses Penyusunan Skripsi Di Universitas PGRI Banyuwangi*, Jurnal Bikangwangi, 1 (1), 2022.

<sup>163</sup> Hasil wawancara dengan Amara lihat pada halaman 50.

penyelesaian skripsi.<sup>164</sup> Menurut peneliti, santri putri dapat menggunakan waktu yang tersisa untuk menyusun jadwal pribadi atau pondok yang kemudian dicocokkan dengan *deadline* kampus. Santri putri tidak boleh lari dari tugas skripsi, kerjakan apa yang bisa dikerjakan, cicil sedikit demi sedikit jika ada kendala jangan berhenti disana, bertanyalah pada siapapun. Jika merasa tertinggal, segeralah mulai yang paling penting tugas akhirnya selesai kapanpun waktunya.

Melihat data dari hasil penelitian peneliti, kecemasan yang dialami santri putri dalam mengerjakan skripsi terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan tersebut. Untuk lebih singkatnya dapat melihat tabel berikut ini :

**Tabel 4.1**

**Faktor-faktor Kecemasan Terhadap Santri Putri  
Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi**

<b>No</b>	<b>Faktor Internal</b>	<b>Faktor Eksternal</b>
1.	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi, yaitu kesulitan menentukan judul, kesulitan mencari literatur, dan kesulitan dalam menuangkan tulisan ke skripsi.	Dosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui.
2.	Kebiasaan menunda, yaitu rasa malas dan pesimis.	Tekanan lingkungan seperti orang tua dan keluarga.
3.	Menghindari skripsi yaitu bermain sosial media dan melakukan aktivitas lain/aktivitas pondok	<i>Deadline</i> penyelesaian skripsi
4.	Biaya proses penyelesaian skripsi yang cukup banyak untuk revisi, ongkos penelitian/bimbingan.	-

---

<sup>164</sup>Aditya Tjipta Kusuma dan Endang Sri Indrawati, *PROCRASTINATION IN COMPLETING THE THESIS(Phenomenological Qualitative Study On Psychology Colleger Of Diponegoro University Semarang)*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2017).



Menurut pendapat Stuart dan Sundeen, bahwa santri putri yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi akan merasakan tiga respon yang dilihat dari ciri-ciri kecemasannya.<sup>165</sup> Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi ditunjukkan melalui respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal. Santri putri merasa terganggu dengan berbagai macam pertanyaan ataupun cerita dari teman-temannya mengenai *progress* skripsi. Hal tersebut menjadikan informan menarik diri dari hubungan interpersonal agar tidak membebani pikirannya. Informan menarik diri dengan macam-macam bentuk. Misalkan, Hilyatul Awliya lebih memilih untuk bermain *handphone*. Sedangkan Isti lebih memilih keluar dari kamar mencari udara segar sehingga dapat menyendiri dan membaca kitab. Menurut informan, bermain *handphone* ataupun melakukan aktivitas lain selain mengerjakan skripsi dapat menghilangkan sedikit perasaan cemas yang dialaminya serta dapat menghindar dari pertanyaan orang lain.<sup>166</sup>

Padahal dengan adanya hubungan interpersonal yang baik akan mendapatkan kebahagiaan sehingga dalam proses pengerjaan skripsipun menjadi lebih semangat. Dalam jurnal disebutkan bahwa hubungan antar perseorangan merupakan ikatan yang dilaksanakan oleh individu dengan yang lainnya dalam berbagai keadaan serta seluruh dalam segala elemen kehidupan, akibatnya memunculkan kegembiraan dan kenyamanan masing-masing individu.<sup>167</sup>

Perasaan gelisah juga termasuk respon perilaku yang dirasakan informan, mengingat waktu semester genap yang sudah akan berakhir sehingga informan merasa khawatir apakah dapat menyelesaikan skripsi sesuai target yang telah ditentukan dengan *progress* yang belum cukup jauh dibandingkan teman-teman yang lain akhirnya timbul kecemasan dalam diri informan.<sup>168</sup> Kecemasan adalah perasaan gelisah yang dirasakan oleh seseorang karena takut atau khawatir terhadap adanya ancaman atau bahaya yang datang.<sup>169</sup>

Berbagai kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dirasakan oleh santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, seperti seringnya revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing, pertanyaan orang lain mengenai skripsi yang sedang dijalani, dan

---

<sup>165</sup> Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan*, (Jakarta : EGC, 2006), 146-149.

<sup>166</sup> Hasil wawancara, observasi, dokumentasi dengan Hilyatul Awliya dan Isti lihat pada hlm 51-52.

<sup>167</sup> Diah Tri Andini, Lisa Adhrianti, *Hubungan interpersonal pada remaja Hedon (Studi Pada Mahasiswa Hukum Universitas Bengkulu)*, Jurnal Kaganga, 3 (2), 2019. 33.

<sup>168</sup> Hasil wawancara dengan Intan I. Takwati lihat pada halaman 53.

<sup>169</sup> Yatni Amylia dan Endang R. Surjaningrum, *Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Leukemia*, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 3 (2), 2014, 79.

melihat teman yang sudah lulus. Dari kesulitan tersebut, informan merasakan respon kecemasan perilaku berupa menghindar tidak menyelesaikan skripsi dengan tujuan agar bisa *merefresh* pikiran.<sup>170</sup> Hal ini sesuai yang ditulis di Jurnal Psikologi bahwa situasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi membuat beberapa orang merasa takut dan memilih untuk menghindar.<sup>171</sup>

Selain itu kecemasan dalam menyelesaikan skripsi ditunjukkan melalui respon kognitif berupa perhatian terganggu karena terlalu memikirkan kesulitan ataupun hambatan dalam penyusunan skripsi sehingga aktivitas yang lain menjadi terlupakan.<sup>172</sup> Hal tersebut selaras dengan pernyataan Fitri Kusuma Sari dalam skripsinya yang menuliskan bahwa perhatian terganggu dapat diartikan kurangnya kemampuan memusatkan perhatian. Seperti yang dialami oleh mahasiswa yang perhatiannya terganggu karena terlalu memikirkan penyelesaian skripsinya sehingga melupakan kewajibannya yang lain.<sup>173</sup>

Konsentrasi buruk menjadi respon kecemasan kognitif yang dirasakan oleh santri putri. Informan merasakan konsentrasi buruk dikarenakan pikirannya bercabang, dikejar dengan waktu, melihat teman-teman sudah selesai skripsinya sehingga fokus informan langsung berkurang. Dari konsentrasi buruk tersebut informan tidak dapat menyelesaikan skripsinya secara maksimal atau dengan waktu yang cukup lama karena harus mengembalikan konsentrasinya.<sup>174</sup> Dalam jurnal dituliskan, konsentrasi yang buruk menyebabkan hasil pekerjaan tidak dapat maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama.<sup>175</sup>

Respon kecemasan kognitif juga ditandani dengan kreativitas dan produktivitas santri putri menurun. Salah satu hal yang diperlukan untuk memperlancar proses mengerjakan skripsi yaitu adanya kreativitas dan produktivitas, namun hal tersebut tidak dirasakan santri putri sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda dan informan lebih banyak diam.<sup>176</sup> Hal tersebut sesuai dengan jurnal

---

<sup>170</sup> Hasil wawancara dengan Lu'luil Masruroh lihat pada halaman 53.

<sup>171</sup> Suyanti dan Albadri, *Self Efficacy Dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi, 1 (1), 2021, 11.

<sup>172</sup> Hasil wawancara dengan Siti Lahiriyah lihat pada halaman 54.

<sup>173</sup> Fitri Kusuma Sari, Skripsi : *Gangguan Perhatian/Inatensi Pada Anak (Studi Kasus Pada Siswa Kelas Bawah di SD IT Cahaya Bangsa Semarang Pada Tahun Ajaran 2014/2015)*, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2015), 20.

<sup>174</sup> Hasil wawancara dengan Tri Yulinar dan Nurul Cahya Pratiwi lihat pada halaman 54.

<sup>175</sup> Nur Etika dan Wilda Fasim Hasibuan, *Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Kopasta, 3 (1), 2016, 43.

<sup>176</sup> Hasil wawancara dengan Lutpi lihat pada halaman 55.

dedikasi bahwa dengan menurunnya kreativitas dan produktivitas menyebabkan seseorang menjadi mudah jenuh atau merasa bosan yang cenderung hanya berdiam diri.<sup>177</sup>

Hesty Nur Safitriana yang merasakan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi juga dilihat dari respon afektif berupa perasaan khawatir. Informan merasa khawatir jika target untuk dapat menyelesaikan skripsi tidak tercapai, namun dengan merasa khawatir terus menerus justru akan menjadi penghambat dalam mencapai targetnya.<sup>178</sup> Hal tersebut seperti yang ditulis dalam jurnal penelitian psikologi bahwa kecemasan muncul karena mahasiswa merasa tidak mampu dan khawatir akan mengalami kegagalan dalam menyusun skripsi yang menimbulkan rasa tidak percaya diri sehingga menghambat mahasiswa dalam mencapai harapannya.<sup>179</sup>

Respon kecemasan afektif juga berupa perasaan malu yang dirasakan oleh Amara. Berdasarkan hasil penelitian peneliti, kecemasan yang dialami informan dalam mengerjakan skripsi yaitu rasa malu karena sebagai mahasiswa tingkat akhir yang dipandang banyak orang sudah tidak mempunyai mata kuliah selain mengerjakan skripsi. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan dan mereka merasa belum bisa mengerjakan skripsi secara totalitas. Selain malu menurut persepsi orang lain, mahasiswa juga merasa malu kepada keluarga terutama orang tua, karena merasa gagal tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.<sup>180</sup> Murray dan Atkinson dalam jurnal mengatakan, bahwa tuntutan dan harapan yang tinggi terhadap kesuksesan akademik menimbulkan tekanan yang berakibat munculnya rasa takut gagal sehingga menyebabkan konsekuensi yaitu rasa malu yang dirasakan individu atas kegagalan yang terjadi.<sup>181</sup>

Berdasarkan beberapa uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa santri putri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo merasakan kecemasan. Kecemasan yang mereka rasakan disebabkan karena faktor internal yang berupa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, yaitu kesulitan menentukan judul, kesulitan mencari literatur,

---

<sup>177</sup> Marbella Morene dkk, *Meningkatkan Produktivitas Dan Kreativitas Anak Panti Asuhan Yayasan Rumah Yatim & Dhuafa Al-Jannah Dengan Kreasi Menghias Menggunakan Biji Kacang Hijau*, Jurnal Dedikasi, 1 (2), 2012, 288.

<sup>178</sup> Hasil wawancara dengan Hesty Nur Safitriana lihat pada halaman 56.

<sup>179</sup> Rahadika Al-Hasmi dkk, *Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi : Bagaimana Peran Kepercayaan Diri*, Jurnal Penelitian Psikologi, 3 (1), 2022, 105.

<sup>180</sup> Hasil wawancara dengan Amara lihat pada halaman 56.

<sup>181</sup> Lussy Dwiutami Wahyuni dan Fakhriani Isti Irsalina, *Komunikasi Interpersonal Terhadap Dosen Pembimbing Dan Ketakutan Akan Kegagalan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 3 (2), 2014, 88.

dan kesulitan dalam menuangkan tulisan ke skripsi. Kebiasaan menunda sehingga munculnya rasa malas, menghindar dari skripsi untuk mendapatkan ketenangan, dan terbebani dengan biaya proses penyelesaian skripsi yang cukup banyak. Selain itu santri putri juga mengalami kecemasan karena faktor eksternal berupa sulitnya dosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui, adanya tuntutan dari orang tua, dan batas akhir penyelesaian skripsi.<sup>182</sup>

Dari faktor-faktor penyebab tersebut, muncul respon kecemasan yang dirasakan oleh santri putri. Respon kecemasan yang dialami oleh santri putri yaitu respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal, perasaan gelisah, dan menghindar dari penyelesaian skripsi. Respon kognitif juga dirasakan oleh santri putri berupa perhatian menjadi terganggu, konsentrasinya buruk, dan kreativitas juga produktivitas menurun. Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi juga ditunjukkan melalui respon afektif yang berupa perasaan khawatir dan malu.<sup>183</sup> Sehingga dari faktor penyebab dan respon kecemasan yang dirasakan oleh santri putri menjadikan terhambatnya proses penyelesaian skripsi akhirnya kelulusan para santri bisa menjadi tertunda. Oleh karena itu, santri putri harus bisa mengontrol kecemasan yang dirasakan sehingga dalam penyelesaian skripsi dapat berjalan dengan baik.

## **B. Analisis Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Dengan Salat Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

Kesehatan sangat dibutuhkan mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi, baik kesehatan fisik juga kesehatan mental. Satu dari sekian macam indikator mahasiswa yang sehat jiwanya adalah jauh dari kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang buruk dan terasa berat untuk mahasiswa ketika menghadapinya,<sup>184</sup> maka dari itu mahasiswa dapat merespon kecemasan dengan baik melalui coping.<sup>185</sup> Salah satu bentuk *coping* yang dapat meminimalisir kecemasan yaitu dalam bentuk religius yang disebut dengan *coping* religius.<sup>186</sup> Bentuk-bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari

---

<sup>182</sup> Ringkasan penelitian dengan beberapa informan lihat pada halaman 50.

<sup>183</sup> Lihat tabel 3.4 pada halaman 58-59.

<sup>184</sup> Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, sekolah, dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), 40.

<sup>185</sup> Marhumah, Ahmad Razak, Ahmad Yasser Mansyur, *Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1 (4), 2022, 120-121.

<sup>186</sup> Ervina Peralaiiko, *Skripsi: Peranan Coping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

*coping* religius yang dilakukan oleh umat islam yakni salah satunya dengan salat tahajud.<sup>187</sup>

Salat tahajud dikatakan sebagai salah satu strategi *coping* religius karena dalam pelaksanaan tahajud terdapat kesempatan yang tepat untuk mengelola kecemasan. Tahajud yang dilakukan malam hari dengan suasana tenang dapat dijadikan momen untuk menenangkan pikiran.<sup>188</sup> Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa salat tahajud adalah salah satu salat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah dan satu-satunya salat yang anjurannya ada didalam Al-Qur'an,sesuai yang sudah dijelaskan oleh Allah dalam surah Al Isra ayat 79 sebagai berikut :

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

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa upaya salat tahajud yang dilakukan santri putri untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi sebagai berikut :

### **1. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Perilaku**

Berbagai macam respon kecemasan perilaku yang dirasakan oleh santri putri dapat diatasi dengan salat tahajud, berikut upaya salat tahajud yang dilakukan santri putri pada respon perilaku sebagai berikut :

#### **a. Berdoa dengan memfokuskan pikiran dan hati**

Terdapat dua informan yang mengalami kasus sama terkait kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yaitu menarik diri dari hubungan interpersonal karena merasa minder dengan *progress* skripsi teman-temannya. Cara mereka untuk mengatasi kecemasannya juga sama dengan melaksanakan salat tahajud, informan memanfaatkan waktu tahajud untuk memfokuskan hati dan pikirannya kemudian bermunajat kepada Allah meminta ketenangan dan mohon

---

<sup>187</sup> Laela Masyitoh, Skripsi: *Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 29-39.

<sup>188</sup> Ervina Peralaiiko, Skripsi: *Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

kemudahan serta diberikan perasaan cukup untuk menerima apapun pemberian dari Allah termasuk ujian dalam penyelesaian skripsi.<sup>189</sup>

Hamid dalam bukunya menuliskan, tidak sedikit individu menengadahkan tetapi doanya tidak manjur. Demikian itu disebabkan tidak adanya pemfokusan kepada Tuhan yang dimintakan doanya, tidak sedikit individu yang mengharapkan kebahagiaan namun jiwa dan raganya tidak dapat mendekat kepada Tuhan. Demikian itu disebabkan kurangnya konsentrasi ketika berkomunikasi dengan Tuhannya. Oleh karena itu, shalat tahajud sangat tepat untuk menghubungkan komunikasi antara hamba dengan Tuhannya. Awalnya dia mengungkapkan kekecewaan atas semua kekhilafan dan berhajat memperoleh pengampunan dari Allah. Air matanya berubah menjadi genangan telaga Al-Kautsar. Sebuah danau pengampunan dari Allah. Setelah itu, individu meminta kebahagiaan dunia dan akhirat sebab antara hamba dengan Tuhan telah terjadi komunikasi yang mesra, tentu segala doa dikabulkan.<sup>190</sup>

Setelah berdoa dengan memfokuskan hati dan pikiran hanya untuk Allah, informan merasakan merasa lebih optimis dan percaya diri serta dapat menerima apapun yang sedang dirasakan.<sup>191</sup> Menurut Rahwan Adi Wibowo dalam skripsinya mengatakan, hikmah yang diperoleh ketika melaksanakan salat tahajud adalah hilangnya perasaan pesimis, minder, rendah diri, berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri.<sup>192</sup>

#### b. Curhat Kepada Allah

Informan yang merasakan kegelisahan karena dikejar batas waktu pendaftaran ujian menjadikan salat tahajud sebagai media untuk curhat kepada Allah. Pada waktu sujud menjadi momen untuk curhat kepada Allah dengan menangis sejadi-jadinya menyampaikan segala keluh kesah serta meminta pertolongan karena ketika posisi sujud informan merasa benar-benar dekat dengan Allah dan mengakui diri bahwa hanya seorang hamba kecil yang tanpa pertolongan-Nya tidak akan ada artinya.<sup>193</sup>

---

<sup>189</sup> Hasil wawancara dengan Hilyatul Awliya dan Isti lihat pada halaman 61.

<sup>190</sup> Hamid, *Keajaiban Shalat Tahajud*, (Pustaka Media : Surabaya, 2009), 19.

<sup>191</sup> Lihat tabel 3.5 pada halaman 70.

<sup>192</sup> Rahwan Adi Wibowo, *Skripsi : Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Kepercayaan Diri Pada Santri Pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang*, (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), 72.

<sup>193</sup> Hasil wawancara dengan Intan I. Takwati lihat pada halaman 62.

Salat adalah proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama ditengah-tengah sujud. Rasulullah Saw. bersabda, “*Situasi seorang hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika dia sujud, maka perbanyaklah berdoa.*” (HR. Muslim)

Ketika seseorang sujud, maka terbentuk doa yang khusyuk dan ikhlas yang tidak mengandung unsur sombong di dalamnya. Individu ketika melaksanakan salat mencurahkan kegelisahan yang terasa sesak didalam hidupnya. Kondisi individu saat sujud, melapor kepada Allah Yang Maha Pengasih dan berkuasa atas segala hal. Sebenarnya dalam mengadu ada proses mendekatkan diri kepada Allah dan dalam setiap doa yang dipanjatkan memiliki pahala atas ketaatan. Oleh karena itu, proses mendekatkan diri manusia kepada Tuhan sebagai bagian dari ibadah dan penawar kegelisahan jiwa.<sup>194</sup> Dr. William A. Barry melakukan ruset di Saint Paul Ramos Medical Center, dan menghasilkan kesimpulan yaitu menangis berguna untuk kesehatan mental dan emosional, dan menjadi kekeliruan ketika membendung tangisan padahal seseorang memiliki ujian dan mengharuskan agar menangis.<sup>195</sup>

Ketika informan memanfaatkan posisi sujud dalam salat tahajud untuk curhat kepada Allah atas kegelisahan yang dirasakan. Informan mendapatkan ketenangan dan keyakinan untuk merampungkan tugas akhirnya sesuai durasi yang diharapkan.<sup>196</sup> Hal ini juga disampaikan dalam Jurnal At-Taujih, yaitu saat individu dirundung kegelisahan pada beberapa hal atau keadaan, maka dapat membantu menentramkan dan mengamankan jiwanya salat tahajud. Kecemasan muncul karena ketidakmampuan individu dalam memecahkan masalah yang merundungnya. Ketika pelaksanaan salat ada hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya, meminta petunjuk-Nya dalam menghadapi setiap kesulitan.<sup>197</sup> Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ  
اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

---

<sup>194</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), 62.

<sup>195</sup> Hasan bin Muhammad Bamu'aibid, *Berobat Dengan Air Mata, alih bahasa Ibnu Abdil Jamil Cet. II*, (Solo : Mumtaza, 2007), 19.

<sup>196</sup> Lihat pada tabel 3.5 halaman 70.

<sup>197</sup> Abdurrahman dkk, *Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri*, Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2 (1), 2022, 77.

Artinya : “*Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*”

c. Merenung dan mencari solusi

Santri putri menggunakan waktu tahajud untuk merenung dan mencari solusi atas hambatan yang dirasakan yaitu menghindari dari skripsi sehingga menjadi penghambat dirinya dalam menyelesaikan skripsi.<sup>198</sup> Ervina Peralaiiko menuliskan bahwa tahajud yang dilaksanakan pada malam hari dalam keadaan yang damai bisa dimanfaatkan sebagai kesempatan untuk menentramkan pikiran, yang dapat memahami suatu masalah, dan mengatur strategi penyelesaian atas kesulitan yang dialami, sebab implementasi tahajud saat malam membuktikan bahwa individu bisa mengoptimalkan kemampuannya tidak waktu siang saja bahkan saat malam hari dengan keadaan yang sunyi dan damai.<sup>199</sup>

Setelah informan memanfaatkan waktu tahajud untuk merenung dan mencari solusi atas sikap menghindari, informan mendapatkan pikiran yang cukup tenang dan rasa semangat mulai muncul.<sup>200</sup> Abdurrahman menuliskan dalam jurnal, dengan melakukan ibadah shalat mampu membangkitkan dalam dirinya perasaan tenang dan kedamaian dalam jiwa dan pikiran yang bebas dari beban.<sup>201</sup>

## 2. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Kognitif

Berbagai macam respon kecemasan kognitif yang dirasakan oleh santri putri dapat diatasi dengan salat tahajud, berikut upaya salat tahajud yang dilakukan santri putri pada respon kognitif sebagai berikut :

a. Berpasrah Kepada Allah

Santri putri merasa perhatiannya terganggu karenaterlalu memikirkan skripsi dan hambatan yang dialami ketika menyelesaikan skripsi, sehingga

---

<sup>198</sup> Hasil wawancara dengan Lu’luil Masruroh lihat pada halaman 63.

<sup>199</sup> Ervina Peralaiiko, Skripsi: *Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013).

<sup>200</sup> Hasil wawancara dan dokumentasi dengan Lu’luil Masruroh lihat pada halaman 63-64.

<sup>201</sup> Abdurrahman dkk, *Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri*, Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2 (1), 2022, 77.



informan melupakan aktivitas yang lain. Mereka memanfaatkan salat tahajud untuk berpasrah total kepada Allah atas hambatan yang mereka alami, karena ketika melaksanakan tahajud waktunya tepat banget untuk mengadu sama Allah dan berpasrah ketika informan sudah berusaha semaksimal mungkin.<sup>202</sup> Wiliani Uki Purbawanti dalam skripsinya menuliskan bahwa salat tahajud menjadikan manusia berpasrah atas kehendak dan takdir yang telah digariskan oleh Allah.<sup>203</sup>

Setelah informan mencurahkan semua keluh kesah dan berpasrah kepada Allah, mereka merasakan ketenangan dan menjadi lebih fokus dalam penyusunan skripsi.<sup>204</sup> Orang mukmin akan mendapatkan kedamaian dan keamanan jiwa ketika melangsungkan salat tahajud dengan hati yang besar hati dan mengharap rahmat Allah.<sup>205</sup> Pada riset tersebut, terdapat adanya peningkatan amplitudo gelombang alfa saat individu sedang salat. Peningkatan ini memperlihatkan terdapat aktivitas saraf parasimpatis serta penghambatan saraf simpatis. Dengan demikian membuktikan dengan tahajud bisa menambah ketenangan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi, serta menguatkan kognitif.<sup>206</sup>

b. Memaknai surah Al-Insyirah ketika salat tahajud

Dengan melaksanakan salat tahajud dan memaknai setiap bacaannya menjadikan seseorang lebih khusyuk dan mendapatkan hikmah dari surat yang dibaca, hal ini dialami oleh santri putri yang merasakan konsentrasi buruk. Dengan melaksanakan salat tahajud dan mencoba memakani setiap bacaan surah informan merasakan getaran hikmah dari surah yang dibaca.<sup>207</sup> Menurut Imam Al Ghazali, terdapat makna batin dalam salat salah satunya Tafahhum yaitu upaya pemahaman secara mendalam tentang makna yang terkandung dalam suatu ucapan. Betapa banyak makna indah dan lembut surah Al-Qur'an yang dapat dipahami oleh orang yang sedang salat. Seorang hamba yang melaksanakan salat harus mampu mengerti dan punya pemahaman terhadap apa

---

<sup>202</sup> Hasil wawancara dengan Siti Lahiriyah lihat pada halaman 64-65.

<sup>203</sup> Wiliani Uki Purbawanti, Skripsi : *Konsep Terapi Shalat Tahajud Dan Pengamalannya Di Klinik Prof. Muhammad Sholeh Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2018).

<sup>204</sup> Lihat pada tabel 3.5 halaman 71.

<sup>205</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 86.

<sup>206</sup> Hazem Doufesh, *Effect of Muslim Prayer (Salat) on a Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity*, *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 20 (7), 2014.

<sup>207</sup> Hasil wawancara dengan Tri Yulinar lihat pada halaman 65.

yang di ucapkan ketika salat, dengan begitu seseorang akan setingkat lebih mendekati Allah Swt.<sup>208</sup>

Salah satu contohnya, informan membaca Surah Al-Insyirah ketika salat tahajjudan mencoba memahami makna yang ada di dalam Surah tersebut terutama menekankan pada ayat ke 5-6 bahwa dikatakan sesudah kesulitan itu ada kemudahan.<sup>209</sup> Surat Al-Insyirah berarti melapangkan dada, mengandung makna tentang penegasan nikmat-nikmat Allah SWT yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW dan umatnya serta pernyataan janji Allah SWT bahwa setiap kesukaran akan selalu dibarengi dengan kemudahan.<sup>210</sup>

Dengan memaknai bacaan surah Al-Insyirah dalam salat tahajud, informan yang tadinya merasakan konsentrasi buruk menjadi lebih tenang dan segala urusannya semakin dipermudah oleh Allah.<sup>211</sup> Dengan kembali kepada Sang Pencipta menjadikan seseorang mendapatkan ketenangan.<sup>212</sup> Seseorang akan merasakan kehadiran Allah ketika mereka mengerjakan salat dengan kepasrahan total, mereka merasakan bahwa Allah lah yang mengambil semua masalah yang dihadapinya dan memudahkan segala urusannya.<sup>213</sup>

#### c. Berdzikir Kepada Allah

Santri putri merasakan konsentrasi buruk karena *overthinking* melihat teman-teman yang lain sudah akan sidang bahkan sudah melaksanakan wisuda namun informan masih berjuang dengan skripsinya apalagi terus dikejar dengan *deadline*. Informan memanfaatkan tahajud dengan berdzikir kepada Allah untuk mengatasi konsentrasi buruk yang dirasakan karena tidak ada selain Allah yang dapat menjadi pelindung dan penolong bagi makhluk di dunia ini.<sup>214</sup>

Waktu malam adalah waktu dimana keadaan sangat sunyi dan tercipta waktu damai dan tepat untuk muhasabah diri dan berdzikir kepada Allah. Sebagaimana di dalam QS. Al-Insan ayat 26 :

---

<sup>208</sup> Fatakhul Huda, *Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat*, Taqorrub : Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah, 3 (1), 2022.

<sup>209</sup> Hasil wawancara dengan Tri Yulinar lihat pada halaman 65.

<sup>210</sup> Mustafidatus Showinah, Skripsi : *Implementasi Q.S AL-Insyirah Terhadap Religiusitas Sisa Kelas IX SMP Negeri 2 Tenganan Kabupaten Semarang*, (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga, 2013), 6.

<sup>211</sup> Lihat pada tabel 3.5 halaman 71.

<sup>212</sup> Ade Sucipto, *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*, Jurnal of Advanced Guidance and Counseling, 1 (1), 2020, 64.

<sup>213</sup> Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin, *Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikologi, 6 (2), 2015.

<sup>214</sup> Hasil wawancara dengan Nurul Cahya Pratiwi lihat pada halaman 66.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا

Artinya: “Dan pada sebagian malam maka sujudlah kepadanya, dan bertasbihlah pada bagian yang panjang di malam hari.”

Dalam ayat ini tahajud disebutkan dengan istilah bertasbih, dimana dalam kitab-kitab tafsir dikatakan bahwa makna bertasbih disini adalah salat malam, dan ada juga yang mengatakan bahwa maknanya adalah dzikir bertasbih.<sup>215</sup>

Setelah rutin memanfaatkan tahajud dengan berdzikir kepada Allah Sang Maha Pelindung dan Penolong, informan merasakan ketenangan dalam berpikir sehingga dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi.<sup>216</sup> Salat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang, sehingga akan mendapatkan ketenangan dan menunjang konsentrasi seseorang karena pada salat tahajud suasana menjadi hening, sunyi, dan tenang.<sup>217</sup>

#### d. Pengakuan sebagai hamba yang lemah

Santri putri yang merasakan hambatan produktivitas dan kreativitas menurun ketika penyelesaian skripsi mencoba menanganinya dengan salat tahajud secara lillahita’ala dan banyak membaca istighfar sebagai bentuk pengakuan hanya seorang hamba yang lemah.<sup>218</sup> Karena agungnya tahajud, maka sangat dianjurkan memperbanyak doa dan istighfar karena waktu malam merupakan waktu yang paling baik untuk berdoa dan memohon ampunan kepada Allah.<sup>219</sup>

Informan mendapatkan ketenangan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ketika melaksanakan salat tahajud dengan memperbanyak istighfar memohon ampunan kepada Allah bahwa dirinya hanya seorang hamba yang lemah tanpa bantuan-Nya dia tidak mempunyai semangat dan kemampuan

---

<sup>215</sup> Hasan bin Muhammad Bamu’aibid, *Berobat Dengan Air Mata alih bahasa Ibnu Abdil Jamil Cet. II*, (Solo : Mumtaza, 2007), 19.

<sup>216</sup> Lihat pada tabel 3.5 halaman 71.

<sup>217</sup> Siti Chodijah, Skripsi : *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*, (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2017), 419.

<sup>218</sup> Hasil wawancara dengan Lutpi lihat pada halaman 66-67.

<sup>219</sup> Annisa Nur Illah, Skripsi : *Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar*, (Makassar : Universitas Muhammadiyah, 2015), 10.

berpikir untuk menyelesaikan skripsi serta perasaan yang tenang.<sup>220</sup> Sesungguhnya di waktu malam itu ada saat dimana orang beriman merasakan ketenangan, hatinya merasa tenang ketika sedang beristighfar memohon ampunan kepada-Nya. Perasaannya juga merasa lepas dari semua keburukan yang menyerang. Semua itu kehendak Allah disamping harus ridho menerima cobaan, sehingga seseorang merasa puas atas rahmat-Nya berupa petunjuk.<sup>221</sup> Allah memberikan perintah untuk berdoa dan memohon tambahan ilmu kepada-Nya, ketika seseorang berdzikir berupa membaca istighfar merupakan amalan qiyamul lail dan akan mendapatkan kecerdasan hati serta pikiran. Sehingga Tuhan yang mencerdaskan otak manusia menumbuhkan kreativitas dan menjadikan otak manusia berfungsi secara optimum.<sup>222</sup>

### 3. Upaya Salat Tahajud Pada Respon Afektif

Respon kecemasan afektif berupa khawatir dan malu yang dirasakan oleh santri putri dapat diatasi dengan salat tahajud, berikut upaya salat tahajud yang dilakukan santri putri pada respon afektif sebagai berikut :

#### a. Melafalkan asma Allah

Respon afektif berupa perasaan khawatir dan rasa malu tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu sesuai target dirasakan oleh dua informan. Namun mereka memaksimalkan waktu malam untuk salat tahajud dan melafalkan asma Allah dengan penuh keyakinan akan mendapatkan pertolongan Allah atas kecemasan yang mereka rasakan.<sup>223</sup>

Setelah melaksanakan salat tahajud dianjurkan untuk membaca Al-Qur'an dan melafalkan nama Allah hingga subuh datang.<sup>224</sup> Asma Allah memiliki dampak positif bagi seseorang terutama yang sedang menuntut ilmu.<sup>225</sup> Perintah untuk menyebut asma Allah dijelaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 180 :

---

<sup>220</sup>Lihat pada tabel 3.5 halaman 72.

<sup>221</sup>M. Wildan Akhir Hasibuan, Skripsi : *Tahajjud Perspektif Mufassir Dan Kaitannya Dengan Kesehatan*, (Riau : UIN Syarif Kasim, 2020), 2.

<sup>222</sup>Mahmudin, *Mengapa Seharusnya Anda Bangun Tengah Malam?*, (Yogyakarta : Diva Press, 2009), 136.

<sup>223</sup>Hasil wawancara dengan Hesty Nur Safitri dan Amara lihat pada halaman 68.

<sup>224</sup>Rohmadi, *Kajian Tahajud Dipandang Dari Segi Kesehatan*, (Palangka raya : IAIN Palangka Raya, 2013).

<sup>225</sup>Defika Andriana Sari, *Pembiasaan Santri Mengamalkan Asmaul Husna: Kajian Sosiologis Di Pondok Pesantren Al-Amin Nusantara Bumi Nabung*, Al-Munqidz: Jurnal Kajian Keislaman, 9 (2), 2021, 128.

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا الَّذِينَ  
يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : “Hanya milik Allah nama-nama terindah, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut nama-nama itu.”<sup>226</sup>

Ketika informan melaksanakan salat tahajud kemudian dilanjutkan melafalkan asma-asma Allah, mereka mendapatkan manfaat yang berbeda-beda. Amara yang merasa malu dengan keluarga karena belum kunjung lulus menjadi lebih percaya diri dan lebih dapat menerima bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing untuk menyelesaikan sesuatu.<sup>227</sup> Hal tersebut dikarenakan salat tahajud dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang bahwa kesulitan ataupun masalah yang sedang dihadapi mampu diselesaikan, sebab semuanya kekuasaan Allah yang mengatur semua makhluk.<sup>228</sup>

Sedangkan Hesty Nur Safitri yang merasa khawatir jika target untuk bisa sidang dan wisuda pada semester yang ditentukan tidak tercapai menjadi lebih tenang dan tidak grusa-grusu dalam menyelesaikan skripsi serta semuanya dimudahkan oleh Allah.<sup>229</sup> Hal ini seperti yang disampaikan oleh Endang Paniati dalam penelitiannya, bahwa salat tahajud menciptakan ketenangan serta menghilangkan kekhawatiran juga stress.<sup>230</sup>

Dari keterangan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa santri putri mendapatkan manfaat dari melaksanakan salat tahajuddengan rutin atas kecemasan yang dirasakan. Manfaat salat tahajud dalam mengatasi kecemasan dapat dilihat dalam beberapa bagan yang menunjukkan tahajud mengatasi respon perilaku pada santri putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, sebagai berikut :

---

<sup>226</sup>Andrian Firdaus, *Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Dalam Menanamkan Pengetahuan Keagamaan Pada Anak Di SDIT Abata Lombok (NTB)*, *Jurnal Al-Amin*, 4 (2), 2019, 121.

<sup>227</sup>Lihat pada tabel 3.5 halaman 72.

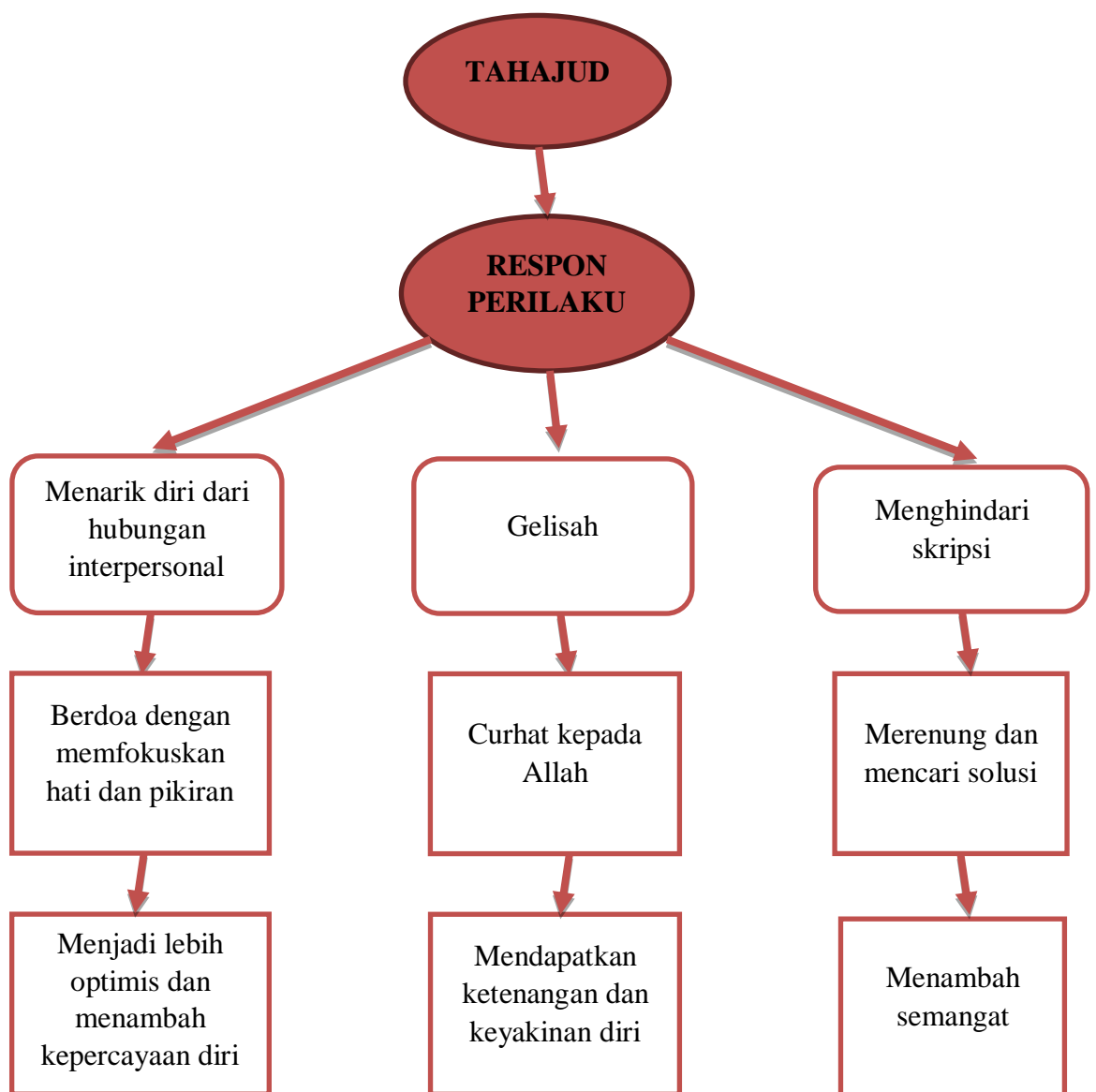
<sup>228</sup> Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi, (Jakarta: Zaman, 2011), 163-164.

<sup>229</sup>Lihat pada tabel 3.5 halaman 72.

<sup>230</sup>Endang Paniati, *Skripsi : Treatment Shalat Tahajud Untuk Menumbuhkan Pikiran Positif Pasien Kanker Di RSI Sultan Agung Semarang*, (Semarang : UIN Walisongo, 2021), 8.

*Bagan 4.1*

**Upaya Tahajud Mengatasi Respon Perilaku  
Pada Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

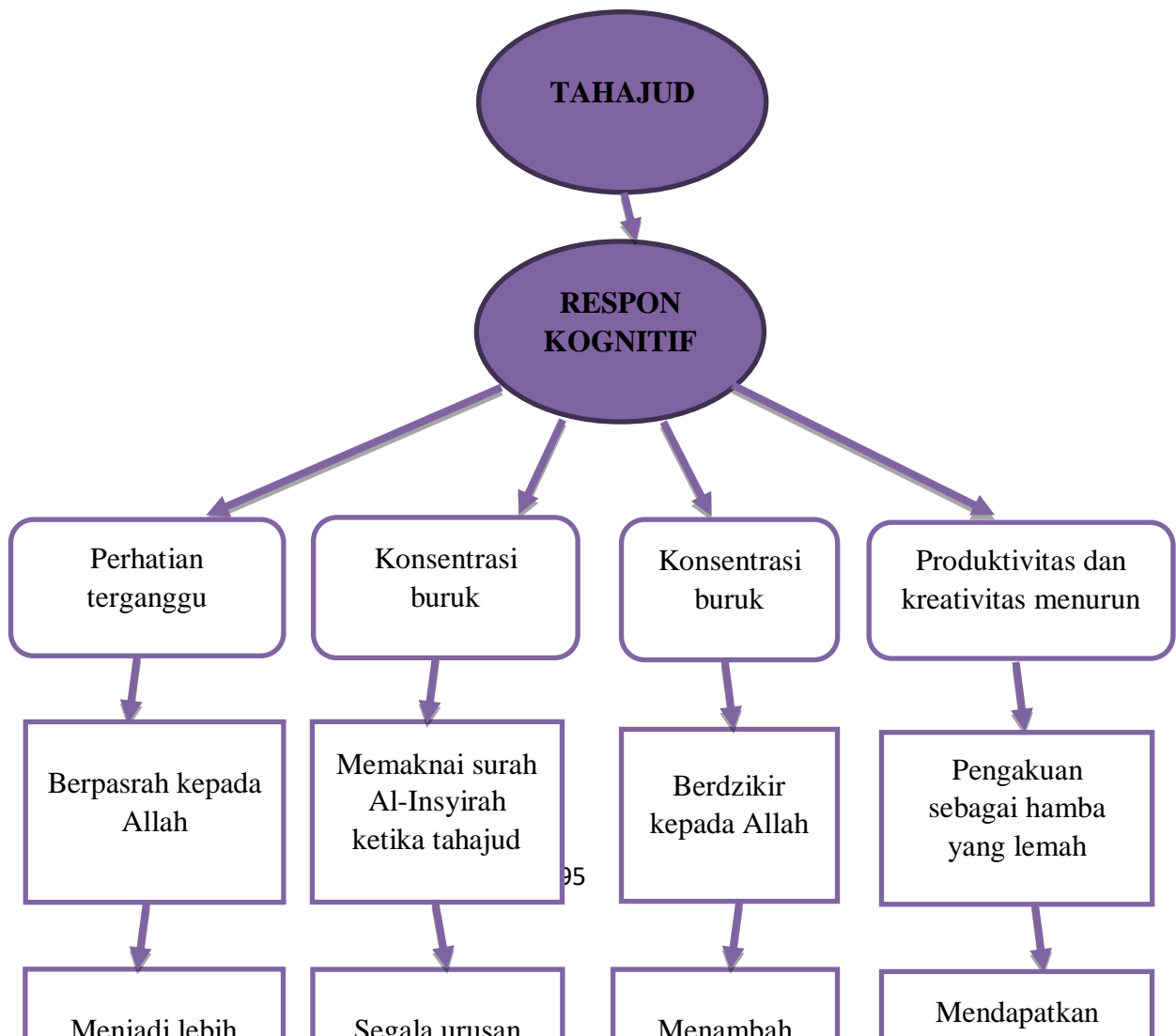


Berdasarkan bagan 4.1 dapat diketahui bahwa salat tahajud dapat menjadi upaya mengatasi respon kecemasan perilaku dalam menyelesaikan skripsi. *Pertama*, informan yang menarik diri dari hubungan interpersonal memanfaatkan salat tahajud untuk berdoa dengan hati dan pikiran yang fokus, dari upaya tersebut informan menjadi lebih optimis dan menambah kepercayaan diri. *Kedua*, informan merasa gelisah dalam penyelesaian skripsi dan menjadikan salat tahajud sebagai media untuk curhat kepada Allah, sehingga informan merasakan ketenangan dan keyakinan dirinya bertambah. *Ketiga*, informan yang menghindari skripsi mencoba merenung dan mencari solusi pada waktu tahajud, sehingga dari upaya tersebut menambah semangat informan.

Selanjutnya, gambaran tentang bagaimana tahajud dalam mengatasi respon kognitif pada santri putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, sebagai berikut:

**Bagan 4.2**

**Upaya Tahajud Mengatasi Respon Kognitif  
Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**



Berdasarkan bagan 4.2 dapat disimpulkan bahwa salat tahajud dapat menjadi upaya mengatasi respon kecemasan kognitif dalam menyelesaikan skripsi berupa :

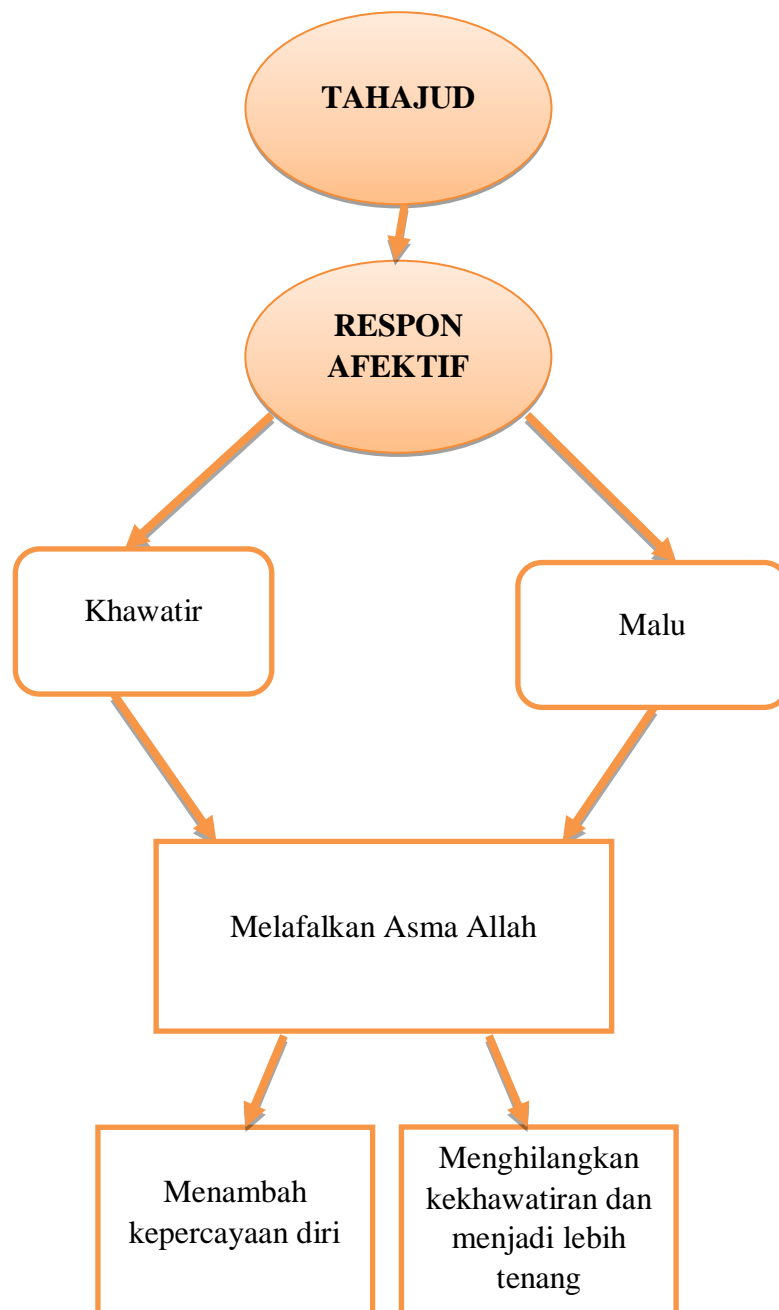
- 1) Informan yang perhatiannya terganggu mencoba berpasrah kepada Allah ketika salat tahajud, karena tidak ada selain Allah yang dapat membantu kesulitan yang dirasakan sehingga dari upaya tersebut informan menjadi lebih fokus.
- 2) Informan merasakan konsentrasi buruk mencoba istiqomah membaca dan memaknai bacaan surah Al-Insyirah saat salat tahajud yang menjadikan segala urusannya dipermudah.
- 3) Informan lain yang juga merasakan konsentrasi buruk memanfaatkan waktu tahajud untuk berdzikir kepada Allah SWT. Sehingga dari upaya yang dilakukan, informan merasakan konsentrasinya bertambah.
- 4) Informan mengalami produktivitas dan kreativitasnya menurun dan melakukan upaya untuk mengatasi hal tersebut dengan memanfaatkan waktu tahajud untuk memperbanyak beristighfar sebagai pengakuan seorang hamba yang lemah, dari upaya tersebut informan merasa mendapatkan kecerdasan dan motivasi.



Untuk mengetahui upaya tahajud dalam mengatasi respon afektif pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo juga dapat dilihat dari gambaran bagan berikut ini :

*Bagan 4.3*

**Upaya Tahajud Mengatasi Respon Afektif  
Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**



Berdasarkan bagan 4.3 peneliti menyimpulkan bahwa salat tahajud dapat menjadi upaya mengatasi respon kecemasan afektif dalam menyelesaikan skripsi. Dari dua informan yang merasakan perasaan khawatir dan malu karena target skripsi belum terealisasi mencoba memanfaatkan waktu tahajud sebagai media untuk melafalkan asma Allah. Namun dari dua informan yang melakukan upaya tersebut merasakan hasil yang berbeda yaitu kepercayaan dirinya bertambah sedangkan informan yang lain merasa lebih tenang dan perasaan khawatir hilang.

### **C. Analisis Bimbingan Konseling Islam Terhadap Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Melalui Tahajud Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa santri putri melakukan upaya *coping* religius dengan salat tahajud untuk mengatasi kecemasan akibat penyelesaian skripsi. Dari 10 santri putri yang menjadi informan mereka mendapatkan efek baik atas kecemasan menyelesaikan skripsi yang dirasakan. Ketika informan melaksanakan salat tahajud merasakan adanya kehadiran Allah dan lebih dekat dengan Allah. Mereka yakin bahwa Allah akan membantu kesulitan dalam hidupnya terutama kesulitan skripsi sehingga mendapatkan ketenangan dan dampak baik yang lainnya.<sup>231</sup> Selain itu, dari hasil temuan yang peneliti dapatkan, informan lebih sering mendekati diri kepada Allah melalui salat tahajud. Karena sadar bahwa tanpa bantuan-Nya mereka tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dengan salat tahajud informan mendapatkan semangat dan pikirannya menjadi cukup tenang. Namun informan tetap berusaha agar dapat menyelesaikan skripsi sesuai target dan tepat waktu.<sup>232</sup>

Pada proses bimbingan konseling Islam untuk mengatasi kecemasan akibat penyelesaian skripsi yang dialami santri putri secara empirik sudah dibuktikan dapat dibantu dengan melakukan salat tahajud. Hal tersebut dikarenakan salat tahajud dapat dijadikan media untuk membentuk *coping* religius yang dibutuhkan klien dalam

---

<sup>231</sup>Lihat tabel 3.5 pada halaman 70-72.

<sup>232</sup>Hasil wawancara dengan Lu'luil Masruroh lihat pada halaman 63.

mengatasi kecemasannya.<sup>233</sup> Selain itu dalam bimbingan konseling Islam dapat memanfaatkan metode-metode dari ibadah agama Islam salah satunya dengan melaksanakan salat tahajud yang disarankan bagi seseorang yang memiliki masalah.<sup>234</sup>

Laela Masyitoh dalam penelitiannya menjelaskan bahwa seseorang dapat merespon kecemasan secara baik dengan melakukan *coping* religius berupa salat tahajud.<sup>235</sup> Di dalam jurnal juga dijelaskan bahwa Allah lah yang mengambil semua masalah yang dihadapi seseorang dan salat dapat mengubah emosi negatif menjadi energi positif.<sup>236</sup> Ketika seseorang melaksanakan salat tahajud segala keluh kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai.<sup>237</sup> Hal tersebut juga disampaikan oleh Lubis, mengenai tujuan bimbingan konseling Islam untuk membantu manusia supaya terhindar dari masalah, dengan menyadari tanggung jawabnya sebagai manusia dan hamba Allah, sehingga klien dapat lebih bertawakal dan menyerahkan permasalahannya kepada Allah namun tidak kehilangan keaktifan, kreativitas dan keberanian untuk bertindak. Klien melaksanakan ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan menjadikan Allah sebagai sumber mendapatkan ketenangan juga kekuatan dalam proses penyusunan skripsi.<sup>238</sup>

Dapat diketahui dari penjelasan di atas mengenai hasil temuan peneliti terkait santri putri yang merasakan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi menjadikan salat tahajud sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Hal tersebut berkaitan dengan fungsi bimbingan konseling Islam, individu yang mengalami kecemasan akan dibimbing, diarahkan agar menyadari yang dialami, kemudian dapat mengatasi faktor-faktor penyebabnya, sehingga orang tersebut bebas dari rasa cemas dan dapat kembali seperti biasa. Sesuai dengan fungsi Bimbingan dan Konseling Islam yaitu fungsi *kuratif* mampu membantu mengurangi faktor penyebab

---

<sup>233</sup>Siti Indah Suryani dkk, *Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran Di Kota Samarinda*, Jurnal Konseling Komprehensif : Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling, 7 (2), 2020, 32-33.

<sup>234</sup>Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah : Bimbingan Psikoterapi Islam*, (Jakarta : Grafindo Persada, 2009), 31.

<sup>235</sup>Laela Masyitoh, Skripsi: *Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2007), 29-39.

<sup>236</sup>Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin, *Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikologi, 6 (2), 2015.

<sup>237</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), 86-87.

<sup>238</sup>Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: elSAQ Press, 2007), 116-117

kecemasan, mengurai persoalan yang dihadapi, mengatasi gejala-gejala kecemasan yang dialami.<sup>239</sup>

Fungsi kuratif adalah cara yang dilakukan untuk menyembuhkan seseorang atas masalah yang dihadapi.<sup>240</sup> Adanya individu yang memiliki kecemasan pada dirinya sehingga membuat individu mengalami kecemasan. Saat itulah individu membutuhkan terapi untuk menghilangkan kecemasan. Salah satunya adalah dengan melakukan salat tahajud. Dengan merasakan keheningan malam yang sunyi bacaan salat yang khusuk akan lebih membekas di hati. Itu yang mampu menghilangkan kecemasan, dan yakin bahwa tiada penyembuh dari segala penyakit dan masalah dalam hidup kita hanyalah Allah SWT semata sebagai penentunya.<sup>241</sup>

Sehingga dari penjelasan mengenai bimbingan konseling Islam terhadap upaya mengatasi kecemasan santri putri dapat dilihat dari beberapa bagan, sebagai berikut :

---

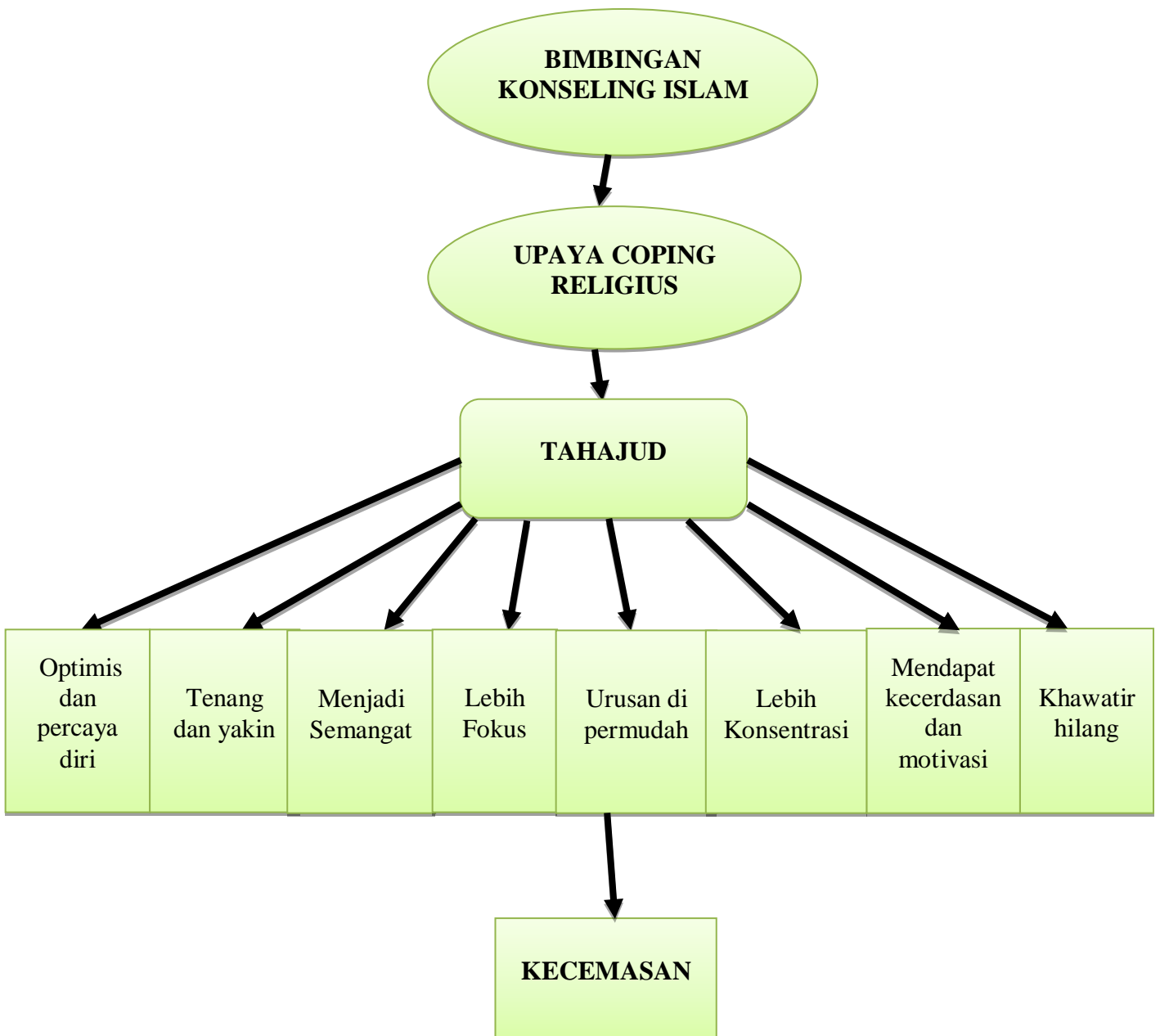
<sup>239</sup> Sholeh Fikri dan Erwina Rafni, *Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi)*, AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2 (2), 2020, 242-243.

<sup>240</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta : UII Press, 1992), 34.

<sup>241</sup> Hudia, Skripsi : *Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Palopo : STAIN Palopo, 2014).

*Bagan 4.4*

**Bimbingan Konseling Islam Terhadap Upaya Mengatasi Kecemasan  
Dalam Menyelesaikan Skripsi Melalui Tahajud  
Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo**



Berdasarkan bagan 4.4, peneliti menyimpulkan bimbingan konseling Islam menjadi sarana untuk membantu klien membangun coping religius atas kecemasan dalam menyelesaikan skripsi, dalam proses bimbingan konseling Islam bisa memanfaatkan metode-metode dari ibadah agama Islam. Salah satu ibadah yang dapat menjadi upaya mengatasi kecemasan yaitu salat tahajud. Melaksanakan salat tahajud juga sesuai dengan fungsi kuratif dari bimbingan konseling Islam yaitu sebagai upaya penyembuhan atas kecemasan yang dialami. Dari hal tersebut, juga sesuai dengan tujuan bimbingan konseling Islam yaitu membantu klien agar terhindar dari masalah dan memahami tugasnya sebagai manusia dan hamba Allah. Santri putri yang melaksanakan salat tahajud mendapatkan efek baik atas kecemasan yang dirasakan berupa *Pertama*, rasa optimis dan percaya diri. *Kedua*, perasaan tenang dan keyakinan atas dirinya sendiri. *Ketiga*, mendapatkan semangat. *Keempat*, menjadi lebih fokus. *Kelima*, segala urusannya dipermudah. *Keenam*, konsentrasi meningkat. *Ketujuh*, mendapatkan kecerdasan dan motivasi. *Kedelapan*, perasaan khawatir hilang berubah menjadi perasaan tenang. Sehingga dari efek yang dirasakan informan dapat menjadi upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada bab sebelumnya, mengenai salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada santri ponpes Al-Hikmah Tugurejo (analisis bimbingan konseling Islam), maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang dialami santri putri dipengaruhi oleh faktor internal berupa rasa malas dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, sulitnya menentukan judul, kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam menulis skripsi, rasa pesimis atas kemampuan yang dimiliki, dan banyaknya biaya yang dikeluarkan. Sedangkan faktor eksternal berupa dosen pembimbing dan ketua jurusan sulit ditemui, tuntutan orang tua dan *deadine* pendaftaran ujian. Selain itu, terdapat tiga respon kecemasan yang dialami santri putri yaitu, respon perilaku berupa menarik diri dari hubungan interpersonal, perasaan gelisah dan melarikan diri dari tanggung jawab skripsi; respon kognitif berupa perhatian menjadi terganggu, konsentrasi buruk, kreativitas dan produktivitas menurun; dan respon afektif berupa perasaan khawatir serta rasa malu.
2. Respon kecemasan dalam menyelesaikan skripsi dilakukan oleh santri putri dengan memanfaatkan salat tahajud sebagai media untuk;  
A. Menangani respon perilaku dengan cara berdoa memfokuskan hati dan pikiran kepada Allah, curhat kepada Allah saat sujud, dan merenungi permasalahan serta mencari solusi atas masalah yang dihadapi.  
B. Mengatasi respon kognitif dengan cara berpasrah kepada Allah membaca Subhanallah wa bihamdihi, membaca dan merasakan makna surah Al-Insyirah ketika salat tahajud, berdzikir membaca hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir, beristighfar sebagai pengakuan seorang hamba yang lemah.  
C. Menangani respon afektif dengan cara melafalkan asma Allah yaitu Ya Fattah Ya Razzaq dan Ya Hayyu Ya Qayyum.
3. Hasil temuan menunjukkan bahwa kecemasan santri putri akibat penyelesaian skripsi dapat dilaksanakan penyelesaiannya dengan cara salat tahajud. Artinya dalam proses bimbingan konseling Islam dapat memanfaatkan metode-metode dari ibadah agama Islam untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, salat tahajud dapat menjadi metode bimbingan konseling Islam yang disarankan bagi santri putri



yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi, sehingga mampu menjalankan fungsi kuratif sebagai penyembuhan atas kecemasan yang dihadapi.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yang berhubungan dengan salat tahajud sebagai upaya mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada santri ponpes Al-Hikmah Tugurejo (analisis bimbingan konseling Islam) adalah sebagai berikut:

1. Bagi santri putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo, hendaknya tetap konsisten dalam menyelesaikan skripsi, agar target yang telah dibuat dapat tercapai. Lebih lanjut, santri putri yang lain agar tidak melontarkan pertanyaan mengenai skripsi yang sekiranya dapat menjadi kesensitifan santri putri yang lainnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi bahan referensi dan dapat meneliti faktor lainnya yang tentunya berkaitan dengan salat tahajud yang ada dalam Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.

## **C. Penutup**

Dengan mengucapkan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berbagai rahmat dan juga hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dan hanya dengan karunia-Nya kata-kata dalam skripsi ini tersusun. Dengan berusaha semaksimal mungkin untuk dapat mencapai target yang diinginkan sebagai karya ilmiah, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan juga saran sangat penulis harapkan untuk memperbaiki demi kesempurnaannya penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga yang tertulis dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya. Hanya kepada Allah lah penulis menyerahkan segalanya dan memohon ampun atas kesalahan yang mungkin terdapat dalam karya ilmiah ini yang semata-mata karena keterbatasan dari penulis sendiri, semoga Allah mengampuni segala dosa kita. Aamiin Yaa Robbal Alamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Abu Faris, M. 2006. *Menyucikan Jiwa Terj. Habiburrahman Saerozi*. Jakarta: Gema Insani.
- Abdurrahman. 2022. *Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri*. Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. 2 (1).
- Adi Wibowo, Rahwan. 2013. *Pengaruh Salat Tahajjud Terhadap Kepercayaan Diri Pada Santri Pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang*. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- AgitaHardiani, Carina. 2012. *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ahmad Razak, Ahmad Yasser Mansyur, Marhumah. 2022. *Efektivitas Salat Tahajjud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa. 1 (4).
- Akhyar Lubis, Syaiful. 2007. *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: elSAQ Press.
- Albadri dan Suyanti. 2021. *Self Efficacy Dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. 1 (1).
- Alfansyur, Andarusni., Mariyani. 2020. *Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial*. Historis : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan, Pendidikan Sejarah. 5 (2).
- Al-Hasmi, Rahadika dkk. 2022. *Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi : Bagaimana Peran Kepercayaan Diri*. Jurnal Penelitian Psikologi. 3 (1).
- Alkisah. 2009. *Mentradisikan Tahajjud Menggapai Posisi Tepuji*. Majalah Kisah Islami.
- Al Kumayi, Sulaiman. 2007. *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ali Aziz, Moh. 2018. *60 Menit Terapi Salat Bahagia*. Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia.
- Amylia, Yatni dan Endang R. Surjaningrum. 2014. *Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Leukemia*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. 3 (2).
- Andriana Sari, Defika. 2021. *Pembiasaan Santri Mengamalkan Asmaul Husna: Kajian Sosiologis Di Pondok Pesantren Al-Amin Nusantara Bumi Nabung*. Al-Munqidz: Jurnal Kajian Keislaman. 9 (2).
- Angganantyo, Wendio. 2014. *Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 2 (1).
- Arifin, M. 1995. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta : Golden Terayon Press.
- Arya Saputra, Bima. 2013. *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.

- Asmaran. 2002. *Pengantar Studi Akhlak*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bahnasi, Muhammad. 2007. *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*. Bandung : Mizani Pustaka.
- Beauty, Sustra dan Arif Widodo. 2010. *Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Ums*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bin Muhammad Bamu'aibid, Hasan. 2007. *Berobat Dengan Air Mata, alih bahasa Ibnu Abdil Jamil Cet. II*. Solo : Mumtaza.
- Budi Kusumawardhani, Oktavy. 2015. *Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta*. Skripsi. STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi: Terj.Kartini Kartono*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chodijah, Siti. 2017. *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*. UIN Sunan Gunung Djati.
- Darajat, Zakiah. 1996. *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*. Jakarta: Ruhama.
- Darsiah, Umi. 2021. *Konsep dan Metode Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi. IAIN Parepare.
- Djumhana Bastaman, Hanna. 1995. *Integrasi psikologi dengan islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Doufesh, Hazem. 2014. *Effect of Muslim Prayer (Salat) on a Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity*. The Journal Of Alternative And Complementary Medicine. 20 (7).
- Dwiutami Wahyuni, Lussy dan Fakhriani Isti Irsalina. 2014. *Komunikasi Interpersonal Terhadap Dosen Pembimbing Dan Ketakutan Akan Kegagalan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. 3 (2).
- Erman Amti, Prayitno. 1991. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Etika, Firda. 2015. *Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Membuat Skripsi Di Stikes Sari Mulia Banjarmasin*. Skripsi. STIKES Sari Mulia Banjarmasin.
- Etika, Nur dan Wilda Fasim Hasibuan. 2016. *Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Kopasta. 3 (1).
- Fadillah. 2013. *Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi*. Ejournal Psikologi. Vol 1 (3).
- Fahmi, Musthafa. 1997. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, sekolah, dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faqih, A.R., 2001. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Faridl, Miftah. 2002. *Mukjizat Shalat Malam meraih Spiritualitas Rasulullah*. Bandung : Mizan Pustaka.
- Fenti, Hikawati. 2011. *Bimbingan Konseling – Edisi Revisi*. Jakarta : Rajawali Press.

- Fiansin Chusna, Ulfa, Novia Fetri Haliza. 2020. *Penerapan Terapi Sholat Tahajjud Sebagai Coping Religious Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sehat Avicenna Kediri*. Proceedings The 1<sup>st</sup> UMY. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference.
- Fikri, Sholeh dan Erwina Rafni. 2020. *Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi)*. AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. 2 (2).
- Firdaus, Andrian. 2019. *Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Dalam Menanamkan Pengetahuan Keagamaan Pada Anak Di SDIT Abata Lombok (NTB)*. Jurnal Al-Amin. 4 (2).
- Firmansyah, Reza. 2014. *Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang*. Skripsi. IAIN Walisongo.
- Fitri Anisa, Dona, Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Konselor. 5 (2).
- GW. Stuart, Gail. 2006. *Buku Saku Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Halik, Al. 2020. *A counseling service for developing the qona'ah attitude of millennial generation in attaining happiness*. Jurnal of Advanced Guidance and Counseling. 1 (2).
- Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Hamid. 2009. *Keajaiban Shalat Tahajjud*. Pustaka Media : Surabaya.
- Hartati, Listiara, Gunawati. 2006. *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. *Jurnal psikologi Universitas Diponegoro*. Vol 3 (2).
- Hidayanti, Ema. 2013. *Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS*. SAWWA. 9 (1).
- Huda, Fatakhul. 2022. *Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat*. Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah. 3 (1).
- Hudia. 2014. *Shalat Tahajjud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi. STAIN Palopo.
- Ifdil, Dona Fitri Anisa. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Jurnal Konselor. Vol. 5 (2).
- Indah P Kiay Demak, Virgiawan Listanto. 2015. *Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Mengerjakan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UNTAD Tahun 2010*. Jurnal Ilmiah Kedokteran. Vol 2 (3).
- I.P.K, Suherman, Demak. 2016. *Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orangtua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako*. [jurnal.untad.ac.id/](http://jurnal.untad.ac.id/) diakses pada 16 Maret 2022.
- Indah Suryani dkk, Siti. 2020. *Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran Di Kota Samarinda*. Jurnal Konseling Komprehensif : Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling. 7 (2).
- Kanus, Oktari. 2019. *Rekonstruksi Sejarah Shalat Sebagai Lembaga Keagamaan Islam (Telaah Kitab Tafsir Ibnu Katsir)*. Jurnal Ulunnuha. 8 (1).

- Ketut Sukardi, Dewa. 1993. *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Khoirida, Jazirotul. 2017. *Pengaruh Intensitas Sholat Dhuha Terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus Mi Miftahul Huda Tamansari Kecamatanmranggen Kabupaten Demak)*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang.
- Khoirunnisa. 2020. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI IAIN Palangka Raya*. Skripsi. IAIN Palangka Raya.
- Kusuma Sari, Fitri. 2015. *Gangguan Perhatian/Inatensi Pada Anak (Studi Kasus Pada Siswa Kelas Bawah di SD IT Cahaya Bangsa Semarang Pada Tahun Ajaran 2014/2015)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Kusuma Wardana, Aditya. 2016. *Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Bagi Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang.
- Latifah,Nur Khayyu. 2018. *Rehabilitasi Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Jiwa Mustajab Purbalingga*. Skripsi. UIN Walisongo.
- Mahmudin. 2009. *Mengapa Seharusnya Anda Bangun Tengah Malam?.* Yogyakarta : Diva Press.
- Marhumah dkk. 2022.*Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa. 1 (4).
- Marjan, Fauzi, Afrizal Sano, Ifdil. 2018. *Tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia. Vol. 3 (2).
- Masyitoh, Laela. 2007. *Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- M. Azam, Zaenal Abidin, Sabiq. 2015. *Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri The Effectiveness Of Praying Tahajud To Reduce Stress Level Among Students*. Jurnal Intervensi Psikologi. Vol. 6 (2).
- Mintarsih, Widayat. 2017. *Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan*. SAWWA. 12 (2).
- Morene, Marbella dkk. 2012. *Meningkatkan Produktivitas Dan Kreativitas Anak Panti Asuhan Yayasan Rumah Yatim & Dhuafa Al-Jannah Dengan Kreasi Menghias Menggunakan Biji Kacang Hijau*. Jurnal Dedikasi. 1 (2).
- Mubarok, Achmad. 2004. *al-Irsyad al-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwisata.
- Mufid, Abdul. 2020. *Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West*, Jurnal of Advanced Guidance and Counseling. 1 (1).
- Muhafizah. 2021. *Penafsiran Ayat Tentang Shalat Tahajud Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental (Interpretasi Ma'na-Cum-Maghza Terhadap Q.S. Al-Isra' [17]: 79)*. Jurnal Mafatih : Jurnal Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir. 1 (1).
- Muhammad Elzaky, Jamal. 2011. *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah, Terj. Dedi Slamet Riyadi*. Jakarta: Zaman.
- Muhyidin, Muhammad. 2007. *Misteri Shalat Tahajjud*, Yogyakarta: Diva Press.
- Munir Amin, Samsul. 2015.*Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah.

- Musbikin, Imam. 2007. *Rahasia Sholat Khusyuk*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta : UII Press.
- Muzdalifah. 2016. *Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud*. Jurnal Akhlak dan Tasawuf. Vol. 2 (2).
- Naisaban, Ladislaus. 2003. *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses Dalam Hidup (Tipe Kebijaksanaan Jung)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Nasrulloh, Salman. 2020. *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam*. Skripsi. Universitas Bhakti Kencana.
- Nihayah, Ulin, Ahmad Shofwan Ats-Tsauri Sadnawi, dan Nuha Naillaturrafidah. 2021. *The academic anxiety of students in pandemic era*. Journal of Advanced Guidance and Counseling. 2 (1).
- Nofrans Eka Saputra, Triantoro Safaria. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Noor Fachmi, Sintha. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Perawat Dalam Penanganan Kekambuhan Pasien Perilaku Kekerasan Di RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda*. Skripsi. STIK Muhammadiyah Samarinda.
- Noviandari, Herwanti dkk. 2022. *Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga Terhadap Proses Penyusunan Skripsi Di Universitas Pgri Banyuwangi*. Jurnal Bikangwangi. 1 (1).
- Nur Illah, Annisa. 2015. *Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Paniati, Endang. 2021. *Treatment Shalat Tahajud Untuk Menumbuhkan Pikiran Positif Pasien Kanker Di RSI Sultan Agung Semarang*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang.
- Peralaiko, Ervina. 2013. *Peranan Koping Religius Terhadap Konflik Peran Ganda Mahasiswa UIN Malang yang Telah Menikah*. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Pujosuwarno, Sayekti. 1994. *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Rahmatika, Dewi. 2015. *Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kedoya Utara Kebun Jeruk Jakarta Barat*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Ramaimah, Dr. Savitri. 2003. *All You Wanted To Know About Anxiety*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ramaimah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Rimayati, Elfi, Sri Sayekti, dan Sri Redjeki. 2021. *The description of inmates' coping skills of class IIA women's prison in Semarang*. Journal of Advanced Guidance and Counseling. 2 (1).
- Riska, Syahril. 1986. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Padang: Angkasa Raya.
- Rita, Titin Nur. 2014. *Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK STIKES Sari Mulia Banjarmasin yang sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi. STIKES Sari Mulia.
- Riyadi, Agus, Hendri Hermawan Adinugraha. 2021. *The Islamic counseling construction in da'wah science structure*. Journal of Advanced Guidance and Counseling. 2 (1).

- Rohmadi. 2013. *Kajian Tahajud Dipandang Dari Segi Kesehatan*. Skripsi. IAIN Palangka Raya.
- Rusyidi, Ahmad. 2015. *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Dari Spiritual Disorder hingga Pesolan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*. Yogyakarta :Istana Publisng.
- Sa'diyah, Halimah. 2013. *Salat Tahajud Sebagai Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi.UIN Sunan Kalijaga.
- Sangkan, Abu. 2007. *Berguru Kepada Allah*. Jakarta: Yayasan Shalat Khusyu.
- Sholeh, Moh. 2007. *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: PT. Mizan Publika.
- Showinah, Mustafidatus. 2013. *Implementasi Q.S AL-Insyirah Terhadap Religiusitas Sisa Kelas IX SMP Negeri 2 Tenggara Kabupaten Semarang*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga.
- Sirojuddin Kiram, M. 2018. *Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Manbaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sri Herdiani, Wahyuning. 2012. *Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 1 (1).
- Sucipto, Ade. 2020. *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*, Jurnal of Advanced Guidance and Counseling. 1 (1).
- Sugiarto. 2017. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: Andi.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaimi. 2018. *Historitas Disyariatkannya Perintah Salat (Refleksi Tentang Tafsir Ayat Perintah Salat*. El-Furqania. 4 (1).
- Syafi'i. 2001. *Tahajud*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tim Kaji Ulang. *Fiqh Ibadah Panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlussunnah*, Kediri: PonPes Al Falah.
- Tjipta Kusuma, Aditya dan Endang Sri Indrawati. 2017. *PROCRASTINATION IN COMPLETING THE THESIS (Phenomenological Qualitative Study On Psychology Colleger Of Diponegoro University Semarang)*. Universitas Diponegoro.
- Tohirin. 2019. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Tri Andini, Diah dan Lisa Adhrianti. 2019.*Hubungan interpersonal pada remaja Hedon (Studi Pada Mahasiswa Hukum Universitas Bengkulu)*. Jurnal Kaganga. 3 (2).
- Tri Rahayu, Iin. 2009. *Psikoterapi: Perspektif Islam*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Uki Purbawanti, Wiliani. 2018. *Konsep Terapi Shalat Tahajud Dan Pengamalannya Di Klinik Prof. Muhammad Sholeh Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*. Skripsi. UIN Sunan Ampel.
- Umriana, Anila. 2019. *Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*. At Taqaddum. 11 (2).

- Vidyadwisi Lalita, Tania. 2014. *Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. 3 (2).
- Wahyuningtias, Dianka. 2014. *Uji Kesukaan Hasil Jadi Kue Brownies Menggunakan Tepung Terigu Dan Tepung Gandum Utuh*. BINUS BUSINESS REVIEW. 5 (1).
- Wakhyudin, Husni, Anggun Dwi Setya Putri. 2020. *Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*. WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan. 1 (1).
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: Andi.
- Wildan Akhir Hasibuan, M. 2020. *Tahajjud Perspektif Mufassir Dan Kaitannya Dengan Kesehatan*. Skripsi. UIN Syarif Kasim.
- W. Stuart, Gail. 2007. *Buku Saku Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Zainal Arifin, Isep. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah : Bimbingan Psikoterapi Islam*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Zaini, Ahmad. 2015. *Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam*. Jurnal Jurnal Bimbingan Konseling Islam. 6 (2).
- Zainuddin. 2006. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta : Afzan Publishing.



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran I. Draft Wawancara

#### A. Wawancara dengan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.

##### 1. Responden 1

Nama : Hilyatul Awliya  
Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo  
Hari/tanggal : Minggu, 23 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Mulai pada semester 9

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Iya saya kesulitan, dan ada hambatan yang saya rasakan saat saya mengerjakan skripsi yaitu mengatur mood saya untuk memulai membuka laptop dan mengerjakan skripsi. hambatan yang lain adalah ketika mencari literatur dan manajemen waktu untuk memulai mengerjakan skripsi, selebihnya tidak ada hambatan.

c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindari apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Saya merasa sangat tertinggal dengan teman-teman, saya *overthinking* apakah bisa lulus semester ini, sedangkan saya sadar kadang masih bermalasan dalam bertanggung jawab atas tugas skripsi saya karena terkadang mengatur *mood* saya untuk memulai membuka laptop dan mengerjakan skripsi cukup sulit.

d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Sejujurnya saya lebih menarik diri dari kumpul teman-teman mba dan menghindar karena males kalau ditanya tentang skripsi cuma bisa nambahi beban pikiran.

e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Ya saya mudah terganggu ketika saya di suruh untuk segera menyelesaikan skripsi.

f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Ya ketika hambatan hambatan itu ada, saya merasa saya tidak perlu menyelesaikan skripsi.

g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Ya itu pasti karena ukt saya juga mahal, jadi saya selalu mendapat pesan dari ibu saya untuk segera menyelesaikan di akhir tahun ini.

h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Saya memiliki hambatan sangat gugup dan tidak percaya diri kalau berhadapan dengan dosen.

i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Sangat sangat terganggu

j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : InsyaAllah rutin

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Kadang harus dipaksa dulu mba.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Lebih tenang dalam menghadapi situasi hati yang cemas.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Saya tuh sebelumnya lebih menarik diri dari teman-teman mba karena males kalau ditanya *progress* skripsidan tidak cukup percaya diri untuk membahas skripsi karena melihat teman-teman *progressnya* yang udah jauh. Tapi alhamdulillah setelah saya berdoa dengan pikiran serta hati yang fokus menghadap Allah di waktu tahajud saya menjadi cukup percaya diri dan tidak mengambil hati perkataan orang lain justru menjadi pengingat untuk terus mengerjakan skripsi. Doa yang terus saya baca setelah salat tahajud yaitu Allahumma la sahla illamaa ja'altahu sahlana wa anta tajalul khasna idza sikta sahla, yang intinya doa ini meminta kepada Allah bahwa tidak ada kemudahan kecuali apa yang Allah jadikan mudah walaupun sesulit apapun itu apalagi skripsi yang sedang saya hadapi ini. Menurut saya dengan membaca doa itu saya menjadi lebih percaya diri dan lebih menerima apapun yang sedang saya rasakan karena ada Allah yang akan membantu kesulitan-kesulitan saya.

## 2. Responden 2

Nama : Intan I. Takwati

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Semester 8 setelah mengajukan judul

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Kesulitannya menghilangkan rasa malas soale saya tuh malesnya masih gede banget sama pencarian literatur susah, kadang juga kalo lagi gak mood saya berhenti karena gabisa mikir mau nulis apa gitu.

c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari

hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Merasa gelisah mba, apalagi temen-temen seangkatan sudah pada lulus. Udah mepet juga waktunya jadi gelisah bisa selesai semester ini gak.

- d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Saya lebih ke bingung mba, karena sudah kebanyakan melihat temen2 udah lulus akhirnya sampai bingung sendiri harus mengerjakan dari yang mana lagi apalagi revisinya kadang saya juga kurang paham.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Malu sama keluarga, karena terus menjadi beban keluarga jadi kalau gak lulus-lulus malu banget apalagi udah semester 9 mbak.

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Saya tuh malesnya masih gede banget mba, jadi akhirnya menunda menyelesaikan skripsi apalagi kemarin-kemarin sempet ada kerepotan di keluarga jadi sempet stop ngerjain skripsi engga lanjut. kadang juga kalo lagi gak mood saya berhenti karena gabisa mikir mau nulis apa gitu.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Alhamdulillah engga menuntut, ya memang pengen saya segera lulus tapi engga yang memaksa banget gitu.

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Alhamdulillah saya dapat dosbing yang baik banget, jadi kalau pas ketemu ya *enjoy* engga jadi beban atau ketakutan tersendiri.

- i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Cukup terganggu, tapi gak yang terlalu stres gimana gitu karena masih ada temen dan orang-orang yang terus ngasih *support* dan semangat.

j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Alhamdulillah saya rutin melaksanakan salat tahajud

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Gaada paksaan mba, itu kemauan dari diri sendiri.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Bener-bener menjadi tenang mba, memang kita berdoa bisa dimana dan kapan aja tapi ketika kita berdoa pada waktu tahajud lebih khusyuk dan lebih dekat dengan Allah meskipun kita salatnya berjamaah.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Saya merasakan kegelisahan dalam penyusunan skripsi apalagi semester genap sudah mau berakhir artinya pendaftaran ujian skripsi juga akan segera dimulai tapi saya gelisah apakah bisa mendaftar ujian di semester ini apalagi progress skripsi saya belum terlalu jauh, tapi ketika saya salat tahajud di setiap sujudnya saya selalu menangis sejadi-jadinya curhat sama Allah tentang permasalahan yang saya hadapi dan memohon pertolongan karena ketika posisi sujud saya benar-benar dekat dengan Allah dan mengakui diri bahwa saya hanya hamba kecil yang tanpa pertolongan-Nya tidak akan ada artinya. Di posisi sujud yang menjadi kesempatan saya untuk berkomunikasi kepada Allah saya mendapatkan ketenangan dan keyakinan dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini karena selalu ada Allah yang akan membantu di setiap apapun yang saya lakukan dan usahakan.

### 3. Responden 3

Nama : Tri Yulinar

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal :Minggu, 23 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Semester 8

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan

skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Ya bingung sih mba, gak paham judulnya harus gimana soalnya sampai sekarang belum dapat acc dari ketua jurusan. Jadinya molor untuk bisa selesai segera mungkin.

- c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindari apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Cemas si ada, ngerasa cemas takut ga bisa nyelesaiin skripsi.

- d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Ketika saya mencoba ingin melanjutkan menyelesaikan skripsi malah fokus saya berkurang karena pikiran saya bercabang-cabang, mikir kegiatan pondok juga saya mengalami konsentrasi buruk mba.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Lebih ke gugup saya mba.

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Karena saya ada target jadi saya ga pernah yang namanya malas dalam mengerjakan skripsi.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Tentu ada mba.

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Alhamdulillah tidak ada hambatan karena dosen pembimbing saya juga enakan jadi saya tidak pernah merasa ada hambatan dalam bimbingan.

i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengankecemasan itu?

Jawaban : Cukup terganggu karena kadang saya menjadi kurang fokus.

j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Alhamdulillah semoga selalu istiqomah.

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Tidak paksaan mba insyaAllah atas niat sendiri.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Alhamdulillah segala urusan itu seperti dipermudah sama Allah.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Setelah saya melaksanakan salat tahajud alhamdulillah saya merasakan manfaatnya seperti lebih tenang dan fokus dalam mengerjakan skripsi dan segala urusan semakin dipermudah sama Allah gitu mba. Karena ketika salat tahajud surah yang selalu saya baca yaitu Al Insyirah dimana dalam surat tersebut dua kali disebutkan bahwa sesudah kesulitan itu ada kemudahan sehingga terpatri dalam pikiran saya bahwa sesulit-sulitnya hambatan skripsi saya pasti akan ada kemudahan yang tentunya datang dari Allah.

#### 4. Responden 4

Nama :Lu'luil Masruroh

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal :Sabtu, 22 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Semester 8

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Saya cukup kesulitan dalam mencari literatur karena variabel judul saya kan banyak dan teorinya sulit ditemukan.

- c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindari apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Saya kan pengennya semester ini sudah bisa munaqosyah jadi cemas mba dengan berbagai hambatan yang ada. kadang lebih milih melarikan dari tanggung jawab nyelesaiin skripsi untuk merefresh pikiran, dengan menghindari dan berhenti sebentar dari ngerjain skripsi berharap bisa lebih semangat tapi kadang-kadang suka terlena melarikan dirinya jadi lupa gak mulai-mulai mengerjakan skripsinya lagi hehe.

- d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Saya gak sampai merasakan keterhambatan dalam berpikir, perhatian terganggu, ataupun kreativitas dan produktivitas menurun.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Lebih ke khawatir tapi tidak yang berlebihan mba.

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Molornya ya karena lama tidak di acc kajur mba, akhirnya bingung jadi ganti judul berkali-kali gak di acc jadi prosesnya lama sekarang prosesnya lagi nunggu jadwal sempro yang juga lama gak keluar-keluar itu juga menjadi hambatan saya mba.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Ada tuntutan dari orang tua, karena orang tua saya pengennya semester ini sudah selesai dan bisa ikut wisuda.

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Alhamdulillah kalau dosen pembimbing enak gak ada hambatan.



i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Lumayan terganggu sih mba.

j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Insya Allah rutin mba.

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Insya Allah saya mencoba selalu istiqomah untuk melaksanakan salat tahajud yang mana banyak hikmah dan manfaatnya.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Kalau karena paksaan tidak ngefek apa-apa setelah melaksanakan salat tahajud, tapi kalau semisal atas kemauan sendiri jadi lebih tenang dan punya semangat baru.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Setelah salat tahajud saya mencoba merenungi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi yaitu menghindar dari tanggung jawab skripsi. Saya mencoba merenung dan mencari solusi sambil membaca Allahumma inni a'udzubika minal kasali yang berarti aku berlindung kepada Allah dari rasa malas. Dengan merenung alhamdulillah pikiran saya sudah cukup tenang dan bisa berpikir jika saya terus menghindar tidak mengerjakan skripsi itu hanya membuat saya semakin lama untuk lulus serta dari bacaan yang saya baca tadi menjadikan rasa semangat saya mulai muncul karena saya menghindar sebab salah satunya malas dan capek karena kebanyakan revisi.

## 5. Responden 5

Nama : Lutpi

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal : Senin, 24 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Saya memulai proses mengerjakan skripsi di semester 8, masih buat rancang draft proposal kemudian baru di acc semester 9.

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari

mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Kesulitannya saat pencarian literatur soalnya literatur yang saya pakai kitab arab jadi saya sulit untuk menerjemahkannya dan nemuin kitabnya. Itu menjadi penghambat skripsi banget sih mba.

- c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Ada rasa gelisah, khawatir ketika melihat temen-temen udah penelitian, udah mau sidang, dan gak sedikit juga yang udah wisuda.

- d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Kreativitas dan produktivitas saya menurun mba, jadi saya diem aja gak lanjut-lanjut bingung mau ngapain gitu dan mulai dari mana dulu apalagi revisinya juga banyak.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Takut saya mba untuk ketemu dosbing, waktu mau bimbingan khawatir kalau nanti revisi banyak dan dosbing gak menerima dengan baik.

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Iya menjadi menunda, karena dari beberapa hambatan membuat kita jadi down dan males mau ngerjain skripsi. Contoh saya lagi semangat-semangatnya malah dosbing *slow respon* banget jadinya semangat saya menurun akhirnya saya menunda ngerjain skripsinya dan molor.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?  
 Jawaban : Gak menuntut banget karena dari awal semester 8 saya sudah menjelaskan kalau belum bisa menyelesaikan tepat waktu. Tapi bagaimanapun orang tua berharapnya juga anaknya cepet lulus, dan memberikan support agar saya bisa lulus di semester ini.
- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?  
 Jawaban : Ada mba, dosbing saya sulit ditemui sangat sibuk dan revisi dari dosbing saya juga selalu banyak suruh nambah referensi terus.
- i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?  
 Jawaban : Pasti terganggu, karena kecemasan bisa menjadikan saya terhambat dalam menyelesaikan skripsi, pikiran kita jadi gak fokus.
- j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?  
 Jawaban : Alhamdulillah rutin selama di pondok karena disimi juga menjadi kegiatan rutin.
- k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?  
 Jawaban : InsyaAllah saya mengerjakan salat tahajud karena lillahitaala, adanya kemauan dari diri sendiri walaupun sudah menjadi kegiatan rutin di pondok.
- l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?  
 Jawaban : Perasaan tenang, apalagi ketika kita punya hajat kesempatan meminta kepada Allah menurut saya di waktu tahajud ini. Bener-bener yakin kalau cepat atau lambat akan dikabulkan sama Allah, dan semuanya bakal dimudahkan mba.
- m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?  
 Jawaban : Yang tadinya produktivitas dan kreativitas saya menurun alhamdulillah dengan rutin salat tahajud yang tujuannya karena Allah, saya menjadi cukup tenang dan mendapat motivasi serta ide untuk menyelesaikan skripsi apalagi ketika punya hajat kesempatan meminta kepada Allah menurut saya di waktu tahajud ini. Selain melaksanakannya karena Allah juga saya berusaha khusyuk menghadap Allah dan istiqomah serta saya memperbanyak membaca istighfar setelah selesai salat karena dengan beristighfar sebagai bentuk pengakuan saya hanya seorang hamba yang tiada daya dan penuh kekhilafan

sehingga apapun masalah dan kesulitan yang saya hadapi pasti kembalinya ke Allah karena saya hanya manusia yang gak berdaya tanpa pertolongan dari Allah. Ketika saya sudah berusaha biarkan itu menjadi kehendak Allah.

6. Responden 6

Nama : Nurul Cahya Pratiwi

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal : Selasa, 25 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Semester 7

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Untuk kesulitan pasti ada, bingung buat mulai nulis skripsi dengan revisi yang cukup banyak, nyari idenya yang butuh waktu cukup lama.

c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Alhamdulillah ngga, saya yang kalo ada apa-apa selalu kepikiran tapi gak sampe ngeganggu aktivitas apalagi sampe melarikan diri dari masalah.

d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Untuk konsentrasi buruk salah satu faktor yang menjadi penghambat banget, kalo saya gak konsen jadi gak bisa nyelesaiin dengan cepat apalagi dikejar dengan waktu. Banyak yang dipikirin terutama kalo ngeliat temen-temen udah selesai skripsinya jadi lemes dan untuk fokus ke skripsi pasti langsung kurang saya bener-bener merasa gak bisa konsentrasi dalam mengerjakan skripsi mba.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Untuk malu ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi kayaknya ngga, tapi disisi lain disini aku sebenarnya salah satu orang yang gengsian, malu kalo buat nanya. Tapi semenjak mulai nyusun proposal kek berusaha buat gak mudah keganggu sama apapun, tenang dan belajar gapunya malu buat nanya. Karena, kalo ngeliat temen-temen yang udah lebih jauh dari aku selalu ngerasa *insecure*. Mungkin bukan karena malu gara-gara hambatan penyusunan skripsi, lebih *insecure* ketinggalan temen-temen (tapi sadar diri aku mageran).

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Aku bakal milih nunda untuk ngerjain skripsi, soalnya kalo lagi banyak pikiran bener-bener gak tau mau nulis apa.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Dari orang tua tidak ada paksaan ataupun tuntutan, saya sadar untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, orang tua selalu ngasih dukungan dan semangat tapi tidak dengan membebani pikiran dan mental saya dengan memaksa dan menuntut saya dalam proses penyelesaian skripsi.

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Iya mba, hambatannya di dosen pembimbing mba, semisal udah membuat jadwal atau janji untuk ketemu dosen tiba-tiba di *cancel* atau misal aku masih di pondok tiba-tiba dosen minta saat itu juga menurutku itu menjadi hambatan banget.

- i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Merasa terganggu karena aku pribadi dari faktor-faktor kecemasan yang aku rasakan menjadikan aku menunda penyelesaian skripsi.

- j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Alhamdulillah lebih banyak rutinnnya daripada bolongnya.

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : engga sih, kalo aku pribadi dari kemauan sendiri menjalankannya.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Merasa lebih tenang,soalnya disini abis tahajud kan ga langsung tidur jadi bisa buat ngegarap dan lainnya, membantu banget buat nugas jamsegitu.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Setelah saya selesai salat tahajud saya selalu berusaha untuk istiqomah berdzikir membaca hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir biasanya 100x kadang juga lebih, karena bacaan tadi dapat dimaknai bahwa tidak ada selain Allah yang menjadi pelindung dan penolong bagi makhluk di dunia ini. Sehingga saya seperti mendapatkan semangat dan ketenangan serta lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi, saya merasa Allah membantu kesulitan yang saya rasakan. Karena saya selalu mengingat dan mencoba terus menerapkan apa yang didawuhkan oleh bapak kyai bahwa sopo wonge seng gelem ngelakoni tahajud terus dzikir bakal ngunduh manfaate.

## 7. Responden 7

Nama : Isti

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal :Selasa, 25 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Semester 7

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Jujur saya kesulitan mba untuk nulis skripsi, gak paham yang ditulis tuh pertamanya apa takut kalau salah jadi kadang gak ngerjain-ngerjain mikir mau nulis apa.

c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan

gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindari apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Ya kalau saya jadi ngurangin mencari tahu atau mendengar info tentang teman-teman yang sudah selesai skripsinya dan lebih menyendiri daripada saya melihat teman yang lain akhirnya malah mempengaruhi motivasi diri saya.

- d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Ya saya merasakan, akhirnya saya jadi sering bingung untuk melakukan sesuatu.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Lebih ke khawatir, karena setiap orang punya harapan tapi kadang tidak terealisasi sesuai yang kita harapkan .

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Pasti, kalau hambatan itu kita ladenin pasti saya kesusahan menyelesaikan skripsi akhirnya saya bisa menunda untuk menyelesaikannya.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Tidak dituntut, tetapi orang tua punya harapan kalau bisa sesuai waktunya.

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Sejauh ini belum ada.

- i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Pasti terganggu dengan kecemasan itu.

- j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Itu sudah menjadi rutinan saya melaksanakan salat tahajud.

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Kadang ya bolong, kadang juga kalau lagi semangat bahkan saat capek jadwal padat pun saya melaksanakan salat tahajud karena udah niat.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Menjadi kebiasaan baik untuk diri sendiri karena tidak semua orang bisa bangun melaksanakannya.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Saya menarik diri dari orang lain supaya gak dapat informasi teman-teman yang sudah selesai skripsinya soalnya bisa mempengaruhi motivasi diri. Tapi alhamdulillah saya menjadi lebih optimis, dapat membangkitkan kepercayaan diri dan tegar menghadapi perkataan-perkataan orang lain diluar kendali saya setelah saya membiasakan membaca doa yang dulu diajari Pak Kyai saya, doanya gini Allahumma inni as-aluka nafsan bika muthma-innah, tu'minu biliqo-ika wa tardho bi qodho-ika wataqna'u bi 'atho-ika itu saya baca setiap selesai salat tahajud karena ketika saya berdoa pikiran dan hati harus fokus dan saya menemukan itu di waktu tahajud, di doa yang saya baca arti singkatnya saya meminta ketenangan mohon diberikan perasaan cukup untuk menerima apapun pemberian dari Allah karena ketika saya sudah berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan skripsi tapi jika Allah belum menghendaki untuk bisa lulus pasti ada aja hambatannya jadi tugas kita ya berdoa mendekat kepada Allah. Menurut saya dengan membaca doa itu di waktu yang mustajab yaiu setelah tahajud keinginan saya cepat terkabul.

#### 8. Responden 8

Nama : Siti Lahiriyah

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal :Senin, 24 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Saya mengerjakan skripsi mulai semester 8 akhir.

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan



skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Saya merasa bahwa diri saya tidak mampu, saya sering meremehkan diri saya sendiri ketika saya memulai menyusun skripsi. Apalagi melihat teman-teman udah pada wisuda. Jadi saya merasa pesimis apakah bisa menyelesaikan skripsi ini.

- c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Saya merasa gelisah karena waktu yang terbatas jadi merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain.

- d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Karena saya terus-terusan mikirin skripsi kadang perhatian menjadi terganggu, akhirnya jadi males makan dan aktivitas yang lain.

- e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Mudah terganggu dan malu, karena terus ditanya teman-teman kapan wisuda.

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Dari hambatan penyelesaian skripsi membuat saya menunda atau memolor untuk mengerjakan skripsi.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Tidak ada

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : hambatan banget mba, dengan waktu yang terus mengejar tapi dosen pembimbing dan ketua jurusan masih sulit ditemui jadinya resah mba apalagi *progress* skripsiku belum terlalu jauh.

- i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Tentu merasa terganggu.

- j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Ya kadang ada bolongnya sih mba, karena saya kecapekan dengan kegiatan di pondok dan begadang ngerjain skripsi jadi kadang tidak bisa bangun waktu tahajud.

- k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Semaunya diri sendiri mba.

- l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Perasaan cemas saya menjadi berkurang karena saya merasa pertolongan Allah selalu ada untuk saya.

- m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban: Kalo saya sendiri mba ketika salat tahajud saya berpasrah total kepada Allah atas kesulitan yang saya alami, karena ketika melaksanakan tahajud waktunya tepat banget untuk mengadu sama Allah biasanya saya sambil membaca Subhanallah wa bihamdihinya sebanyak-banyaknya karena itu membuat saya lebih tenang sebab bacaan itu memuji Allah bahwasanya Dia-lah yang berkuasa di alam raya ini bagaimanapun kondisi saya saat ini tak lepas dari kuasa-Nya. Alhamdulillah yang tadinya perhatian saya terganggu tapi setelah saya mengadu dan menyerahkan semua permasalahan yang saya hadapi kepada Allah perasaan dan pikiran saya lebih tenang dan fokus untuk melanjutkan mengerjakan skripsi serta kegiatan yang lain.

## 9. Responden 9

Nama : Hesty Nur Safitriana

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal :Selasa, 25 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Semester 8.

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Saya merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses menyelesaikan skripsi. Seperti dana dan waktu yang terbatas, ketika saya bimbingan pasti kan ada revisi mba dan pasti tidak sedikit jadi saya harus menegeluarkan dana untuk ngeprint yang berkali-kali dan cukup banyak. Selain itu ketika saya ada jadwal bimbingan dan ke lokasi penelitian pasti saya harus ojek online karena jarak antara pondok ke kampus ataupun tempat penelitian cukup jauh.

c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : iya saya lebih sering merasakan gelisah dan lebih sering menghindar dari keramaian, maksudnya sekarang lebih suka menyendiri dari pada harus berkumpul dengan orang-orang yang sekiranya itu hanya ingin mengadu nasib skripsinya yg udh selesai atau tinggal sidang dan wisuda.

d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Iya, saya merasa produktivitas saya menurun dan bingung mau mulai dari mana dulu.

e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Saya merasa khawatir kalau target saya bisa menyelesaikan skripsi di semester ini dan wisuda tidak tercapai, karena setiap orang punya harapan tapi kadang tidak terealisasi sesuai yang kita harapkan.

- f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Lebih sering menunda.

- g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Ada tuntutan dari orang tua, karena orang tua saya pengennya semester ini sudah selesai. Orang tua juga kalo pas nelfon nanyain terus kapan wisuda karena mengingat bayar ukt nya mahal dan temen-temen udah pada lulus. kalau pas bimbingan masih banyak revisinya belum juga di acc langsung saya kepikiran tuntutan orang tua akhirnya kadang saya sempet down mba.

- h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Ada, kadang *slow respon* dan membatalkan jadwal bimbingan secara tiba-tiba.

- i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Pasti terganggu mba, jadinya saya kadang lebih baik meninggalkan urusan skripsi sejenak.

- j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : InsyaAllah rutin mba.

- k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Kadang pernah terpaksa juga mba tapi juga tak jarang atas niat saya sendiri.

- l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Pastinya lebih tenang, khawatir, dan takut yang saya rasakan lebih terkontrol karena yakin bahwa Allah akan membantu saya melewati ini.

- m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban: Saya memanfaatkan waktu malam untuk tirakat dengan melaksanakan salat tahajud dan melafalkan asma Allah dengan bacaan Ya Fattah Ya Razzaq

sebanyak 11 kali setiap selesai dua rakaat salat tahajud sebelum melanjutkan ke rakaat selanjutnya saya menjadi lebih tenang atau tidak grusa grusu dalam menyelesaikan apapun terutama skripsi dan semua dimudahkan oleh Allah Ta'ala. Dengan mengamalkan asma Allah tersebut berarti saya meminta kepada Allah untuk dibukakan pintu kebaikan dan rezeki terutama dalam proses penyelesaian skripsi ini.

#### 10. Responden 10

Nama : Amara

Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo

Hari/tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2022

a. Semester berapa anda memulai proses mengerjakan skripsi?

Jawaban : Mulai semester 8.

b. Apakah anda merasakan kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi? Jelaskan kesulitan dan hambatan yang anda rasakan! Dimulai dari mencari judul, menemukan dan merumuskan masalah, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas?

Jawaban : Sebenarnya saya memikirkan dana yang dikeluarkan mba karena bolak balik revisi, apalagi disini saya mondok juga harus prihatin karena uang juga saya masih minta ortu dan dirumah ortu kerja serabutan tidak pasti gajiannya.

c. Dari kesulitan-kesulitan yang anda rasakan, apakah timbul rasa cemas dalam diri anda? Bagaimana kecemasan yang anda rasakan? Apakah anda merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Ya timbul rasa cemas, yang saya rasakan gelisah dalam penyusunan skripsi.

d. Apakah perhatian anda menjadi terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Hanya merasakan gelisah saja, seperti gelisah skripsi saya bisa diterima dengan baik atau tidak dan bisa lulus semester ini atau tidak. Akhir tahun ini pendaftaran ujian dibuka, tapi skripsi saya baru mulai mengerjakan, gak tau bisa ngejar untuk bisa daftar ujian semester ini atau tidak. Tapi saya pengen banget bisa selesai semester ini.

e. Apakah anda merasakan mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : sebenarnya saya malu banget sama keluarga, karena terus menjadi beban keluarga jadi kalau gak segera lulus malu banget apalagi udah semester 9 mbak dan teman-teman udah pada wisuda bahkan bekerja itu jadi pikiran banget sih mba.

f. Dari kesulitan dan hambatan yang anda rasakan dalam mengerjakan skripsi, apakah menjadikan anda menunda/memolor pengerjaan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Menunda penyelesaiannya, karena kadang males mencari literatur karena sulit ditemukan.

g. Apakah ada tuntutan dari orangtua agar anda segera menyelesaikan kuliah?

Jawaban : Pasti ada ya mba.

h. Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?

Jawaban : Dosen pembimbing saya sulit banget ditemui jadi itu hambatannya sih mba.

i. Apakah anda merasa terganggu dengan hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan itu?

Jawaban : Kadang merasa terganggu karena menjadikan saya menunda menyelesaikan skripsi.

j. Apakah anda rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Semoga seterusnya rutin mba.

k. Apakah anda melaksanakan salat tahajud karena paksaan atau karena kemauan diri sendiri?

Jawaban : Atas kemauan sendiri.

l. Apa yang anda rasakan setelah rutin melaksanakan salat tahajud?

Jawaban : Menjadi lebih tenang dan bersemangat.

m. Coba jelaskan apakah salat tahajud bisa menjadi upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi?

Jawaban : Tadinya saya malu dan terus merasa menjadi beban keluarga karena sampai semester ini gak lulus-lulus, tapi yang saya rasakan tersebut lebih bisa terkontrol setelah rutin salat tahajud dan berdzikir melafalkan asma Allah karena waktu tahajud menurut saya itu yang paling mustajab. Saya biasanya membaca Ya Hayyu Ya Qayyum 111x setelah selesai salat tahajud, sehingga saya mendapatkan ketentraman dan merasa lebih percaya diri untuk dapat menghadapi pertanyaan dari keluarga serta optimis dapat menyelesaikan skripsi sesuai target. Selain itu juga lebih bisa memahami bahwa setiap orang punya timingnya masing-masing yang penting tetap berusaha dan berdoa. Malu yang saya rasakan itu juga saya ubah menjadi hal positif yang menjadi cambuk agar saya lebih bisa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi dan mengejar target wisuda.

## **B. Wawancara dengan Pengurus Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo.**

### **1. Responden Pengurus 1**

Nama : Siti Fatimatuzzahro', S.Pd  
Kedudukan : Ketua Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo  
Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo  
Hari/tanggal : 21 Oktober 2022

a. Baik terimakasih atas waktu yang diperkenankan, terkait kegiatan salat tahajud, apakah salat tahajud di lingkungan Ponpes Al-Hikmah Tugurejo ini menjadi rutinitas bagi semua santri?

Jawaban : Kegiatan salat tahajud dari awal sudah menjadi rutinan untuk setiap santri putri di Al-Hikmah.

b. Apa maksud dan tujuan penerapan rutinitas salat tahajud di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo ini?

Jawaban : Untuk pembiasaan bagi para santri tirakat malam terutama nanti setelah dirumah sudah terbiasa untuk menjalankan kesunahan2 apalagi dapat kita ketahui keutamaan dan manfaat salat tahajud sendiri yang luar biasa dan

salat tahajud merupakan salat sunah yang sangat dianjurkan di dalam al quran juga telah dijelaskan.

- c. Selama ini apa yang mejadi kendala dalam pemaksimalan penerapan kegiatan salat tahajud bagi santri?

Jawaban : Terkadang masih cukup banyak santri yang bangunnya susah karena padatnya aktivitas pondok sampai malam belum lagi untuk mengerjakan skripsi yang mahasiswa akhir. Tapi semuanya tergantung niat masing-masing santri jika sebelum tidur sudah berniat untuk melaksanakan salat tahajud insyaAllah mereka akan terbangun sendiri dan melaksanakan salat tahajud.

- d. Apa saja manfaat salat tahajud, jika dikaitkan dengan upaya menangani kecemasan dalam penyelesaian skripsi?

Jawab : Ketika seseorang sedang menyusun skripsi ada yang mudah tapi tidak sedikit juga santri yang mengalami kendala. Jika dikaitkan dengan salat tahajud sendiri dari hal tersebut diharapkan dengan salat tahajud ini santri bisa mendapatkan ketenangan jiwa atau jiwa yang stabil untuk menyelesaikan skripsi.

- e. Menurut Anda, dapatkah salat tahajud menghilangkan rasa cemas terhadap penyelesaian skripsi terutama bagi santri yang sedang melaksanakan tugas akhir skripsi tersebut?

Jawaban : InsyaAllah bisa, karena tadi saling terkait terutama dalam penyelesaian skripsi dibutuhkan kesesuaian jiwa dan pikiran.

- f. Menurut Anda, faktor apa sajakah yang menjadi key success (kunci sukses) pada penerapan rutinitas salat tahajud kaitannya dalam penyelesaian skripsi?

Jawaban : Kunci suksesnya lebih ke kemauan atau niat dari masing-masing santri.

- g. Apakah benar, santri merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Kalau dilihat dari santri disini mereka beberapa merasakan gelisah karena kekhawatiran apakah dapat menyelesaikan skripsinya semester ini atau



tidak. Selain itu beberapa santri juga kadang-kadang terlihat menarik diri dari hubungan interpersonal ketika mendengar cerita temen-temen yang sudah sidang atau wisuda serta takut dan malu ketika ditanya progress skripsinya. Bertanya progress penyelesaian skripsi setiap orang menjadi salah satu hal yang sensitif ya mba, apalagi ketika ada hambatan dalam menyelesaikannya itu terkadang ada beberapa santri ketika ditanya progress skripsinya langsung malu dan menghindar. Kalau yang saya lihat mereka juga menunda dan melarikan diri karena mungkin mereka sudah merasa putus asa dan capek karena belum bisa lulus. Konsentrasi mereka juga terlihat terganggu, contoh ketika mereka menyelesaikan skripsi kurang bisa mengimbangi dalam mengaji jadinya pikirannya harus bercabang.

- h. Apakah perhatian santri menjadi terganggu, konsentrasinya buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada ketika santri mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawab : Kalau yang saya lihat mereka lebih menunda dan melarikan diri karena mungkin mereka sudah merasa putus asa dan capek karena belum bisa lulus.

- i. Apakah santri menjadi merasa mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Mungkin bisa menjadi terganggu dilihat dari beberapa santri terkadang saat fokus menyelesaikan skripsi kurang bisa mengimbangi dalam mengaji juga mungkin itu salah satu dari akibat terganggunya konsentrasi karena penyusunan skripsi. Bertanya progress penyelesaian skripsi setiap orang menjadi salah satu hal yang sensitif apalagi ketika ada hambatan dalam menyelesaikannya itu terkadang ada beberapa santri ketika ditanya *progress* skripsinya langsung malu dan menghindar.

## 2. Responden Pengurus 2

Nama : Nafisah Nur S, S.Pd  
Kedudukan : Sekretaris Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo  
Tempat : Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo  
Hari/tanggal : 21 Oktober 2022

- a. Baik terimakasih atas waktu yang diperkenankan, terkait kegiatan salat tahajud, apakah salat tahajud di lingkungan Ponpes Al-Hikmah Tugurejo ini menjadi rutinitas bagi semua santri?

Jawaban : Terkait kegiatan salat tahajud merupakan salah satu kegiatan rutin yg diterapkan di pondok setiap harinya oleh karenanya menjadi rutinitas bagi semua santri.

- b. Apa maksud dan tujuan penerapan rutinitas salat tahajud di Ponpes Al-Hikmah Tugurejo ini?

Jawaban : Agar santri terbiasa untuk terus melakukan salat tahajud meskipun sudah boyong nantinya.

- c. Selama ini apa yang mejadi kendala dalam pemaksimalan penerapan kegiatan salat tahajud bagi santri?

Jawaban : Masih cukup banyak santri sulit bangun ketika waktunya salat tahajud.

- d. Apa saja manfaat salat tahajud, jika dikaitkan dengan upaya menangani kecemasan dalam penyelesaian skripsi?

Jawab : Menjadi jalan dimudahkannya menyelesaikan skripsi, menjadikan santri lebih tenang dimudahkan segala jalan atau urusannya.

- e. Menurut Anda, dapatkah salat tahajud menghilangkan rasa cemas terhadap penyelesaian skripsi terutama bagi santri yang sedang melaksanakan tugas akhir skripsi tersebut?

Jawaban : Ya bisa, dengan salat tahajud seseorang bisa lebih dekat dengan Allah lebih tenang sehingga dapat menjadi upaya mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.

- f. Menurut Anda, faktor apa sajakah yang menjadi key success (kunci sukses) pada penerapan rutinitas salat tahajud kaitannya dalam penyelesaian skripsi?

Jawaban : Kembali ke santri tersebut yaitu atas kemauan dirinya sendiri, apalagi santri yang sedang menyelesaikan skripsi mereka akan lebih menekankan untuk melaksanakan salat tahajud, setelah selesai melaksanakan salat tahajud beberapa dari mereka biasanya lanjut mengerjakan skripsi karena menurut mereka pikiran masih fresh dan udara sejuk sehingga lebih tenang dalam mengerjakan.

- g. Apakah benar, santri merasakan gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri

dari masalah, dan menghindar apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Jika dilihat dari santri disini mereka merasakan gelisah, beberapa dari mereka lebih menarik diri dari hubungan interpersonal dan menghindar dari hambatan penyusunan skripsi. semisal mereka sudah bimbingan tapi revisi banyak terus mereka jadi tertekan sehingga ketika ditanya orang lain tentang progress skripsinya beberapa dari mereka memilih lebih baik menghindar apalagi mendengarkan progress orang lain.

- h. Apakah perhatian santri menjadi terganggu, konsentrasinya buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, terhambat dalam berpikir, kreativitas dan produktivitas menurun, bingung, dan sangat waspada ketika santri mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : Untuk perhatian santri pastinya terganggu, karena setiap santri yang semester akhir mereka terkadang bingung mau mulai mengerjakan yang mana dulu. Dalam berpikir juga terhambat, ketika diajak ngobrol jawabannya tidak sesuai dengan topik pembicaraan kadang juga menjadi pelupa.

- i. Apakah santri menjadi merasa mudah terganggu, tidak sabar, tegang, gugup, takut, khawatir, dan malu ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?

Jawaban : santri yang ada disini merasa mudah terganggu, tegang, takut, khawatir juga karena terus memikirkan bisa segera menyelesaikan skripsi atau tidak karena disini kan kebanyakan seangkatan yang sedang menyelesaikan skripsi jadi melihat teman-teman yang lain kok prosesnya terlihat mudah dan sudah pada lulus.



Wawancara dengan Ketua dan Sekretaris Pondok





Wawancara dengan santri putri



Kegiatan salat tahajud

Lampiran III. Surat Keterangan Melakukan Riset



معهد البنات تحفيظ القرآن الحكمة  
**PONDOH PESANTREN PUTRI  
TAHFIDZUL QUR'AN ALHIKMAH**

Alamat: Tugurejo RT.07 RW.1 Kecamatan Tuwu Kota Semarang #082133206036

**SURAT KETERANGAN**

Nomor:

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Ketua Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Hikmah Tugurejo, Tuwu, Semarang, menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang:

Nama : Sulma Ariani

Nim : 1801016125

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Berita-benar telah melakukan penelitian mulai dari tanggal 21-25 oktober 2022 di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-Hikmah Tugurejo, Tuwu, Semarang, untuk menyusun skripsi dengan judul **Salat Tahajud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Santri Ponpes Al-Hikmah Tugurejo (Analisis Bimbingan Konseling Islam)**

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 15 November, 2022

Ketua Pondok

Siti Fatmatus Zahro

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sukma Ariani  
Tempat, tanggal lahir : Kendal, 16 Oktober 2000  
Alamat : Rt.01/Rw.04, Dusun Toboyo, Desa Tosari, Kecamatan Brangsong,  
Kabupaten Kendal  
Agama : Islam  
No. HP/Email : 083838672933/sukmaariani00@gmail.com  
Nama Ayah : Machfud  
Pekerjaan Ayah : -  
Nama Ibu : Maskanah  
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah tangga  
Pendidikan Formal :  
a. SD N 01 Tosari Brangsong Kendal Lulus tahun 2012.  
b. SMP N 02 Brangsong Kendal Lulus tahun 2015.  
c. SMK N 01 Kendal Lulus tahun 2018.  
d. S1 Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang  
2018-sekarang.

Semarang, 13 Desember 2022

Penulis



Sukma Ariani

NIM.1801016125