

## **Efektivitas Shalat Tahajud terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Rantau**

**Nurdiana<sup>1</sup>, Nida Shabirah<sup>2</sup>, Dinta Rizka Irfianti<sup>3</sup>, Muhammad Rizqi Aulia<sup>4</sup>, Nyayu Istiqomah<sup>5</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>4</sup>University of Toronto

<sup>5</sup>Poletenik Negeri Sriwajaya

\*Corresponding Email: [nurdianadianaa44@gmail.com](mailto:nurdianadianaa44@gmail.com), [nidashbrh57@gmail.com](mailto:nidashbrh57@gmail.com), [ddintarizka@gmail.com](mailto:ddintarizka@gmail.com), [muhhammadrizqi.aulia@mail.utoronto.ca](mailto:muhhammadrizqi.aulia@mail.utoronto.ca), [nyayuistiqomah@gmail.com](mailto:nyayuistiqomah@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Stress and anxiety are problems that often occur in all circles regardless of age, profession or social background. It is based on a variety of experiences that could be a source of problems in life, thus triggering anxiety that disturbs, and affects a person's emotional well-being. One way to overcome these problems is to perform tahajud prayer. The purpose of this study was to determine the effectiveness of tahajud prayer on the anxiety level of regional students. The method used in this research is a type of descriptive qualitative research with data collection system in this study, through observation, literature study, and interviews. The sample in this study amounted to 3 students. The results and discussion of this study indicate that tahajud prayer can be one of the therapies that can help students become calmer and certainly reduce their anxiety levels. The conclusion of this study is that tahajud prayer provides positive effectiveness in reducing the level of anxiety experienced by regional student.

**Keywords:** Tahajud Therapy, Anxiety, Regional Students, Islamic Psychotherapy

### **ABSTRAK**

Stress dan kecemasan merupakan permasalahan yang sering terjadi pada semua kalangan tanpa memandang usia, profesi ataupun latar belakang sosial. Hal tersebut didasari dengan berbagai macam pengalaman yang bisa saja menjadi sumber permasalahan dalam kehidupan, sehingga memicu rasa cemas yang mengganggu, dan mempengaruhi kesejahteraan emosional seseorang. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan Shalat tahajud. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas shalat tahajud terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan sistem pengumpulan data pada penelitian ini, melalui observasi, studi literatur, dan wawancara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 mahasiswa. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa shalat tahajud dapat menjadi salah satu terapi yang dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang dan tentunya menurunkan tingkat kecemasannya. Kesimpulan penelitian ini adalah shalat tahajud memberikan efektivitas positif terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa rantau.

**Keywords:** Tahajud Therapy, Anxiety, Regional Students, Islamic Psychotherapy

### **Introduction**

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar di perguruan tinggi, baik itu swasta, negeri, atau institusi setingkat lainnya, yang sedang aktif dalam proses pencarian ilmu untuk mengembangkan pemikirannya (Siswoyo, 2017). Rentang usia seorang mahasiswa biasanya berkisar antara 18 hingga 25 tahun, dan pada tahap perkembangan ini, mereka diklasifikasikan sebagai masa remaja akhir hingga awal dewasa. Dilihat dari perspektif perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa adalah untuk memantapkan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Merantau adalah ketika seseorang meninggalkan kampung halamannya atas keinginannya sendiri untuk jangka waktu yang lama atau tidak tentu, dengan tujuan mencari sumber kehidupan,

menimba ilmu, dan mendapatkan pengalaman. Meskipun demikian, mereka pada akhirnya berencana untuk kembali ke kampung halaman. Merantau bukan hanya sekadar tindakan individu, tetapi juga merupakan lembaga sosial yang sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat, sehingga sudah menjadi kebiasaan yang mapan (Naim, 2013).

Mahasiswa merantau memiliki tujuan yang beragam, seperti mencari pendidikan terbaik, mencari kebebasan dari kendali orang tua, eksplorasi hal-hal baru yang belum ada di daerah asal, mempelajari adat istiadat dan budaya tempat merantau, serta mengasah kemandirian (Sitorus & Warsito, 2013). Namun, ketika memasuki lingkungan baru, individu akan menghadapi berbagai masalah, terutama disebabkan oleh perbedaan bahasa dan budaya seperti makanan, humor, dan adat istiadat (Thurber & Walton, 2012).

Sebagai individu yang sedang mengalami masa transisi, baik dalam hal akademik maupun hubungan sosial, mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan. Menurut Steven Schwartz (dalam Alisa 2023), kata "kecemasan" berasal dari bahasa Latin "anxius", yang menggambarkan perasaan penyempitan atau pengecilan. Kecemasan seringkali mirip dengan rasa takut, tetapi lebih berfokus pada hal yang kurang spesifik. Sementara ketakutan biasanya merupakan respons terhadap ancaman yang konkret, kecemasan ditandai oleh kekhawatiran terhadap bahaya yang mungkin terjadi di masa depan, yang seringkali tidak spesifik.

Kecemasan adalah subjek kontroversial dalam psikologi, dan para ahli memiliki definisi berbeda tentang hal itu. Di bawah ini adalah definisi kecemasan menurut pandangan para ahli:

1. Menurut Savitri Ramaiah (2003), kecemasan merupakan akibat dari proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia. Kecemasan adalah reaksi terhadap bahaya, sebuah peringatan naluriah "dari dalam" bahwa ada bahaya dan bahwa orang yang terkena dampak mungkin kehilangan kendali atas situasi. Kecemasan merupakan reaksi terhadap bahaya nyata yang dapat berujung pada masalah serius.
2. Menurut Freud (1933), kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang melibatkan sensasi fisik yang memperingatkan orang akan bahaya yang akan datang (Semiun, 2006).
3. Lazarus (1969), Kecemasan adalah respon dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang sifatnya bias dan timbul dengan diikuti perasaan gelisah, khawatir dan takut (Utomo, 2018).
4. Gunarsa & Gunarsa (2008), Anxietas atau kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut tanpa sebab yang jelas. Kecemasan adalah kekuatan dahsyat yang memotivasi tindakan. Baik perilaku normal maupun perilaku menyimpang dan tidak teratur merupakan ekspresi, penjelmaan, dan manifestasi pertahanan rasa takut.
5. Durand dan Barlow (2006) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan gejala ketegangan fisik, dimana seseorang mempunyai perasaan khawatir dan takut akan bahaya atau kemalangan di masa depan bahwa itu adalah keadaan yang memprediksi kemungkinan. Ketakutan melibatkan emosi, perilaku, dan respons fisiologis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi seseorang yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan terhadap situasi masa depan yang tampaknya berbahaya. Reaksi-reaksi ini terjadi di dalam tubuh seseorang melalui respons fisiologis, perilaku, dan emosi. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa

kecemasan merupakan keadaan emosi seseorang yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan terhadap situasi masa depan yang tampaknya berbahaya. Reaksi-reaksi ini terjadi di dalam tubuh seseorang melalui respons fisiologis, perilaku, dan emosi.

Kecemasan sering kali merupakan hasil dari akumulasi pengalaman hidup seseorang selama jangka waktu tertentu, dengan peristiwa-peristiwa atau situasi tertentu yang mungkin mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003), beberapa faktor yang dapat menunjukkan reaksi kecemasan termasuk:

a. Lingkungan

Lingkungan di sekitar tempat tinggal seseorang dapat memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan orang lain. Pengalaman negatif dengan keluarga, teman, atau rekan kerja dapat membuat individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat timbul ketika individu tidak mampu mengekspresikan perasaannya dengan baik dalam hubungan personal, terutama jika mereka menahan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

c. Sebab-sebab fisik

Interaksi antara pikiran dan tubuh memiliki peran penting dalam munculnya kecemasan. Contohnya adalah kondisi seperti kehamilan, masa remaja, atau masa pemulihan dari suatu penyakit. Selama periode-periode ini, perubahan-perubahan fisik dan emosional yang terjadi dapat memicu timbulnya kecemasan.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2010), terdapat dua faktor utama yang menyebabkan timbulnya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif masa lalu

Pengalaman ini merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang terjadi di masa lampau, yang kemungkinan dapat terulang pada masa yang akan datang. Sebagai contoh, seseorang yang pernah mengalami kegagalan dalam sebuah tes mungkin akan merasa cemas saat menghadapi tes serupa di masa mendatang. Pengalaman ini umumnya memicu kecemasan pada seseorang saat dihadapkan dengan situasi atau peristiwa yang serupa dan tidak menyenangkan.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog berpendapat bahwa kecemasan tidak hanya dipicu oleh kejadian itu sendiri, tetapi lebih pada kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian tersebut. Ellis (dalam Ghufron, 2010) menyebutkan beberapa contoh dari pikiran yang tidak rasional yang menjadi penyebab kecemasan, seperti kegagalan katastrofik, obsesi akan kesempurnaan, kebutuhan akan persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

Dengan demikian, faktor-faktor ini, baik pengalaman negatif masa lalu maupun pikiran yang tidak rasional, dapat berperan secara signifikan dalam memicu timbulnya kecemasan pada seseorang.

Menurut Az-Zahrani (2005), faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya kecemasan dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Kondisi rumah tangga yang dipenuhi dengan pertengkaran, kesalahpahaman, atau ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anak dapat menciptakan suasana yang tidak nyaman dan memicu kecemasan pada anak di dalam rumah.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecemasan seseorang. Jika seseorang berada dalam lingkungan yang tidak sehat dan menunjukkan perilaku negatif, hal ini dapat menyebabkan persepsi negatif dari masyarakat terhadap individu tersebut, yang pada gilirannya dapat memperburuk kecemasan.

Dari beberapa faktor yang disebutkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan. Faktor internal meliputi pengalaman individu, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, serta perasaan bersalah. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan sosial. Kombinasi dari kedua jenis faktor ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang.

Adapun aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan dari Fortinash, Worent dan Maher dalam (Waqiati, 2012) pada seseorang sebagai berikut:

a. Aspek Kognitif

Seorang individu yang sedang mengalami kecemasan sering kali cenderung untuk memperbesar-besarkan ancaman yang ada, merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, mengabaikan pentingnya bantuan yang tersedia, dan terjebak dalam pola pikir yang pesimis serta terus-menerus memikirkan hal-hal yang buruk. Saat menghadapi tantangan di lingkungan kerja, individu yang merasa cemas seringkali memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut, dan sayangnya, pola pikir negatif semacam ini seringkali menjadi kuat dan sulit untuk diubah menjadi sesuatu yang lebih positif tanpa adanya upaya yang konsisten dari individu tersebut.

b. Aspek Emosional

Bagian emosional dari kecemasan mencakup berbagai perasaan seperti gugup, frustrasi, dan panik. Mood seseorang dapat berubah secara drastis ketika mereka dihadapkan pada situasi-situasi yang memicu rasa cemas. Rasa gugup dan panik tersebut seringkali membuat seseorang kesulitan dalam membuat keputusan, seperti dalam menentukan keinginan atau minat mereka

c. Aspek Fisiologis:

Reaksi fisiologis yang terjadi pada individu yang sedang mengalami kecemasan terhadap dunia kerja dapat mencakup gejala seperti telapak tangan yang berkeringat, otot yang tegang, detak jantung yang meningkat, wajah yang memerah, pusing, dan kesulitan bernafas. Gejala-gejala ini seringkali muncul ketika individu yang merasa cemas terhadap dunia kerja tersebut terpapar pada informasi-informasi yang menimbulkan kekhawatiran melalui media massa atau televisi.

Dimensi kecemasan menurut Sue (2010:132) tersusun atas 4 dimensi yaitu :

a. Dimensi Kognitif

Perasaan negatif yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa kacau dan khawatir yang membuat seseorang menjadi lebih sulit tidur di malam hari, mudah bingung, dan lupa.

b. Dimensi Motorik

Perasaan negatif yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, menggigit bibir, tidak dapat duduk diam. Gerakan yang muncul ini disebut dengan tics, yaitu gerakan yang tidak sengaja muncul dan tidak dapat dikontrol atau dicegah.

c. Dimensi Somatis

Perasaan negatif yang muncul dalam reaksi fisik biologis ketika mengalami kecemasan seperti mulut terasa kering, sesak nafas, jantung berdebar, tangan dan kaki berkeringat, dan otot menjadi tegang.

d. Dimensi Afektif

Perasaan negatif yang muncul dalam bentuk emosional, yaitu berupa perasaan-perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan ketika seseorang mengalami kejadian teror seperti menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup (nervous).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi kecemasan terbagi menjadi 4 di antaranya dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatis dan dimensi afektif. Pada dasarnya kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya.

Terapi kecemasan dapat terdiri dari pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi mencakup penggunaan obat psikofarmaka dan terapi somatik, sedangkan terapi non-farmakologi mencakup berbagai strategi seperti peningkatan kekebalan terhadap stresor, psikoterapi, terapi psikoreligius, terapi psikososial, dan konseling (Hawari, 2006).

Menurut Bakran Adz-Dzaky (2004), psikoterapi adalah suatu bentuk pengobatan yang melibatkan dimensi kebathinan, penerapan teknik khusus, serta pendekatan dalam penyembuhan penyakit mental atau kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri sehari-hari. Pendekatan ini juga melibatkan aspek keagamaan, dimana keyakinan agama dapat menjadi sumber penyembuhan, serta interaksi personal dengan para guru atau teman. Psikoterapi secara khusus menggunakan beragam teknik psikologis untuk mengatasi masalah-masalah emosional yang mendasari kehidupan seseorang. Selain itu, dalam konteks hubungan profesional antara terapis dan pasien, tujuan utamanya adalah untuk mengurangi, mengubah, atau mengatasi gejala-gejala yang ada, memperbaiki perilaku yang tidak sehat, serta memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang positif.

Salat merupakan salah satu ibadah yang Allah pertama kali perintahkan kepada Nabi Muhammad untuk mengajarkan umat manusia tata cara beribadah kepada-Nya. Bagi seorang Muslim, salat bukan hanya merupakan kewajiban, tetapi juga bentuk pengabdian yang harus dilaksanakan setiap hari. Dalam satu hari, salat dilakukan sebanyak lima kali sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh Allah, dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun-rukun tertentu yang telah disyariatkan dalam ajaran agama Islam (Rifa'I, 2003).

Shalat dipandang sebagai pilar utama dalam praktek keagamaan, sebuah ritual yang menandakan pengakuan yang dalam terhadap keesaan Allah SWT sebagai pencipta semesta. Dalam konteks ini, pentingnya shalat tidak hanya sebagai tindakan ibadah rutin, tetapi juga sebagai

manifestasi komitmen spiritual yang mendalam. Mereka yang secara konsisten menunaikan shalat diyakini sebagai mereka yang teguh dalam memperkuat ikatan mereka dengan agama, sementara mereka yang mengabaikannya berpotensi untuk melemahkan fondasi keagamaan mereka. Oleh karena itu, tujuan utama dari pelaksanaan shalat adalah untuk menegaskan pengakuan batiniah terhadap keesaan Allah SWT yang Maha Agung, dengan ketaatan yang tulus dan patuh. Shalat, dalam esensinya, menjadi sebuah wadah yang memungkinkan umat manusia untuk berkomunikasi secara langsung dengan Sang Pencipta, sebuah bentuk munajat yang mengakui kebesaran-Nya dalam menciptakan dan mengatur alam semesta ini (Al-Khuli, 2013). Salat sebagai ibadah yang sangat istimewa dalam Islam, ternyata memiliki banyak fungsi terapeutik bagi manusia. Artinya selain merupakan ibadah kepada Allah salat juga bisa dijadikan sebagai terapi yang sangat baik untuk kesehatan.

Salat bukan hanya merupakan kewajiban ritual, tetapi juga dapat dianggap sebagai bentuk terapi. Ketika seseorang menghayati salat dengan sungguh-sungguh, ibadah ini dapat memainkan peran penting dalam kesehatan baik secara rohani maupun jasmani.

Menurut Moh. Ali Aziz, secara lahiriyah, salat melibatkan serangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Namun, secara hakikatnya, salat merupakan saat di mana seseorang berhadapan dengan hati dan jiwa kepada Allah, merasakan kebesaran, kesempurnaan, dan kekuasaan-Nya, serta menyerahkan segala hajat dan keperluan kepada-Nya dengan ucapan dan perbuatan.

Dengan berbagai penafsiran mengenai definisi salat, Moh. Ali Aziz menyatakan bahwa salat dapat menjadi bentuk terapi yang dapat mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan, baik fisik maupun rohani. Saat seseorang melaksanakan salat dengan penuh ketulusan dan kepasrahan kepada Allah, ibadah ini dapat membuatnya merasakan kehadiran-Nya yang mampu menyelesaikan semua masalah yang dihadapi. Hal ini dapat menghilangkan energi negatif dalam tubuh dan menggantinya dengan energi positif (Aziz, 2013).

Pengertian Tahajud adalah waktu ketika seseorang bangun dari tidur atau terjaga pada malam hari. Salah satu bentuk ibadah yang dilakukan pada saat tersebut adalah salat tahajud, yang merupakan salat sunah yang dikerjakan di antara salat isya dan salat subuh. Salat ini dilakukan setelah seseorang tidur terlebih dahulu, meskipun hanya sebentar. Menurut Imam Syafi'i, baik salat malam maupun salat witr yang dilakukan sebelum atau sesudah tidur dinamakan tahajud. Orang yang melaksanakan salat tahajud disebut mutahajjid (Sholeh, 2012).

Witr, dalam bahasa Arab, secara harfiah berarti "ganjil". Namun, dalam konteks shalat, witr merujuk pada shalat yang dilakukan antara waktu Isya' dan terbitnya fajar (waktu subuh), yang merupakan penutup dari serangkaian shalat malam. Mayoritas ulama sepakat bahwa hukum shalat witr adalah sunnah muakkad, yaitu sunnah yang sangat dianjurkan. Waktu yang disepakati untuk shalat witr adalah antara Isya' dan terbitnya fajar.

Shalat witr memiliki posisi penting sebagai penutup dari ibadah shalat malam, baik dilakukan di awal, tengah, maupun akhir malam. Analoginya, seperti shalat Maghrib yang menjadi penutup dari shalat siang. Dengan demikian, shalat sunnah witr menjadi penutup yang sempurna bagi ibadah shalat malam. Oleh karena itu, disarankan untuk mengakhiri malam dengan shalat witr sebagai bentuk penutup yang penuh makna bagi ibadah harian kita (Rauf, 2018).

*“Salat Tahajud adalah salah satu bentuk salat sunah yang dilakukan pada malam hari setelah seseorang tidur terlebih dahulu. Salat ini termasuk dalam kategori sunah rawatib ghairu muakad, yang artinya sangat dianjurkan untuk dilaksanakan. Sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi, “Seutama-utama salat sesudah salat fardu ialah salat sunnat di waktu malam.” (HR. Muslim).*

Konsep Tahajud sendiri mengandung makna bangun dari tidur pada malam hari agar dapat melaksanakan salat. Dengan memenuhi syarat ini, seseorang dapat melakukan salat Tahajud. Melalui ibadah ini, Allah menjanjikan pahala yang besar, seperti yang dinyatakan dalam firman-Nya: *“Dan pada sebagian malam hari, bertahajudlah kamu sebagai tambahan ibadah bagimu. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat derajatmu ke tempat terpuji.”* (Q.S. Al-Isra:79) Dengan demikian, melalui pelaksanaan salat Tahajud, Allah akan memberikan tempat yang terpuji bagi orang yang melakukannya.

## **Method**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengambilan data menggunakan wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini Mahasiswa rantau yang sedang memiliki kecemasan baik dalam akademik maupun lingkungan barunya. Prosedur dalam penelitian ini, pertama peneliti melakukan wawancara awal terlebih dahulu terkait tingkat dan penyebab kecemasan yang dialami oleh subjek. Lalu peneliti menjelaskan terkait teknis terapi yang disarankan yaitu shalat tahajud. Setelah itu subjek diminta untuk melakukan self terapi selama 7 hari, namun peneliti tetap melakukan observasi terkait perkembangan perasaan atau penurunan kecemasan subjek. Setelah 7 hari subjek di minta untuk memberikan keterangan terkait hasil akhir dari terapi yang telah diterapkan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan.

## **Results**

Selama melakukan terapi shalat tahajud, peneliti melakukan observasi terkait progres dari terapi shalat tahajud terhadap kecemasan yang dialami subjek penelitian. Peneliti secara sistematis mencatat perubahan tingkat kecemasan yang dialami selama periode waktu tertentu. Observasi ini mencakup berbagai parameter yang relevan untuk memahami dampak shalat tahajud secara menyeluruh.

Data hasil observasi tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang dirancang untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang perubahan yang terjadi. Tabel ini mencakup beberapa parameter penting seperti tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan shalat tahajud, frekuensi pelaksanaan shalat tahajud, dan durasi waktu yang dihabiskan untuk setiap shalat tahajud.

Frekuensi shalat tahajud dicatat berdasarkan jumlah hari dalam seminggu di mana peneliti berhasil melaksanakan shalat tahajud. Hal ini membantu dalam mengidentifikasi apakah ada korelasi antara konsistensi dalam melaksanakan shalat tahajud dengan penurunan tingkat

kecemasan. Waktu shalat tahajud juga dicatat untuk melihat apakah ada hubungan antara durasi shalat tahajud dengan tingkat kecemasan

<b>Hari ke</b>	<b>Waktu Pelaksanaan</b>	<b>Jumlah Rakaat Shalat Tahajud</b>	<b>Perubahan Perasaan / Persepsi Terkait Sumber Kecemasan</b>
1	23.00 WIB	2	Perasaan subjek masih menjanggal
2	00.00 WIB	4	Subjek belum merasakan perubahan yang signifikan terkait kecemasan yang dialaminya
3	01.30 WIB	2	Subjek merasa tidurnya lebih nyenyak
4	03.00 WIB	2	Subjek masih merasakan tidur yang nyenyak dan lebih tenang
5	03.00 WIB	4	Subjek mulai merasa lebih stabil secara emosional
6	02.15 WIB	6	Subjek merasa lebih mampu mengendalikan stres dan kecemasan yang ia rasakan
7	03.00 WIB	6	Subjek lebih merasa tenang dan bahagia

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan rangkuman wawancara terkait perkembangan tahapan perubahan perasaan / persepsi terkait sumber kecemasan subjek selama proses terapi. Subjek merasa bahwa terkait terapi shalat tahajud ini efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialaminya sehingga dia berusaha untuk melaksanakannya sesering mungkin, karena shalat tahajud ini memberikan ketenangan baginya.

*“Ternyata Shalat tahajud ini efektif untuk membantu saya dalam menurunkan kecemasan, saya rasa saya akan melakukannya sesering mungkin. Karena shalat tahajud ini dapat memberikan ketenangan bagi saya. Saya merasa tingkat spritualitas saya lebih terisi dan menjadi lebih dekat dengan Allah Swt”*

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Hotijah et al, 2021), bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa baru luar jawa universitas jember.



Semakin tinggi kecemasannya maka semakin buruk kualitas tidurnya. Berdasarkan hal tersebut pula dapat dilihat pada tabel di atas. Bahwa subjek sudah mulai merasakan tidur yang nyenyak dimulai pada hari ke 3 setelah melakukan self therapy. Artinya subjek sudah mulai mengalami penurunan tingkat kecemasan yang dialaminya. Sehingga tidurnya sudah mulai nyenyak.

### **Discussion**

Berbagai macam permasalahan yang kemungkinan dialami oleh mahasiswa rantau. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fitriani, M.A. et al (2020), bahwa bukan hanya dari akademik saja terkait perbedaan sistem dan waktu belajar, pemahaman mata kuliah serta manajemen waktu melainkan juga permasalahan dari lingkungan tempat tinggalnya. Sehingga tidak dapat dipungkiri untuk timbulnya kondisi cemas. Mahasiswa rantau pada saat datang ke lingkungan baru mereka secara perlahan harus melakukan adaptasi. adaptasi adalah proses penyesuaian diri yang dilakukan individu dengan memadukan adat istiadat dan kebiasaan pribadi pada budaya tertentu (Faradyba.R.P et al : 2022). Perbedaan budaya, bahasa, dan kebiasaan dengan lingkungan baru harus disesuaikan agar mempermudah dalam berinteraksi sehari-hari.

Saat berada di lingkungan barunya sering kali, mahasiswa rantau ini mengalami *homesickness*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik secara aktif bertemu teman baru dan mengikuti kegiatan siswa untuk mengalihkan perhatiannya dari rasa rindu akan kampung halaman (*homesickness*). Di sisi lain, siswa yang kesulitan mengatasi kerinduan cenderung menunjukkan emosi negatif yang dapat menimbulkan kecemasan dan mempengaruhi prestasi akademik (English, T et al : 2017). Sebagian mahasiswa juga memiliki kesulitan dalam finansial. Pendapat dan penilaian tentang situasi keuangannya akan menentukan perilakunya dalam melakukan aktivitas keuangan (Amanah et al dalam Priyambodo. B. A et al : 2021)

Mahasiswa rantau juga terkadang kesulitan dalam menumbuhkan sifat kemandirian. Mereka harus belajar untuk berhenti bergantung pada orang lain dan cenderung percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk memecahkan serta mengatasi masalah. Kemandirian bukanlah keterampilan yang sebenarnya dibentuk, tetapi harus dilatih dan diekspos kepada individu agar dapat mengembangkan kepribadian yang mandiri (Rahmawati.S, et al : 2022). Jika mahasiswa rantau ini tidak segera membentuk kemandirian ini, mereka akan cenderung merasa terbebani dan dapat menimbulkan kecemasan dan stress.

Kecemasan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, artinya setiap individu memiliki pengalaman kecemasan. Kecemasan dapat menjadi katalisator untuk kemajuan dan kesuksesan dalam hidup apabila tetap berada dalam batas normal (Dwyer et al dalam Warsah, 2023) Namun, tingkat kecemasan melebihi ambang batas normal (kecemasan neurotik) dapat mengganggu stabilitas dan keseimbangan hidup seseorang (Lang dalam Warsah, 2023)). Kadang dengan rasa takut dan cemaslah manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena manusia merasa telah tertimbun oleh tumpukan kesulitan. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosialnya. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian yang tepat sesuai dengan kontrol kecemasan. Terdapat banyak program dan metode untuk mengelola kecemasan yang dikembangkan oleh psikoterapis dan ahli konseling yang dapat dimanfaatkan.

Hal inilah yang menjadi latar belakang utama mengapa terapi jiwa (psikoterapi) penting bagi manusia dan yang paling utama, karena terapi jiwa tersebut mengubah diri individu itu sendiri dalam mengembangkan dan memperdayakan potensi dan kecerdasan fitrahnya (Bahsani, 2007). Ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasannya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT hal ini sesuai dengan firman Allah SWT didalam Al-Quran.

لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ ۗ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

*Milik Allahlah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Jika kamu menyatakan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikannya, niscaya Allah memperhitungkannya bagimu. Dia mengampuni siapa saja yang Dia kehendaki dan mengazab siapa pun yang Dia kehendaki. Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. [Al-Baqarah [2]:284]*

Implementasi shalat tahajud ini dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan positif pikiran dan tingkat produktivitas nya. Shalat yang dilakukan dengan ikhlas akan membantu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Melalui ibadah yang khushyuk dan penuh ketulusan, seseorang dapat mencapai keadaan relaksasi dan ketenangan batin, yang penting dalam mengurangi gejala-gejala kecemasan.

Dalam pelaksanaannya, salat tahajud dilakukan di tengah malam, ketika kebanyakan makhluk hidup sedang tertidur lelap. Saat itu, suasana malam begitu tenang, bahkan jika tidak ada bulan dan bintang yang bercahaya, jagat raya ini terasa seperti sedang tertidur dengan nyenyak. (Dewangga, 2013). Salat tahajud merupakan salah satu sarana yang sangat istimewa bagi umat Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Rasulullah SAW sendiri sangat mencintai salat tahajud dan tidak pernah meninggalkannya hingga beliau wafat. Beliau melaksanakan salat tahajud setiap malam dalam keheningan, bahkan hingga kaki beliau membengkak, menunjukkan kecintaan yang besar terhadap ibadah tersebut. Sebagaimana sabda beliau, "*Salat sunah yang utama setelah salat fardu adalah salat tahajud.*" (H.R. Abu Dawud).

Selain sebagai ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, salat tahajud juga memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Rasulullah SAW bersabda bahwa salat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit. Penelitian juga telah membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit jantung, dan memperpanjang usia harapan hidup. Sebaliknya, stres dapat meningkatkan risiko infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan kemungkinan metastasis. Dengan demikian, secara teoritis, seseorang yang rajin melaksanakan salat tahajud dapat memperoleh manfaat kesehatan baik secara fisik maupun mental. (Sholeh, 2012).

Ada beberapa aturan etiket yang harus diperhatikan oleh seseorang yang ingin melakukan shalat tahajud. Aturan-aturan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berniat untuk melaksanakan shalat tahajud sebelum tidur. Ini sesuai dengan ucapan Nabi Muhammad SAW, "Barangsiapa yang berniat untuk bangun melakukan shalat malam saat hendak tidur, kemudian ia tertidur hingga pagi, maka niatnya akan dicatat sebagai sedekah untuk Tuhan" (HR Ibnu Majah dan Nasai).
2. Membersihkan wajah dari bekas tidur, kemudian berwudhu dan mengangkat pandangannya ke langit sambil berdoa sambil membaca akhir surah Ali-Imran.
3. Memulai shalat tahajud dengan shalat iftitah.
4. Disarankan untuk membangunkan anggota keluarga untuk shalat tahajud bersama-sama.
5. Jika merasa mengantuk, lebih baik untuk menghentikan shalat sementara sampai rasa kantuk hilang.
6. Tidak ada keharusan untuk memaksa diri, dan sebaiknya melakukan shalat tahajud sesuai dengan kemampuan masing-masing. Oleh karena itu, penting untuk mengatur diri sendiri dengan baik. Dengan kebiasaan yang terbentuk untuk bangun di tengah malam, rasa berat dan kantuk akan berkurang secara alami.

Manfaat salat tahajud sangat luas, baik dari segi kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Ibadah ini memiliki beragam manfaat, seperti menghapus dosa, mendatangkan ketenangan hati, menjauhkan dari penyakit, serta mencegah dan mengobati berbagai penyakit pada sistem tulang dan otot, serta penyakit pernafasan. Selain itu, salat tahajud juga dapat mengurangi stres dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitiann yang dilakukan oleh (Marhumah, 2022) yang menunjukkan bahwa aktivitas salat tahajud efektif menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi. Pengukuran setelah 10 hari melakukan salat tahajud menunjukkan bahwa skor pada partisipan mengalami penurunan yang signifikan. Penelitian (Fauziah,2024) juga menunjukkan bahwa salat tahajud efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswi yang sedang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi. Terdapat penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswi sebelum melakukan aktivitas salat tahajud (pretest) dan setelah melakukan aktivitas salat tahajud (posttest).

Al-Razi, seorang dokter dan filosof Muslim, mengemukakan bahwa tugas seorang dokter tidak hanya memahami kesehatan jasmani, tetapi juga kesehatan rohani. Menurutnya, menjaga keseimbangan jiwa sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari, karena ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan berbagai masalah baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, pengetahuan tentang aspek psikis bukan hanya berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmani dan rohani. Banyak penyakit fisik ternyata memiliki akar penyebab yang bersumber dari masalah jiwa, seperti stres, iri hati, dendam, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi. Dengan demikian, salat tahajud dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani. (Bahnasi, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan kepada subjek. Subjek merasa bahwa hal yang ia takutkan selama ini, menjadi lebih mudah dihadapi dan tidak lagi terasa begitu menakutkan. Subjek menyatakan bahwa melalui shalat tahajud, ia menemukan ketenangan batin yang signifikan, yang membantunya melihat kekhawatiran dari perspektif yang lebih positif dan

rasional. Setiap kali rasa cemas muncul, subjek mengingat ketenangan yang dirasakan setelah shalat tahajud, sehingga ia mampu mengelola emosinya dengan lebih baik. Penurunan kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi mentalnya, tetapi juga meningkatkan kualitas tidurnya dan kesejahteraan secara keseluruhan. Subjek menambahkan bahwa konsistensi dalam melaksanakan shalat tahajud memberikan struktur dan rutinitas yang menenangkan dalam kehidupannya. Ia merasakan adanya dukungan spiritual yang kuat yang memotivasi dirinya untuk tetap tenang dan percaya diri dalam menghadapi tantangan harian. Hal ini membuat subjek merasa lebih mampu mengendalikan stres dan kecemasan, yang pada akhirnya berdampak positif pada kehidupan sosial dan profesionalnya.

*“Kemarin saya takut kalau saya tidak bisa mandiri, fokus dalam penerimaan materi, sekarang setelah saya rutin melaksanakan shalat tahajud. Saya menjadi lebih yakin bahwa Allah selalu membantu dan berada disisi saya. Sehingga ketika kita sellau mengingatnya dan bertaqwa kepadanya. Kita hanya perlu yakin terkait pertolongannya. Bukan itu saja dampaknya juga ternyata bisa bikin tidur saya lebih nyenyak dan bisa lebih percaya diri”*

Dalam konteks perkuliahan, beberapa manfaat positif yang disebutkan oleh subjek:

a. Ketenangan batin dan stabilnya emosi

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek, subjek mengatakan bahwa berdoa dan berefleksi saat sholat tahajud mampu membawa ketenangan dan kedamaian dalam hatinya.

*"Saat tahajud itu kan kita berdoa kepada Allah, berfpleksi, saya pribadi merasakan kedamaian dalam hati saya setelah shalat nya, dan melaksanakan berturut-turut selama seminggu"*

b. Lebih baik dalam kemampuan perencanaan dan pengorganisasian

Subjek juga mengatakan konsistensinya dalam menjalankanshalat tahajud membuat kemampuan perencanaan dan pengorganisasian kegiatannya.

*"Konsistensi saya dalam melaksanakan shalat tahajud selama 1 minggu ini, melatih saya dalam kemampuan perencanaan/pengorganisasian aktivitas saya dengan baik. Saat pagi hari itu suasananya masih segar membuat pikiran kita menjadi lebih terbuka. Saya membuat list kegiatan dalam bentuk skala prioritas dan nonprioritas, sehingga kegiatan dalam kehidupan saya lebih tertata"*

c. Meningkatnya motivasi dan produktivitas

Tingkat produktivitas subjek pun juga merasa meningkat, dibuktikan dengan subjek memilih memanfaatkan waktu luangnya untuk menambah pengetahuannya.

*"Setelah Shalat tahajud saya biasanya menggunakan waktu luang selama menunggu waktu shubuh dengan belajar, membaca buku terkait materi yang akan saya pelajari esok pagi atau mencari tahu terkait apa yang belum saya mengerti”*  
*produktivitas*

d. Menjadi Lebih Mandiri dan percaya diri

Rasa kepercayaan diri dan mandiri juga tumbuh pada subjek, ini dikarenakan berkaitan dengan hal sebelumnya yakni damainya hati dan tertatanya kegiatan

*"Ketika saya merasa kehidupan saya menjadi lebih tertata dan berkurang nya kecemasan ini, sekarang saya juga merasa menjadi lebih mandiri dan percaya diri.*

*Seperti yang semula takut sendiri sekarang menjadi lebih berani. Sebelum nya saya juga takut untuk aktif dikelas, sekarang saya lebih berani kmungkin karena saya sudah mempersiapkannya sebelum shubuh tadi ya"*

e. Tidur yang lebih tenang

Setelah semua efek dari yang disebutkannya tadi subjek juga merasakan bahwa tidurnya menjadi nyenyak yang dia rasa ini merupakan bagian dari ketenangan yang ada dalam pikirannya.

*"Saya juga merasa tidur saya lebih berkualitas, biasanya saya sering terbangun pada saat tidur, tidak nyenyak dan saat bangun mengalami sakit sakit badan. Sekarang setelah saya merasakan ketenangan dalam batin saya. Tidur saya menjadi lebih nyenyak dan menjadi lebih fresh"*

Beberapa pernyataan dari wawancara dengan subjek diatas sejalan dengan pernyataan manfaat shalat dari Bahsani (2007), Shalat dapat menumbuhkan kepercayaan diri, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberikan harapan yang terus ada, dan memeunculkan ketenangan pada diri. Menurut Hasan el dalam (Chodijah :2017), )Shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi. Alasannya karena shalat tahajud dilaksanakan dengan tiga alat badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada Ilahi

Muhammad Mahmud dalam (Mufidah, 2015), seorang psikolog muslim terkemuka, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori, Pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik -teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Kedua, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama. Dalam ajaran islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi juga terdapat psikoterapi ukrawi psikoerapi ukrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah dari Allah Swt. Psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik- teknik pengibatan kejiwaan yang di dasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya. Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa pendekatan pencaharian psikoterapi islami didasarkan pada kemahakuasaan tuhan dan upaya manusia. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa shalat tahajud merupakan salah satu terapi dalam mengatasi kecemasan, Sehingga berdasarkan hal tersebut pula penulis ingin melihat daya efektivitas terapi shalat tahajud ini untuk mengatasi kecemasan dalam permasalahan anak Rantau.

## **Conclusion**

Implementasi Shalat Tahajud ini ternyata memiliki berbagai dampak positif dari berbagai aspek. Praktik shalat tahajud membawa perubahan signifikan dalam cara subjek menghadapi ketakutan dan kecemasan. Subjek mengalami peningkatan ketenangan batin dan kemampuan mengelola emosi secara lebih baik setelah melakukan shalat tahajud secara konsisten. Efek positifnya tidak hanya terasa dalam kondisi mental subjek, tetapi juga mempengaruhi kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, subjek merasakan peningkatan dalam perencanaan, produktivitas, kepercayaan diri, dan kemandirian, serta tidur yang lebih nyenyak. Temuan ini sejalan dengan pandangan Islam tentang manfaat shalat, yang tidak hanya sebagai

ibadah ritual tetapi juga sebagai bentuk psikoterapi yang menghadirkan ketenangan, kepercayaan, dan hubungan yang lebih dalam dengan Ilahi. Ini menggambarkan pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi kecemasan, menggabungkan aspek spiritual dan psikologis untuk mencapai keseimbangan jiwa yang lebih baik

### References

- Alisa Dzihni Al Fatihah. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau. Artikel Ilmiah thesis, Universitas Airlangga.
- Al-Khuli, Hilmi. (2013). Ajaibnya Gerakan Shalat bagi kesehatan fisik dan jiwa. Yogyakarta: *Redaksi Divapress*
- Aziz, M. A. (2013). 60 Menit Terapi Salat Bahagia. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press.
- Az-Zahrani, M. B. S. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta.
- Bahnasi, Muhammad. (2007). Shalat Sebagai Terapi Psikologi. Bandung: *Mizani Pustaka*
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi ringkasan dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya). Dalam *Prosiding Seminar Nasional & Internasional (Vol. 1, No. 1)*
- Dewangga, Nazam & Aji el-Azmi' Payumi. (2013). The miracle of shalat tahajud, shubuh & dhuha. *Al Margfiroh : Jakarta Timur*
- Durand & Barlow. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- English, T., Davis, J., Wei, M., & James, J. G. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: *A longitudinal study. Emotion, 17(1), 1–5.*
- Faradyba, R. P., Sembada, W. Y., & Nathanael, G. K. (2022). Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau Dari Batam Dalam Menghadapi Komunikasi Antarbudaya Di UPNVJ. *Communications, 4(1), 94-113.*
- Fauziah, dkk. (2024). Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences Vol. 2 No. 1*
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang. In *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19.*
- Ghufro, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi.
- Gunarsa & Gunarsa. (2008). Psikologi perawatan. Jakarta : Gunung Mulia
- Hawari, D. (2006). Manajemen stress, cemas, dan depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan, 9(2), 111-115.*
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta : *Fajar Pustaka Baru*
- Marhumah. (2022). Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 1*

- Mufidah, L. I. (2015). Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 13(2), 137-151.
- Naim, M. (2013). Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotical maturity among first year college students Pakistan. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32-37.
- Priyambodo, A. B., Katili, R. H. P., & Bisri, M. (2021). Sikap terhadap uang dan kontrol diri sebagai prediktor perilaku manajemen keuangan pada mahasiswa rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 109-117.
- Rahmawati, S. (2022). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN KEMANDIRIAN PADA MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 119-122.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya. *Yayasan Obor Indonesia*.
- Rauf, Abdul. (2018). Panduan dan Tuntunan Shalat-shalat Sunnah Sesuai Al-Quran dan Hadis. Tangerang: *Tira Smart*.
- Rifa'I. (2003). Risalah Tuntunan Shalat Lengkap. Semarang: CV. Toha Putra.
- Semium, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sholeh, M. (2012). Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit. *Noura Books*
- Siswoyo, D. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Sitorus, L. I. S., & Warsito, H. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Character*, 1(2).
- Sue, D., Derald, W. S., & Stanley, S. (2010). *Understanding abnormal behavior*. 9<sup>th</sup> ed. USA: Houghton Mifflin Company.
- Thurber, C. A & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 1-5.
- Utomo, Y. D. C., & Sudjiwanati, S. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di rumah sakit bersalin pemerintah kota malang. *Psikovidya*, 22(2), 197-223.
- Waqiati, H., Hardjajani, T., & Nugroho, A. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Ilmu Psikologi Candradiwa*. Vol. 02 No.01
- Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai. *AT-TA'DIB: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 31-48.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.