

Hubungan Intensitas Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Gemilang Mutsaqqofa Arsyadana¹, Tjatur Prijambodo², Sutrisno³, Muhammad Anas⁴

- 1) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 2) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 3) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 4) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa sebagai agen perubahan tentu memiliki tugas dan kewajiban menciptakan masa depan negerinya yang indah dan Makmur. Namun, dalam perjalanan menuntut ilmu mahasiswa bertemu dengan banyak rintangan serta tantangan. Dinamika yang cukup kompleks terlebih Surabaya sebagai kota metropolitan menjadi tantangan tersendiri. Begitupun bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, pasti merasakan berbagai macam tantangan, serta rintangan baik dari faktor internal mahasiswa tersebut maupun dari faktor eksternal. Seperti contohnya terkait kecemasan yang sepele namun bisa berakibat fatal jika tidak dikendalikan dengan baik. Adapun salah satu cara untuk meminimalisir kecemasan seseorang ialah dengan shalat tahajud. Maka dari itu peneliti ingin mencari hubungan dari keduanya. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Universitas Muhammadiyah Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dari Angkatan 2020-2023. Besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebesar 80 orang. Pengambilan sampel menggunakan *analitik observasional*. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis bivariat menggunakan aplikasi SPSS. **Hasil:** Hasil uji Spearman diperoleh nilai p value (sig) $0,000 < 0,05$ dengan kekuatan korelasi sebesar 0,043 yang artinya cukup kuat. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas shalat tahajud dengan Tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan kekuatan cukup kuat.

Kata Kunci: Shalat Tahajud, Kecemasan, Mahasiswa, Fakultas Kedokteran

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai agen perubahan tentunya memiliki tugas dan kewajiban untuk menciptakan masa depan yang indah, makmur dan sejahtera dikeesokan harinya. Dalam perjalanannya menjadikan negara ini menjadi negara yang baik pasti akan ada banyak tekanan dan tuntutan yang menyebabkan seorang mahasiswa cemas serta resah dalam menyikapinya, entah itu karena penyebab problematika yang kompleks hingga problematika yang sepele namun datang disaat yang tidak terduga.

Dengan berbagai macam dinamika yang ada dalam lingkup Pendidikan baik di dalam kampus seperti halnya pada Universitas Muhammadiyah Surabaya dan di luar kampus. Dimana Surabaya ialah wilayah yang metropolitan serta memiliki perbedaan situasi

kondisi dibandingkan dengan kota-kota lainnya. Pastinya mahasiswa merasakan kecemasan, begitupun pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya pastinya pernah merasakan kecemasan pada perjalanannya menjadi penuntut ilmu. Pada kali ini peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa preklinik sebab, mahasiswa preklinik dengan kepadatan jadwal serta tuntutan organisasi dan lain-lain disinyalir mengalami kecemasan yang cukup sering dalam hidupnya.

Problematika juga permasalahan pada mahasiswa preklinik tersebut dapat dihadapi agar lebih ringan rasanya serta dapat terpecahkan solusinya dengan cara bertaqarrub (mendekatkan diri) kepada Allah, misalnya dengan cara melakukan shalat tahajud di sepertiga malam yang sunyi. Kecemasan pada seorang mahasiswa bisa menjadi sepele dan bisa juga menjadi suatu polemik yang cukup rumit. Tentunya itu bergantung juga dari beberapa faktor pencetus juga tingkat dari kecemasannya itu sendiri.

Beberapa faktor penyebab seseorang cemas ialah karena dua hal inti yang bercabang, yaitu karena faktor internal juga eksternal. Sedangkan tingkatan cemas tersendiri dibagi menjadi tiga yaitu, ringan sedang dan berat (Adhi, 2019). Maka dari itu kecemasan tidaklah bisa dianggap remeh adanya, sebab cemas berat yang berangsur-angsur akan berefek lebih buruk bagi penderitanya serta orang yang ada disekitarnya. Selain kecemasan, perasaan lain yang sering dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi atau saat mengerjakan berbagai macam tugas banyak dengan deadline yang berbarengan yaitu perasaan takut, khawatir, gelisah, pesimis, tegang, kesal, serta perasaan tidak menentu lainnya. Walaupun begitu, tidak semua mahasiswa merasakan perasaan tersebut (Putri and Akbar, 2022).

Jadi, hendaknya seorang mahasiswa membiasakan dirinya untuk melaksanakan shalat tahajud. Karena shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang paling utama diantara shalat sunnah yang lainnya. Juga shalat tahajud itu dapat menenangkan jiwa, menghilangkan stress, menyucikan jiwa dan lain sebagainya (Al-Ikhwani F,2022).

Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan, harapannya hasil dari peneliti bisa berguna bagi khalayak ramai dan bisa memberi edukasi kepada yang lainnya juga dapat menumbuhkan semangat dalam mengamalkan ibadah tahajud, peneliti juga berharap masa depan Agama dan masa depan Negara ini bisa menjadi lebih baik dengan cara para umatnya rajin untuk bertaqarrub kepada Allah SWT khususnya untuk generasi muda baik dari kalangan mahasiswa maupun yang lebih muda serta yang lebih dewasa, sebab masa depan ini ditentukan dari mereka sejak sekarang ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross sectional. Hasil penelitian ini menggambarkan kondisi saat itu juga secara serentak atau bisa dikatakan satu waktu dalam satu populasi tanpa intervensi oleh peneliti. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya Angkatan 2020-2023 yang masuk kriteria inklusi penelitian. Adapun besar sampel minimal pada penelitian ini adalah 80 sampel.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya Angkatan 2020-2023. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2024. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan surat laik etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan nomor surat 006/KET/II.3/AU/F/2024.

Kemudian Variabel independent dalam penelitian ini yaitu intensitas shalat tahajud yang diukur menggunakan kuisisioner intensitas shalat tahajud. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Tingkat kecemasan yang diukur menggunakan kuisisioner (HARS) Hamilton Anxiety for Rating Scale. Analisis data dari penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan Simple Random sampling karena penelitian dilakukan secara acak pada suatu populasi dan populasi tersebut memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi bagian dari sampel.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden pada penelitian ini diketahui berdasarkan Angkatan, jenis kelamin, jumlah rakaat, intensitas tahajud menggunakan kuisisioner intensitas shalat tahajud, dan tingkat kecemasan menggunakan kuisisioner HRSA (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Angkatan		
2020	42	37,5%
2021	29	25,9%
2022	28	25,0%
2023	13	11,6%
Jenis kelamin		
Laki-laki	37	33,0%
Perempuan	75	67,0%
Jumlah Rakaat		
2 rakaat	46	41,1%
4 rakaat	58	51,8%
6 rakaat/lebih	8	7,1%
Total	112	100%

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan bahwa dari 112 sampel responden, mayoritas responden ialah dari Angkatan 2020 sebanyak 42 orang (37,5%). Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa Perempuan lebih banyak yang menjadi responden yaitu 75 orang (67,0%). Dan berdasarkan jumlah rakaat yang responden lakukan mayoritas melaksanakan shalat tahajud 4 rakaat sebanyak 58 orang (51,8%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Tahajud

Intensitas tahajud	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	106	94,6%
Sedang	6	5,4%
Total	112	100%

Berdasarkan Tabel 2. Mengenai intensitas tahajud diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya melaksanakan tahajud dengan intensitas tinggi sebanyak 106 (94,6%) dan tidak didapatkan mahasiswa yang intensitas tahajud rendah.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak cemas	70	62,5%
Kecemasan ringan	37	33,0%
Kecemasan sedang	5	4,5%
Total	112	100%

Berdasarkan tabel 3. mengenai tingkat kecemasan diketahui bahwa mayoritas mahasiswa tidak cemas sebanyak 70 mahasiswa (62,5%), kecemasan sedang sebanyak 5 mahasiswa (4,5%) dan tidak ditemukan mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dan berat sekali.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Tabulasi silang Intensitas Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan

		Tingkat kecemasan			Total
		Tidak cemas	Kecemasan ringan	Kecemasan sedang	
Intensitas tahajud	Tinggi	70	36	0	106
	Sedang	0	1	5	6
Total		70	37	5	112

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa dari 112 responden 70 orang intensitas tahajud tinggi dan tidak cemas, 36 orang dengan intensitas tahajud tinggi dan mengalami kecemasan ringan, sementara terdapat 5 orang dengan intensitas tahajud sedang dan mengalami kecemasan sedang.

Tabel 5. Hubungan Intensitas Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan

Variabel penelitian	Koefisien korelasi	Uji Spearman (<i>p</i> -value)	Keterangan
Intensitas shalat tahajud ↔ tingkat kecemasan	0,434	0,000	Ada hubungan

Berdasarkan Tabel 5. diatas menunjukkan *p*-value 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu terdapat hubungan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan. Dengan koefisien korelasi 0,434 yang bermakna cukup kuat.

DISKUSI

Intensitas Shalat Tahajud

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden intensitas shalat tahajudnya ialah tinggi dengan jumlah 106 mahasiswa, yg disebut tinggi ialah jika dari hasil kuisisioner intensitas shalat tahajud dijumlahkan hasilnya mencapai 17-24 poin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramita Novianti (2022) bahwasanya intensitas tahajud yang ia teliti juga tinggi, dari 56 orang 27 diantaranya sangat sering melaksanakan shalat tahajud (Pramita, 2022). Kemudian untuk jumlah rakaat yang sering dilakukan responden pada penelitian ini sebanyak 4 rakaat dengan jumlah responden mencapai 58 mahasiswa, Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Aubert Pemaca (2020) mayoritas respondennya menjalankan shalat tahajud berjumlah 2 rakaat dengan total 169 mahasiswa (Pemaca, 2020).

Shalat tahajud sangatlah banyak manfaatnya yaitu tahajud bisa memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan baik penyakit fisik maupun psikis, menyucikan ruh, melunakkan hati yang sedang gundah dan cemas, memperoleh Ridha Allah, menghilangkan perasaan dosa, menyingkirkan perasaan takut, membekali semangat untuk mengerjakan karya besar. Tahajud juga menghasilkan hormon kortisol tetap stabil sehingga membuat ketentraman, dan mempengaruhi irama sirkadian manusia (Siti Fauziah *et al.*, 2024). Dimana jika seseorang istiqomah menjalankan shalat tahajud dapat berdampak pada seimbangannya sintesis dan sekresi neurotransmitter terkendali sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan korteks adrenal dalam mensekresi kortisol dan beberapa neurotransmitter, adrenalin dan noradrenalin. Jadi dapat dikatakan bahwa shalat tahajud dapat menjaga homeostasis tubuh manusia jika dilakukan secara istiqomah (Chodijah, 2013).

Pelaksanaan shalat tahajud juga berada saat bumi memiliki kualitas oksigen sangat tinggi yaitu mulai dari pukul tiga pagi hingga matahari terbit. Maka, jika kita shalat tahajud disaat itu otot-otot di dalam tubuh kita lebih lancar aliran darahnya. Kemudian saat takbiratul ihram selain bisa melebarkan rongga dada kita, diikuti pita suara yang bergetar sebab mengucapkan lafadz takbir yang menyebabkan tekanan udara di dalam rongga dada mengecil. Sehingga membuat udara yang kaya oksigen mudah untuk masuk dan bermanfaat sangat baik bagi yang melaksanakan shalat tahajud dengan istiqomah. Begitupula disaat sujud, oksigen yang jarang mengalir pada daerah otak bisa dengan mudah mengalir yang bisa meningkatkan kecerdasan seseorang berkat keistiqomahannya menjalankan shalat tahajud (Lothfy and Rafeaie, 2016).

Tingkat Kecemasan

Pada hasil penelitian ini Tingkat kecemasan dibagi menjadi 5 kelompok : tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan berat sekali/panik. Kemudian, didapatkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami cemas (tidak cemas) yaitu ada 70 mahasiswa yang tidak cemas, 37 mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan 5 orang mengalami kecemasan sedang, responden yang mengalami kecemasan sedang beberapa diantaranya disebabkan karena adanya ujian, beberapa diantaranya karena sedang menjalani tugas akhir semester akhir, dimana pada kondisi-kondisi tersebut mahasiswa tersebut merasa dirinya memiliki

tanggung jawab yang harus dikerjakan semaksimal mungkin sehingga membuat kondisi kecemasannya meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana et al (2024) dimana dari 52 orang, mayoritas responden tersebut tidak mengalami kecemasan dengan jumlah 42 responden sedangkan 10 responden yang lainnya mengalami kecemasan ringan (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024).

Pada dasarnya cemas ialah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, dimana kecemasan tersebut ialah suatu perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri. Juga bisa dikatakan bahwa cemas merupakan respon terhadap sesuatu tertentu yang mengancam, perasaan gelisah sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman sehingga menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Dari perubahan-perubahan fisiologis tersebut dapat terjadi beberapa gejala, gejala fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental diantaranya adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Tobergte and Curtis, 2013).

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran dan tubuh bahkan dapat menyebabkan penyakit. Beberapa dampak dari kecemasan ada tiga gejala antara lain, gejala suasana hati (dimana individu merasakan perasaan yang mengancam dari suatu sumber yang tidak bisa didefinisikan sehingga membuat orang tersebut lebih mudah marah) kemudian ada gejala kognitif (individu pada simptom ini sering tidak bekerja dan belajar secara efektif karena tidak mampu memperhatikan masalah yang nyata untuk diatasi) dan ada gejala motor (suatu gambaran rangsangan kognitif yang tinggi sebagai usaha untuk melindungi diri dari suatu ancaman (Tobergte and Curtis, 2013).

Dari beberapa gejala serta dampak yang telah tertera diatas Ada berbagai cara untuk mengelola kecemasan yang sering kali tampak jelas bagi kita, sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Abdul Hayat antara lain; observasi diri (self-observation), dialog internal yang baru (starting a new internal dialogue), relaksasi (relaxation), dan manajemen stress (stress management). Pada keempat cara tersebut hal yang paling ditekankan ialah pada observasi diri dan relaksasi diri (Hayat, 2017). Sebab jika seseorang sedang cemas kemudian berusaha untuk tetap tenang dengan cara relaksasi seperti Tarik nafas dalam dan mencoba mengulik apa akar permasalahan yang ia cemas, niscaya orang tersebut bisa mengontrol kondisi cemasnya. Oleh karena itu jika ingin mengusahakan diri kita tetap tenang dan rileks salah satunya ialah dengan shalat tahajud sebab dari keempat cara diatas semuanya sudah mencakup dan efek dari shalat tahajud tersebut sangat bermanfaat untuk mengkondisikan spiritual dan emosional bagi para pelaksananya (Hayat, 2017).

Hubungan Intensitas Shalat Tahajud dengan Tingkat Kecemasan

Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara intensitas shalat tahajud dengan Tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya secara signifikan serta kekuatan korelasinya ialah 0,043 yang artinya cukup kuat, jadi semakin tinggi intensitas shalat tahajudnya semakin

rendah tingkat kecemasannya, sebaliknya jika semakin rendah intensitas shalat tahajudnya maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Hal berikut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana *et al* (2024) dimana p-value yang ia dapatkan juga 0,00 dengan kekuatan korelasi 0,512 yang bermakna sedang (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024).

Lalu penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmad Aubert Pemaca (2020) juga berhubungan antara intensitas shalat tahajud dengan Tingkat kecemasan yaitu didapatkan p-value 0,005 dengan kekuatan korelasi sebesar 0.749 dengan makna korelasi kuat (Pemaca, 2020). Kemudian, ditemukan penelitian lain yang mendapatkan hasil tidak signifikan atau tidak berhubungan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Pramita Novianti (Pramita, 2022) dimana didapatkan hasil p-value 0,0599.

Dalam pandangan psikoneuroimunologis, stress psikologis dapat mempengaruhi hipotalamus. Hipotalamus kemudian memberi dampak kepada hipofisis untuk mengeluarkan adrenocorticotrophic hormon, yaitu hormon yang mempengaruhi korteks adrenal untuk memproduksi hormon kortisol. Hormon kortisol bisa menyebabkan tertekannya sistem imun. Oleh sebab itu stress dapat menekan sistem imun. Sementara tahajud dapat meminimalisir dari stress sehingga sistem imun tetap dalam keadaan bagus. Saat manusia terlelap di malam hari, sekresi hormon kortisol dalam keadaan rendah. Tahajud dapat secara efektif menurunkan sekresi kortisol juga meningkatkan respons imun pada tubuh. Namun, perlu diperhatikan, jika tahajud dilakukan dengan tidak tulus, hal tersebut hanya akan menjadi tekanan atau stress (Matin, 2018).

Shalat ialah ibadah yang didalamnya terjadi hubungan antara makhluk dengan khaliqnya (penciptanya). Shalat juga dipandang sebagai munajat atau berdoa. Orang yang shalat dengan khusyu', Ikhlas dan kontinyu dapat menumbuhkan percaya diri yang penuh sehingga, dapat menjadikan ketenangan dan ketentraman di hati. Dengan begitu, shalat tahajud bisa menjadi salah satu terapi spiritual penting untuk menghadirkan ketentraman jiwa, terlebih jika dilaksanakan dengan istiqomah (Alfiana, Yazid and Faizin, 2024). Dalam jurnal dijelaskan bahwa shalat tahajud merupakan suatu usaha dalam lingkup spiritual yang dapat menguatkan pikiran, meningkatkan ketabahan, mengatasi kecemasan dan menyelesaikan berbagai masalah individu (Hikma, Meily and Maysa, 2023).

Mayoritas manusia yang mengalami cemas, depresi ialah karena kurangnya dalam mekanisme *coping*. *Coping* ialah usaha untuk mengendalikan kondisi yang diakibatkan oleh *stressor*, shalat tahajud merupakan salah satu mekanisme *coping* dengan landasan agama. Perlu diketahui terdapat lima mekanisme *coping* stressor diantaranya adalah problem-focused coping (usaha untuk mengubah pemicu stress), emotion-focused coping (regulasi emosi), outlets for frustration (aktivitas fisik untuk mengurangi reaksi stress), optimism (berfikir positif), dan religion (yakin bahwa segala sesuatu berdasarkan kehendak-Nya). Jadi shalat tahajud ialah salah satu coping cemas pada poin religion (Pinilih, Nuripah and Romadhona, 2018).

Secara fisiologis tubuh beradaptasi dengan stressor, dimana saat stressor datang korteks otak akan mengirimkan sinyal ke amigdala untuk mensekresi CRF (Corticotropin Releasing Factor) lalu menstimulus batang otak agar aktivasi saraf simpatik sehingga kelenjar adrenal akan melepaskan hormon epinefrin dan kortisol maka terjadilah

tekanan darah meningkat, pernafasan meningkat, pupil melebar, aliran darah disiapkan untuk aktivitas otot. Proses fisiologis ini apabila terjadi secara terus menerus tanpa adanya mekanisme *coping* yang baik akan berpengaruh pada kognisi seseorang (Pinilih, Nuripah and Romadhona, 2018). Menurut Handayani Shalat tahajud dapat mengontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan memberi motivasi positif, serta coping yang efektif sehingga dapat menghindarkan kita dari cemas (Handayani, 2018).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini didapatkan dari 112 responden terdapat 106 (94,6%). Orang dengan intensitas tahajud tinggi dan 70 orang (62,5%) tidak cemas. Karakteristik responden penelitian ini pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya angkatan 2020-2023.

Terdapat hubungan antara intensitas tahajud dengan tingkat kecemasan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan *p*-value 0,000 berarti signifikan dan koefisien korelasi 0,434 bermakna cukup kuat.

REFERENSI

Adhi, H. (2019) 'Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung 2018', *Estuarine, Coastal and Shelf Science*, 2020(1): 473–484.

Alfiana, Y.A., Yazid, N. and Faizin, C. (2024) 'Hubungan Intensitas Shalat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19', *Jurnal Pandu Husada*, 5(1): 42–49. Available at: <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>.

Chodijah, S. (2013) 'Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya)', *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, pp. 417–444. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/176220-ID-konsep-shalat-tahajud-melalui-pendekatan.pdf>.

Handayani (2018) 'Perbedaan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa-siswi di SMAN 1 Sipoholon', (1): 1–12. Available at: <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/459>.

Hayat, A. (2017) 'Kecemasan dan Metode Pengendaliannya', *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1): 52–63. Available at: <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

Hikma, A., Meily, R. and Maysa, A. (2023) 'Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud', *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6): 1075–1085. Available at: <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/823>.

Lothfy, F.A. and Rafaie, H.A. (2016) 'Merungkai Kelebihan Solat Tahajud dalam Perspektif Sains Merungkai Kelebihan Solat Tahajud dalam Perspektif Sains',

(November).

Matin, N.S. (2018) 'Tahajjud Therapy for Stress Coping: Psychoneuroimmunological Perspective', 231(Amca): 617–619. Available at: <https://doi.org/10.2991/amca-18.2018.171>.

Pemaca, A.A.P.B. (2020) 'HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SHALAT TAHAJUD PADA MAHASISWA/I PREKLINIK PROGRAM STUDI KEDOKTERAN DENGAN TINGKAT STRES, ANSIETAS, DAN DEPRESI', *Journal kedokteran UIN Jakarta*, 44(8): 1–70. Available at: <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.

Pinilih, J.F., Nuripah, G. and Romadhona, N. (2018) 'The Effect Of Intensity Tahajud Prayer Againts Depression Levels in FK UNISBA Third-Year Academic of 2017 / 2018 Students Pengaruh Intensitas Shalat Tahajud terhadap Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung', pp. 431–436.

Pramita, N.P. (2022) 'Pengaruh Shalat Tahajud dalam Mengatasi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen Tahun Akademik 2021-2022'.

Putri, Y.K. and Akbar, S. (2022) 'Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir', *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(1): 50–54. Available at: <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>.

Siti Fauziah *et al.* (2024) 'Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa', *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1): 1–11. Available at: <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>.

Tobergte, D.R. and Curtis, S. (2013) 'Kecemasan', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9): 1689–1699. Available at: <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.