

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Islam sebagai agama yang sempurna mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, serta memberikan solusi bagi setiap permasalahan kehidupan, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik melalui pendekatan spiritual. Hasanah & Islam (2019) dalam Nurhafizah *et al.*, (2024:49) menjelaskan bahwa ibadah seperti salat, zikir, dan Al-Quran yang dilakukan secara konsisten dapat menangani stres dengan efektif. Pendapat tersebut diperkuat oleh landasan teologis yang menyebutkan bahwa hati akan menjadi tenteram hanya dengan mengingat Allah ﷻ, sebagaimana firman-Nya dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah ﷻ. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah ﷻ hati akan selalu tenteram.”

Seseorang memerlukan strategi yang bersifat adaptif dan berkelanjutan untuk mengatasi stres. Penelitian empiris menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi masalah hidup, termasuk tekanan yang disebabkan oleh aktivitas akademik (Zidni dan Augusta, 2024:536). *Coping spiritual* dapat memberikan efek jangka panjang dalam menjaga kesehatan mental dan memperkuat *resiliensi* individu terhadap *stressors* (Maulida Putri, 2025:15). Dari berbagai ibadah yang dapat dijadikan *coping spiritual*, salat tahajud adalah praktik ibadah yang efektif, didukung oleh temuan Azam dan Abidin (2015:159) yang membuktikan bahwa pelaksanaan salat tahajud secara teratur dapat menurunkan tingkat stres.

Salat tahajud merupakan ibadah sunah yang memiliki banyak keistimewaan. Secara etimologi, tahajud berasal dari kata “*hujud*” yang berarti

tidur, salat tahajud merupakan salat malam yang dikerjakan setelah seseorang tidur terlebih dahulu walaupun sedikit (Chani *et al.*, 2024:400). Waktu paling utama untuk melaksanakan salat tahajud adalah pada sepertiga malam terakhir karena dianggap sebagai momen paling mustajab untuk mendekatkan diri kepada Allah ﷻ (Disastra *et al.*, 2020:23). Keutamaan waktu pelaksanaan salat tahajud tersebut juga dikuatkan dengan hadis dari Abu Hurairah yang diriwayatkan dari Nabi ﷺ:

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ يَقُولُ مَنْ  
يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَعْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

“Allah *Tabaraka wa Ta’ala* turun ke langit dunia pada setiap malamnya hingga tersisa sepertiga malam yang terakhir, Allah ﷻ berfirman, ‘Siapa yang berdoa kepada-Ku, akan Aku kabulkan. Siapa yang meminta kepada-Ku, akan Aku beri. Siapa yang meminta ampunan kepada-Ku, akan Aku ampuni’ (HR. Abu Dawud No. 1315).

Kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud dapat memberikan manfaat yang signifikan pada kondisi fisik maupun psikologis. Pelaksanaan salat tahajud di waktu sunyi, mampu menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Salat tahajud memiliki pengaruh dalam mengurangi stres, karena pada saat melaksanakan salat individu merasakan adanya tempat untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah ﷻ (Aziziah *et al.*, 2024:302). Dadang Hawari, seorang ahli psikolog dan konseling Indonesia, menjelaskan bahwa kedisiplinan dalam ibadah tahajud mampu membantu meredakan kecemasan dan menurunkan gejala depresi (Lubis, 2018:3).

Manfaat salat tahajud tidak terbatas pada efek ketenangan, melainkan pada efek multidimensi yang mencakup aspek psikologis dan spiritual. Secara psikologis, salat tahajud berfungsi mengurangi perasaan bersalah, rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan, serta menjaga stabilitas emosional (Fauziah *et al.*, 2024:4). Sedangkan secara spiritual, salat tahajud memberikan kekuatan

internal yang dapat membantu pemulihan kondisi fisik maupun psikologis, menumbuhkan semangat, dan menyucikan hati sehingga lebih siap menerima ilmu dan petunjuk Allah ﷻ (Abdurrahman dan Ma'sum, 2022:103). Dengan demikian, individu yang disiplin bangun malam untuk melaksanakan salat tahajud cenderung memiliki kondisi emosional yang stabil.

Stres akademik telah menjadi fenomena global yang mengancam kesejahteraan mahasiswa di berbagai belahan dunia. Berdasarkan penelitian Koochaki *et al.*, (2021), prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa mencapai 38% hingga 71%, dengan angka tertinggi di benua Asia yang berkisar antara 39,6% hingga 61,3%. Di Indonesia, kondisi ini semakin memprihatinkan. Hasil survei kesehatan mental tahun 2024 menunjukkan bahwa stres atau *burnout* merupakan gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan masyarakat Indonesia, dengan prevalensi 56% dari 1.000 responden. Kondisi tersebut tercermin pada pendidikan tinggi, di mana tingkat stres mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Putri dan Rahayu, 2025).

Mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi ini dikenal sebagai stres akademik, yaitu respons negatif individu terhadap tekanan dalam bidang akademik, yang ditunjukkan dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Nugraha *et al.*, 2021).

Tekanan akademik tersebut umumnya bersumber dari berbagai stresor eksternal, seperti tingginya beban tugas, tuntutan penyelesaian akademik dalam waktu terbatas, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif. Selain itu faktor lingkungan seperti tuntutan keluarga dan sosial juga memperparah kondisi (Tasalim *et al.*, 2021:7; Aziziah *et al.*, 2024:299). Apabila tidak ditangani dengan tepat, stres ini dapat memicu kecemasan berlebih, kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, dan perubahan perilaku agresif atau penarikan diri dari interaksi sosial (Radisti *et al.*, 2023:103). Nasir dan Abdul (lihat Djoar *et al.*, 2024:53), menyebutkan gejala ini beriringan dengan reaksi fisiologis dan psikologis seperti gangguan tidur, gangguan pola makan, dan peningkatan

detak jantung. Dengan demikian, stres akademik bukan hanya masalah individu, tetapi juga tantangan kesehatan mental yang perlu diatasi melalui pendekatan efektif.

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan yang harus dipenuhi secara bersamaan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga harus menyelesaikan berbagai tugas, mengikuti kegiatan organisasi, serta mempersiapkan diri untuk dunia kerja. Beban ini semakin kompleks pada mahasiswa semester V yang berada di fase transisi menuju tahap akhir studi, di mana tugas akademik semakin meningkat secara signifikan sebagai persiapan menuju penyusunan tugas akhir.

STITMA Yogyakarta adalah perguruan tinggi dengan basis keagamaan dan pesantren. Lingkungan akademik dan kepesantrenan ini memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kualitas spiritual secara optimal. Dalam upaya meningkatkan lingkungan yang religius, STITMA Yogyakarta menyelenggarakan program-program keagamaan seperti *halaqoh tahfidz*, salat berjamaah, kajian rutin setiap pekan, *mulazamah* bersama *masyaikh*, mata kuliah keagamaan, kegiatan safari dakwah, dan bimbingan kerohanian. Mahasiswa STITMA Yogyakarta juga tinggal di asrama yang berada di lingkungan pesantren, dengan pemisahan antara laki-laki dan perempuan. Seluruh kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan spiritualitas dan mempererat kedekatan mahasiswa dengan Allah ﷻ.

Program keagamaan yang diselenggarakan diharapkan dapat membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin yang berdampak pada penurunan stres yang disebabkan oleh banyaknya tekanan dari perkuliahan. Pargament dalam Anjani (2019:224) menyatakan bahwa strategi *coping* religius seperti mengikuti kegiatan keagamaan memberikan dampak pada fisik dan psikis seseorang. Koenig (2012:15) juga menemukan bahwa hubungan yang kuat dengan Tuhan melalui doa, ibadah, dan aktivitas keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional serta menurunkan tingkat stres dan

kecemasan. Selain itu, keimanan dan keyakinan kepada Allah ﷻ menumbuhkan optimisme dan rasa syukur, yang memperkuat daya tahan mental terhadap berbagai tekanan kehidupan (Abu-Raiya *et al.*, 2015).

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberikan landasan yang kuat mengenai relevansi *coping spiritual*, khususnya salat tahajud terhadap kondisi psikologi mahasiswa. Secara konsisten, literatur menunjukkan adanya hubungan antara praktik salat tahajud dengan penurunan kecemasan dan tekanan psikologis, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (Fauziah *et al.*, 2024:8; Putri dan Rahayu, 2025:65; Kharuniaesa *et al.*, 2025).

Sebagian besar studi tersebut menyoroti kualitas pelaksanaan salat tahajud seperti kekhusyukan dan efektivitas ibadah, tanpa menelaah secara khusus aspek kedisiplinan. Penelitian tersebut umumnya berfokus pada remaja sekolah atau mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi, PPL, dan KKN, sedangkan mahasiswa semester V yang juga mengalami peningkatan beban akademik kurang mendapat perhatian. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT), yang memiliki basis religius kuat dan berpotensi memengaruhi praktik kedisiplinan ibadah mahasiswa (Annisa dan Siregar, 2024; Ernawati dan Rusmawati, 2015; Kharuniaesa *et al.*, 2025; Mahmudah *et al.*, 2024; Marhumah dan Ahmad Razak, 2022; Pramita, 2022; Rukidah, 2023; Wistarini dan Marheni, 2018).

Berdasarkan kondisi ideal lingkungan religius yang dibangun oleh STITMA Yogyakarta, seharusnya mahasiswa memiliki kedisiplinan dalam mengikuti program keagamaan yang diselenggarakan, termasuk salat tahajud, sehingga mahasiswa memperoleh ketenangan batin dan mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Namun, hasil observasi awal menggunakan kuesioner yang dilakukan pada tanggal 20 November 2025 menunjukkan bahwa mahasiswa semester V mengalami stres akademik yang ditunjukkan melalui gejala sakit kepala,

mudah mengantuk, cemas, kebingungan, serta mudah lupa. Selain itu, belum diketahui secara pasti kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan salat tahajud.

Oleh karena itu, penting melakukan penelitian mengenai “Korelasi Kedisiplinan Salat Tahajud terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester V STITMA Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026” guna memperoleh gambaran yang objektif mengenai peran kedisiplinan ibadah sebagai strategi *coping* spiritual dalam menghadapi stres akademik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dapat diidentifikasi terkait kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026. Permasalahan-permasalahan tersebut antara lain:

1. Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026 masih tergolong tinggi dan memerlukan strategi *coping* yang adaptif.
2. Belum diketahui tingkat kedisiplinan mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026 dalam melaksanakan salat tahajud.
3. Keterbatasan penelitian yang membahas hubungan antara kedisiplinan melaksanakan salat tahajud dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026.

Berdasarkan identifikasi tersebut, diperlukan penelitian secara khusus yang menelaah hubungan antara kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini dibatasi pada hubungan antara kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester V

STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026. Adapun pembatasan masalah yang diterapkan dalam penelitian meliputi:

1. Subjek

Subjek dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026 yang tinggal di asrama, sehingga tidak mencakup mahasiswa dari semester awal dan akhir pada kelas *weekend*.

2. Variabel

Variabel penelitian ini dibatasi pada kedisiplinan melaksanakan salat tahajud sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen. Penelitian ini tidak membahas aspek lain salat tahajud, seperti kekhusyukan ibadah maupun pengaruhnya terhadap kesehatan fisik.

3. Lokasi dan Konteks

Penelitian dilaksanakan di STITMA Yogyakarta dan tidak mencakup mahasiswa dari perguruan tinggi lain. Konteks penelitian dibatasi pada mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026.

4. Waktu dan Metode

Penelitian ini dilakukan pada 29 Januari - 27 Maret 2026, menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengukur hubungan kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun ajaran 2025/2026, sehingga tidak melibatkan eksperimen langsung.

#### **D. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026?
2. Seberapa kuat hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan stres akademik pada mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026?

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026.
2. Mengetahui kekuatan hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada kajian psikologi Islam dan *coping* spiritual, serta menjadi referensi akademik mengenai hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Instansi

Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak instansi dalam merancang kegiatan pembinaan keagamaan yang mendukung kesehatan mental akademik, yang bertujuan menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

##### b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kedisiplinan dalam melaksanakan ibadah salat tahajud sebagai salah satu strategi penanganan stres akademik. Hasil penelitian dapat memotivasi mahasiswa untuk menerapkan *coping* religius untuk mencapai ketenangan jangka panjang.

##### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji mengenai hubungan pelaksanaan ibadah dengan kesehatan mental. Temuan serta instrumen penelitian dapat menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian yang lebih luas,

metode yang berbeda, ataupun populasi yang lebih beragam.

## **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika adalah kerangka dari urutan yang akan dibahas dalam skripsi yang terdiri dari 3 bagian yaitu:

### 1. Bagian Awal

Pada bagian awal meliputi, halaman judul, halaman nota dinas, halaman pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, halaman persembahan, kata pengantar dan daftar isi.

### 2. Bagian Isi

Pada bagian ini terdiri dari empat bab, sebagai berikut:

#### a. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

#### b. Bab II Tinjauan Teori

Pada bab ini akan dibahas tentang hal yang berkaitan dengan judul, seperti acuan teori variabel X dan Y, definisi operasional, kerangka berpikir, serta penelitian yang relevan.

#### c. Bab III Penyajian Data dan Analisis Data

Pada bab ini, peneliti memaparkan mengenai tempat dan waktu penelitian, populasi, sampel. teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, uji coba penelitian, hipotesis, serta teknik analisis data.

#### d. Bab IV Hasil dan Pembahasan

Meliputi deskripsi data hasil penelitian, pengolahan data, dan pembahasan hasil penelitian.

#### e. Bab V Penutup

Bab ini meliputi kesimpulan dan saran penelitian.

### 3. Bagian Akhir

Pada bagian ini meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan biodata peneliti.