

Pengaruh salat tahajjud terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Farah Dea Annisa*, Maulana Sirega

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

*) Korespondensi (e-mail: fdeaannisa@gmail.com)

Abstract

Stress is a common problem among students, especially medical students, who face high academic pressure. This study aims to determine the relationship between performing tahajjud prayers and stress levels among students at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Sumatera Utara. The research method used was an analytic-descriptive, cross-sectional design involving 73 respondents selected through accidental sampling. Data were collected using the DASS-21 questionnaire to measure stress levels and an additional questionnaire regarding the frequency of tahajjud prayer. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test. The results showed that 52.1% of respondents often performed the tahajjud prayer, and 34.2% experienced stress. Statistical tests showed a significant relationship between the frequency of tahajjud prayer and stress levels. In conclusion, the more often students perform the tahajjud prayer, the lower their stress levels tend to be.

Keywords: Tahajjud Prayer, Stress Levels, Medical Students.

Abstrak

Stres merupakan masalah umum di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran, yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan salat tahajjud dan tingkat stres di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah desain analitik-deskriptif, cross-sectional yang melibatkan 73 responden yang dipilih melalui accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-21 untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner tambahan mengenai frekuensi salat tahajjud. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,1% responden sering melaksanakan salat tahajjud, dan 34,2% mengalami stres. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi salat tahajjud dan tingkat stres. Kesimpulannya, semakin sering mahasiswa melaksanakan salat tahajjud, semakin rendah tingkat stres mereka.

Kata kunci: Shalat Tahajjud, Tingkat Stres, Mahasiswa Kedokteran.

How to cite: Annisa, F. D., & Siregar, M. (2026). Pengaruh salat tahajjud terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Journal of Health and Therapy*, 5(2), 13–20. <https://doi.org/10.53088/jht.v5i2.2441>



1. Pendahuluan

Stres merupakan permasalahan yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan sering disebut sebagai atribut kehidupan modern. Kondisi ini muncul akibat tekanan internal maupun eksternal yang berdampak pada kondisi fisik dan mental individu sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Gaol, 2016). Pada mahasiswa, stres umumnya dipicu oleh empat faktor utama, yaitu akademik, lingkungan, interpersonal, dan intrapersonal. Beban akademik yang tinggi, tuntutan prestasi, serta keterbatasan waktu menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres.

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa stres menempati peringkat keempat masalah kesehatan dunia dengan jumlah penderita mencapai lebih dari 350 juta orang. Studi Health and Safety Executive di Inggris terhadap 487.000 responden menunjukkan prevalensi stres lebih tinggi pada perempuan (54,62%) dibandingkan laki-laki (45,38%). Pada populasi mahasiswa, prevalensi stres di dunia berkisar antara 38–71%, di Asia 39,6–61,3%, dan di Indonesia mencapai 36,7–71,6% (Ambarwati, 2019). Angka ini menunjukkan bahwa stres mahasiswa merupakan masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Mahasiswa kedokteran diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lain, dengan prevalensi berkisar antara 30–50%. Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi emosional, mental, dan fisik. Faktor akademik menjadi stresor utama, antara lain banyaknya ujian, padatnya materi perkuliahan, keterbatasan waktu belajar, serta keterlambatan pengumpulan tugas (Sajuni & Cahyono, 2022).

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi stres, salah satunya melalui relaksasi dan meditasi. Kusumawinakhyu (2023) menyebutkan bahwa relaksasi dapat memberikan ketenangan batin, yang dalam konteks religius dapat diperoleh melalui ibadah shalat. Shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang dapat memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis individu. Salah satu bentuk shalat yang diyakini memberikan ketenangan adalah shalat tahajud.

Shalat tahajud mengandung esensi dzikrullah yang berdampak pada ketenangan jiwa. Chodijah (2017) menjelaskan bahwa mengingat Allah dapat menimbulkan rasa tenang dan menurunkan ketegangan psikologis. Shalat tahajud dilaksanakan pada malam hari setelah tidur, sebagaimana dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Firman Allah SWT dalam Surah Al-Isra ayat 79 menegaskan anjuran pelaksanaan shalat tahajud sebagai ibadah tambahan yang memiliki keutamaan spiritual. Selain itu, Rasulullah SAW juga menyebutkan bahwa qiyamullail berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, pencegah perbuatan dosa, pelebur kesalahan, serta penolak penyakit jasmani (HR. Tirmidzi).

Secara fisiologis, pelaksanaan shalat tahajud berkaitan dengan adaptasi irama sirkadian. Aktivitas ibadah di malam hari diyakini dapat menurunkan sekresi hormon

kortisol yang berperan dalam respons stres, sehingga berpotensi memberikan efek relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya. Hal ini menunjukkan bahwa shalat tahajud tidak hanya berdampak secara spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan psikologis dan fisik.

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) memiliki program pengamalan 9 Golden Habit, salah satunya adalah pembiasaan tertib shalat yang difokuskan pada mahasiswa tingkat awal. Secara konseptual, program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres. Namun, dalam pelaksanaannya masih terdapat perbedaan pendekatan pembimbingan dosen serta variasi tingkat pengamalan shalat pada mahasiswa. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas shalat tahajud terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran dalam konteks program pembiasaan religius tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian mengenai peran shalat tahajud sebagai pendekatan psikoreligius dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan atau pengaruh pelaksanaan shalat tahajud terhadap tingkat stres mahasiswa, sehingga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi pengelolaan stres berbasis spiritual dalam lingkungan pendidikan kedokteran.

2. Metode Penelitian

Metode deskriptif analitik menerapkan desain penelitian *cross-sectional*. Desain memungkinkan peneliti untuk menilai hubungan antara variabel independen, yaitu pelaksanaan shalat tahajud, dan variabel dependen, yakni tingkat stres mahasiswa, pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan pada Fakultas Kedokteran UMSU selama periode Januari hingga Maret 2024. Populasi penelitian terdiri dari 270 mahasiswa angkatan 2023, dan berdasarkan perhitungan rumus Slovin (*error* 10%), dengan 73 responden. Pengambilan sampel digunakan *accidental sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kebetulan, di mana mahasiswa berkriteria inklusi dan bersedia menjadi responden dapat dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria inklusi meliputi mahasiswa praklinik semester I Fakultas Kedokteran UMSU yang bersedia berpartisipasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang telah terdiagnosa gangguan jiwa dan sedang menjalani pengobatan.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner sebagai data primer, instrumen DASS-21 untuk mengukur level stres, serta kuesioner tambahan mengenai frekuensi, waktu, dan jumlah rakaat shalat tahajud. Tahapan pengolahan *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, serta *saving* sebelum dianalisis. Menganalisa univariat menjabarkan pendistribusian Frekuensi variabel serta bivariat menguji keterhubungan diantara pelaksanaan shalat tahajud dan tingkat stres menggunakan uji *chi-square*. Pendekatan memungkinkan peneliti memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pola hubungan antara praktik ibadah spiritual dan kondisi psikologis mahasiswa kedokteran secara ilmiah dan terukur.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil penelitian

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa FK UMSU Angkatan 2023 dengan cara *accidental sampling* disebar daring kepada setiap responden. Jumlah respondennya yaitu sebanyak 73 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi jenis Kelamin serta Usia

Variabel	N	%
<i>Gender</i>		
Wanita	59	80,8
Lelaki	14	19,2
<i>Usia (Tahun)</i>		
17	1	1,4
18	18	24,7
19	40	54,8
20	14	19,2
Jumlah	73	100

Dari tabel 1, responden mayoritas Perempuan 59 orang (80,8%), sedangkan lelaki yaitu sebanyak 14 orang (19,2%). Berdasarkan kelompok usia dapat dilihat responden terbanyak usia 19 tahun 40 orang (54,8%), kemudian usia 18 tahun 18 orang (24,7%), 20 tahun 14 orang (19,2%), dan minoritas usia 17 tahun 1 orang (1,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Shalat Tahajjud.

Variabel	N	%
<i>Pengelompokan Frekuensi</i>		
Sering	38	52,1
Jarang	35	47,9
Tidak Pernah	0	0
<i>Frekuensi (Kali)</i>		
<5	30	41,1
6 hingga 10	25	34,2
>10	18	24,7
Jumlah	73	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat frekuensi tahajjud 1 bulan terakhir 38 orang (52,1%) yang tergolong sering, 35 orang (47,9%) yang tergolong jarang, dan tidak ada yang tidak shalat tahajjud. Frekuensi rata-rata shalat tahajjud dalam satu bulan terbanyak adalah pada kelompok <5 kali yaitu 30 orang (41,1%), lanjutnya kelompok 6-10 kali sebanyak 25 orang (34,2%), dan yang paling sedikit ada pada kelompok >10 kali yaitu sebanyak 18 orang (24,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Variabel	N	%
Stres	25	34,2
Tidak Stres	48	65,8
Total	73	100

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

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Tahajjud terhadap Tingkat Stres

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

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan kelompok mayoritas stress merupakan jarang tahajjud 23 orang dari 35 orang, sedangkan 38 orang sering tahajjud tidak mengalami stress 36 orang. Selain itu hasil uji chi square menghasilkan p-value $0,001 < \alpha (0,05)$ disimpulkan kepada keterhubungan diantara frekuensi shalat tahajjud kepada tingkat stress mahasiswa Kedokteran UMSU.

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Rata-rata Tahajjud terhadap Stres

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

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan kelompok terbanyak stress kelompok tahajjud <5 Kali sebulan 21 orang, sedangkan 9 orang tidak mengalami stres. Pada kelompok 6-10 kali yang melaksanakan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir didapatkan sebanyak 21 orang yang tidak stress dan 4 orang yang mengalami stress, sedangkan pada kelompok >10 Kali yang tidak stress sebanyak 18 orang dan kelompok yang stress 0 atau tidak ada. Selain itu nilai *Chi square* menghasilkan p-value $0,001$ lebih kecil $\alpha (0,05)$ diartikan ada hubungan diantara frekuensi rata-rata shalat tahajjud terhadap tingkat stress mahasiswa Kedokteran UMSU.

3.2. Pembahasan

Shalat tahajjud merupakan ibadah sunnah yang dilaksanakan pada malam hari setelah tidur, khususnya pada pertengahan hingga akhir malam. Dalam ajaran Islam, shalat tahajjud dipandang sebagai shalat utama setelah shalat lima waktu karena memiliki keutamaan spiritual dan dampak mendalam terhadap kondisi psikologis individu. Latifah (2016) menyebutkan bahwa manfaat shalat tahajjud meliputi kedekatan dengan Allah SWT, penghapusan dosa, serta kontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental. Pelaksanaan shalat tahajjud tidak mudah karena dilakukan pada waktu biologis tubuh cenderung beristirahat. Namun, apabila dilakukan secara konsisten dan berulang, shalat tahajjud dapat membentuk kebiasaan yang bertransformasi menjadi kebutuhan psikologis dan spiritual. Mahmudah et al. (2024) menjelaskan bahwa praktik ibadah yang dilakukan secara berkelanjutan akan memberikan manfaat psikologis yang lebih optimal, terutama dalam membangun ketenangan batin dan kestabilan emosi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 52,1% responden termasuk kelompok yang sering melaksanakan shalat tahajjud, sedangkan 47,9% termasuk kelompok yang jarang melaksanakannya. Meskipun perbedaan persentase kedua kelompok relatif kecil, analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres berasal dari kelompok yang jarang melaksanakan shalat tahajjud, yaitu 23 dari 35 orang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Annisa Nur pada mahasiswa Kedokteran UMSU yang menemukan bahwa 33 dari 79 responden yang jarang melaksanakan shalat tahajjud mengalami stres, meskipun jumlah responden penelitian tersebut lebih besar. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi pelaksanaan shalat tahajjud dalam sebulan terakhir dengan tingkat stres mahasiswa Kedokteran UMSU. Temuan ini menguatkan bahwa konsistensi ibadah tahajjud berperan dalam pengelolaan stres mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 dari 30 responden yang mengalami stres berasal dari kelompok mahasiswa yang melaksanakan shalat tahajjud dengan frekuensi kurang dari lima kali dalam sebulan. Hasil ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian Annisa Nur pada mahasiswa Kedokteran UMM yang menemukan 33 dari 75 responden mengalami stres pada kelompok yang melaksanakan shalat tahajjud kurang dari lima kali dalam sebulan. Analisis *chi-square* pada variabel ini juga menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara frekuensi rata-rata shalat tahajjud dan tingkat stres mahasiswa. Meskipun demikian, ditemukan pula beberapa responden yang tetap mengalami stres meskipun melaksanakan shalat tahajjud. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh adanya berbagai stressor lain yang bersumber dari faktor internal, seperti harga diri dan konsep diri, serta faktor eksternal berupa kelelahan fisik, tekanan akademik, masalah keluarga, maupun pengalaman kehilangan. Hal ini menunjukkan bahwa shalat tahajjud bukan satu-satunya faktor penentu tingkat stres, melainkan bagian dari mekanisme coping yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikososial.

Ditinjau dari pendekatan psikoneuroendokrin, shalat tahajjud dapat memengaruhi sistem saraf dan hormonal yang berperan dalam respons stres. Sholeh (2006) menyatakan bahwa pelaksanaan shalat tahajjud yang dilakukan dengan kesungguhan, kekhusyukan, keikhlasan, serta berkelanjutan dapat membentuk persepsi dan motivasi positif. Persepsi positif ini mengaktifkan mekanisme coping adaptif yang berkontribusi terhadap respons stres yang lebih terkendali, menjaga optimisme individu, serta mempertahankan kondisi homeostasis tubuh (Saputra et al., 2023).

Shalat tahajjud berpotensi menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam proses relaksasi. Aktivitas ibadah yang disertai ketenangan, konsentrasi, dan dzikrullah dapat menurunkan ketegangan emosional serta menstabilkan irama sirkadian hormon kortisol. Pada malam hari, kadar kortisol secara fisiologis cenderung menurun,

sehingga pelaksanaan shalat tahajjud pada waktu tersebut dapat memperkuat efek relaksasi dan pemulihan psikologis.

Rahman (2016) menunjukkan bahwa individu yang melaksanakan shalat tahajjud memiliki kesehatan mental yang lebih baik, ditandai dengan jiwa yang tenang, rasa percaya diri, semangat hidup, serta kondisi fisik yang lebih sehat. Penelitian Chodijah (2017) juga menemukan bahwa shalat tahajjud berperan dalam menyeimbangkan emosi dan meningkatkan ketenangan batin, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan psikologis dan fisik. Dengan demikian, shalat tahajjud yang dilakukan secara konsisten, khushyuk, dan ikhlas dapat menjadi bentuk coping psikoreligius yang efektif dalam menurunkan tingkat stres. Melalui mekanisme relaksasi, penurunan aktivasi sistem saraf simpatis, serta stabilisasi hormon kortisol, shalat tahajjud membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, optimis, dan adaptif. Namun, efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh faktor individual dan lingkungan, sehingga diperlukan pendekatan holistik dalam pengelolaan stres mahasiswa.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) telah melaksanakan shalat tahajjud, dengan proporsi responden yang tergolong sering melaksanakan shalat tahajjud sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan yang jarang melaksanakannya. Meskipun demikian, frekuensi rata-rata pelaksanaan shalat tahajjud dalam satu bulan masih didominasi oleh kelompok dengan intensitas kurang dari lima kali, yang menunjukkan bahwa konsistensi pelaksanaan ibadah ini masih relatif rendah. Selain itu, sebagian mahasiswa Kedokteran UMSU masih mengalami stres, meskipun mayoritas responden berada pada kategori tidak mengalami stres. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pelaksanaan shalat tahajjud dengan tingkat stres mahasiswa, di mana mahasiswa yang jarang melaksanakan shalat tahajjud atau memiliki frekuensi pelaksanaan yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa shalat tahajjud berpotensi menjadi salah satu bentuk pendekatan psikoreligius yang dapat dimanfaatkan sebagai strategi pendukung dalam pengelolaan stres mahasiswa kedokteran.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya penguatan pembinaan spiritual di lingkungan Fakultas Kedokteran UMSU, khususnya melalui optimalisasi program pembiasaan ibadah seperti 9 Golden Habit, dengan penekanan pada kualitas dan konsistensi pelaksanaan shalat tahajjud. Dosen pembimbing akademik dan pembina kemahasiswaan diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih terstruktur dan seragam agar manfaat psikologis dari ibadah tersebut dapat dirasakan secara optimal oleh mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menjadikan shalat tahajjud sebagai salah satu mekanisme coping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan psikologis selama masa pendidikan kedokteran.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain desain penelitian yang bersifat potong lintang (cross-sectional) sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung antara shalat tahajjud dan tingkat stres. Data frekuensi shalat tahajjud diperoleh melalui laporan diri responden, sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas dan bias ingatan. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti kualitas tidur, dukungan sosial, beban akademik, serta kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, menambahkan variabel kontrol yang relevan, serta mengkaji kualitas pelaksanaan shalat tahajjud dan praktik ibadah lain secara lebih mendalam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran pendekatan psikoreligius dalam pengelolaan stres mahasiswa

Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Chodijah S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional*, 1(1).
- Saputra, P. J., Sihabuddin, M. A., & Noviza, N. (2023). Terapi Shalat Tahajud Dalam Peny Terapi Shalat Tahajud Dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit. *CONS-IEDU*, 3(1), 35-44. <https://doi.org/10.51192/cons.v3i1.517>
- Kusumawinakhyu, T. (2023). Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2). <https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>
- Latifah, U. (2016). Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa. *Skripsi*. IAIN Padangsidempuan
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1). <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mahmudah, N. A., Irhamudin, I., & Izzah, N. (2024). Implementasi Sholat Tahajud Dalam Mengatasi Kecemasan (Anxiety) Untuk Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI 8 C Universitas Ma'arif Lampung. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 13(1), 57-71. <https://doi.org/10.36668/jal.v13i1.760>
- Rahman, M., & Muzdalifah. (2016). Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 2(2).
- Sholeh, M. (2006). Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit. Jakarta Selatan: Noura Books.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Penerbit Alfabeta*.
- Sajuni, S., & Cahyono, A. (2022). Stress analytics of medical students at faculty of Medicine University of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(3), 319-325. <https://doi.org/10.22146/jpki.64881>