

**TERAPI SHALAT TAHAJUD UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI
*QUARTER LIFE CRISIS***

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:
Atnandia Az Zahra
NIM: 07020621022

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2024**

Pernyataan Keaslian

Pernyataan Keaslian

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Atnandia Az Zahra

NIM : 07020621022

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Terapi Shalat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 26 Desember 2024

Saya yang menyatakan



Atnandia Az Zahra
07020621022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Atnandia Az Zahra

NIM : 07020621022

Judul Skripsi : Terapi Shalat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 19 Desember 2024
Dosen Pembimbing



Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi
NIP. 197406122007102006

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul "Terapi Shalat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*" yang ditulis oleh Atnandia Az Zahra telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 31 Desember 2024

TIM PENGUJI

1. Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si, M.Psi.

Psikolog

:

2. Dr. Khodijah, M.Si

:

3. Herliyana Isnaeni, M.Psi. Psikolog

:

4. Endang Wahyuni, M.Psi

:

Surabaya, 31 Desember 2024

Deputy Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Abdi Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : ATNANDIA AZ ZAHRA
NIM : 07020621022
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : azzahrazahraa05@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Shalat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengalami

Quarter Life Crisis

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Januari 2025

Penulis

(Atandia Az Zahra)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang efektivitas dari shalat tahajud sebagai terapi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini berlangsung di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dan kualitatif deskriptif. Kuantitatif eksperimen menggunakan kuisioner *pre-test* dan *post-test*. Data yang diperoleh untuk mengetahui tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang memiliki 14 item indikator dalam kuisioner yang mengukur evaluasi tiap individu. Responden pada penelitian ini berjumlah 20 responden, yang terdiri dari mahasiswi santriwati Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. Penyebaran kuisioner *pre-test* dilakukan untuk pengambilan sampel pada mahasiswi yang tingkat kecemasan tinggi, dengan jumlah 5 responden, lalu akan diberi terapi shalat tahajud selama 7 hari. Selanjutnya diberikan kuisioner *post-test* dan wawancara untuk mengetahui efek setelah terapi. Hasil analisis yang diperoleh pada skor kuisioner *pre-test* dan *post-test* terdapat perubahan tingkat kecemasan yang disebabkan oleh *quarter life crisis*. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswi semester akhir disebabkan oleh *quarter life crisis* dari beberapa faktor seperti memikirkan pekerjaan, tuntutan dari orang tua dan keluarga, serta pengerjaan skripsi. Selain itu, hasil dari penelitian ini yakni adanya efektivitas dari shalat tahajud untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswi yang mengalami *quarter life crisis*. Shalat tahajud memberikan efek menurunkan rasa cemas, gelisah, merasakan ketenangan, pikiran menjadi lega, dilancarkan segala urusan, dan lebih husnudzon kepada Allah SWT terkait hasil yang akan diperoleh kedepannya terlebih dari usaha yang telah dilakukan.

Kata Kunci: Kecemasan, *Quarter life crisis*, Terapi Shalat Tahajud

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Penelitian Terdahulu	12
G. Sistematika Pembahasan	18
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecemasan	20
a. Pengertian Kecemasan	20
b. Jenis-Jenis Kecemasan	21
c. Aspek-Aspek Kecemasan	23
d. Tingkat Kecemasan	24
e. Faktor-Faktor Kecemasan	26
f. Dampak Akibat Kecemasan	27
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	29
a. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	29
b. Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	31
c. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	32
d. Faktor-Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	35
e. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	39
C. Terapi Shalat Tahajud	41

a.	Pengertian Shalat Tahajud.....	41
b.	Manfaat Shalat Tahajud	43
c.	Teori Terapi Shalat Tahajud Menurut Dr. Moh. Sholeh.....	44
D.	Kerangka Konsep.....	46
E.	Hipotesis	46
Bab III Metode Penelitian		
A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian	47
B.	Waktu Dan Tempat Penelitian.....	49
a.	Waktu Pelaksanaan	49
b.	Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	49
C.	Subjek Penelitian	50
D.	Metode Pengumpulan Data.....	50
a.	Skala.....	50
b.	Wawancara.....	54
c.	Dokumentasi	54
E.	Analisis Data	54
Bab IV Analisis Dan Hasil		
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian	56
a.	Sejarah dan Profil Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya	56
b.	Visi Dan Misi Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya.....	57
B.	Penyajian Dan Analisa	57
a.	Penjabaran Hasil Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa.....	57
b.	Perubahan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Setelah Terapi Shalat Tahajud.....	63
c.	Efektivitas Terapi Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa	69
C.	Verbatim Wawancara	75
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	87
B.	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....		90
PEDOMAN PENELITIAN		94
MODUL PELAKSANAAN TERAPI SHALAT TAHAJUD		99
HASIL WAWANCARA.....		103
DOKUMENTASI		109
SURAT IZIN PENELITIAN		110

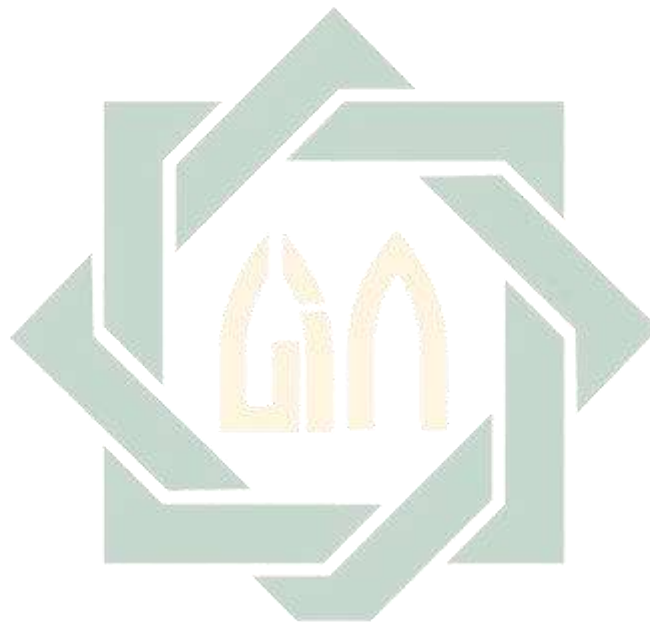
DAFTAR TABEL

Tabel 1 Bluprint <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	53
Tabel 2 Hasil Kuisiner <i>Pre-test</i>	58
Tabel 3 Hasil Kuisiner <i>Post-test</i>	60
Tabel 4 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	61
Tabel 5 Hasil Mean <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	61
Tabel 6 Data Responden	62
Tabel 7 Hasil Rekapitulasi.....	63
Tabel 8 Verbatim Wawancara Subjek 1	75
Tabel 9 Verbatim Wawancara Subjek 2	78
Tabel 10 Verbatim Wawancara Subjek 3	81
Tabel 11 Verbatim Wawancara Subjek 4	83
Tabel 12 Verbatim Wawancara Subjek 5	85
Tabel 13 Kuisiner Tingkat Kecemasan <i>HARS</i>	95
Table 14 Hasil Wawancara Subjek 1	103
Tabel 15 Hasil Wawancara Subjek 2	104
Tabel 16 Hasil Wawancara Subjek 3	105
Tabel 17 Hasil Wawancara Subjek 4	107
Tabel 18 Hasil Wawancara Subjek 5	108

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Konsep.....46
Bagan 2 Campuran Paralel Konvergen47



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	48
Gambar 2 Indikator Skala Kecemasan HARS.....	51
Gambar 3 Kategori Penilaian Skala HARS.....	52
Gambar 4 Kategori Skor Skala HARS	52
Gambar 5 Visi dan Misi Yayasan Ponpes Al-Jihad Surabaya	57
Gambar 6 Terapi Shalat Tahajud 1	109
Gambar 7 Terapi Shalat Tahajud 2	109
Gambar 8 Terapi Shalat Tahajud 3	109
Gambar 9 Terapi Shalat Tahajud 4	109
Gambar 10 Terapi Shalat Tahajud 5	109
Gambar 11 Terapi Shalat Tahajud 6	109
Gambar 12 Terapi Shalat Tahajud 7	109



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

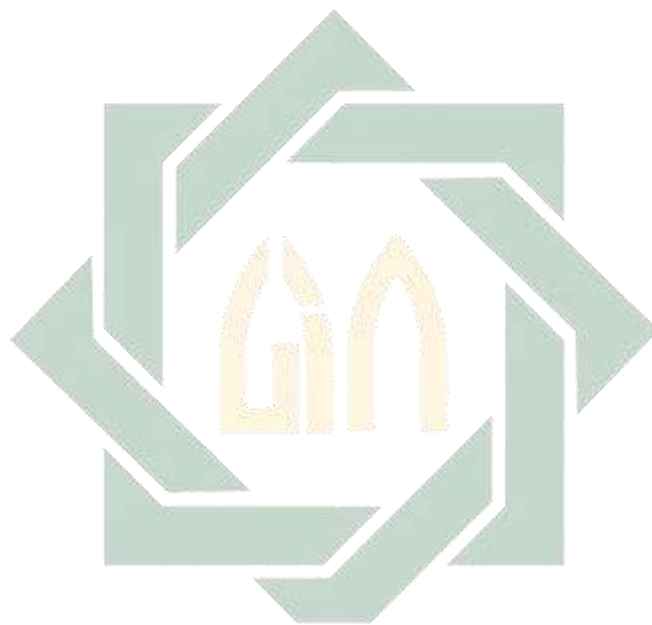
DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman & Muhammad Ali Ma'sum. 2022. *Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri*. Banyuwangi: Jurnal At-Taujih
- A'idah Ghina Ghaniyah Andalib & Hema Dayita Pohan. 2023. *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi*, Vol. 3, (Makassar: Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa).
- Andri, & Yenny Dwi P. 2007. *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan*. Jakarta: Majalah Kedokteran Indonesia
- Aldino, Tutuk & Giatika Chrisnawati. 2019. *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*, Vol. 1. Jakarta: Jurnal Teknik Komputer Amik BSI
- Arifiati, Retna Febri E. S. 2019. *Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. Indonesian Journal of Islamic Psychology
- Arnett, J. J., 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford: University Press, Inc
- Arnett, J. J & Murray, J. L. 2019. *Emerging Adulthood and Higher Education, A New Student Development Paradigm*. New York: Routledge
- Azwar, Syaifuddin. 2010. *Metode Penelitian*, 10th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar offset
- Beck, Aaron T. 1993. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press
- Chodijah, Siti. 2017. *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*. Semarang: Prosiding LPPM UNIMUS
- Clark, D.A., & Beck, A.T. 2012. *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. New York: Guilford Press
- Cleland, MC. D.C. 1985. *Motivation and Immune Function in Health and Disease, Paper Presented at the Amal Meeting of the Society of Behavioral Medicine*. New Orleans
- Corey, G. 2005. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama

- Creswell, John W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications
- El-Bantany, Rian Hidayat. 2014. *Kamus Pengetahuan Islam Lengkap*. Depok: Mutiara Allamah Utama
- Erik H, Erikson. 1989. *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Jakarta: Penerbit Gramedia
- Fauziah, Siti, dkk. 2024. *Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa*. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*
- Fischer, Kristen. 2008. *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*. United States of Amerika: Super Collage, LLC
- Indriani, Efnie. 2020. *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: Brilliant
- Iqomah, dkk. 2021. *Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood*. Aceh: Jurnal Psikologi Terapan.
- Jarnawi. 2020. *Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona*. Jurnal AtTaujih Bimbingan dan Konseling Islam
- Karpika, I Putu., & Ni Wayan Widiyani Segel. 2021. *Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*. Bali: Widyadari
- Marhumah, dkk. 2022. *Efektivitas Salat Tahajud Untuk Menurunkan Kecemasan Bagi Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Makassar: Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
- Mutiara, Yeni. 2018. *SKRIPSI: Quarter life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga
- Nevid, Jeffrey S., Rathus. Spencer. A., & Greene. Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Nugraha, Aditya Dedy. 2020. *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*. Salatiga: Indonesian Journal of Islamic Psychology
- Ns Development. *Inilah Beberapa Keadaan Yang Kamu Rasakan Ketika Mengalami Quarter Life Crisis*. <https://nsd.co.id/posts/inilah-beberapa-keadaan-yang-kamu-rasakan-ketika-mengalami-quarter-life-crisis.html> diakses pada tanggal 28 Oktober 2024

- Pamungkas, Putri Resha,. & Grendi Hendrastomo. 2024. *Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa*. Jakarta: Saskara
- Paudel, S., Gautam, H., Adhikari, C., & Yadav, D.K., 2020. *Depression, Anxiety and Stress among the Undergraduate Students of Pokhara Metropolitan, Nepal*. Journal of Nepal Health Research Council, 18 1.
- Quran.com. *Surat Al-Muzammil (73) ayat 1-3*, <https://quran.com/id/orang-yang-berselimut/1-10>
- Quran.com. *Surat Al-Isra' (17) ayat 79*, <https://quran.com/id/perjalanan-malam/79-85>
- Ray, D. C. 2019. *College Rules! How To Study, Survive, And Succeed In College*, (Journal Of College Orientation, Transition, And Retention. <https://doi.org/10.24926/jcotr.v10i2.2578>
- Robbins, A., & Wilner, A. 2001. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam
- Sabiq M. Azam dan Zainal Abidin. 2015. *Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri, Intervensi Psikologi*, 6.2
- Sahriansyah. 2014. *Ibadah Dan Akhlak*. Banjarmasin: IAIN Antasari Press
- Schultz, D. 1986. *Psychoanalytic approach: Sigmund Freud in Theories of Personality*, 3rd ed. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Sholeh, Moh. 2007. *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Siti Hasmah Fazira, dkk. 2023. *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Riau: Jurnal Pendidikan dan Konseling
- Stuart, G. W., and Sundeen. 1998. *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*, (6th edition). St. Louis: Mosby Year Book
- Suryabrata, S. 2015. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Suyono, Tsana A. 2021. *Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Wellbeing Pada Individu Dewasa Muda*, Vol. 14. Bandung: Jurnal Psikologi
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. 2020. *Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan
- Yayasan Al-Jihad Surabaya. 2022. *Profil dan Visi Misi Yayasan Al-Jihad Surabaya* <https://yayasanaljihad.org/profil/>

Zain, Rigel Prameswari, dkk. 2024. *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran?*. Surabaya: Jurnal Psikologi Indonesia.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A