

## Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajjud

**Anisa Hikma Rahmandani**

**Meily Al Maysa**

[hikmahrahmadanianisa@gmail.com](mailto:hikmahrahmadanianisa@gmail.com), [almaysa2005.ml@gmail.com](mailto:almaysa2005.ml@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Abstract.** This scientific article aims to explore the potential for using Tahajjud Prayer as a method of dealing with stress and anxiety. Stress and anxiety have become common challenges in today's fast-paced society, impacting individuals across age groups and backgrounds. This article explores the therapeutic potential of implementing the Tahajjud prayer as a coping mechanism to reduce stress and anxiety. Tahajjud, an additional evening prayer in Islam, offers a unique opportunity for spiritual connection, reflection, and tranquility during the stillness of the night. This research will involve a systematic literature review and may include empirical data to analyze the effectiveness of Tahajjud Prayer in managing stress and anxiety. These findings and discussion will explain the implications and relevance of Tahajjud Prayer as an approach to dealing with stress and anxiety in various contexts, such as among students facing exams, individuals in Islamic boarding schools, and during the COVID-19 pandemic. This article aims to contribute to the understanding of the role of Tahajjud Prayer in managing stress and anxiety, thereby paving the way for further research in this area.*

**Keywords:** Stress, Prayer, Spiritual, Islam, Tahajjud.

**Abstrak.** Artikel ilmiah ini bertujuan untuk menggali potensi penggunaan salat tahajjud sebagai metode mengatasi stres dan kecemasan. Stres dan kecemasan telah menjadi tantangan umum dalam masyarakat yang serba cepat saat ini, yang berdampak pada individu dari berbagai kelompok umur dan latar belakang. Artikel ini menggali potensi terapeutik dari penerapan shalat tahajjud sebagai mekanisme koping untuk mengurangi stres dan kecemasan. Tahajjud, salat malam tambahan dalam islam, menawarkan kesempatan unik untuk hubungan spiritual, refleksi, dan ketenangan selama keheningan malam. Penelitian ini akan melibatkan tinjauan literatur yang sistematis dan mungkin mencakup data empiris untuk menganalisis efektivitas salat tahajjud dalam mengelola stres dan kecemasan. Temuan dan diskusi ini akan menjelaskan implikasi dan relevansi salat tahajjud sebagai pendekatan untuk mengatasi stres dan kecemasan dalam berbagai konteks, seperti di kalangan siswa menghadapi ujian, individu di pesantren, dan selama pandemi COVID-19. Artikel ini bertujuan untuk berkontribusi pada pemahaman tentang peran Salat Tahajjud dalam mengelola stres dan kecemasan, sehingga membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut di bidang ini.

**Kata kunci:** Stress, Prayer, Spiritual, Islam, Tahajjud.

## LATAR BELAKANG

Salat tahajud ialah shalat sunah yang dilakukan pada malam hari setelah salat isya. Pelaksanaannya dapat dilakukan pada awal, pertengahan, atau akhir malam, saat terbangun di malam hari. Al-Qur'an menyatakan sabar dan shalat sebagai penolong, dengan shalat tahajud memiliki keutamaan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, QS. Al-Isra: 79, yang mengajak untuk melaksanakan shalat tahajud sebagai ibadah tambahan dengan harapan Tuhan akan mengangkat ke tempat yang terpuji (Kusumawinakhyu T. 2023).

Salat tahajud merupakan suatu cara untuk mengurangi atau menekan tingkat stres dan kecemasan. Setiap orang pasti menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya. Permasalahan yang sulit diatasi seringkali menimbulkan stres. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban apa pun yang menyimpannya sehingga tidak sedikit individu yang menempuh jalan tidak baik untuk mengatasinya. Sebaliknya, tidak semua orang yang sedang mengalami stres mengatasinya dengan cara yang kurang baik. Kedekatan dan ketundukan mereka kepada Tuhan membuat mereka mampu mengendalikan stres dengan baik (Sakina P dan Ridha Z, 2023).

Salah satu media positif yang dapat diambil seseorang dalam mengatasi stres adalah salat tahajud. Salat tahajud memberikan banyak manfaat, salah satunya dapat menghilangkan stres bagi seseorang yang mengalaminya. Salat tahajud merupakan suatu cara untuk mengurangi atau menekan tingkat stres dan kecemasan. Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik. Cara mengatasi stres dapat dilakukan dengan manajemen stres dan psikoterapi islam dengan melaksanakan salat tahajud (Hasanah, 2019).

Manfaat dalam pelaksanaan shalat tahajud diisyaratkan pada Nabi Muhammad SAW. Sehabis turun surah Al-Muzzammil karena itu, untuk mengetahui hakikat shalat tahajud, tugas pokoknya dengan diperintahkan shalattahajud ayat pertama dari Al-Muzzammil "Hai orang-orang yang berselimut" isi kandungannya didalamnya orang yang beruntung dalam masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran atau bahkan kengerian, karena menghadapi banyak sekali kemungkinan yang menimpah dirinya buat bangunlah

di separuh malam, kurang lebih jam 24:00. Bahwa apabila hambanya berdoa pada waktunya, doanya akan makbul. Sebagaimana ditimbulkan Rasulullah SAW. Dalam sebuah hadis : “Shalat tahajud bisa menghapus dosa, mendatangkan kenyamanan, serta menghindarkan asal penyakit" (HR. Tirmidzi)(Pramita, Mustajab, dan Rinawati. 2023).

## **KAJIAN TEORITIS**

Stres merupakan suatu kondisi mental yang timbul pada seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul karena ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya, baik berasal dari faktor internal dalam diri sendiri maupun dari faktor eksternal (Andriyani J, 2019). Kecemasan adalah tanggapan terhadap situasi tertentu yang dianggap sebagai ancaman. Ini merupakan suatu pengalaman yang wajar dalam menghadapi perkembangan, perubahan, peristiwa baru, dan eksplorasi jati diri serta makna hidup (Nugraha AD, 2020).

Psikoterapi dapat dijelaskan sebagai upaya perawatan yang fokus pada aspek kejiwaan, menggabungkan kata-kata "*psyche*," yang merujuk pada jiwa, dan "*therapy*," yang berasal dari bahasa Yunani dan memiliki arti merawat serta mengasuh. Dengan demikian, psikoterapi mencakup perawatan melalui teknik-teknik psikis yang umumnya menggunakan pendekatan psikologi untuk membantu pasien yang mengalami gangguan psikis. Dalam konteks yang lebih spesifik, psikoterapi juga dapat diartikan sebagai bentuk pengobatan mental atau perawatan gangguan psikis dengan memanfaatkan metode-metode psikologis. Istilah "psikoterapi" memiliki makna yang luas dan dapat diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu empiris seperti psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan, dan ilmu agama (Putri RA, 2022).

Menurut Hamdani, istilah "psikoterapi" memiliki asal-usul dari gabungan kata "psyche" dan "therapy," yang memiliki beberapa makna sebagai berikut:

- a. Jiwa dan hati
- b. Dalam mitologi Yunani, psyche digambarkan sebagai seorang gadis cantik bersayap seperti kupu-kupu. Jiwa digambarkan sebagai seorang gadis, dan simbol kupu-kupu melambangkan keabadian.
- c. Ruh, akal, dan diri (dzat)

d. Dalam bahasa Arab, psyche dapat dipadankan dengan nafs, dengan bentuk jamaknya anfus atau nufus. Istilah ini memiliki beberapa arti, termasuk jiwa, ruh, darah, jasad, orang, dan diri sendiri.

Berdasarkan beberapa makna di atas, dapat dipahami bahwa "psyche" merujuk pada bagian dari diri manusia yang lebih bersifat rohaniyah dan lebih sering menyinggung sisi yang ada di dalam eksistensi manusia.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling Islami, psikoterapi dapat dilakukan baik secara individual maupun kelompok. Menurut Gerald Corey, psikoterapi dapat berfokus pada beberapa aspek, termasuk aspek kognitif, tingkah laku, dan tindakan. Gerald Corey mengidentifikasi delapan model konseling dan psikoterapi yang dapat diterapkan oleh konselor terhadap klien yang mengalami masalah atau gangguan, yakni (Kusnadi K, Ikhsan M, Adiningsih W, 2022) :

1. Terapi Psikonaltik

Dipimpin oleh tokoh-tokoh seperti Freud, Carl Jung, Adler, Sullivan, Rank, Horney, dan Erikson. Terapi psikoanalitik mencakup teori kepribadian, sistem filsafat, dan metode psikoterapi.

2. Terapi Eksensial Humanitik

Dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti May, Maslow, Frankl, dan Jourard sebagai reaksi terhadap psikoanalisis dan Behaviorisme yang dianggap tidak adil dalam memahami manusia.

3. Terapi Client Centered

Dipimpin oleh Carl Roger's, terapi ini menempatkan kepercayaan dan tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menangani masalah. Dengan kata lain, terapi ini lebih menitikberatkan pada klien untuk menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, sementara konselor berperan sebagai mediator dan motivator. Keputusan mengenai jenis terapi yang akan diterapkan sepenuhnya diserahkan kepada klien.

Salat Tahajud, sebagai salah satu bentuk ibadah sunnah dalam agama Islam, memiliki potensi untuk membantu mengatasi kecemasan dan stres. Dalam kajian teoritis ini, akan dibahas beberapa teori yang dapat mendukung penggunaan Salat Tahajud sebagai metode pengelolaan kecemasan dan stress. Kecemasan dan stres adalah kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang. Menurut teori kognitif,

kecemasan dan stres terjadi karena persepsi individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau sulit diatasi (Hidayati LN Harsono M, 2021).

Salat Tahajud, sebagai bentuk ibadah sunnah, memiliki nilai spiritual dan psikologis yang dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres. Menurut teori psikologi agama, Salat Tahajud dapat membantu individu untuk mencapai kedamaian batin dan mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, Salat Tahajud juga dapat membantu individu untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stress (Sofyan A, 2022).

Terapi Sholat merupakan salah satu bentuk terapi alternatif yang menggunakan sholat sebagai metode pengelolaan stres dan kecemasan. Menurut teori ini, sholat dapat membantu individu untuk mencapai kedamaian batin dan mengurangi tingkat kecemasan dan stress. Terapi Sholat juga dapat membantu individu untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Dalam kajian teoritis ini, dapat disimpulkan bahwa Salat Tahajud memiliki potensi untuk membantu mengatasi kecemasan dan stres. Teori kognitif, psikologi agama, dan terapi sholat dapat mendukung penggunaan Salat Tahajud sebagai metode pengelolaan kecemasan dan stres. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitas Salat Tahajud dalam mengatasi kecemasan dan stress (Hardiyana AIF, Sahrandi A. 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada dua orang responden yang menjalankan salat tahajud secara rutin. Pemilihan pendekatan kualitatif dilakukan karena tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai cara mengatasi stress dan kecemasan dalam Islam. Hal ini berarti bahwa fokus utama dalam berinteraksi dengan subjek penelitian adalah untuk menggali makna, khususnya terkait dengan psikoterapi salat tahajud dan kesehatan mental seseorang. Pendekatan kualitatif dipilih dengan menggunakan lingkungan alamiah sebagai sumber data secara langsung, dengan manusia sebagai instrumen utama pengumpul data. Proses analisis data dilakukan secara induktif, dengan penekanan lebih pada proses daripada hasilnya.

Penelitian ini mengadopsi jenis penelitian studi kasus, yang merupakan suatu pendekatan deskriptif dan analitis yang intensif terhadap fenomena tertentu atau unit

sosial seperti individu, kelompok, institusi, atau masyarakat. Studi kasus memungkinkan penyelidikan mendalam terhadap satu setting, satu subjek tunggal, satu kumpulan dokumen, atau satu kejadian tertentu. Pendekatan ini dapat diterapkan dengan tepat dalam berbagai bidang penelitian.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah masyarakat umum yang beragama Islam dan menjalankan salat tahajud secara rutin. Sampel penelitian ini berjumlah dua orang, yang dipilih dengan metode purposive sampling. Kriteria pemilihan sampel adalah responden yang berusia 18-60 tahun, beragama Islam, dan sudah menjalankan salat tahajud secara rutin selama minimal enam bulan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah wawancara mendalam. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi tentang pengalaman responden dalam menjalankan salat tahajud dan manfaat yang dirasakannya dalam mengatasi stres dan kecemasan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan oleh peneliti secara tidak langsung. Wawancara dilakukan melalui smartphone. Metode ini dipilih karena peneliti ingin mendapatkan data yang mendalam dan komprehensif dari informan.

Wawancara mendalam dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Pedoman wawancara tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka yang memungkinkan informan untuk mengungkapkan pendapat, pengalaman, dan pengetahuannya secara bebas.

Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali informasi secara lebih detail dan mendalam dari informan. Paduan pedoman wawancara dimulai dengan pertanyaan pertama, yaitu apakah responden menjalankan salat tahajud ketika mengalami stress dan kecemasan dalam hidup. Lalu yang kedua, berapa kali responden melakukan salat tahajud dalam seminggu. Selanjutnya pertanyaan ketiga, apa yang responden rasakan ketika menjalankan salat tahajud. Pertanyaan terakhir yaitu, Bagaimana perubahan hidup para responden setelah melakukan salat tahajud.

Adapun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Frekuensi pelaksanaan salat tahajud informan
- b. Jumlah rakaat dan waktu pelaksanaan salat tahajud informan

Wawancara dilakukan secara tidak langsung melalui smartphone untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data. Selain itu, wawancara melalui smartphone juga memungkinkan peneliti untuk mewawancarai informan yang berada di lokasi yang jauh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kami lakukan kepada beberapa orang dengan umur yang berbeda, ditemukan bahwa peran shalat tahajjud memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Shalat tahajjud mampu menciptakan perubahan besar, baik secara fisik maupun psikologis, jika dilaksanakan dengan kesungguhan dan ikhlas. Seseorang yang mendekatkan diri dengan shalat tahajjud akan merasakan pemeliharaan kesehatan mental, menguatkan pikiran, dan meningkatkan ketabahan dalam menghadapi segala situasi.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, hasil observasi dan wawancara mendalam dengan kedua responden menunjukkan bahwa pelaksanaan salat tahajjud memberikan dampak positif dalam upaya mengatasi stres dan kecemasan. Secara konkret, kedua responden secara konsisten menyampaikan pengalaman subjektif mereka terkait manfaat dari aktifitas salat tahajjud yang diakui sebagai suatu praktik keagamaan yang signifikan dalam merespon dan mengelola tantangan psikologis.

Dalam konteks menjalankan salat tahajjud ketika mengalami stres dan kecemasan dalam hidup, responden pertama dengan inisial AL mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres dan kecemasan dalam kehidupannya, ia selalu teringat untuk segera melaksanakan salat tahajjud. Ia percaya bahwa salat tahajjud dapat menghilangkan kecemasannya. Pada hakikatnya, salat tahajjud merupakan salah satu upaya dalam mengatasi kecemasan dan menyelesaikan berbagai masalah setiap individu. Sementara itu responden kedua dengan inisial WH mengungkapkan bahwa ia pun tidak dapat menjelaskan mengapa setiap kali stres dan cemas datang, ia selalu merasa terpanggil untuk segera melaksanakan salat tahajjud. Dalam keheningan malam, lantunan doa yang khusyuk dapat menyentuh hati dan membekas dalam jiwanya

Sedangkan dalam konteks manfaat menjalankan salat tahajjud informan AL mengungkapkan bahwa saat menjalankan salat tahajjud, hatinya langsung merasa tenang dan semua masalahnya hilang seketika. Ia percaya bahwa salat tahajjud merupakan obat

mujarab untuk berbagai penyakit dan hambatan dalam kehidupan. Sedangkan, Informan WH mengungkapkan bahwa semua masalah yang membuatnya stres dan cemas benar-benar lenyap. Ia berkata hatinya pun merasa tenang dan tentram, seperti tidak memiliki masalah lagi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa salat tahajud dapat menjadi alternatif untuk mengatasi stres dan kecemasan, serta menyelesaikan berbagai masalah dalam kehidupan.

Hasil observasi terhadap dua informan, yaitu Informan AL dan Informan WH, menunjukkan bahwa keduanya memiliki kebiasaan salat tahajud yang cukup baik. Informan AL melaksanakan salat tahajud hampir setiap hari, dengan jumlah rakaat 3 rakaat dengan witr, pada 1/3 malam terakhir. Informan WH juga melaksanakan salat tahajud secara rutin, dengan jumlah rakaat dan waktu pelaksanaan yang sama dengan Informan AL. Kesimpulan dari hasil observasi tersebut adalah kedua informan memiliki kebiasaan salat tahajud yang baik dan konsisten. Oleh karena itu, direkomendasikan agar kedua informan tetap mempertahankan kebiasaan tersebut. Salat tahajud merupakan ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam, dan memiliki banyak manfaat bagi umat Islam.

Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa shalat tahajjud memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental, antara lain:

1. Shalat tahajjud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas. Perasaan gelisah dan cemas dapat secara alami teratasi ketika seseorang merasakan kehadiran Tuhan sebagai pencipta alam semesta. Shalat tahajjud menjadi dialog spiritual antara hamba dan Sang Pencipta, di mana rasa gelisah dan cemas beralih menjadi ketenangan dan kedamaian. Sebaliknya, rasa gelisah dan cemas tersebut merupakan bagian dari ketidaksehatan mental.
2. Shalat tahajjud mendorong kehidupan yang penuh harapan dan cita-cita. Dalam shalat tahajjud, terdapat doa yang diucapkan, dan setiap doa pada hakikatnya adalah permohonan. Setiap permohonan seorang hamba diyakini didengar oleh Tuhan. Saat itulah, jiwa yang sedang putus asa dapat berubah menjadi jiwa yang penuh harapan, yakin bahwa Allah SWT akan mengabulkan doanya. Rasa putus asa merupakan bagian dari penyakit mental, dan shalat tahajjud dianggap sebagai obat untuk mengatasi perasaan putus asa.
3. Shalat tahajjud dapat mengatasi rasa bersalah yang berkepanjangan pada diri manusia. Setiap individu pernah melakukan dosa, baik dosa besar maupun kecil.

Dosa yang ada pada setiap manusia seringkali menyebabkan penderitaan, ketakutan terhadap kematian, dan rasa takut akan azab Tuhan. Shalat tahajjud memberikan kesempatan untuk bertaubat, di mana dengan bertaubat, dosa dapat dihapuskan, dan rasa takut yang menghantui dapat menghilang dengan sendirinya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam penelitian ini, telah diungkapkan bahwa shalat tahajjud memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tahajjud dengan sungguh-sungguh dan ikhlas dapat membawa perubahan positif dalam keadaan psikologis seseorang. Secara khusus, shalat tahajjud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas, memberikan harapan dan cita-cita dalam hidup, serta mengatasi rasa bersalah yang berkepanjangan akibat dosa-dosa yang pernah dilakukan.

### **Saran**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya atau implementasi praktis:

#### **1. Penelitian Lanjutan**

Melakukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan antara shalat tahajjud dan kesehatan mental. Penelitian tersebut dapat mencakup aspek neurologis, hormon, atau pengaruh jangka panjang dari praktik shalat tahajjud.

#### **2. Penyuluhan dan Pembinaan**

Mengembangkan program penyuluhan dan pembinaan di lingkungan masyarakat atau institusi keagamaan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya shalat tahajjud dalam menjaga kesehatan mental. Hal ini dapat melibatkan pengajaran teknik pelaksanaan shalat tahajjud dengan penuh khuyuk.

#### **3. Konseling Spiritual**

Mengintegrasikan aspek konseling spiritual, khususnya berfokus pada praktik shalat tahajjud, dalam layanan kesehatan mental. Hal ini dapat memberikan alternatif terapi yang holistik bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

## 5. Kolaborasi Lintas Disiplin

Mendorong kolaborasi antara ahli agama, ahli psikologi, dan tenaga kesehatan mental untuk mendukung pendekatan yang holistik dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental melalui praktik keagamaan.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang potensi positif shalat tahajjud dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, serta memberikan landasan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif di masa depan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang tak terhingga untuk semua pihak yang telah turut serta dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini. Karya ini tidak mungkin terwujud tanpa kontribusi dan dukungan berbagai pihak yang luar biasa. Terima kasih pula kepada responden atau subjek penelitian yang telah dengan tulus berbagi pengalaman dan pandangan mereka. Partisipasi mereka memberikan warna dan substansi yang sangat berharga bagi penelitian ini. Tidak lupa, ucapan terima kasih saya tujukan kepada keluarga dan teman-teman yang memberikan dukungan moril dan semangat dalam setiap tahap penulisan. Kalian adalah sumber inspirasi dan kekuatan yang mendorong saya untuk terus berkembang.

Semua pihak yang telah berkontribusi, besar atau kecil, telah membantu mewujudkan impian penelitian ini. Semoga artikel ini tidak hanya menjadi sumbangan kecil bagi pengetahuan, tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas. Terima kasih sekali lagi kepada semua yang telah berperan serta. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk penelitian lebih lanjut dan memberikan kontribusi positif bagi dunia ilmiah.

## DAFTAR REFERENSI

- Andriyani J. 2019. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2(2): 37-55.
- Hardiyana AIF, Sahrandi A. 2021. Shalat alternatif terbaik terapi *psikoprobem*. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 4(2): 142-158.
- Hasanah M. 2019. Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 13(1): 104-116.
- Hidayati LN, Harsono M. 2021. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen* 18(1): 20-30.
- Kusnadi K, Ikhsan M, Adiningsih W. 2022. Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*. 8(1): 54-87.
- Kusumawinakhyu T. 2023. Implementasi sholat tahajud dan kemanfaatannya dalam bidang kesehatan di kampung sri rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 7(2): 279-282.
- Nugraha AD. 2020. Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2(1), 1-22.
- Pramita NP, Mustajab M, Rinawati A. 2023. Pengaruh tingkat kecemasan penyelesaian skripsi terhadap aktivitas sholat tahajud mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2(1): 218-226.
- Putri RA. 2022. Mengatasi rasa kecemburuan dengan psikoterapi dalam kajian tasawuf di era globalisasi. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf* 4(2): 35-52.
- Sakina P, Ridha Z. 2023. Strategi coping dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa program studi pendidikan agama islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Student Research Journal* 1(2): 54-67.
- Sofyan A. 2022. Sholat tahajud dan kecerdasan spiritual: analisis pengaruhnya kepada santri kelas x madrasah aliyah fathiyah di Pondok Pesantren Idrisiyah Tasikmalaya. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf dan Peradaban Islam* 2(2): 116-123.
- Wawancara kepada AL seorang pekerja pada 20-11-2023
- Wawancara kepada WH seorang mahasiswa pada tanggal 20-11-2023