

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Demografi Responden**

#### **1. Deskripsi STITMA Yogyakarta**

##### **a. Sejarah STITMA Yogyakarta**

Pendirian STITMA Yogyakarta dilatarbelakangi oleh semangat Yayasan Majelis At-Turots Al-Islamy dalam mengembangkan dakwah melalui jalur pendidikan. Hal ini tidak terlepas dari keberadaan Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz (ICBB) Yogyakarta yang didirikan pada tahun 2000 oleh Abu Nida' Chomsaha Sofwan. Awalnya, pesantren ini berfokus pada kegiatan halaqah tahfiz, kemudian berkembang menjadi lembaga pendidikan yang mengintegrasikan sistem formal dan nonformal.

Dalam perkembangannya, ICBB menyelenggarakan pendidikan nonformal seperti *madrasah diniyah*, *takhassus tahfidz* Al-Qur'an, pesantren mahasiswa, dan pesantren *tadribuddu'at*, serta pendidikan formal mulai dari tingkat taman kanak-kanak hingga *madrasah aliyah*. Dengan jumlah santri yang terus bertambah dan berasal dari berbagai daerah di Indonesia bahkan luar negeri, ICBB menjadi lembaga pendidikan yang cukup berkembang.

Setelah memiliki pengalaman dalam mengelola pendidikan selama lebih dari satu dekade, Yayasan Majelis At-Turots Al-Islamy berinisiatif mendirikan perguruan tinggi sebagai bentuk kontribusi yang lebih luas dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendirian STITMA Yogyakarta juga didorong oleh kebutuhan akan lembaga pendidikan tinggi berbasis pesantren, dukungan masyarakat dan akademisi, serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Sebagai lembaga pendidikan tinggi, STITMA Yogyakarta membuka dua program studi, yaitu Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Pendidikan Bahasa Arab (PBA), sebagai upaya untuk mencetak lulusan yang

memiliki kompetensi akademik, profesional, dan berlandaskan nilai-nilai keislaman.

b. Visi, Misi dan Tujuan

Visi : Menjadi perguruan tinggi berbasis pesantren yang unggul dalam pengembangan keilmuan Islam dengan landasan nilai *ahlussunah wal jama'ah* pada tahun 2033.

Misi : 1) Menyelenggarakan perguruan tinggi keislaman yang berwawasan global dan berkemajuan.  
 2) Mengembangkan ilmu pengetahuan yang bernilai keislaman melalui penelitian, teknologi dan kewirausahaan yang berkemajuan.  
 3) Memajukan sumber daya manusia islami berwawasan global sehingga dapat berkontribusi dalam kemajuan bangsa.  
 4) Mengembangkan modernisasi pesantren untuk kemajuan umat dan bangsa.

Tujuan : 1) Mewujudkan penghayatan dan pengamalan nilai *Ahlussunah wal Jamaah* bagi *civitas academica*.  
 2) Mewujudkan penguasaan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Kewirausahaan yang berkemajuan dan bermanfaat bagi kehidupan umat manusia.  
 3) Mewujudkan sarjana Islam yang memiliki wawasan Global yang siap berkontribusi untuk kemajuan bangsa.  
 4) Mewujudkan prinsip-prinsip modernisasi beragama dalam pesantren.

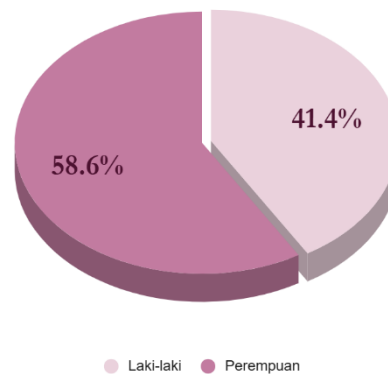
2. Deskripsi Responden

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026 yang tinggal di asrama. Berdasarkan hasil pengumpulan data, populasi dalam penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa yang berasal dari Prodi PAI dan PBA.

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan kesalahan 5%, sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 87 responden dengan perincian sebagai berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

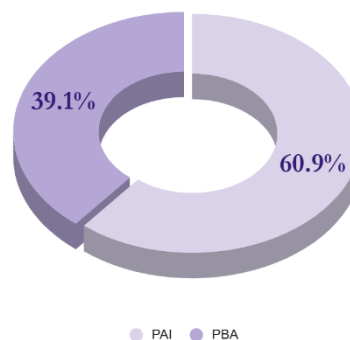
Diagram 1. Jenis kelamin Responden



Berdasarkan hasil analisis responden kuesioner, diperoleh responden laki-laki berjumlah 36 orang atau 41,4%, sementara responden perempuan berjumlah 51 orang atau 58,6%.

b. Berdasarkan Program Studi

Diagram 2. Program Studi Responden



Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, diketahui bahwa responden berdasarkan program studi didominasi oleh mahasiswa PAI sebanyak 53 mahasiswa atau sebesar 60,9%, sedangkan mahasiswa PBA berjumlah 34 orang atau sebesar 39,1%.

## B. Deskripsi dan Hasil Penelitian

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 87 responden, kemudian dianalisis untuk mengetahui kondisi variabel kedisiplinan salat tahajud dan stres akademik responden.

### 1. Penentuan Kategori Variabel

Berdasarkan Azwar dalam (Septiani, 2014:57) penentuan kategori pada variabel kedisiplinan salat tahajud dan stres akademik dilakukan dengan menggunakan rumus interval kategori. Langkah-langkah penentuan kategori adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan skor tertinggi dan skor terendah
- b. Menghitung rentang kategori

$$\text{Rentang kelas} = \text{Skor Tertinggi} - \text{Skor terendah}$$

- c. Menentukan jumlah kategori
- d. Menghitung panjang kategori interval

$$\text{Panjang interval} = \text{Rentang kelas} / \text{Jumlah kategori}$$

### 2. Kedisiplinan Salat Tahajud

Berdasarkan hasil perhitungan pengkategorian data dengan menggunakan rumus interval, diperoleh panjang interval sebesar 523 untuk empat kategori. Hasil pengkategorian variabel stres akademik selanjutnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 17. Tabel Interval Kedisiplinan Salat Tahajud

Interval	Kategori
694-1216	Kurang
1217-1739	Cukup
1740-2262	Baik
2263-2784	Sangat baik

Tabel 18. Tabel Kategorisasi Variabel X

Indikator	Jumlah Item	Total Skor	Skor Minimal	Skor Maksimal	Predikat
Konsistensi pelaksanaan	3	601	261	1.044	Cukup

<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Total Skor</b>	<b>Skor Minimal</b>	<b>Skor Maksimal</b>	<b>Predikat</b>
Ketepatan waktu pelaksanaan	2	422	174	696	Cukup
Komitmen batin dan motivasi spiritual	3	854	261	1.044	Sangat baik
<b>Keseluruhan</b>	<b>8</b>	<b>1877</b>	<b>696</b>	<b>2.784</b>	<b>Baik</b>

Secara keseluruhan, variabel kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud memperoleh skor 1.877 dan berada pada kategori baik. Angka ini menunjukkan bahwa pelaksanaan salat tahajud responden tergolong baik, meskipun pada aspek konsistensi dan ketepatan waktu masih perlu ditingkatkan. Di sisi lain, aspek komitmen batin dan motivasi spiritual sudah menunjukkan kondisi yang sangat baik.

### 3. Stres Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan pengkategorian data dengan menggunakan rumus interval, diperoleh panjang interval sebesar 1.305 untuk tiga kategori. Hasil pengkategorian variabel stres akademik selanjutnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 19. Tabel Interval Stres Akademik

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
1305-2610	Rendah
2611-3915	Sedang
3916-5220	Tinggi

Tabel 20. Tabel Kategorisasi Variabel Y

<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Total Skor</b>	<b>Skor Minimal</b>	<b>Skor Maksimal</b>	<b>Predikat</b>
Gejala fisik	4	976	348	1.392	Tinggi
Gejala emosional	5	1205	435	1.740	Tinggi
Gejala kognitif	3	631	261	1.044	Sedang
Gejala perilaku	3	718	261	1.044	Tinggi

Indikator	Jumlah Item	Total Skor	Skor Minimal	Skor Maksimal	Predikat
Keseluruhan	15	3530	1.305	5.220	Tinggi

Variabel stres akademik memperoleh total skor 3.530, sehingga tergolong dalam kategori tinggi. Angka ini mengindikasikan bahwa responden mengalami tingkat stres akademik yang relatif tinggi. Gejala stres terlihat lebih dominan pada gejala fisik, emosional, dan perilaku, sementara aspek kognitif berada pada tingkat sedang.

### C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat
  - a. Uji Normalitas

Tabel 21. Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		87
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.41385218
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.045
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

*Output* SPSS menunjukkan nilai signifikansi *Asymp* (2-tailed) sebesar 0,200 atau  $> 0,05$  menandakan bahwa data memenuhi asumsi normalitas berdasarkan kriteria pengambilan keputusan *Komogorov-Smirnov*.

## b. Uji Linieritas

Tabel 22. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTALSA * TOTALKS	Between Groups	(Combined)	1091.498	21	51.976	1.201	.281
		Linearity	367.439	1	367.439	8.488	.005
		Deviation from Linearity	724.058	20	36.203	.836	.662
Within Groups			2813.767	65	43.289		
Total			3905.264	86			

Hasil uji linearitas pada tabel ANOVA menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,662 atau  $> 0,05$  yang menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linear.

## 2. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi *Product Moment*Tabel 23. Hasil Uji Korelasi *Pruduct Moment*

		TOTALKS	TOTALSA
TOTALKS	Pearson Correlation	1	-.307**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	87	87
TOTALSA	Pearson Correlation	-.307**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	87	87

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,004. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, karena nilai tersebut  $< 0,05$ , maka Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini membuktikan terdapat hubungan signifikan antara kedisiplinan salat tahajud dan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta.

Sedangkan nilai koefisien korelasi -0,307 menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel. Artinya, semakin disiplin responden dalam melaksanakan salat tahajud, maka tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan menurun. Sebaliknya, semakin rendah kedisiplinan salat tahajud, maka tingkat stres akademik akan meningkat. Nilai korelasi dalam penelitian ini tergolong lemah karena berada di bawah 0,40.

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026 hingga 4 Februari 2026. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan uji statistik, meliputi uji normalitas, uji linearitas, serta uji korelasi *Product Moment* untuk menguji hipotesis penelitian.

##### 1. Hubungan Kedisiplinan Salat Tahajud dengan Stres Akademik

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi *Product Moment*, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$ , sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Temuan dalam penelitian ini menguatkan sejumlah penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa salat tahajud memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Penelitian Fauziah *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan salat tahajud dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,033 (< 0,05)$ . Mahasiswa yang melaksanakan salat tahajud cenderung merasakan kondisi psikologis yang lebih tenang dan relaks dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain itu, penelitian Annisa dan Siregar, (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi pelaksanaan salat tahajud dengan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai p-value sebesar  $0,001 (< 0,05)$ . Mahasiswa yang rutin melaksanakan salat tahajud cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Respons positif dari kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai persoalan, serta menstabilkan kondisi psikologis individu. Sebagaimana anjuran dalam hadis untuk melaksanakan salat tahajud sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah dan menenangkan jiwa:

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَىٰ رَبِّكُمْ، وَمُكَفِّرٌ لِلْسَيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ

عَنِ الْإِثْمِ

“Hendaknya kalian mengerjakan salat malam, sebab ia merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian, ibadah yang (dapat) mendekatkan diri kalian kepada Tuhan kalian, pelepas berbagai keburukan, menghindarkan kalian dari dosa, dan mencegah penyakit dari badan” (HR. Tirmidzi, No. 3549).

Kedisiplinan salat tahajud mahasiswa berada pada kategori baik dengan total skor sebesar 1.877. Secara spesifik, aspek komitmen diri mencapai kategori sangat baik dengan total skor sebesar 854, nilai tersebut menunjukkan kuatnya tekad dan kesadaran mahasiswa untuk melaksanakan salat tahajud. Namun, aspek konsistensi serta ketepatan waktu masih berada pada kategori cukup dengan total skor sebesar 422, nilai tersebut menunjukkan bahwa rutinitas pelaksanaan belum terjaga secara maksimal.

Tingkat stres akademik mahasiswa tergolong tinggi dengan total skor 3.530. Gejala yang paling dominan adalah gejala emosional dengan total skor 1.205. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan paling besar dialami pada aspek emosional yang berdampak pada kelelahan serta kecemasan dalam mengelola tugas.

## 2. Kekuatan Hubungan Kedisiplinan Salat Tahajud dengan Stres Akademik

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,307. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik bersifat negatif dengan tingkat kekuatan lemah. Arah hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan salat tahajud, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Kekuatan hubungan dalam penelitian ini tergolong lemah ( $< 0,400$ ), menunjukkan terdapat faktor lain di luar variabel yang mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Perbedaan cara mahasiswa dalam menangani stres dipengaruhi oleh pengalaman, kepribadian, lingkungan, dan kondisi sosial.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lutfi dan Asyanti (2012) serta Lazarus & Folkman (1984), terdapat beberapa strategi dalam menangani stres akademik yang dapat digunakan, di antaranya mengatur waktu belajar dengan baik (*problem-focused coping*), menenangkan diri melalui aktivitas hiburan seperti menonton, jalan-jalan, bermain gim atau mendengarkan podcast (*emotion-focused* atau *avoidant coping*), serta sikap menerima ketentuan Allah ﷻ dan berprasangka baik bahwa setiap tekanan mengandung hikmah (*active religious coping*). Berbagai strategi coping tersebut juga digunakan oleh mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta untuk menangani stres akademik.

Kondisi tersebut menjadi sebab adanya fenomena mahasiswa yang kurang disiplin dalam melaksanakan salat tahajud tetap memiliki tingkat stres akademik yang relatif rendah. Hal ini terlihat pada beberapa responden, menunjukkan tingkat kedisiplinan salat tahajud yang rendah, namun tetap memiliki tingkat stres yang rendah-sedang. Temuan ini memperkuat bahwa terdapat faktor-faktor lain di luar variabel penelitian yang turut berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.