

**PENGARUH SHALAT TAHAJJUD TERHADAP TINGKAT  
STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

Farah Dea Annisa

2008260155

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2024**

**PENGARUH SHALAT TAHAJJUD TERHADAP TINGKAT  
STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
kelulusan Sarjana Kedokteran**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

Farah Dea Annisa

2008260155

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

## HALAMAN PERTANYAAN ORISINALITAS

### PENGARUH SHALAT TAHAJJUD TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Dengan demikian, penulis menyatakan bahwa skripsi ini, yang diperlukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter di FK UMSU, benar-benar ditulis oleh penulis sendiri.

Sesuai dengan standar, aturan, dan etika penulisan ilmiah, penulis jelas mencantumkan sumbernya ketika mengutip beberapa bagian dari karya orang lain dalam skripsi ini.

Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa skripsi ini secara keseluruhan atau sebagian adalah plagiat, penulis bersedia menerima pencabutan gelar akademik yang dimiliki penulis, serta sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Medan, September 2024



(Farah Dea Annisa)

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.

20 Fax. (061) 7363488

Website : [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Farah Dea Annisa

NPM : 2008260155

Judul : Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratanyang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**DEWAN PENGUJI**

Pembimbing,

(Maulana Siregar, S.Ag., M.A)

NIDN:0128037501

Penguji 1

(dr. Elman Boy, M.Kes., Sp.KLLP., FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K)

Penguji 2

(dr. Des Suryani, M.Biomed)

Mengetahui,



(dr. Siti Masliana Siregar Sp. THT-KL(K))  
NIDN:0106098201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter FK  
UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)  
NIDN:0112098605

Ditetapkan di: Medan  
Tanggal : 06 Agustus 2024

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas Rahman dan berkat-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana kedokteran program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. Agussani, M.AP, sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Siti Masliana, Sp.THT-KL(K), selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Dosen pembimbing penulis, Bapak Maulana Siregar, S.Ag, M.A, yang telah meluangkan waktu dan banyak membantu penulis dalam proses mulai dari pembuatan hingga penyelesaian laporan penelitian ini.
4. Penguji saya Dr.dr.Elman Boy, M.Kes, Sp.KKLP.,FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K dan dr. Des Suryani, M.Biomed, yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis selama proses pembuatan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing akademik, dr.Siti Mirhalina, Sp.PA yang telah bersedia membimbing penulis selama masa perkuliahan.
6. Seluruh pengajar dan civitas akademika Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas bimbingan dan ilmu yang diberikan dari awal mulai perkuliahan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis, ayahanda Hasrul S.H. dan ibunda drg. Nasmawati, serta saudara-saudara penulis, drg. Ricki Fadlan dan dr. Rio Wahyudi, terimakasih atas segala doa, nasihat. cinta, kasih, dan sayang

yang tidak terkira serta hiburan yang selalu memberikan dorongan dan semangat dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.

8. Putri Aqila Amir selaku saudara Perempuan terdekat penulis, terimakasih atas dukungan, kepercayaan, doa, kasih dan hiburan yang selalu membantu penulis dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
9. Sahabat penulis Putri Amaliah, Suhaila Trisha Emira, dan Salsabila Nitya, terimakasih atas segala doa, dukungan, serta motivasi dari awal perkuliahan sampai selesainya skripsi ini.
10. Kepada seluruh responden penelitian ini terimakasih karena telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk mengisi kuisioner penelitian ini.

Penulisan skripsi ini telah penulis upayakan dengan sebaik mungkin, tetapi penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kekhilafan di dalamnya terkait keterbatasan penulis, maka dengan segenap kerendahan hati penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 06 Agustus 2024



Farah Dea Annisa

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UMSU, saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Farah Dea Annisa

NPM : 2008260155

Fakultas : Kedokteran

Saya menyetujui untuk memberikan hak royalti noneksklusif atas skripsi saya kepada FK UMSU dalam rangka pengembangan penelitian, yang berjudul :  
**“Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”**

Bersama perangkat lainnya, jika diperlukan. UMSU memiliki hak bebas royalti noneksklusif untuk menyimpan, mengalih media atau format, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan, dan menerbitkan tugas akhir saya di internet atau media lainnya untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 16 September 2024

Yang Menyatakan,



(Farah Dea Annisa)

## ABSTRAK

*Kondisi yang dapat mempengaruhi fisik atau psikis seseorang yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari disebut dengan kondisi stres. Ada empat faktor yang menyebabkan stress mahasiswa yaitu faktor akademik, lingkungan, interpersonal, dan intrapersonal. Stres biasanya dapat diatasi dengan rileksasi dan meditasi. Saat rileksasi seseorang akan mendapatkan ketenangan. Ketenangan bisa didapatkan dari shalat. Selain sebagai ibadah yang wajib, shalat dapat menjadi sumber media yang sangat berguna untuk memberi efek positif. Salah satu manfaat shalat yang dapat memberi ketenangan yaitu shalat tahajjud. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh shalat tahajjud terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Desain pada penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 73 orang yang berasal dari mahasiswa tingkat satu. Pengambilan data untuk tingkat stres menggunakan DASS21.*

**Kata Kunci:** Tahajjud, Tingkat Stres, Kedokteran.

## **ABSTRACT**

*Conditions that can affect a person's physical or psychological condition that affects daily activities are called stress conditions. There are four factors that cause student stress, namely academic, environmental, interpersonal, and intrapersonal factors. Stress can usually be managed with relaxation and meditation. When relaxing, a person will get calm. Peace can be obtained from prayer. Apart from being a mandatory worship, prayer can be a very useful source of media to have a positive effect. One of the benefits of prayer that can provide calm is the tahajjud prayer. The purpose of the study was to determine the effect of tahajjud prayer on stress levels in students of the Faculty of Medicine. Seventy-three first-year students participated in this survey as responders. DASS21 was used to collect data on stress levels.*

**Keyword:** *Tahajjud Prayer, Stress Level, Medicine*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI AKADEMIS.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II 4 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1. Shalat Tahajjud .....	4
2.1.1. Definisi Shalat Tahajjud.....	4
2.1.2. Hukum Shalat Tahajjud.....	4
2.1.3. Waktu Pelaksanaan Shalat Tahajjud .....	5
2.1.4. Jumlah Rakaat Shalat Tahajjud.....	6
2.1.5. Manfaat Shalat Tahajjud .....	6
2.2. Stres .....	7
2.2.1. Definisi Stres.....	7
2.2.2. Sumber Stres Pada Mahasiswa.....	8
2.2.3. Jenis Stres.....	8
2.2.4. Tahapan Stres .....	9
2.2.5. Pengukuran Tingkat Stres .....	10
2.2.6. Dampak Stres Terhadap Tubuh.....	11
2.3. Kerangka Teori .....	12
2.4. Kerangka Konsep .....	13

2.5. Hipotesa .....	13
<b>BAB III 14 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
3.1. Definisi Operasional .....	14
3.2. Jenis Penelitian .....	14
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
3.4.1. Populasi Penelitian .....	15
3.4.2. Sampel Penelitian.....	15
3.4.3. Kriteria Pengambilan Sampel .....	15
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.6. Pengolahan dan Analisis Data .....	16
3.6.1. Pengolahan Data.....	16
3.6.2. Analisis Data .....	16
3.7. Alur Penelitian .....	17
<b>BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....</b>	<b>18</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	18
4.1.1. Analisis Univariat.....	17
4.1.2. Analisis Bivariat.....	20
4.2. Pembahasan.....	21
<b>BAB V Kesimpulan dan Saran .....</b>	<b>26</b>
5.1. Kesimpulan .....	26
5.2. Saran.....	26
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>28</b>
LAMPIRAN .....	30
KUISIONER TINGKAT STRES .....	32
OUTPUT SPSS .....	30
MASTER TABEL DATA.....	45
Surat Izin Penelitian .....	53
Ethical Clereance .....	54
Dokumentasi .....	55
Artikel Publikasi.....	57

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stres merupakan keadaan yang mempengaruhi kesehatan fisik atau mental seseorang karena tekanan dari dalam atau luar yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Akademik, lingkungan, interpersonal, dan intrapersonal adalah empat sumber stres siswa<sup>1</sup>.

Menurut WHO prevalensi kejadian stress di dunia berada di peringkat ke-4 yang jumlahnya hampir lebih dari 350 juta penduduk<sup>2</sup>. Studi yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melihat tingkat stress pada 487.000 orang di Inggris. Prevalensi stress pada mahasiswa di seluruh dunia adalah 38–71%, di Asia 39,6-61,3%, dan di Indonesia 36,7–71,6%<sup>2</sup>.

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran berkisar diantara 30% hingga 50%. Mahasiswa yang mengalami stress akan mengakibatkan efek negatif pada kondisi emosional, mental dan fisik. Salah satu studi menunjukkan bahwa faktor stres akademis adalah faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa kedokteran. Studi tersebut menemukan empat faktor tersering yang berhubungan dengan stres akademik: banyaknya ujian dan test, tekanan waktu, banyak materi pembelajaran, dan keterlambatan menyelesaikan tugas.<sup>3</sup>

Stres biasanya dapat diatasi dengan rileksasi dan meditasi. Saat rileksasi seseorang akan mendapatkan ketenangan. Ketenangan bisa didapatkan dari shalat. Selain sebagai ibadah yang wajib, shalat dapat menjadi sumber media yang sangat berguna untuk memberi efek positif. Salah satu manfaat shalat yang dapat memberi ketenangan yaitu shalat tahajjud<sup>4</sup>.

Shalat tahajjud mengandung dimensi *dzikrullah* dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Jiwa seseorang akan tenang dengan mengingat Allah. Salat tahajjud dilakukan pada malam hari setelah shalat isya sampai sebelum waktu shubuh dan dilaksanakan setelah tidur.<sup>5</sup>

Hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, yaitu:

عَنْ بِلَالٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ، وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ، وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ

*Artinya: Dari Bilal, Bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: Hendaklah kalian melakukan shalat malam/qiyamullail karena hal tersebut merupakan kebiasaan para orang shalih sebelum kalian, karena qiyamullail tersebut sebagai bentuk pendekatan (seorang hamba) kepada Allah, pencegah dari perbuatan dosa, pelebur kesalahan dan sebagai penolak sakit dari jasad. (HR Tirmidzi)*

Secara fisiologis, irama sirkadian adalah diurnal, tetapi dengan menjalankan shalat tahajud pada malam hari, irama sirkadian akan berubah menjadi nocturnal. Ini berhasil karena shalat tahajud mengurangi sekresi kortisol pada malam hari <sup>6</sup>.

FK UMSU memiliki program pengamalan 9 *Golden Habbit*, dimana amalam tertib shalat difokuskan capaiannya pada mahasiswa tingkat 1, jika mahasiswa tertib mengamalkan itu harusnya stress ini bisa diatasi, tetapi evaluasi dan pendekatan yang dilakukan oleh dosen pembimbing berbeda-beda dan kemampuan amalan shalat ini pada mahasiswa berbeda-beda.

Melalui latar belakang ini, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat stress pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi kondisi fisik ataupun psikis saat mereka menjalankan kegiatan akademik <sup>3</sup>. Maka, diperlukan suatu pendekatan untuk mengatasi stress salah satunya pendekatan psikoreligius atau pendekatan secara agama yaitu shalat tahajud yang memiliki banyak manfaat salah satunya ialah mendapatkan ketenangan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan shalat tahajud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum  
Untuk mengetahui hubungan shalat tahajud terhadap tingkat stres mahasiswa FK UMSU.
2. Tujuan Khusus
  - a. Untuk mengetahui tingkatan stress mahasiswa FK UMSU
  - b. Mengetahui pengalaman shalat tahajjud pada mahasiswa FK UMSU
  - c. Untuk memperoleh data mengenai hubungan antara shalat tahajud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU

### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan mengenai penanganan stress dengan pendekatan psikoreligius terutama teori hubungan shalat tahajud terhadap penurunan stress mahasiswa.
2. Menambah pengetahuan kepada penulis dan para praktisi tentang hubungan shalat tahajud terhadap penurunan stress.
3. Menjadikan penelitian ini sebagai informasi tambahan bagi penelitian lebih lanjut mengenai hubungan shalat tahajud terhadap penurunan stress.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Shalat Tahajjud

#### 2.1.1. Definisi Shalat Tahajjud

Menurut istilah al-Qur'an, tahajjud berarti shalat sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah tidur atau sesaat setelah tidur<sup>7</sup>. Menurut Ibnu Manzhur, "hajada ar rojulu" berarti tidur malam. Orang yang bangun dari tidur dan melaksanakan shalat tahajjud disebut "mutahajjid". Kesimpulannya adalah bahwa shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dilakukan setelah tertidur atau hanya sebentar.<sup>8</sup>

#### 2.1.2. Hukum Shalat Tahajjud

Para ulama menetapkan bahwa hukum shalat tahajjud ialah sunnah muakkadah atau sunnah yang sangat ditekankan.<sup>9</sup> Allah SWT mensyari'atkan kepada nabi Muhammad SAW untuk salat tahajjud. Berikut arti dari QS. Al-Muzammil 73:1-6<sup>8</sup>:

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۖ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ ۖ يُرِيَّا بِهَا الْمُزْمَلًا ۖ فِيمَ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ۖ نَّصَفَهُ  
تُرْتِيلاً ۖ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ۖ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً

*“Hai orang yang berselimut (Muhammad). Bangunlah (untuk semabhyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya). Yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu, dan bacalah al-Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat untuk khusyuk dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. (QS Al-Muzammil 73: 1-6)”*

Berdasarkan yat di atas, Allah menyuruh orang yang berselimut agar bangun pada malam hari dan melaksanakan shalat tahajjud. Pengertian orang yang berselimut yaitu kontesktual dapat berupa orang yang sedang merasa khawatir, memiliki masalah, merasa gelisah karena memirkan hal yang akan terjadi nantinya.

Hukum shalat tahajjud menurut ulama ialah sunnah dan makruh bagi yang sudah membiasakan meninggalkannya meskipun tidak ada keadaan darurat. Firman Allah SWT dalam surat al-isra ayat 79 yaitu<sup>5</sup>:

*“Dan pada Sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (Al-Isra:79).*

Ayat ini menjelaskan bahwa shalat tahajjud bukanlah perintah wajib melainkan sunnah. Pada ayat ini terdapat perintah kepada nabi muhammad SAW wgar melaksanakan shalat tahajjud sebagai ibadah tambahan setelah shalat fardu yang hukumnya wajib.<sup>8</sup>

### **2.1.3. Waktu Pelaksanaan Shalat Tahajjud**

Pelaksanaan shalat tahajjud sudah dijelaskan pada Al-Qur'an, tetapi tidak ada penjelasan lengkap mengenai jam pelaksanaannya<sup>8</sup>. Kajian hadits Rasulullah SAW sangat diperlukan sebagai dasar penetapan waktu pelaksanaan shalat tahajjud. Al-Qur'an surah Al-Muzammil ayat 1-4 yaitu:

*“Hai orang-orang yang beriman berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al- Qur'an itu dengan perlahan” (QS. Al-Muzammil:1-4)*

Pada ayat 3-4 dijelaskan bahwa perkataan “sepuluh kurang malam atau lebih”, artinya Allah SWT memberikan Rasulullah SAW untuk memilih waktu shalat tahajjud sesuai dengan waktu luang yang dimiliki oleh beliau.<sup>9</sup>

Berdasarkan waktu Indonesia bagian Barat, sepertiga awal malam itu diperkirakan pukul sepuluh hingga sebelas malam, seperdua malam kira-kira pukul dua belas sampai pukul satu tengah malam, dan dua pertiga malam sekitar pukul dua atau pukul tiga pagi sampai sebelum waktu subuh.<sup>9</sup>

#### 2.1.4. Jumlah Rakaat Shalat Tahajjud

Pada shalat malam Rasulullah SAW. Dilaksanakan 11 rakaat baik saat bulan Ramadhan atau diluar bulan tersebut yang pelaksanaannya:

Hal tersebut berasal dari hadis berikut:<sup>10</sup>

ي سَلَمَةَ ابْنِ عَبْدِ حَدَّثَنَا يَحْيَى ابْنُ يَحْيَى قَالَ: قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ، عَنْ سَعِيدِ ابْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمُقْبَرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي رَمَضَانَ؟ قَالَتْ: مَا كَانَ الرَّحْمَنُ. أَنَّهُ سَأَلَ عَائِشَةَ: كَيْفَ كَانَتْ صَلَاةُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي رَمَضَانَ، وَلَا فِي غَيْرِهِ، عَلَى إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً، يُصَلِّي أَرْبَعًا نَحْنُ حُسْنِيَةً وَطَوِيلَةً، ثُمَّ يُصَلِّي ثَلَاثًا. فَقَالَتْ: فَلَا تَسْأَلُ عَنْ حُسْنِيَةٍ وَطَوِيلَةٍ، ثُمَّ يُصَلِّي أَرْبَعًا فَلَا تَسْأَلُ عَنَّا يَنَامُ قَلْبِي. [رواه عَائِشَةُ: فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَتَنَامُ قَبْلَ أَنْ تُؤْتِرَ؟ فَقَالَ: يَا عَائِشَةُ! إِنَّ عَيْنِي تَنَامَانِ وَلَا أَلَا بخاري 7411,3102,9653 و مسد لم 837]

*Telah menceritakan kepada kami Abdurrahman, telah menceritakan kepada kami Malik, dari Sa'id Bin Abi Sa'id, dari Abi Salamah berkata: saya telah bertanya kepada 'Aisyah tentang shalat Rasulullah Saw. di bulan Ramadhan, maka Aisyah menjawab: Rasulullah Saw. Tidak lebih shalat Rasulullah Saw. di bulan Ramadhan dan di luar bulan Ramadhan atas 11 rakaat, beliau salat 4 rakaat jangan kamu tanyakan indahnya bacaannya dan lamanya, kemudian shalat 4 rakaat jangan kamu tanyakan indahnya bacaan dan lamanya berdiri, kemudian shalat 3 rakaat, lalu 'Aisyah berkata aku pernah bertanya kepada Rasulullah Saw., apakah kamu tidur sebelum berwitir, Rasulullah Saw. menjawab sungguh mataku tertidur tetapi hatiku tidak tidur.( HR Ahmad bin Hanbal).*

Shalat tahajjud yang dilaksanakan pada saat waktu terdesak, maka shalat lailnya empat rakat ditambah dengan witrnya satu rakat yang artinya mereka tidak melaksanakan shalat tahajjud sebagaimana mereka mengerjakan shalat tersebut disaat memiliki waktu luang. Dari beberapa hadis diatas bisa dijadikan sebagai hujjah Agama untuk memperkuat rakat shalat lail yaitu sebelas rakaat, boleh kurang dari itu tergantung kondisi dan keadaan.<sup>10</sup>

#### 2.1.5. Manfaat Shalat Tahajjud

Shalat tahajjud memiliki berbagai manfaat dan keutamaan. Berikut adalah manfaat dari shalat sunnah tahajjud<sup>9</sup>:

### 1. Menaikkan Derajat

Shalat tahajjud dapat diibaratkan dengan sebuah pesawat yang dapat mengantarkan kita ke tingkat yang lebih tinggi.

### 2. Menaikkan Derajat

Shalat tahajjud dapat diibaratkan dengan sebuah pesawat yang dapat mengantarkan kita ke tingkat yang lebih tinggi. Shalat tahajjud memiliki yaitu menunjukkan bahwa kita berada pada tingkatan yang tidak dapat dicapai oleh orang lain kecuali mereka yang mengerjakan shalat tahajjud.

### 3. Pembuka pertolongan Allah SWT

Allah telah berjanji akan mengabulkan doa yang dipanjatkan pada waktu tersebut, dan masalah-masalah kecil di dunia akan terasa sangat kecil baginya. Ketika Allah telah memberikan pertolongan kepada hamba-Nya, tidak ada kekuatan di dunia ini yang dapat membahayakan. Sebaliknya, jika Allah SWT yang memberikan ujian, tidak ada satu pun yang bisa memberikan pertolongan. Oleh karena itu, carilah bantuan dari Allah SWT melalui shalat tahajjud.

### 4. Menenangkan Jiwa

Setiap orang yang melaksanakan shalat tahajjud akan terlindungi dari gangguan setan dan merasakan kebangkitan pagi yang lebih segar serta jiwa yang bersih. Jiwa yang sehat adalah jiwa yang memiliki ketenangan hati dan cenderung menuju kesehatan batin.

## 2.2. Stres

### 2.2.1 Definisi Stres

Stress salah satu hal yang sulit dihindarkan dan sering ditemukan di kehidupan sehari-hari. Stres berasal dari bahasa latin "*stingere*" yang artinya *stricus* atau keras. Stres merupakan reaksi yang tidak diinginkan dan biasanya muncul karena tingginya tuntutan dari lingkungan kepada seseorang. Stres merupakan kondisi tubuh yang terganggu yang disebabkan oleh tekanan psikologis. Stres ini bukanlah penyakit fisik melainkan lebih mengenai kejiwaan.

Stres merupakan reaksi umum tubuh terhadap berbagai tuntutan yang berupa respon positif atau respon negative. Definisi lain menjelaskan bahwa stress adalah reaksi seseorang terhadap *stressor*, yaitu rangsangan eksternal atau internal yang dapat memicu stress. Stres juga dapat dipahami sebagai proses penilaian terhadap suatu kejadian yang dianggap dapat mengancam atau membahayakan seseorang, serta bagaimana individu merespons kejadian tersebut dalam aspek fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Suatu kejadian yang dapat menimbulkan stres bisa berupa positif atau negative. Berdasarkan beberapa definisi stres tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon fisik atau psikis terhadap banyaknya suatu tuntutan pada kehidupan suatu individu.<sup>12</sup>

### **2.2.2 Sumber Stres pada Mahasiswa**

Intrapersonal merupakan *stressor* yang berasal dari hubungan dengan orang lain yang dapat berupa suatu konflik dengan keluarga, teman, serta kekasih. Interpersonal merupakan *stressor* yang asalnya dari diri sendiri dapat berupa keuangan yang sulit, perubahan pola tidur dan kesehatan yang tidak baik. Stres akademik merupakan *stressor* yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan dan masalah yang muncul saat kuliah, seperti nilai yang buruk, beban tugas yang berat, dan materi pelajaran yang sulit. Stres lingkungan merupakan *stressor* yang berasal dari hubungan lingkungan sekitar dapat berupa kurangnya liburan, macet serta lingkungan yang tidak nyaman.<sup>13</sup>

### **2.2.3 Jenis Stres**

Terdapat dua jenis stress yaitu *eustress* (stress positif) yang berarti stress tersebut mendorong seseorang untuk melakukan hal positif dan *distress* (stress negative) yang membuat individu merasa susah, menurunkan kinerja seseorang dan menyebabkan masalah psikis dan fisik bagi yang merasakannya. Terdapat tiga dimensi stress yaitu:

Stres akut yang waktunya terjadi dalam jangka pendek dan dampaknya tidak parah, jika individu banyak merasakan stress akut dapat menyebabkan suatu

masalah. Salah satu gejala yang paling stress ialah sakit punggung, sakit rahang, sakit kepala dan dyspepsia.<sup>14</sup>

1. Stres episodik yaitu stress yang terjadi karena adanya harapan atau tujuan yang ingin dicapai dan jika tidak tercapai maka akan terjadi tingkat stress yang lebih parah dan membuat individu tersebut untuk mencapai tujuannya.<sup>14</sup>
2. Stres kronis adalah stress yang terjadi masalah yang berlangsung lama dan terjebak pada suatu kondisi yang membuat tidak nyaman. Contohnya yaitu IPK yang rendah, ada masalah dengan orang terdekat, dengan lingkungan dan lain-lain.<sup>14</sup>

#### **2.2.4. Tahapan Stres**

Robert J. Van Amberg yang merupakan psikiater membagi tahapan stress dalam enam tingkatan<sup>12</sup>. Keenam tingkatan tersebut yaitu:

1. Stress Tingkat I
  - a. Semangat yang besar
  - b. Penglihatan yang tajam
  - c. Energi yang berlebihan
  - d. Merasan gugup.
2. Stress Tingkat II
  - a. Rasa letih saat bangun dipagi hari
  - b. Lelah menjelang sore
  - c. Adanya gangguan pencernaan
  - d. Rasa tegang pada otot punggung
3. Stress Tingkat III
  - a. Sulit tidur
  - b. Badan terasa oyong dan otot semakin tegang.
4. Stress Tingkat IV
  - a. Sulit untuk focus
  - b. Merasa takut tanpa ada sebab
  - c. Mengalami mimpi buruk

- d. Tidak terlalu tertarik dengan aktivitas yang digemari
- e. Perasaan negatif.

5. Stress Tingkat V

- a. Merasa sangat letih
- b. Tidak mampu mengerjakan pekerjaan meskipun sedikit
- c. Terdapat gangguan pencernaan: sulit buang air, maag, dan dapat berupa tidak mampu menahan buang air.

6. Stress Tingkat VI

Tingkatan ini merupakan situasi yang memerlukan perhatian segera. Gejalanya dapat berupa debaran jantung yang kencang, nafas sesak, tremor, suhu tubuh yang dingin, keringat berlebihan, dan penderita juga dapat mengalami pingsan ataupun collaps.

Dari keenam tingkatan stress di atas dapat disimpulkan bahwa gejala yang dialami oleh penderita stress yaitu berupa gejala fisik dan psikis. Gejala fisik yaitu merasa lelah sedangkan gejala psikis berupa kecemasan dan depresi.

### 2.2.5. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stress adalah kondisi stres negatif yang dialami oleh seseorang. Setiap manusia dapat merasakan stress mulai dari stress ringan hingga stress berat. Mengukur tingkat stres secara kuantitatif dengan menggunakan skoring kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21). *Depression Anxiety Stress Scale 21* memiliki fungsi untuk mengukur kecemasan, depresi dan stress. DASS-21 terdapat 21 item untuk mengukur tiga keadaan emosional contohnya pada depresi yaitu “saya tidak bisa merasakan perasaan positif sama sekali”, pada kecemasan yaitu “saya menemukan diri saya dalam situasi yang membuat saya sangat cemas sehingga saya merasa sangat lega ketika semuanya selesai”, dan pada stress yaitu “saya merasa sulit untuk rileks”. Setiap item memiliki poin satu atau tidak berlaku untuk saya sama sekali hingga poin empat atau sangat banyak / sebagian besar waktu.<sup>15</sup>

## **2.2.6. Dampak Stres Terhadap Tubuh**

### **1. Stres Terhadap Fungsi Otak**

Stres memiliki berbagai dampak pada sistem saraf manusia dan merubah structural pada berbagai bagian otak. Salah satunya adalah menyebabkan atrofi massa otak dan penurunan berat otak.<sup>16</sup>

### **2. Stres Terhadap Daya ingat**

Fungsi daya ingat jangka pendek dan jangka panjang bergantung pada hipokampus yang merupakan area otak dengan reseptor glukokortikoid plasma yang tinggi dan tingkat respon terhadap stress. Area ini juga berperan dalam respons terhadap stres. Jika konsentrasi plasma glukokortikoid tinggi akan terjadi atrofi pada hipokampus dan akan menyebabkan gangguan daya ingat<sup>16</sup>

### **3. Stres terhadap Kognitif dan Emosi**

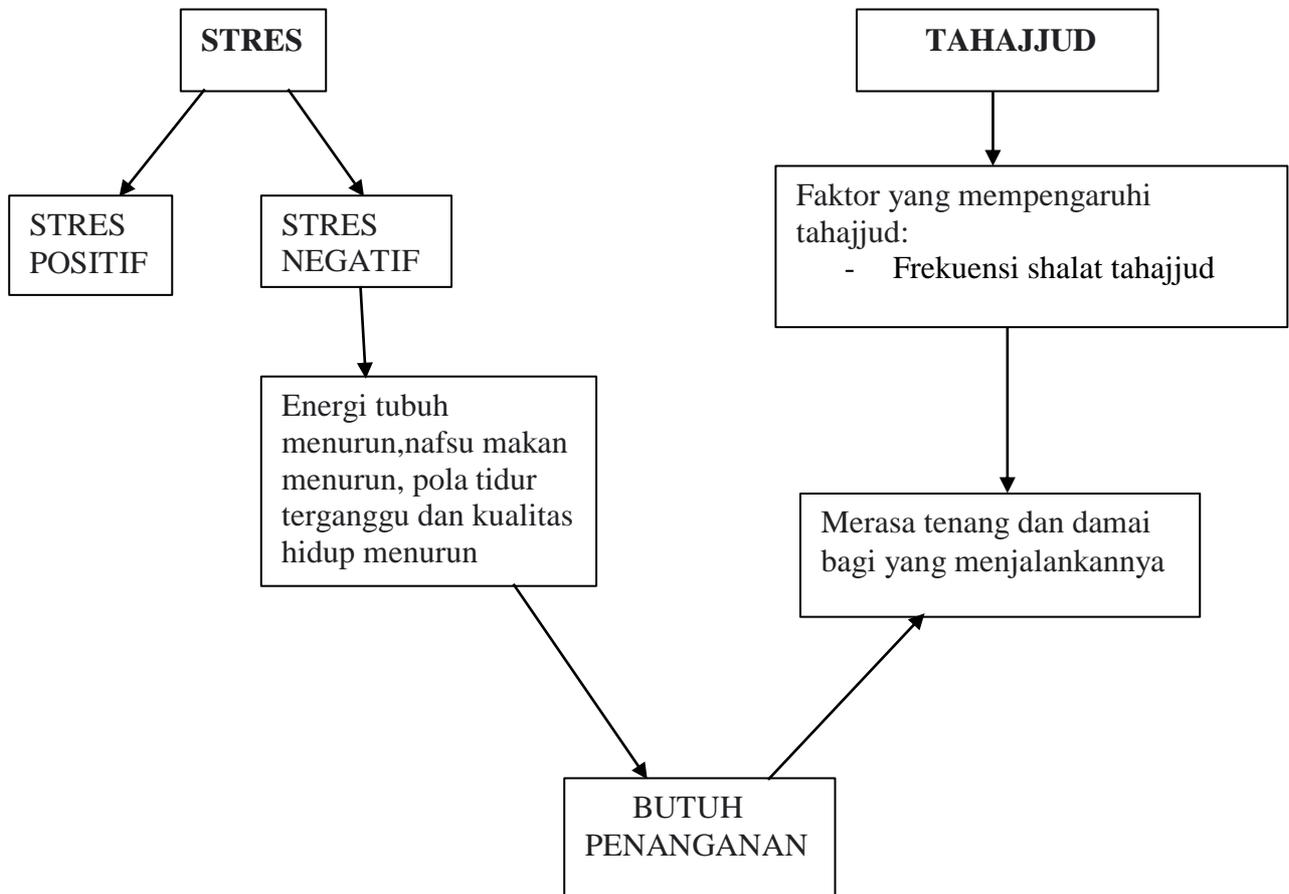
Dampak stres pada aspek kognitif ditandai dengan adanya rasa kebingungan, sering lupa, merasa khawatir, dan merasa panik. Sedangkan, dampak stress pada aspek emosi terdapat beberapa hal yaitu seseorang akan merasa sensitif, mudah marah, merasa frustrasi, dan merasa frustrasi<sup>17</sup>.

### **4. Stres terhadap Fisik dan Perilaku**

Pada aspek fisik stress akan berdampak pada gangguan tidur, detak jantung yang meningkat, otot tegang, pusing, lelah,serta merasa kekurangan energi. Sedangkan, dampak stress pada perilaku yaitu, berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecendrungan untuk menyendiri, menghindari orang lain, dan akan merasa malas<sup>17</sup>

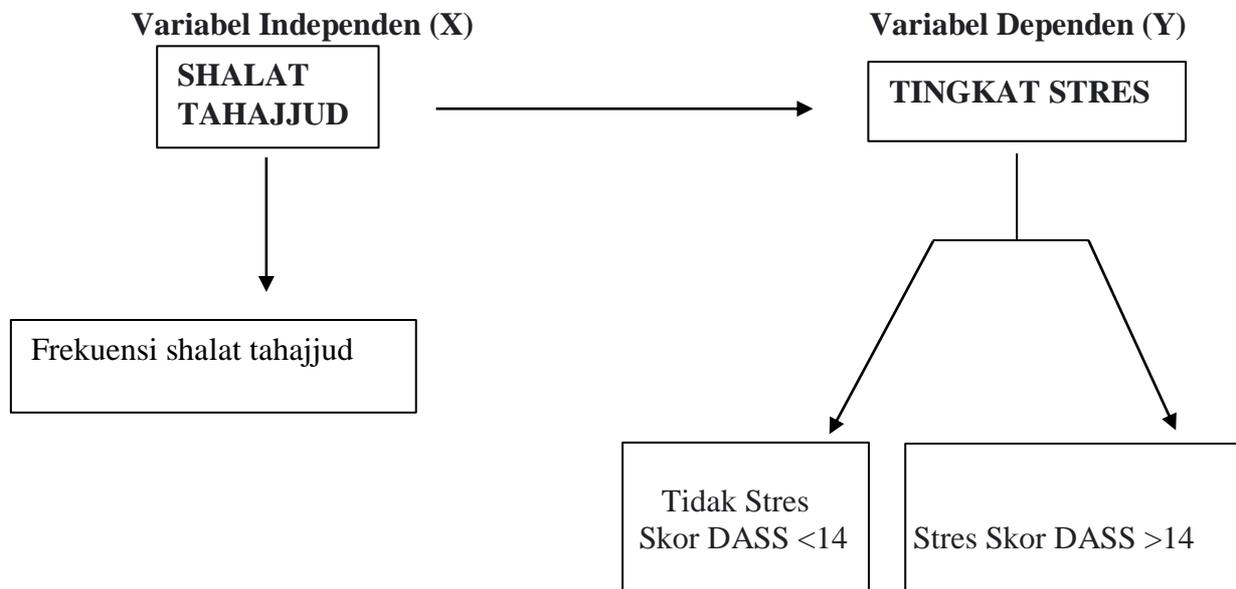
### 2.3. Kerangka Teori

Gambar 2.1 Kerangka Teori



## 2.4. Kerangka Konsep

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



## 2.5 Hipotesa

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU

H<sub>a</sub>: Ada hubungan shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Tingkat Stres pada Mahasiswa FK UMSU	Tingkat stress merupakan kondisi stress yang bersifat negatif yang dialami seseorang. Oleh sebab itu perlu diukur tingkatan stress untuk mengetahui perbedaan stress yang dialami seseorang. <sup>15</sup>	Angket	Kuesioner DASS-21 ( <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> )	Skor DASS 0-14= Tidak Stres Skor DASS >14= Stres	Ordinal
2	Frekuensi Rata-rata shalat tahajjud	Memberikan pernyataan tertulis mengenai frekuensi rata-rata pelaksanaan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir. <sup>8</sup>	Angket	Kuesioner	-0-5 kali dalam sebulan -6-10 kali dalam sebulan ->10 kali dalam sebulan	Kategorik
3	Frekuensi Pelaksanaan Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir	Memberikan pernyataan tertulis mengenai frekuensi pelaksanaan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir. <sup>8</sup>	Angket	Kuesioner	-Tidak Pernah -Jarang -Sering	Kategorik

### 3.2. Jenis Penelitian

Penelitian *cross-sectional* ini adalah penelitian deskriptif analitik yang mengukur pengaruh shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU. Peneliti mengukur hasil dan eksposur responden secara bersamaan.

### 3.3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di FK UMSU pada bulan Mei hingga Juni 2024.

### 3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.4.1. Populasi Penelitian

Populasinya ialah mahasiswa FK UMSU tingkat I yang berjumlah 270 orang.

#### 3.4.2. Sampel Penelitian

Sampelnya adalah mahasiswa FK UMSU tingkat I. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampelnya<sup>17</sup> yaitu pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan tertentu. Besar sampel didapatkan berdasarkan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

Keterangan:

n = Besar Sampel

N= Jumlah Populasi

d = Derajat ketepatan yang dikehendaki (10% = 0,1)

$$n = \frac{270}{1+270(0,1)^2} = 73 \text{ orang}$$

#### 3.4.3. Kriteria Pengambilan Sampel

##### a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa Preklinik Tingkat I FK UMSU
2. Bersedia Menjadi Responden

##### b. Kriteria Ekslusi

Mahasiswa yang telah terdiagnosa gangguan jiwa dan berobat dengan dokter jiwa

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen utama untuk mengumpulkan data primer adalah DASS-21, yang terdiri dari 21 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres responden. Selain itu, responden juga akan mengisi kuesioner mengenai shalat tahajud, yang berisi dua

pertanyaan. Pertanyaan tersebut dirancang untuk mengetahui frekuensi pelaksanaan shalat tahajud dalam sebulan terakhir serta rata-rata frekuensi pelaksanaannya oleh responden.

### **3.6. Pengolahan dan Analisis Data**

#### **3.6.1. Pengolahan Data**

Data diolah melalui beberapa prosedur, antara lain:

a. *Editing*

Pada tahap ini, data dari survei yang diisi oleh responden akan diperiksa untuk mengidentifikasi dan memperbaiki kemungkinan kesalahan.

b. *Coding*

Data akan diberi kode untuk mempermudah pengelompokan. Kode tersebut bisa berupa huruf atau angka, sehingga analisis data menjadi lebih mudah.

c. *Entr*

Komputer akan memasukkan dan mengolah data yang telah dikumpulkan untuk dianalisis.

d. *Cleaning*

Semua informasi akan diperiksa kembali untuk mencegah kesalahan selama proses penginputan.

e. *Saving*

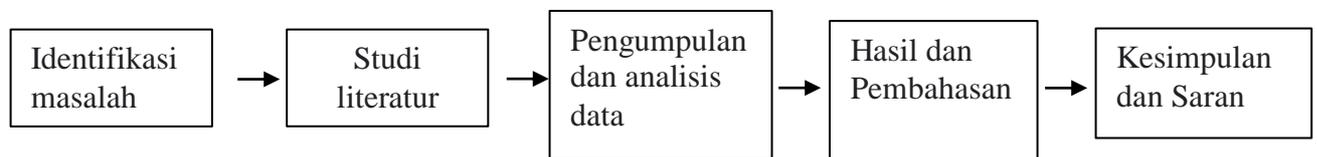
Data yang dikumpulkan akan disimpan dan dianalisis kemudian.

#### **3.6.2 Analisis Data**

Menganalisis data secara univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan hasilnya, yang mencakup distribusi dan persentase variabel yang diteliti. Selain itu, menggunakan metode chi-square dan tes Kolomogorov-Smirnov saat menggunakan program SPSS (Statistical Product and Services Solution).

### 3.7. Alur Penelitian

Gambar 3.1



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Penelitian

FK UMSU adalah Lokasi dari penelitiab. Responden penelitian ini mahasiswa tingkat I yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kuesioner disebarakan secara online melalui *Google Form* kepada setiap responden, dengan total jumlah responden sebanyak 73 orang.

##### 4.1.1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, ditemukan:

**Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia.**

Variabel	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	59	80,8
Laki-Laki	14	19,2
<b>Usia</b>		
17 Tahun	1	1,4
18 Tahun	18	24,7
19 Tahun	40	54,8
20 Tahun	14	19,2
<b>Jumlah</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Menurut Tabel 4.1, mayoritas responden penelitian adalah perempuan, dengan 59 (80,8%), dan 14 (19,2%) adalah laki-laki. Jumlah responden terbesar adalah 40 orang (atau 54,8%) di kelompok usia 19 tahun, kemudian 18 orang (24,7%) di kelompok usia 18 tahun, 14 orang (19,2%), dan satu orang di kelompok usia 17 tahun.

**Tabel 4.2 Distribusi Berdasarkan Kelompok Shalat Tahajjud.**

Variabel	N	%
<b>Frekuensi Shalat Tahajjud dalam satu bulan terakhir</b>		
-Sering	38	52,1
-Jarang	35	47,9
Tidak Pernah		
<b>Frekuensi Rata- rata Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan</b>		
<5 Kali	30	41,1
6-10 Kali	25	34,2
>10 Kali	18	24,7
<b>Jumlah</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.2, frekuensi shalat tahajjud dalam satu bulan terakhir menunjukkan bahwa 38 orang (52,1%) responden tergolong sering melaksanakan shalat tahajjud, 35orang (47,9%) tergolong jarang, dan tidak ada responden yang tidak melakukan shalat tahajjud.

Frekuensi rata-rata shalat tahajjud dalam satu bulan terbanyak adalah pada kelompok <5 kali yaitu 30 orang (41.1%), selanjutnya kelompok 6-10 kali sebanyak 25 orang (34,2%), dan yang paling sedikit ada pada kelompok >10 kali yaitu sebanyak 18 orang (24,7%).

**Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa FK UMSU**

Variabel	N	%
- Stres	25	34,2
- Tidak Stres	48	65,8
<b>Jumlah</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Dapat dilihat dari 73 mahasiswa didapatkan 25 orang (34,2%) yang mengalami stress, sedangkan yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 48 orang (65,8%).

#### 4.1.2. Analisis Bivariat

**Tabel 4.4 Tabulasi silang Hubungan Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan Terakhir terhadap Tingkat Mahasiswa FK UMSU**

		Tingkat Stres		Total	P Value
		Tidak Stres	Stres		
Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir	Jarang	12	23	35	0,001
	Sering	36	2	38	
Total		48	25	73	

Dari 35 orang yang melakukan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir, 23 di antaranya mengalami stres paling tinggi, menurut Tabel 4.4. Di sisi lain, dari 38 orang yang sering melakukan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir, 36 di antaranya tidak mengalami stres.

P-Value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari  $\alpha(0,05)$ , berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa adanya kolerasi yang signifikan antara tingkat stress mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan frekuensi shalat tahajjud.

**Tabel 4.5 Uji Kolmogorov Smirnov untuk melihat Hubungan Frekuensi Rata-rata Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan Terakhir terhadap Tingkat Mahasiswa FK UMSU**

		Tingkat Stres		Total	P Value
		Tidak Stres	Stres		
Frekuensi Rata-rata Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir	<5 Kali	9	21	30	0,001
	6-10 Kali	21	4	25	
	>10 Kali	18	0	18	
Total		48	25	73	

Ditemukan bahwa kelompok yang paling rentan terhadap stres adalah mereka yang melaksanakan shalat tahajjud kurang dari 5 kali dalam sebulan terakhir, yang berjumlah 21 orang. Sebaliknya, hanya 9 orang di antara mereka yang tidak mengalami stress. Pada kelompok 6-10 kali yang melaksanakan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir didapatkan sebanyak 21 orang yang tidak stress dan 4 orang yang mengalami stress, sedangkan pada kelompok >10 Kali yang tidak stress sebanyak 18 orang dan kelompok yang stress 0 atau tidak ada.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, didapatkan *p*-value 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) maka disimpulkan terdapat hubungan antara frekuensi rata-rata shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU.

#### 4.2. Pembahasan

Shalat Tahajjud adalah shalat sunnah yang dilaksanakan pada malam hari. Shalat tahajjud juga dapat dikatakan sebagai shalat yang utama setelah shalat lima waktu. Shalat tahajjud dapat dilaksanakan diawal waktu,

pertengahan atau akhir waktu setelah tidur. Shalat tahajjud memiliki manfaat yang besar bagi psikologis manusia. Terdapat empat manfaat shalat tahajjud yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghapus berbagai keburukan, mencegah dari perbuatan dosa dan mengusir penyakit<sup>18</sup>.

Jika seseorang berhasil melaksanakan shalat tahajjud sekali, disarankan untuk melakukannya secara rutin pada waktu-waktu berikutnya agar dapat merasakan manfaat kejiwaan yang akan diperoleh dari shalat tahajjud tersebut. Memulai shalat tahajjud cukup sulit karena harus dilakukan saat malam hari setelah tidur. Jika seseorang sudah melaksanakan shalat tahajjud cukup sering, maka kebiasaanpun terbentuk, dan shalat tahajjud akan menjadi satu hal yang sulit untuk ditinggalkan.<sup>8</sup>

Hasil dari penelitian ini didapatkan sebanyak 52,1% yang sering melaksanakan shalat tahajjud, sedangkan kelompok yang jarang melaksanakan shalat tahajjud didapatkan sebanyak 47,9%. Dari kedua kelompok tersebut, dapat dilihat bahwa persentase antara kelompok yang sering shalat tahajjud dan yang jarang shalat tahajjud hanya sedikit berbeda. Dalam analisis tabulasi silang, ditemukan bahwa 23 dari 35 orang yang mengalami stres merupakan yang jarang melaksanakan shalat tahajjud. Hasil ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan temuan Annisa Nur bahwa dari 79 responden, 33 di antaranya yang mengalami stres berasal dari kelompok yang jarang mengerjakan shalat tahajjud, meskipun jumlah responden dalam kelompok tersebut lebih besar.

Dalam analisis statistik *chi-square*, diperoleh nilai P sebesar 0,001, yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi pelaksanaan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir dan tingkat stres di kalangan mahasiswa FK UMSU.

Hasil yang didapatkan pada frekuensi rata-rata shalat tahajjud dalam sebulan terakhir diperoleh 21 dari 30 orang yang merasakan stress berasal dari responden yang melaksanakan shalat tahajjud rata-rata <5 kali dalam sebulan. Hasil ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

Makassar yang menemukan 33 dari 75 responden mengalami stress berasal dari responden yang melaksanakan shalat tahajjud rata-rata <5 kali dalam sebulan terakhir.

Pada analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan P Value 0,001 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). Melalui hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara frekuensi rata-rata shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU.

Beberapa responden yang melakukan shalat tahajjud terus mengalami stres. Ini dapat berasal dari berbagai sumber stres, baik dari dalam (internal) seperti keyakinan diri, harga diri, dan sebagainya, maupun dari luar (eksternal) seperti kelelahan, tekanan fisik, stres, masalah keluarga, atau kehilangan seseorang.

Dalam penelitian Moh. Sholeh yang berjudul “Terapi Shalat Tahajjud” didapatkan hasil bahwa shalat tahajjud yang dilakukan dengan penuh kesungguhan, khusuk, tepat, ikhlas, dan terus menerus dianggap dapat meningkatkan persepsi dan motivasi yang positif, yang pada gilirannya akan mengaktifkan coping dan respons positif, yang pada gilirannya dapat membantu menghindari reaksi stres. Optimis akan membuat seseorang tetap hidup dan dalam kondisi homeostasis. Kegagalan mekanisme umpan balik dapat mengganggu homeostasis dan menyebabkan stress yang berlebihan. Mekanisme umpan balik membatasi reaksi berlebihan dan menjaga kondisi normal<sup>19</sup>.

Penelitian oleh Rahman (2016) yang berjudul “Kesehatan Mental Pelaku Shalat Tahajjud” menunjukkan bahwa partisipan yang melaksanakan shalat tahajjud memiliki mental yang sehat, jiwa lebih tenang, semangat dan percaya diri, serta menyehatkan badan. Selain itu, shalat tahajjud memiliki peran sebagai penyeimbang emosi, memberikan dukungan kepada pemeluknya untuk menghadapi tantangan hidup yang lebih tenang<sup>18</sup>.

Shalat tahajjud yang dilaksanakan dengan kesungguhan, khusyuk, tepat serta ikhlas dapat menimbulkan persepsi positif dan *coping mechanism* akan efektif. Adanya respon positif ini akan menghindarkan reaksi stress dan akan

timbul sikap optimis untuk menghadapi berbagai macam masalah serta jiwa akan menjadi tenang<sup>20</sup>.

Hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres, berfungsi utama untuk melawan dan mempersiapkan tubuh dalam menghadapi stres.. Fungsi dari kortisol ini berbagai macam, tetapi fungsi yang paling utama berkaitan dengan pembakaran zat-zat gizi<sup>8</sup>.

Kaitan dengan irama sirkadian dapat dipahami bahwa kortisol diperlukan untuk melawan stress. Dengan adanya irama ini Allah SWT mempersiapkan diri seseorang untuk menghadapi berbagai masalah yang ada. Gangguan kadar kortisol dapat membuat seseorang menjadi lebih mudah terkena penyakit dan suli untuk menghadapi tekanan eksternal dan internal<sup>20</sup>.

Jika kadar kortisol tidak menurun, hal tersebut dapat merangsang efek suka atau depresi yang berlebihan. Maka dari itu, dianjurkan melaksanakan shalat tahajjud karena pada waktu tersebut kortisol akan menurun sehingga membuar seseorang menjadi tenang<sup>19</sup>.

Ada beberapa keterbatasan penelitian yang dialami dan dapat dijadikan sebagai faktor untuk peneliti selanjutnya yang akan datang dalam menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini tentu memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki untuk penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain:

1. Jumlah responden yang cukup sedikit yaitu 73 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya
2. Responden penelitian hanya difokuskan pada mahasiswa tingkat 1 yang mana mahasiswa tingkat 2 dan 3 tidak termasuk menjadi responden karena tingkat bedanya tingkatan stress setiap angkatan mungkin bisa dijadikan sebuah perbandingan untuk penelitian selanjutnya
3. Pada desain penelitian, peneliti menggunakan *cross sectional* yaitu peneliti mengatur eksposur pada responden pada waktu yang bersamaan. Keterbatasannya yaitu desain ini tidak menentukan hubungan kausalitas antara variabel karena data yang

dikumpulkan pada waktu yang sama. Hal ini berarti penelitian ini hanya memberikan gambaran kondisi saat ini dan tidak adanya informasi mengenai perubahan atau perkembangan dari waktu ke waktu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Hasil penelitian menghasilkan kesimpulan berikut:

1. Pelaksanaan shalat tahajud dalam satu bulan terakhir pada mahasiswa/I FK UMSU didapatkan sebanyak 38 responden (52,1%) yang tergolong sering, 35 responden (47,9%) yang tergolong jarang, dan tidak ada yang tidak shalat tahajjud.
2. Frekuensi rata-rata shalat tahajjud dalam satu bulan terbanyak adalah pada kelompok <5 kali yaitu 30 responden (41,1%), selanjutnya kelompok 6-10 kali sebanyak 25 responden (34,2%), dan yang paling sedikit ada pada kelompok >10 kali yaitu sebanyak 18 responden (24,7%).
3. Tingkat stress mahasiswa/i FK UMSU didapatkan 25 responden (34,2%) yang mengalami stress, sedangkan yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 48 responden (65,8%).
4. Mahasiswa yang tergolong sering melaksanakan shalat tahajjud memiliki tingkatan stress yang lebih rendah daripada mahasiswa yang jarang melaksanakan shalat tahajjud.

#### **5.2. Saran**

1. Untuk para responden sebaiknya menjadikan shalat tahajjud menjadi rutinitas dan juga sebagai tindakan preventif terhadap stress dengan cara meningkatkan frekuensi pelaksanaan shalat tahajjud dengan niat yang ikhlas menjalakkannya.
2. Sebaiknya fakultas membuat kebijakan untuk mahasiswa agar melaksanakan shalat tahajjud dengan istiqomah agar terbentuknya lulusan dokter yang islami sesuai dengan misi dari FK UMSU.
3. Bagi peneliti berikutnya, disarankan melakukan penelitian mengenai pengaruh shalat tahajjud terhadap tingkat stres menggunakan desain

penelitian *case control*. Penelitian eksperimental dengan lebih banyak responden akan membantu memahami hubungan sebab-akibatnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol.* 2016;24(1):1. doi:10.22146/bps.11224
2. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
3. Widjaja S, Cahyono A. Stress Analytics of Medical Students At Faculty of Medicine University of Surabaya. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ.* 2022;11(3):319. doi:10.22146/jpki.64881
4. Kusumawinakhyu T. Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat).* 2023;7(2):279. doi:10.30595/jppm.v7i2.10842
5. Chodijah S. Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan. *Lab Penelit dan Pengemb FARMAKA Trop Fak Farm Univ Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur.* Published online 2017:417-442. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2323>
6. Chodijah S. Konsep Shala Tahajud Melalui Pendekata Psikoterapi HUBUNGANNYA DENGAN PSIKOLOGI KESEHATAN (PENELITIAN DI Klinik Terapi Tahajud Surabay). *Medical.* Published online 2017:427.
7. Hanifah AN, Hakim MTA. Pelaksanaan Sholat Sunnah Tahajjud, Dhuha, dan Istikhoroh. *J Islam.* 2018;1(2):19-38. <http://digilib.uinsgd.ac.id/10487/>
8. Illah HAN. The Influence Of Tahajjud Prayer On The Level Of Stress Students Of Faculty Of Medicine Muhammadiyah Makassar University. *J Ilmu Kedokt.* Published online 2016.
9. Kurniawan A. Dahsyatny Shalat Sunna Tahajjud dan Dhuha Perspektif Yusuf Mansur Skripsi. *Skripsi.* Published online 2018:46.
10. Aimanah U. Shalat tahajjud dalam al-qur'an (suatu kajian tafsir tematik). *Makal UIN Alauddin Makassar.* Published online 2013:4.

11. Mahmud R, Uyun Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *J Indig*. 2016;1(2):52-60.
12. Muslim M. Manajemen Stres Upaya Mengubah kecemasan Menjadi Sukses. *Kesehatan*. 2015;Vol18(2):1-239.
13. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*. 2018;20(2):74-80.
14. Adryana NC, Oktafany, Apriliana E, Oktaria D. A comparative study of stress level in the first, second, and third year students of medical faculty of iniversity of lampung. *Majority*. 2020;9142-149.
15. Arjanto P. Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *J Psikol Perseptual*. 2022;7(1):60. doi:10.24176/perseptual.v7i1.6196
16. Inama S, Sarasri Y. Stress Levels Among Undergraduate Medical Students on Exposure To Online Learning. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ*. 2022;11(1):98. doi:10.22146/jpki.64507
17. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.*; 2013.
18. Pratiwi C, Kamila NF. Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental. *Relig J Agama, Sos dan Budaya*. 2023;1(6):992-1000.  
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/80>
19. Juliyan P, Amin M, Neviza N. Terapi Shalat Tahajjud dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit. *J Islam*. 2023;3:35-44.
20. Sholeh, Moh. Terapi Salat Tahajjud. PT.Mizan Publika: Jakarta Selatan. (2012).

## Lampiran 1: Kuisisioner Penelitian

*Assalamua'laikum warahmataullahi wabarakatuh*

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UMSU:

Nama: Farah Dea Annisa

NPM: 2008260155

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Tingkat Stres Mahasiswa FK UMSU”**.

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan mengenai shalat tahajjud terhadap tingkat stress yang sampel nya adalah mahasiswa angkatan 2023.

Oleh karena itu, saya berharap saudara/I untuk bersedia menjawab dan mengisi kuisisioner ini dengan baik dan benar. Identitas responden akan dijaga oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Mohon mengisi lembar persetujuan jika telah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian. Saya ucapkan terimakasih atas perhatian dan kebersediaannya sebagai responden.

Medan, 2024

Peneliti

Farah Dea Annisa

## KUISIONER SHALAT TAHAJJUD

### Petunjuk:

Memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan kondisi Anda.

1. Pernahkah Anda melaksanakan shalat tahajjud

Pernah       Tidak Pernah

2. Seberapa sering anda shalat tahajjud dalam satu bulan terakhir?

Sering       Jarang       Tidak Pernah

3. Sekitar berapa kali Anda Shalat tahajjud dalam satu bulan?

0 kali       <5 kali       6-10 kali       >10 kali

4. Apakah tadi malam anda melakukan shalat tahajjud?

Ya       Tidak

## KUISIONER TINGKAT STRES

Petunjuk pengisian kuisisioner:

Terapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu:

0: Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah

1: Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang

2: Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau lumayan sering

3: Sangat sesuai dengan saya atau seringkali

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan yang anda rasakan selama satu minggu belakangan ini.

No	Pertanyaan	0	1	2	3
1	Saya merasa diri saya mudah marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya)				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Tubuh saya mengalami gemetaran (misal: tangan, kaki, dsb).				
8	Saya merasa lelah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
9	Saya merasa khawatir dengan situasi di mana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
10	Saya merasa tidak memiliki masa depan				
11	Saya merasa diri saya mudah gelisah				
12	Saya merasa sulit untuk bersantai				
13	Saya merasa putus asa dan sedih				
14	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk				

	menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
15	Saya mudah menjadi panik				
16	Saya tidak merasa antusias/kehilangan minat dalam hal apapun				
17	Saya merasa bahwa diri saya tidak berharga				
18	Saya merasa jadi orang yang mudah terharu				
19	Saya mudah berkeringat, meskipun udara tidak panas dan saya tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya				
20	Saya merasa takut tanpa sebab				
21	Saya merasa hidup saya tidak berarti				

## Lampiran 2. Output SPSS

### 1. Uji Validitas dan Reabilitas

		Correlations				
		Question 1	Question 2	Question 3	Question 4	Total
Question 1	Pearson Correlation	1	.495**	.396*	.476**	.549**
	Sig. (2-tailed)		.005	.031	.008	.002
	N	30	30	30	30	30
Question 2	Pearson Correlation	.495**	1	.801**	.901**	.948**
	Sig. (2-tailed)	.005		<.001	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30
Question 3	Pearson Correlation	.396*	.801**	1	.767**	.926**
	Sig. (2-tailed)	.031	<.001		<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30
Question 4	Pearson Correlation	.476**	.901**	.767**	1	.932**
	Sig. (2-tailed)	.008	<.001	<.001		<.001
	N	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.549**	.948**	.926**	.932**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30

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

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.848	4

### 2. Frekuensi Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

#### Statistics

Jenis Kelamin

N	Valid	73
		Missing

#### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	59	80.8	80.8	80.8
	Laki-laki	14	19.2	19.2	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

## 3. Frekuensi Distribusi Berdasarkan Usia

**Statistics**

Usia

N	Valid	73
	Missing	0

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 tahun	1	1.4	1.4	1.4
	18 tahun	18	24.7	24.7	26.0
	19 tahun	46	63.0	63.0	89.0
	20 tahun	8	11.0	11.0	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

## 4. Frekuensi Distribusi Shalat Tahajjud

**Statistics**

Frekuensi Shalat Tahajjud dala

N	Valid	73
	Missing	0

**Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	35	47.9	47.9	47.9
	Sering	38	52.1	52.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Statistics**

Frekuensi Rata- rata Shalat Tah

N	Valid	73
	Missing	0

**Frekuensi Rata- rata Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<5 Kali	30	41.1	41.1	41.1
	6-10 Kali	25	34.2	34.2	75.3
	>10 Kali	18	24.7	24.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

## 5. Frekuensi Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres

**Statistics**

Tingkat Stress

N	Valid	73
	Missing	0

**Tingkat Stress**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Stres	48	65.8	65.8	65.8
	Stres	25	34.2	34.2	100.0
Total		73	100.0	100.0	

6. Crosstabs dan *Chi Square* Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir terhadap tingkat Stres**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir * Tingkat Stress	73	100.0%	0	0.0%	73

**Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir \* Tingkat Stress Crosstabulation**

		Tingkat Stress		Total	
		Tidak Stres	Stres		
Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir	Jarang	Count	12	23	35
		Expected Count	23.0	12.0	35.0
	Sering	Count	36	2	38
		Expected Count	25.0	13.0	38.0
Total	Count	48	25	73	
	Expected Count	48.0	25.0	73.0	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	29.567 <sup>a</sup>	1	<,001		
Continuity Correction <sup>b</sup>	26.943	1	<,001		
Likelihood Ratio	33.154	1	<,001		
Fisher's Exact Test				<,001	<,001
Linear-by-Linear Association	29.162	1	<,001		
N of Valid Cases	73				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.99.

b. Computed only for a 2x2 table

### Symmetric Measures

	Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal Contingency Coefficient	.537	<,001
N of Valid Cases	73	

7. *Crosstabs* dan *Chi Square* Frekuensi Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir terhadap tingkat Stres

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Frekuensi Rata- rata Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan * Tingkat Stress	73	100.0%	0	0.0%	73	100.0%

### Frekuensi Rata- rata Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan \* Tingkat Stress Crosstabulation

		Tingkat Stress		Total	
		Tidak Stres	Stres		
Frekuensi Rata- rata Shalat Tahajjud dalam Satu Bulan	<5 Kali	Count	9	21	30
		Expected Count	19.7	10.3	30.0
	6-10 Kali	Count	21	4	25
		Expected Count	16.4	8.6	25.0
	>10 Kali	Count	18	0	18
		Expected Count	11.8	6.2	18.0
Total	Count	48	25	73	
	Expected Count	48.0	25.0	73.0	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.102 <sup>a</sup>	2	<,001
Likelihood Ratio	35.193	2	<,001
Linear-by-Linear Association	27.148	1	<,001
N of Valid Cases	73		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.16.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual	
N		73	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.63105401	
Most Extreme Differences	Absolute	.299	
	Positive	.299	
	Negative	-.260	
Test Statistic		.299	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		<,001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	<,001	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

**FREKUENSI INSTRUMEN SHALAT TAHAJJUD****Pertanyaan Satu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pernah	73	100.0	100.0	100.0

**Pertanyaan Dua**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	35	47.9	47.9	47.9
	Sering	38	52.1	52.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan Tiga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<5 Kali	30	41.1	41.1	41.1
	6-10 Kali	25	34.2	34.2	75.3
	> 10 Kali	18	24.7	24.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan Empat**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	50	68.5	68.5	68.5
	Ya	23	31.5	31.5	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**FREKUENSI INSTRUMEN TINGKAT STRES****Pertanyaan 1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	15	20.5	20.5	20.5
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	37	50.7	50.7	71.2
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	17	23.3	23.3	94.5
	Sangat sesuai dengan saya	4	5.5	5.5	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	27	37.0	37.0	37.0
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	19	26.0	26.0	63.0
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	16	21.9	21.9	84.9
	Sangat sesuai dengan saya	11	15.1	15.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	50	68.5	68.5	68.5
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	12	16.4	16.4	84.9
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	8	11.0	11.0	95.9
	Sangat sesuai dengan saya	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	59	80.8	80.8	80.8
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	8	11.0	11.0	91.8
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	5	6.8	6.8	98.6
	Sangat sesuai dengan saya	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	52	71.2	71.2	71.2
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	13	17.8	17.8	89.0
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	5	6.8	6.8	95.9
	Sangat sesuai dengan saya	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	29	39.7	39.7	39.7
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	33	45.2	45.2	84.9
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	9	12.3	12.3	97.3
	Sangat sesuai dengan saya	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	45	61.6	61.6	61.6
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	21	28.8	28.8	90.4
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	5	6.8	6.8	97.3
	Sangat sesuai dengan saya	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	26	35.6	35.6	35.6
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	31	42.5	42.5	78.1
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	11	15.1	15.1	93.2
	Sangat sesuai dengan saya	5	6.8	6.8	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	37	50.7	50.7	50.7
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	16	21.9	21.9	72.6
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	9	12.3	12.3	84.9
	Sangat sesuai dengan saya	11	15.1	15.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	49	67.1	67.1	67.1
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	16	21.9	21.9	89.0
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	6	8.2	8.2	97.3
	Sangat sesuai dengan saya	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	31	42.5	42.5	42.5
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	23	31.5	31.5	74.0
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	13	17.8	17.8	91.8
	Sangat sesuai dengan saya	6	8.2	8.2	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	42	57.5	57.5	57.5
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	19	26.0	26.0	83.6
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	9	12.3	12.3	95.9
	Sangat sesuai dengan saya	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	38	52.1	52.1	52.1
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	28	38.4	38.4	90.4
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	7	9.6	9.6	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	38	52.1	52.1	52.1
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	26	35.6	35.6	87.7
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	5	6.8	6.8	94.5
	Sangat sesuai dengan saya	4	5.5	5.5	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	31	42.5	42.5	42.5
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	26	35.6	35.6	78.1
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	11	15.1	15.1	93.2
	Sangat sesuai dengan saya	5	6.8	6.8	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	33	45.2	45.2	45.2
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	28	38.4	38.4	83.6
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	8	11.0	11.0	94.5
	Sangat sesuai dengan saya	4	5.5	5.5	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	51	69.9	69.9	69.9
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	17	23.3	23.3	93.2
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	3	4.1	4.1	97.3
	Sangat sesuai dengan saya	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	17	23.3	23.3	23.3
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	30	41.1	41.1	64.4
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	17	23.3	23.3	87.7
	Sangat sesuai dengan saya	9	12.3	12.3	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	45	61.6	61.6	61.6
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	17	23.3	23.3	84.9
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	9	12.3	12.3	97.3
	Sangat sesuai dengan saya	2	2.7	2.7	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	37	50.7	50.7	50.7
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	23	31.5	31.5	82.2
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	10	13.7	13.7	95.9
	Sangat sesuai dengan saya	3	4.1	4.1	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

**Pertanyaan 21**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sesuai dengan saya sama sekali	56	76.7	76.7	76.7
	Sesuai dengan saya sampai tidak tertentu	12	16.4	16.4	93.2
	Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan	4	5.5	5.5	98.6
	Sangat sesuai dengan saya	1	1.4	1.4	100.0
	Total	73	100.0	100.0	

### Lampiran 3. MASTER TABEL DATA

#### MASTER TABEL DATA

NO	NAMA	NIS KELAM	USIA	FREKUENSI SHALAT TAHAJJUD			
				P1	P2	P3	P4
1	NF	Perempuar	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
2	LZH	Perempuar	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
3	L	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
4	R	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
5	NH	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
6	MRK	Laki-Laki	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
7	SF	Perempuar	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
8	SAH	Laki-Laki	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
9	TK	Perempuar	19	Pernah	Sering	< 5 Kali	Tidak
10	A	Perempuar	20	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
11	DS	Perempuar	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
12	RJ	Laki-Laki	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
13	AJ	Perempuar	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
14	KN	Perempuar	18	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
15	NR	Perempuar	17	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Tidak
16	RBS	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
17	ZR	Perempuar	18	Pernah	Jarang	<5 Kali	Tidak
18	AY	Perempuar	19	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Tidak
19	AZH	Perempuar	18	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
20	AP	Perempuar	19	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Tidak
21	PR	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Ya
22	HS	Perempuar	19	Pernah	Sering	< 5 Kali	Tidak
23	SMR	Perempuar	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Ya
24	NA	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Ya
25	SD	Perempuar	18	Pernah	Jarang	> 5 Kali	Tidak
26	FH	Perempuar	18	Pernah	Sering	>10 Kali	Tidak
27	FZR	Perempuar	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Ya
28	TSC	Perempuar	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
29	HI	Perempuar	20	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
30	RS	Perempuar	19	Pernah	Jarang	<5 Kali	Tidak
31	IA	Perempuar	19	Pernah	Jarang	<5 Kali	Tidak
32	M	Perempuar	20	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Tidak
33	AP	Perempuar	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Ya
34	SNP	Perempuar	18	Pernah	Sering	> 10 Kali	Ya
35	OL	Perempuar	18	Pernah	Sering	> 10 Kali	Ya
36	ZR	Perempuar	18	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak

35	OL	Perempuan	18	Pernah	Sering	> 10 Kali	Ya
36	ZR	Perempuan	18	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
37	S	Perempuan	20	Pernah	Jarang	< 5Kali	Tidak
38	AL	Perempuan	18	Pernah	Jarang	< 5Kali	Tidak
39	C	Perempuan	19	Pernah	Jarang	< 5Kali	Tidak
40	PK	Perempuan	19	Pernah	Jarang	< 5Kali	Tidak
41	NFG	Perempuan	20	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
42	TNG	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
43	SAP	Laki-Laki	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
44	SPD	Laki-Laki	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Ya
45	SFA	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
46	TR	Perempuan	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
47	AA	Perempuan	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
48	I	Perempuan	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
49	S	Perempuan	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
50	W	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
51	FA	Perempuan	18	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
52	AMP	Perempuan	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Ya
53	ADA	Perempuan	20	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
54	FZR	Perempuan	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
55	AL	Perempuan	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
56	MKR	Laki-Laki	19	Pernah	Jarang	< 5kali	Ya
57	ZAS	Perempuan	19	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Ya
58	FIN	Perempuan	20	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Ya
59	LD	Perempuan	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
60	R	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
61	NR	Perempuan	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
62	ADP	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
63	RA	Perempuan	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
64	IN	Perempuan	19	Pernah	Jarang	6-10 Kali	Tidak
65	H	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
66	CP	Laki-Laki	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Ya
67	DH	Perempuan	19	Pernah	Sering	>10 Kali	Ya
68	MT	Perempuan	19	Pernah	Sering	>10 Kali	Ya
69	AK	Perempuan	19	Pernah	Sering	6-10 Kali	Tidak
70	DA	Perempuan	18	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak
71	I	Perempuan	20	Pernah	Jarang	< 5kali	Ya
72	RN	Perempuan	19	Pernah	Sering	> 10 Kali	Tidak
73	AY	Laki-Laki	19	Pernah	Jarang	< 5 Kali	Tidak

**MASTER TABEL DATA TINGKAT STRES**

NO	NAMA							
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
1	NF	1	2	0	1	0	1	1
2	LZH	2	1	3	0	0	0	1
3	L	0	0	0	0	0	0	3
4	R	0	0	0	0	0	1	1
5	NH	1	1	0	0	0	1	0
6	MRK	0	0	2	0	1	1	1
7	SF	2	3	2	0	1	3	1
8	SAH	3	2	0	0	0	0	2
9	TK	1	2	0	2	2	1	1
10	A	0	0	0	1	1	1	1
11	DS	1	2	1	1	0	1	1
12	RJ	0	0	0	0	0	0	0
13	AJ	2	2	0	0	0	0	0
14	KN	1	2	1	0	1	1	1
15	NR	3	3	0	1	0	1	2
16	RBS	2	3	1	0	0	0	1
17	ZR	1	3	0	0	2	2	0
18	AY	1	1	1	0	0	1	2
19	AZH	1	2	0	0	0	0	0
20	AP	2	0	0	0	0	1	0
21	PR	1	1	1	0	0	1	0
22	HS	2	2	0	1	0	1	0
23	SMR	1	1	2	0	0	1	0
24	NA	0	0	0	0	0	0	0
25	SD	2	3	2	0	1	2	1
26	FH	1	0	0	0	1	1	0
27	FZR	2	2	2	2	2	2	2
28	TSC	1	2	0	0	0	1	0
29	HI	1	0	0	0	0	1	0
30	RS	3	3	3	3	3	3	1
31	IA	2	1	3	2	0	1	0
32	M	1	1	1	0	1	1	1
33	AP	1	0	1	0	1	1	0
34	SNP	1	1	0	0	0	1	1
35	OL	1	1	0	0	0	1	0
36	ZR	1	1	0	1	0	0	0
37	S	0	3	0	0	0	0	0
38	AL	1	2	1	0	0	2	1
39	C	2	3	2	2	3	2	3

40	PK	2	0	0	0	1	1	0
41	NFG	0	3	0	0	0	0	0
42	TNG	2	1	0	0	1	1	1
43	SAP	1	2	0	0	0	1	0
44	SPD	1	0	0	0	0	2	1
45	SFA	3	1	0	0	0	1	1
46	TR	1	2	1	0	1	1	0
47	AA	1	3	0	1	0	1	0
48	I	1	1	0	0	1	1	0
49	S	2	1	2	1	2	2	0
50	W	1	1	0	0	1	0	0
51	FA	1	2	0	0	0	1	0
52	AMP	1	1	1	1	1	1	1
53	ADA	1	0	0	0	0	0	1
54	FZR	1	0	0	0	0	0	1
55	AL	0	1	0	0	0	0	0
56	MKR	1	1	0	0	0	0	0
57	ZAS	1	0	0	0	0	1	0
58	FIN	1	0	0	0	0	1	0
59	LD	1	0	0	0	0	0	0
60	R	1	0	1	0	0	0	0
61	NR	0	0	0	0	0	0	0
62	ADP	1	1	1	0	0	0	0
63	RA	0	0	0	0	0	0	0
64	IN	1	0	0	1	0	0	1
65	H	0	0	0	0	0	0	0
66	CP	0	0	0	0	0	0	0
67	DH	0	0	0	0	0	0	0
68	MT	0	0	0	0	0	0	0
69	AK	0	0	0	0	0	0	1
70	DA	1	0	0	0	0	1	1
71	I	1	0	0	0	0	1	0
72	RN	0	0	0	0	0	0	0
73	AY	1	1	0	0	0	0	0

NO	NAMA	Kuisisioner Tingkat Stres							
		P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	NF	1	2	1	1	0	0	1	1
2	LZH	2	0	0	2	1	2	0	1
3	L	0	0	0	0	0	0	0	0
4	R	1	1	0	1	2	0	1	0
5	NH	0	0	0	0	0	1	1	1
6	MRK	1	0	1	2	2	2	0	1
7	SF	3	3	2	2	2	1	1	3
8	SAH	1	1	0	1	2	0	3	0
9	TK	1	1	2	2	1	1	1	1
10	A	0	0	1	1	0	0	1	0
11	DS	2	3	2	2	1	1	0	2
12	RJ	0	0	0	0	0	0	0	0
13	AJ	0	0	0	1	1	0	0	0
14	KN	2	2	1	1	1	1	1	1
15	NR	2	3	1	3	1	1	1	3
16	RBS	1	0	0	0	1	0	1	1
17	ZR	3	2	0	3	2	1	1	1
18	AY	2	1	0	1	1	0	1	2
19	AZH	0	0	0	1	0	0	0	1
20	AP	0	0	1	0	1	0	1	0
21	PR	0	1	0	0	0	0	1	0
22	HS	1	2	0	1	0	0	0	1
23	SMR	1	0	0	0	0	0	1	0
24	NA	1	0	0	1	0	0	1	1
25	SD	1	2	1	2	1	1	1	2
26	FH	1	1	1	1	1	1	1	1
27	FZR	1	2	3	1	2	2	2	1
28	TSC	1	0	0	0	0	1	1	2
29	HI	1	1	0	0	0	0	0	0
30	RS	3	3	0	3	3	2	3	3
31	IA	1	2	1	1	1	1	2	2
32	M	1	1	0	2	1	0	1	2
33	AP	1	1	0	1	0	1	1	1
34	SNP	1	1	0	1	1	0	0	1
35	OL	2	0	0	2	0	0	0	2
36	ZR	1	1	0	1	0	1	1	1
37	S	0	0	0	1	0	0	0	1
38	AL	1	3	0	1	0	0	0	3

39	C	3	3	2	3	3	2	3	2
40	PK	3	3	2	3	3	2	3	2
41	NFG	1	0	0	0	0	1	0	0
42	TNG	0	3	0	3	0	0	1	1
43	SAP	0	0	0	0	1	1	1	1
44	SPD	0	0	0	0	0	0	0	0
45	SFA	1	3	0	2	2	0	1	1
46	TR	0	0	1	1	0	0	0	0
47	AA	2	1	0	1	1	1	2	0
48	I	1	0	0	1	0	0	0	0
49	S	1	1	0	1	0	0	0	1
50	W	2	2	2	3	3	2	1	3
51	FA	2	1	0	0	1	1	1	0
52	AMP	0	1	0	0	0	0	0	0
53	ADA	1	1	1	1	1	1	1	1
54	FZR	1	1	0	0	0	0	0	0
55	AL	1	1	0	0	0	0	0	0
56	MKR	0	0	1	0	0	1	0	0
57	ZAS	0	1	1	1	1	2	1	1
58	FIN	1	0	1	0	0	1	0	0
59	LD	1	0	1	0	0	1	0	0
60	R	0	0	0	0	0	0	0	0
61	NR	0	0	0	0	0	1	0	0
62	ADP	0	0	0	0	0	1	0	0
63	RA	1	0	0	0	0	0	0	0
64	IN	0	0	0	0	0	0	0	0
65	H	0	0	1	0	0	0	0	0
66	CP	0	0	0	0	0	0	0	0
67	DH	0	0	0	0	0	0	0	0
68	MT	0	0	0	0	0	0	0	1
69	AK	0	0	0	0	0	0	0	1
70	DA	1	0	0	1	0	0	0	0
71	I	2	2	2	1	1	1	1	1
72	RN	0	0	1	1	0	1	0	1
73	AY	0	0	0	0	0	0	0	0

NO	NAMA	Kuisiomer Tingkat Stres						
		P16	P17	P18	P19	P20	P 21	P Total
1	NF	1	1	1	2	1	0	19
2	LZH	0	1	1	0	1	0	18
3	L	0	0	0	2	0	0	5
4	R	1	1	1	2	1	0	14
5	NH	0	0	1	0	0	0	7
6	MRK	0	0	1	0	0	0	15
7	SF	2	2	2	0	2	2	39
8	SAH	0	0	2	2	0	0	19
9	TK	1	0	2	1	1	1	25
10	A	0	0	1	1	1	1	11
11	DS	0	1	2	0	2	0	25
12	RJ	0	0	0	0	0	0	0
13	AJ	0	0	1	2	0	0	9
14	KN	1	1	1	1	1	0	22
15	NR	0	0	3	0	2	1	31
16	RBS	1	0	1	1	0	0	14
17	ZR	1	1	0	2	1	0	26
18	AY	1	0	2	0	1	0	18
19	AZH	0	0	0	1	0	0	6
20	AP	1	0	3	0	0	0	10
21	PR	0	0	1	0	0	0	7
22	HS	0	0	1	1	1	0	12
23	SMR	0	0	0	0	0	0	7
24	NA	1	0	1	0	0	0	6
25	SD	1	1	3	0	2	1	30
26	FH	0	1	1	0	1	0	14
27	FZR	2	0	0	2	2	0	34
28	TSC	0	0	2	0	0	0	11
29	HI	0	0	1	1	0	0	6
30	RS	3	3	2	0	3	2	52
31	IA	1	1	2	2	1	0	27
32	M	1	0	1	0	0	0	16
33	AP	1	1	1	1	1	1	16
34	SNP	0	0	1	0	0	0	10
35	OL	0	0	2	1	0	0	12
36	ZR	1	0	0	0	0	0	10
37	S	0	0	3	0	0	0	8
38	AL	1	0	3	1	0	0	20
39	C	2	3	2	1	3	3	52
40	PK	1	0	2	1	0	0	10
41	NFG	2	0	0	0	0	0	13

42	TNG	1	0	0	1	0	0	12
43	SAP	0	0	1	0	1	0	6
44	SPD	0	0	3	0	0	0	17
45	SFA	2	0	0	1	1	0	10
46	TR	2	1	2	1	1	1	22
47	AA	0	0	2	0	1	0	11
48	I	0	0	2	1	1	0	12
49	S	3	2	2	1	3	2	41
50	W	1	1	1	0	0	1	13
51	FA	1	0	1	1	0	0	8
52	AMP	1	2	2	2	1	2	25
53	ADA	3	0	1	0	0	0	8
54	FZR	3	0	1	0	0	0	8
55	AL	2	0	1	0	1	0	7
56	MKR	1	1	1	1	1	1	16
57	ZAS	1	1	1	0	2	1	11
58	FIN	1	1	1	0	2	1	11
59	LD	0	0	0	0	0	0	1
60	R	0	0	1	0	0	0	4
61	NR	0	0	1	1	1	0	4
62	ADP	1	0	0	0	0	0	5
63	RA	0	0	1	0	1	0	2
64	IN	0	0	1	0	1	0	6
65	H	0	0	0	0	0	0	0
66	CP	0	0	0	0	0	0	0
67	DH	1	0	1	0	1	0	4
68	MT	1	0	1	0	1	0	4
69	AK	1	0	0	0	0	0	4
70	DA	1	1	1	1	1	1	21
71	I	1	1	0	0	1	1	10
72	RN	0	0	1	0	0	0	1
73	AY	0	0	1	0	0	0	4

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

## FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XU/2022  
 Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488  
<https://fk.umsu.ac.id> | [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id) | [umsumedan](#) | [umsumedan](#) | [umsumedan](#) | [umsumedan](#)

Nomor : 823/II.3.AU/UMSU-08/F/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : **Izin Penelitian**

Medan, 19 Dzulhijjah 1445  
26 Juni 2024

Kepada. Saudari. **Farah Dea Annisa**  
di  
Tempat

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Sehubungan dengan surat Saudari berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Farah Dea Annisa  
 NPM : 208260155  
 Judul Skripsi : Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

maka kami memberikan izin kepada saudari, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudari kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*




Dekan,  
an wD I

**dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K)**  
NIDN: 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Pertinggal






## Lampiran 5. Ethical Clearance



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**  
 No : 1217/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research protocol proposed by*

**Peneliti Utama** : **Farah Dea Annisa**  
*Principal in investigator*

**Nama Institusi** : **Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**  
*Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara*

**Dengan Judul**  
*Title*

**"PENGARUH SHALAT TAHAJJUD TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"**

**"THE EFFECT OF TAHAJJUD PRAYER ON THE STRESS LEVEL OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH NORTH SUMATRA "**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah  
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan  
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1)Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assesment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guadelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 Juni 2024 sampai dengan tanggal 19 Juni 2025  
*The declaration of ethics applies during the periode June 19,2024 until June 19, 2025*

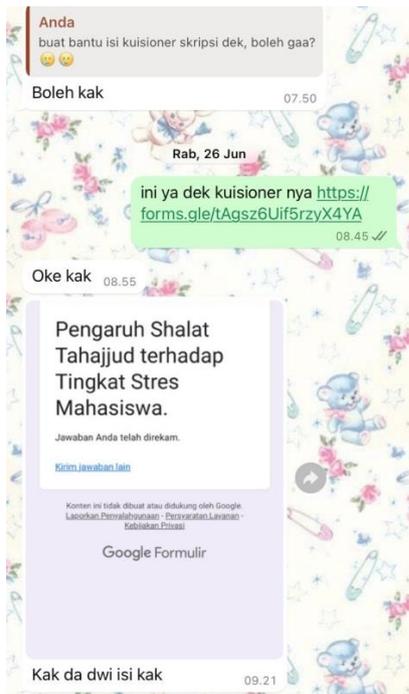
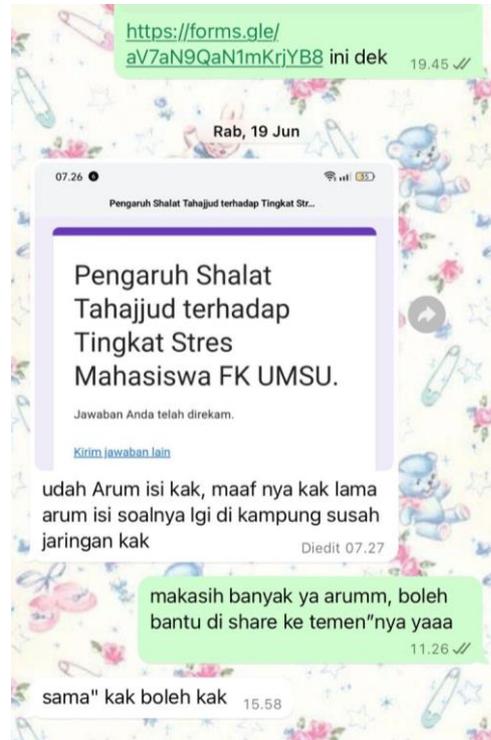


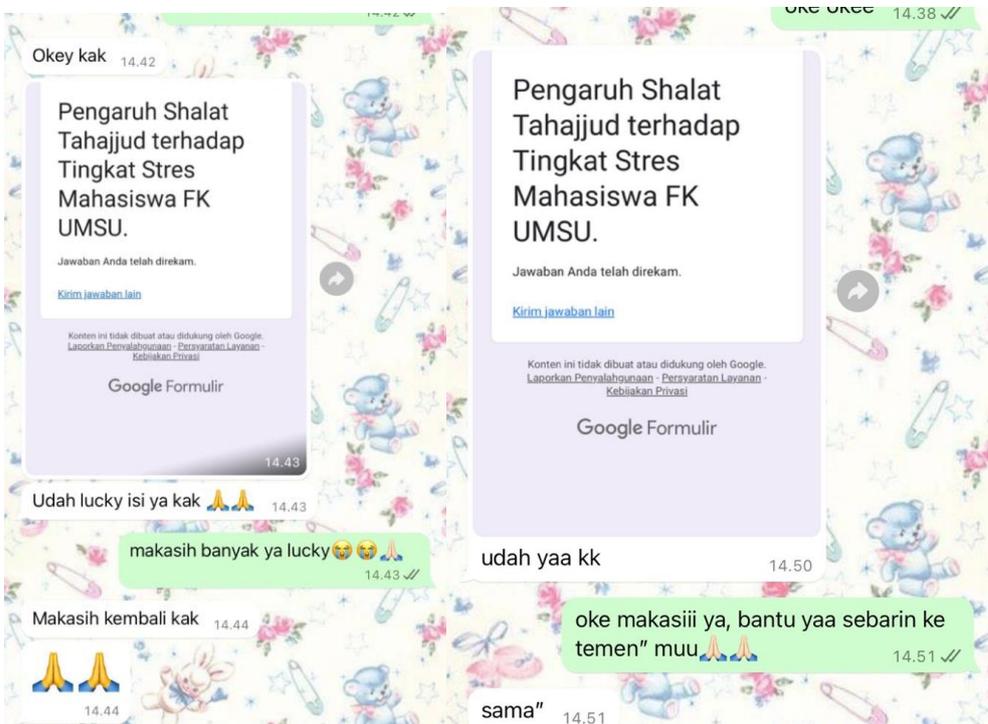
Medan, 19 Juni 2024  
 Ketua



Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 6. Dokumentasi





**Lampiran 8. Artikel Publikasi****Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara****Farah Dea Annisa<sup>1</sup>, Maulana Siregar<sup>2</sup>***Corresponding Author: Maulana Siregar*<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

***Abstrak***

*Kondisi yang dapat mempengaruhi fisik atau psikis seseorang yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari disebut dengan kondisi stres. Ada empat faktor yang menyebabkan stress mahasiswa yaitu faktor akademik, lingkungan, interpersonal, dan intrapersonal. Stres biasanya dapat diatasi dengan rileksasi dan meditasi. Saat rileksasi seseorang akan mendapatkan ketenangan. Ketenangan bisa didapatkan dari shalat. Selain sebagai ibadah yang wajib, shalat dapat menjadi sumber media yang sangat berguna untuk memberi efek positif. Salah satu manfaat shalat yang dapat memberi ketenangan yaitu shalat tahajjud. Desain pada penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 73 orang yang berasal dari mahasiswa tingkat satu. Pengambilan data untuk tingkat stres menggunakan DASS21.*

***Kata Kunci:*** Tahajjud, Tingkat Stres, Kedokteran.

### **Abstract**

*Conditions that can affect a person's physical or psychological condition that affects daily activities are called stress conditions. There are four factors that cause student stress, namely academic, environmental, interpersonal, and intrapersonal factors. Stress can usually be managed with relaxation and meditation. When relaxing, a person will get calm. Peace can be obtained from prayer. Apart from being a mandatory worship, prayer can be a very useful source of media to have a positive effect. One of the benefits of prayer that can provide calm is the tahajjud prayer. The purpose of the study was to determine the effect of tahajjud prayer on stress levels in students of the Faculty of Medicine. The design in this study uses a cross sectional design. Seventy-three first-year students participated in this survey as responders. DASS21 was used to collect data on stress levels.*

**Keyword:** *Tahajjud Prayer, Stress Level, Medicine*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang mempengaruhi kondisi fisik atau psikis seseorang terhadap tekanan dari dalam ataupun luar yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada empat faktor yang menyebabkan stress mahasiswa yaitu faktor akademik, faktor lingkungan, faktor interpersonal, dan factor intrapersonal<sup>1</sup>.

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran berkisar diantara 30% hingga 50%. Mahasiswa yang mengalami stress akan mengakibatkan efek negatif pada kondisi emosional, mental dan fisik<sup>3</sup>.

Stres biasanya dapat diatasi dengan rileksasi dan meditasi. Saat rileksasi seseorang akan mendapatkan ketenangan. Ketenangan bisa didapatkan dari shalat. Salah satu manfaat shalat yang dapat memberi ketenangan yaitu shalat tahajjud<sup>4</sup>.

FK UMSU memiliki program pengamalan 9 *Golden Habbit*, dimana amalan tertib shalat difokuskan capaiannya pada mahasiswa tingkat 1, jika mahasiswa

tertib mengamalkan itu harusnya stress ini bisa diatasi, tetapi evaluasi dan pendekatan yang dilakukan oleh dosen pembimbing berbeda-beda dan kemampuan amalan shalat ini pada mahasiswa berbeda-beda,

Melalui latar belakang ini, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat stress pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi kondisi fisik ataupun psikis saat mereka menjalankan kegiatan akademik. Maka, diperlukan suatu pendekatan untuk mengatasi stress salah satunya pendekatan psikoreligius atau pendekatan secara agama yaitu shalat tahajud yang memiliki banyak manfaat salah satunya ialah mendapatkan ketenangan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional. Pada penelitian *cross sectional*, peneliti mengukur hasil dan eksposur pada responden. Penelitian ini dilakukan di FK UMSU pada bulan Maret hingga Juni 2024. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FK UMSU sebanyak 270 orang dan sampel sebanyak 73 orang.

Pengumpulan subjek dilakukan dengan cara *purposive sampling*.

Instrumen utama untuk mengumpulkan data primer adalah DASS-21, yang terdiri dari 21 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres responden. Selain itu, responden juga akan mengisi kuesioner mengenai shalat tahajud, yang berisi dua pertanyaan. Pertanyaan tersebut dirancang untuk mengetahui frekuensi pelaksanaan shalat tahajud dalam sebulan terakhir serta rata-rata frekuensi pelaksanaannya oleh responden.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Variabel	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	59	80,8
Laki-Laki	14	19,2
<b>Usia</b>		
17 Tahun	1	1,4
18 Tahun	18	24,7

19 Tahun	40	54,8
20 Tahun	14	19,2
<b>Jumlah</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1, dapat dilihat bahwa jumlah responden terbanyak pada penelitian ini adalah Perempuan yaitu sebanyak 59 orang (80,8%), sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 14 orang (19,2%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Shalat Tahajjud**

Variabel	N	%
<b>Frekuensi Shalat Tahajjud dalam satu bulan terakhir</b>		
-Sering	38	52,1
-Jarang	35	47,9
Tidak Pernah		
<b>Frekuensi Rata-rata Shalat</b>		

**Tahajjud**

dalam Satu

**Bulan**

&lt;5 Kali 30 41,1

6-10 Kali 25 34,2

&gt;10 Kali 18 24,7

**Jumlah 73 100**

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua responden shalat tahajjud dalam satu bulan terakhir; 38 orang (52,1%) menganggapnya sering, 35 orang (47,9%) menganggapnya jarang, dan tidak ada yang tidak melakukannya.

Frekuensi rata-rata shalat tahajjud dalam satu bulan terbanyak adalah pada kelompok <5 kali yaitu 30 orang (41,1%), selanjutnya kelompok 6-10 kali sebanyak 25 orang (34,2%), dan yang paling sedikit ada pada kelompok >10 kali yaitu sebanyak 18 orang (24,7%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa FK UMSU**

Variabel	N	%
- Stres	25	34,2
- Tidak	48	65,8

## Stres

**Jumlah 73 100**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 73 mahasiswa didapatkan 25 orang (34,2%) yang mengalami stress, sedangkan yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 48 orang (65,8%).

**Analisis Bivariat**

		Tingkat Stres		P Value
		Tidak Stres	Stres	
Frekuensi	Jarang	12	23	0,001
Shalat				
Tahajjud				
dalam	Sering	36	2	
Sebulan				
Terakhir				

**Tabel 4. Hasil Uji Chi Square**

Tabel 4 menunjukkan bahwa 23 orang dari 35 orang yang jarang melaksanakan shalat tahajjud mengalami tingkat stres tertinggi. Sementara itu, 38 orang dari 35 orang yang sering melakukan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir, yang merupakan kelompok yang paling sering

melakukannya, tidak mengalami tingkat stress yang sama.

Terdapat hubungan antara frekuensi shalat tahajjud dan tingkat stress mahasiswa FK UMSU, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik chi square, di mana p-value 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05).

**Tabel 5. Hasil Uji Kolomogorov**

	Tingkat Stres	P Value	
		Tidak Stres	Stres
Frekuensi 0-5 Rata- rata Kali Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir Kali	9	21	0,001
Frekuensi 6-10 Rata- rata Kali Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir Kali	21	4	0,001
Frekuensi >10 Rata- rata Kali Shalat Tahajjud dalam Sebulan Terakhir Kali	18	0	0,001

#### **Smirnov**

Pada kelompok 6-10 kali yang melaksanakan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir didapatkan sebanyak 21 orang yang tidak stress dan 4 orang yang mengalami stress, sedangkan pada kelompok >10 Kali yang tidak

stress sebanyak 18 orang dan kelompok yang stress 0 atau tidak ada.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) maka disimpulkan terdapat hubungan antara frekuensi rata-rata shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU.

## **PEMBAHASAN**

Shalat tahajjud dapat dilaksanakan diawal waktu, pertengahan atau akhir waktu setelah tidur. Shalat tahajjud memiliki manfaat yang besar bagi psikologis manusia<sup>18</sup>.

Hasil dari penelitian ini didapatkan sebanyak 52,1% yang sering melaksanakan shalat tahajjud, sedangkan kelompok yang jarang melaksanakan shalat tahajjud didapatkan sebanyak 47,9%. Dari kedua kelompok tersebut, dapat dilihat bahwa persentase antara kelompok yang sering shalat tahajjud dan yang jarang shalat tahajjud hanya sedikit berbeda. Menurut analisis tabulasi silang, 23 dari 35 orang

yang mengalami stress berasal dari orang yang jarang melaksanakan salat tahajud. Ini lebih tinggi daripada penelitian Annisa Nur pada mahasiswa FK Universitas Muhammadiyah Makassar, menemukan bahwa yang lebih banyak mengalami stress berasal dari yang jarang melaksanakan salat tahajud.

Ada korelasi antara frekuensi shalat tahajud mahasiswa FK UMSU dalam sebulan terakhir dan tingkat stres mereka, seperti yang ditunjukkan oleh nilai  $P$  0,001, yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 dari 30 orang yang melakukan shalat tahajud kurang dari lima kali sebulan mengalami stres. Hasil ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang menemukan 33 dari 75 responden mengalami stress berasal dari responden yang melaksanakan

shalat tahajud rata-rata  $<5$  kali dalam sebulan terakhir.

Pada analisis *Kolmogorov smirnov* didapatkan  $P$  Value 0,001 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05). Melalui hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara frekuensi rata-rata shalat tahajud terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU.

Dalam temuan Moh. Sholeh “Terapi Shalat Tahajud” didapatkan hasil bahwa shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusuk, tepat, Ikhlas dan kontinu diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi yang positif yang akan mengaktifkan *coping* dan respons positif (*positive thinking*) yang dapat menghindarkan dari reaksi stress<sup>20</sup>.

Shalat tahajud yang dilaksanakan dengan kesungguhan, khusuk, tepat serta ikhlas dapat menimbulkan persepsi positif dan *coping mechanism* akan efektif. Adanya respon positif ini akan menghindarkan reaksi stress dan

akan timbul sikap optimis untuk menghadapi berbagai macam masalah serta jiwa akan menjadi tenang.

Fungsi dari kortisol ini berbagai macam, tetapi fungsi yang paling utama berkaitan dengan pengaturan pembakaran zat-zat gizi.

Kadar kortisol tidak menurun, hal tersebut dapat merangsang efek suka atau depresi yang berlebihan. Maka dari itu, dianjurkan melaksanakan shalat tahajjud karena pada waktu tersebut kortisol akan menurun sehingga membuar seseorang menjadi tenang.

Seseorang yang gemar melakukan shalat tahajjud akan memiliki jiwa yang tenang, sabar, berwibawa serta emosi yang terkendali.

### **KESIMPULAN**

1. Frekuensi shalat tahajjud dalam satu bulan terakhir pada mahasiswa/I FK UMSU didapatkan sebanyak 38 responden (52,1%) yang tergolong sering, 35 responden (47,9%) yang tergolong jarang,

dan tidak ada yang tidak shalat tahajjud.

2. Frekuensi rata-rata shalat tahajjud dalam satu bulan terbanyak adalah pada kelompok <5 kali yaitu 30 responden (41,1%), selanjutnya kelompok 6-10 kali sebanyak 25 responden (34,2%), dan yang paling sedikit ada pada kelompok >10 kali yaitu sebanyak 18 responden (24,7%).

3. Tingkat stress mahasiswa/i FK UMSU didapatkan 25 responden (34,2%) yang mengalami stress, sedangkan yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 48 responden (65,8%).

4. Terdapat hubungan antara shalat tahajjud dan tingkat stress pada mahasiswa FK UMSU.

### **SARAN**

1. Para responden sebaiknya menjadikan shalat tahajjud menjadi rutinitas dan juga sebagai tindakan preventif terhadap stress dengan cara meningkatkan frekuensi pelaksanaan shalat tahajjud dengan niat yang ikhlas menjalakkannya.

2. Sebaiknya fakultas membuat kebijakan untuk mahasiswa agar

melaksanakan shalat tahajjud dengan istiqomah agar terwujudnya lulusan dokter yang islami sesuai dengan misi dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3. Bagi peneliti berikutnya, disarankan melakukan penelitian mengenai pengaruh shalat tahajjud terhadap tingkat stres menggunakan desain penelitian *case control*. Penelitian eksperimental dengan lebih banyak responden akan membantu memahami hubungan sebab-akibatnya.

## REFERENSI

1. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol.* 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
2. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
3. Widjaja S, Cahyono A. Stress Analytics of Medical Students At Faculty of Medicine University of Surabaya. *J Pendidik Kedokt Indones J Med Educ.* 2022;11(3):319. doi:10.22146/jpki.64881
4. Kusumawinakhyu T. Implementasi Sholat Tahajjud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat).* 2023;7(2):279. doi:10.30595/jppm.v7i2.10842
5. Chodijah S. Konsep shalat tahajjud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan. *Lab Penelit dan Pengemb FARMAKA Trop Fak Farm Univ Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur.* Published online 2017:417-442. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2323>

6. Chodijah S. KONSEP SHALAT TAHAJUD MELALUI PENDEKATAN PSIKOTERAPI HUBUNGANNYA DENGAN PSIKOLOGI KESEHATAN (PENELITIAN DI KLINIK TERAPI TAHAJUD SURABAYA). *Medical*. Published online 2017:427.
7. Hanifah AN, Hakim MTA. Pelaksanaan Sholat Sunnah Tahajjud, Dhuha, dan Istikhoroh. *J Islam*. 2018;1(2):19-38. <http://digilib.uinsgd.ac.id/10487/>
8. Illah HAN. The Influence Of Tahajjud Prayer On The Level Of Stress Students Of Faculty Of Medicine Muhammadiyah Makassar University. *J Ilmu Kedokt*. Published online 2016.
9. Kurniawan A. DAHSYATNYA SHALAT SUNNAH TAHAJJUD DAN DHUHA PERSPEKTIF YUSUF MANSUR Skripsi. *Skripsi*. Published online 2018:46.
10. AIMANAH U. Shalat tahajjud dalam al-qur'an (suatu kajian tafsir tematik). *Makal UIN Alauddin Makassar*. Published online 2013:4.
11. Mahmud R, Uyun Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *J Indig*. 2016;1(2):52-60.
12. Muslim M. Manajemen Stres Upaya Mengubah kecemasan Menjadi Sukses. *Kesehatan*. 2015;Vol18(2):1-239.
13. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*. 2018;20(2):74-80.
14. Adryana NC, Oktafany, Apriliana E, Oktaria D. A comparative study of stress level in the first, second, and third year students of medical faculty of iniversity of lampung. *Majority*. 2020;9142-149.
15. Arjanto P. Uji Reliabilitas dan Validitas Depression

- Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *J Psikol Perseptual*. 2022;7(1):60. doi:10.24176/perseptual.v7i1.6196
16. Inama S, Sarastri Y. Stress Levels Among Undergraduate Medical Students on Exposure To Online Learning. *J Pendidik Kedokt Indones J Med Educ*. 2022;11(1):98. doi:10.22146/jpki.64507
17. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*; 2013.
18. Pratiwi C, Kamila NF. Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental. *Relig J Agama, Sos dan Budaya*. 2023;1(6):992-1000. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/80>
19. Juliyan P, Amin M, Neviza N. TERAPI SHALAT TAHAJUD DALAM PENYEMBUHAN BERBAGAI PENYAKIT. *J Islam*. 2023;3:35-44.
20. Sholeh, Moh. *Terapi Salat Tahajud*. PT.Mizan Publika: Jakarta Selatan. (2012).